

PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN

FAKULTS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA

LAPORAN TUGAS AKHIR

AJENG NURUL INAYAH

E1615401042

“PANGARUH RELAKSASI OTOT PROGRSIF TERHADAP PENURUNAN NYERI
PUNGGUNG BAGIAN BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER 3”

INTISARI

Selama kehamilan hampir semua ibu hamil akan mengalami perubahan fisik maupun psikologis. Nyeri punggung pada ibu hamil dapat terjadi di trimester 2 dan 3, yang akan mengganggu terhadap aktifitas ibu sehari-hari. Nyeri punggung yang tidak diatasi segera dapat mengakibatkan nyeri jangka panjang. Tujuan asuhan pada ibu hamil trimester 2 dan 3 menggunakan relaksasi otot progresif untuk menurunkan nyeri punggung. Asuhan ini menilaki skala nyeri punggung pada ibu sebelum dan sesudah melakukan gerakan relaksasi otot progresif selama 3 hari berturut-turut. Hasil asuhan menunjukkan rata-rata skala nyeri 5-6. Disimpulkan bahwa relaksasi otot progresif dapat menjadi alternatif untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3.

Kata Kunci : ibu hamil trimester 3, relaksasi otot progresif, nyeri punggung bagian bawah

MANAGEMENT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION OF REDUCTION OF BACK PAIN TRIMESTER PREGNANT WOMEN 3 ”

ABSTRAC

During pregnancy almost all pregnant women will experience physical and psychological changes. Back pain in pregnant women can occur in trimesters 2 and 3, which will interfere with the daily activities of the mother. Back pain that is not treated immediately can lead to long-term pain. The aim of care in pregnant women trimesters 2 and 3 uses progressive muscle relaxation to reduce back pain. This care menilaki back pain scale on the mother before and after making progressive muscle relaxation movements for 3 consecutive days. The results of care showed an average pain scale of 5-6. It was concluded that progressive muscle relaxation could be an alternative to reduce back pain in trimester 3 pregnant women.

Keywords: 3rd trimester pregnant women, progressive muscle relaxation, lower back pain

