

Kolip Puspita E.S	Dosen Pembimbing
NIM B2015058	1. <u>Mursudarinah. M.Kes.</u>
Program Studi Diploma III Keperawatan	2.. <u>Sri Hartutik, M.kes.</u>
PENERAPAN SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI NYERI IBU HAMIL TRIMESTER KETIGA DI GAMBIRSARI	
ABSTRAK	
<p>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 : Mendiskripsikan hasil penerapan senam hamil untuk mengurangi skala nyeri punggung pada ibu hamil di Puskesmas Gambirsari. Metode penelitian : Penelitian deskriptif, dimana dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil terhadap perubahan skala nyeri pada ibu hamil yang menderita nyeri punggung. Hasil : Terdapat penurunan skala nyeri pada kedua responden yang mengalami nyeri punggung setelah dilakukan senam hamil selama 4 hari berturut-turut dalam satu minggu. Kesimpulan : Pada senam hamil terdapat penurunan skala nyeri pada kedua responden.</p>	
Kata Kunci : Nyeri Punggung, Senam Hamil, Kehamilan	