

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TANJUNGPUR

PROGRAM STUDI KEBIDANAN METRO

Laporan Tugas Akhir, Mei 2020

Elsa Julian Supriyadi

Asuhan Kebidanan Kehamilan Dengan Nyeri Punggung Di Seputih Banyak Lampung
Tengah Tahun 2020

xiv, 64 halaman, 8 lampiran

RINGKASAN

Selama kehamilan terdapat berbagai masalah dan komplikasi yang dihadapi ibu hamil diantaranya adalah nyeri punggung yang menyebabkan ketidaknyamanan. Nyeri punggung terjadi karena membesarnya uterus sehingga terjadi penambahan berat badan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisi berdiri, peningkatan hormon relaksin, postur tubuh yang salah dan riwayat nyeri punggung terdahulu. Ruang lingkup asuhan kebidanan ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung dengan waktu asuhan tanggal 20 Februari sampai dengan 15 Maret 2020. Pengkajian di mulai tanggal 20 Februari pada Ny. M usia kehamilan 35 minggu mengeluh nyeri punggung yang mengganggu aktivitas dan kualitas tidur bersifat hilang timbul. Berdasarkan data yang diperoleh direncanakan untuk memberikan asuhan kebidanan kehamilan untuk meredakan nyeri dengan mengajarkan senam atau latihan punggung (*back exercise*) dan mengajarkan teknik pereda nyeri lainnya.

Pelaksanaan asuhan kebidanan kunjungan pertama kali pada tanggal 20 Februari dilakukan pengkajian pada Ny. M usia kehamilan 35 minggu berusia 20 tahun, dengan menggunakan skala pengukuran nyeri ibu memilih angka 6 (nyeri sedang) untuk menggambarkan rasa nyerinya. Melaksanakan asuhan dengan pendekatan manajemen varney dan SOAP, Metode yang digunakan untuk meredakan nyeri punggung yaitu dengan mengajarkan senam atau latihan punggung (*back exercise*), mengajarkan beberapa tindakan pereda nyeri seperti kompres punggung, memperbaiki posisi duduk dan teknik pereda nyeri lainnya.

Dengan melakukan kunjungan sebanyak 3 (tiga) kali terhadap Ny. M hasil dari asuhan yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa setelah diajarkan latihan punggung (*back exercise*) atau senam, nyeri punggung yang di alaminya mereda, dengan menggunakan skala pengukuran nyeri yang semula ibu memilih angka 6 menjadi angka 2.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung perlu dilakukan asuhan kebidanan agar nyeri teratasi atau mereda. Hal ini perlu perhatian khusus, karena nyeri yang tidak dapat teratasi mengakibatkan nyeri jangka panjang dan kronis yang dapat membahayakan bagi ibu hamil dan salah satu metode yang dapat digunakan ialah mengajarkan latihan punggung (*back exercise*) atau senam, sehingga ibu mendapat kenyamanan selama hamil dan memperoleh pengalaman yang menyenangkan. Disarankan ibu hamil yang mengalami nyeri punggung diajarkan metode yang telah dijelaskan.

Kata kunci : Nyeri punggung, Senam, *Back exercise*, Kehamilan.

Daftar bacaan : 29 (2003-2019)