



LAPORAN TUGAS AKHIR

ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN PADA NY. A DENGAN NYERI PUNGGUNG MELALUI TERAPI KOMPLEMENTER BERUPA PRENATAL YOGA DAN KOMPRES HANGAT DI UPTD PUSKESMAS WATUBELAH

HASNA DZAKIATUL KAMILAH

NIM : P2.06.24.2.22.057

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



LAPORAN TUGAS AKHIR

**ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN PADA NY. A
DENGAN NYERI PUNGGUNG MELALUI
TERAPI KOMPLEMENTER BERUPA PRENATAL
YOGA DAN KOMPRES HANGAT
DI UPTD PUSKESMAS WATUBELAH**

HASNA DZAKIATUL KAMILAH

NIM : P2.06.24.2.22.057

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

**ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN PADA NY. A DENGAN NYERI
PUNGGUNG MELALUI TERAPI KOMPLEMENTER BERUPA
PRENATAL YOGA DAN KOMPRES HANGAT
DI UPTD PUSKESMAS WATUBELAH**

LAPORAN TUGAS AKHIR

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

Hasna Dzakiatul Kamilah
NIM: P2.06.24.2.22.057

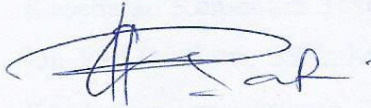
**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEBIDANAN CIREBON
JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**

LEMBAR PERSETUJUAN
ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN PADA NY. A DENGAN NYERI
PUNGGUNG MELALUI TERAPI KOMPLEMENTER BERUPA
PRENATAL YOGA DAN KOMPRES HANGAT
DI UPTD PUSKESMAS WATUBELAH

Laporan Tugas Akhir ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk
dipresentasikan

Cirebon, Juni 2025

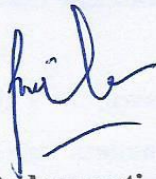
Pembimbing I



.....
Elit Pebryatie., SST., M.Keb., Ph.D

NIP. 198302032008122003

Pembimbing II



.....
Rinela Padmawati, SST., MPH

NIP. 197904122002122002

LEMBAR PENGESAHAN

**ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN PADA NY. A DENGAN NYERI
PUNGGUNG MELALUI TERAPI KOMPLEMENTER BERUPA
PRENATAL YOGA DAN KOMPRES HANGAT
DI UPTD PUSKESMAS WATUBELAH**

Laporan Tugas Akhir ini telah diujikan dan disahkan oleh penguji tanggal

Cirebon, 29 Juli 2025

Ketua Penguji,



Elit Pebryatie, SST., M.Keb., Ph.D

NIP. 198302032008122003

Penguji I



Hj. Dyah Widiyastuti, SST., M.Keb

NIP: 197910242001122001

Penguji II



Lia Nurcahyani, SST., MPH

NIP. 198110012002122002

Mengetahui:

Program Studi D.III Kebidanan Cirebon

Ketua,



Lia Nurcahyani, SST., MPH

NIP. 198110012002122002

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan atas ke hadirat Allah SWT, Yang Maha Agung, Maha Menuntun, dan Maha Pemberi Petunjuk. Shalawat dan salam semoga tercurahkan kepada manusia yang adil, bijak, penuh rahmat, dan tak pernah hilang kepercayaannya kepada Allah SWT, Rasulullah Muhammad SAW, atas berkat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Asuhan Kebidanan Kehamilan Pada Ny. A dengan Nyeri Punggung Melalui Terapi Komplementer Berupa Prenatal Yoga dan Kompres Hangat di UPTD Puskesmas Watubelah”. Penyusunan laporan ini telah mendapatkan banyak bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners, M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya,
2. Dr. Yati Budiarti, SST., M.Keb selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya,
3. Lia Nurcahyani, SST, MPH selaku Ketua Program Studi D.III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya wilayah Cirebon,
4. Elit Pebriatie., SST., M.Keb., Ph.D selaku Pembimbing I yang telah memberi masukan, arahan, bimbingan dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir,
5. Rinela Padmawati, SST., MPH selaku Pembimbing II, yang telah memberi masukan, arahan, bimbingan dalam penyusunan Laporan Tugas Akhi,
6. Nina Nirmaya M, SST., M.Keb selaku Dosen Wali Kelas 3B,
7. Ny. A yang telah bersedia menjadi pasien,
8. Cinta pertama dan panutan papah tercinta, Almarhum Amin Masykuri, kasih sayang dan pengorbananmu menjadi cahaya dalam setiap langkah. Terima kasih atas cinta tanpa syarat, doa yang tak pernah putus, dan teladan hidup yang abadi. Setiap capaian ini adalah buah dari kasih sayang dan ajaranmu.
9. Pintu surgaku almarhumah mamah tersayang, Tati Fatimah, sosok yang senantiasa menjadi teladan dalam semangat menuntut ilmu dan kebaikan hidup. Terima kasih atas segala kasih sayang, doa, dan nilai-nilai luhur yang ditanamkan. Setiap langkah ini tak lepas dari ajaran dan keteladananmu yang abadi.

10. Teh Syifa Fauziah, sosok yang tak hanya menjadi figur kakak tetapi juga sahabat dan sosok pengganti orang tua yang penuh kasih. Terima kasih telah menjadi penyemangat setia disetiap langkah perjalanan ini, mendukung dengan tulus dalam perjuangan dan memberikan kekuatan saat langkah mulai goyah.
11. Adik-adik tersayang, Hani dan Ari, yang selalu menjadi sumber semangat dalam perjalanan ini. Terima kasih atas tawa, dukungan, dan kasih sayang yang tak pernah habis, yang menjadi kekuatan tersendiri dalam setiap langkah perjalanan.
12. Kepada Tri Septiyani Buryadi, sahabat yang senantiasa hadir dalam setiap warna kehidupan, sejak langkah pertama di bangku SMA. Terima kasih atas kebersamaan dan dukungan tanpa batas yang menjadi bagian penting dalam setiap pencapaian ini.
13. Haliza Khumairoh, Sulistiyani, dan Tyara Putri Azizah Tomiasari selaku sahabat penulis yang senantiasa menemani penulis dalam keadaan sulit maupun senang, memberikan dukungan serta motivasi di setiap Langkah penulis dalam menyelesaikan Laporan Tugas Akhir.
14. Teman-teman Diploma Tiga Kebidanan Cirebon angkatan 2022, yang telah memberikan dukungan dan saran dalam menyelesaikan Laporan Tugas Akhir.
15. *I dedicate this to myself, for enduring every challenge, for standing tall amidst hardship, and for never giving up. Thank you for believing, for fighting, and for making it through to the end of this journey.*

Akhir kata, penulis berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Penulis menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari kesempurnaan dan banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis memohon maaf jika ada hal-hal yang kurang berkenan dan penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk menjadikan Laporan Tugas Akhir ini lebih sempurna. Penulis berharap semoga laporan ini dapat memberikan manfaat bagi penulis khususnya, umumnya bagi semua pembaca, serta dapat berguna bagi kemajuan Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya Program Studi D III Kebidanan Wilayah Cirebon.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penyusunan	4
D. Manfaat Penyusunan	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Konsep Dasar Kehamilan.....	6
B. Konsep Dasar Nyeri Punggung Bawah.....	19
C. Konsep Dasar Prenatal Yoga	23
D. Konsep Dasar Kompres Hangat untuk mengatasi nyeri punggung	33
E. Konsep Dasar Teori Pemberdayaan Perempuan	34
BAB III METODE PENGAMBILAN DATA	36
A. Metode Pengumpulan Data	36
B. Waktu	36
C. Tempat.....	36
D. Sasaran	36
E. Proses Kegiatan.....	36

BAB IV TINJAUAN KASUS.....	40
BAB V PEMBAHASAN	51
BAB VI PENUTUP	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Interaksi antara ibu dan janin, dikenal sebagai fetoplasental unit, tempat utama untuk produksi dan sekresi hormon proterin	6
Gambar 2 Anatomi Payudara	9
Gambar 3 Aktivitas Fisik dan Latihan fisik yang harus dihindari.	16
Gambar 4 Tanda-tanda Bahaya pada Kehamilan	18
Gambar 5 Skor NRS	22
Gambar 6 Pernapasan.....	25
Gambar 7 Pemanasan Langkah 1	26
Gambar 8 Pemanasan Langkah 2	27
Gambar 9 Pemanasan Langkah 3	27
Gambar 10 Pemanasan Langkah 4	28
Gambar 11 Pemanasan Langkah 5	29
Gambar 12 Pemanasan Langkah 6	29
Gambar 13 Biliksana.....	30
Gambar 14 Mudhasana	31
Gambar 15 Happy Baby Pose	32
Gambar 16 Savasana	32
Gambar 18 Dokumentasi Hari Kedua	71
Gambar 19 Dokumentasi Hari Ketiga.....	72
Gambar 20 Dokumentasi Hari Keempat	72
Gambar 21 Dokumentasi Hari Kelima.....	73
Gambar 22 Dokumentasi Hari Keenam	73

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Jadwal Pemberian Imunisasi TT pada Ibu Hamil	17
Tabel 2 Rencana Asuhan	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar instrumen pengukuran nyeri.....	61
Lampiran 2 Lembar Kuisisioner Pre-Test dan Post-Test	63
Lampiran 3 Lembar checklist yoga dan kompres hangat.....	64
Lampiran 4 Leaflet KIE	64
Lampiran 5 Pengukuran Skala Nyeri Sebelum Intervensi	65
Lampiran 6 Pengetahuan Ibu Sebelum Intervensi	67
Lampiran 7 Pengukuran Skala Nyeri Setelah Intervensi	68
Lampiran 8 Pengetahuan Ibu Setelah Intervensi.....	70
Lampiran 9 Dokumentasi Kegiatan	71
Lampiran 10 Lembar Checklist.....	74
Lampiran 11 Lembar Konsultasi Laporan Tugas Akhir.....	75