

Nama : Auriza Regita Pertiwi

NIM : 1032221066

Judul : Pengaruh *Cat-Cow Pose With Deep Breathing Relaxation* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III

ABSTRAK

Latar Belakang : Ibu hamil pada trimester ketiga sering kali mengalami keluhan nyeri punggung bawah. Nyeri punggung bawah terjadi akibat pergeseran pusat gravitasi ke depan dan tekanan beban rahim pada panggul. Perubahan postural ini memicu rasa sakit yang secara signifikan dapat menghambat aktivitas harian dan menurunkan kualitas hidup ibu hamil. Oleh sebab itu, dibutuhkan pendekatan nonfarmakologis yang aman bagi ibu serta janin untuk mengatasi masalah nyeri punggung bawah tersebut.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kombinasi *cat-cow pose* dengan *deep breathing relaxation* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Metode Penelitian : Desain penelitian ini menggunakan *quasi eksperiment (one group pretest-posttest)* terhadap 30 responden ibu hamil. Tingkat nyeri diukur dengan *Numerical Rating Scale (NRS)* dan dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test*.

Hasil Penelitian : Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan nyeri yang signifikan dari kategori sedang (63,3%) dan berat (30%) sebelum intervensi menjadi (80%) responden berada pada kategori nyeri ringan serta (3,3%) tidak merasakan nyeri setelah intervensi. Uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai $p\text{-value} < 0,05$, yang membuktikan bahwa intervensi *cat-cow pose with deep breathing relaxation* terbukti efektif untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga.

Kesimpulan: Intervensi kombinasi *cat-cow pose* dengan *deep breathing relaxation* secara signifikan efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Maka dari itu, teknik ini dapat direkomendasikan sebagai salah satu prosedur alternatif nonfarmakologis yang aman bagi ibu hamil untuk mengelola nyeri punggung bawah serta meningkatkan kenyamanan selama masa kehamilan.

Kata Kunci : *Cat-Cow Pose With Deep Breathing Relaxation*, Nyeri Punggung Bawah, Ibu Hamil Trimester III

Daftar Pustaka : 90 (2020-2025)

Name : Auriza Regita Pertiwi

NIM : 1032221066

**Title : *The Effect of Cat-Cow Pose With Deep Breathing Relaxation on
The Reduction of Lower Back Pain Intensity in Pregnant Women in
The Third Trimester***

ABSTRACT

Background: Pregnant women in the third trimester frequently experience lower back pain due to biomechanical changes during pregnancy. The forward shift of the body's centre of gravity and increasing pressure from the enlarging uterus on the pelvic area contribute to postural adjustments that often lead to discomfort. This condition may interfere with daily activities and negatively affect the quality of life of pregnant women. Therefore, safe and effective non-pharmacological methods are needed to help manage this condition.

Purpose: This study aimed to determine the effect of combining the cat-cow pose with deep breathing relaxation in reducing lower back pain intensity in third-trimester pregnant women.

Method: This study used a quasi-experimental design (one group pretest-posttest) with 30 pregnant women as respondents. Pain levels were measured using the Numerical Rating Scale (NRS) and analysed using a paired sample t-test.

Results: Before the intervention, most respondents experienced moderate pain (63.3%) and severe pain (30%). After the intervention, 80% of participants reported mild pain and 3.3% reported no pain. Statistical analysis using the paired sample t-test produced a p -value < 0.05 , indicating a significant effect of the cat-cow pose combined with deep breathing relaxation in decreasing lower back pain among pregnant women in the third trimester.

Conclusion: The combination of cat-cow pose and deep breathing relaxation proved effective in lowering the intensity of lower back pain in third-trimester pregnant women. This method can be recommended as a safe non-pharmacological strategy to help pregnant women manage discomfort and improve physical comfort during pregnancy.

Keywords : Cat-Cow Pose With Deep Breathing Relaxation, Lower Back Pain, Pregnant Women in Their Third Trimester

References : 90 (2020-2025)