

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia  
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung  
Program Studi DIII Keperawatan Bogor

Andini Puspa Limansari  
NIM. P17320319054

Penerapan Yoga Pasca Salin Untuk Meningkatkan Kenyamanan Ibu Post Partum Normal Di Praktik Mandiri Bidan Sindang Barang Kota Bogor

i-xiii + 53 Halaman, V Bab, 4 Tabel, 6 Lampiran

### ABSTRAK

**Latar Belakang** : Masa nifas adalah masa setelah persalinan hingga 40 hari. Ketidaknyamanan yang dirasakan ibu post partum adalah nyeri dan kelelahan. Yoga merupakan olahraga yang baik dilakukan untuk meningkatkan kenyamanan pasca partum karena gerakan yang sederhana dan menggabungkan antara fisik, pikiran, dan spiritual. **Tujuan** : untuk mempraktikkan yoga pasca salin serta mengetahui manfaat dari penerapan yoga pasca salin dalam kenyamanan ibu post partum normal di praktik mandiri bidan. **Metode** : studi kasus deskriptif dan mengobservasi kejadian yang sudah terjadi. Studi kasus dilakukan dengan melakukan tindakan terapi yoga pasca salin normal kemudian mengobservasi untuk mengetahui pengaruh terapi yoga pasca salin terhadap kenyamanan post partum. Partisipan adalah ibu post partum normal. Analisa data disajikan dalam bentuk tabel. **Hasil** : Penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum melakukan yoga pasca salin ketiga responden merasakan nyeri pada punggung, pinggang dan ekstremitas. Setelah dilakukan penerapan yoga pasca salin, ketiga responden melaporkan adanya penurunan skala nyeri yang dirasakan serta adanya peningkatan kualitas tidur dan perasaan rileks setelah melakukan yoga pasca salin. **Kesimpulan** : Yoga pasca salin berhasil menurunkan nyeri dan meningkatkan kenyamanan ibu post partum.

Kata Kunci : Kenyamanan Pasca Partum, Post Partum Normal, Yoga pasca salin  
Pustaka : 22 (2011-2022)