

## **ABSTRAK**

Herdiana (2023). Penerapan senam pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kambesko Kecamatan Rengat. Karya Tulis Ilmiah, Prodi DIII Keperawatan Di Luar Kampus Utama, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Riau. Penasehat (1) Ns. Sety julita, M.Kep (2) Ns. Deswita M. kep.

Nyeri punggung merupakan keluhan yang sering terjadi pada kehamilan trimester ketiga, jika nyeri punggung tidak ditangani dengan baik maka akan mempengaruhi proses persalinan dan masa nifas. Oleh karena itu, senam hamil dilakukan untuk ibu hamil trimester ketiga. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan studi. kasus. Pada subyek I pasien berdomisili di kp. Dari penerapan senam pada ibu hamil didapatkan bahwa ibu mengalami nyeri punggung yang efektif diatasi dengan endorphen massage dan kompres hangat, hal ini terlihat pada kunjungan berikutnya tidak ada keluhan. Pada saat melahirkan terjadi fase laten yang berkepanjangan. Pada masa nifas, hasil pemeriksaan ibu dan bayi dalam batas normal. Saran bagi penulis selanjutnya adalah mahasiswa diharapkan mampu menerapkan senam hamil trimester III dengan nyeri punggung secara kompres dan sistematis.

Kata Kunci : Trisemester III, Nyeri Punggung

## **ABSTRACT**

*Herdiana (2023). The application of gymnastics to third trimester pregnant women with back pain in the UPTD working area of the Kambesko Health Center, Rengat District. Scientific Writing, DIII Study Program in Nursing Outside the Main Campus, Department of Nursing, Health Polytechnic of the Ministry of Health of Riau. Advisor (1) Ns. Setyulita, M.Kep (2) Ns. Deswita M. kep.*

*Back pain is a common complaint in the third trimester of pregnancy, if back pain is not handled properly it will affect the delivery process and the postpartum period. Therefore, exercise is carried out for pregnant women in the third trimester. The type of research used is descriptive with a study approach. case. In subject I the patient resides at kp. From the application of exercise to pregnant women, it was found that the mother experienced back pain which was effectively treated with endorphin massage and warm compresses, this was seen from subsequent visits where there were no complaints. At the time of delivery there is a prolonged latent phase. During the postpartum period, the results of examinations of mothers and babies were within normal limits. Suggestions for further writers are that students are expected to be able to apply exercise to third trimester pregnant women with back pain in a compressive and systematic manner.*

*Keywords : Trimester III, Back Pain*