

ABSTRAK

Dina Nurdianti (2024) Penerapan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung Di desa Tambak Di Wilayah Kerja Puskesmas Pekan Heran. Karya Tulis Ilmiah, Program Studi DIII Keperawatan Diluar Kampus Utama Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Riau Pembimbing (1) Ns. Deswita, M.Kep (2) Ns. Elmukshinur, S.Kep.M.Biomed.

Kehamilan merupakan masa yang rentan karena banyak perubahan yang terjadi meliputi perubahan fisik dan psikis ibu hamil. Perubahan tersebut merupakan akibat perkembangan janin dalam rahim. Jumlah ibu hamil di puskesmas kuala cenaku tahun 2022 mencapai 166 jiwa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil. Saran bagi penulis selanjutnya studi kasus ini dapat dikembangkan lagi sehingga mampu memberikan pengalaman yang nyata tentang penerapan senam hamil untuk mengatasi nyeri punggung.

Kata kunci: penerapan, senam hamil, nyeri punggung.

ABSTRACT

Dina Nurdianti (2024) Implementation of Pregnancy Exercises for Pregnant Women in the Third Trimester with Back Pain Problems in Tambak Village in the Pekan Heran Health Center Working Area. Scientific Writing, DIII Nursing Study Program Outside the Main Campus Nursing Department, Riau Health Polytechnic Supervisor (1) Ns. Deswita M. Kep (2) Ns. Elmukshinur, S.Kep.M.Biomed.

Pregnancy is a vulnerable period because there are many changes that occur including physical and psychological changes in the pregnant woman. These changes are a result of the development of the fetus in the womb. The number of pregnant women at the Kuala Cenaku Community Health Center in 2022 will reach 166 people. The aim of this study was to determine the level of pain before and after pregnancy exercise. Suggestions for future authors: this case study can be further developed so that it can provide real experience regarding the application of pregnancy exercises to treat back pain.

Keywords: *application, pregnancy exercise, back pain.*