

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURWATI  
PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN TANJUNGPURWATI  
Laporan Tugas Akhir, Juni 2021**

**Nurrani Sanjaya Putri  
1815401050**

**Penatalaksanaan Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III dengan  
Melakukan Teknik *Pelvic Rocking***

xvii+45 Halaman, 2 Tabel, 5 Gambar, 5 Lampiran

**RINGKASAN**

Selama kehamilan ibu hamil akan mengalami perubahan baik secara anatomi fisiologi yang menyebabkan ketidaknyamanan selama kehamilan. Bertambahnya berat badan saat hamil menyebabkan nyeri pinggang dikarenakan kompresi pada tulang syaraf vertebrae sehingga menyebabkan ketegangan otot dan sendi panggul. Upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil yaitu menghindari membungkuk berlebihan, kompres hangat pada pinggang dan melakukan olahraga ringan. Salah satu olahraga ringan untuk mengurangi keluhan nyeri pinggang yang dialami oleh ibu yaitu dengan *pelvic rocking*.

Penulisan laporan tugas akhir ini bertujuan untuk mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pelvic rocking*.

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah pengaplikasian metode 7 langkah Varney dan didokumentasikan dalam bentuk SOAP. Teknik wawancara adalah teknik yang digunakan dalam pengumpulan data untuk hasil anamnesa serta pemeriksaan *head to toe* merupakan teknik dalam memeriksa kondisi pasien.

Setelah dilakukan pengkajian, interpretasi data, diagnose potensial, tindakan segera, perencanaan, penatalaksanaan dan evaluasi pada Ny.N dengan nyeri pinggang, penatalaksanaan teknik *pelvic rocking* dapat membantu mengurangi nyeri pinggang ibu primigravida Trimester III.

**Kata Kunci** : Ibu hamil, nyeri pinggang, *pelvic rocking*  
**Daftar Bacaan** : 15 (2009-2019)

**HEALTH POLYTECHNIC OF TANJUNGPUR  
DIPLOMA IN MIDWIFERY STUDY PROGRAMME OF TANJUNGPUR  
Final Project Report, June 2021**

**Nurrani Sanjaya Putri  
1815401050**

***Management of Low Back Pain in Third Trimester Pregnant Women by Pelvic Rocking Technique***

*Xvii+45 Pages, 2 Tables, 5 Figure, 5 Appendices*

**ABSTRACT**

*During pregnancy, pregnant women will experience changes both anatomically and physiologically that cause them to occur during pregnancy. Gaining weight during pregnancy causes low back pain due to compression of the spinal nerves, causing muscles and hip joints. Efforts that can be made to reduce low back pain in pregnant women are avoiding excess, warm compresses on the waist and doing light exercise. One of the light exercises to reduce complaints of low back pain experienced by mothers is by rocking the pelvis.*

*The writing of this final report aims to reduce low back pain in third trimester pregnant women. The technique used in this research is pelvic rocking.*

*The method used in data collection is the application of the 7-step Varney method and the SOAP form. Interview technique is a technique used in collecting data for the results of anamnesis and head to toe examination is a technique in checking the patient's condition.*

*After the assessment, data interpretation, potential diagnosis, immediate action, planning, management and evaluation of Mrs. N with low back pain, the management of hip rocking can help reduce low back pain in third trimester primigravida mothers.*

**Keywords : pregnant women, low back pain, pelvic rocking**  
**Reading Data : 15 (2009-2019)**