

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA
LAPORAN TUGAS AKHIR, AGUSTUS 2017
REZA MARLIANA DEWI, E.15.401.14.063
PENATALAKSANAAN SENAM HAMIL UNTUK MENURUNKAN
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

Xv+ 53 Halaman, 5 Tabel, 20 Gambar, 9 Lampiran

INTISARI

Nyeri punggung merupakan gangguan minor yang paling sering terjadi pada kehamilan, nyeri dirasakan di bagian punggung yang berasal dari otot, persarafan, tulang, sendi atau struktur lain di daerah tulang belakang. Angka kejadian nyeri punggung pada ibu hamil di Indoensia berkisar 47%. Nyeri punggung kehamilan dapat dikurangi bahkan dicegah dengan melakukan latihan-latihan tubuh selama hamil dengan senam hamil. Nyeri punggung pada kehamilan dapat dikurangi selain dengan cara posisi istirahat, aktifitas hidup sehari-hari, bisa juga diatasi dengan rutin melakukan senam hamil selama 1 bulan. Asuhan berupa senam hamil bertujuan untuk menurunkan keluhan dan tingkat nyeri punggung yang dialami ibu hamil pada trimester III. Asuhan ini dilakukan di Puskesmas DTP Urug Mampu Poned Kec.Kawalu Kota.Tasikmalaya dengan mengambil sampel secara acak pada 10 orang ibu hamil yang memiliki keluhan nyeri punggung dengan usia kehamilan 30-36 minggu. Metode yang dilakukan pada asuhan ini adalah dengan memberikan asuhan berupa penatalaksanaan senam hamil yang diberikan selama 1 bulan sebanyak 3 kali dalam seminggu dengan durasi 15-30 menit dan dievaluasi dengan *Visual Analog Scale*. Hasil asuhan menunjukkan terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan senam hamil, seluruh ibu hamil mengalami penurunan nyeri, rata-rata nyeri punggung sebelum asuhan berada pada skala no 5 nyeri sedang, setelah diberikan asuhan terdapat perubahan nyeri punggung menjadi nyeri ringan pada skala no 1. Senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

**Kata kunci : Kehamilan, Kehamilan Trimester III, Nyeri Punggung,
Senam hamil untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu
hamil trimester III**

Referensi : 32 (2009-2017)

**DIPLOMA III STUDY PROGRAM IN MIDWIFERY
THE FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA
FINAL PROJECT REPORT, AUGUST 2017
REZA MARLIANA DEWI, E. 15.401.14.063
MANAGEMENT OF PREGNANCY EXERCISE TO DECREASE BACK
PAIN AT THE IIIrd TRIMESTER OF PREGNANT WOMEN**

Xv + 53 pages, 5 tables, 20 pictures, 9 Attachments

ABSTRACT

Back pain is a minor disorder that occurs in pregnancy, the back pain felt came from the muscles, joints, bones, innervation or other structures in the spine area. The incidence of back pain in pregnant women was happened in Indonesia ranges from 47%. Back pain of pregnancy can be reduced even prevented by doing body exercises during pregnancy with pregnancy exercise. Back pain in pregnancy can be reduced in addition to the way the rest position, activities of daily living, can also be overcome by routine performing pregnancy exercises for 1 month. Care in the form of pregnancy exercise aims to reduce complaints and the level of back pain in trimester III of pregnant women. This care was conducted at Puskesmas DTP Urug Mampu Poned Sub.Kawalu Tasikmalaya city. With a randomly sampled of 10 pregnant women who have complaint of back pain at 30-36 weeks gestation. The method that undertaken is provide care in the form of a given treatment pregnancy exercise for 1 month about 3 times a week with a duration of 15-30 minutes and evaluated by Visual analog scale. The result of the care shows, there are changes after the intervention, all pregnant women experiences decrease of pain, the average of back pain before care on the scale is no 5 moderate pain, after being given care there are changes into mild pain on the scale of no 1. Pregnancy Exercise can decrease back pain in the IIIrd trimester of pregnant women.

Keywords: Pregnancy, Pregnancy Trimester IIIrd, Back pain, Pregnancy exercise to decrease back pain at the IIIrd trimester of pregnant women

Reference:32 (2009-2017)