

**PELAKSANAAN POSISI TIDUR MIRING KIRI PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III DI RUANG POLI KEBIDANAN
RSUD ARJAWINANGUN**

KARYA TULIS ILMIAH



Oleh :

SRI RETNO NINGSIH
NIM. P2.06.20.2.19.075

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
CIREBON
2022**

**PELAKSANAAN POSISI TIDUR MIRING KIRI PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III DI RUANG POLI KEBIDANAN
RSUD ARJAWINANGUN**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Program Studi Keperawatan
Cirebon



Oleh :

SRI RETNO NINGSIH
NIM. P2.06.20.2.19.075

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
CIREBON
2022**

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, atas berkah dan karunia-Nya yang berlimpah, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul : **“PELAKSANAAN POSISI TIDUR MIRING KIRI PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI RUANG POLI KEBIDANAN RSUD ARJAWINANGUN”**. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini sebagai bentuk tugas akhir untuk memenuhi persyaratan kelulusan di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Wilayah Cirebon.

Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini tidak hanya bersumber dari pemikiran dan tenaga penulis saja, penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan karena bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, yang pada akhirnya dapat terselesaikan, untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Hj. Ani Radiati R, SPd, M.Kes., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Dudi Hartono, S.Kep, Ns, M.Kep, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
3. Edi Ruhmadi, S.Kep, M.Kes, selaku Ketua Program Studi D III Keperawatan Cirebon
4. Hj. Badriah, SST, MPH., selaku dosen Pembimbing Utama yang telah banyak meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, saran dan arahan selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini
5. Ns. Sriyatin, APP, S.Kep, M.Kes., selaku dosen Pembimbing Pendamping dan penguji 1, yang telah banyak meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, saran dan arahan selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini
6. Hj. Santi Wahyuni, SKp, M.Kep, Sp.Mat, selaku dosen penguji 2 yang telah banyak memberikan saran dan masukan selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini

7. Ayu Yuliani S, M.Kep, Ns, Sp.Kep.An., selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan dukungan dan semangat dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini
8. Keluarga tercinta yang telah memberikan dukungan moril, materil dan doa serta kasih sayang yang tidak pernah putus
9. Seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan doa sehingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan

Semoga Allah SWT, memberikan balasan yang sesuai atas kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis.

Cirebon, 19 Juni 2022

Sri Retno Ningsih

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN CIREBON**
Karya Tulis Ilmiah, Juni 2022

**Pelaksanaan Posisi Tidur Miring Kiri pada Ibu Hamil Trimester III
di Ruang Poli Kebidanan RSUD Arjawinangun**

Sri Retno Ningsih¹, Badriah², Sriyatin³

ABSTRAK

Latar Belakang: Selama kehamilan tubuh ibu hamil beradaptasi dengan perkembangan janin dalam uterus. Salah satu masalah yang sering dikeluhkan oleh ibu hamil pada trimester II dan III adalah nyeri punggung. Prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil di Amerika Serikat, Inggris, Norwegia dan Swedia pada tahun 2018 mencapai 70-86%. Prevalensi di Indonesia mencapai 60-90% pada tahun 2021. Hasil penelitian Purnamasari pada tahun 2019 menunjukkan data ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung, dari 30 responden 10% nyeri ringan, 73,33% nyeri sedang, dan 16,67% nyeri berat. Nyeri punggung pada kehamilan dapat diatasi dengan cara posisi tidur miring kiri menggunakan bantal, posisi tersebut dapat mengurangi tekanan pada vena cava inferior, memaksimalkan sirkulasi darah yang sehat bagi janin, dan nutrisi ke plasenta, serta mampu meningkatkan fungsi ginjal. **Tujuan:** Penulis mampu melakukan intervensi keperawatan posisi tidur miring kiri untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. **Metode:** metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus, melibatkan 2 ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan 39 minggu. **Hasil:** Setelah diberikan intervensi posisi tidur miring kiri, terdapat penurunan tingkat nyeri pada kedua klien. Sebelum diberikan intervensi pada klien 1 dan 2, nyeri dalam kategori sedang, dan setelah diberikan intervensi selama tiga hari, pada klien 1 nyeri ringan dan klien 2 tidak nyeri. **Kesimpulan:** Berdasarkan konsep teori dan penelitian posisi tidur miring kiri, studi kasus ini dapat menurunkan tingkat nyeri pada klien 1 dan 2. **Saran:** Intervensi ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang posisi tidur miring kiri pada ibu hamil trimester III untuk mengurangi masalah nyeri punggung.

Kata Kunci: kehamilan trimester tiga, nyeri punggung, posisi miring kiri.

¹Mahasiswa Program Studi D-III Keperawatan Cirebon, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya

^{2,3}Dosen Program Studi D-III Keperawatan Cirebon, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya

Application of Left-Side Sleeping Position for Third-Trimester Pregnant Women at Midwifery Room of Arjawinangun General Hospital

Sri Retno Ningsih¹, Badriah², Sriyatin³

ABSTRACT

Background: During pregnancy, pregnant women's bodies adapt to the development of the fetus in the uterus. One of the problems complained by pregnant women in the second and third trimesters is back pain. The prevalence of back in pregnant women in the United States, England, Norway, and Sweden in 2018 reached 70-86%, while in Indonesia it reaches 60-90% in 2021. According to Purnamasari (2019), from 30 respondents of third-trimester pregnant women who experienced back pain, they experienced back pain which comprises: 10% mild pain, 73.33% moderate pain, and 16.67% heavy pain. Back pain in pregnancy like this could be overcome by sleeping on the left side using a pillow. This position could reduce pressure on the inferior vena cava, optimize healthy blood circulation and nutrition for the fetus, and can improve kidney function. **Purpose:** The author can perform left-side sleeping position on the third-trimester pregnant women to reduce back pain. **Methods:** Qualitative method with a case study approach, involving 2 third-trimester pregnant women with 39 weeks of gestation. **Results:** After being given the left side sleeping position intervention, there was a decrease in the level of pain in both clients. Before the intervention, Clients 1 and 2 experienced pains in the moderate category, and after being given the intervention for three days, Client 1 had mild pain and Client 2 had no pain at all. **Conclusion:** Based on theoretical concepts and research, it can be concluded that left-side sleeping position can reduce pain levels in clients 1 and 2. **Suggestion:** This study is expected to provide information about the left-side sleeping position in third-trimester pregnant women to reduce their back pain problems.

Keywords : third trimester pregnancy, back pain, left-side sleeping position.

¹Student of D-III Nursing Study Program Cirebon, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya

^{2,3}Lecturer of Study Program D-III Keperawatan Cirebon, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR DIAGRAM	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Kehamilan	6
2.1.1 Definisi	6
2.1.2 Definisi Kehamilan Trimester III	7
2.1.3 Tanda dan Gejala Kehamilan	7
2.1.4 Perubahan Fisiologis	9
2.1.5 Perubahan Psikologis	12
2.2 Konsep Nyeri	13
2.2.1 Definisi	13
2.2.2 Klasifikasi	14
2.2.3 Penilaian Intensitas Nyeri	15
2.3 Konsep Nyeri Punggung dalam Kehamilan	18
2.3.1 Definisi	18
2.3.2 Etiologi	18
2.3.3 Patofisiologi	19
2.3.4 Penatalaksanaan	20
2.4 Konsep Intervensi Posisi Tidur Miring Kiri (SIM)	21

2.4.1	Definisi Tidur	21
2.4.2	Posisi Tidur yang Tepat pada Ibu Hamil.....	22
2.4.3	Definisi Posisi SIM	23
2.4.4	Indikasi	23
2.4.5	Manfaat.....	23
2.4.6	Langkah-Langkah Posisi Miring Kiri (SIM).....	24
2.5	Konsep Asuhan Keperawatan Antenatal	25
2.5.1	Pengkajian	25
2.5.2	Diagnosa Keperawatan.....	32
2.5.3	Intervensi Keperawatan	33
2.5.4	Implementasi Keperawatan	39
2.5.5	Evaluasi Keperawatan	39
2.6	Kerangka Teori	40
BAB III METODE KARYA TULIS ILMIAH		
3.1	Desain	41
3.2	Subjek	41
3.3	Definisi Operasional	42
3.4	Lokasi dan Waktu	42
3.5	Prosedur Penyusunan	42
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	43
3.7	Instrumen Pengumpulan Data.....	44
3.8	Analisis Data.....	44
3.9	Etika Penelitian	45
BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Studi Kasus.....	47
4.1.1	Gambaran Lokasi	47
4.1.2	Karakteristik Klien	47
4.1.3	Laporan Pelaksanaan.....	47
4.1.4	Hasil Pengukuran Tingkat Nyeri Sebelum dan Setelah Intervensi Posisi Tidur Miring Kiri.....	49
4.1	Pembahasan	49
4.2	Keterbatasan.....	53
4.3	Implikasi untuk Keperawatan	53
BAB V PENUTUP		
5.1	Kesimpulan	55
5.2	Saran	55
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Intervensi Keperawatan.....	34
Tabel 3.1 Definisi Operasional	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Visual Analog Scale (VAS)</i>	16
Gambar 2.2 <i>Verbal Rating Scale (VRS)</i>	16
Gambar 2.3 <i>Numeric Pain Rating Scale (NPRS)</i>	17
Gambar 2.4 <i>Wong Baker Pain Rating Scale</i>	18

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Pathway	20
Bagan 2.2 Kerangka Teori	40

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 Tingkat Nyeri Sebelum dan Setelah Intervensi Posisi Tidur Miring Kiri.....	49
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Pelaksanaan KTI / TA
- Lampiran 2 *Informed Consent*
- Lampiran 3 Asuhan Keperawatan pada Ibu Hamil Trimester III dengan Nyeri Punggung di Poli Kebidanan RSUD Arjawinangun
- Lampiran 4 Standar Operasional Prosedur (SOP) Posisi SIM (Kiri)
- Lampiran 5 Pengukuran Tingkat Nyeri
- Lampiran 6 Lembar Observasi
- Lampiran 7 Satuan Acara Penyuluhan Pentingnya Aktivitas Fisik dan Istirahat
- Lampiran 8 Leaflet Pentingnya Aktivitas Fisik dan Istirahat
- Lampiran 9 Lembar Konsultasi Bimbingan