

ASUHAN KEPERAWATAN PADA NY.R PRIMAGRAVIDA (G1P0A0) GESTASI 21 MINGGU DENGAN MASALAH *LOW BACK PAIN* DI WILAYAH CAGAR ALAM DEPOK

Gita Hikmawati

Abstrak

Latar Belakang : Ketidaknyamanan yang paling umum dialami oleh ibu hamil trimester II dan trimester III adalah nyeri punggung (*Low Back Pain*). Diperkirakan sekitar 70% wanita hamil mengalami nyeri punggung bawah saat kehamilan, persalinan, dan setelah persalinan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia, pekerjaan, paritas, dan indeks massa tubuh berpengaruh terhadap penyebab timbulnya nyeri punggung pada ibu hamil. **Metode :** Penelitian ini menggunakan metode studi kasus mengimplementasikan asuhan keperawatan pada Ny.R (G1P0A0) dengan masalah nyeri punggung pada usia Gestasi 21 Minggu di Wilayah Cagar Alam Depok. Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan pendokumentasian. **Hasil :** Diagnosa keperawatan yang utama adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (kehamilan). Pengukuran terhadap nyeri menggunakan skala *numeric rating scale /NRS* 0 – 10. Tindakan keperawatan utama yang dilakukan adalah prenatal yoga untuk mengatasi nyeri punggung. **Kesimpulan :** Prenatal yoga dapat mengatasi masalah nyeri punggung ibu hamil.

Kata Kunci : Kehamilan, Low Back Pain, Prenatal Yoga.

**NURSING CARE OF PREGNANT WOMEN NY. R
PRIMAGRAVIDA (G1POA0) 21 WEEKS WITH LOW BACK PAIN
IN CAGAR ALAM DEPOK CITY**

Gita Hikmawati

Abstract

Background: The most common discomfort experienced by pregnant women in the second trimester and third trimester is low back pain. It is estimated that about 70% of pregnant women experience low back pain during pregnancy, labor, and after labor. The results showed that age, occupation, parity, and body mass index affect the causes of back pain in pregnant women. ***Methods :*** This study uses a case study method to implement nursing care for Ny. R (G1P0A0) with the problem of back pain at 21 weeks gestation in the Depok Nature Reserve Region. Data collection is done by interview, observation, physical examination and documentation. ***Results :*** The main nursing diagnosis is acute pain associated with physiological injury agents (pregnancy). Measurement of pain using a numeric rating scale / NRS 0 - 10. The main nursing action taken is prenatal yoga to overcome back pain. ***Conclusion :*** Prenatal yoga can overcome the problem of back pain in pregnant women.

Keywords : Pregnancy, Low Back Pain, Prenatal Yoga.