

ABSTRAK

PENERAPAN SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI BPM SRI LUMINTU

Salisyatun Inawati Sya'diyah (2017)
Program Studi DIII Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta
Annisa Andriyani dan Dewi Kartika Sari

Latar belakang : Salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul pada kehamilan adalah nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil sepanjang masa-masa kehamilan hingga periode pasca natal. Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung selama kehamilan adalah dengan melakukan senam hamil. Senam hamil bertujuan untuk memperlancar peredaran darah, memperbaiki sirkulasi dan meredakan ketegangan otot sehingga dapat mengurangi nyeri punggung. **Tujuan :** Untuk mengetahui penerapan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. **Metode penelitian :** Menggunakan metode observasional deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Tempat penelitian di BPM Sri Lumintu, pada bulan Mei-Juni 2017. Subjek penelitian Ny.E umur 27 tahun G1POA0 dengan hamil 34 minggu dengan kehamilan normal. **Hasil :** Hasil penerapan senam hamil pada Ny.A umur 27 tahun G1POA0 dengan hamil 34 minggu kehamilan normal masalah nyeri punggung dengan dilakukan penanganan senam hamil seminggu 2 kali dilakukan secara rutin. Setelah dilakukan senam hamil nyeri punggung pada ibu berkurang. **Kesimpulan :** Penerapan senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

Kata Kunci : Nyeri Punggung, Senam Hamil, Kehamilan