

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURING
JURUSAN KEBIDANAN TANJUNGPURING
PROGRAM DIII KEBIDANAN
Laporan Tugas Akhir, Juli 2019

Salsabila Nahdya Putri Sarabengi

**PENATALAKSANAAN KETIDAKNYAMANAN PADA KEHAMILAN
TRIMESTER III DENGAN PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP NY. R**

xviii + 81 halaman, 18 gambar, 4 tabel, 2 lampiran

ABSTRAK

Hampir setiap wanita pernah mengalami kejadian ini dalam setiap masa kehamilannya. Secara global prevalensi ketidaknyamanan yang berujung pada gangguan pola tidur wanita hamil di seluruh dunia adalah sebesar 41,8%, Asia 48,2%, Indonesia 66,6% dan wanita hamil trimester III adalah 66% - 97%. Dengan kata lain rata – rata tiap 100.000 penduduk Indonesia terdapat 66.600 orang yang merasakan ketidaknyamanan dalam kehamilan. Tujuan dari asuhan kebidanan ini untuk menjelaskan gambaran asuhan kebidanan enterpreneur dengan *prenatal Gentle yoga* untuk mengurangi ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III di PMB Mujianah, Amd. Keb, Sidomulyo, Lampung Selatan.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode studi kasus dengan berfokus pada asuhan kebidanan dengan menggunakan metode observasi dan wawancara. Subjek asuhan pada penelitian ini adalah Ny. R, dengan diagnosa yang ditemukan pada subjek yaitu ketidaknyamanan dalam kehamilan trimester III yang berdampak pada gangguan pola tidur. *Hiperventilasi* yang berhubungan dengan pembesaran *uterus*, *Nocturia* berhubungan dengan pembesaran *uterus* dan pembengkakan pada *ekstremitas* bawah, *leukhorea* yang berhubungan dengan *personal hygiene*.

Setelah dilakukan *Prenatal Gentle Yoga* pada Ny. R dengan ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III, didapatkan hasil pada Ny. R *hiperventilasi*, *nocturia* dan *oedema ekstremitas* bawah sudah berangsur berkurang. *Nocturia* dan *leukorhea* berkurang pada kunjungan ke-2 sedangkan *oedema ektremitas* bawah dan *hiperventilasi* berkurang pada kunjungan ke-3

Kesimpulannya ketidaknyamanan yang ibu rasakan berkurang setelah mengikuti anjuran dan konseling yang diberikan dan melakukan *PRENATAL Gentle Yoga* secara rutin. Disarankan pada wanita hamil yang mengalami ketidaknyamanan dalam kehamilan terutama trimester akhir, salah satu tindakan untuk mengurangi rasa ketidaknyamanan tersebut adalah dengan rutin melakukan *prenatal gentle yoga*.

Kata Kunci : Ketidaknyaman Dalam Kehamilan Trimester III,
Prenatal Gentle Yoga
Bahan Pustaka : 19 (2008 – 2019)

**TANJUNGPURANG HEALTH POLITECHNIC
TANJUNGPURANG MIDWIFERY DEPARTMENT
STUDI PROGRAM DIII MIDWIFERY TANJUNGPURANG
Final Project Report, July 2019**

Salsabila Nahdya Putri Sarabengi

**MANAGEMENT OF INFERENCE IN TRIMESTER III PREGNANCY
WITH PRENATAL GENTLE YOGA AGAINST NY. R**

xviii + 81 pages, 18 images, 4 tables, 2 attachments

ABSTRACT

Almost every woman has experienced this in every pregnancy. Globally the prevalence of discomfort that leads to disruption of sleep patterns of pregnant women throughout the world is 41.8%, Asia 48.2%, Indonesia 66.6% and pregnant women in the third trimester are 66% - 97%. In other words, on average every 100,000 inhabitants of Indonesia there are 66,600 people who feel discomfort in pregnancy. The purpose of this midwifery care is to explain the description of midwifery entrepreneurship with prenatal care to reduce discomfort in the third trimester of pregnancy at PMB Mujianah, Amd. Keb, Sidomulyo, South Lampung.

In this study the authors used the case study method by focusing on midwifery care using the method of observation and interviews. The subject of care in this research is Ny. R, with a diagnosis found in the subject of discomfort in pregnancy in the third trimester which affects sleep patterns. Hyperventilation associated with uterine enlargement, Nocturia is associated with uterine enlargement and swelling of the lower extremities, leukhorea associated with personal hygiene.

After Prenatal Gentle Yoga is done in Ny. R with discomfort in trimester III pregnancy, results are obtained in Ny. R hyperventilation, nocturia and edema of the lower extremities have gradually diminished. Nocturia and leukorrhea were reduced at the 2nd visit while lower extremity edema and hyperventilation decreased on 3rd visit

In conclusion, maternal discomfort is reduced after following the advice and counseling given and routine Gentle Yoga is recommended. It is recommended for pregnant women who experience discomfort in pregnancy, especially the final trimester, one measure to reduce the feeling of discomfort is to routinely perform gentle prenatal yoga.

Keyword : Discomfort in Pregnancy Trimester III, Prenatal Gentle Yoga
Reading List : 19 (2008 – 2019)