

# LAPORAN TUGAS AKHIR

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

**ZAHRA YASMIN DIAS**

**NIM : P2.06.24.2.21.052**

**Program Studi Diploma III Kebidanan Cirebon  
Jurusan Kebidanan**





# **LAPORAN TUGAS AKHIR**

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

**ZAHRA YASMIN DIAS**

**NIM : P2.06.24.2.21.052**

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



**ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN DENGAN NYERI  
PUNGGUNG BAGIAN 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:

Zahra Yasmin Dias

NIM : P2.06.24.2.21.052

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

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penyusun panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan berkah, rahmat, nikmat, karunia dan hidayah-Nya sehingga penyusun dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir dengan judul “Asuhan Kebidanan Kehamilan Dengan Nyeri Punggung Bagian Bawah Melalui Pemberdayaan Perempuan Berupa *Prenatal Gentle Yoga* Dan Kompres Hangat”.

Laporan Tugas Akhir ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan pendidikan Diploma III Kebidanan Cirebon Politeknik Kesehatan Tasikmalaya Tahun Akademik 2024.

Penyelesaian proposal kasus ini tidak terlepas bantuan dari berbagai pihak yang terkait secara langsung maupun tidak langsung. Dalam kesempatan ini, penyusun menyadari bahwa dalam proses penyelesaian Laporan Tugas Akhir ini melibatkan banyak pihak, untuk itu perkenankan penyusun mengucapkan terima kasih yang tidak terhingga kepada yang terhormat :

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
2. Nunung Mulyani, APP., M. Kes, selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Dr. Eli Toyibah selaku kepala UPTD Puskesmas Sindanglaut.
4. Hj. Dyah Widiyastuti, SST, M.Keb selaku Ketua Program Studi D III Kebidanan Cirebon sekaligus dosen pembimbing 1 dalam penyusunan proposal LTA.
5. Bdn. Rani Widiyanti SA, SST., M.Keb, selaku dosen wali D III Kebidanan Cirebon.
6. Bdn. Endang Nurrochmi, S.SiT, MKM, selaku dosen pembimbing 2 dalam penyusunan LTA.
7. Neli Nurlina, SST., MPH selaku Dosen Penanggung Jawab Praktik Klinik Kebidanan (PKK) III.
8. Kedua orang tua, Bapak M. Iqbal Santoso dan Ibu Dewi Maya Sari serta adik-adik penyusun atas do'a, dukungan, motivasi, dan semangat yang tidak ada henti-hentinya.

9. Dan teman-teman seperjuangan tingkat III Program Studi D III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Cirebon, yang telah memberikan saran dan dukungan kepada penyusun.
10. Semua pihak yang telah berkontribusi dan memberikan semangat penuh untuk menyelesaikan Laporan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa dalam pembuatan Laporan LTA ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penyusun sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan tulisan ini.

Cirebon, 15 Maret 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penyusunan .....	4
D. Manfaat Penyusunan .....	5
BAB II TINJAUAN TEORI .....	6
A. Konsep Kehamilan .....	6
B. Konsep Nyeri Punggung Bawah .....	8
C. Konsep Dasar Prenatal Yoga .....	14
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 .....	40
A. Kunjungan 1 .....	40
B. Kunjungan 2 .....	44
C. Kunjungan 3 .....	46
D. Kunjungan 4 .....	48
E. Kunjungan 5 .....	50
F. Kunjungan 6.....	52
BAB V PEMBAHASAN .....	56
A. Kunjungan Pertama.....	56
B. Kunjungan Kedua.....	58

C. Kunjungan Ketiga .....	60
D. Kunjungan keempat .....	61
E. Kunjungan kelima .....	61
F. Kunjungan keenam.....	62
G. Kunjungan setelah pemberdayaan 2 minggu .....	63
H. Evaluasi .....	63
BAB VI PENUTUP .....	66
A. Kesimpulan .....	66
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA .....	68
LAMPIRAN.....	71

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1 Rencana Kegiatan.....	30
-------------------------------	----



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Skala Nyeri Numeric Scale. Sumber Dewi & Febriyanti (2022).....	12
Gambar 2 centering dan pranayama. sumber Aprilia (2020).....	17
Gambar 3 latihan pernapasan. sumber Aprilia (2020) .....	18
Gambar 4 latihan pernapasan. sumber Aprilia (2020) .....	18
Gambar 4 Latihan pernapasan. Sumber Aprilia (2020) .....	19
Gambar 5 pemanasan. Sumber Aprilia (2020).....	20
Gambar 6 Pemanasan. Sumber Aprilia (2020) .....	20
Gambar 7 Pemanasan. Sumber Aprilia (2020) .....	20
Gambar 8 Pemanasan. Sumber Aprilia (2020) .....	20
Gambar 9 Pemanasan. Sumber Aprilia (2020) .....	21
Gambar 10 Gentle Twist. Sumber Aprilia (2020).....	21
Gambar 11 Gentle Twist. Sumber Aprilia (2020).....	21
Gambar 12 Gentle Twist. Sumber Aprilia (2020).....	22
Gambar 13 Gerakan Mudhasana. Sumber Aprilia (2020) .....	22
Gambar 14 Gerakan Biliksana. Sumber Aprilia (2020).....	23
Gambar 15 Gerakan Tadasana. Sumber Aprilia (2020).....	23
Gambar 16 Gerakan Tiger Strength. Sumber Aprilia (2020).....	24
Gambar 17 Gerakan Tiger Strength. Sumber Aprilia (2020).....	24
Gambar 18 Gerakan Tiger Strength. Sumber Aprilia (2020).....	25
Gambar 19 Gerakan Tiger Strength. Sumber Aprilia (2020).....	25
Gambar 20 Warrior Pose. Sumber Aprilia (2020) .....	25
Gambar 21 Warrior Pose. Sumber Aprilia (2020) .....	26
Gambar 22 Buterfly Pose. Sumber Aprilia (2020).....	26
Gambar 23 Squatting Pose. Sumber Aprilia (2020).....	27
Gambar 24 centering dan pranayama. sumber Aprilia (2020).....	27
Gambar 25 latihan pernapasan. sumber Aprilia (2020) .....	28
Gambar 26 latihan pernapasan. sumber Aprilia (2020) .....	28
Gambar 27 Latihan pernapasan. Sumber Aprilia (2020) .....	29
Gambar 28 pemanasan. Sumber Aprilia (2020).....	30
Gambar 29 Pemanasan. Sumber Aprilia (2020) .....	30
Gambar 30 Pemanasan. Sumber Aprilia (2020) .....	30
Gambar 31 Pemanasan. Sumber Aprilia (2020) .....	30
Gambar 32 Pemanasan. Sumber Aprilia (2020) .....	31
Gambar 33 Gentle Twist. Sumber Aprilia (2020).....	31
Gambar 34 Gentle Twist. Sumber Aprilia (2020).....	31
Gambar 35 Gentle Twist. Sumber Aprilia (2020).....	32
Gambar 36 Gerakan Mudhasana. Sumber Aprilia (2020) .....	32
Gambar 37 Gerakan Tadasana. Sumber Aprilia (2020).....	33
Gambar 38 Buterfly Pose. Sumber Aprilia (2020).....	33
Gambar 39 Squatting Pose. Sumber Aprilia (2020).....	34