

**PENINGKATAN PENGETAHUAN SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI NYERI  
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL  
TRIMESTER III MELALUI MEDIA BUKU SAKU**

**Dwi Astuti**

Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah  
Surakarta

Email : [dwiastuti1832@gmail.com](mailto:dwiastuti1832@gmail.com)

**INTISARI**

**Latar belakang :** Kehamilan membawa perubahan secara fisik maupun psikologis bagi ibu hamil perubahan fisik salah satunya adalah terjadi pembesaran uterus yang menyebabkan nyeri punggung yang sering dialami ibu hamil trimester 3. Latihan fisik senam hamil yang baik dan teratur mampu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3, kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya senam hamil selama kehamilan hal tersebut perlu dilakukan peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai senam hamil melalui media salah satunya buku saku. **Tujuan:** Tujuan dari tugas akhir ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3. **Metode:** Metode yang digunakan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil yaitu dengan menggunakan media buku saku karena buku saku merupakan media yang fleksibel dan mudah dibawa kemana-mana dan berisi informasi secara terperinci dan disertai dengan gambar senam hamil agar mudah dipraktikkan oleh ibu hamil. **Hasil:** Dari hasil yang didapat media buku saku dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai senam hamil dan menambah wawasan masyarakat mengenai senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3. **Kesimpulan :** Dapat disimpulkan bahwa dengan media buku saku dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester 3.

*Kata kunci: kehamilan, nyeri punggung, senam hamil, buku saku*