

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG**  
**PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN**

Laporan Tugas Akhir, Maret 2025

Ananta Salistawati : 2215471018

Asuhan Kebidanan Kehamilan Trimester III Dengan Nyeri Punggung (*Low Back Pain*) Di  
TPMB Nurul Marfu'ah Penunangan Baru Tulang Bawang Barat

xv + 67 halaman + 6 tabel + 10 gambar + 9 lampiran

**RINGKASAN**

Kehamilan menyebabkan hampir seluruh tubuh wanita mengalami perubahan. Salah satu perubahan sistem muskuloskeletal yaitu distensi abdomen yang membuat pinggul condong ke depan, penurunan tonus otot abdomen, dan bertambahnya beban yang dapat menyebabkan nyeri punggung bagian bawah. Asuhan kebidanan ini diberikan pada ibu Ny. N usia 36 tahun G<sub>3</sub>P<sub>2</sub>A<sub>0</sub> usia kehamilan 32 minggu dengan nyeri punggung di TPMB Nurul Marfu'ah, S.Tr.Keb pada tanggal 23 Febuari sampai 8 Maret 2025. Hasil data subjektif ibu mengatakan nyeri pada bagian punggung bawah daerah lumbosacral, hasil data objektif keadaan umum baik, composmentis, tekanan darah 110/70 mmHg, nadi 85x/menit, pernapasan 20 x/menit, suhu 36,6°C, berat badan 77 kg, ada nyeri punggung skala 5 (nyeri sedang). Diagnosa kebidanan Ny. N usia 36 tahun G<sub>3</sub>P<sub>2</sub>A<sub>0</sub> usia kehamilan 32 minggu janin tunggal hidup intrauterine presentasi kepala. Rencana asuhan yaitu menjaga posisi tubuh, mengurangi aktivitas, istirahat cukup, memenuhi kebutuhan nutrisi, rutin minum tablet Fe, menjaga personal hygiene, senam *pilates*, dan kompres hangat.

Pelaksanaan asuhan dilaksanakan 5 kali kunjungan, pada tanggal 23 Februari 2025 sampai 08 Maret 2025. Pada kunjungan awal menjelaskan pada ibu keluhan nyeri punggung itu hal yang wajar, mengajarkan ibu posisi tubuh yang benar, edukasi mengenai senam *pilates*, mengkaji nyeri, melakukan informed consent, istirahat yang cukup, P4K, kunjungan pertama menjelaskan tanda bahaya kehamilan, anjurkan melakukan senam *pilates*, kaji skala nyeri, dan tablet Fe, kunjungan ke dua diberikan intervensi ibu hamil, kompres hangat kering, dan edukasi hidup sehat, skala nyeri, kunjungan ke tiga dilakukan intervensi kompres hangat, senam *pilates*, menganjurkan ibu untuk makan makanan bergizi, dan pemberian tablet Fe skala, kunjungan ke empat dilakukan intervensi kompres hangat, senam *pilates*, tanda persalinan dan memberi suport ibu.

Evaluasi hasil didapatkan tanda-tanda vital dalam batas normal, pada pemeriksaan fisik tidak ditemukan kelainan, ibu merasa nyaman setelah diberikan support dan asuhan kompres hangat dan senam *pilates*, setelah melakukan asuhan sebanyak 5 kali pertemuan dengan pengukuran skala nyeri awal 5 (nyeri sedang) hingga akhir asuhan dengan skala nyeri 1 (nyeri ringan). Nyeri ibu sudah berkurang dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari seperti biasa tanpa ada keterbatasan gerak.

Simpulan setelah dilakukan asuhan senam *pilates* dan kompres hangat dengan hasil nyeri punggung sudah berkurang pada Ny. N. Saran bagi TPMB diharapkan asuhan kebidanan yang telah dilakukan dapat menjadi informasi untuk ibu hamil dengan nyeri punggung dapat diatasi dengan menjaga posisi tubuh, mengurangi aktivitas, istirahat cukup, kompres hangat dan senam *pilates*.

Kata Kunci : Nyeri Punggung, Kompres Hangat, Senam *Pilates*

Daftar Pustaka : 31 (2018 – 2024)