

**STUDI KASUS: EFEKTIVITAS GERAKAN PRENATAL YOGA *CHILD POSE*
DAN *CAT COW POSE* UNTUK NYERI PINGGANG PADA NY. D DI PMB
WIDAWATI RAHAYU**

Devita Alifia Nurazizah¹, Fatimah Dewi Anggraeni²

INTISARI

Latar Belakang: Nyeri pinggang merupakan salah satu ketidaknyamanan pada ibu hamil yang terjadi pada ibu hamil trimester tiga. Keluhan nyeri pinggang sering dianggap hal yang biasa pada sebagian besar ibu. Namun, keterlambatan pada penanganan ketidaknyamanan ini dapat memberikan efek yang kurang baik selama kehamilan ibu.

Tujuan: Mengetahui efektivitas gerakan prenatal yoga *child pose* dan *cat cow pose* untuk mengurangi nyeri pinggang pada Ny. D di PMB Widawati Rahayu

Metode Penelitian: Menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan kualitatif yang berfokus pada Ny. D, ibu hamil G4P1A2 usia 28 tahun usia kehamilan 35 minggu 2 hari dengan keluhan nyeri pinggang. Intervensi yang dilakukan berupa pemberian gerakan prenatal yoga *child pose* selama 30-60 detik diulang sebanyak 5 kali dalam sehari selama 2 minggu. Pemberian prenatal yoga *cat cow pose* 5-10 kali sebanyak 5 kali sehari selama 2 minggu. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan pemeriksaan tingkat nyeri menggunakan kuesioner NRS di PMB Widawati Rahayu.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan penurunan tingkat nyeri. Sebelum dilakukan intervensi tingkat nyeri pada angka 6 dan sesudah dilakukan intervensi tingkat nyeri pada angka 2.

Kesimpulan: Kesimpulan dari penelitian ini adalah gerakan prenatal yoga *child pose* dan *cat cow pose* efektif sebagai terapi komplementer dalam menurunkan tingkat nyeri pada ibu hamil dengan nyeri pinggang.

Kata Kunci: Asuhan Berkesinambungan, Multipara, Kebidanan

¹Mahasiswa Pendidikan Profesi Bidan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Pendidikan Profesi Bidan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**CASE STUDY: CONTINUITY OF MIDWIFERY CARE FOR MRS. D, 28 YEARS
OLD, MULTIGRAVIDA AT WIDAWATI RAHAYU MIDWIFERY PRACTICE,
SLEMAN REGENCY**

Devita Alifia Nurazizah¹, Fatimah Dewi Anggraeni²

ABSTRACT

Background: Low back pain is one of the common discomforts experienced by pregnant women, particularly in the third trimester. Many women consider this condition to be normal, yet delayed management may have negative impacts on maternal health during pregnancy.

Objective: To determine the effectiveness of prenatal yoga exercises (child pose and cat cow pose) in reducing low back pain in Mrs. D at Widawati Rahayu Midwifery Practice.

Method: This study employed a case study design with a qualitative approach. The subject was Mrs. D, a 28-year-old woman, gravida 4 para 1 abortus 2, at 35 weeks and 2 days of gestation, who complained of low back pain. The intervention consisted of prenatal yoga child pose for 30–60 seconds, repeated 5 times per day for 2 weeks, and cat cow pose performed 5–10 times per session, 5 times per day for 2 weeks. Data were collected through interviews, observations, physical examinations, and pain level assessments using the Numeric Rating Scale (NRS).

Results: The findings showed a decrease in pain level, from a score of 6 before the intervention to a score of 2 after the intervention.

Conclusion: Prenatal yoga exercises (child pose and cat cow pose) are effective as complementary therapy in reducing low back pain among third-trimester pregnant women.

Keywords: Continuity of Care, Multipara, Midwifery

¹Student, Professional Midwifery Education Program, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Lecturer, Professional Midwifery Education Program, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta