

**PENERAPAN PRENATAL YOGA PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DENGAN MASALAH NYERI
PUNGGUNG DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
PAYUNG SEKAKI**

KARYA TULIS ILMIAH STUDI KASUS

**NURUL FADILA
NIM : P032114401029**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PRODI D-III KEPERAWATAN
PEKANBARU
2024**

**PENERAPAN PRENATAL YOGA PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DENGAN MASALAH NYERI
PUNGGUNG DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
PAYUNG SEKAKI**

Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus Ini Disusun Sebagai Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Program Pendidikan Diploma III Keperawatan

**NURUL FADILA
NIM : P032114401029**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PRODI D-III KEPERAWATAN
PEKANBARU
2024**

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurul Fadila

NIM : P032114401029

Program Studi : Diploma III Keperawatan

Institusi : Poltekkes Kemenkes Riau

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pekanbaru, 22 Mei 2024

Pembuat Pernyataan



Nurul Fadila

NIM. P032114401029

Mengetahui

Pembimbing Utama

Ns. Melly, SST., M.Kes
NIP.197401022001234545



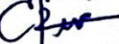
Pembimbing Pendamping

Ns. Usraleli, S.Kep., M.Kep
NIP. 197402021232322345

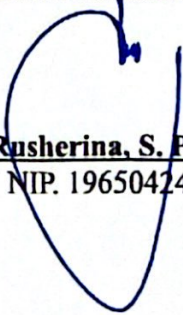
HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus oleh Nurul Fadila NIM P032114401029 dengan judul "Penerapan Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki" telah dipertahankan di depan tim penguji Program Studi Diploma III Keperawatan, Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Riau pada Tanggal 22 Mei 2024 dan disetujui untuk Penulisan.

Tim Penguji

Penguji Ketua	: Ns. Melly, SST, M. Kes	()
Penguji Anggota I	: Magdalena, SST, M.Kes	()
Penguji Anggota II	: Ns. Erni Forwaty, S.Kep, M.Kep	()

Mengetahui Ketua
Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau


Ns. Hj. Ruserina, S. Pd, S. Kep, M. Kes
NIP. 196504241988032002

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kehadirat Allah SWT atas limpahan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Penerapan Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki”. Karya Tulis Ilmiah ini dapat selesai sesuai dengan yang diharapkan. Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi Tugas Akhir dan sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan di Program Studi Diploma III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mendapatkan bimbingan, arahan, dukungan dan saran dari berbagai pihak terkait, maka dengan ini izinkan penulis mengucapkan terimakasih setulus-tulusnya kepada:

1. Ibu Rully Hevrialni, SST, Bdn, M.Keb, MH, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.
2. Ibu Ns. Hj. Rusherina, S.Pd, S.Kep, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.
3. Ibu Idayanti, S.Pd, S.Kep, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Riau.
4. Ibu dr. Uvirda, MKM, selaku Kepala Puskesmas Payung Sekaki.
5. Ibu Hj. Melly, SST, M.Kes, selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan pengarahan, masukan, saran, dan meluangkan waktu untuk bimbingan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

6. Ibu Ns. Usraleli, S.Kep, M.Kep, selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan saran, dukungan, serta membimbing saya dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Ibu Magdalena, SST, M.Kes, selaku dosen penguji I dalam ujian Karya Tulis Ilmiah ini dan sekaligus sebagai Pembimbing Akademik penulis.
8. Ibu Ns. Erni Forwaty, S.Kep, M.Kep, selaku dosen penguji II dalam ujian Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Kedua orang tua tercinta ayahanda Suhariau dan ibunda Sri Saptani, S.Pd yang selalu memberi cinta dan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan perkuliahan ini.
10. Sahabat yang paling penulis sayangi Pitri Anjelika, Widya Ayu, Yessi Padian, Hotma Ulina, Naomi Paulina, Winda Dwi, Rika Safira, Prita Angely yang telah menemani dan memberikan saran dan bantuannya kepada penulis.
11. Serta teman-teman seperjuangan angkatan 2021 Diploma III Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau.

Penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan dalam bidang keperawatan.

Pekanbaru, 22 Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
BIODATA PENULIS	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Studi Kasus	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat	6
1.4.1 Bagi Masyarakat	6
1.4.2 Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan .	6
1.4.3 Bagi Penulis	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Konsep Kehamilan.....	8
2.1.1 Pengertian Kehamilan	8
2.1.2 Tanda-Tanda Kehamilan	9
2.1.3 Umur Kehamilan.....	10
2.2 Konsep Kehamilan Trimester III	11
2.2.1 Pengertian Kehamilan Trimester III.....	11
2.2.2 Perubahan Fisik dan Psikologis Pada Trimester III	12
2.2.3 Kebutuhan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester III....	15
2.3 Konsep Nyeri	16
2.3.1 Pengertian Nyeri	16
2.3.2 Klasifikasi Nyeri	17
2.3.3 Etiologi Nyeri.....	17
2.3.4 Pengukuran Skala Nyeri.....	18
2.3.5 Penatalaksanaan Nyeri	19
2.4 Konsep Prenatal Yoga	20
2.4.1 Pengertian Prenatal Yoga	20
2.4.2 Manfaat Prenatal Yoga	21
2.4.3 Prinsip Prenatal Yoga	21
2.4.4 Kontra Indikasi Prenatal Yoga	22
2.4.5 Prosedur Pelaksanaan Prenatal Yoga	23
BAB 3 METODE STUDI KASUS	32

3.1	Jenis dan Desain Studi Kasus	32
3.2	Subyek Studi Kasus	32
3.3	Fokus Studi	33
3.4	Definisi Operasional Studi Kasus	33
3.5	Instrumen Studi Kasus	34
3.6	Metode Pengumpulan Data.....	34
3.7	Lokasi dan Waktu Studi Kasus	35
3.8	Analisa Data dan Penyajian Data.....	35
3.9	Etika Studi Kasus.....	36
BAB 4	HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN.....	38
4.1	Hasil Studi Kasus.....	38
4.1.1	Gambaran Lokasi Studi Kasus.....	38
4.1.2	Gambaran Subyek Studi Kasus.....	39
4.1.3	Pemaparan Fokus Studi Kasus.....	40
4.2	Pembahasan Studi Kasus	46
4.3	Keterbatasan Studi Kasus	49
BAB 5	KESIMPULAN DAN SARAN	50
5.1	Kesimpulan	50
5.2	Saran	50
5.2.1	Bagi Masyarakat	50
5.2.2	Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan	51
5.2.3	Bagi Penulis Selanjutnya	51
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Karakteristik Subyek	39
Tabel 4.2 Hasil pengukuran tekanan darah subyek I dan II	40
Tabel 4.3 Hasil pre & post diberikan penerapan prenatal yoga selama 3 hari	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gambaran Tinggi Fundus Uteri.....	11
Gambar 2.2 Skala Pengukur Nyeri.....	19
Gambar 2.3 Langkah 1 gerakan <i>Head Up and Down</i>	23
Gambar 2.4 Langkah 2 gerakan <i>Head Up and Down</i>	24
Gambar 2.5 Langkah 1 gerakan <i>Open and Close Chest</i>	24
Gambar 2.6 Langkah 2 gerakan <i>Open and Close Chest</i>	25
Gambar 2.7 Langkah 1 gerakan <i>Cat and Cow</i>	25
Gambar 2.8 Langkah 2 gerakan <i>Cat and Cow</i>	26
Gambar 2.9 Langkah 1 gerakan <i>Sukhasana in Haddanguliyasana</i>	26
Gambar 2.10 Langkah 2 gerakan <i>Sukhasana in Haddanguliyasana</i>	27
Gambar 2.11 Langkah 3 gerakan <i>Sukhasana in Haddanguliyasana</i>	27
Gambar 2.12 Langkah 1 gerakan <i>Gentle Twist</i>	28
Gambar 2.13 Langkah 2 gerakan <i>Gentle Twist</i>	28
Gambar 2.14 Gerakan <i>Table Pose</i>	29
Gambar 2.15 Langkah 1 gerakan <i>Cat Cow Pose</i>	30
Gambar 2.16 Langkah 2 gerakan <i>Cat Cow Pose</i>	30
Gambar 2.17 Gerakan <i>Happy Baby</i>	31
Gambar 4. 1 Perubahan Skala Nyeri Subyek I.....	45
Gambar 4. 2 Perubahan Skala Nyeri Subyek II	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan.....	54
Lampiran 2. Formulir Pengajuan Judul.....	55
Lampiran 3. Formulir Kesiadaan Pembimbing.....	56
Lampiran 4. Surat Selesai Penelitian.....	58
Lampiran 5. Surat Rekomendasi Dinas Penanaman Modal Satu Pintu	59
Lampiran 6. Surat Izin Penulisan Dinas Kesehatan	60
Lampiran 7. Lembar Keterangan Lolos Kaji Etik.....	61
Lampiran 8. Logbook Bimbingan	62
Lampiran 9. Lembar Informed Consent.....	69
Lampiran 10. Lembar Skala Nyeri NRS	71
Lampiran 11. Lembar Observasi	77
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	79
Lampiran 13. SPO Prenatal Yoga.....	81