

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU  
PROGRAM STUDI DIV KEBIDANAN**

**SKRIPSI, JUNI 2019**

**PUTRI AIDA NOVANCE**

**Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III yang dilakukan Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Pekanbaru tahun 2019**

**vii + 51 halaman + 13 lampiran**

---

**ABSTRAK**

Data Profil Kesehatan Kota Pekanbaru tahun 2017 menyatakan bahwa cakupan kunjungan ibu hamil di Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Pekanbaru sebanyak 1.985 orang. Hasil survey pendahuluan di Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Pekanbaru didapat 80% ibu hamil mengalami nyeri punggung. Salah satu intervensi non farmakologis untuk mengurangi nyeri punggung selama kehamilan adalah senam hamil. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III yang dilakukan senam hamil. Jenis penelitian ini adalah *pre-experimental design*. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Pekanbaru bulan Maret hingga Juni 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang datang periksa kehamilan di Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Pekanbaru bulan Maret hingga Mei 2019. Sampel penelitian ini sebanyak 15 orang ibu hamil diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menilai nyeri punggung ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nyeri punggung ibu hamil sebelum dilakukan senam hamil adalah 3,87, sedangkan sesudah senam hamil adalah 1,73, ada penurunan intensitas nyeri sesudah dilakukan senam hamil ( $p = 0,001$ ). Diharapkan kepada Bidan yang bertugas di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Pekanbaru agar dapat melakukan penyuluhan khususnya pada ibu hamil trimester III untuk melakukan senam hamil.

**Kata kunci** : Nyeri punggung, kehamilan, senam hamil  
**Daftar pustaka** : 25 (2008-2017)