

**PENGARUH TEKNIK POSISI MERANGKAK (*CAT-COW*)
TERHADAP SKALA NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL
TRIMESTER III DI DESA ARJASA**

SKRIPSI



Oleh:

Andyn Surya Ningrum

NIM. 22104043

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2026**

**PENGARUH TEKNIK POSISI MERANGKAK (*CAT-COW*)
TERHADAP SKALA NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL
TRIMESTER III DI DESA ARJASA**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi



Oleh:

Andyn Surya Ningrum

NIM. 22104043

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER**

2026

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul *Pengaruh Teknik Posisi Merangkak (Cat-Cow) Terhadap Skala Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Desa Arjasa* telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Andyn Surya Ningrum
NIM : 22104043
Hari, Tanggal : 25 Juni 2026
Program Studi : Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji

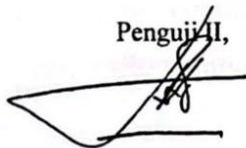
Ketua Penguji,



Kiswati, SST.,M.Kes

NIDN. 4017076801

Penguji II,



Ns. Sutrisno, S.Kep., M.Kes

NIDN. 4006066601

Penguji III,



Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb

NIDN. 0719128902

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,

Universitas dr. Soebandi



Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb

NIDN. 0719128902

**PENGARUH TEKNIK POSISI MERANGKAK (CAT-COW)
TERHADAP SKALA NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL
TRIMESTER III DI DESA ARJASA**

*The Effect of the Crawling Position Technique (Cat-Cow)
on Back Pain Levels in Third-Trimester
Pregnant Women in Arjasa Village*

Andyn Surya Ningrum¹, Ai Nur Zannah²

¹Program Studi Kebidanan Proram Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi,
e-mail: andinsurya1@gmail.com

²Program Studi Kebidanan Proram Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi
e-mail: ainz@uds.ac.id

Received:

Accepted:

Published:

Abstrak

Latar belakang: Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil trimester III dengan prevalensi 60–80% di Indonesia. Keluhan ini terjadi akibat perubahan hormonal, fisiologis, dan postur tubuh selama kehamilan. Nyeri punggung yang tidak ditangani dapat mengganggu aktivitas dan menurunkan kualitas hidup ibu hamil. Teknik posisi merangkak (*Cat-Cow*) merupakan intervensi nonfarmakologis yang aman untuk mengatasi nyeri punggung. **Tujuan:** Menganalisis pengaruh teknik posisi merangkak (*Cat-Cow*) terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experiment pre-test post-test with control group*. Sampel berjumlah 20 ibu hamil trimester III dipilih menggunakan *purposive sampling* dan dibagi menjadi kelompok intervensi (n=10) dan kontrol (n=10). Instrumen penelitian berupa SOP teknik posisi merangkak (*Cat-Cow*) dan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Analisis data menggunakan *Paired Sample t-test* pada kelompok intervensi, *Wilcoxon Signed Rank Test* pada kelompok kontrol, dan *Mann-Whitney Test* dengan tingkat signifikansi $\alpha=0,05$. **Hasil:** Rata-rata tingkat nyeri punggung pada kelompok intervensi menurun dari 2,50 menjadi 1,30. Hasil *Paired Sample t-test* menunjukkan perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi ($p=0,003$), sedangkan kelompok kontrol berdasarkan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p=1,000$). Uji *Mann-Whitney Test* menunjukkan tidak terdapat perbedaan antara kedua kelompok sebelum perlakuan ($p=1,000$), namun terdapat perbedaan yang signifikan setelah perlakuan ($p=0,025$). **Kesimpulan:** Teknik posisi merangkak (*Cat-Cow*) berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. **Saran:** Bidan disarankan mengaplikasikan teknik posisi merangkak (*Cat-Cow*) sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. **Kata Kunci:** Teknik posisi merangkak (*Cat-Cow*), Kehamilan, Nyeri Punggung