

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

LAPORAN TUGAS AKHIR

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Mencapai Gelar Profesi Bidan
Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



DEVITA ALIFIA NURAZIZAH

243208012

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

**HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN TUGAS AKHIR**

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

Diajukan oleh:

Devita Alifia Nurazizah

243208012

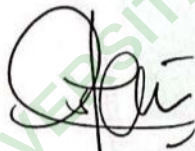
Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Syah
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Profesi Bidan
di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal: 2 September 2025

Mengesahkan:

Penguji,

Pembimbing,



Ristiana Eka Ariningtyas, S.ST., Bdn., MPH

NIDN. 06-0406-8801



Fatimah Dewi Anggraeni, S.ST., MPH

NIDN. 06-3003-8801



Dwi Yulinda, S.SiT., M.Keb

NPP-2010-13-0034

PERNYATAAN

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

Nama : DEVITA ALIFIA NURAZIZAH

NPM : 243208012

Program Studi : Profesi Bidan

Judul LTA : Studi Kasus Asuhan Kebidanan Berkesinambungan Pada Ny. D
Umur : 28 Tahun Multigravida di PMB Widawati Rahayu Kabupaten Sleman

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil plagiarisme. Semua referensi dan sumber terkait yang diacu dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan 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 mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 28 Agustus 2025



The image shows an official stamp of Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. The stamp includes the university's name, a logo, and a serial number 'AD1AMX233449462'. A handwritten signature is written over the stamp.

Devita Alifia Nurazizah

PRAKATA

Ucapan puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmatnya peneliti diberikan kesempatan untuk menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Studi kasus: Asuhan Kebidanan Berkesinambungan Pada Ny. D Umur 28 Tahun Multigravida di PMB Widawati Rahayu Kabupaten Sleman”. Laporan Tugas Akhir ini disusun dengan tujuan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Profesi Bidan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Penyusunan Laporan Tugas Akhir ini penulis banyak mendapatkan bimbingan, dukungan baik moral maupun spiritual untuk menyelesaikannya.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih dan penghargaan kepada:

1. Dr. Ida Nursanti, S.Kep., Ns., MPH selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Dwi Yulinda, S. SiT., M. Keb selaku Ketua Prodi Pendidikan Profesi Bidan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Fatimah Dewi Anggraeni, S.ST., MPH selaku pembimbing akademik yang telah memberikan dukungan, masukan, bimbingan, kritik dan saran penulis selama menempuh pendidikan.
4. Ristiana Eka A, SST., Bdn., MPH selaku penguji dalam pelaksanaan ujian Laporan Tugas Akhir.
5. Staf Dosen Program Studi Pendidikan Profesi yang telah memberikan pengetahuan kepada penulis selama menempuh pendidikan.
6. Seluruh bidan di PMB Widawati Rahayu, yang telah memberi izin melakukan pengambilan studi kasus untuk Laporan Tugas Akhir.
7. Ny. D selaku subjek yang telah bersedia bekerja sama serta memberi informasi sehingga penulis dapat melakukan penelitian ini dengan lancar.

Penulis menyadari bahwa Laporan Tugas Akhir ini jauh dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan adanya kritik dan saran dari pembaca demi perbaikan dan kemajuan penelitian selanjutnya. Semoga Laporan Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Yogyakarta, 28 Agustus 2025



Devita Alifia Nurazizah

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
PRAKATA	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
INTISARI	x
ABSTRACT	xi
BAB I	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan.....	3
D. Manfaat.....	4
BAB II	5
A. Kehamilan.....	5
B. Perubahan Fisik dan Psikologis pada Ibu Hamil Trimester III.....	7
C. Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III.....	11
D. Nyeri Pinggang.....	12
E. Prenatal Yoga.....	18
F. Gerakan Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Pinggang.....	21
BAB III	24
A. Desain Penelitian.....	24
B. Lokasi dan Waktu.....	24
C. Subjek Studi Kasus.....	24
D. Instrumen Studi Kasus.....	25
E. Metode Pengumpulan Data.....	25
F. Metode Pengolahan Data.....	26
G. Etika Studi Kasus.....	27
BAB IV	31
A. Gambaran Lokasi Penelitian.....	31
B. Hasil Penelitian.....	31
C. Pembahasan.....	32

BAB V.....	36
A. Kesimpulan.....	36
B. Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA.....	38
LAMPIRAN.....	41

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penambahan TFU.....	7
Tabel 2.1 Penambahan Berat Badan Menurut IMT.....	10
Tabel 4.1 Karakteristik Responden.....	31
Tabel 4.2 Tingkat Nyeri Pinggang Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	32

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Schedule</i> Pelaksanaan LTA.....	42
Lampiran 2 <i>Informed Consent</i> Pasien	43
Lampiran 3 Lembar Observasi Penelitian.....	44
Lampiran 4 Asuhan Kebidanan.....	45
Lampiran 5 Lembar Persetujuan Validasi.....	53
Lampiran 6 Lembar Pengesahan Laporan Askeb Validasi 2.....	54
Lampiran 7 Lembar Persetujuan Judul.....	55
Lampiran 8 <i>Ethical Clearance</i>	56
Lampiran 9 Lembar Bimbingan LTA.....	57
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian Klinik.....	59
Lampiran 11 Dokumentasi.....	60
Lampiran 12 Plagiarisme.....	61