

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPUR
PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN TANJUNGPUR
Laporan Tugas Akhir, 02 Juli 2019

Yolanda Agustina

1615401021

Teknik Pengurangan Rasa Nyeri Punggung Kehamilan Dengan Pelvic Rocking
Pada Ny. E 24 Tahun G1P0A0 Di PMB Nurhayati Lampung Selatan 2019

xi + 50 Halaman, 5 gambar, 4 lampiran

RINGKASAN

Nyeri punggung merupakan suatu ketidaknyamanan yang terjadi pada ibu hamil selama masa kehamilan. Nyeri punggung sebagian besar dikarenakan perubahan sikap badan selama kehamilan dan titik berat badan pindah kedepan disebabkan perut yang membesar. Nyeri punggung yang tidak segera diatasi akan menimbulkan resiko yang lebih besar antara lain mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang. Mengurangi rasa nyeri dapat diatasi dengan cara farmakologi (dengan obat) dan non farmakologi (tanpa obat).

Pada PMB Nurhayati, S.ST Jati Mulyo, Lampung Selatan terdapat 3 orang ibu hamil yang mengalami nyeri punggung selama kehamilan salah satunya yaitu Ny. E 24 Tahun G1P0A0. Ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu mengganggu aktifitas ibu sehari-hari, sehingga dilakukan asuhan kebidanan terhadap Ny. E yaitu *Pelvic Rocking* yang dilakukan selama 3x kunjungan. Asuhan ini diberikan secara rutin kepada Ny. E beserta suaminya sampai rasa nyeri punggung ibu berkurang.

Kesimpulan, asuhan yang diberikan pada Ny. E berupa penerapan *pelvic rocking* pada senam hamil ini dapat membantu mengurangi rasa nyeri punggung yang dialami oleh ibu, ibu dapat tidur dengan nyaman dan dapat melakukan aktifitasnya kembali dengan normal.

Kata Kunci : Nyeri Punggung, Pelvic Rocking

Daftar Bacaan : 16 (2007-2019)

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGKARANG
PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN TANJUNGKARANG
Final Project Report, 02 July 2019

Yolanda Agustina

1615401021

Techniques for Reducing Back Pain in Pregnancy With Pelvic Rocking in Ny. E
24 Year G1P0A0 at PMB Nurhayati South Lampung 2019

xi + 50 pages, 5 images, 4 attachments

ABSTRACT

Back pain is an inconvenience that occurs in pregnant women during pregnancy. Back pain is mostly due to changes in posture during pregnancy and the point of moving weight in the future due to an enlarged stomach. Back pain that is not immediately treated will pose a greater risk, including causing long-term back pain. Reducing pain can be overcome by pharmacology (with drugs) and non-pharmacological (without drugs).

At PMB Nurhayati, S.ST Jati Mulyo, South Lampung there are 3 pregnant women who experience back pain during pregnancy, one of them is Mrs. E 24 Year G1P0A0. The discomfort experienced by the mother disrupts the daily activities of the mother, so midwifery care for Mrs. E, namely Pelvic Rocking, which was carried out for 3 times. This care is given regularly to Mrs. E along with her husband until the mother's back pain diminished.

Conclusion, care given to Mrs. E in the form of the application of pelvic rocking in pregnant gymnastics can help reduce back pain experienced by the mother, the mother can sleep comfortably and be able to perform her activities back to normal.

Keywords : Back Pain, Pelvic Rocking
Reading In : 16 (20017-2019)