

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA**

Laporan Tugas Akhir, Juli 2017

Irna Siti Nurjanah, E.15401.14.053

**PENATALAKSANAAN PELVIC ROCKING UNTUK MENURUNKAN
NYERI PINGGANG PADA KEHAMILAN TRIMESTER III**

INTISARI

Rasa nyeri dan pegal di pinggang merupakan hal yang wajar dialami oleh ibu hamil. Rasa nyeri pinggang tersebut sebagai akibat dari perubahan fisik yang dialami oleh ibu karena proses kehamilan. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri pinggang pada kehamilan salah satu diantaranya dengan melakukan gerakan *pelvic rocking*. Tujuan asuhan ini untuk mengetahui penurunan nyeri pinggang pada kehamilan trimester III setelah diberikan asuhan *pelvic rocking*. Subjek dalam asuhan ini berjumlah 10 ibu hamil usia kehamilan 28-32 minggu yang mengalami nyeri pinggang fisiologis. Evaluasi nyeri dinilai dengan menggunakan VAS (*Visual Analog Scale*) sebelum dan sesudah asuhan. Hasil asuhan rata-rata nyeri pinggang pada 10 responden berada pada skala nyeri sedang (4-6) dan setelah dilakukan asuhan berada pada skala nyeri ringan (1-3), penurunan frekuensi skala nyeri rata-rata dari ke 10 responden tersebut adalah 2 skala. Dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan *pelvic rocking* selama 6 minggu dapat menurunkan nyeri pinggang. Disarankan bagi tenaga kesehatan menggali informasi dan pengetahuan guna memberikan pelayanan kebidanan terutama dalam mengurangi nyeri pinggang pada kehamilan trimester III.

Kata Kunci : *Pelvic Rocking*, Nyeri Pinggang, Ibu Hamil Trimester III

Kepustakaan : 21 (2007-2016)

**STUDY PROGRAM DIPLOMA III MIDWIFE
THE FACULTY OF HEALTH SCIENCES
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF TASIKMALAYA**

Final project report, July 2017
Irna Siti Nurjanah, E.15401.14.053

**TREATMENT PELVIC ROCKING TO DECREASE LOWER BACK PAIN
IN PREGNANCY TRIMESTER III**

ABSTRAK

Pain and sore at the waist is reasonably experienced by pregnant women. The loin pain as a result of physical changes experienced by the mother because the process of pregnancy. Many ways that can be done to decrease lower back pain in pregnancy, one of which by doing *pelvic rocking* motion. The purpose of this orphanage to find out a decrease lower back pain in pregnancy trimester III after being given the care of *pelvic rocking*. Subject in the orphanage was 10 pregnant 28-32 weeks gestation who experience low back pain physiologically. Evaluation of pain was assessed by using VAS (*Visual Analog Scale*) before and after care. The result of the care of the average low back pain in 10 respondents are on the scale of pain being (4-6) and after the care is on the scale of pain (1-3), a decrease in the frequency of the average pain scale of 10 respondents are 2 scale. It can be concluded that after *pelvic rocking* for 6 weeks can reduce low back pain. Recommended for health workers dig up information and knowledge in order to provide the service of obstetrics especially in reducing lower back pain in pregnancy trimester III.

Keywords : Pelvic Rocking, Low Back Pain, The III Trimester Of Pregnant Women

Libraries : 21 (2007-2016)