

ABSTRAK

Letri Murni (2023). *Penerapan Senam Hamil untuk Mengatasi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru*. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi D-III Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) Magdalena, SST., M. Kes., (II) Ns. Masnun, SST., S. Kep., M. Biomed.

Ibu hamil adalah seorang wanita yang mengandung dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Perubahan fisiologis pada ibu hamil menyebabkan rasa tidak nyaman pada saat kehamilan. Keluhan yang paling umum dirasakan yaitu nyeri punggung. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri punggung yaitu dengan senam hamil. Tujuan dari penelitian ini adalah mendeskripsikan penerapan senam hamil untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki. Metode penelitian ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki pada 15 hingga 19 April 2023. Subyek dalam penelitian ini adalah dua orang ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skala nyeri sebelum penerapan senam hamil pada subyek I adalah 5 dan skala nyeri pada subyek II adalah 6, yaitu pada kategori nyeri sedang. Skala nyeri setelah dilakukannya senam hamil pada subyek I adalah 1 dan skala nyeri pada subyek II adalah 2, yaitu pada kategori nyeri ringan. Diharapkan responden dapat meningkatkan pengetahuan mengenai senam hamil dan dapat melakukan senam hamil secara mandiri.

Kata Kunci: Ibu Hamil Trimester III, Nyeri Punggung, Senam Hamil