

## Analisis Asuhan Keperawatan pada Ibu Hamil Trimester Tiga dengan Penerapan Senam Hamil untuk Meningkatkan Kenyamanan Punggung Bawah = Analysis of Nursing Care in The Third Trimester Pregnant with The Application of Pregnancy Exercises to Increase Lower Back Comfort

Tsaabitah Rizqilla Anwar, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20520181&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Kehamilan merupakan proses alami yang terjadi pada wanita. Selama kehamilan, ibu akan mengeluhkan ketidaknyamanan akibat perubahan tubuhnya, seperti nyeri pada punggung bawah. Nyeri punggung bawah banyak dialami ibu hamil karena bertambahnya berat janin yang menyebabkan pergeseran pusat gravitasi ibu. Penekanan yang lebih berat pada punggung bawah yang menimbulkan ketidaknyamanan. Apabila nyeri punggung bawah tidak diatasi dengan baik, maka dapat mengganggu aktivitas sehari-hari salah satunya saat tidur. Tujuan dari penelitian ini memberikan analisis asuhan keperawatan pada ibu hamil dengan masalah nyeri punggung bawah. Salah satu intervensi keperawatan untuk mengatasi nyeri punggung bawah yaitu dengan penerapan senam hamil selama 5 hari berturut-turut. Hasil evaluasi yang didapatkan adanya penurunan skala nyeri 5 menjadi skala nyeri 1 setelah diberikan intervensi selama 5 hari. Pengukuran skala nyeri menggunakan Numeric Rate Scale dan Visual Analogue Scale. Oleh karena itu, karya tulis ini menganjurkan penerapan senam hamil secara teratur pada ibu hamil untuk mengurangi nyeri punggung bawah. Keterbatasan intervensi penerapan senam hamil baru diterapkan pada satu pasien.

.....Pregnancy is a natural process that occurs in women. During pregnancy, mothers will complain of discomfort due to body changes, such as pain in the lower back. Low back pain is experienced by many pregnant women because of the increasing weight of the fetus which causes a shift in the mother's center of gravity. Heavier pressure on the lower back which causes discomfort. If low back pain is not treated properly, it can interfere with daily activities, one of which is sleeping. The purpose of this study is to provide an analysis of nursing care for pregnant women with low back pain. One of the nursing interventions to treat low back pain is the application of pregnancy exercise for 5 consecutive days. The evaluation results obtained a decrease in the pain scale from 5 to a pain scale of 1 after being given an intervention for 5 days. Pain scale measurement using Numeric Rate Scale and Visual Analogue Scale. Therefore, this paper recommends the application of regular pregnancy exercise for pregnant women to reduce low back pain. The limitations of the intervention in the application of haml exercise were only applied to one patient.