

ABSTRAK

Ketidaknyamanan pada akhir kehamilan merupakan hal yang fisiologis. Tidak sedikit ibu hamil yang menyebabkan ketidaknyamanan akibat berbagai perubahan fisiologis yang dialami oleh ibu hamil. salah satunya ketidaknyamanan trimester III yakni nyeri punggung bagian bawah. Sebanyak 60-80% ibu hamil mengeluh nyeri punggung bagian bawah.

Tujuan penelitian pendekatan *continuity of care* pada Ny.S Usia kehamilan 33 minggu di Puskesmas solokan jeruk kabupaten Bandung.

Metode asuhan dengan wawancara, observasi, penatalaksanaan asuhan. Ny.S mendapatkan intervensi senam yoga khususnya gerakan *catcow*. Latihan ini dilakukan 2-3 kali dalam seminggu dengan frekuensi 5-10 kali gerakan.

Hasil Responden sebelum melakukan senam yoga *catcow* dengan skala nyeri 6 dan setelah 3 minggu melakukan intervensi gerakan *catcow* skala nyeri 3. Responden mengatakan nyeri punggung bagian bawah teratasi dengan melakukan gerakan *catcow*. dapat disimpulkan senam yoga khususnya gerakan *catcow* sangat efektif untuk mengatasi nyeri punggung bagian bawah selama kehamilan.

Diharapkan senam yoga khususnya *catcow* menjadi salah satu intervensi yang terus digunakan dalam mengurangi nyeri punggung bagian bawah dalam kehamilan.

Kata kunci: Gerakan *catcow*, Kehamilan, Nyeri punggung bagian bawah.

Sumber Pustaka: 33 (2010,2020)

ABSTRACT

Discomfort at the end of pregnancy is physiological. Not a few pregnant women who cause discomfort due to various physiological changes experienced by pregnant women. one of them is third trimester discomfort namely lower back pain. As many as 60-80% of pregnant women complain of lower back pain.

The purpose of this research is continuity of care approach in Ny.S 33 weeks gestation at Solokan jeruk health center in Bandung regency.

Methods of care with interviews, observation, care management. Ny.S get yoga exercise intervention, especially catcow movements. This exercise is done 2-3 times a week with a frequency of 5-10 times a round.

Results Respondents before doing yoga exercises catcow with a pain scale of 6 and after 3 weeks intervening on the pain scale catcow movement 3. Respondents said lower back pain resolved by doing catcow movements.

So it can be concluded yoga exercises especially catcow movements are very effective for dealing with lower back pain during pregnancy.

Keywords: catcow movements, pregnancy, low back pain.

Library sources: 33(2010,2020)