



LAPORAN TUGAS AKHIR

**Asuhan Kebidanan Kehamilan Pada Ny. D 28 Tahun
G1P0A0 Melalui Pemberdayaan Perempuan Dengan
Prenatal Yoga Di Puskesmas Plumbon**

Kirani Andara Pratiwi

NIM: P20624222021

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**

**Asuhan Kebidanan Kehamilan Pada Ny. D 28 Tahun
G1P0A0 Melalui Pemberdayaan Perempuan Dengan
Prenatal Yoga Di Puskesmas Plumbon**

LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan pada
Program Studi Diploma-III Kebidanan Cirebon

Kirani Andara Pratiwi

NIM: P20624222021

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah Subhanahu wa ta'ala dan Shalawat serta salam semoga tercurah limpah kepada Nabi Muhammad Shallahu 'alaihi Wa Sallam, beserta keluarga, dan sahabatnya atas berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal laporan tugas akhir yang berjudul “Asuhan Kebidanan Kehamilan Melalui Pemberdayaan Perempuan Berupa Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Plumbon”. Dalam penyusunan laporan kasus ini penulis telah mendapatkan banyak bimbingan dan bantuan baik moril maupun materil. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada yang terhormat :

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
2. Dr. Hj. Yati Budiarti, SST., M.Keb selaku Ketua Jurusan Kebidanan
3. Lia Nurcahyani, SST., MPH selaku Ketua Program Studi D III Kebidanan Cirebon
4. Elit Pebriyatie, SST, M.Keb, PhD selaku dosen wali Tingkat III A Kebidanan Cirebon Poltekkes Tasikmalaya.
5. Neli Nurlina, SST., MPH selaku penanggung jawab Praktik Klinik Kebidanan (PKK) III
6. Rinela Padmawati, SST., MPH selaku Dosen Pembimbing Akademik dan Pembimbing I Laporan Tugas Akhir
7. Bdn. Endang Nurochmi, S.SiT., MKM selaku Dosen Pembimbing II Laporan Tugas Akhir
8. Orang Tua dan keluarga yang selalu mendukung setiap langkah dan keinginan penulis, untuk itu penulis ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya terutama Mamah dan papa berkat cinta dan kasih sayangnya serta dukungan moril maupun materilnya telah mengantarkan saya sampai pada detik ini.
9. Teman-teman Angkatan Tahun Akademik 2022/2023 Program Studi D III Kebidanan, yang telah saling memberi dukungan dan bekerja sama kepada

penulis.

Dalam penulisan laporan ini, penulis merasa masih belum sempurna oleh karena itu mohon saran dan masukan untuk perbaikan laporan selanjutnya. Akhir kata semoga Laporan Tugas Akhir ini bisa bermanfaat bagi pembaca yang berminat dalam asuhan kebidanan.

Cirebon, 15 Februari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR KONSULTASI LAPORAN TUGAS AKHIR	70
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat.....	5
1. Manfaat Teoritis	5
2. Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN TEORI	6
A. TEORI KEHAMILAN	6
1. Pengertian Kehamilan.....	6
2. Tanda – Tanda Kehamilan.....	6
3. Pembagian kehamilan	7
4. Kebutuhan Ibu hamil trimester 3	7
5. Perubahan Fisiologis Trimester III	9
6. Perubahan Psikologi Ibu hamil Trimester III.....	14
7. Ketidaknyamanan Trimester III	16
B. KONSEP DASAR NYERI PUNGGUNG.....	17
1. Definisi Nyeri	17
2. Etiologi Nyeri Punggung	17
3. Dampak Nyeri Punggung.....	18
4. Faktor resiko Nyeri punggung	21
5. Cara Mengatasi Nyeri Punggung.....	21
C. KONSEP DASAR YOGA.....	22

1. Definisi yoga.....	22
2. Tujuan Prenatal Yoga	23
3. Manfaat Prenatal yoga	23
4. Prinsip Prenatal Yoga	27
5. Indikasi Prenatal Yoga	28
6. Kontraindikasi Prenatal Yoga	28
7. Persiapan Prenatal Yoga.....	28
8. Syarat Melakukan Prenatal Yoga	29
BAB III METODE PENGAMBILAN DATA	32
A. Metode Pengumpulan Data	32
1. Wawancara.....	32
2. Observasi Langsung.....	32
B. Waktu.....	32
C. Tempat	33
D. Sasaran.....	33
E. Proses Kegiatan	33
1. Identifikasi Kasus	33
2. Menganalisis Kasus	33
3. Membuat rencana asuhan, penatalaksanaan, dan evaluasi	33
BAB IV TINJAUAN KASUS	37
A. Kunjungan ke 1.....	37
B. Kunjungan ke 2.....	40
C. Kunjungan ke 3.....	41
D. Kunjungan ke 4.....	43
E. Kunjungan ke 5.....	44
BAB V PEMBAHASAN	46
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran	56
1. Pendidikan	56
2. Puskesmas.....	57
3. Bidan.....	57

DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Perubahan Postur Tubuh	24
Gambar 2 Otot Panggul.....	26
Gambar 3 Perubahan Tubuh Ibu Hamil	26
Gambar 4 Centering dan Pranayama.....	32
Gambar 5 Warming Up	34
Gambar 6 Sukasana in da Side Elbow	35
Gambar 7 Upavista Side Stretch and Virasana.....	36
Gambar 8 Cat Cow Pose	37
Gambar 9 Ardo Mukha Virashana.....	37
Gambar 10 Tadasana	38

DAFTAR LAMPIRAN

<i>Lampiran 1 Poster Yoga.....</i>	<i>62</i>
<i>Lampiran 2 Daftar Wawancara</i>	<i>63</i>
<i>Lampiran 3 Asuhan Kebidanan</i>	<i>68</i>