

ABSTRAK

Nurul Fadila (2024). *Penerapan Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki*. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi D-III Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) Ns. Melly, SST., M.Kes., (II) Ns. Usraleli, S.Kep., M.Kep.

Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Perubahan fisiologis pada ibu hamil menyebabkan rasa tidak nyaman pada saat kehamilan terutama di trimester III. Keluhan yang paling umum dirasakan pada ibu hamil trimester III adalah nyeri punggung. Penatalaksanaan non farmakologi yang dapat dilakukan yaitu dengan prenatal yoga. Tujuan dari karya tulis ilmiah studi kasus ini adalah untuk menerapkan prenatal yoga untuk menurunkan intensitas skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif studi kasus dengan 2 subyek. Pelaksanaan prenatal yoga dilakukan dengan mengukur skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan prenatal yoga selama 15 menit selama 3 hari kepada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki pada bulan April 2024. Hasil studi kasus ini didapatkan penurunan skala nyeri pada subyek I skala nyeri awal 6 menjadi 2, subyek II skala nyeri awal 6 menurun menjadi 1. Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi ibu hamil trimester III untuk mengurangi rasa nyeri punggung dengan cara menerapkan prenatal yoga.

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

ABSTRACT

Nurul Fadila (2024). *Application of Prenatal Yoga to Pregnant Women in the Third Trimester with Back Pain Problems in the Working Area of the Payung Sekaki Community Health Center. Case Study Scientific Writing, D-III Nursing Study Program, Nursing Department, Riau Ministry of Health Health Polytechnic. Supervisor (I) Ns. Melly, SST., M.Kes., (II) Ns. Usraleli, S.Kep., M.Kep.*

Pregnancy is defined as fertilization or union of spermatozoa and ovum and followed by nidation or implantation. Physiological changes in pregnant women cause discomfort during pregnancy, especially in the third trimester. The most common complaint felt by pregnant women in the third trimester is back pain. Non-pharmacological management that can be done is prenatal yoga. The aim of this case study scientific paper is to apply prenatal yoga to reduce the intensity of the back pain scale in third trimester pregnant women. The method used is descriptive case study research with 2 subjects. The implementation of prenatal yoga was carried out by measuring the pain scale before and after being given prenatal yoga for 15 minutes for 3 days to third trimester pregnant women who experienced back pain in the Payung Sekaki Health Center Work Area in April 2024. The results of this case study showed a reduction in the pain scale in subject I the initial pain scale was 6 to 2, subject II the initial pain scale was 4 decreased to 1. It is hoped that this research can be used as a reference for third trimester pregnant women to reduce back pain by implementing prenatal yoga.

Keywords: Back Pain, Prenatal Yoga, Third Trimester Pregnant Women