

ABSTRAK

Kehamilan adalah suatu kondisi fisiologis, tidak sedikit yang menyebabkan ketidaknyamanan akibat berbagai perubahan yang dialami tubuh ibu. Salah satunya adalah nyeri pinggang. Nyeri pinggang adalah masalah yang umumnya sering muncul selama kehamilan hal ini yang menyebabkan ketidaknyamanan ibu hamil. Biasanya nyeri pinggang terjadi pada masa kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah posisi tidur pada ibu dengan nyeri pinggang dapat efektif untuk mengatasi nyeri pinggang. pada Ny N Asuhan kebidanan komprehensif di puskesmas pacet, kota bandung tahun 2020 di mulai dari kehamilan, persalinan, bayi baru lahir, nifas dan kb. Jenis Penelitian ini bersifat deskriptif dengan pendekatan *continuity of care* melalui penelaahan kasus (*case study*) pada keluhan nyeri pinggang, cara pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Berdasarkan hasil pengukuran skala nyeri dengan menggunakan lembar ceklis. Hasil didapatkan rasa nyeri teratasi sebanyak 70,5%. Posisi tidur dilakukan selama 17 hari pada siang dan waktu malam hari dan dapat disimpulkan bahwa posisi tidur efektif untuk mengurangi rasa nyeri selama kehamilan trimester III.

Kata kunci : Posisi tidur, Nyeri Pinggang pada ibu hamil trimester III

ABSTRACT

Pregnancy is a physiological condition, not the least of which causes discomfort due to the various changes the mother's body is experiencing. One of them is low back pain. Low back pain is a problem that generally often arises during pregnancy and this causes discomfort for pregnant women. Usually low back pain occurs during pregnancy. This study aims to see whether the sleeping position of mothers with low back pain can be effective in dealing with low back pain. at Mrs. N Comprehensive midwifery care at Puskesmas Pacet, Bandung city in 2020 starting from pregnancy, childbirth, newborn, postpartum and kb. This type of research is descriptive with a continuity of care approach through a case study on complaints of low back pain, the sampling method is purposive sampling. Based on the results of measuring the pain scale using a checklist. The results showed that 70.5% of the pain was resolved. The sleeping position is performed for 17 days during the day and at night and it can be concluded that the sleeping position is effective in reducing pain during the third trimester of pregnancy.

Key words: sleeping position, back pain in third trimester pregnant women