

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG

JURUSAN KEBIDANAN TANJUNG KARANG

LAPORAN TUGAS AKHIR, JULI 2019

Siska Safitri

Study Kasus Asuhan Kebidanan Kehamilan Pada Ny.S dengan Penatalaksanaan Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Pinggang Di PMB Annisak Meisuri, S.ST Lampung Selatan Tahun 2019

xiv + 80 halaman, 7 tabel, 10 gambar, 3 lampiran

RINGKASAN

Selama kehamilan ibu hamil akan mengalami perubahan baik secara anatomi fisiologi maupun psikologi sehingga menyebabkan ketidaknyamanan selama kehamilan. Salah satu ketidaknyamanan dialami ibu hamil adalah nyeri pinggang. Pada sebagian besar ibu hamil trimester III merasakan nyeri pinggang dikarenakan semakin bertambah usia kehamilan dan bertambah berat badan janin dan kurva tulang belakang yang cenderung ke arah depan (lordosis) sehingga menyebabkan kesulitan pada tulang belakang. Masalah Nyeri pinggang pada umumnya bersifat fisiologis namun dapat berubah menjadi patologis apabila tidak diatasi dengan tepat untuk mengatasi nyeri pinggang adalah prenatal yoga dengan bentuk olahraga yang membantu ibu hamil mengatasi masalah nyeri pinggang sehingga membantu menikmati masa kehamilannya.

Lokasi pemberian asuhan kepada Ny.S bertempat di PMB Annisak Meisuri, S.ST yang dilaksanakan pada tanggal 12-27 februari 2019. Instrumen yang di kumpulkan dalam melakukan study kasus dengan menggunakan format asuhan kebidanan kehamilan dengan menggunakan SOAP. Teknik pengumpulan data diperoleh dari data primer dan data sekunder. Perbandingan pengumpulan data menggunakan alat ukur berupa observasi, pemeriksaan fisik dan dokumentasi.

Keberhasilan prenatal yoga untuk mengurangi nyeri pinggang yang dilakukan oleh penulis selama 1 minggu terhadap Ny.S berhasil sesuai dengan teori yang ada di buku prenatal postyoga dan hasil penelitian orang lain. Ny.S rutin melakukan prenatal yoga setiap hari selama 1 minggu dengan lama 30-60 menit dan dilakukan kompres hangat untuk memaksimalan keberhasilannya.

Kata kunci : Nyeri Pinggang, Prenatal Yoga
Daftar bacaan : 19 (2009-2018)

TANJUNG KARANG HEALTH POLITEKNIK
DEPARTMENT OF MIDWIFE TANJUNG KARANG
FINAL PROJECT REPORT, JULY 2019

Siska Safitri

Case Study of Pregnancy Midwifery Care in Mrs. S. with Prenatal Yoga Management to Reduce Waist Pain in Annisak Meisuri, S.ST, South Lampung, 2019

xiv+80 page, 7 table, 10 pictures, 3 attachments

ABSTRAK

During pregnancy pregnant women will experience changes both anatomically physiologically and psychologically, causing discomfort during pregnancy. One of the discomforts experienced by pregnant women is low back pain. In the majority of third trimester pregnant women feel low back pain due to increasing gestational age and fetal weight gain and spinal curves that tend towards the front (lordosis), causing difficulty in the spine. The problem of low back pain is generally physiological but can turn into pathological if not treated properly to overcome low back pain is prenatal yoga with a form of exercise that helps pregnant women overcome the problem of low back pain so that it helps enjoy the pregnancy period

The location for giving care to Mrs.S was held at Annisak Meisuri PMB, S.ST which was held on 12-27 February 2019. The instrument was collected in conducting a case study using the pregnancy midwifery care format using SOAP. Data collection techniques were obtained from primary data and secondary data. comparison of data collection using measurement tools in the form of observation, physical examination and documentation

The success of prenatal yoga to reduce low back pain carried out by the author for 1 week against Mrs.S was successful in accordance with the theories in the postyoga prenatal book and the results of other people's research. Mrs.S routinely does prenatal yoga every day for 1 week with 30-60 minutes long and warm compresses are done to maximize her success.

Keywords : Low Back Pain, Prenatal Yoga

Reading list : 19 (2009-2018)