

ABSTRAK

Kehamilan adalah proses fertilisasi dan nidasi yang berakhir pada kehamilan, perubahan fisiologis terjadi pada saat kehamilan salah satunya perubahan muskuloskeletal, salah satu ketidaknyamanan pada TM III yaitu nyeri punggung bawah. Dilaporkan menurut Dunn Guin (2019) sekitar 77% ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah dan apabila tidak tertangani akan menjadi nyeri punggung jangka panjang yang kronis, tujuan dari penelitian ini memberikan Asuhan secara Komprehensif terutama pada ibu hamil TM III yang mengeluh nyeri punggung di Puskesmas Padasuka.

Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif dengan pendekatan (*continuity of care*), melalui penelaahan (*study case*) kepada 3 orang ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung bawah, cara pengambilan menggunakan teknik (*puspositive sampling*). Pada ketiga ibu hamil dianjurkan untuk mengikuti Prenatal Yoga selama 2 minggu dengan frekuensi 1 kali seminggu.

Didapatkan hasil penelitian dari ketiga responden dilakukan pengukuran intensitas nyeri sebelum dan sesudah melakukan Yoga menggunakan NRS (*Numeric Rating Scale*), mengatakan nyeri punggung bawah telah teratasi, terdapat rata-rata penurunan 2 skala dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan setelah dilakukan perlakuan Yoga selama 1 minggu sekali, maka dari itu diharapkan tenaga kesehatan dapat menerapkannya sesuai dengan SOP dalam memberikan asuhan terutama pada keluhan nyeri punggung bawah.

Kata kunci : Prenatal Yoga, Ketidaknyamanan, Nyeri Punggung bawah

Sumber : 2010-2021

Buku : 35 buku

Jurnal : 22 jurnal

ABSTRACT

Pregnancy is a process of fertilization and nidation that ends in pregnancy, physiological changes that occur during pregnancy are musculoskeletal changes, one of the movements in TM III is the lower back. Reported by Dunn Guin (2019) around 77% of pregnant women experience low back pain, if is not treated it will become long-term back pain chronic, the purpose of this to provide comprehensive care, especially to TM III pregnant women who complain of back pain, at the Padasuka Health Center.

This type of research uses a descriptive approach (contiunity of care), through a study (study case) to 3 pregnant women with low back complaints, the method of collection using a purposive sampling technique. Three pregnant women are more advised to follow Prenatal Yoga for 2 weeks with a frequency of 1 time a week.

The results of the study were obtained from the three respondents who measured pain intensity before and after doing Yoga using the NRS (Numeric Rating Scale), saying low back pain had been resolved, there an average decrease of 2 scales from moderate pain to mild pain after Yoga treatment for 1 week, Therefore, it is expected that health workers can apply it according to the SOP in providing care, especially for complaints of low back pain.

Keywords : Prenatal Yoga, Discomfort, Low Back Pain

Source : 2010-2021

Books : 35 books

Journals : 22 journals