

PENGARUH *CAT-COW POSE* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Maya Maulidya Muslim

Abstrak

Wanita hamil yang masih bekerja di trimester ketiga rentan mengalami masalah nyeri punggung bawah akibat aktivitas yang berlebihan sehingga dapat mengganggu kemampuan mereka dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan pengobatan untuk mengatasi masalah nyeri punggung bagian bawah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *cat-cow pose* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga. Dalam penelitian ini, digunakan desain quasi eksperimental dengan rancangan *one group pretest-posttest* yang melibatkan 30 responden ibu hamil. Intensitas nyeri diukur menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS) dan dianalisis dengan uji *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam intensitas nyeri punggung bawah, dengan nilai rata-rata $5,87 \pm 1,717$ sebelum intervensi *cat-cow pose* menjadi $2,33 \pm 1,155$ setelah intervensi. Uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *cat-cow pose* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga dengan nilai $p\text{-value} < 0,05$ sehingga intervensi *cat-cow pose* terbukti efektif sebagai terapi nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga yang masih bekerja.

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

THE EFFECT OF CAT-COW POSE ON REDUCING THE INTENSITY OF LOW BACK PAIN IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN

Maya Maulidya Muslim

Abstract

Pregnant women who are still working in the third trimester are prone to experiencing lower back pain problems due to excessive activity, which can interfere with their ability to carry out daily activities. Therefore, treatment is needed to overcome the problem of lower back pain. This study aims to determine the effect of cat-cow pose on reducing the intensity of low back pain in third trimester pregnant women. In this study, a quasi-experimental design was used with a one group pretest-posttest design involving 30 pregnant women respondents. Pain intensity was measured using the Numerical Rating Scale (NRS) and analyzed by paired sample t-test. The results showed a significant decrease in the intensity of low back pain, with an average value of 5.87 ± 1.717 before the cat-cow pose intervention to 2.33 ± 1.155 after the intervention. The paired sample t-test test showed that there was a significant effect of cat-cow pose on reducing the intensity of low back pain in third trimester pregnant women with a p -value <0.05 so that the cat-cow pose intervention proved effective as a nonpharmacological therapy to reduce low back pain in third trimester pregnant women who are still working.

Keywords: *Cat-Cow Pose, Low Back Pain, Third Trimester Pregnant Women*