

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPINRANG

JURUSAN KEBIDANAN

Laporan Tugas Akhir, 2020

ARI PUJI PANGESTUTI

1715401050

**PENERAPAN *PELVIC ROCKING* SEBAGAI UPAYA UNTUK
MENGURANGI NYERI PINGGANG TERHADAP NY.S DIPMB
KOMARIAH S.ST BRANTI LAMPUNG SELATAN**

Xii+.....

ABSTRAK

Nyeri pinggang merupakan masalah yang sangat sering terjadi pada kehamilan khususnya pada trimester III kehamilan. nyeri pinggang pada ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu perubahan postur tubuh.hal ini sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan mengakibatkan terjadinya pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan.untuk mengatasi keluhan tersebut dilakukan *pelvic rocking*.*Pelvic rocking* dapat meminimalisir bahkan menghilangkan nyeri tulang belakang bagian bawah pada akhir masa kehamilan dan meningkatkan fungsi tubuh serta aktivitas ibu hamil trimester akhir yang sering terbatas aktivitas gerakanya akibat nyeri pinggang yang sering muncul.

Pada bulan febuari 2020 penulis melakukan asuhan kebidanan pada ibu hamil yang mengalami masalah nyeri pinggang yaitu Ny.S di PMB Komariah Lampung Selatan.Pelaksanaan asuhan kebidanan dilakukan sebanyak 3 kali mulai dari usia kehamilan 33 minggu 6 hari.Teknik pengumpulan data pengumpulan data dilakukan dengan wawancara,pemeriksaan fisik,observasi dan dokumentasi. Asuhan yang diberikan yaitu teknik *pelvic rocking* untuk mengurangi nyeri pinggang.

Setelah dilakukan *Pelvic Rocking* pada Ny.S untuk mengurangi rasa nyeri pada pinggang di kehamilan trimester III didapatkan hasil bahwa pada kunjungan ke-2 ibu mengatakan bahwa keluhannya tentang nyeri pinggang sudah mulai berkurang . Dan pada kunjungan ke-3 dan ibu sudah bisa melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik. Dapat disimpulkan bahwa gerakan *pelvic rocking* dapat mengurangi keluhan nyeri pinggang.

Kata kunci : Nyeri pinggang, *pelvic rocking*

Daftar bacaan : 24 (2011-2019)

POLYTECHNIC OF HEALTH TANJUNGPUR

MIDWIFERY DEPARTMENT

Final Project Report, 2020

ARI PUJI PANGESTUTI

1715401050

**THE APPLICATION OF *PELVIC ROCKING* AS AN EFFORT TO
REDUCE LOW BACK PAIN FOR NY.S DIPMB KOMARIAH S.ST
BRANTI LAMPUNG SELATAN**

Xii +

ABSTRACT

Low back pain is a very common problem in pregnancy, especially in the third trimester of pregnancy. low back pain in pregnant women is influenced by several factors namely changes in body posture. This is in line with the gradual weight gain during pregnancy resulting in the occurrence of the body's center of gravity shifting forward. to overcome these complaints *pelvic rocking* is done. *Pelvic rocking* can minimize or even eliminate lower back spine pain at the end of pregnancy and improve bodily functions and activities of late trimester pregnant women who are often restricted by their motion due to low back pain that often arises.

In February 2020 the authors conducted midwifery care for pregnant women who experienced low back pain problems, namely Ny.S in PMB Komariah, South Lampung. The implementation of midwifery was performed 3 times starting from 33 weeks 6 days gestation. Data collection techniques data collection was done by interview , physical examination, observation and documentation. The care provided is pelvic rocking technique to reduce low back pain.

After *Pelvic Rocking* was performed on Ny.S to reduce back pain in the third trimester of pregnancy, it was found that on the 2nd visit from the mother said that her complaints about back pain had begun to decrease. And on the 3rd visit and the mother was able to do her daily activities well. It can be concluded that the *pelvic rocking* movement can reduce low back pain .

Keywords: Low back pain, *pelvic rocking*

Reading list: 24 (2011-2019)