



BIODATA PENULIS

Nama : Siti Ainun Hasanah
NIM : 2115401018
Tempat/Tanggal Lahir : Metro, 08 April 2003
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Status Mahasiswa : Reguler
Alamat : Kota Metro

Riwayat Pendidikan:

SD (2009-2015) : SD S Pertiwi Teladan Kota Metro
SMP (2015-2018) : SMP S Kartikatama Kota Metro
SMA (2018-2021) : SMA Negeri 3 Kota Metro

LEMBAR PERSetujuan

Laporan Tugas Akhir

**LAMPUNG SELATAN
PURWATI,AMD.KEB.KABUPATEN
TERHADAP NY. R DI TMB CHATARINA ERNA
MENGATASI NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TM III
PENERAPAN GERAKAN YOGA CAT & COW UNTUK**

Penulis

Siti Ainnu Hasanah \ NIM : 2112401018

Telah Diperiksa dan Disetujui Tim Pembimbing Laporan Tugas Akhir
Program Diploma III Kebidanan Politeknik Kesehatan Tanjungkarang

Bandar Lampung, Juni 2024



Tim Pembimbing Laporan Tugas Akhir

Pembimbing Pendamping

Pembimbing Utama

Inah Trianingsih, SSt., M.Kes.
NIP. 198202292003122001

Rosmawati, S.Pd., M.Kes.
NIP. 196410291988032002

LEMBAR PENGESAHAN

Laporan Tugas Akhir

**PENERAPAN GERAKAN YOGA CAT & COW UNTUK
MENGATASI NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TM III
TERHADAP NY. R DI TPMB CHATARINA ERNA
PURWATI,AMD. KEB KABUPATEN
LAMPUNG SELATAN**

Penulis

Siti Ainun Hasanah / NIM : 2115401018

Diterima dan disahkan oleh tim penguji Ujian Akhir Program Diploma III
Politeknik Kesehatan Kemenkes Tanjungkarang Jurusan Kebidanan
sebagai persyaratan menyelesaikan pendidikan Diploma III

Ketua Penguji



Kemenkes

Nelly Indrasari, S.SiT., M.Kes.

NIP. 197309061992122001

Anggota Penguji 1

Indah Trianingih, SST., M.Kes.

NIP. 198205292003122001

Anggota Penguji 2

Rosmadewi, S.Pd., M.Kes.

NIP. 196410291988032002

Mengetahui

Ketua Program Studi DIII Kebidanan Tanjungkarang
Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang



Dr. Ika Fitria Elmuda, S.SiT., M.Keb.

NIP. 197804062006042002

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Siti Ainun Hasanah

NIM/NIP : 2115401018

Program Studi/Jurusan : D-III Kebidanan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan laporan tugas akhir yang berjudul : **“Penerapan Gerakan Yoga Cat & Cow Untuk Mengatasi Nyeri Punggung Ibu Hamil TM III Terhadap Ny. R di PMB Chatarina Erna Purwati Amd, Keb Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2024”**.

Apabila suatu saat nanti, terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan saya buat dengan sebenar-benarnya,

Bandar Lampung, Juni 2024



Siti Ainun Hasanah

NIM. 2115401018

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan berbagai kemudahan, petunjuk serta karunia yang tak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Penerapan Gerakan Yoga Cat & Cow Untuk Mengatasi Nyeri Punggung Ibu Hamil TM III Terhadap Ny. R di PMB Chatarina Erna Purwati Amd, Keb”.

Laporan Tugas Akhir ini penulis susun untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Ahli Madya Kebidanan di Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Tanjung Karang. Pada penyusunan Laporan Tugas Akhir ini penulis telah mendapatkan banyak bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dewi Purwaningsih, S, SiT., M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Tanjung Karang.
2. Dr. Hj. Sudarmi, S.Pd, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Politeknik Kesehatan Tanjung Karang.
3. Dr. Ika Fitria Elmeida, S.SiT., M.Keb, selaku Ketua Program Studi DIII Kebidanan Politeknik Kesehatan Tanjung Karang.
4. Rosmadewi, S.Pd., SST, M.Kes, selaku pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan, arahan serta motivasi kepada penulis, sehingga Laporan Tugas Akhir ini dapat terwujud.
5. Indah Trianingsih, SST., M.Kes, selaku pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, arahan serta motivasi kepada penulis dalam penulisan Laporan Tugas Akhir ini dapat terwujud.
6. Nelly Indrasari, S. SiT., M. Kes, selaku ketua penguji, yang telah memberikan bimbingan, arahan serta motivasi kepada penulis dalam penulisan Laporan Tugas Akhir ini.
7. Kepada PMB Chatrina Erna Purwati, Amd.Keb yang telah memberi izin dan membantu studi kasus ini.

Bandar Lampung, Juni 2024

PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang telah memberikan kesehatan, kekuatan, kesabaran, serta ketekunan bagi penulis dalam menyusun Laporan Tugas Akhir ini, dengan segenap kerendahan hati penulis mempersembahkan sebagai bentuk terimakasih kepada :

1. Abah saya tercinta, yang menjadi salah satu alasan utama saya untuk terus bertahan dalam setiap proses yang saya lalui. Terimakasih untuk cinta, do'a, support, dan motivasi yang membuat saya percaya bahwa saya mampu menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini.
2. Ibunda Hasunah, mustahil saya mampu melewati semua yang penulis alami selama ini jika tanpa do'a, ridha, dan dukungan dari beliau. Terimakasih, berkatmu aku mampu.
3. Kepada cinta kasih saudara saya. Tomy Hardiansyah dan kedua teteh saya Vera dan Tafrizia. Terimakasih telah memberikan semangat, dukungan, dan motivasi serta setia meluangkan waktu untuk menjadi tempat dan pendengar penulis.
4. Untuk diri saya sendiri yang sudah mampu bekerja keras dan mau bertahan hingga detik ini. Terimakasih, kamu hebat bisa tetap memilih bertahan dan tidak menyerah hingga akhir.
5. Terimakasih untuk usaha yang telah saya bangun, yaitu akrilikuyy dan angkringankuyy yang telah berdedikasi dalam proses pengerjaan Laporan Tugas Akhir ini.

MOTTO

“Hidup bukan saling mendahului, bermimpilah sendiri-sendiri”