



LAPORAN TUGAS AKHIR

**ASUHAN KEBIDANAN PADA NY R USIA 22 TAHUN GIP0A0
HAMIL 32-33 MINGGU DENGAN KETIDAKNYAMANAN NYERI
PUNGGUNG BAGIAN BAWAH DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS TAMANSARI KOTA TASIKMALAYA
TAHUN 2026**

Disusun Oleh:

MEDILLA MUSTIKA YULIANDARI

NIM: P2.06.24.1.23.059

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEBIDANAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan laporan tugas akhir yang berjudul “Asuhan Kebidanan Pada Ny R usia 22 Tahun G1P0A0 Hamil 32-33 Minggu Dengan Ketidaknyamanan Nyeri Punggung Bagian Bawah di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya”. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW.

Penyusunan Laporan Tugas Akhir ini telah banyak dibantu oleh berbagai pihak yang dengan tulus ikhlas memberikan petunjuk, bimbingan dan dorongan moril maupun materil. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan tulus, kepada yang terhormat

1. Dr. Dini Mariani, S. Kep., Ners., M. Kep., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Dr. Yati Budiarti, SST., M. Keb selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya
3. Yulia Herliani, SST., M.Keb., selaku Ketua Program Studi Diploma III Kebidanan Tasikmalaya, Sekaligus Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan, serta meluangkan waktunya untuk mengarahkan penulis selama penulisan Laporan Tugas Akhir ini Sampai Selesai.
4. Santi Yulastuti, SST., MTr.Keb., selaku pembimbing pendamping dan pembimbing akademik yang telah membantu dan memberikan bimbingan, serta meluangkan waktunya untuk mengarahkan penulis selama penulisan Laporan Tugas Akhir ini sampai selesai.
5. Seluruh Staf Dosen Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya, yang telah memberikan pengalaman dan ilmu kepada penulis
6. Seluruh staf Perpustakaan Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya
7. Kedua orang tua tercinta Bapak Dede Suhendar S. Pd dan Ibu Ai Sumiarti, dua orang yang sangat berjasa dalam hidup penulis, dua orang yang menjadi sumber kekuatan di setiap langkah penulis, dua orang yang selalu mengusahakan anak

perempuan pertama dan satu-satunya ini untuk bisa menempuh pendidikan setinggi-tingginya meski terutama ibu tidak pernah merasakannya. Terima kasih yang tak terhingga kepada bapak dan mama yang telah memberikan kasih sayang dan dukungan, memberikan banyak motivasi, nasehat, dan selalu mendoakan setiap langkah penulis. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat mama dan bapak bahagia, sehat selalu dan panjang umur karena mama dan bapak harus selalu ada setiap perjuangan dan pencapaian hidup penulis.

8. Terimakasih kepada pemilik tanggal lahir 17 Mei 2003 (FA) yang tak kalah penting kehadirannya, Yang telah menjadi bagian dari hidup penulis selama kurang lebih 3 tahun lamanya. Terimakasih telah menjadi rumah untuk melepas keluh kesah, Terimakasih untuk segala usaha yang diberikan mulai dari waktu, dukungan, materi, doa, dan support dalam proses penyusunan laporan tugas akhir ini sampai selesai.
9. Terimakasih kepada sahabat seperjuangan saya Zuyyita Qolban Hania, Anita Nur Fitriani, Alya Sopyanti Nurulnisa, Alpi Zakiyyatul Laili, Terimakasih telah membuat kehidupan perkuliahan terasa begitu cepat dan penuh kebahagiaan serta senantiasa memberikan dukungan dan dorongan yang diberikan.
10. Terakhir, Penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada diri sendiri, Medilla Mustika Yuliandari Terimakasih sudah bertahan sejauh ini, yang berani melawan ketakutan mengubah menjadi keberanian. Terimakasih kepada hati untuk selalu tabal dan ikhlas meski cobaan datang seiring berganti dan selalu mencoba untuk tetap terlihat baik saja. Semoga kedepannya bisa selalu tegar, ikhlas dan selalu sabar melewati setiap fase kehidupan. Mari untuk selalu berkerja sama untuk mewujudkan setiap mimpi yang tertunda.

Tasikmalaya, 22 Mei 2026

Penulis

**ASUHAN KEBIDANAN PADA NY R USIA 22 TAHUN G1P0A0
HAMIL 32-33 MINGGU DENGAN KETIDAKNYAMANAN NYERI
PUNGGUNG BAGIAN BAWAH DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS TAMANSARI KOTA TASIKMALAYA TAHUN 2026**

Medilla Mustika Yuliandari
Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
Jl. Cilolohan No.35, Kahuripan, Kec. Tawang, Kota Tasikmalaya, Jawa Barat
Email: medillamustika3@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri punggung bawah merupakan salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis kehamilan, peningkatan berat badan, dan perubahan postur tubuh. Keluhan ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta kualitas istirahat ibu hamil. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri punggung bawah adalah senam hamil. **Tujuan:** Asuhan kebidanan ini bertujuan untuk memberikan asuhan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung bawah melalui penerapan senam hamil. **Metode:** Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus menggunakan manajemen kebidanan Varney dan pendokumentasian SOAP pada Ny. R usia 22 tahun G1P0A0 hamil 32–33 minggu dengan nyeri punggung bawah di wilayah kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya Tahun 2026. **Hasil:** Hasil pengkajian menunjukkan kondisi umum ibu baik, tanda-tanda vital dalam batas normal, dan ibu mengeluh nyeri punggung bawah terutama saat beraktivitas. Setelah diberikan asuhan kebidanan melalui senam hamil berupa latihan peregangan punggung, gerakan kupu-kupu, pelvic rocking, serta teknik pernapasan dan relaksasi, keluhan nyeri punggung bawah berkurang dan ibu merasa lebih nyaman. **Kesimpulan:** Senam hamil dapat membantu mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dan dapat dijadikan sebagai terapi pendukung nonfarmakologis dalam praktik kebidanan.

Kata kunci: Ibu Hamil Trimester III, Nyeri Punggung Bawah, Senam Hamil, Asuhan Kebidanan.

**MIDWIFERY CARE FOR MRS. R, A 22-YEAR-OLD G1P0A0
WOMAN AT 32–33 WEEKS OF GESTATION WITH LOWER BACK
PAIN DISCOMFORT IN THE WORKING AREA OF TAMANSARI
COMMUNITY HEALTH CENTER, TASIKMALAYA CITY, IN 2026**

Medilla Mustika Yuliandari

Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Jl. Cilolohan No.35, Kahuripan, Kec. Tawang, Kota Tasikmalaya, Jawa Barat

Email: medillamustika3@gmail.com

ABSTRAC

Background: Low back pain is one of the most common discomforts experienced by women during the third trimester of pregnancy due to physiological changes, weight gain, and postural adjustments. This condition may interfere with daily activities and reduce the quality of rest. Pregnancy exercise is one of the non-pharmacological therapies that can be used to alleviate low back pain. **Objective:** This midwifery care aimed to provide care for a third-trimester pregnant woman experiencing low back pain through the implementation of pregnancy exercise. **Methods:** The method used was a qualitative descriptive case study applying Varney's midwifery management and SOAP documentation to Mrs. R, a 22-year-old G1P0A0 woman at 32–33 weeks of gestation with low back pain in the working area of Tamansari Community Health Center, Tasikmalaya City, in 2026. **Results:** The assessment findings showed that the mother was in good general condition, with vital signs within normal limits, and complained of low back pain, especially during physical activities. After receiving midwifery care through pregnancy exercise consisting of back stretching exercises, butterfly exercises, pelvic rocking, breathing techniques, and relaxation exercises, the intensity of low back pain decreased and the mother reported feeling more comfortable. **Conclusion:** Pregnancy exercise can help reduce low back pain in third-trimester pregnant women and can be used as a supportive non-pharmacological therapy in midwifery practice.

Keywords: Third Trimester Pregnancy, Low Back Pain, Pregnancy Exercise, Midwifery Care.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	i
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
ABSTRAK.....	xi
ABSTRAC	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan Penulisan LTA.....	4
C. Manfaat penulisan LTA	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Konsep Dasar Teori Kehamilan.....	7
B. Kehamilan Trimester III	7
C. Ketidaknyamanan Selama Kehamilan Trimester III	13
D. Skala pengukuran nyeri.....	25
E. Pengertian Senam Hamil	27
j. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung bawah.....	32
F. Standar Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil Trimester III dengan Nyeri Punggung Bawah	34
G. Asuhan Kebidanan Dengan Pemberdayaan Perempuan dan Keluarga	39
BAB III METODE LTA.....	42
A. Metode Pengambilan Kasus.....	42
B. Tempat dan Waktu.....	42
C. Subjek Study Kasus	42
D. Metode pengambilan data.....	43
E. Etika pengambilan kasus.....	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	46

A. Tinjauan Kasus	46
B. PEMBAHASAN	61
BAB V PENUTUP.....	68
A. Kesimpulan.....	68
B. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skala Nyeri.....	27
Gambar 2.2 <i>Cat–Cow</i> (Peregangan Punggung).....	29
Gambar 2.3 <i>Pelvic Rocking</i>	29
Gambar 2.4 Gerakan kupu-kupu.....	30
Gambar 2.5 <i>Child’s Pose</i> (Posisi anak)	30
Gambar 2.6 Latihan pernapasan dan relaksasi.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Dokumentasi Asuhan.....	74
Lampiran 2 lembar bimbingan	77
Lampiran 3 Surat Ijin Pengambilan Etik	79
Lampiran 4 Surat Ijin Pengambilan Data Puskesmas	80
Lampiran 5 Booklet	81
Lampiran 6 Format Pengkajian Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil.....	82
Lampiran 7 Persetujuan Menjadi Responden.....	88