

ABSTRAK

Salah satu masalah yang ditemukan pada ibu hamil trimester III adalah sakit pinggang, nyeri punggung bawah. Setiap kehamilan akan terjadi perubahan baik fisik maupun psikologis, perlu dilakukan penatalaksanaan untuk mengatasinya salah satunya dengan melakukan yoga. Manfaat yoga membentuk postur tubuh agar tegap dan kuat, memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung.

Tujuan penelitian ini untuk melakukan asuhan komprehensif pada ibu hamil dengan ketidaknyamanan Trimester III pada Ny.H G1P0A0 dan untuk mengetahui efektifitas yoga asana.

Metode yang digunakan yaitu metode *continue of care* melalui *case study*. Sample yang digunakan 1 ibu hamil dengan cara meneliti permasalahan yang berhubungan dengan kasus itu sendiri dengan melakukan asuhan kebidanan yang dimulai dari usia kehamilan 37 minggu sampai KF 2 dan intervensi yang diberikan pada masa kehamilan yaitu yoga asana. Proses pengumpulan data dengan deskriptif yaitu wawancara langsung dengan pasien dan keluarga, kunjungan rumah, melakukan pemeriksaan fisik, mengobservasi dan membuat pembahasan dengan menggunakan jurnal ataupun buku yang terkait.

Hasil penelitian yang diberikan didapatkan hasil bahwa Intervensi dengan Yoga Asana efektif dilakukan setiap 2 kali dalam 1 minggu, hal ini ada pengaruh yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah yoga. Sehingga disimpulkan bahwa yoga asana berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri punggung bawah (pinggang) pada Ny. H setelah dilakukan asuhan kebidanan 4 kali kunjungan pada Ny. H masalah teratasi dan intervensi dihentikan.

Kata Kunci : Kehamilan, Nyeri Punggung Bawah, Yoga Asana

ABSTRACT

One of the problems found in third trimester pregnant women is low back pain, low back pain. Every pregnancy will change both physically and psychologically, management needs to be done to overcome it one of them by doing yoga. The benefits of yoga shape the body's posture to be sturdy and strong, purifying the central nerves found in the spine.

The method used is the case study method by examining problems related to the case itself by conducting midwifery care starting from 37 weeks of gestation to KF 2 and interventions given during pregnancy yaitu yoga asanas. The process of collecting data is descriptive, namely direct interviews with patients and families, home visits, conducting physical examinations, observing and making discussions using related journals or books.

The results of the study provided that the intervention with Asana Yoga is effectively carried out every 2 times in 1 week, this has a significant effect between the intensity of pain before and after yoga. So it was concluded that yoga asanas influence in reducing the intensity of low back pain (waist) in Ny. H after midwifery care 4 visits to Ny. The problem was resolved and the intervention was stopped.

Keywords: Pregnancy, Lower Back Pain, Asana Yoga