



**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**PENERAPAN METODE SENAM HAMIL POSISI *CAT COW*  
DAN *SEATED SIDE BEND* UNTUK MENGURANGI  
RASA NYERI PUNGGUNG TERHADAP NY S  
DI PMB KARMILA ASTUTI, S.ST  
LAMPUNG SELATAN**

Oleh :  
**GISTA MAHARANI**  
**2115401060**

**LAPORAN TUGAS AKHIR  
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG  
JURUSAN KEBIDANAN PRODI D-III KEBIDANAN TANJUNG  
KARANG TAHUN 2024**



**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**PENERAPAN METODE SENAM HAMIL POSISI *CAT COW*  
DAN *SEATED SIDE BEND* UNTUK MENGURANGI  
RASA NYERI PINGGANG TERHADAP NY S  
DI PMB KARMILA ASTUTI, S.ST  
LAMPUNG SELATAN**

**Laporan Tugas Akhir Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Dalam  
Menyelesaikan Pendidikan Pada Program Studi D-III Kebidanan  
Tanjungkarang**

**Oleh :  
GISTA MAHARANI  
2115401060**

**LAPORAN TUGAS AKHIR  
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG  
JURUSAN KEBIDANAN PRODI D-III KEBIDANAN TANJUNG  
KARANG TAHUN 2024**