

## ABSTRAK

Vebiola Bernike Simbolon (2024). 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) Ns. Masnun, SST., S. Kep., M. Biomed, (II) Ns. Erni Forwaty S. Kep M. Kep

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 karya tulis ilmiah studi kasus 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 tanggal 29 April hingga 3 Mei 2024. Subyek dalam penelitian ini adalah dua orang ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung. **Hasil** berdasarkan pengukuran skala nyeri setelah dilaksanakannya senam hamil, diperoleh adanya penurunan skala nyeri pada kedua subyek sebelum dan setelah dilakukannya senam hamil selama 5 hari berturut-turut pada pagi hari. Penelitian ini menunjukkan bahwa skala nyeri sebelum penerapan senam hamil pada subyek I adalah 6 dan skala nyeri pada subyek II adalah 6, yaitu pada kategori nyeri sedang. Skala nyeri setelah dilakukannya senam hamil pada subyek I adalah 2 dan skala nyeri pada subyek II adalah 2, yaitu pada kategori nyeri ringan. Diharapkan Penerapan senam hamil dapat dilakukan secara rutin oleh ibu hamil trimester III untuk mengatasi nyeri punggung dikarenakan senam hamil dapat mengatasi nyeri punggung.

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

## ABSTRACT

*Vebiola Bernike Simbolon (2024). Application of Pregnancy Exercises to Overcome Back Pain in Pregnant Women in the Third Trimester in the Working Area of the Payung Sekaki Community Health Center, Pekanbaru. Case Study Scientific Writing, D-III Nursing Study Program, Nursing Department, Riau Ministry of Health Health Polytechnic. Supervisor (I) Ns. Masnun, SST., S.Kep., M. Biomed, (II) Ns. Erni Forwaty S.Kep M.Kep*

A pregnant woman is a woman who carries a pregnancy from conception to birth of the fetus. Physiological changes in pregnant women cause discomfort during pregnancy. The most common complaint is back pain. Back pain usually increases in intensity as pregnancy progresses. Management that can be done to overcome back pain is pregnancy exercise. The aim of this case study scientific paper is to describe the application of pregnancy exercises to treat back pain in third trimester pregnant women in the Payung Sekaki Health Center Work Area. This research method is a descriptive method with a case study approach carried out in the Payung Sekaki Community Health Center Work Area from April 29 to May 3 2024. The subjects in this study were two third trimester pregnant women who experienced back pain. The results based on measuring the pain scale after carrying out pregnancy exercise showed that there was a decrease in the pain scale in both subjects before and after carrying out pregnancy exercise for 5 consecutive days in the morning. This research shows that the pain scale before implementing pregnancy exercises in subject I was 6 and the pain scale in subject II was 6, namely in the moderate pain category. The pain scale after carrying out pregnancy exercises in subject I was 2 and the pain scale in subject II was 2, namely in the mild pain category. It is hoped that the implementation of pregnancy exercises can be carried out routinely by pregnant women in the third trimester to overcome back pain because pregnancy exercises can overcome back pain.

Keywords: Third Trimester Pregnant Women, Back Pain, Pregnancy Exercise