

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG
PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN TANJUNG KARANG
Laporan Tugas Akhir, Juli 2019

Isabella Maharani RP : 1615401015

Asuhan kebidanan kehamilan dengan Prenatal Gentle Yoga untuk mengatasi nyeri punggung terhadap Ny.S di PMB Sri Windarti,Amd.Keb Katibung, Lampung Selatan

RINGKASAN

Nyeri punggung merupakan salah satu kekakuan yang bisa dirasakan di sepanjang tulang belakang, dari dasar leher hingga ke tulang ekor. Sakit punggung bisa disebabkan oleh postur tubuh yang kurang ideal ketika duduk, berdiri, atau membungkuk. Angka kejadian nyeri punggung pada ibu hamil secara global di seluruh dunia adalah sebesar 53,5%, Indonesia 45,5% dan yang ada di PMB Sri Windarti,Amd.Keb dari bulan februari-April terdapat 60% yang mengalami nyeri punggung. Tujuan dari asuhan kebidanan ini adalah sebagai asuhan kebidanan yang bersifat enterprenuer dengan prenatal gentle yoga untuk mengurangi rasa nyeri pada punggung di usia kehamilan trimester III.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode observasi dan wawancara pada studi kasus asuhan kebidanan pada ibu hamil di usia kehamilan trimester III untuk mengurangi nyeri punggung dengan *Prenatal Gentle Yoga*. Subjek asuhan pada penelitian ini adalah Ny.S dengan *diagnose* yang yang ditemukan pada Ny.S yaitu nyeri punggung pada usia kehamilan trimester III yang berdampak pada aktifitas sehari-hari menjadi terhambat karena merasa tidak nyaman dengan kondisi tersebut, yang disebabkan karena semakin membesarnya janin yang menambah beban pada punggung bagian bawah yang mengakibatkan punggung menjadi lordsis. .

Setelah dilakukan *Prenatal Gentle Yoga* pada Ny.S untuk mengurangi rasa nyeri pada punggung di kehamilan trimester III didapatkan hasil pada Ny.S bahwa pada kunjungan ke-2 dari keadaan fisik ibu sudah tampak segar dan ibu mengatakan bahwa keluhannya tentang nyeri punggung sudah mulai berkurang pada kunjungan. Dan pada kunjungan ke-3 dan ibu sudah bisa melakukan aktifitas sehari-hari dengan baik.

Kesimpulannya, bahwa nyeri punggung terjadi pada hampir setiap ibu hamil di usia kehamilan trimester III. Pelaksanaan *prenatal gentle yoga* untuk mengurangi nyeri punggung telah diajarkan dan diterapkan oleh pasien setiap pagi dengan durasi waktu maksimal 30 menit. Disarankan, pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung di usia kehamilan trimester III untuk rutin melakukan olahraga ringan seperti *prenatal gentle yoga* agar otot pada punggung tidak mengalami kekauan dan pada saat proses melahirkan nanti bisa berjalan lancar.

Kata kunci : Nyeri punggung dikehamilan trimester III, Prenatal Gentle Yoga

Daftar bacaan : 6 buku (2009-2016)

TANJUNG KARANG HEALTH POLYTECHNIC
TANJUNG KARANG MIDWIFERY DEPARTEMENT
STUDI PROGRAM DIII MIDWIFERY TANJUNG KARANG
Final Project Report, July 2

Isabella Maharani R.P

Pregnancy Midwifery Care with Prenatal Gentle Yoga to treat back pain against Mrs.S at PMB Sri Windarti South Lampung

ABSTRACT

Back pain is one of the stiffnesses that can be felt along the spine from the neck base to the tailbone. Back pain can be caused by less ideal posture when sit, stand or bend. The incidence of back pain in pregnant women globally throughout the world is 53.5%, Indonesia is 45.5% and those in PMB Sri Windarti, Amd. Keb from February to April there were 60% who experienced back pain. The aim of this midwifery care is as midwifery prenatal gentle yoga care to reduce back pain in the third trimester of pregnancy.

In this study the authors used the method of observation and interviews in midwifery care case studies in pregnant women in the third trimester of pregnancy to reduce back pain with Prenatal Gentle Yoga. The subject of care in this study was Ny. With a diagnosis that was found in Ny. S, namely back pain in the third trimester of pregnancy which affected daily activities to be hampered by feeling uncomfortable with the condition, which was caused by an enlarged fetus. adds to the burden on the lower back which causes the back to become a lord

After doing Prenatal Gentle Yoga on SIS to reduce back pain in the third trimester of pregnancy, results were obtained on S.S that on the second visit the physical condition of the mother had looked fresh and the mother said that her complaints about back pain had begun to decrease in visit. And on the 3rd visit and the mother was able to do her daily activities well

In conclusion, that back pain occurs in almost every pregnant woman in the third trimester of pregnancy. Prenatal gentle yoga for reducing back pain has been taught and applied by patients every morning with a maximum duration of 30 minutes. It is recommended, in pregnant women who experience back pain in the third trimester of pregnancy to routinely do light exercise such as gentle prenatal yoga so that the muscles in the back do not experience fatigue and during the process of childbirth later can run smoothly.

Keywords: Back pain in the third trimester of pregnancy, Prenatal Gentle Yoga
Reading list: 6 books (2009-2016)

