

**ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN DENGAN
NYERI PUNGGUNG BAWAH MELALUI
PEMBERDAYAAN PEREMPUAN BERUPA
PRENATAL GENTLE YOGA DAN
KOMPRES HANGAT**



Disusun oleh :

**Bonita Fuji Dwi Fatmala
NIM : P2.06.24.2.20.009**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN CIREBON
2023**

**ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN DENGAN NYERI
PUNGGUNG BAWAH MELALUI PEMBERDAYAAN
PEREMPUAN BERUPA *PRENATAL GENTLE*
YOGA DAN KOMPRES HANGAT**

LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan pada
Program Studi D III Kebidanan Cirebon

Disusun oleh :

Bonita Fuji Dwi Fatmala

NIM : P2.06.24.2.20.009

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN CIREBON
2023**

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir (LTA) yang berjudul “Asuhan Kebidanan Kehamilan Dengan Nyeri Punggung Bawah Melalui Pemberdayaan Perempuan Berupa *Prenatal Gentle* Yoga dan Kompres Hangat”. Laporan ini penulis susun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan Program Studi D III Kebidanan Cirebon. Penyusunan laporan ini penulis telah mendapatkan banyak bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Hj. Ani Radiati R. S.Pd., M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
2. Nunung Mulyani, APP., M.Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
3. Hj. Dyah Widiyastuti, SST., M.Keb selaku Ketua Program Studi D III Kebidanan Cirebon.
4. Rinela Padmawati, SST. MPH selaku Dosen Pembimbing Satu sekaligus Ketua Penguji yang telah membimbing dan memberikan masukan dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir (LTA).
5. Neli Nurlina, SST., MPH selaku Dosen Penanggung Jawab Praktik Klinik Kebidanan (PKK) III sekaligus Dosen Pembimbing Dua yang telah membimbing dan memberikan masukan dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir (LTA).
6. Dewi Vimala, SST., MPH dan Nurasih, SST., M.Keb selaku Dosen Penguji Laporan Tugas Akhir (LTA).
7. Seluruh Dosen Diploma III Kebidanan Cirebon Politeknik Kesehatan Tasikmalaya Wilayah Cirebon yang telah membekali ilmu kepada penulis yang sangat bermanfaat.

8. Kedua orang tua, Bapak Wahyudin dan Ibu Yuni Rusyani serta kakak dan adik-adik penulis atas do'a, dukungan, motivasi, dan semangat yang tidak ada hentihentinya.
9. Teman-teman Diploma III Kebidanan Cirebon Angkatan 2020 yang telah mendukung dan menguatkan satu sama lain.
10. Semua pihak yang telah berkontribusi dan memberikan semangat penuh untuk menyelesaikan laporan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari kata sempurna sehingga, dengan kerendahan hati penulis mengharapkan masukan yang membangun demi kebaikan Laporan Tugas Akhir (LTA) selanjutnya. Harapan penulis, semoga laporan ini dapat bermanfaat serta memberikan informasi bagi pembaca.

Cirebon, Februari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penulisan.....	3
D. Manfaat Penulisan.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Konsep Kehamilan.....	5
B. Konsep Nyeri Punggung Bawah.....	8
C. Konsep Dasar Prenatal Gentle Yoga.....	19
BAB III METODE PENGAMBILAN DATA	34
A. Metode Pengumpulan Data.....	34
B. Waktu.....	34
C. Tempat.....	34
D. Sasaran.....	34
E. Proses Kegiatan.....	34
BAB IV TINJAUAN KASUS	37
BAB V PEMBAHASAN	48
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Lembar Konsultasi.....	60
Lampiran II Lembar Observasi Skala Nyeri	64
Lampiran III Lembar Ceklis Jadwal Latihan Yoga, Poster dan daftar hadir	65
Lampiran IV Dokumentasi.....	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Skala Nyeri Numeric Scale	12
Gambar 2 Kesadaran Napas Alami.....	23
Gambar 3 Kesadaran Napas Perut	24
Gambar 4 Kesadaran Napas Penuh.....	24
Gambar 5 Pemanasan Leher	25
Gambar 6 Pemanasan Leher 2	25
Gambar 7 Peregangan 1	26
Gambar 8 Peregangan 2	26
Gambar 9 Peregangan Bahu dan Pundak	27
Gambar 10 Gerakan Mudhasana	27
Gambar 11 Gerakan Biliksana.....	28
Gambar 12 Gerakan Tadasana.....	29
Gambar 13 Gerakan Tiger Strecth.....	30
Gambar 14 Gerakan Warrior Pose.....	30
Gambar 15 Gerakan Buterfly Pose	31
Gambar 16 Gerakan Squating Pose	32

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Perbedaan Braxton Hicks dan Premature Kontraksi	8
Tabel 2. Kegiatan Yoga dan Kompres Hangat serta Hasil Pengkajian Skala Nyeri	46