

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURUN  
JURUSAN KEBIDANAN  
Laporan Tugas Akhir, 2020**

**DUWI MARJIANTI  
1715401026**

Penatalaksanaan Senam Hamil Terhadap Ny. M Dengan Nyeri Pinggang Di PMB  
Jilly Punnica Lampung Selatan Tahun 2020

Xiv+63 halaman, 2 Tabel, 17 Gambar, 4 Lampiran

**RINGKASAN**

Nyeri pinggang merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbosakral. 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 Jilly Punnica, Amd. Keb. pada bulan September sampai Desember 2019 terdapat 69 ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya. Kemudian 69 ibu hamil yang dibagi 26 orang ibu hamil trimester I, 7 orang ibu hamil trimester II, dan 36 orang ibu hamil trimester III. Dari 26 orang ibu hamil trimester I tidak ada yang mengeluh nyeri pinggang. Ibu hamil Trimester II yang mengeluh nyeri pinggang sebanyak 1 orang dan dari 36 orang ibu hamil trimester III, 19 orang diantaranya mengeluh nyeri pinggang.

Tujuan dalam pengambilan studi kasus yaitu dapat memberikan penatalaksanaan senam hamil kepada Ny. M G<sub>1</sub>P<sub>0</sub>A<sub>0</sub> hamil 29 minggu 5 hari dengan masalah nyeri pinggang di PMB Jilly Punnica, Amd.Keb. Tanjung Bintang, Lampung Selatan dengan tujuan teknik ini salah satunya yaitu mengurangi rasa nyeri pinggang yang dirasakan.

Metode yang digunakan dalam penyusunan laporan ini dengan menemukan lokasi dan waktu pelaksanaan. Setelah itu, menemukan subjek laporan yaitu terhadap Ny. M G<sub>1</sub>P<sub>0</sub>A<sub>0</sub> usia 23 tahun dan melakukan pengumpulan data melalui pengkajian pada pasien yang sesuai dengan manajemen kebidanan 7 langkah Varney`s. Kemudian observasi dengan melakukan pemeriksaan fisik sesuai dengan studi dokumentasi SOAP. Asuhan diberikan pada kunjungan pertama dan kedua melalui penerapan teknik senam hamil.

Berdasarkan hasil asuhan pada Ny. M dengan diagnosa nyeri pinggang, terbukti setelah dilakukan asuhan dengan senam hamil selama 3 kali kunjungan Ny. M tidak lagi merasakan nyeri pada bagian pinggang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa senam hamil pada ibu hamil yang mengalami nyeri pinggang sangat membantu untuk mengatasi keluhan dan masalah nyeri pinggang yang dirasakan. Diharapkan kedepannya penatalaksanaan senam hamil dapat diterapkan sehingga dapat mengatasi nyeri pinggang yang terjadi pada ibu hamil.

Kata kunci : Nyeri pinggang, senam hamil

Daftar bacaan : 8 (2010-2017)

**POLYTECHNIC OF HEALTH TANJUNGPUR**  
**Midwifery Department**  
**Final Project Report, 2020**

**DUWI MARJANTI**  
**1715401026**

Pregnant Management Of Pregnant Effect On Ny. M With Pain Pain In PMB Jilly Punnica Lampung Selatan In 2020

Xiv + 63 pages, 2 tables, 17 pictures, 4 attachments

**ABSTRACT**

Low back pain is pain that occurs in the lumbosacral area. Low back pain will usually increase in intensity as the gestational age increases because this pain is a result of a shift in the center of gravity of the woman and her posture. This change is due to the increasing weight of the uterus. Based on data on the number of visits of pregnant women at PMB Jilly Punnica, Amd. Keb. in September to December 2019 there were 69 pregnant women who examined their pregnancy. Then 69 pregnant women divided by 26 first trimester pregnant women, 7 second trimester pregnant women, and 36 third trimester pregnant women. Of the 26 first trimester pregnant women, no one complained of low back pain. Trimester II pregnant women who complained of low back pain as much as 1 person and of 36 trimester III pregnant women, 19 of them complained of low back pain.

The purpose of taking a case study is to provide management of pregnancy exercises to Ny. M G1P0A0 is 29 weeks 5 days pregnant with a low back pain problem at PMB Jilly Punnica, Amd. Keb. Tanjung Bintang, South Lampung with one of the aims of this technique is to reduce the feeling of low back pain.

The method used in the preparation of this report is to find the location and time of implementation. After that, find the subject of the report, namely to Mrs. M G1P0A0 is 23 years old and collects data through assessment of patients who are in accordance with Varney`s 7 step obstetric management. Then the observation by physical examination is in accordance with the SOAP documentation study. Care is provided at the first and second visits through the application of pregnancy exercise techniques.

Based on the results of the upbringing in Ny. M with low back pain diagnosis, proven after the upbringing with pregnant gymnastics 3 times the visit of Ny. M no longer feels pain in the waist. Thus, it can be concluded that pregnant gymnastics in pregnant women who experience low back pain is very helpful to address the complaints and problems of the lumbago. In the future, the treatment of pregnant gymnastics can be applied so as to overcome the low back pain that occurs in pregnant women

Keywords: Low back pain, pregnancy exercises

Reading list: 8 (2010-2017)