

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI INTEGRASI PRENATAL YOGA DAN AROMATERAPI
LAVENDER PADA IBU HAMIL TRIMESTER III UNTUK
MENGURANGI NYERI PUNGGUNG DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS PLUMBON**



Oleh :

AMIRA SYARAH
NIM. P20620223009

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
CIREBON 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI INTEGRASI PRENATAL YOGA DAN
AROMATERAPI LAVENDER PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III UNTUK MENGURANGI NYERI
PUNGGUNG DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS PLUMBON**

Diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Program Studi Keperawatan
Cirebon



Oleh :

AMIRA SYARAH
NIM. P20620223009

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
CIREBON 2026**

**PROGRAM DIPLOMA III KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN CIREBON
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA**

Karya tulis Ilmiah, 25 Mei 2026

Implementasi Integrasi Prenatal Yoga dan Aromaterapi Lavender pada Ibu Hamil Trimester III untuk Mengurangi Nyeri Punggung di Wilayah Kerja Puskesmas Plumbon

Amira Syarah¹, Santi Wahyuni², Badriah³

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang sering dialami ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis seperti peningkatan berat badan, pelebaran panggul, dan postur tubuh yang berubah (lordosis) menjadi faktor utama penyebab nyeri. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kenyamanan ibu hamil. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri punggung adalah prenatal yoga dan aromaterapi lavender. **Tujuan:** Menggambarkan implementasi integrasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. **Metode:** Penelitian ini menggunakan studi kasus deskriptif pada dua ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung dengan skala nyeri sedang. Intervensi dilakukan melalui latihan prenatal yoga yang meliputi gerakan cat cow pose, utkatasana, dan ardha uttanasana disertai pemberian aromaterapi lavender inhalasi menggunakan diffuser dengan durasi 30 menit selama 5 hari berturut-turut. Teknik pengumpulan data mencakup wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik menggunakan skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS). **Hasil:** Sebelum intervensi, kedua klien mengalami nyeri punggung dengan skala nyeri 5-6 (kategori sedang). Setelah 5 hari intervensi, skala nyeri menurun menjadi 2-1 (kategori ringan). Respon kedua klien berupa tubuh lebih rileks, kualitas tidur membaik, serta ketegangan otot punggung berkurang. Perbedaan respon antar klien dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, kemampuan adaptasi, serta kebiasaan melakukan gerakan prenatal yoga di rumah. **Kesimpulan:** Penelitian ini menunjukkan bahwa implementasi integrasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender efektif membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. **Saran:** Diharapkan prenatal yoga dan aromaterapi lavender dapat diterapkan sebagai alternatif intervensi nonfarmakologis dalam pelayanan antenatal care.

Kata Kunci: Prenatal Yoga, Aromaterapi Lavender, Nyeri Punggung, Ibu Hamil Trimester III

¹Mahasiswa Program Studi D III Keperawatan Cirebon, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

^{2,3}Dosen Program Studi D III Keperawatan Cirebon, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

DIPLOMA III NURSING PROGRAM
NURSING STUDY PROGRAM CIREBON
THE MINISTRY OF HEALTH POLYTECHNIC TASIKMALAYA
Scientific Paper, 25 May 2026

***Implementation of Prenatal Yoga and Lavender Aromatherapy Integration for
Third Trimester Pregnant Women, to Reduce Back Pain in the Plumbon
Community Health Center Work Area***

Amira Syarah¹, Santi Wahyuni², Badriah³

ABSTRACT

Background: Back pain is a common complaint experienced by third-trimester pregnant women due to physiological changes such as weight gain, pelvic widening, and changes in posture (lordosis), which are the main causes of pain. This condition can interfere with daily activities and reduce comfort for pregnant women. One non-pharmacological therapy that can be used to reduce back pain is prenatal yoga and lavender aromatherapy. **Objective:** To describe the implementation of prenatal yoga and lavender aromatherapy integration in reducing back pain in third-trimester pregnant women. **Methods:** This research used a descriptive case study of two pregnant women in their third trimester experiencing moderate back pain. The intervention was carried out through prenatal yoga exercises including cat cow pose, utkatasana, and ardha uttanasana, accompanied by 30 minutes of lavender aromatherapy inhalation using a diffuser for 5 consecutive days. Data collection techniques included interviews, observations, and physical examinations using the Numeric Rating Scale (NRS). **Results:** Before the intervention, both clients experienced back pain with a pain scale of 5-6 (moderate). After 5 days of intervention, the pain scale decreased to 2-1 (mild). Both clients responded to increased body relaxation, improved sleep quality, and reduced back muscle tension. Differences in response between clients were influenced by education level, adaptability, and the habit of practicing prenatal yoga at home. **Conclusion:** This study shows that the implementation of the integration of prenatal yoga and lavender aromatherapy is effective in reducing back pain in pregnant women in their third trimester. **Recommendation:** It is hoped that prenatal yoga and lavender aromatherapy can be implemented as an alternative non-pharmacological intervention in antenatal care services.

Keywords: Prenatal Yoga, Lavender Aromatherapy, Back Pain, Third Trimester of Pregnancy

¹*Student of the Diploma III Nursing Program, Cirebon, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya*

^{2,3}*Lecturer of the Diploma III Nursing Program, Cirebon, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan karya tulis ilmiah ini yang berjudul “IMPLEMENTASI INTEGRASI PRENATAL YOGA DAN AROMATERAPI LAVENDER PADA IBU HAMIL TRIMESTER III UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PLUMBON”.

Karya Tulis Ilmiah ini disusun dengan tujuan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Cirebon. Penulis menyadari kelemahan serta keterbatasan yang ada sehingga dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mendapat bimbingan, motivasi, hingga bantuan dari semua pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan Terima Kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep selaku direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Bapak Ridwan Kustiawan, S.Kep., Ns, M.Kep, Sp. Kep J selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
3. Bapak Eyet Hidayat, SPd, SKp, Ns, M.Kep, Sp,Kep.J selaku Ketua Program Studi D III Keperawatan Cirebon
4. Ibu Santi Wahyuni, SKp, M.Kep Sp.Mat selaku Pembimbing I yang telah memberikan banyak motivasi, arahan, dan masukan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Ibu Badriah, SST, MPH Pembimbing II yang telah memberikan banyak motivasi, arahan, dan masukan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Ibu Bdn. Nurasih, SST, M.Keb selaku dosen sekaligus coach yoga dalam penelitian ini yang telah memberikan motivasi, arahan, dan masukan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Seluruh Staf Dosen Program Studi D III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah membantu penulis selama masa pendidikan dan penyelesaian tugas akhir ini.

8. Kedua orang tua tercinta, Alm. Bapa Sahidi Maja dan Ibu Tati Suprihati yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dan dukungan kepada penulis. Terimakasih atas segala pengorbanan, kepercayaan, doa yang tidak pernah putus, dan kalimat penyemangat yang kalian ucapkan sehingga menjadi kekuatan utama penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
9. Teruntuk kakak perempuan penulis, Selvia Zahra dan Dalia, terimakasih atas doa, dukungan, serta motivasi yang diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini.
10. Kepada Fahmi Fathul Huda, salah satu bagian penting dalam perjalanan perkuliahan penulis. Terimakasih telah menjadi penyemangat, pendukung, serta tempat berbagi keluh kesah selama proses penyusunan tugas akhir ini. Kehadiran dan dukungan yang diberikan, sangat berarti dalam membantu penulis melewati berbagai tantangan hingga tugas akhir ini dapat diselesaikan.
11. Kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terimakasih atas segala bantuan, dukungan, dan perhatian yang diberikan sangat berarti bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah SWT.

Penulis menyadari dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk menyempurnakan Karya Tulis Ilmiah. Penulis berharap studi kasus yang telah dilaksanakan ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis maupun pembaca.

Cirebon, 25 Maret 2026

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat KTI.....	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Konsep Dasar Kehamilan	9
B. Konsep Nyeri	22
C. Konsep Prenatal Yoga.....	35
D. Konsep Aromaterapi Lavender	50
E. Kerangka Teori.....	53
F. Kerangka Konsep	54
BAB III METODE KARYA TULIS ILMIAH	55
A. Pendekatan Karya Tulis Ilmiah	55
B. Subjek Karya Tulis Ilmiah.....	55
C. Definisi Operasional/Batasan Istilah	56
D. Metode dan Teknik Pengumpulan Data.....	56

E.	Instrumen Pengumpulan Data.....	57
F.	Lokasi dan Waktu.....	58
G.	Prosedur Penyusunan KTI	58
H.	Keabsahan Data.....	60
I.	Analisis Data.....	61
J.	Etika Penelitian	61
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		63
A.	Hasil Karya Tulis Ilmiah.....	63
B.	Pembahasan	73
C.	Keterbatasan.....	80
F.	Implikasi keperawatan.....	81
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		83
A.	Kesimpulan	83
B.	Saran.....	84
DAFTAR PUSTAKA		86
LAMPIRAN		

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Numeric Rating Scale/NRS.....	26
Gambar 2. 2 Centering dan Pranayama	40
Gambar 2. 3 Head	40
Gambar 2. 4 Side Head	41
Gambar 2. 5 Baddha Konasana	41
Gambar 2. 6 Side Elbow	42
Gambar 2. 7 Cat cow pose	43
Gambar 2. 8 Utkatasana	44
Gambar 2. 9 Ardha uttanasana.....	45
Gambar 2. 10 Anantasana.....	45
Gambar 2. 11 Happy Baby	46
Gambar 2. 12 Savasana	47

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teori.....	53
Bagan 2. 2 Kerangka Konsep	54

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional	56
Tabel 4. 1 Hasil Observasi Perkembangan	71

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Pelaksanaan Studi Kasus (PSP)
- Lampiran 2 *Informed Consent*
- Lampiran 3 Tabel Waktu Penelitian
- Lampiran 4 Lembar Observasi
- Lampiran 5 Hasil Observasi Perkembangan
- Lampiran 6 Pedoman Wawancara
- Lampiran 7 Standar Operasional Prosedur (SOP)
- Lampiran 8 Sekuens Prenatal Yoga
- Lampiran 9 Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 10 Lembar Konsultasi KTI
- Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup