

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG
PROGRAM STUDI KEBIDANAN METRO

Laporan Tugas Akhir, Mei 2025

Putri Ekma Salsabila: 2215471011

Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung Di Tempat
Praktik Mandiri Bidan Evi Yuzana Kecamatan Metro Timur Kota Metro

xv + 52 hal + 7 tabel + 5 gambar + 5 lampiran

RINGKASAN

Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan umum yang dialami ibu hamil pada trimester III. Hal ini disebabkan oleh pembesaran rahim yang menekan otot serta ligamen punggung sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman. Berdasarkan data di TPMB Evi Yuzana pada bulan Mei 2025, dari 8 ibu hamil yang diperiksa didapatkan 37,5% mengalami nyeri punggung ringan dan 12,5% mengalami nyeri sedang. Salah satu kasus adalah Ny. D. Hasil pengkajian menunjukkan data subjektif ibu mengeluh nyeri pada punggung bawah, terasa seperti pegal dan tertarik namun masih dapat ditahan. Data objektif diperoleh hasil pemeriksaan yaitu tanda-tanda vital dalam batas normal, dan dilakukan pengukuran nyeri menggunakan skala *Numerik Rating Scale* dengan skala nyeri yang dirasakan yaitu 5 (nyeri sedang) pada bagian punggung bawah ibu. Berdasarkan hasil pengkajian tersebut Ny. D di diagnosa G₃P₂A₀ hamil 36 minggu dengan ketidaknyamanan akibat nyeri punggung. Rencana asuhan kebidanan yang akan dilakukan adalah ANC 10T, edukasi ibu pengaturan posisi tubuh, ajarkan teknik relaksasi, senam hamil serta memberikan pijat endorphen.

Pelaksanaan asuhan dilakukan selama lima kali kunjungan pada tanggal 19–27 Mei 2025. Asuhan dilakukan secara bertahap, kunjungan awal pada tanggal 19 Mei 2025 menjelaskan kepada ibu mengenai nyeri punggung dan mengajarkan ibu untuk menjaga posisi tubuhnya. Kunjungan kedua pada tanggal 21 Mei 2025 mengajarkan ibu teknik relaksasi pernapasan, memberikan pijat endorphen dan mengajarkan cara pijat endorphen ke suami/keluarga ibu. Kunjungan ketiga pada tanggal 23 Mei 2025 mengevaluasi pijat endorphen yang telah diajarkan kepada suami. Kunjungan keempat pada tanggal 25 Mei 2025 mengajarkan ibu gerakan-gerakan senam hamil dengan durasi waktu 15 menit. Kunjungan kelima pada tanggal 27 Mei 2025 mengkaji penurunan skala nyeri punggung ibu dan memotivasi ibu untuk tetap melakukan asuhan yang telah diajarkan.

Evaluasi skala nyeri setelah diberikan asuhan pengurangan nyeri punggung. Didapatkan hasil bahwa pengaturan posisi tubuh, teknik relaksasi, pijat endorphen, dan senam hamil dapat mengurangi serta meredakan nyeri punggung pada ibu hamil. Pengukuran nyeri menggunakan *Numerik Rating Scale* semula ibu mengatakan nyeri pada skala 5 (nyeri sedang), berdasarkan kunjungan terakhir yang dilakukan ibu mengatakan nyeri pada skala 2 (nyeri ringan).

Simpulan berdasarkan pengkajian dan asuhan yang diberikan diperoleh hasil keluhan nyeri punggung yang dialami oleh Ny. D sudah berkurang 3 poin. Saran yang diberikan untuk ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dapat diatasi dengan pengaturan posisi tubuh, teknik relaksasi, pijat endorphen, dan senam hamil.

Kata Kunci : Kehamilan, Nyeri Punggung
Daftar Bacaan : 25 (2016-2024)