

PENERAPAN SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Fatma Nur Fitriani (2020)¹, Sri Kustiyati,S.ST.,M.Keb², Luluk Fajria Maulida,SST.,M.Keb³
Fatmanf23@gmail.com

¹Mahasiswa Prodi Kebidanan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

²Pembimbing 1

³Pembimbing 2

ABSTRAK

Latar Belakang; Selama hamil ibu mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis. Perubahan yang dialami diantaranya adalah nyeri punggung yang biasanya meningkat seiring pertambahan usia kehamilan dampak yang terjadi beresiko menderita thrombosis vena. Salah satu cara mengurangi nyeri punggung tersebut yaitu dengan senam hamil. **Tujuan;** Mendiskripsikan nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil. **Metode;** Rancangan penelitian ini adalah deskriptif, subyek yang digunakan adalah 2 ibu hamil primigravida usia kehamilan trimester III yang memenuhi kriteria inklusi maupun eksklusif. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret di Desa Pandeyan, Ngemplak, Boyolali. Sedangkan pengolahan data dalam penelitian ini dengan cara naratif. Sumber data diperoleh dari hasil penilaian sebelum dan sesudah penerapan senam hamil dengan menggunakan lembar observasi dan lembar skala nyeri. **Hasil;** Penerapan senam hamil terhadap 2 responden yang semula mengalami nyeri berat terkontrol menjadi nyeri ringan sesudah dilakukan senam hamil 3 kali seminggu selama 30 menit. **Kesimpulan;** Senam hamil mampu menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3.

Kata Kunci : *Kehamilan, nyeri punggung, senam hamil.*