



LAPORAN TUGAS AKHIR

**Asuhan Kebidanan Pada Ny. P Dengan Nyeri Punggung
Bawah Melalui Pemberdayaan Perempuan Berupa
Prenatal Yoga Di UPTD Puskesmas PONED
Kaliwedi Kabupaten Cirebon**

NANDA ISTIANA DEWI
NIM: P20624221020

Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Cirebon
Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
Tahun 2024



LAPORAN TUGAS AKHIR

**Asuhan Kebidanan Pada Ny. P Dengan Nyeri Punggung
Bawah Melalui Pemberdayaan Perempuan Berupa
Prenatal Yoga Di UPTD Puskesmas PONE
Kaliwedi Kabupaten Cirebon**

**NANDA ISTIANA DEWI
NIM: P20624221020**

**Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Cirebon
Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
Tahun 2024**



**Asuhan Kebidanan Pada Ny. P Dengan Nyeri Punggung Bawah
Melalui Pemberdayaan Perempuan Berupa Prenatal Yoga
Di UPTD Puskesmas Poned Kaliwedi
Kabupaten Cirebon**

LAPORAN TUGAS AKHIR

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

**Disusun oleh:
Nanda Istiana Dewi
NIM : P2.06.24.2.21.020**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN CIREBON
2024**

LEMBAR PENGESAHAN

**Asuhan Kebidanan Pada Ny. P Dengan Nyeri Punggung Bawah
Melalui Pemberdayaan Perempuan Berupa Prenatal Yoga
Di UPTD Puskesmas PONEK Kaliwedi
Kabupaten Cirebon**

Laporan Tugas Akhir ini telah diujikan dan disahkan oleh penguji

Cirebon, Juni 2024

Mengetahui,

Ketua Penguji



Lisnawati, SST., M.Keb

Penguji I



Endang Nurrochmi, S.SiT., M.KM

Penguji II



Neli Nurlina, SST., MPH

Mengetahui :

Program Studi D.III Kebidanan Cirebon

Ketua,



Hi. Dyah Widlyastuti, SST., M.Keb

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur selalu penulis panjatkan pada kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat, Taufik dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Asuhan Kebidanan Pada Ny. P Dengan Nyeri Punggung Bawah Melalui Pemberdayaan Perempuan Berupa *Prenatal* Yoga Di UPTD Puskesmas Poned Kaliwedi Kabupaten Cirebon”.

Laporan Tugas Akhir ini ditujukan untuk memenuhi laporan tugas dalam rangkaian kegiatan akademik yang harus dilaksanakan sebelum mengakhiri masa pendidikan Program studi D III Kebidanan di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya Kampus Cirebon.

Dalam menyusun Laporan Tugas Akhir ini, penulis banyak menemukan hambatan dan kesulitan, tetapi berkat adanya bimbingan, pengarahan dan bantuan dari semua pihak, maka penulisan laporan tugas akhir ini dapat diselesaikan. Untuk ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya atas bimbingan, arahan dan saran selama penyusunan laporan tugas akhir ini. Serta ucapan terima kasih penulis kepada:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep. selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Nunung Mulyani, APP, M.Kes. selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Hj. Dyah Widiyastuti, SST, M.Keb. selaku Ketua Program Studi D.III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Kampus Cirebon.
4. H. Sopyan, S.Kep.,Ns. selaku Kepala Puskesmas Kaliwedi.
5. Siti Salamah, STr. Keb. selaku Bidan Koordinator di Puskesmas Kaliwedi.
6. Lisnawati, SST. M.Keb. selaku Pembimbing 1 dalam penyusunan proposal ini.
7. Bdn. Nurasih, SST. M.Keb. selaku Pembimbing 2 dalam penyusunan proposal ini.
8. Ny. P yang sudah membantu dalam memberikan data untuk mendukung tersusunnya laporan tugas akhir ini.

9. Hj. Entin Jubaedah, SST., M.Keb. selaku Dosen Wali Kelas 3A D.III Kebidanan Cirebon.
10. Seluruh dosen dan staf Program Studi D.III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Kampus Cirebon.
11. Bagian perpustakaan yang telah membantu penulis dalam memperoleh referensi dalam penulisan proposal ini.
12. Keluarga besar diantaranya mamah tersayang Andayah dan papah tercinta Alm. Asep Riyadi yang telah rela memberikan pengorbanan yang sangat besar baik material, doa, kasih sayang, nasihat, dukungan dan sekaligus sebagai motivasi utama bagi penulis. Tak lupa juga untuk Kakak dan Adik tercinta yang selalu memberikan dukungan.
13. Teman-teman D.III Kebidanan Angkatan 2021 yang telah memberikan dukungan dan saran kepada penulis.

Penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak dan semoga laporan tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi kita semua demi penyempurnaan pada masa yang akan datang.

Akhir kata penulis memanjatkan doa semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat-Nya, amin yaa rabbal'alamiin.

Cirebon, Maret 2024

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	iii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan.....	4
D. Manfaat Penulisan	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Konsep Kehamilan.....	6
B. Konsep Nyeri Punggung Bawah.....	9
C. Konsep Dasar <i>Prenatal</i> Yoga	19
BAB III METODE PENGAMBILAN DATA.....	35
A. Metode Pengumpulan Data.....	35
B. Waktu.....	35
C. Tempat	35
D. Sasaran.....	35
E. Proses Kegiatan	35
BAB IV TINJAUAN KASUS	41
A. Kunjungan Pertama (Hari ke-1).....	41
B. Kunjungan Kedua (Hari ke-2)	46
C. Kunjungan Ketiga (Hari ke-8).....	48
D. Kunjungan Keempat (Hari ke-9)	50
E. Kunjungan Kelima (Hari ke-14).....	52
BAB V PEMBAHASAN.....	54

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	64
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)	15
Gambar 2 Kesadaran Napas Alami	24
Gambar 3 Kesadaran Napas Perut	24
Gambar 4 Kesadaran Napas Penuh	25
Gambar 5 Pemanasan Leher	26
Gambar 6 Pemanasan Leher 2	26
Gambar 7 Peregangan	27
Gambar 8 Peregangan Bahu dan Pundak	27
Gambar 9 Mudhasana	28
Gambar 10 Biliksana	29
Gambar 11 Tadasana	29
Gambar 12 <i>Butterfly Pose</i>	30
Gambar 13 <i>Squatting Pose</i>	30
Gambar 14 Vriksana	31
Gambar 15 Postur Berbaring Miring	32

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Informed Consent*)
- Lampiran 2 Skrining
- Lampiran 3 Daftar Wawancara Untuk Mengetahui Keluhan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil
- Lampiran 4 Daftar Wawancara Untuk Observasi Keluhan Nyeri Punggung Bawah Subjek Setelah Melakukan Latihan *Prenatal Yoga*
- Lampiran 5 Lembar Pengkajian Skala Nyeri Numerik (*Numeric Rating Scale*)
- Lampiran 6 Lembar Tabel Kepatuhan Ibu Selama Melaksanakan Prenatal Yoga Di Rumah
- Lampiran 7 Lembar Observasi (*Numeric Rating Scale*) Nyeri Punggung Bawah
- Lampiran 8 Standar Operasional Prosedur Latihan *Prenatal Yoga*
- Lampiran 9 Dokumentasi Selama Asuhan
- Lampiran 10 Lembar Konsultasi Laporan Tugas Akhir