

INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI

PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN

LAPORAN TUGAS AKHIR, 4 JULI 2026

DANIATIL ILAHI

ASUHAN KEBIDANAN YANG BERKESINAMBUNGGAN PADA NY.M

DALAM KEHAMILAN DENGAN NYERI PUNGGUNG DI PMB

ZURRAHMI SST,M.KES

122 HALAMAN, 1 TABEL, 7 LAMPIRAN

ABSTRAK

Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami ibu hamil, terutama pada trimester III, akibat perubahan fisiologis dan biomekanik selama kehamilan, seperti peningkatan berat badan, perubahan postur tubuh, dan peregangan ligamen. Nyeri punggung yang tidak ditangani dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, dan kenyamanan ibu hamil. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung adalah senam ibu hamil. Meningkatkan kenyamanan dan mengurangi nyeri punggung pada Ny. M usia 35 tahun, G3P2A0H2, usia kehamilan 36–37 minggu melalui penerapan senam ibu hamil. Meningkatkan kenyamanan dan mengurangi nyeri punggung pada Ny. M usia 35 tahun, G3P2A0H2, usia kehamilan 32–34 minggu melalui penerapan senam ibu hamil. Pada Ny. M usia 35 tahun, G3P2A0H2, usia kehamilan 36–37 minggu dengan keluhan nyeri punggung, dilakukan intervensi berupa senam ibu hamil secara rutin. Hasil asuhan menunjukkan adanya penurunan skala nyeri secara bertahap dari skala 7 menjadi skala 0 pada kunjungan kedelapan. Selain itu, ibu merasa lebih nyaman, lebih rileks, dan dapat beraktivitas dengan lebih baik. Implementasi LTA dengan skema studi kasus melalui penerapan senam ibu hamil berhasil dilakukan dan terbukti efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III..

Kata Kunci : Kehamilan, Nyeri Punggung, Senam Ibu Hamil.

Daftar pustaka : 2018 - 2026

INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES PAYUNG NAEGERI

DIII MIDWIFERY STUDY PROGRAM

FINAL ACADEMY REPORT, JULY 4, 2026

DANIATIL ILAHI

ASUHAN KEBIDANAN YANG BERKESINAMBUNGGAN PADA NY.M

DALAM KEHAMILAN DENGAN NYERI PUNGGUNG DI PMB

ZURRAHMI SST,M.KES

122 PAGES, 1 TABLE, 7 APPENDICES

ABSTRACT

Back pain is one of the most common discomforts experienced by pregnant women, especially during the third trimester, due to physiological and biomechanical changes during pregnancy, such as weight gain, changes in body posture, and ligament stretching. Untreated back pain can interfere with daily activities, sleep quality, and maternal comfort. One of the non-pharmacological interventions that can be used to reduce back pain is pregnancy exercise. To improve comfort and reduce back pain in Mrs. M, aged 35 years, G3P2A0H2, at 32–34 weeks of gestation through the implementation of pregnancy exercise. This study used a case study method. Data collection techniques included primary and secondary data. The study was conducted using SOAP documentation on Mrs. M, with visits twice a week for one month in June at PMB Hj. Zurrahmi. Mrs. M, aged 35 years, G3P2A0H2, at 36–37 weeks of gestation with complaints of back pain, received routine pregnancy exercise intervention. The results of the midwifery care showed a gradual decrease in pain intensity from a pain scale of 7 to 0 at the eighth visit. In addition, the mother felt more comfortable, relaxed, and was able to carry out daily activities better. The implementation of the final project using a case study approach through pregnancy exercise was successfully carried out and proved to be effective in reducing back pain in third-trimester pregnant women.

Keywords: Pregnancy, Back Pain, Pregnancy Exercise

Bibliography : 2018 - 2026