

**PENGARUH YOGA POSTNATAL TERHADAP NYERI
PUNGGUNG PADA IBU NIFAS DI PMB ANISA
MAULIDDINA, S.ST., M.Keb**

LAPORAN TUGAS AKHIR

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Bidan
Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Kesehatan
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh :

FIFIN DEWI FITRIANI

243208032

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
2025**

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN TUGAS AKHIR

**PENGARUH YOGA POSTNATAL TERHADAP NYERI
PUNGGUNG PADA IBU NIFAS DI PMB ANISA
MAULIDDINA, S.ST., M.Keb**

Diajukan oleh :

FIFIN DEWI FITRIANI

243208032

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Sah Sebagai
Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Profesi Bidan
Program Studi Profesi Bidan di Fakultas Kesehatan
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal : 20 Agustus 2025

Mengesahkan :

Penguji,

Pembimbing,

Nur Rahmawati, S.ST., M.Keb
NIDN. 05.1111.8701

Dwi Yulinda, S.SiT., M.Keb
NIDN. 05.2507.8601

Ketua Prodi Profesi Bidan



PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Fifin Dewi Fitriani
NPM : 243208032
Program Studi : Pendidikan Profesi Bidan
Judul Skripsi : Pengaruh Yoga Postnatal Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Nifas di PMB Anisa Mauliddina, S.ST., M.Keb

Menyatakan bahwa hasil Laporan Tugas Akhir dengan judul tersebut di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil dari *plagiarisme*. Semua referensi dan sumber terkait yang diacu dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulis ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan Ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 22 Juli 2025



Fifin Dewi Fitriani

PRAKATA

Assalammu alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillahirobil' alamin, puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul "Pengaruh Yoga Postnatal Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Nifas di PMB Anisa Mauliddina, S.ST., M.Keb" sebagai salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan Program Studi Profesi Bidan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Dalam hal ini, penulis pula ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak atas bantuan dan dukungan yang telah diberikan hingga terwujudnya Laporan Tugas Akhir ini. Oleh karena itu pada kesempatan kali ini dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. rernat.apr. Triana Hertiani, S.Si., M.Si. selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Ida Nursanti, S.Kep.,Ns.,MPH selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Dwi Yulinda, S.SiT.,M.Keb selaku Ketua Program Studi Profesi Bidan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
4. Dwi Yulinda, S.SiT.,M.Keb selaku dosen pembimbing akademik yang dengan sabar memberikan bimbingan selama proses pendidikan profesi bidan ini.
5. Dwi Yulinda, S.SiT.,M.Keb selaku dosen pembimbing tugas akhir yang sabar memberikan bimbingan dalam menyelesaikan penyusunan Tugas Akhir ini.
6. Nur Rahmawati, S.ST.,M.Keb selaku dosen penguji yang dengan sabar memberikan saran serta arahan dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.
7. Bd. Anisa Mauliddina, S.ST., M.Keb Selaku Pemilik Klinik yang Bersedia menjadi tempat pengambilan Studi Kasus Pada Laporan Tugas Akhir.
8. Ny.Y dan Keluarga yang bersedia menjadi Subjek dalam Asuhan Kebidanan Berkesinambungan.

9. Seluruh teman mahasiswi Program Studi Profesi Bidan Angkatan V atas dukungan dan semangat yang diberikan.
10. Bapak Kartono (Alm), Bapak Purnomo dan Ibu Sumini selaku orang tua peneliti serta Dinda Putri dan Alrescha Arkhan selaku saudara peneliti yang selalu memberikan doa, motivasi, dan semangat menyelesaikan Tugas Akhir ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah berjasa membantu memberikan dukungan dalam penyelesaian Tugas Akhir ini.
12. Fifi Dewi Fitriani, *last but not least*, ya! Diri saya sendiri, Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap prosesnya yang bisa dibilang tidak mudah. Terima kasih sudah bertahan Fifi.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dari Laporan Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca. Semoga Laporan Tugas Akhir ini bermanfaat bagi pembaca khususnya profesi di bidang kesehatan.

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Yogyakarta, 22 Juli 2025

Penulis,



Fifi Dewi Fitriani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN TUGAS AKHIR.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
INTISARI	x
ABSTRACT	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat	3
1. Manfaat Teoritis.....	3
2. Manfaat Praktis	4
E. Keaslian Studi Kasus.....	5
BAB II TINJAUAN TEORI.....	6
A. Konsep Dasar Masa Nifas.....	6
1. Kunjungan masa nifas	6
2. Pengertian Masa Nifas	7
3. Tahapan Masa Nifas.....	7
4. Perubahan Fisiologi Masa Nifas.....	8
5. Ketidaknyamanan yang Umum di Masa Nifas	13
B. Nyeri Punggung pada Masa Nifas	16
1. Pengertian Nyeri Punggung Postpartum	16
2. Etiologi Nyeri Punggung	16
3. Dampak Nyeri Punggung terhadap Kualitas Hidup Ibu	17
4. Penatalaksanaan Nyeri Punggung.....	18

C. Yoga Postnatal.....	18
1. Pengertian Yoga Postnatal	18
2. Tujuan dan Manfaat Yoga Postnatal	20
3. Sekuens Yoga Postnatal	20
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Desain Studi Kasus	24
B. Lokasi dan Waktu.....	24
C. Subjek Studi Kasus.....	24
D. Instrumen Studi Kasus	25
E. Metode Pengumpulan Data	26
F. Metode Pengolahan Data	27
G. Alat dan Bahan Studi Kasus.....	27
H. Pelaksanaan Studi Kasus.....	28
I. Etika Studi Kasus.....	29
BAB IV PEMBAHASAN.....	31
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	31
B. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	32
C. Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Kehamilan	32
D. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan	33
E. Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Ibu Nifas	34
F. Pengaruh Yoga Postnatal Terhadap Nyeri Punggung.....	36
G. Keterbatasan Studi Kasus.....	39
BAB V PENUTUP	40
A. Kesimpulan	40
B. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN.....	46

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Studi Kasus	5
Tabel 2.1 Perubahan TFU dan Berat Uterus di Masa Involusi	9

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 <i>Time Line</i> Penyusunan LTA	47
Lampiran 1. 2 SOP Skala Nyeri Menggunakan VAS	48
Lampiran 1. 3 SOP Yoga Postnatal Mandiri.....	49
Lampiran 1. 4 Lembar Bimbingan dengan Dosen	51
Lampiran 1. 5 Lembar Kunjungan Asuhan.....	52
Lampiran 1. 6 Lembar Persetujuan Ujian LTA	53
Lampiran 1. 7 Surat Studi Pendahuluan.....	54
Lampiran 1. 8 Surat Izin Penelitian.....	55
Lampiran 1. 9 Surat Balasan Penelitian	56
Lampiran 1. 10 <i>Informed Consent</i>	57
Lampiran 1. 11 Bukti Layak Etik.....	58
Lampiran 1. 12 Dokumentasi Yoga Pendampingan	59
Lampiran 1. 13 Dokumentasi <i>Via WhatsApp</i>	60
Lampiran 1. 14 Lembar Observasi.....	61
Lampiran 1. 15 Pengukuran <i>Visual Analog Scale</i> (VAS).....	62
Lampiran 1. 16 <i>Plagiarisme</i>	63