PRORAM STUDI PROFESI NERS FAKULTAS KEPERAWATAN
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU

Karya Ilmiah Berbasis Evidance Based Pactice, Februari 2026

Anita Dian Fatimah

Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil Dengan Nyeri Punggung Melalui Penerapan Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Melur Kota Pekanbaru

Xiii + 57 Halaman + 6 Tabel + 1 Gambar + 10 Lampiran

ABSTRAK

Selama kehamilan, wanita dapat mengalami perubahan fisik dan emosional yang menyebabkan ketidaknyamanan, seperti sesak napas, kesulitan tidur, dan nyeri punggung. Perubahan fisik pada ibu hamil menyebabkan ketidaknyamanan selama kehamilan, terutama pada trimester kedua dan ketiga. Nyeri punggung adalah salah satu keluhan paling umum yang dialami ibu hamil, terutama pada trimester kedua dan ketiga, yang dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup. Upaya non-farmakologis seperti latihan kehamilan telah terbukti efektif dalam membantu mengurangi keluhan nyeri punggung melalui peregangan, pernapasan, dan latihan penguatan otot. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan latihan kehamilan pada ibu hamil trimester ketiga dengan nyeri akut. **Metode:** Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode studi kasus dengan pendekatan deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan secara objektif bagaimana penerapan latihan kehamilan memengaruhi pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan kehamilan pada responden dapat mengurangi nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil di trimester ketiga dan kedua. Pada responden 1 Ibu B (TM 2), setelah melakukan latihan kehamilan terjadi penurunan intensitas nyeri dari skor 4 menjadi 2 dalam waktu 3 hari pelaksanaan. Pada responden 2 Ibu P (TM 3), setelah melakukan latihan kehamilan terjadi penurunan intensitas nyeri dari skor 5 menjadi 3 dalam waktu 3 hari pelaksanaan. **Kesimpulan:** Latihan kehamilan dapat mengurangi nyeri pada ibu hamil di trimester kedua dan ketiga.

Keyword: Pregnancy [1]; Back Pain [2]; Pregnancy Exercises [3].

Referensi : 15 (2016-2025)

NURSING PROFESSIONAL STUDY PROGRAM, FACULTY OF NURSING PAYUNG NEGERI PEKANBARU INSTITUTE OF HEALTH SCIENCE

Evidence Based Practice, Februari 2026

Anita Dian Fatimah

NURSING CARE FOR PREGNANT WOMEN WITH BACK PAIN THROUGH THE IMPLEMENTATION OF PREGNANCY EXERCISES IN PUSKESMAS MELUR PEKANBARU CITY

Xiii + 57 Pages + 6 Tables + 1 Picture + 10 Attachments

ABSTRACT

During pregnancy, women can experience physical and emotional changes that cause discomfort, such as shortness of breath, difficulty sleeping, and back pain. Physical changes in pregnant women cause discomfort during pregnancy, especially in the second and third trimesters. Back pain is one of the most common complaints experienced by pregnant women, especially in the second and third trimesters, which can affect daily activities and quality of life. Non-pharmacological efforts such as pregnancy exercises have been proven effective in helping reduce complaints of back pain through stretching, breathing, and muscle strengthening exercises. Objective: This study aims to apply pregnancy exercises to third-trimester pregnant women with acute pain. Method: The method used in this study is a case study method with a descriptive approach, which aims to objectively describe how the application of pregnancy exercises affects the reduction of back pain in pregnant women. Results: The results showed that pregnancy exercises in respondents can reduce back pain that occurs in pregnant women in the third and second trimesters. In respondent 1, Mrs. B (TM 2), after doing pregnancy exercises, there was a decrease in pain intensity from a score of 4 to 2 within 3 days of implementation. In respondent 2, Mrs. P (TM 3), after doing pregnancy exercises, there was a decrease in pain intensity from a score of 5 to 3 within 3 days of implementation. Conclusion: Pregnancy exercises can reduce pain in pregnant women during the second and third trimesters.

Keywords ***:*** *Pregnancy [1]; Back Pain [2]; Pregnancy Exercises [3].*

References ***:*** *15 (2016-2025)*