

ARTIKEL RULI.docx



Date: 2019-07-26 04:05 UTC

* All sources 26 | 🌐 Internet sources 25 | 👤 Own documents 1

<input checked="" type="checkbox"/>	[0]	https://limaukasturi.biz/penyebab-dan-cara-mengatasi-sakit-punggung-saat-hamil/ 11.1% 23 matches 1 documents with identical matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[2]	https://maidamandriani.blogspot.com/2014/01/bab-ii.html 2.1% 7 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[3]	repository.poltekkes-denpasar.ac.id/489/5/BAB IV.pdf 2.1% 5 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[4]	https://samoke2012.wordpress.com/2018/08...-dr-soebandi-jember/ 1.9% 6 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[5]	https://health.detik.com/ibu-hamil/d-253...an-cara-mengatasinya 1.7% 5 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[6]	repository.unusa.ac.id/1427/ 1.4% 3 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[7]	https://id.123dok.com/document/y83ggdrq-...bangil-pasuruan.html 1.3% 2 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[8]	https://dwidollymp.wordpress.com/2017/04/page/2/ 0.9% 3 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[9]	https://gueanakrantaw.blogspot.com/2010/06/manajemen-askeb-pada-ibu-hamil-dengan.html 1.0% 3 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[10]	https://desyruستيwati.blogspot.com/2014/10/askeb-kpd.html 0.8% 4 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[11]	https://www.alodokter.com/komunitas/reply/252330/ 0.6% 3 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[12]	https://text-id.123dok.com/document/oy83...kesmas-pisangan.html 0.8% 2 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[13]	digilib.unimus.ac.id/files/disk1/110/jtptunimus-gdl-muhakbarnu-5484-4-babiii.pdf 0.8% 1 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[14]	https://ppskr.blogspot.com/2016/05/bab-iv-metode-penelitian.html 0.6% 1 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[15]	https://racanastkipta1304.blogspot.com/2...engumpulan-data.html 0.6% 1 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[16]	https://metagunawan.blogspot.com/2015/09/teknik-analisis-data.html 0.6% 1 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[17]	https://muflichana.blogspot.com/2015/05/makalah-teknik-analisis-data.html 0.6% 1 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[18]	https://ketutyoginugraha.blogspot.com/2013/12/makalah-analisis-data_5241.html 0.6% 1 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[19]	https://adeletorn.blogspot.com/2018/04/pengertian-data-menurut-para-ahli.html 0.6% 1 matches 3 documents with identical matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[23]	https://dakwahalakita.blogspot.com/2016/12/makalah-metodologi-penelitian-teknik.html 0.6% 1 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[24]	https://ilmiichwanul.blogspot.com/2015/12/macam-macam-analisis-data.html 0.6% 1 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[25]	https://id.123dok.com/document/y60eer5y-...bangil-pasuruan.html 0.7% 1 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[26]	"Jurnal Ratna.docx" dated 2019-07-23 0.3% 2 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[27]	https://ayuuuuuuuk.blogspot.com/2012/03/kehamilan-trimester-1.html 0.3% 1 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[28]	https://alfiaurora.blogspot.com/2014/05/asuhan-kebidanan-pada-antenatal-care-anc.html 0.3% 2 matches
<input checked="" type="checkbox"/>	[29]	https://alfiaurora.blogspot.com/2014/05/asuhan-kebidanan-persalinan-intranata_3.html 0.3% 1 matches

10 pages, 3036 words

PlagLevel: 20.5% selected / 20.5% overall

51 matches from 30 sources, of which 29 are online sources.

Settings

Data policy: *Compare with web sources, Check against my documents*

Sensitivity: *Medium*

Bibliography: *Consider text*

Citation detection: *Reduce PlagLevel*

Whitelist: --

PENANGANAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER TIGA STUDI DI PMB LILIS SURYAWATI SST.,M.Kes KABUPATEN JOMBANG

(Handling Of Back Pain In Pregnant Trimester Third Study At Pmb Lilis Suryawati SST., M.Kes District Jombang)

Ruliati¹

¹ STIKes Insan Cendekia Jombang

ABSTRAK

Kehamilan merupakan serangkaian proses reproduksi wanita normal. Selama masa kehamilan adakalanya timbul keluhan-keluhan yang fisiologis pada kehamilan mulai trimester satu sampai tiga,, salah satu dari keluhan tersebut adalah nyeri punggung. Yang biasanya keluhan muncul selama dalam masa kehamilan, Keluhan tersering yaitu pada kehamilan trimester tiga. Diantaranya Nyeri punggung merupakan keluhan yang umum dijumpai terutama pada trimester tiga ketika pusat gravitasi pada tubuh telah bergeser . Tujuan penelitian mengetahui Penanganan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Praktek Mandiri Bidan Lilis Suryawati, SST,,M.Kes. Desain penelitian ini adalah dengan menggunakan metode deskriptif bentuk studi kasus. Subjek penelitian adalah dua klien ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung di Praktek Mandiri Bidan Lilis Suryawati, SST,,M.Kes. ^[6] **Kabupaten Jombang** **Tehnik pengumpulan data dideskripsikan secara naratif dan dilakukan dengan tehnik wawancara (hasil anamnesis berisi tentang identitas klien, keluhan utama, riwayat kehamilan), observasi atau pemeriksaan fisik.** Hasil studi kasus pada klien Ny R dan Yn W dengan ibu hamil fisiologis trimester III , didapatkan satu masalah yang sama yaitu keluhan nyeri punggung . Setelah dilakukan asuhan kebidanan selama satu bulan didapatkan nyeri punggung berkurang dari derajat satu ke derajat nol dengan pemijatan, senam hamil, Kompres hangat. **Kesimpulan dari kasus klien Ny R dan Yn W dengan ibu hamil fisiologis trimester III adalah masalah teratasi sesuai dengan harapan. Saran dari studi kasus ini yaitu pemberian Health education agar klien mampu mengatasi nyeri di rumah.**

Kata Kunci : Asuhan Kebidanan, hamil trimester III, nyeri punggung

ABSTRACT

Pregnancy is a series of reproductive processes for normal women. During pregnancy, physiological complaints sometimes arise in pregnancy from the first to the third trimester, one of these complaints is back pain. Usually, complaints arise during pregnancy, the most common complaint is in the third trimester of pregnancy. Among them, back pain is a common complaint, especially in the third trimester when the center of gravity in the body has shifted. **The purpose of the study was to determine the increase of back pain in third-trimester pregnant women at Mandiri Practice Lilis**

Suryawati, SST., M.Kes Midwife. The design of this study is to use the descriptive method in the form of case studies. The research subjects were two clients of the third trimester of pregnant women with complaints of back pain in the Mandiri Practice Midwife Lilis Suryawati, SST., M.Kes. Data collection techniques a described narratively and carried out with interview techniques (the results of the history contain the client's identity, main complaints, pregnancy history), observation or physical examination. The results of a case study on the clients of Ny R and Yn W with physiological pregnant women in the third trimester, found one similar problem, namely complaints of back pain. After midwifery care for one month, back pain is reduced from first degree to zero with massage, pregnancy exercises, warm compresses. The conclusion of the case of Ny R and Yn W clients with physiological trimester III pregnant women is that the problem is resolved as expected. Suggestions from this case study are giving Health education so that the client can deal with pain at home.

Keywords: Midwifery care, trimester third pregnancy, back pain

PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan hasil pertemuan antara sel telur dengan spermatozoa (konsepsi) yang diikuti dengan perubahan fisiologis dan psikologis (Bobak, 2009).^[0] kehamilan merupakan sesuatu yang sangat dinantikan dan paling membahagiakan, namun terkadang muncul keluhan-keluhan yang fisiologis pada kehamilan, Kehamilan bisa membuat tubuh mengalami banyak perubahan, di antaranya perubahan hormon dan otot-otot panggul. Beberapa perubahan pada ibu hamil tersebut dapat menyebabkan ibu hamil merasakan nyeri punggung.^[0] Diperkirakan sekitar 6 dari 10 wanita hamil akan mengalami nyeri punggung. nyeri punggung saat hamil biasanya terjadi pada sendi dan otot di bagian tulang panggul dan punggung bagian bawah.^[0] Rasa

nyeri dapat muncul ketika membungkukkan badan ke depan, mengangkat beban, bangun dari tempat tidur, atau berdiri dari posisi duduk (Andhina, 2018).

Nyeri punggung ini biasanya terjadi pada waktu-waktu tertentu dalam masa kehamilan, umumnya sering terjadi pada kehamilan trimester tiga. ketika pusat gravitasi pada tubuh telah bergeser (Marsha Khumaira, 2012). Kehamilan dengan keluhan nyeri punggung umumnya terjadi sekitar 50-80%. Dari yang ringan sampai yang berat, dan sekitar 10% nyeri punggung tersebut menjadi bertambah berat, sehingga mengganggu kemampuan untuk bekerja atau beraktivitas normal selama hamil (Pribakti, 2010). Kejadian nyeri punggung bervariasi sekitar 35-60%, diantara semua wanita hamil,

ternyata 47-60% melaporkan bahwa nyeri punggung terjadi pada kehamilan lima sampai 5-7 bulan (Indarini, 2014). Berdasarkan hasil penelitian Arrizqi Herawati dalam artikelnya yang berjudul "Upaya Penanganan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III" didapati ibu hamil di berbagai daerah di Indonesia mencapai 60-80% yang mengalami nyeri punggung. Berdasarkan survei yang dilakukan peneliti di PMB Lilis Suryawati, SST.,M.Kes Januari 2019, dengan mengambil data sekunder kunjungan ibu hamil pada bulan Desember 2018 didapatkan data 87 ibu hamil, 30 mengalami nyeri punggung (23,6%). Kehamilan trimester III adalah kehamilan yang umur kehamilannya antara 28-42 minggu. Pendapat lain mengatakan bahwa kehamilan trimester III adalah kehamilan dimana umur kehamilan dari bulan ke-7 sampai 9 bulan. Umur kehamilan trimester III antara 28-40 minggu (Padila, 2014). Ada beberapa penyebab sakit punggung saat hamil, yaitu:

1). Perubahan hormon

Tulang dan sendi terhubung oleh jaringan ikat yang disebut ligamen. Ketika hamil, tubuh memproduksi hormon relaksin yang memungkinkan ligamen menjadi rileks dan membuat persendian menjadi longgar. Tujuannya adalah

mempersiapkan tubuh untuk persalinan. Ligamen dan otot yang menopang tulang belakang juga turut terkena dampak hormon tersebut. Akibatnya, ligamen dan otot di sekitar panggul menjadi longgar, sehingga muncul rasa nyeri di punggung.

2). Pertambahan berat badan

Ibu hamil yang sehat akan mengalami kenaikan berat badan. Tulang belakang yang bertugas menopang tubuh akan terbebani dengan pertambahan berat ini. Hal ini menimbulkan rasa sakit pada panggul dan punggung, khususnya punggung bagian bawah.

3). Pertumbuhan bayi

Makin bertambah usia kandungan, ukuran janin semakin membesar, begitu juga dengan rahim. Pertumbuhan janin dan rahim akan menekan pembuluh darah dan saraf di area panggul dan punggung, sehingga bagian ini terasa nyeri.

4). Perubahan postur tubuh

Kehamilan bisa menggeser titik berat atau pusat gravitasi tubuh, sehingga postur tubuh, cara berjalan, cara duduk, dan posisi tidur berubah. Selain itu, postur tubuh yang salah, berdiri terlalu lama, dan membungkuk untuk mengambil benda juga dapat

memperparah sakit punggung.

5. Stres

Stres saat hamil, baik stres fisik maupun emosional, dapat menyebabkan ketegangan otot di punggung.

Ditambah lagi efek hormon relaksin yang melemaskan persendian dan ligamen.

Saat stres meningkat, sangat mungkin punggung akan terasa semakin nyeri.

6). Jarang berolahraga

Suatu penelitian mengungkapkan bahwa wanita hamil yang jarang berolahraga lebih berisiko untuk mengalami sakit punggung. Hal ini diduga karena jarang berolahraga dapat membuat otot dan sendi di panggul atau punggung menjadi lebih lemah.

Pada nyeri punggung bawah (low back pain), gejala biasanya terjadi antara 4-7 bulan usia kehamilan nyeri biasanya terasa dipunggung bagian bawah, terkadang menyebar kebokong dan paha, dan terkadang turun ke kaki (Elizabert, 2012).

Skala nyeri dari 0 hingga 10 diatas dapat dikelompokkan menjadi 3 yaitu :

Skala nyeri 1-3 = Nyeri ringan

Skala nyeri 4-6 = Nyeri sedang

Skala nyeri 7-10= Nyeri berat

Akibat dari nyeri punggung yang dialami seorang ibu hamil akan mengakibatkan ketidaknyamanan

beraktivitas sehingga mengganggu psikis ibu hamil yang menyebabkan fetal distress sehingga bisa mengancam kesehatan dan nyawa janin dalam kandungannya (Fimela, 2013).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian riset sebagai petunjuk peneliti dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian untuk mencapai suatu tujuan atau menjawab suatu pertanyaan (Nursalam, 2013). Dalam peneltian studi kasus ini menggunakan metode deskriptif yang berarti suatu metode yang berupaya mengungkapkan keadaan yang terjadi saat ini, untuk selanjutnya dianalisis dan diinterpretasikan.

Dalam studi kasus ini adalah studi kasus dengan dua klien untuk mengeksplorasi masalah Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Masalah Nyeri Punggung.

Partisipan pada studi kasus ini dipilih dengan menggunakan metode purposive. Metode purposive adalah metode pemilihan partisipan dalam suatu studi kasus dengan menentukan terlebih dahulu kriteria yang akan dimasukan dalam studi kasus, dimana partisipan yang diambil dapat memberikan informasi yang berharga pada studi kasus (Nursalam, 2013). Studi kasus ini menggunakan 2 klien (2 kasus).

Subyek yang di gunakan dalam

penelitian adalah klien pada ibu hamil dengan karakteristik ibu hamil trimester III dengan masalah nyeri punggung pada ibu hamil.

Lokasi penelitian di PMB Lilis Suryawati, SST.,M.Kes Sambong Dukug Jombang Pelaksanaan penelitian selama empat minggu, yaitu bulan Januari sampai Pebruari 2019. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian deskriptif, yaitu :

1. Wawancara

Peneliti mendapatkan keterangan atau penderian secara lisan dari seseorang Jadi data tersebut diperoleh langsung dari responden melalui suatu pertemuan atau percakapan (Saryono,2013).

2. Observasi dan Pemeriksaan Fisik

Observasi cara pengamatan dilakukan dengan seluruh alat indra, Observasi merupakan prosedur yang berencana, yang antara lain meliputi melihat dan mencatat jumlah dan taraf aktivitas tertentu yang ada hubungannya dengan masalah yang diteliti. Dalam penelitian ini observasi dilakukn menggunakan pendekatan IPPA yaitu : Inspeksi, Perkusi, Auskultasi pada sistem tubuh pasien.

3. Studi Dokumentasi

mencari data mengenai hal-hal atau variabel berupa catatan, (Saryono, 2013). Dalam studi kasus ini

dokumentasi berupa hasil dari rekam medik, literatur, pemeriksaan diagnostik berupa laboratorium dan USG.
[13]

Analisa Data

Analisa data merupakan proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori dan satu uraian dasar, sehingga dapat ditemukan tema tertentu (Moleong, 2007). Urutan dalam analisis adalah.

[4] 1) Pengumpulan Data

Data dikumpulkan dari hasil WOD (wawancara, Observasi, Dokumen). Hasil ditulis dalam bentuk catatan lapangan, kemudian disalin dalam bentuk transkrip (catatan terstruktur).

[3] 2) Mereduksi Data

Data hasil wawancara yang terkumpul dalam bentuk catatan lapangan dijadikan satu dalam bentuk transkrip dan dikelompokkan menjadi data subjektif dan objektif, dianalisis berdasarkan hasil pemeriksaan diagnostic kemudian dibandingkan nilai normal.

[3] 3) Penyajian Data

Penyajian data dapat dilakukan dengan tabel, gambar, bagan maupun teks naratif.

HASIL

Klien 1 NY R

Data Subjektif

Ibu mengatakan memeriksakan kehamilannya dan mengeluh

nyeri punggung bagian bawah, sering muncul, nyeri sudah 7 hari yang lalu.

Data Objektif

a. TTV :

TD : 110/ 70 mmHg

N : 88 x/ menit P: 22 x/ menit

S : 36, 7 °C

b. TB: 155 cm, BB sekarang : 64 kg naik 12 kg

c. Lila : 27 cm

d. Pemeriksaan fisik khusus

Mata:^[2] Konjungtiva merah muda, sklera putih, palpebra tidak odema.

Mammae, tidak terdapat benjolan, kolostrumbelum keluar

Abdomen : besar perut sesuai usia kehamilan, tidak ada bekas operasi SC, TFU 35 cm puki, letak kepala TBJ = 3565 gr.

DJJ 140 x/ mnt

Punggung :

Terdapat nyeri tekan bagian bawah, Skala nyeri : 1 (Nyeri nyut-nyutan).

Genitalia : Tidak ada keputihan, tidak ada pembengkakan kelenjar bartolini, tidak ada kondiloma.

Ekstremitas:

Atas:^[2] Tidak ada odem dan tidak ada nyeri tekan. Bawah: Tidak odem, tidak nyeri tekan, dan tidak varices.

Analisa Data

G₄P₃A₀ 34 minggu kehamilan normal dengan gangguan nyeri punggung ringan, Janin tunggal hidup.

Penatalaksanaan

16 Januari 2019 Jam : 16.20 WIB

1.^[2] Menjelaskan kepada ibu tentang hasil pemeriksaan bahwa keadaan ibu dan janinnya baik, ibu mengerti.

2.^[2] Menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup, dan mengurangi pekerjaan yang berat-berat, ibu mengerti dan mau melakukannya.

3.^[2] Menganjurkan ibu untuk menggunakan bantal tambahan sebagai penupang pada bagian punggung pada saat tidur, ibu mengerti dan mau melakukannya.

4. Melakukan massase pada ibu untuk mengurangi rasa nyeri, ibu bersedia

5. Mengajarkan ibu senam ibu hamil, ibu bisa melakukannya dengan benar

6. Menganjurkan ibu kontrol ulang 2 minggu lagi

Kunjungan ANC ke – 2

Tanggal: 28 Januari 2019

Jam : 16.15 WIB

Data Subyektif

Nyeri punggung yang ibu rasakan hilang dan ibu mengatakan tidak mengeluh apa-apa.

Data Obyektif

a. TTV :

TD :^[10] 120/ 70 mmHg

N : 86 x/ menit

P : 22 x/ menit

S : 36, 5 °C

b. BB sekarang : 66 kg
c. Pemeriksaan fisik khusus
Mammae : Tidak terdapat nyeri tekan, tidak terdapat benjolan, kolostrumbelum keluar
Abdomen : TFU teraba 3 jari bawah processus xyphoideus (27cm), puki, letak kepala, belum masuk PAP.
DJJ : 138x/ menit.
Punggung : ^[4] Tidak terdapat nyeri tekan, Skala nyeri : 0

Analisa Data

G₄P₃A₀ 36 minggu kehamilan normal. Janin tunggal hidup.

Penatalaksanaan

- ^[10] 1. Menjelaskan kepada ibu tentang hasil pemeriksaan bahwa keadaan ibu dan janinnya baik,
- ^[9] 2. Menjelaskan pada ibu tentang tanda-tanda persalinan, ibu mengerti.
3. Menganjurkan ibu kontrol ulang 1 minggu lagi

Klien 2 NY W

Data Subjektif

Ibu mengatakan mengeluh sakit punggung bagian bawah, sakit terasa sejak dua minggu ini.

Data Objektif

TTV : TD : 115/ 70 mmHg

N: 86 x/ menit P: ^[4] 20 x/ menit

S : 36, 0 °C

TB: 155 cm, BB sekarang : 48 kg

Naik 8 kg Lila : 23 cm

Pemeriksaan fisik khusus

Mata: Konjungtiva merah muda, Mammae, simetris, kolostrum belum keluar

Abdomen : besar perut sesuai usia kehamilan , tidak ada bekas operasi SC, TFU 34 cm puka, letak kepala , TBJ ; 3410 gram
DJJ 145 x/ mnt

Punggung : nyeri tekan punggung bagian bawah Skala nyeri : 1

Genetalia : Tidak ada fluor albus, tidak gatal, tidak ada kondiloma.

Ekstremitas: Atas : Tidak ada odem tekan. Bawah : Tidak odem dan tidak varices.

Analisa Data

G₁P₀A₀ 35 minggu kehamilan normal dengan nyeri punggung, Janin tunggal hidup.

Penatalaksanaan

21 Januari 2019 Jam, : 17. 10 WIB

1. Menjelaskan pada ibu bahwa sakit punggung yang dialami adalah normal akibat bertambah besar kehamilannya
2. Menganjurkan ibu untuk melakukan kompres hangat pada bagian punggung yang nyeri
3. Melakukan massase pada ibu untuk mengurangi rasa nyeri,
4. Mengajarkan ibu senam ibu hamil
5. Menganjurkan ibu kontrol ulang 2 minggu lagi

Kunjungan ANC ke- 2

Tanggal: 2 Pebruari 2019

Jam : 16.15 WIB

Data Subyektif

Ibu mengatakan sakit punggung bagian bawah sudah reda.

Data Obyektif

TTV : TD : 115/ 70 mmHg

N : 85 x/ menit

RR : 20 x/ menit

S : 36, 9 °C

BB sekarang : 50 kg

Pemeriksaan fisik khusus

Mammae kolostrum belum keluar

Abdomen : TFU teraba 2 jari bawah processus xyphoideus (37cm), puki, letak kepala, masuk PAP.

DJJ :138x/ menit.

Punggung sakit punggung berkurang Skala nyeri : 0

Analisa Data

G₁P₀A₀ 36 minggu kehamilan normal. Janin tunggal hidup.

Penatalaksanaan

1. Menganjurkan pada ibu untuk melakukan kompres hangat di rumah jika sewaktu waktu nyeri punggung
2. Menjelaskan pada ibu tentang tanda-tanda persalinan, ibu mengerti.
3. Menganjurkan ibu kontrol ulang 1 minggu lagi

PEMBAHASAN

Pada kehamilan dapat mengakibatkan tubuh mengalami banyak perubahan diantaranya perubahan otot panggul dan perubahan hormone. Pada kehamilan normal setiap ibu hamil dapat merasakan keluhan yang berbeda beda, meskipun dalam batas fisiologis seperti

nyeri punggung pada kehamilan trimester tiga, karena tiap individu punya nilai ambang berbeda - beda, selama melalui proses kehamilan. Dari pengkajian dua ibu hamil yaitu Ny R dan NY W. keduanya sama - sama merasakan nyeri punggung bagian bawah sejak menginjak trimester ketiga, pada Ny R keluhan nyeri dirasakan mulai usia kehamilan 34 minggu sedangkan pada NY W nyeri punggung dirasakan pada usia kehamilan 35 minggu. ^[5] Ditinjau dari data obyektif Kenaikan berat badan pada Ny R jauh lebih banyak yaitu 12 kilogram, sedangkan Ny W hanya 8 kilogram, Menurut Fimella 2013 akibat berat badan yang bertambah maka beban tulang belakang juga bertambah, berat janin dan rahim yang bertambah juga membuat tekanan pada pembuluh darah dan saraf di panggul dan punggung,.

dari segi pekerjaan Ny R bekerja dikantor lebih banyak berdiri sedangkan NY W ibu rumah tangga yang melakukan aktivitas sehari - hari sendirian. Menurut Hakiki 2015 Wanita hamil sebaiknya mengurangi aktivitas fisik yang berlebihan. Dari segi umur Ny R beresiko tinggi menurut Skor Poedji Rochjati (SPR) 6 karena berusia 41 tahun sedangkan NY W berusia 27 tahun.

Dari Analisa data kedua ibu hamil tersebut mempunyai

masalah yang sama yaitu nyeri punggung bagian bawah, berdasarkan data subyektif dan data obyektif .

^[11] Penatalaksanaan pada ibu hamil tersebut berbeda karena dilatarbelakangi data pemeriksaan fisik yang berbeda, intinya untuk mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil tersebut yaitu :

- 1) Menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup, dan mengurangi pekerjaan yang berat-berat,
- 2) Menganjurkan ibu untuk menggunakan bantal tambahan sebagai penunjang pada bagian punggung pada saat tidur, ibu mengerti dan mau melakukannya.
- 3) Melakukan massase pada ibu untuk mengurangi rasa nyeri
- 4) Mengajarkan ibu senam ibu hamil,
- 5) Menganjurkan ibu olahraga dengan melakukan jalan kaki di pagi hari agar otot dan tulang penopang tubuh mengalami elastisitas sehingga tidak terasa kaku dan nyeri

Setelah dilakukan asuhan kebidanan selama 4 minggu nyeri yang dirasakan Ny R berkurang demikian juga pada Ny W nyeri punggung yang dirasakan berkurang. Tetapi Nyeri punggung pada kehamilan tidak bias dihilangkan sma sekali karena nyeri punggung juga merupakan pertanda sustu

proses kehamilan berlangsung normal karena ada penambahan janin terutama pada trimester ke tiga kenaikan berat badan ibu secara fisiologis naik sekitar 500 gram per minggu (Saifudin, 2008)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: dari klien Ny R dan Ny. W ibu hamil trimester III dengan masalah nyeri punggung adalah masalah nyeri punggung teratasi dari nyeri derajat 1 setelah dilakukan asuhan kebidanan berkurang menjadi derajat 0.

SARAN

Melakukan penelitian lain mengenai masalah yang sering terjadi pada ibu hamil dan Bidan dapat memberikan asuhan secara Continuity Of Care pada ibu hamil fisiologis maupun yang mengalami masalah

DAFTAR PUSTAKA

- Andina vita susanto. 2018. Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui, Teori Dalam Praktik Kebidanan Profesional. Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- Bobak, Lowdermik& Jensen. 2009. Keperawatan Maternitas edisi 4. Jakarta: EGC
- ^[12] Hakiki, I., 2015. Efektivitas Terapi Air Hangat Terhadap Nyeri Tulang Belakang Pada Ibu

- Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Pisangan.^[12] Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Available at:[http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/28069/1/ILZAM%20NUZULUL%](http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/28069/1/ILZAM%20NUZULUL%20)
- Niken, 2018. PENGARUH TEKNIK AKUPRESSURE TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI WILAYAH PUSKESMAS JOGONALAN I KLATEN, Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional, Volume 3, No 1, Maret 2018, hlm 1-56
- Elizabeth, 2012. Patologi pada kehamilan. Jakarta : EGC.
- Fitriana dan Nurwiandani. 2018. Asuhan Persalinan Konsep Persalinan
- Imelda Fitri. 2017. Lebih Dekat Dengan Sistem Reproduksi Wanita. Yogyakarta : Gosyen Publishing.
- Indarini, N. 2014.^[5] **Nyeri Punggung Saat Hamil? Ini Sebab dan Cara Mengatasinya.** <http://m.detik.com/health/read/2014/03/26/102545/2536925/1299/nyeri-punggung-saat-hamil-ini-sebab-dan-cara-mengatasinya>
- Kemkes RI. 2016.^[26] **Buku Kesehatan Ibu dan Anak.** Jakarta: Kementerian Kesehatan dan JICA (Japan International Cooperation Agency)
- Khumaira, Marsha. 2012. Ilmu Kebidanan. Yogyakarta : Citra Pustaka
- Mutmainnah Ui, Annisa, dkk. 2017. Asuhan Persalinan Normal dan Bayi Baru Lahir. Yogyakarta : Offset CV Andi
- Mitayani. 2009. Asuhan Keperawatan Maternitas. Jakarta : Salemba Medika
- Nursalam. (2013). konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba medika
- Rospond, R., 2008. Penilaian Nyeri. pp. 145–146. Available at:<https://lyrawati.files.wordpress.com/2008/07/pemeriksaan-dan-penilaiannyeri.pdf>
- Saifuddin, A.B., 2006. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Saifuddin, A.B., 2008. Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.