

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG**  
**PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN TANJUNG KARANG**  
Laporan Tugas Akhir, Mei 2024

**Gista Maharani**  
2115401060

**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 2024**

xiv + 54 Halaman, 1 Table, 8 Gambar, 2 Lampiran

**RINGKASAN**

Berdasarkan Cakupan Data Ibu Hamil PMB Karmila Astuti, S.ST pada Bulan April 2024 ibu hamil yang memeriksakan kehamilan dengan mengalami nyeri pinggang sebanyak 4 orang, salah satu diantaranya Ny. S. Penulis tertarik melakukan Asuhan Pengurangan nyeri pinggang dengan penatalaksanaan Senam Hamil Posisi *Cat Cow* dan *Seated Side Bend* pada Ny.S

Tujuan Asuhan kasus Pada Ny.S ini untuk mengurangi Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil, diharapkan studi kasus ini dapat dijadikan sumber informasi yang menyangkut dengan pencegahan dan Penanganan Nyeri Pinggang dengan posisi *Cat Cow* dan *Seated Side Bend*.

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data dalam laporan tugas akhir ini adalah dengan pengaplikasian metode 7 langkah varney yang kemudian didokumentasikan dalam bentuk SOAP kehamilan. Pengumpulan data untuk anamnesa dilakukan dengan menggunakan teknik wawancara, serta pemeriksaan secara head-to-toe untuk memeriksa kondisi pasien.

Hasil setelah 10 harian Asuhan Kebidanan Kehamilan dengan pengurangan nyeri pinggang dengan Senam Hamil posisi *Cat Cow* dan *Seated Side Bend*. di berikan kepada Ny.S didapatkan hasil pengurangan skala nyeri ibu merasa lebih rileks dan membantu ibu untuk latihan otot menjelang persalinann, sehingga sangat penting untuk mengatasi nyeri pinggang pada ibu hamil.

Kata Kunci : Cat Cow, Seated Side Bend  
Daftar Bacaan : 15 (2017-2024)

**TANJUNG KARANG HEALTH POLYTECHNIC**  
**TANJUNG KARANG DIII MIDWIFERY PROGRAM**  
*Final Project Report, May 2024*

**Gista Maharani**  
2115401060

***Application of the Cat Cow Position and Seated Side Bend Pregnancy Exercise Method to Reduce Back Pain for Mrs. S at PMB Karmila Astuti, S.ST South Lampung 2024***

*xiv + 53 Pages, 1 Table, 8 Figures, 2 Appendices*

**ABSTRACT**

*Based on Pregnant Women Coverage Data, PMB Karmila Astuti, S.ST, in April 2024, 4 pregnant women who underwent pregnancy checks experienced low back pain, one of whom was Mrs. S. The author is interested in providing care to reduce low back pain by administering the Cat Cow Position and Seated Side Bend Pregnancy Exercises for Mrs. S.*

*The aim of care in this case for Mrs. S is to reduce low back pain in pregnant women. It is hoped that this case study can be used as a source of information related to the prevention and treatment of low back pain in the Cat Cow and Seated Side Bend positions.*

*The method used in collecting data in this final project report is the application of Varney's 7 step method which is then documented in the form of a pregnancy SOAP. Data collection for anamnesis is carried out using interview techniques, as well as head-to-toe examination to check the patient's condition.*

*Results after 10 daily Pregnancy Midwifery Care with reduction of low back pain with Pregnancy Exercises in Cat Cow position and Seated Side Bend. given to Mrs. S, the result was a reduction in the mother's pain scale, feeling more relaxed and helping the mother to exercise her muscles before giving birth, so it is very important to overcome low back pain in pregnant women.*

*Keywords: Cat Cow, Seated Side Bend*  
*Reading List: 15 (2017-2024)*