

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPUR
PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN TANJUNGPUR
Laporan Tugas Akhir, 2021

Tri Wahyu : 1815401134

**Pengurangan nyeri punggung pada kehamilan dengan teknik senam pilates terhadap Ny. Y di PMB Ernawati A.Md.Keb
Tulang Bawang Barat**

xviii + 68 halaman , 2 tabel, 14 gambar , 8 lampiran

RINGKASAN

Nyeri Punggung Bawah (NPB) merupakan masalah kesehatan dunia yang sangat umum, yang menyebabkan pembatasan aktivitas dan juga ketidakhadiran kerja. Nyeri Punggung Bawah memang tidak menyebabkan kematian, namun menyebabkan individu yang mengalaminya menjadi tidak produktif sehingga akan menyebabkan beban ekonomi yang sangat besar bagi individu, keluarga, masyarakat, maupun pemerintah (Patrianingrum, 2015). Nyeri punggung pada kehamilan jika tidak diobati dapat mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecendrungan nyeri punggung pascapartum, menimbulkan nyeri punggung kronis yang lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan. (Fraster, dkk 2009)

Tujuan dalam pengambilan studi kasusnya yaitu memberikan teknik senam pilates pada Ny. Y G3P2A0 usia kehamilan 30 minggu, tujuan dari teknik ini salah satunya untuk mengurangi rasa nyeri punggung pada Ny. Y G3P2A0 usia 34 tahun dan melakukan pengumpulan data melalui wawancara kepada pasien yang sesuai dengan format asuhan kebidanan, observasi dengan melakukan pemeriksaan fisik dan melalui studi dokumentasi yang didapat dari buku KIA pasien.

Metode asuhan pengumpulan data, pengkaji menggunakan 7 langkah varney yang terdiri dari : pengumpulan data dasar, interpretasi data dasar, mengidentifikasi diagnosa atau masalah potensial, identifikasi kebutuhan yang memerlukan penanganan segera, merencanakan asuhan yang menyeluruh, melaksanakan perencanaan, langkah, evaluasi.

Dilakukan asuhan kebidanan terhadap masalah nyeri punggung. Metode dilakukan dengan mengajarkan teknik senam pilates. Frekuensi penatalaksanaan senam pilates sebanyak 6 kali dalam 2 minggu, dimulai dari tanggal 22 Februari – 08 Maret 2021. Dengan hasil senam pilates dapat mengurangi nyeri punggung. Untuk itu disarankan kepada bidan mengajarkan senam pilates untuk mengurangi nyeri punggung pada kehamilan.

Kata Kunci : ibu hamil yang mengalami nyeri punggung
Daftar bacaan : 21 (2011-2019)

TANJUNGKARANG HEALTH POLYTECHNIC
TANJUNGKARANG DIII MIDWIFERY STUDY PROGRAM
Final Project Report, 2021

Tri Revelation : 1815401134

**Reduction of back pain in pregnancy with Pilates technique for Ny. Y at
PMB Ernawati A.Md.Keb
Tulang Bawang Barat**

xviii + 68 pages, 2 tables, 14 images, 8 attachments

ABSTRACT

Low back pain (LBP) is a very common world health problem, which causes activity restrictions and also absenteeism from work. Low back pain does not cause death, but causes individuals who experience it to become unproductive so that it will cause a very large economic burden for individuals, families, communities, and the government (Patrianingrum, 2015). Back pain in pregnancy if left untreated can lead to long-term back pain, increasing the likelihood of postpartum back pain, leading to chronic back pain that is more difficult to treat or cure. (Fraster et al 2009)

The purpose of taking the case study is to provide Pilates techniques to Mrs. Y G3P2A0 30 weeks gestation, the purpose of this technique is to reduce back pain in Mrs. Y G3P2A0 is 34 years old and collects data through interviews with patients according to the format of midwifery care, observations by doing a physical examination and conducting a study of documentation obtained from the patient's MCH handbook.

The method of care for data collection, the assessor uses 7 Varney steps consisting of: basic data collection, interpretation of basic data, identifying diagnoses or potential problems, identifying needs that require immediate treatment, planning comprehensive care, implementing plans, steps, evaluation.

Performed midwifery care for back pain problems. The method is done by teaching pilates gymnastics techniques. The frequency of pilates exercise management is 6 times in 2 weeks, starting from February 22 - March 8, 2021. With the results of pilates exercise, it can reduce back pain. For this reason, it is recommended that midwives teach pilates exercises to reduce back pain in pregnancy.

Keywords : pregnant women who experience back pain
Reading list : 21 (2011-2019)