

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

Ananda Anggie Liony Hutagalung
1615401048

Studi Kasus Terhadap Ny. W G₁P₀A₀ Untuk Mengurangi Nyeri Punggung dengan Senam Hamil Di PMB Nurhayati Lampung Selatan

xv+44 halaman, 1 bagan, 3 lampiran

RINGKASAN

Menurut hasil penelitian mafikasari dan kartikasari pada tahun 2015 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung di berbagai wilayah Indonesia mencapai 60-80%. Nyeri punggung pada kehamilan harus segera diatasi karena bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pascapartum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan. Guna mengatasi masalah pada ibu hamil tersebut, maka penulis tertarik melakukan asuhan kebidanan terhadap Ny. W dengan nyeri punggung di PMB Nurhayati Lampung Selatan.

Pemberian asuhan dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri punggung pada ibu hamil. Asuhan yang diberikan yaitu mengajarkan pada ibu cara untuk mengurangi nyeri punggung seperti menggunakan postur tubuh yang baik, hindari pekerjaan dengan beban yang berat, tidak berdiri terlalu lama, masase daerah punggung, dan olah raga ringan seperti berjalan dan rutin melakukan senam hamil.

Metode yang dilakukan dalam menyusun laporan ini yaitu menentukan lokasi dan waktu pelaksanaan, selanjutnya menentukan subjek laporan yaitu Ny. W G₁P₀A₀ usia 23 tahun dan melakukan pengumpulan data melalui wawancara kepada pasien sesuai dengan format asuhan kebidanan, observasi dengan melakukan pemeriksaan umum dan pemeriksaan fisik, serta melalui studi dokumentasi yang didapat dari buku KIA pasien.

Setelah dilakukan asuhan kebidanan terhadap ibu hamil dengan nyeri punggung pada kehamilan dengan mengajarkan pada ibu senam hamil dan cara menggunakan postur tubuh yang baik, nyeri punggung yang dirasakan ibu berangsur berkurang. Maka terbukti bahwa senam hamil dapat membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

Kata kunci : Nyeri punggung, senam hamil
Daftar bacaan : 2006-2018

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

**Ananda Anggie Liony Hutagalung
1615401048**

**Case Study of Mrs. W G1P0A0 To Reduce Back Pain with Pregnant
Gymnastics At PMB Nurhayati South Lampung**

xv+44 pages, 1 chart, 3 attachments

ABSTRACT

According to the results of the mafikasari and kartikasari research in 2015 pregnant women who experienced back pain in various parts of Indonesia reached 60-80%. Back pain in pregnancy must be addressed immediately because it can cause long-term back pain, increase the tendency for postpartum back pain and chronic back pain which will be more difficult to treat or cure. In order to overcome the problem in the pregnant woman, the authors are interested in doing midwifery care for Mrs. W with back pain at PMB Nurhayati South Lampung.

Giving care is done to reduce back pain in pregnant women. The care provided is to teach the mother how to reduce back pain such as using good posture, avoid work with heavy loads, not standing too long, massage the back area, and light exercise such as walking and routinely doing pregnancy exercises.

The method used in compiling this report is to determine the location and time of implementation, then determine the subject of the report, namely Ny. W G1P0A0 aged 23 years and collected data through interviews with patients in accordance with the format of midwifery care, observation by conducting general examinations and physical examinations, and through documentation studies obtained from the patient's MCH handbook.

After midwifery care for pregnant women with back pain in pregnancy by teaching pregnant women and how to use good posture, back pain that the mother feels gradually decreases. So it is proven that pregnant gymnastics can help reduce back pain in pregnant women.

**Keywords : Back pain, pregnancy exercise
Reading list : 2006-2018**