



LAPORAN TUGAS AKHIR

**ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN PADA NY. S 24 TAHUN G1P0A0
HAMIL 34-35 MINGGU DENGAN KETIDAKNYAMAN TRIMESTER III
MENGUNAKAN *PRENATAL YOGA* DI PUSKESMAS TINEWATI
KABUPATEN TASIKMALAYA
TAHUN 2026**

MAURA AMELIA

NIM : P2.06.24.1.23.057

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEBIDANAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI III KEBIDANAN
TASIKMALAYA
2026**

**ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU HAMIL DENGAN KETIDAKNYAMANAN
TRIMESTER III DIWILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS TINEWATI
KABUPATEN TASIKMALAYA**

Maura Amelia

Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Email : 24mauraamelia@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Perubahan fisik dan psikologis pada kehamilan trimester III kerap memicu keluhan fisiologis berupa nyeri punggung bawah dan kecemasan menghadapi persalinan yang dapat mengganggu aktivitas serta kualitas tidur ibu. Salah satu terapi komplementer nonfarmakologis yang efektif untuk memitigasi keluhan tersebut adalah prenatal yoga.

Tujuan: Memberikan asuhan kebidanan komprehensif menggunakan manajemen tujuh langkah Varney dan dokumentasi SOAP melalui intervensi prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung bawah dan kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Metode: Studi kasus ini dilakukan pada Ny. S (24 tahun, G1P0A0, hamil 34–35 minggu) di Puskesmas Tinewati, Kabupaten Tasikmalaya. Intervensi dilakukan lewat kunjungan rumah sebanyak 3 kali pertemuan selama 2 minggu. Pengukuran intensitas nyeri menggunakan skala Numeric Rating Scale (NRS) dan tingkat kecemasan menggunakan skala Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) melalui lembar pre-test dan post-test.

Hasil: Pada pengkajian awal, Ny. S mengeluh nyeri punggung dan cemas sehingga sulit tidur, dengan skor NRS 5 (nyeri sedang) dan HARS 24 (kecemasan sedang). Setelah diberikan edukasi serta latihan prenatal yoga, keluhan ibu berkurang pada pertemuan keempat dengan penurunan intensitas nyeri menjadi skala ringan, penurunan skor kecemasan, serta membaiknya pola tidur malam.

Kesimpulan: Penerapan asuhan kebidanan dengan terapi komplementer prenatal yoga terbukti efektif mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung bawah dan menurunkan tingkat kecemasan psikologis pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci: Asuhan Kebidanan, Kecemasan Kehamilan Trimester III, Nyeri Punggung, Prenatal Yoga.

**MIDWIFERY CARE FOR PREGNANT WOMEN WITH DISCOMFORT IN THE
THIRD TRIMESTER IN THE WORKING AREA OF THE TINEWATI
COMMUNITY HEALTH CENTER, TASEKMALAYA DISTRICT**

Maura amelia

Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya (Health Polytechnic of the Ministry of Health

Tasikmalaya)

Email : 24mauraamelia@gmail.com

ABSTRACT

Background: Physical and psychological changes during the third trimester of pregnancy often trigger physiological complaints, such as lower back pain and anxiety about childbirth, which can disrupt the mother's daily activities and sleep quality. Prenatal yoga is one of the effective non-pharmacological complementary therapies to mitigate these issues.

Objective: To provide comprehensive midwifery care using Varney's seven-step management and SOAP documentation through prenatal yoga intervention to reduce lower back pain and anxiety in third-trimester pregnant women.

Methods: This case study was conducted on Mrs. S (24 years old, G1P0A0, 34–35 weeks pregnant) at the Tinewati Health Center, Tasikmalaya Regency. The intervention was delivered through home visits consisting of 3 sessions over 2 weeks. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) and anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) via pre-test and post-test sheets.

Results: At the initial assessment, Mrs. S complained of back pain and anxiety, resulting in difficulty sleeping, with an NRS score of 5 (moderate pain) and a HARS score of 24 (moderate anxiety). Following the implementation of education and prenatal yoga sessions involving the family, the mother's complaints significantly decreased by the fourth meeting, showing a reduction in pain intensity to a mild level, a lower anxiety score, and improved nighttime sleep patterns.

Conclusion: The application of midwifery care with complementary prenatal yoga therapy is proven effective in reducing lower back pain discomfort and decreasing psychological anxiety in third-trimester pregnant women.

Keywords: Midwifery Care, Third Trimester of Pregnancy, Back Pain, Anxiety, Prenatal Yoga.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat karunia-Nya, yang telah dilimpahkan kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan laporan tugas akhir yang berjudul *asuhan kebidanan Kehamilan pada Ny. S 24 Tahun G1A0P0 Hamil 34-35 Minggu Dengan ketidak nyamanan trimester tiga di puskesmas Tinewati Kabupaten Tasikmalaya*. Laporan tugas akhir ini untuk memenuhi salah satu syarat tugas akhir dalam menyelesaikan pendidikan pada Program Studi D-III Kebidanan Tasikmalaya.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan proposal laporan tugas akhir ini tidak dapat terselesaikan tanpa bimbingan, arahan, dukungan dan kerjasama dari semua pihak, baik dalam bentuk moral maupun material. Untuk itu, penulis mengucapkan terimakasih sebesar besarnya kepada :

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Dr. Yati Budiarti, SST, M.Keb selaku Ketua Jurusan kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Hj. Yulia Herliani, SST., M.Keb selaku ketua Program Studi DIII Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
4. Dr. Yati Budiarti, SST, M.Keb selaku Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi dalam menyelesaikan Laporan Tugas Akhir.
5. Laila Putri S, SST, M, Keb selaku Pembimbing Pendamping yang telah memberikan bimbingan arahan dan motivasi dalam menyelesaikan Laporan Tugas Akhir.
6. Seluruh staf Dosen dan Karyawan Program Studi D III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan bimbingan dan dukungan .
7. Kepada ayah saya serta keluarga yang paling berjasa dalam hidup saya. Terimakasih atas kepercayaan yang di berikan kepada saya untuk melanjutkan Pendidikan kuliah, serta cinta, do'a, motivasi, semangat dan nasihat yang tidak hentinya diberikan kepada anaknya dalam penyusunan LTA ini.
8. Kepada Almh ibu saya Ai sumiati, mamaku tercinta dan yang serlalu ku sayangi

sepanjang hayat, yang meskipun telah berpulang, kasih sayang, nilai nilai kehidupan dan doa beliau senantiasa hidup dan mengiringi setiap langkah penulis hingga terselesaikannya tugas akhir ini.

9. Tidak lupa kepada Teman satu kampus seperjuangan yang telah memberikan banyak dukungan, semangat dan motivasi
10. Dan yang terakhir tidak lupa terimakasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun prosesnya, ini merupakan pencapaian yang paling dibanggakan untuk diri sendiri.

Tasikmalaya, 17 Januari 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN

.....Error! Bookmark not defined.

HALAMAN PENGESAHAN.....ii

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITASiii

**HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI LAPORAN TUGAS AKHIR
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....iv**

ABSTRAK.....v

ABSTRACT.....vi

KATA PENGANTAR.....viii

DAFTAR ISIixx

DAFTAR GAMBAR.....xi

BAB I PENDAHULUAN1

A. Latar Belakang.....1

B. Tujuan Penulisan5

C. Manfaat Penulisan6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA7

A. Konsep Dasar Kehamilan.....7

B. Ketidaknyamanan pada trimester III dan penatalaksanaanya17

D. Pengukuran skala nyeri NRS dan skala kecemasan HARS27

E. Prenatal yoga30

F. Asuhan Kebidanan Dengan Pemberdayaan Perempuan Dan Keluarga.....40

BAB III METODE LTA.....46

A. Metode Pengambilan Kasus46

B. Tempat dan Waktu.....46

C. Subjek Studi Kasus46

D. Metode Pengambilan Data46

E. Proses Asuhan Kebidanan.....47

F. Etika Pengambilan Kasus.....48

G. Sesuai Kode Etik Bidan49

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....50

A. Hasil51

B. Pembahasan	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Skala Nyeri.....	27
Gambar 2 Centering dan Pranayama	33
Gambar 3 Warming Up.....	33
Gambar 4 Side Elbow	34
Gambar 5 Janu Sirsana And Upavista Konasana	35
Gambar 6 Virasana	36
Gambar 7 Adho Mukha Virasana	36
Gambar 8 Virabhadrasana 1	37
Gambar 9 Goddess Pose.....	38
Gambar 10 Happy Baby.....	39
Gambar 11 Relaksasi	40