

ABSTRAK

Nyeri punggung salah satu keluhan yang umum dialami oleh ibu hamil trimester III serta dapat mengganggu ibu hamil dalam melakukan aktivitasnya. Untuk mengatasi nyeri punggung dapat dilakukan yoga *cat&cow* yang bermanfaat membentuk postur tubuh yang tegak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh gerakan yoga *cat&cow* terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB Sri Rahayu, S.Tr.Keb.,Bd.

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimental* dengan rancangan *one group pretest posttest design*. Populasi sebanyak 20 ibu hamil trimester III di TPMB Sri Rahayu, S.Tr.Keb., Bd. Sampel seluruh ibu hamil trimester III dengan teknik *total sampling*. Waktu penelitian tanggal 5-31 agustus 2024. *Variable independent* gerakan yoga *cat & cow* dan *variable dependent* nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Instrumen penelitian kuesioner *wong baker faces pain rating scale*. Pengolahan data dengan analisa data T-Test.

Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan yoga dari 20 responden hampir setengahnya (35%) mengalami nyeri mengganggu aktivitas. Setelah dilakukan yoga dari 20 responden sebagian besar (55%) mengalami nyeri sedikit sakit. Hasil uji statistic T Test diperoleh nilai signifikan $p=0,001 < 0,05$ maka H1 diterima, artinya ada pengaruh gerakan yoga *cat&cow* terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB Sri Rahayu, S.Tr.Keb.,Bd.

Simpulan penelitian ini ada pengaruh gerakan yoga *cat&cow* terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB Sri Rahayu, S.Tr.Keb.,Bd. Oleh karena itu diharapkan ibu hamil dapat mengambil manfaat untuk mengatasi nyeri punggung, jika tidak ada maka ibu hamil dapat menerapkan sendiri dirumah.

Kata Kunci : Kehamilan, nyeri punggung, yoga *cat & cow*.