

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG**  
**JURUSAN KEBIDANAN**  
**Laporan Tugas Akhir, Mei 2021**

**MARSYA SOLEHA**  
**1815401071**

PENATALAKSANAAN NYERI PUNGGUNG DENGAN SENAM HAMIL PADA NY.H  
DI PMB NURMAELI, S.ST GEDUNG MENENG TULANG BAWANG  
TAHUN 2021

**xvi +63 halaman, 3 Tabel, 25 Gambar, 4 Lampiran**

**RINGKASAN**

Nyeri pinggang merupakan nyeri yang terjadi pada lumbosaklar. Nyeri pinggang biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat dari pergeseran pusat gravitasi wanita tersebut dan postur tubuhnya. Perubahan ini disebabkan karena berat uterus yang semakin membesar tersebut. Berdasarkan data jumlah kunjungan ibu hamil di pmb nurmaeli.S.,ST. pada bulan Februari samapai April 2021 terdapat 70 ibu hamil yang di bagi 27 orang hamil trimester I, 15 trimester II, dan 28 trimester III. 27 orang ibu hamil trimester I tidak mengeluh nyeri punggung, ibu hamil Trimeter II yang mengeluh nyeri punggung 11 orang dan dari 15 trimester III, 26 orang di antaranya mengeluh nyeri punggung.

Tujuan dalam pengambilan studi kasus yaitu dapat memberikan penatalaksanaan senam hamil kepada Ny.H G<sub>1</sub>P<sub>0</sub>A<sub>0</sub> hamil 25 minggu 1 hari dengan masalah nyeri punggung di PMB Nurmaeli.S.,ST. Gedung Meneng, Tulang bawang dengan tujuan teknik ini salah satunya yaitu mengurangi rasa nyeri punggung yang di rasakan.

Metode yang di gunakan dalam penyusunan laporan ini dengan menemukan lokasi dan waktu penatalaksanaan. Setelah itu, menemukan subjek laporan yaitu terhadap Ny.H G<sub>1</sub>P<sub>0</sub>A<sub>0</sub> usia 28 tahun dan melakukan pengumpulan data melalui pengkajian kepada pasien yang sesuai dengan manjeman kebidanan 7 langkah varney's. Kemudian observasi dengan melakukan pemeriksaan fisik sesuai dengan studi dokumentasi SOAP. Asuhan di berikan pada kunjungan pertama dan kedua melalui teknik senam hamil.

Berdasarkan hasil asuhan pada Ny.H dengan diagnose nyeri punggung, terbukti setelah di lakukan asuhan dengan senam hamil selama 3 kali kunjungan Ny.H sudah kadang kadang mengalami nyeri punggung. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa senam hamil pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung sangat membantu untuk mengatasi keluhan dan masalah nyeri punggung yang di rasakan. Diharapkan kedepannya penatalaksanaan senam hamil dapat di terapkan sehingga dapat mengatasi nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil.

Kata kunci : Nyeri punggung, senam hamil.

Daftar bacaan :9 (2012-2018)

**TANJUNG KARANG HEALTH POLYTECHNIC**  
**Midwifery Department**  
**Final Project Report, May 2021**

**MARSYA SOLEHA**  
**1815401071**

**BACK PAIN MANAGEMENT WITH PREGNANCY EXERCISE IN NY.H**  
**AT PMB NURMAELI, S.ST MENENG BUILDING TULANG BAWANG**  
**YEAR 2021**

xvi + 63 pages, 3 Tables, 25 Pictures, 4 Attachments

*ABSTRACT*

Lumbago pain that occurs in the lumbar switch. Low back pain usually increases in intensity with gestational age because this pain is the result of a shift in the woman's center and posture. This change is caused by the weight of the growing uterus. Based on data on the number of visits by pregnant women at PMB Nurmaeli.S, .ST. From February to April 2021 there were 70 pregnant women who were divided into 27 trimester I, 15 trimester II, and 28 trimester III. 27 trimester pregnant women I do not complain of back pain. 11 people complained of pain in second trimester and from 15 trimester III, 26 of them complained of back pain.

The purpose of taking a case study is to provide management of pregnancy exercise to Mrs. H G<sub>1</sub>P<sub>0</sub>A<sub>0</sub> 25 weeks 1 day pregnant with back pain problems at PMB Nurmaeli.S, .ST. Meneng Building, Tulanhg onions with the aim of this technique, one of which is to reduce back pain that is felt.

The method used in the preparation of this report by finding and management time. That is, finding the subject of the report, namely Mrs. H. G<sub>1</sub>P<sub>0</sub>A<sub>0</sub>, age 28 years and conducting the data through the assessment of the patient according to the obstetric management 7 steps varney. Then observation by carrying out a physical examination in accordance with the SOAP documentation study. Care was provided at the first and second visits through pregnancy exercise techniques.

Based on the results of care for Mrs. H. with a diagnosis of back pain, after it was proven that she did care with pregnancy exercises for 3 visits Mrs. H sometimes experienced back pain. Thus, it can be shown that pregnancy exercise in pregnant women who experience back pain is very helpful in dealing with complaints and problems with back pain that are felt. It is hoped that in the future the management of pregnant exercise can be applied so that it can overcome back pain that occurs in pregnant women.

Key words: back pain, pregnancy exercise.

Reading list: 9 (2012-2018)