

ABSTRAK

Sadina Putri (2025). Penerapan Senam Hamil Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Pekanbaru, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) Ns. Masnun, SST, S.Kep, M.Biomed., (II) R. Sakhnan, SKM., M.Kes. Penguji (I) Ns. Rusherina, SPd, S.Kep, M.Kes., (II) Ns. Melly, SST., S. Kep., M. Kes

Nyeri punggung bawah merupakan keluhan umum yang dialami ibu hamil trimester III akibat perubahan postur tubuh dan pembesaran rahim seiring pertumbuhan janin. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan penerapan senam hamil untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru. Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif dengan intervensi senam hamil selama tiga hari berturut-turut, satu kali per hari dengan durasi 15–30 menit. Skala nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Subjek I, usia kehamilan 35 minggu, mengalami penurunan skala nyeri dari 5 menjadi 2 dengan rata-rata 2,3. Subjek II, usia kehamilan 37 minggu, mengalami penurunan dari skala 6 menjadi 2 dengan rata-rata 2,6. Nyeri yang awalnya bersifat sedang berubah menjadi ringan pada kedua subjek. Tidak ditemukan keluhan lain selama pelaksanaan senam. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan nyata pada skala nyeri punggung setelah dilakukan senam hamil secara rutin selama tiga hari. Kesimpulan penelitian ini senam hamil secara rutin selama tiga hari berturut-turut menunjukkan penurunan signifikan pada skala nyeri punggung ibu hamil trimester III, dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Senam hamil dapat dijadikan salah satu intervensi non-farmakologis untuk mengurangi ketidaknyamanan punggung pada ibu hamil trimester III. Diharapkan ibu hamil dapat melakukan senam secara mandiri dengan bimbingan tenaga kesehatan.

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

ABSTRACT

Sadina Putri (2025). The Implementation of Prenatal Exercise to Reduce Back Pain in Third Trimester Pregnant Women in the Working Area of of the Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru. Case Study Scientific Paper, Diploma III Nursing Study Program, Department of Nursing, Health Polytechnic of the Minisitry of Health Riau. Advisors: (I) Ns. Masnun, SST, S.Kep., M.Biomed., (II) R. Sakhnan, SKM., M.Kes. Examiners: (I) Ns. Rusherina, S.Pd., S.Kep., M.Kes., (II) Ns. Melly, SST., S.Kep., M.Kes.

Lower back pain is a common complaint experienced by third-trimester pregnant women due to postural changes and uterine enlargement following fetal growth. This study aims to describe the implementation of prenatal exercise to alleviate back pain in third-trimester pregnant women in the working area of Simpang Tiga Public Health Center, Pekanbaru. The method used was a descriptive case study with a pregnancy exercise intervention carried out for three consecutive days, once per day, with a duration of 15–30 minutes. Pain levels were measured using the *Numeric Rating Scale* (NRS) before and after the intervention. Subject I, at 35 weeks of gestation, experienced a decrease in pain scale from 5 to 2 with an average of 2.3. Subject II, at 37 weeks of gestation, showed a decrease from a pain scale of 6 to 2 with an average of 2.6. Pain that was initially moderate became mild in both subjects. No complaints were reported during the exercise implementation. These results indicate a clear reduction in back pain scale following regular pregnancy exercise over three days. The conclusion of this study is that regular pregnancy exercise for three consecutive days shows a significant reduction in back pain scale among third-trimester pregnant women, from moderate to mild pain. Pregnancy exercise can be used as a non-pharmacological intervention to reduce back discomfort in third-trimester pregnant women. It is expected that pregnant women can perform the exercise independently with guidance from health professionals.

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