

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN
Laporan Tugas Akhir, Juni 2023

Siti Mutiawati

E2015401012

ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN
PENATALAKSANAAN SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI NYERI
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

ABSTRAK

Kehamilan merupakan suatu kondisi yang alamiah dan fisiologis, Pada masa kehamilan ibu akan mengalami perubahan baik dari perubahan fisik, psikologis dan hormonal karena dapat menimbulkan ketidaknyamanan atau keluhan yang bersifat fisiologi selama kehamilan. Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan pada kehamilan dalam kondisi fisiologis yang sering dialami oleh ibu hamil trimester III. Berdasarkan kemenkes RI tahun 2019 angka kejadian nyeri punggung pada masa kehamilan sebanyak 48-90%. Tujuan asuhan ini adalah memberikan asuhan kebidanan kehamilan untuk menurunkan nyeri punggung yaitu dengan penatalaksanaan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III. Metode asuhan ini dilakukan kepada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung dengan penatalaksanaan senam hamil selama 1 bulan dilakukan 3 kali dalam 1 minggu, senam hamil yang digunakan dalam asuhan ini dengan senam hamil menurut manuaba. Hasil asuhan ini menunjukkan bahwa nyeri punggung sebelum diberikan asuhan mengalami nyeri dengan rata-rata sebesar 5,6 dan sesudah diberikan asuhan mengalami penurunan dengan jumlah keseluruhan rata-rata sebesar 3,6. Kesimpulan bahwa dari asuhan senam hamil menurut manuaba efektif untuk mengurangi nyeri punggung.

Kata kunci : senam hamil, Nyeri punggung

MUHAMMADIYAH UNIVERSITY TASIKMALAYA

FACULTY OF HEALTH SCIENCES

DIPLOMA III MIDWIFERY STUDY PROGRAM

Final Project Report, June 2023

Siti Mutiawati

E2015401012

**MIDWIFERY CARE EFFECTIVENESS OF PREGNANT EXERCISE ON
BACK PAIN IN PREGNANT WOMEN TRIMESTER III**

ABSTRACT

Pregnancy is a natural and physiological condition. During pregnancy, the mother will experience changes in terms of physical, psychological and hormonal changes because it can cause discomfort or physiological complaints during pregnancy. Back pain is one of the discomforts of pregnancy in physiological conditions that are often experienced by pregnant women in the third trimester. Based on the RI Ministry of Health in 2019 the incidence of back pain during pregnancy was 48-90%. The purpose of this care is to provide midwifery care for pregnancy to reduce back pain, namely by managing pregnancy exercise to reduce back pain in third trimester pregnant women. This care method is carried out for third trimester pregnant women who experience back pain with the management of pregnancy exercise for 1 month carried out 3 times in 1 week, the pregnancy exercise used in this care is pregnancy exercise according to Manuaba. The results of this care showed that back pain before being given care experienced pain with an average of 5.6 and after being given care it decreased with an average total of 3.6. The conclusion that from the care of pregnancy exercise according to Manuaba is effective for reducing back pain.

Keywords : pregnancy exercise, back pain