

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA
LAPORAN TUGAS AKHIR, AGUSTUS 2018

PENATALAKSANAAN SENAM HAMIL UNTUK MENURUNKAN NYERI
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III

NAILA ROSYIDAH WARDAH
E.15154.01.048

ABSTRAK

Nyeri punggung merupakan salah satu bentuk ketidaknyamanan yang terjadi [ada ibu hamil. Nyeri punggung adalah nyeri fisiologis yang dirasakan ibu hamil seiring dengan membesarnya uterus yang menyebabkan pusat gravitasi pada ibu hamil bergeser ke depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan, nyeri punggung apabila tidak ditangani dapat berdpapat pada perubahan postur tubuh, kelainan tulang, dan hiperlordosis. Tujuan asuhan ini adalah untuk membantu mengurangi keluhan nyeri punggung dengan penatalaksanaan senam hamil. Senam hamil dapat merelaksasikan otot-otot yang kaku akibat perubahan pada kehamilan tersebut. Metode asuhan yang diberikan adalah menggunakan manajemen asuhan kebidanan dan observasi. Memberikan asuhan senam hamil pada ibu hamil trimester III yang mengeluh nyeri punggung dalam kehamilannya selama 2x dalam seminggu dengan durasi 30 menit dalam waktu 3 minggu. Hasil asuhan senam hamil terhadap 5 orang menunjukkan penurunan rata-rata 5 menjadi rata-rata 2,2. Pemberian asuhan ini mulai bulan Juni-Juli 2018 di BPM Bd.Dian Roslina, A.Md.Keb Kecamatan Sindangkasih Kabupaten Ciamis. Dapat disimpulkan bahwa senam hamil ini dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

Kata Kunci : senam hamil, nyeri punggung, kehamilan trimester III

Referensi : 13 (2008-2017)