

Analisis Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Penerapan Back-Stretch Exercise Untuk Mengontrol Nyeri Punggung Bawah = Analysis of Nursing Care in Third Trimester Pregnant Women with the Application of Back-Stretch Exercise to Control Low Back Pain

Natasya Moulina, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920558725&lokasi=lokal>

Abstrak

Selama masa kehamilan tubuh wanita hamil mengalami perubahan fisiologis untuk mendukung dan memelihara janin, mempersiapkan persalinan dan menyusui. Perubahan fisiologis yang nyata terjadi pada wanita hamil yaitu relaksasi sendi panggul akibat peningkatan hormon relaksin dan ukuran uterus yang semakin besar sehingga membuat perubahan pada pusat gravitasi tubuh. Hal ini yang menyebabkan nyeri punggung bawah pada wanita hamil. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar wanita hamil pada trimester III mengeluhkan nyeri punggung bawah. Hal ini yang memunculkan masalah keperawatan nyeri akut pada punggung bawah. Apabila nyeri punggung bawah saat hamil tidak diberikan intervensi dengan baik nyeri yang dirasakan dapat berlanjut sampai bayi lahir. Intervensi yang digunakan untuk mengontrol nyeri punggung bawah pada wanita hamil yaitu dengan penerapan back-stretch exercise secara rutin. Karya tulis ini bertujuan untuk menganalisis asuhan keperawatan pada wanita hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah dengan penerapan back-stretch exercise. Karya ini menggunakan metode case study pada salah satu pasien Puskesmas Kecamatan Ciracas. Hasil evaluasi dari penerapan back-stretch exercise secara rutin adalah menurunnya skala nyeri punggung bawah yaitu dari skala sedang menjadi skala ringan. Oleh karena itu, karya tulis ini menganjurkan pemberian intervensi back-stretch exercise pada wanita hamil yang mengalami nyeri punggung bawah.

.....During pregnancy, the body of a pregnant woman undergoes physiological changes to support and nurture the fetus, prepare for childbirth, and breast-feeding. Significant physiological changes that occur in pregnant women are relaxation of the hip joints due to an increase in the hormone relaxin and the size of the uterus which getting bigger so that it makes changes in the body's centre of gravity. This is what causes low back pain in pregnant women. Based on the results of the research, most pregnant women in the third trimester complained about low back pain. This causes a nursing problem of acute pain in the lower back. If low back pain during pregnancy is not given a good intervention, the pain can continue until the baby is born. The intervention that was used to control low back pain in pregnant women was the application of back-stretch exercise on a regular basis. This paper aims to analyze the nursing care in third trimester pregnant women who experienced low back pain with the application of back-stretch exercise. This study used a case study method on a patient at the Ciracas district health center (Puskesmas Kecamatan Ciracas). The evaluation of the back-stretch exercise implementation on a regular basis showed that there was a decrease in the scale of low back pain, from a moderate scale to a mild scale. Therefore, this paper recommends providing back-stretch exercise interventions to pregnant women who have experienced low back pain.