

***PRENATAL* YOGA UNTUK PENURUNAN NYERI PUNGGUNG**

**PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan pada**

**Program Studi Sarjana Kebidanan**

**Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



**Oleh:**

**FITRIYA RAHMAWATI**

**202322065**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA**

**2023**

***PRENATAL* YOGA UNTUK PENURUNAN NYERI PUNGGUNG**

**PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan pada  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



**Oleh:**

**FITRIYA RAHMAWATI**

**202322065**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA**

**2023**

## **PERNYATAAN KEASLIAN PROJECT KIE**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KIE dengan judul:

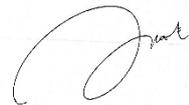
### ***PRENATAL YOGA UNTUK PENURUNAN NYERI PUNGGUNG***

#### **PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari KIE yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan KIE ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Bandung, 21 Mei 2024

Tanda Tangan



Fitriya Rahmawati

NIM 202322065

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas ‘Aisyiyah Surakarta saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fitriya Rahmawati

NIM : 202322065

Jenis Karya : Booklet

Judul : *Prenatal Yoga* Untuk Penurunan Nyeri  
Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non eksklusif (Non Exclusive Royalty- Free Right) kepada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas ‘Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Bandung, 21 Mei 2024

Yang Menyatakan



Fitriya Rahmawati

NIM 20232206

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Project KIE dengan judul:

### ***PRENATAL* YOGA UNTUK PENURUNAN NYERI PUNGGUNG**

### **PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian KIE Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 21 Mei 2024

Pembimbing



(Dr. Sri Handayani, S.SiT., M.Keb)

NIDN. 0627017401

Mengetahui

Mengetahui, Ketua Program Studi S1 Kebidanan



(Dr. Sri Handayani, S.SiT., M.Keb)

NIDN. 0627017401

## PENGESAHAN PENGUJI

Project KIE dengan judul:

### ***PRENATAL YOGA UNTUK PENURUNAN NYERI PUNGGUNG***

### **PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Proyek akhir ini telah diujikan pada sidang ujian KIE pada tanggal 30 Mei 2024 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai KIE pada Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 30 Mei 2024

Mengesahkan,

Penguji

1. Kamidah, S.SiT., M.Kes

NIDN. 0623077501

(.....)

2. Enny Yuliaswati, S.SiT., M.Keb

NIDN. 0619078001

(.....)

3. Dr. Sri Handayani, S.SiT., M.Keb

NIDN. 0627017401

(.....)

Kaprodi Sarjana Kebidanan



Dr. Sri Handayani, S.SiT., M. Keb

NIDN. 0627017401

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan laporan tugas akhir yang berjudul "*Prenatal* Yoga Untuk Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III" project KIE ini diajukan untuk memenuhi persyaratan ujian akhir di Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa penyusunan project KIE ini tidak lepas dari bantuan banyak pihak yang telah memberikan bimbingan, arahan dan dukungan kepada penulis. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Riyani Wulandari, S. Kep, Ns, M. Kep selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Sri Kustiyati, SST., M. Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta.
3. Dr. Sri Handayani, S. SiT., M. Keb selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta sekaligus sebagai dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing dan mengarahkan penulis dalam penyusunan project KIE ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Kamidah, S. SiT., M. Kes selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan arahan sehingga penulis project KIE ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Enny Yuliaswati, S. SiT., M. Keb selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan arahan sehingga penulis project KIE ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Seluruh Dosen Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

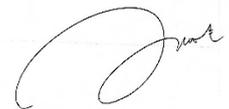
7. Karyawan beserta Jajaran Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dan menyediakan sarana prasarana guna mendukung kelancaran project KIE.
8. Kedua orang tua bapak Ikin Sadikin dan ibu Eni Kusmiati yang selalu mendoakan penulis, serta memberikan dukungan dan semangat. Terimakasih atas perjuangan dan kasih sayang tulus dari kalian, berkat bapak dan ibu putrimu bisa sampai di titik ini.
9. Pak Suami Saepul Bahri dan anakku ananda Daffa Syauqi, adik-adikku serta seluruh keluarga besar yang selama ini selalu memberi doa, mendukung dan selalu memberikan semangat untuk penulis dengan rasa ikhlas, yang tulus memberikan dukungan fisik, materi, mental dan spiritual.
10. Responden yang telah memberikan masukan yang membangun dalam terciptanya project KIE ini.
11. Rekan-rekan kerja dan rekan-rekan terdekat dimanapun kalian, yang sudah banyak memberikan semangat dan motivasi dalam penyusunan project KIE ini, yang tidak dapat penulis sebutkan semuanya satu persatu.
12. Teman-teman 1 Angkatan Program Studi Alih Jenjang Sarjana Kebidanan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta tahun 2023-2024 yang saya banggakan.

Penulis menyadari bahwa laporan ini terdapat banyak kekurangan, maka penulis mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun laporan ini untuk lebih baik. Semoga laporan ini bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Wassalamu’alaikum Wr.Wb.

Bandung, 21 Mei 2024

Penulis



Fitriya Rahmawati

NIM. 202322065