

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG
PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN TANJUNG KARANG
Laporan Tugas Akhir, Juni 2019

Tiara Ayu Chandra Giana
1615401003

**Tehnik Pengurangan Rasa Nyeri Pinggang Dengan Senam Hamil pada Ny.S
Di PMB Mujianah,Amd.Keb Sidomulyo Lampung selatan**
Xvii + 64 halaman, 4 tabel, 6 gambar, 3 lampiran

RINGKASAN

Nyeri pinggang adalah salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami pada wanita hamil pada trimester III. Prevalensi nyeri pinggang pada kehamilan dilaporkan bervariasi dari 50% di Inggris dan Skandinavia serta 70% di Australia. Berdasarkan Laporan profil data kesehatan Indonesia tahun 2015, terdapat 5.298.285 orang ibu hamil di Indonesia mengatakan nyeri pinggang. Tujuan asuhan kebidanan pada pasien kehamilan untuk mengurangi rasa nyeri pinggang kehamilan dengan tehnik senam hamil terhadap Ny.S G2P1A0 Di PMB Mujianah,Amd.Keb,Sidomulyo, Lampung Selatan.

Dalam Penelitian ini penulis menggunakan metode studi kasus dengan berfokus pada asuhan kebidanan dengan menggunakan observasi dan wawancara. Subjek asuhan pada penelitian ini adalah Ny S dengan diagnosa yang ditemukan pada subjek yaitu Ketidaknyamanan dalam kehamilan trimester III dengan nyeri pinggang.

Setelah dilakukan asuhan kebidanan terhadap masalah nyeri pinggang dengan mengajarkan senam hamil yang dilakukan 1 kali dalam 1 minggu dilakukan di minggu pertama dan kedua terhadap Ny.S G2P1A0 37 minggu 5 hari Sehingga didapatkan hasil bahwa senam hamil dapat mengurangi nyeri pinggang.

Kesimpulan dari asuhan yang telah diberikan yaitu senam hamil pada Ny.S di PMB Mujianah,Amd.Keb berjalan dengan baik dan penerapan tehnik senam hamil dapat membantu mengurangi rasa nyeri pinggang pada ibu hamil setelah dilakukan senam hamil secara rutin untuk itu disarankan pada bidan preventif dan promotif untuk mengajarkan senam hamil secara rutin.

Kata kunci :Senam hamil,Nyeri pinggang
Daftar Bacaan :23(2010)

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG
PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN TANJUNG KARANG
Laporan Tugas Akhir, June 2019

Tiara Ayu Chandra Giana
1615401003

A technique to reduce low back pain with pregnancy exercises in Mrs.S In PMB Mujianah,Amd.Keb Sidomulyo Lampung Selatan.

Xvii + 64 Page, 4 tabel, 6 picture, 3 attachment

Abstract

Low back pain is one of the discomforts that is often experienced in pregnant women in the third trimester. The prevalence of low back pain in pregnancy is reported to vary from 50% in England and Scandinavia and 70% in Australia. 5,298,285 pregnant women in Indonesia say low back pain. The goal of midwifery care in pregnancy patients is to reduce the feeling of pregnancy low back pain with pregnant gymnastics techniques to Mrs.S G2P1A0 at PMB Mujianah,Amd.Keb, Sidomulyo Lampung Selatan.

In this study the authors used the case study method by focusing on midwifery care by using observation and interviews. The subject of care in this study was Mrs.S with the diagnosis found in the subject, namely discomfort in the third trimester of pregnancy with low back pain.

After midwifery care is taken on the problem of low back pain by teaching pregnant gymnastics which is done once a week in the first and second weeks of the week against Mrs.S G2P1A0 37 weeks 5 days so that results can be obtained that pregnancy exercise can reduce low back pain.

The conclusion of the care that has been given is pregnancy exercise in Mrs.S at PMB Mujianah,Amd.Keb. it works well and the application of pregnant gymnastics techniques can help reduce the feeling of low back pain in pregnant women after pregnancy exercises regularly for it is recommended for preventive and promotive midwives to teach pregnancy exercise regularly.

Keywords :Pregnancy exercise, low back pain
Reading list :twenty three (two thousand ten).