

**PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN FAKULTAS KEBIDANAN
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU
Evidence Based Practice, Agustus 2026**

Imroatunnafiah

**Asuhan Kebidanan Berkesinambungan Pada Ny. F Dengan Penerapan
Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Trimester III Di
PMB Bdn. Nila Trisnawati S, Keb**

xii + 197 Halaman + 3 Tabel + 8 Lampiran

ABSTRAK

Asuhan kebidanan berkesinambungan (*Continuity Of Care*) merupakan pelayanan yang diberikan secara menyeluruh mulai dari kehamilan, persalinan, bayi baru lahir, masa nifas hingga keluarga berencana. Salah satu masalah pada masa kehamilan adalah nyeri punggung. Nyeri punggung terjadi akibat perubahan postur tubuh, peningkatan berat badan, serta pergeseran pusat gravitasi selama kehamilan. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan tersebut adalah prenatal yoga. Tujuan karya ilmiah ini adalah memberikan asuhan kebidanan berkesinambungan pada Ny. F dengan penerapan prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada trimester III. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan asuhan kebidanan berkesinambungan berbasis *Evidence Based Practice* pada satu orang ibu hamil. Intervensi berbasis bukti berupa prenatal yoga dilakukan selama 2 minggu dari tanggal 18-29 Mei 2026, sebanyak 6 kali kunjungan, setiap minggunya dilakukan 3 kali dan durasi 30 menit setiap sesinya. Evaluasi dilakukan menggunakan pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Hasil asuhan menunjukkan bahwa kondisi ibu dan bayi selama masa kehamilan, persalinan, nifas, neonatus, hingga pelayanan keluarga berencana berlangsung normal. Penerapan prenatal yoga dalam mengurangi rasa nyeri punggung memberikan hasil yang positif dengan penurunan skala nyeri punggung dari 5/10 menjadi 1/10. Asuhan kebidanan berkesinambungan yang disertai penerapan prenatal yoga efektif membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III serta mendukung peningkatan kenyamanan selama kehamilan. Intervensi ini dapat menjadi salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis dalam pelayanan antenatal untuk meningkatkan kenyamanan ibu hamil.

Kata kunci : *Continuity of Care*, prenatal yoga, nyeri punggung.

Daftar Bacaan : 42 (2021-2025)

**MIDWIFE PROFESSION STUDY PROGRAM FACULTY OF
MIDWIFERY INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU
Evidence Based Practice, August 2026**

Imroatunnafiah

Continuity of Midwifery Care for Mrs. F Through the Implementation of Prenatal Yoga to Reduce Back Pain During the Third Trimester at the Independent Midwife Practice of Midwife Nila Trisnawati, S.Keb.

xii + 197 schemes+ 3 table + 8 appendixes

ABSTRACT

Continuity of Care (CoC) midwifery care is comprehensive care provided continuously from pregnancy, childbirth, newborn care, postpartum care, to family planning services. One of the common problems during pregnancy is low back pain. Low back pain occurs due to postural changes, weight gain, and a shift in the body's center of gravity during pregnancy. One non-pharmacological intervention that can be used to reduce this discomfort is prenatal yoga. The purpose of this scientific paper was to provide Continuity of Care midwifery care for Mrs. F through the implementation of prenatal yoga to reduce low back pain during the third trimester of pregnancy. The method used was a case study with a Continuity of Care midwifery approach based on Evidence-Based Practice involving one pregnant woman. The evidence-based intervention, prenatal yoga, was conducted for two weeks from May 18 to May 29, 2026, through six visits, three sessions per week, with each session lasting 30 minutes. Evaluation was carried out using pain scale measurements before and after the intervention. The results showed that both maternal and neonatal conditions during pregnancy, childbirth, postpartum, neonatal, and family planning periods remained within normal limits. The implementation of prenatal yoga produced positive outcomes, as evidenced by a reduction in low back pain intensity from 5/10 to 1/10. Continuity of Care midwifery services combined with prenatal yoga were effective in reducing low back pain among third-trimester pregnant women and enhancing maternal comfort during pregnancy. This intervention can be considered an alternative non-pharmacological approach in antenatal care to improve maternal well-being.

Keywords : Continuity of Care, prenatal yoga, back pain.

References : 42 (2021-2025)