

## ABSTRAK

Kehamilan merupakan masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, pada masa ini terjadi peningkatan fundus uteri disertai dengan pembesaran perut yang menyebabkan nyeri pinggang pada ibu hamil. Tujuan dari studi kasus ini adalah memberikan asuhan komprehensif dari kehamilan sampai nifas serta bayi baru lahir yang khusus untuk mencegah nyeri fisiologis menjadi patologis. Jenis penelitian yang dilakukan adalah jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus yang dilakukan mulai dari kehamilan > 36 minggu sampai nifas 2 minggu pertama. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan studi dokumentasi. Hasil pertemuan pertama ibu mengatakan nyeri pinggang sehingga diberikan KIE cara mengatasi nyeri pinggang dengan melakukan latihan *gymball*. Pada pertemuan kedua dilakukan kunjungan rumah untuk melakukan latihan *gymball* dan ibu dapat melakukan latihan *gymball* dengan baik serta ibu mengatakan keluhan nyeri pinggang dapat berkurang serta dalam istirahat tidur ibu sudah tidak terganggu. Pada proses persalinan dimulai dari G2P1A0 UK 39 Minggu 1 Hari. Masa nifas dilakukan pada K1 – K3. Pada asuhan neonatus dilakukan KN1 – KN3 tidak ada masalah dan bayi hanya diberi ASI saja. Kesimpulan dari asuhan yang diberikan terdapat beberapa kesenjangan antara teori dan yang terjadi di lapangan. Saran penulis berharap petugas kesehatan dapat memberikan KIE cara mengurangi nyeri pinggang dengan melakukan latihan *gymball* sehingga dapat dijadikan keunggulan pada tempat praktik dan menolong persalinan sesuai dengan asuhan persalinan normal (APN).

**Kata Kunci : Kehamilan, Nyeri Pinggang, Latihan *Gymball*, Asuhan Kebidanan Komprehensif**

## **ABSTRACT**

*Pregnancy is the period starting from conception until the birth of the fetus, during this period there is an increase in the fundus of the uterus accompanied by an enlargement of the abdomen which causes low back pain in pregnant women. The aim of this case study is to provide comprehensive care from pregnancy to postpartum and newborns specifically to prevent physiological pain from becoming pathological. The type of research carried out was descriptive research with a case study approach carried out starting from > 36 weeks of pregnancy until the first 2 weeks of postpartum. The data collection methods used were interviews, observation, physical examination and documentation studies. The result of the first meeting was that the mother said she had low back pain so she was given KIE how to deal with low back pain by doing gymball exercises. At the second meeting, a home visit was carried out to do gymball exercises and the mother was able to do gymball exercises well and the mother said complaints of low back pain were reduced and the mother's sleep was not disturbed. The labor process starts from G2P1A0 UK 39 Weeks 1 Day. The postpartum period is carried out in K1 – K3. In neonatal care carried out KN1 – KN3 there were no problems and the baby was only given breast milk. The conclusion from the care provided is that there are several gaps between theory and what happens in the field. The author's suggestion is that it is hoped that health workers can provide IEC with a way to reduce low back pain by doing gymball exercises so that it can be used as an advantage in the practice setting and help with childbirth in accordance with normal delivery care (APN).*

**Keywords:** *Pregnancy, Back Pain, Gymball Training, Comprehensive Midwifery Care*