# PENERAPAN PRENATAL YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

**Nurhaliza[1], Nabila Siregar[2], Julwansa Saragih[3]**

[1, 2, 3]Program Pendidikan Diploma III Keperawatan, Akademik Keperawatan Kesdam I/BB Pematangsiantar

✉ Corresponding author:
nurhalizaliza74@gmail.com

**Abstrak**

Nyeri punggung adalah keluhan nyeri dan rasa tegang atau kaku pada otot yang terlokalisasi di area costae dan di atas lipatan gluteus inferior dengan atau tanpa nyeri menjalar ketungkai. Nyeri punggung ini lebih sering terjadi sejak trimester ke II hingga ke trimester III kehamilan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III dalam penerapan prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode studi kasus. Sampel yang diambil sebanyak 2 responden yaitu ibu hamil trimester III yang mengeluh nyeri punggung di Wilayah Kerja Puskesmas Karo Pematangsiantar. Waktu penelitian dilakukan selama 3 hari berturut-turut. Hasil penelitian ini didapatkan nyeri punggung pada kedua klien berkurang, pada klien 1 skala nyeri hari pertama hingga hari ketiga mengalami penurunan dari skala nyeri 5 menjadi skala nyeri 2, dan pada klien 2 dari skala nyeri 6 menjadi skala nyeri 3. Pemberian teknik prenatal yoga efektif mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Peneliti menyarankan kepada puskesmas Karo Pematangsiantar agar dapat menerapkan prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dan juga kepada klien dan keluarga untuk dapat menerapkan prenatal yoga secara mandiri.

**Kata Kunci:** Ibu Hamil Trimester III, Nyeri Punggung, Prenatal yoga

**Abstract**

*Back pain is a complaint of pain and tension or stiffness in the muscles localized in the costae area and above the inferior gluteal fold, with or without radiating pain to the limbs. This type of back pain is more common from the second trimester to the third trimester of pregnancy. This study aims to determine the nursing care profile for pregnant women in the third trimester in the application of prenatal yoga to reduce back pain. This is a descriptive study using a case study method. The sample consisted of 2 respondents, namely pregnant women in the third trimester who complained of back pain in the service area of the Karo Pematangsiantar Health Center. The study was conducted over 3 consecutive days. The results of this study showed that back pain in both clients decreased. In Client 1, the pain scale decreased from 5 to 2 from the first to the third day, and in Client 2, it decreased from 6 to 3. The application of prenatal yoga techniques was effective in reducing lower back pain in third-trimester pregnant women. The researchers recommend that the Karo Pematangsiantar Health Center implement prenatal yoga for back pain in pregnant women in the third trimester and also encourage clients and their families to practice prenatal yoga independently.*

***Keywords:*** *Pregnant Women in the Third Trimester, Back Pain, Prenatal Yoga*

## PENDAHULUAN

Prevelensi ibu hamil di Indonesia jumlah ibu hamil sebanyak 5.221.784 orang, sekitar 70% atau 3.655.248 ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung (Sari et al, 2020), Keluhan pada ibu hamil yang paling sering terjadi adalah nyeri punggung yang dapat mempengaruhi kenyamanan. Menurut beberapa penelitian, sekitar 71% dari 33 ibu hamil trimester III mengeluh nyeri punggung bawah. Nyeri punggung dapat menimbulkan ketidaknyamanan selama kehamilan sehingga perlu ditangin segera. Nyeri punggung dapat ditangani secara farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu penanganan non farmakologis untuk mengurangi nyeri

punggung selama kehamilan dapat di lakukan prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan olahraga yang aman dan efektif untuk mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil karena dapat meningkatkan fungsi tulang belakang (Cahyani et al., 2020).

Prenatal yoga atau senam hamil dapat menjadi acuan ibu hamil untuk mengurangi keluhan nyeri punggung. Senam hamil merupakan terapi latihan gerak dan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan atau prenatal care dengan tujuan untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik dan mental saat menghadapi persalinan agar persalinan dapat berlangsung dengan aman, cepat dan spontan (Kemenkes RI, 2022). Rutin latihan prenatal yoga selama kehamilan dapat memberikan banyak manfaat bagi ibu dan janinnya yaitu untuk memperlancar aliran darah dan nutrisi ke janin, berpengaruh juga pada organ reproduksi dan panggul (memperkuat otot perineum) (Sari et al, 2020). Pemberian prenatal yoga pada ibu hamil dengan usia kehamilan 28-34 minggu disarankan 3-4 kali dalam satu minggu dengan lama durasi 15-20 menit, Akan tetapi tetap dikondisikan dengan keadaan fisiologis dan psikologis ibu hamil trimester III (Amin, Ningsih, Sari & Qanitah, 2022).

## METODE PENELITIAN

Penelitian deskriptif merupakan metode yang menggambarkan atau menjelaskan suatu objek atau subjek yang diteliti sesuai dengan apa adanya dengan tujuan menggambarkan secara sistematis karakteristik objek atau subjek yang diteliti secara tepat. Sedangkan studi kasus adalah penelitian yang berfokus pada satu kejadian secara mendalam (Tukatman, dkk, 2023). Sampel yang diambil sebanyak 2 responden yaitu ibu hamil trimester III yang mengeluh nyeri punggung di Wilayah Kerja Puskesmas Karo Pematangsiantar. Waktu penelitian dilakukan selama 3 hari berturut-turut Jenis Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain studi kasus/ *case study*. Instrument yang digunakan diantaranya : *Informed consent*, SOP (Standar Operasional Prosedur), Format pengkajian ibu hamil, *numeric rating scale (NRS) dan Funduscopy/Doppler.*

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tersedia pelayanan di Puskesmas Karo antara lain pelayanan rawat jalan, laboratorium, farmasi, kesehatan jiwa, pemeriksaan TB paru dan HIV/AIDS serta penyuluhan yang tersedia terdapat senam lansia, posyandu, KIA. Penelitian ini menggunakan 2 responden dan dilakukan pengkajian langsung pada kedua responden. Pada responden pertama Ny. F berusia 20 tahun beralamat Jl. Narumonda Bawah No. 14, Karo, Siantar Selatan, Kota Pematangsiantar, dan pada responden kedua Ny. Z berusia 23 tahun beralamat Kota Pematangsiantar.

**Analisa Data**

Tabel 4.17 Analisa data

| Klien I | | | Klien II | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Data Fokus** | **Penyebab** | **Masalah keperawatan** | **Data Fokus** | **Penyebab** | **Masalah keperawatan** |
| DS:<br>Klien mengeluh nyeri dibagian punggung bawah akibat dari bertambahnya berat janin dan nyeri bertambah saat beraktivitas berat, nyeri yang dirasakan seperti ditusuk-tusuk, nyeri hilang timbul dengan durasi 3-5 menit, klien mengeluh kaki dan tangan nya sering merasa kesemutan, klien mengatakan sebelum hamil berat badan nya 52kg | Perubahan fisiologi kehamilan<br>↓<br>Pengaruh hormon relaksin & pertambahan berat janin dan uterus<br>↓<br>Menurunnya elastisitas fleksibilitas otot<br>↓<br>Otot akan mengalami peregangan dan akan melemah<br>↓<br>Beban otot bertambah<br>↓ | Nyeri Akut | DS:<br>Klien mengeluh nyeri dibagian punggung bawah menjalar hingga ke kaki akibat dari bertambahnya berat janin dan bertambah saat beraktivitas berat, klien juga mengeluh mudah lelah saat beraktivitas. Nyeri yang dirasakan seperti ditusuk-tusuk, nyeri hilang timbul dengan durasi 5 menit, klien mengatakan sebelum hamil berat badan nya 49kg<br>DO: | Perubahan fisiologi kehamilan<br>↓<br>Pengaruh hormon relaksin & pertambahan berat janin dan uterus<br>↓<br>Menurunnya elastisitas fleksibilitas otot<br>↓<br>Otot akan mengalami peregangan dan akan melemah<br>↓<br>Beban otot bertambah<br>↓ | Nyeri Akut |
| DO:<br>1. wajah tampak meringis tidak nyaman dengan posisi duduk bersila terlalu lama<br>2. skala nyeri 5 (nyeri sedang) dengan durasi 2-4 menit<br>3. TD:110/75 mmHg<br>4. HR: 93 x/i<br>5. T: 36,6 ℃<br>6. RR: 21 x/i<br>7. BB: 58 kg | Tekanan pada otot punggung<br>↓<br>Agen pencedera fisiologis (bertambahnya berat janin dan penekanan uterus)<br>↓<br>Keluhan nyeri punggung, meringis dan gelisah<br>↓<br>nyeri akut | | 1. wajah tampak meringis tidak nyaman dengan posisi duduk bersila terlalu lama sambil memegang punggung bawah hingga ke kaki<br>2. Skala nyeri 6 (nyeri sedang) dengan durasi 4-6 menit<br>3. TD:100/80 mmHg<br>4. HR: 82 x/i<br>5. T: 36,3 ℃<br>6. RR: 22 x/i<br>7. BB: 53 kg | Tekanan pada otot punggung<br>↓<br>Agen pencedera fisiologis (bertambahnya berat janin dan penekanan uterus)<br>↓<br>Keluhan nyeri punggung, meringis dan gelisah<br>↓<br>Nyeri akut | |

**2. Diagnosa Keperawatan**

**Tabel 4.18 diagnosa keperawatan**

| Klien I | Klien II |
|---|---|
| Nyeri akut berhubungan dengan bertambahnya berat janin dan penekanan uterus ditandai dengan mengeluh nyeri dibagian punggung bawah akibat dari bertambahnya berat janin dan nyeri bertambah saat beraktivitas berat, klien mengatakan sebelum hamil berat badan nya 52kg, mengeluh kaki dan tangan nya sering terasa kesemutan, Nyeri yang dirasakan seperti ditusuk-tusuk, nyeri hilang timbul dengan durasi 3-5 menit, skala nyeri 5 (nyeri sedang), wajah tampak meringis dengan durasi 2-4 menit, klien tampak gelisah tidak nyaman dengan posisi duduk bersila terlalu lama, BB hamil 56 kg, TD:110/75mmHg, HR: 93 x/I, T: 36,6℃, RR: 21 x/i | Nyeri akut berhubungan dengan bertambahnya berat janin dan penekanan uterus ditandai dengan mengeluh nyeri dibagian punggung bawah menjalar hingga ke kaki akibat dari bertambahnya berat janin dan bertambah saat beraktivitas berat, klien mengatakan sebelum hamil berat badan nya 49kg, klien juga mengeluh mudah lelah saat beraktivitas, Nyeri yang dirasakan seperti ditusuk-tusuk, nyeri hilang timbul dengan durasi 5 menit, skala nyeri 6 (nyeri sedang), wajah tampak meringis dengan durasi 4-6 menit, Klien tampak gelisah tidak nyaman dengan posisi duduk bersila terlalu lama sambil memegang punggung bawah hingga ke kaki,BB hamil 53 kg, TD:100/80 mmHg, HR: 82 x/I, T: 36,3 ℃, RR: 22 x/i |

## Interpensi Keperawatan

Table 4.19 Intervensi keperawatan

| Nama | Masalah keperawatan | Luaran & kriteria hasil | Intervensi | Nama | Masalah keperawatan | Luaran & kriteria hasil | Intervensi |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Klien I Ny. F | Nyeri akut berhubungan dengan bertambahnya berat janin dan penekanan uterus ditandai dengan mengeluh nyeri dibagian punggung bawah akibat dari bertambahnya berat janin dan nyeri bertambah saat beraktivitas berat, klien mengatakan sebelum hamil berat badan nya 52kg, mengeluh kaki dan tangan nya sering terasa kesemutan, Nyeri yang dirasakan seperti ditusuk-tusuk, nyeri hilang timbul dengan durasi 3-5 menit, skala nyeri 5 (nyeri sedang), wajah tampak meringis dengan durasi 2-4 menit, klien tampak gelisah tidak nyaman dengan posisi duduk bersila terlalu lama, BB hamil 56 kg, TD:110/75mm Hg, HR: 93 x/I, T: 36,6°C, RR: 21 x/i | Setelah dilakukan tindakan selama 3 kali kunjungan diharapkan tingkat nyeri menurun. Kriteria hasil:<br>1. Keluhan nyeri menurun<br>2. Meringis menurun | Manajemen nyeri (I.08238)<br><br>**Observasi**<br>1. Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, dan TTV<br>2. Identifikasi skala nyeri.<br>3. Identifikasi respon nyeri non verbal.<br>4. Identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri.<br>5. Monitor TTV<br>**Teraupetik**<br>1. Berikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri berupa Teknik prenatal yoga<br>2. Kontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri (mis, suhu ruangan, pencahayaan, kebisingan),<br>3. Fasilitasi istirahat dan tidur<br>**Edukasi**<br>1. Jelaskan penyebab, periode, dan pemicu nyeri<br>2. Jelaskan strategi meredakan nyeri<br>3. Anjurkan memonitor nyeri secara mandiri<br>4. Ajarkan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri<br><br>**Kolaborasi**<br><br>1. Kolaborasi pemberian analgetik, jika perlu. | Klien II Ny. Z | Nyeri akut berhubungan dengan bertambahnya berat janin dan penekanan uterus ditandai dengan mengeluh nyeri dibagian punggung bawah menjalar hingga ke kaki akibat dari bertambahnya berat janin dan bertambah saat beraktivitas berat, klien mengatakan sebelum hamil berat badan nya 49kg, klien juga mengeluh mudah lelah saat beraktivitas, Nyeri yang dirasakan seperti ditusuk-tusuk, nyeri hilang timbul dengan durasi 5 menit, skala nyeri 6 (nyeri sedang), wajah tampak meringis dengan durasi 4-6 menit, Klien tampak gelisah tidak nyaman dengan posisi duduk bersila terlalu lama sambil memegang punggung bawah hingga ke kaki,BB hamil 53 kg, TD:100/80 mmHg, HR: 82 x/I, T: 36,3 °C, RR: 22 x/i | Setelah dilakukan tindakan selama 3 kali kunjungan diharapkan tingkat nyeri menurun. Kriteria hasil:<br>1. Keluhan nyeri menurun<br>2. Meringis menurun | Manajemen nyeri (I.08238)<br><br>**Observasi**<br>1. Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, dan TTV.<br>2. Identifikasi skala nyeri.<br>3. Identifikasi respon nyeri non verbal.<br>4. Identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri.<br>5. Monitor TTV<br>**Teraupetik**<br>1. Berikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri berupa Teknik prenatal yoga<br>2. Kontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri (mis, suhu ruangan, pencahayaan, kebisingan),<br>3. Fasilitasi istirahat dan tidur<br>**Edukasi**<br>1. Jelaskan penyebab, periode, dan pemicu nyeri<br>2. Jelaskan strategi meredakan nyeri<br>3. Anjurkan memonitor nyeri secara mandiri<br>4. Ajarkan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri<br><br>**Kolaborasi**<br><br>1. Kolaborasi pemberian analgetik, jika perlu. |

**Implementasi dan Evaluasi**

## CATATAN PERKEMBANGAN KLINE 1
## HARI 1

**Nama : Ny F**
**Umur : 20 Tahun**

Table 4.20 Catatan perkembangan klien 1 hari 1

| Diagnosa Keperawatan | Hari/Tanggal | Waktu | Implementasi | Evaluasi |
|---|---|---|---|---|
| Nyeri akut berhubungan dengan bertambahnya berat janin dan penekanan uterus ditandai dengan mengeluh nyeri dibagian punggung bawah akibat dari bertambahnya berat janin dan nyeri bertambah saat beraktivitas berat, klien mengatakan sebelum hamil berat badan nya 52kg, mengeluh kaki dan tangan nya sering terasa kesemutan, Nyeri yang dirasakan seperti ditusuk-tusuk, nyeri hilang timbul | **Rabu 30 April 2025** | **11.00 WIB** | **Observasi**<br>1. Mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri dan memeriksa ttv klien<br>**Hasil**:<br>Nyeri didaerah punggung bawah, nyeri yang dirasakan seperti ditusuk-tusuk, nyeri hilang timbul setiap 3-5 menit sekali, nyeri yang timbul mengakibatkan rasa mudah lelah, tetapi tidak menggangu aktivitas, TD:110/75mmHg, | **S:**<br>Klien mengatakan nyeri didaerah punggung bawah, nyeri yang dirasakan seperti ditusuk-tusuk, nyeri hilang timbul setiap 3-5 menit sekali, nyeri yang timbul mengakibatkan rasa mudah lelah tetapi tidak menggangu aktivitas, Klien memahami bahwa pemicu nyeri dikarenakan pertumbuhan janin yang |
| dengan durasi 3-5 menit, skala nyeri 5 (nyeri sedang), wajah tampak meringis dengan durasi 2-4 menit, klien tampak gelisah tidak nyaman dengan posisi duduk bersila terlalu lama, BB hamil 56 kg, TD:110/75mmHg, HR: 93 x/I, T: 36,6°C, RR: 21 x/i | | **11.15 WIB**<br><br>**11.20 WIB**<br><br>**11.25 WIB**<br><br>**11.50 WIB** | HR: 93 x/I, T: 36,6°C, RR: 21 x/i<br>2. Mengidentifikasi skala nyeri menggunakan NRS<br>**Hasil**:<br>Skala nyeri 5 (nyeri sedang)<br>3. Melihat Respon nonverbal klien<br>**Hasil**:<br>Klien tampak gelisah dan meringis sambil memegang punggung bawah<br>4. Mengkaji faktor yang memperberat dan meringankan nyeri<br>**Hasil**:<br>Nyeri semakin bertambah saat melakukan aktivitas berlebihan dan berkurang saat mengistirahatkan badan<br>**Terapeutik**<br>1. Memberikan teknik nonfarmakologis untuk | semakin besar dan pemicu nyeri dikarenakan aktivitas yang kurang mendukung, Klien mengatakan nyeri semakin bertambah saat melakukan aktivitas berlebihan dan berkurang saat mengistirahatkan badan<br>**O:**<br>1. Setelah diberikan prenatal yoga skala nyeri tetap 5 (nyeri sedang)<br>2. Klien masih tampak gelisah tidak nyaman dengan posisi duduk yang lama dan meringis sambil memegang punggung bawah<br>3. Klien tampak paham tujuan dan langkah-langkah gerakan prenatal yoga |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | mengurangi rasa nyeri berupa Teknik prenatal yoga sesuai dengan SOP yang telah diberikan<br>**Hasil**:<br>Tampak mengikuti arahan yang telah diberikan dan melakukan setiap gerakan dengan baik<br>Cantumkan kondisi nyeri setelah dilakukan tindakan, apakah ada perubahan atau belum | menggunakan sop yang telah diberikan<br>4. TD: 110/70 mmHg,<br>5. HR: 89 x/I,<br>6. RR: 22 x/I,<br>7. T: 36,5 °C<br><br>**A:** Masalah belum teratasi<br>**P:** Intervensi dilanjutkan |
| | | **11.45 WIB** | 2. Mengontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri<br>**Hasil**:<br>Klien dan keluarga klien mengurangi kebisingan disekitar dan mengurangi pencahayaan | 1. Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri.<br>2. Identifikasi skala nyeri.<br>3. Identifikasi respon nyeri non verbal.<br>4. Berikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri berupa Teknik prenatal yoga |
| | | **13.40 WIB** | 3. Memfasilitasi dan menganjurkan klien istirahat setelah melakukan prenatal yoga | 5. Kontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri (mis, suhu ruangan, pencahayaan, kebisingan),<br>6. Mengkaji ulang tanda-tanda vital klien, respon nyeri non verbal dan skala nyeri klien |
| | | | **Hasil**:<br>Klien mengistirahatkan tubuh untuk merileks kan tubuh setelah melakukan prenatal yoga | |
| | | **11.30 WIB** | **Edukasi**<br>1. Menjelaskan penyebab, periode, dan pemicu nyeri yang dirasakan klien<br>**Hasil**:<br>Klien memahami bahwa pemicu nyeri dikarenakan pertumbuhan janin yang semakin besar dan pemicu nyeri dikarenakan aktivitas yang kurang mendukung. | |
| | | **11.35 WIB** | 2. Menjelaskan strategi meredakan nyeri salah satunya dengan teknik prenatal yoga menggunakan SOP yang telah diberikan<br>**Hasil**:<br>Klien menyampaikan sudah paham tujuan dan langkah-langkah gerakan prenatal yoga | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **11.40 WIB**<br><br><br><br><br><br>**14.20 WIB** | 3. Menganjurkan memonitor nyeri secara mandiri<br>**Hasil**:<br>Klien bersedia memonitor nyeri secara mandiri<br><br>**Observasi**<br>1. Mengkaji ulang tanda-tanda vital klien, respon nyeri non verbal dan skala nyeri klien<br>**Hasil**:<br>TD: 110/70 mmHg, HR: 89 x/I, RR: 22 x/I, T: 36,5 °C<br>Skala nyeri 5 (nyeri sedang), klien masih tampak gelisah tidak nyaman dengan posisi duduk yang lama dan meringis | |

Hasil evaluasi dalam asuhan keperawatan ini dilakukan bertujan untuk mengetahui hasil Tindakan dan perubahan kondisi klien setelah dilakukan implementasi prenatal yoga dengan membandingkan hasil dan luaran keperawatan serta kriteri hasil. Hasil evaluasi yang ditemukan pada kedua klien yaitu:

a. Klien I

Hasil evaluasi pada klien I setelah diberikan tindakan 3 hari berturut-turut dari tanggal 30 April 2025 sampai tanggal 2 Mei 2025 mengalami penurunan skala nyeri, pada hari pertama skala nyeri masih tetap 5 (nyeri sedang), pada hari kedua mengalami penurunan dari skala nyeri 4 (nyeri sedang) menjadi skala nyeri 3 (nyeri sedang), dan pada hari ketiga juga mengalami penurunan dari skala nyeri 3 (nyeri ringan) menjadi skala nyeri 2 (nyeri ringan).

b. Klien II

Hasil evaluasi pada klien II setelah diberikan tindakan 3 hari berturut-turut dari tanggal 8 Mei 2025 sampi tanggal 10 Mei 2025, mengalami penurunan skala nyeri, pada hari pertama skala nyeri turun dari 6 (nyeri sedang) menjadi skala nyeri 5 (nyeri sedang), pada hari kedua mengalami penurunan dari skala nyeri 5 (nyeri sedang) menjadi skala nyeri 4 (nyeri sedang), dan pada hari ketiga mengalami penurunan dari skala nyeri 4 (nyeri sedang) menjadi skala nyeri 3 (nyeri ringan).

Hasil evaluasi ini sejalan dengan penelitian Simanjuntak (2022), bahwa penerapan prenatal yoga dapat menurunkan nyeri punggung bawah dan merilekskan otot-otot perut dan punggung. Pada penelitan Amin, Ningsih, Sari, Qanitah (2022) menyatakan bahwa penerapan prenatal yoga selama 3 hari berturut-turut evektif menurunkan nyeri punggung. Pada penelitian Fazriani & Marwasariaty (2022) dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Dilihat dari hasil penelitian sebelumnya bahwa skala nyeri punggung sesudah diberikan prenatal yoga terjadi penurunan. Maka prenatal yoga sangat efektif dalam mengurangi nyeri punggung.

## SIMPULAN

Asuhan keperawatan pada dua orang ibu hamil trimester III selama tiga hari berturut-turut ditemukan data pengkajian pada kedua klien mengeluh nyeri punggung bawah, nyeri yang dirasakan hilang timbul seperti ditusuk-tusuk, nyeri yang timbul mengakibatkan mudah lelah tetapi tidak menggangu aktivitas, pada klien 2 nyeri punggung yang dirasakan menjalar hingga ke kaki. Masalah keperawatan utama pada kedua klien yaitu nyeri akut. Intervensi yang dilakukan yaitu manajemen nyeri yang meliputi observasi, terapeutik (prenatal yoga), dan edukasi. Implementasi utama dalam menejemen nyeri pada kedua klien yaitu penerapan prenatal yoga. Hasil evaluasi ditemukan pada klien 1 skala nyeri hari pertama hingga hari ketiga mengalami penurunan dari skala nyeri 5 (nyeri sedang) menjadi skala nyeri 2 (nyeri ringan, dan pada klien 2 juga mengalami penurunan dari skala nyeri 6 (skala nyeri sedang) menjadi skala nyeri 3 (nyeri ringan).

**UCAPAN TERIMA KASIH**

Saya ucapkan terimakasih kedua orang tua, dan keluarga yang selalu menjadi garda terdepan disetiap langkah saya. Dosen pembimbing serta penguji saya yang telah bersabar dalam mendampingi saya proses penelitian ini dan yang telah meluangkan waktu, pikiran dan tenaga untuk memberikan pengarahan dan saran selama penyusunan laporan ini. Serta terima kasih kepada kedua responden saya yang telah membantu saya dan bekerja sama dengan baik selama proses penelitian.

**DAFTAR PUSTAKA**

Afriyanti, D., Astuti, W.W., Yunola, S., Anggraini, H., Megawati., Setyani, R.A., Wahyuningsih., Nilakesuma, N.F., Susilawati, D., Arlym, L.T., Nurkhayati, E., & Caraka, L.D. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan S1 Kebidanan Jilid 1*. Jakarta Selatan: Mahakarya Citra Utama. Di akses 29 Januari 2025 pada website https://books.google.co.id/books?id=t3etEAAAQBAJ&newbks=1&newbks_redir=0&dq=patofisiologi+nyeri+punggung+ibu+hamil&hl=id&source=gbs_navlinks_s

Abdullah, V.I., Sumarni., Rusyanti, S., Yuliani, V., & Baska, D.Y. (2024). *Konsep Dasar Teori Kehamilan, Persalinan, Bayi Baru Lahir, Nifas, Dan Keluarga Berencana*. Jawa Tengah: NEM. Di akses 28 Desember 2024 pada website https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=0lX7EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=kehamilan+menurut+Vera+Iriani+Abdullah&ots=T8PVyjSijy&sig=sfi6UpguV28M6UblEw8iZnhls3M&redir_esc=y#v=onepage&q=kehamilan%20menurut%20Vera%20Iriani%20Abdullah&f=false

Anggraini, L., Angraini, C., Wahyuni, K., & Wati, E. (2022). Prenatal Yoga pada Ibu Hamil TM II dan TM III di Wilayah Gedang Anak. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, *1*(1), 361–367. https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/107/82

Aswitami, N.G.A.P., Fitria. Sulistianingsih, A., Udayani, N.P.M.Y. (2020). Pengaruh Pijat Kehamilan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Desa Abiansemal Kabupaten Badung Provinsi Bali Tahun 2020. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.* 31(4). 347-356. https://doi.org/10.22435/mpk.v31i4.4409

Amin, M., Ningsih, R., Sari, M., & Qanitah, A. (2022). Implementasi prenatal yoga pada ibu trimester III dengan nyeri akut: studi kasus. Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM). Vol 2(2). 201-206. https://jurnal.poltekkespalembang.ac.id/index.php/jkm/article/view/1490/776

Amin, M., & Novita. (2022). Senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung bawah ibu trimester III. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM).* Vol 2 (1). 66-71. file:///C:/Users/Windows-10/Downloads/1283-Article%20Text-4019-1-10-20220701.pdf

Cahyani, P. D. P., Sriasih, N. G. K., & Darmapatni, M. W. G. (2020). Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III yang Melakukan Prenatal Yoga. *Jurnal Sehat Mandiri*, *15*(2), 73–80. https://doi.org/10.33761/jsm.v15i2.252

Data.gov.my. (2023). Kelahiran Hidup Tahunan. diakses 11 Maret 2025 pada website https://data.gov.my/ms-MY/data-catalogue/births_annual

Elkhapi, N., Minata, F., Yulizar, Y., & Anggraini, A. (2023). Hubungan Usia Kehamilan, Paritas, Aktivitas dengan Terjadinya Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Kemu Kabupaten Oku Selatan Tahun 2023. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, *3*(5), 6411–6425. https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/4868

Fazriani, N., Marwasarati. (2024). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Arunika*, 1(1), 48-56. https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/4344 Diakses pada tanggal 28 januari 2024

Fatimah., Nuryaningsih. (2019). Buku Ajaran Asuhan Kebidanan Kehamilan. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiah Jakarta.

Fithriyah, F., Haninggar, R. D., & Dewi, R. S. (2020). Pengaruh Prenatal Massage terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, *10*(1), 36–43. https://doi.org/10.35874/jib.v10i1.731

Hidayatullah, S., Alviana, S., Estikowati. (2023). *Metodologi Penelitian Pariwisata*. Jawa Timur: Uwais Inspirasi Indonesia. Di akses 28 Desember 2025 pada website https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=Z4ezEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=info:6RLxmGC3h2QJ:scholar.google.com&ots=JobmqScQNL&sig=TnVyaEOz2KfyZ9Arju6hC9BFYvY&redir_esc=y

Iriani, N., Dewi, S.R.K.A., Sudjud, S., Safrin, A., Surianti., Setyowati, N.D., Lisarani, V., Arjang., Nurmillah., Nuraya, T. (2022*). Metodologi Penelitian*. Sulawesi Selatan: Rizmedia Pustaka Indonesia. Di akses 28 Desember 2024 pada website https://books.google.co.id/books/about/METODOLOGI_PENELITIAN.html?id=wK-kEAAAQBAJ&redir_esc=y

Kementrian Kesehatan. (2022*). Perubahan Fisik Dan Psikis Pada Ibu Hamil*. Di akses 28 Desember 2024 pada website https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/410/perubahan-fisik-dan-psikis-pada-ibu-hamil.

Kementrian Kesehatan. (2023). *Nyeri Punggung Bawah*. Di akses 28 Desember 2024 pada website https://ayosehat.kemkes.go.id/penyakit/nyeri-punggung-bawah

kementrian Kesehatan. (2024). N*yeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil yang Harus Di tanganin*. Di akses 28 Desember 2024 pada website https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/3265/nyeri-punggung-bawah-pada-ibu-hamil-yang-harus-ditangani

Kurniawan, W., Agustini, A. (2021*). Metodologi Penelitian Kesehatan dan Keperawatan; Buku Lovrinz Publishing*. Jawa Barat: LovRinz Publishing. Di akses 29 Desember 2024 pada website https://books.google.co.id/books?id=CQAoEAAAQBAJ&dq=Kriteria+inklusi+yaitu+karakteristik+subjek+penelitian+dari+suatu+populasi+target+yang+terjangkau+(Kurniawan+%26+Agustini,+2021).&lr=&hl=id&source=gbs_navlinks_s

Wardani, K.C.C. (2023). Skripsi Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Griya Kamini. *Wardani*, 1(1), 32-34.

Kumala, G.A.P. (2021). Manfaat Herbal Therapy Compress Ball Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, *5*(3), 12–26. https://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7757/

Kumorojati, R., & Sari, A.A. (2024). Pedoman Praktis Yoga Antenatal. Yogyakarta: Gusmotivation. diakses 13 Maret 2025 pada website https://www.google.co.id/books/edition/Pedoman_Praktis_Yoga_Antenatal/y4k4EQAAQBAJ?hl=id&gbpv=0

Muhimah, N., Safe'I, A. (2021). *Panduan Lengkap Senam Sehat Khusus Ibu Hamil*. Jogjakarta: Power Book.

Maharani, I. (2019). Asuhan kebidanan kehamilan dengan Prenatal Gentle Yoga untuk mengatasi nyeri punggung terhadap Ny. S di PMB Sri Windarti, Amd. Keb Katibung, Lampung Selatan (Doctoral dissertation).

Mardliyana, N.E., Ika, R., Ainiyah, N.H., Anifah, F. (2022). Asuhan Kebidanan Kehamilan. Malang: Rena Cipta Mandiri. di akses 16 Februari 2025 pada website https://www.google.co.id/books/edition/Asuhan_Kebidanan_Kehamilan/wZ2fEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=peningkatan+berkemih+pada+ibu+hamil+trimester+3&pg=PA64&printsec=frontcover

Nanda, P.W., Widyawati, M.N., Kumorowulan, S. (2022). *Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Dan Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III dengan Hypnoprenatal Yoga Pada Kelas Ibu Hamil Online.* Jawa Tengah: Pustaka Rumah C1nta. Di akses 27 Desember 2024 pada website https://www.google.co.id/books/edition/Mengurangi_Nyeri_Punggung_Bawah_dan_Edem/kjuoEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0

Oktaivia, L.D., Lubis, A.Y.S. (2024). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Deepublish Digital. Di akses 28 desember 2024 pada webiste https://books.google.co.id/books?id=6qErEQAAQBAJ&pg=PR4&dq=Liana+%26+Astri+(2024)&hl=id&newbks=1&newbks_redir=1&sa=X&ved=2ahUKEwiR2vHLgbiLAxV0R2cHHUVuGicQ6AF6BAgMEAM

Pratignyo, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil Plus Postnatal Yoga*. Jakarta: Pustaka Bunda. Di akses 29 Desember 2024 pada website https://www.google.co.id/books/edition/YOGA_IBU_HAMIL/4xZ2CwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=tia+pratignyo&pg=PA37&printsec=frontcover.

Patiyah., Carolin, B.T., & Dinengsih, S. (2021). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan.* 13(2). 174-183. file:///C:/Users/Windows-10/Downloads/ojs_thamrin,+4.+Bunga.pdf

Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9. https://doi.org/10.25157/jmph.v1i1.2000

Puspasari, H. (2019). Pengaruh Endorphine Massage Pada Pengurangan Rasa Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Cicih Rukaesih. *Jurnal Ilmiah Indonesia.* 4(3). 65-66. https://core.ac.uk/download/pdf/268472611.pdf

Pratiwi, L,. Astuti, P.H., Winancy., Andhikatias, R.Y., Widyastuti, E.D., Putri, W.S.R. (2024). Mengenal Senam Untuk Kesehatan Ibu Hamil. Jawa Barat: Jejak Publisher. di akses 29 Januari 2025 pada website https://www.google.co.id/books/edition/Mengenal_Senam_untuk_Kesehatan_Ibu_Hamil/Uq8cEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=0

Rezeki, T.S. & Fitriani, Y. (2019). Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal. *Indonesia Jurnal Kebidanan*. Vol 3 (2). 67-72. file:///C:/Users/Windows-10/Downloads/756-2523-1-PB.pdf

Rahmawati, A. (2021). Risk factor of low back pain. *Jurnal Medika Hutama*, *3*(1), 402–406. http://jurnalmedikahutama.com

Ridawati, I.D., Feri, J. & Basdafa, T.P.A. (2024). Penerapan prenatal yoga untuk mengatasi nyeri punggung akt pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM).* Vol 4(2). 89-93. file:///C:/Users/Windows-10/Downloads/2275-Article%20Text-8613-4-10-20241114.pdf

Rahmawati, A.N. (2021). Pengaruh Kombinasi Breathing Exercise & Progressive muscle Relaxation Dalam Menurunkan Nyeri Punggung & Sesak Nafas Ibu Hamil Trimester III. Phsiotherapy Health Science. 3(2). 95-98. https://ejournal.umm.ac.id/index.php/physiohs/article/view/19449/10259

Rustiningsih, T., Asih, F.R., & Solihin. (2022). Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Malakbi*. Vol 3 (2). 66-71, file:///C:/Users/Windows-10/Downloads/chischove,+Journal+manager,+ID+676.pdf

Salari, N., Mohammadi, A., Hemmati, M., Hasheminezhad, R., Kani, S., Shohaimi, S., & Mohammadi, M. (2023). The global prevalence of low back pain in pregnancy: a comprehensive systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, *23*(1), 1–13. https://doi.org/10.1186/s12884-023-06151-x

Sulastri, M., Nurakilah, H., Marlina, L., & Nurfikah, I. (2022). Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar Profesi Bidan. *Media Informasi*, *18*(2), 145–161. https://doi.org/10.37160/bmi.v18i2.81

Silalahi, V., Widjayanti, Y. (2022). *Asuhan Keperawatan Maternitas.* Banda Aceh: Syiah Kuala University press. diakses 13 Maret 2025 pada website https://books.google.co.id/books?id=3COrEAAAQBAJ&dq=pengertian+asuhan+keperawatan+maternitas&lr=&hl=id&source=gbs_navlinks_s

Suryanti, Y., Lilis, D. N., & Harpikriati, H. (2021). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020. *Jurnal Akademika baiturrahim Jambi*, *10*(1), 22. https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.264

Suryati, S. (2024). Etika Keperawatan. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia. Di akses 12 Februari 2025 pada website https://www.google.co.id/books/edition/Etika_Keperawatan/pkg4EQAAQBAJ?hl=id&gbpv=0

Sari, R. M., Ramadhaniati, Y., & Indaryani, D. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Tm III Diwilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, *15*(1), 22-29.

Sukmadi, A. (2023). *Monograf Efektifitas Suction Above Cuff Endotrcheal Tube Dalam Mencegah Ventilator Associated Pneumonia Pada Pasien Kritis*. Jawa Tengah: CV Pena Persada. Di akses 5 Februari 2025 pada website https://books.google.co.id/books?id=UuqoEAAAQBAJ&newbks=1&newbks_redir=0&dq=Konsep+vap&hl=id&source=gbs_navlinks_s

Saragih, M. K., Siagian, S. R. (2021) Terapi Rendam Air Hangat Untuk Edema Tungkai Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan (JBd).* 1(1). 50-58.https://www.jurnalpoltekkesmaluku.com/index.php/JBD/article/view/243/85

Tukatman. (2023). *Bunga Rampai Metodologi Penelitian*. Purwokerto: PT. Pena Persada Kerja Utama. Di akses 29 Desember 2024 pada website https://www.google.co.id/books/edition/BUNGA_RAMPAI_METODOLOGI_PENELITIAN/yTHKEAAAQBAJ?hl=id

Tim Pokja. (2017). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia*. DPP PPNI: Jakarta Selatan

Tim Pokja. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*. DPP PPNI: Jakarta Selatan

Tim Pokja. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. DPP PPNI: Jakarta Selatan

Ummah, M. S. (2019). Gambaran Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Silampri. 3(1). 352-358*. https://doi.org/10.31539/jks.v3i1.512

Vitani, R. A. I. (2019). Tinjauan Literatur: Alat Ukur Nyeri Untuk Pasien Dewasa Literature Review: Pain Assessment Tool To Adults Patients. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, *3*(1), 1–7. https://doi.org/10.33655/mak.v3i1.51

Widiyono., Aryani, A., Putra, A.P., Herawati, D.V., Suwarni, A., Sutrisno., Hermawati, E., Azmi, D.K.L. (2023). *Buku Mata Ajar Konsep Dasar Metodologi Penelitian* Keperawatan. Kediri: Lembaga Chakra Brahmana Lentera. Di akses pada 29 Desember 2025 pada website https://books.google.co.id/books/about/Buku_Mata_Ajar_Konsep_Dasar_Metodologi_P.html?hl=id&id=hVzgEAAAQBAJ&redir_esc=y

Widjada, H. (2017). *Anatomi Abdomen*. Jakarta: EGC. diakses 11 Maret 2025 pada website https://www.google.co.id/books/edition/Anatomi_Abdomen/0TQ9i2rnMiMC?hl=id&gbpv=0

Wulandari, A.D., Ahadiyah, E. & Ulya, H.F. (2020). Prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Smart Kebidanan*. Vol 7(1). 9-13.

Yuliyanti. (2021). *Studi Literature Review Pengaruh Kinesiotapping Terhadap Penurunan Intensitas Low Back Pain Pada Kehamilan Trimester III*. http://repository2.unw.ac.id/1478/8/S1_152191216_BAB I - YULI YANTI.pdf

Yulivantina, V.E., Sari, W.I.P.E., Ratnasari, E., Merida, Y., Rusyanti, S., Ariani, N.K.S., Hernawati, E., Himawati, L., & Indrianingrum, I. (2024). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. Jakarta Selatan: Mahakarya Citra Utama Group. https://books.google.co.id/books?id=Y1r2EAAAQBAJ&pg=PA58&dq=tekanan+darah+normal+ibu+hamil&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwipnZisrZaMAxU92DgGHfYwGxMQ6wF6BAgNEAU#v=onepage&q=tekanan%20darah%20normal%20ibu%20hamil&f=false