

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

INSTITUT PAYUNG NEGERI PEKANBARU

KIAN, JUNI 2024

RAHMA DONA

**Penerapan Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil
Trimester 3 Di Puskesmas Melur Peknabaru**

Xiv + Halaman + Skema + tabel + lampiran

ABSTRAK

Perubahan fisik yang terjadi memberikan ketidaknyamanan bagi ibu. Pada trimester III ketidaknyamanan yang terjadi salah satunya adalah nyeri punggung. Nyeri punggung ini dapat pula disebabkan meningkatnya berat badan yang berdampak pada perubahan bentuk tubuh, riwayat nyeri punggung yang lalu dan terjadinya peregangan konsta. Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung 80% nya mengalami ketidaknyamanan dalam beraktifitas sehari-hari. Salah satu upaya untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil adalah dengan melakukan teknik senam hamil. Hal ini karena olahraga selama kehamilan seperti senam hamil dapat memperkuat dan merelaksasikan ligamen dan otot, meregangkan otot punggung dan panggul sehingga otot tidak tegang dan rasa sakit dapat berkurang. Senam hamil merupakan terapi latihan yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil dan memiliki urutan latihan khusus yang bermanfaat untuk memperlancar persalinan. Penerapan senam hamil yang terjadi nyeri pada punggung di lakukan selama tiga hari dari tanggal 29 sampai 31 Mei 2024 dengan 1 pasien kelolaan di Puskesmas Melur Pekanbaru. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa terdapat perubahan atau penurunan intensitas nyeri pada pasien dari skala nyeri 6 (sedang) hingga skala 3 (ringan). Diharapkan kepada pelayanan kesehatan agar bisa menerapkan senam hamil pada pasien ibu hamil pada kehamilan trimester III untuk mengatasi nyeri.

Kata Kunci : Senam hamil, nyeri punggung, trimester III

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

INSTITUT PAYUNG NEGERI PEKANBARU

KIAN, JUNI 2024

RAHMA DONA

ABSTRACT

The physical changes that occur cause discomfort for the mother. In the third trimester, one of the discomforts that occurs is back pain. This back pain can also be caused by increasing body weight which has an impact on changes in body shape, a history of previous back pain and constant stretching. 80% of pregnant women who experience back pain experience discomfort in their daily activities. One effort to reduce back pain in pregnant women is by doing pregnancy exercise techniques. This is because exercise during pregnancy, such as pregnancy exercise, can strengthen and relax ligaments and muscles, stretch the back and pelvic muscles so that the muscles are not tense and pain can be reduced. Pregnancy exercise is an exercise therapy that is adapted to the condition of pregnant women and has a special sequence of exercises that are useful. to facilitate childbirth. The application of pregnancy exercises for back pain was carried out for three days from 29 to 31 May 2024 with 1 patient managed at the Melur Pekanbaru Community Health Center. The evaluation results showed that there was a change or decrease in pain intensity in patients from pain scale 6 (moderate) to scale 3 (mild). It is hoped that health services can apply pregnancy exercises to pregnant women in the third trimester of pregnancy to treat pain.

Key Words : pregnancy exercise, back pain, pregnant women III trimester