

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DENGAN NYERI PUNGGUNG DAN PENERAPAN TINDAKAN
PERNATAL YOGA DI POLI KEBIDANAN RUMAH SAKIT
PERTAMINA CILACAP**

*Nursing Care For Trimester III Pregnant Women With Back Pain And Prenatal
Yoga Application At The Obstetric Poly Of Pertamina Cilacap Hospital*

Untari¹, Evi Apriani²

^{1,2} Al-Irsyad University Cilacap

Jl. Cerme No.24, Sidanegara, Cilacap

ABSTRAK

Latar belakang : Selama masa kehamilan biasanya banyak keluhan atau ketidaknyamanan yang biasa terjadi. Salah satunya yaitu nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil trimester III. Salah satu Upaya untuk mengatasi keluhan nyeri punggung adalah prenatal yoga. Prenatal yoga dapat melenturkan otot-otot disekitar tulang punggung dan melenturkan tubuh. **Tujuan** : untuk mengetahui efektifitas prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. **Metode** : penelitian ini menggunakan metode eksperimental. Sampel dalam penelitian ini yaitu ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung dengan besar 1 responden, pengambilan dengan metode total sampling dan alat ukur yang digunakan adalah *Visual Analog Scale* (VAS). Hasil penelitian pada saat dilakukan penelitian pasien mengatakan nyeri pada bagian punggung, nyeri dirasakan ketika beraktifitas, seperti ditusuk-tusuk, skala 5 dan hilang timbul. Intervensi yang dilakukan kepada pasien yaitu penerapan tindakan prenatal yoga. Tindakan yoga dilakukan selama 3 kali pertemuan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan ini, didapatkan hasil bahwa prenatal yoga dapat menurunkan kualitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil. **Kesimpulan** : kesimpulan dari penelitian ini terdapat efektifitas prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

Kata kunci : Ibu hamil, nyeri punggung, prenatal yoga

ABSTRACT

Background: During pregnancy there are usually many complaints or discomfort that usually occur. One of them is back pain that occurs in third trimester pregnant women. One effort to overcome complaints of back pain is prenatal yoga. Prenatal yoga can flex the muscles around the spine and flex the body. **Objective**: to determine the effectiveness of prenatal yoga on back pain in third trimester pregnant women. **Methods**: this study uses the experimental method. The sample in this study were pregnant women in their third trimester who experienced back pain with a size of 1 respondent. The total sampling method was taken and the measuring instrument used was the visual analog scale (VAS). The results of the study at the time of the study the patient said pain in the back, pain felt when doing activities, such as being stabbed, scale 5 and intermittent. The intervention performed on the patient is the application of prenatal yoga. The yoga action was carried out for 3 meetings. Based on this research, it was found that prenatal yoga can reduce the quality of low back pain in pregnant women. **Conclusion**: the conclusion of this study is the effectiveness of prenatal yoga against back pain in third trimester pregnant women

Keywords: Pregnant women, back pain, prenatal yoga