



**Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya**

HALAMAN SAMBUT

LAPORAN TUGAS AKHIR

**ASUHAN KEBIDANAN PADA
NY. K DENGAN KETIDAKNYAMANAN PADA
TRIMESTER 3 MELALUI PEMBERDAYAAN
PEREMPUAN BERUPA *PRENATAL*
YOGA MENGGUNAKAN INSTRUMEN
GAMELAN CIREBON DAN *AROMATERAPI*
LAVENDER (GCL) DI PUSKESMAS BEBER
KABUPATEN CIREBON**

Annisa Putri Nulhakim

NIM : P2.06.24.2.22.005

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

**ASUHAN KEBIDANAN PADA NY. K DENGAN KETIDAKNYAMANAN
PADA TRIMESTER 3 MELALUI PEMBERDAYAAN PEREMPUAN
BERUPA *PRENATAL* YOGA MENGGUNAKAN INSTRUMEN
GAMELAN CIREBON DAN *AROMATERAPI LAVENDER* (GCL) DI
PUSKESMAS BEBER KABUPATEN CIREBON**

LAPORAN TUGAS AKHIR

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

Annisa Putri Nulhakim

NIM : P2.06.24.2.22.005

**PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN CIREBON JURUSAN
KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA KEMENTERIAN
KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya Laporan Tugas Akhir yang berjudul “*Asuhan Kebidanan Pada Ny. K dengan Ketidaknyamanan pada Trimester 3 Melalui Pemberdayaan Perempuan Berupa Prenatal Yoga Menggunakan Instrumen Gamelan Cirebon (GCL) Aromaterapi Lavender di Puskesmas Beber Kabupaten Cirebon*” ini mampu diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Laporan ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan rangkaian kegiatan akademik pada Program Studi D III Kebidanan di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya Kampus Cirebon.

Selama proses penyusunan laporan ini, penulis menghadapi berbagai kendala dan tantangan. Namun, berkat bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak, laporan ini akhirnya dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan arahan, masukan, dan dukungan selama proses penulisan laporan tugas akhir ini. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada pihak-pihak yang telah membantu penulis dalam penulisan laporan ini kepada:

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 Diploma Tiga Kebidanan Cirebon sekaligus dosen pembimbing I.
4. Bdn. Rani Widiyanti SA, SST., M.Keb selaku dosen pembimbing II.
5. Bdn. Nurasih, SST., M.Keb., selaku dosen penanggung jawab LTA.
6. Elit Pebryatie, SST., M.Keb., Ph.D., selaku dosen wali kelas 3A Safir
7. Hj. Ade Laelatussa'adah., selaku pembimbing lahan yang sudah membimbing dengan baik
8. Seluruh dosen dan staf Program Studi D.III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Kampus Cirebon.
9. Bagian perpustakaan yang telah membantu penulis dalam memperoleh referensi dalam penulisan proposal ini.

10. Keluarga besar diantara-Nya mamah tersayang Dilla dan papah tercinta Alm. Lukman Nulhakim 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 Adik tercinta yang selalu memberikan dukungan.
11. Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada A Agung Pamungkas, untuk kehadiran yang setia, antar-jemput yang tak kenal lelah, dan es krim coklat yang sering kali jadi penghibur di hari-hari sulit. Sesederhana apapun dukunganmu selalu berarti.
12. Teman-teman seperjuangan D III Kebidanan angkatan 2022 yang telah menemani perjalanan panjang ini.
13. Semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam menyelesaikan laporan ini.

Semoga Allah SWT. Membalas kebaikan semua pihak yang sudah membantu. Kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan.

Cirebon, 2025

Penyusun

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	11
A. Latar belakang.....	11
B. Rumusan Masalah	14
C. Tujuan	14
1. Tujuan Umum	14
2. Tujuan Khusus	14
D. Manfaat	14
1. Manfaat Teoretis	14
2. Manfaat Praktis	15
BAB II TINJAUAN TEORI.....	16
A. Konsep Dasar Kehamilan	16
1. Pengertian Kehamilan	16
2. Perubahan Anatomi Dan Adaptasi Fisiologis Pada Ibu Hamil ...	16
3. Kategori Kehamilan	19
3. Tanda Dan Gejala Kehamilan	20
4. Standar Asuhan	23
5. Tipe Pelayanan Asuhan Kehamilan	25
6. Tanda Bahaya Kehamilan Trimester III.....	26
7. Ketidaknyamanan pada Kehamilan Trimester 3	28

B. Konsep Dasar <i>Prenatal</i> Yoga	31
1. Pengertian.....	31
2. Manfaat	32
3. Teknik Pernapasan <i>Prenatal</i> Yoga.....	33
4. Pemanasan.....	35
5. Gerakan Inti <i>Prenatal</i> Yoga.....	39
6. Relaksasi	44
C. <i>Aromaterapi Lavender</i>.....	45
D. Terapi Musik.....	47
E. Hubungan Yoga dengan Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester 3	48
F. Konsep Dasar Nyeri Punggung (<i>Low Back Pain</i>).....	49
G. Konsep Dasar Nyeri Perut Bagian Bawah	56
H. Pengkajian Nyeri	57
BAB III METODE PENGAMBILAN DATA	61
A. Metode Pengumpulan Data	61
B. Waktu	61
C. Tempat.....	61
D. Sasaran	61
E. Proses Kegiatan	61
BAB IV TINJAUAN KASUS	69
A. Kunjungan ke-1 (26 Maret 2025).....	69
B. Kunjungan ke-2 (8 April 2025).....	74
C. Kunjungan ke-3 (11 April 2025).....	76
D. Kunjungan ke-4 (17 April 2025).....	78

E. Kunjungan ke-5 (19 April 2025).....	80
F. Kunjungan ke-6 (22 April 2025).....	82
G. Kunjungan ke-7 (23 April 2025).....	84
BAB V PEMBAHASAN	86
BAB VI PENUTUP	95
A. Kesimpulan	95
B. Saran.....	95
DAFTAR PUSTAKA	97

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Hubungan ukuran rahim dengan usia kehamilan.....	22
Tabel 2 interpretasi skala nyeri 1-10	59
Tabel 3 daftar kegiatan.....	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 teknik pernapasan diafragma.....	34
Gambar 2 teknik pernapasan yoga penuh	35
Gambar 3 pemanasan 2	36
Gambar 4 Pemanasan 3	36
Gambar 5 pemanasan 4	37
Gambar 6 pemanasan 5	37
Gambar 7 pemanasan 6	37
Gambar 8 pemanasan 7	38
Gambar 9 pemanasan 8	38
Gambar 10 pemanasan 9	38
Gambar 11 tadasana (Postur berdiri).....	39
Gambar 12 postur jembatan (bridge)	39
Gambar 13 postur Pejuang (Warrior).....	40
Gambar 14 postur Pesawat Miring (Vasishtasana)	41
Gambar 15 bilikasana (cow and cat pose) 1	41
Gambar 16 bilikasana (cow and cat pose) 2.....	42
Gambar 17 bilikasana (cow and cat pose) 3.....	42
Gambar 18 utkasana (Postur Kursi)	43
Gambar 19 Child Pose (Postur Anak).....	44
Gambar 20 numeric rating scale	59
Gambar 21 skala nyeri wajah.....	60
Gambar 22 gerakan-gerakan yoga GCL	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 lembar konsultasi laporan tugas akhir	100
Lampiran 2 lembar persetujuan menjadi responden	102
Lampiran 3 lembar kuesioner pengkajian nyeri punggung.....	103
Lampiran 4 lembar kuesioner pengkajian nyeri perut bagian bawah	105
Lampiran 5 lembar skala nyeri wajah	107
Lampiran 6 lembar observasi skala nyeri wajah (nyeri punggung)	108
Lampiran 7 lembar observasi skala nyeri (nyeri perut bagian bawah)	110
Lampiran 8 standar operasional prosedur (SOP) penatalaksanaan <i>Prenatal</i> yoga GCL terhadap ketidaknyamanan ibu hamil trimester 3	112
Lampiran 9 lembar kuesioner skrining	115
Lampiran 10 daftar wawancara untuk mengetahui keluhan nyeri punggung ibu hamil.....	117
Lampiran 11 daftar wawancara untuk mengetahui keluhan nyeri perut bagian ibu hamil.....	119
Lampiran 12 daftar wawancara untuk observasi keluhan nyeri punggung subjek setelah latihan <i>Prenatal</i> yoga dengan instrumen gamelan Cirebon dan aroma terapi lavender	121
Lampiran 13 daftar wawancara untuk observasi keluhan nyeri perut bagian bawah subjek setelah latihan <i>Prenatal</i> yoga dengan instrumen gamelan Cirebon dan aroma terapi lavender.....	123
Lampiran 14 dokumentasi selama asuhan.....	125