

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG
PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN METRO**

Laporan Tugas Akhir,

Maya Fitria Rahmadani, 2015471044

Asuhan Kehamilan TM III Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Dengan Senam Pilates Di TPMB Monica Tulang Bawang Barat
xv + 64 Halaman; 8 tabel; 9 lampiran; 23 Singkatan

RINGKASAN

Setiap ibu hamil trimester III berpotensi terjadi masalah pada kehamilannya salah satunya nyeri punggung, pada bulan Maret-April 2023 dari jumlah 39 ibu yang melakukan ANC ibu yang mengeluhkan nyeri punggung berjumlah 19 orang (49%) di TPMB Monica Dian. Setelah dilakukan pengkajian terhadap Ny D didapatkan data subjektif ibu mengatakan berusia 25 tahun dengan mengeluhkan nyeri punggung, HPHT 05-07-2023 TP 12-04-2023, usia kehamilan 38 minggu, hamil anak yang kedua, data objektif TTV batas normal, dengan skala nyeri yang dirasakan yaitu 6 (nyeri sedang). Dari hasil pengkajian didapatkan diagnosa kasus Ny D G₂P₁A₀ usia kehamilan 38 minggu dengan nyeri punggung. Rencana asuhan yang diberikan untuk mengurangi nyeri punggung terutama pada ibu hamil trimester III, yaitu dengan senam pilates, berikan KIE pemenuhan nutrisi dan istirahat yang cukup.

Pelaksanaan asuhan kebidanan dilakukan selama 2 minggu. Kunjungan awal pada tanggal 28 Maret 2023 dilakukan senam pilates dan KIE kebutuhan istirahat. Kunjungan kedua pada tanggal 30 Maret 2023 dilakukan senam pilates, KIE tentang hal yang harus dihindari selama hamil dan cara mengatasi sulit tidur. Kunjungan ketiga pada tanggal 01 April 2023 dilakukan senam pilates, anjurkan ibu mengonsumsi gizi seimbang dan istirahat yang cukup. Kunjungan keempat pada tanggal 03 April 2023 dilakukan senam pilates, KIE tanda bahaya kehamilan TM III dan anjurkan ibu rutin ANC. Kunjungan kelima pada tanggal 05 April 2023 dilakukan senam pilates dan jelaskan P4K pada ibu.

Evaluasi setelah diberikan asuhan pengurangan nyeri punggung sebanyak 5 kali kunjungan, pada satu minggu pertama ibu mengatakan bahwa nyeri yang dialami sudah mulai berkurang berada di skala 3 (nyeri ringan) dan kebutuhan waktu tidurnya sudah membaik yaitu tidur malam 7 jam dan di minggu kedua ibu mengatakan bahwa nyeri yang dialami sudah berkurang menjadi skala 2 (nyeri ringan) dan kebutuhan waktu tidurnya sudah membaik yaitu tidur malam 8-9 jam.

Simpulan yang didapatkan dari asuhan kebidanan yang dilakukan yaitu, Ny D telah mengetahui cara mengatasi nyeri pada punggung dengan teknik senam pilates dan ada penurunan skala nyeri ibu dari skala 6 atau nyeri sedang menjadi skala 2 atau nyeri ringan. Saran bagi TPMB bahwa saat memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung pada TM III dapat diatasi dengan teknik senam pilates untuk mengurangi nyeri punggung.

Kata kunci : Kehamilan, Nyeri punggung, Senam pilates

Daftar bacaan : 27 (2010 – 2022)