

## ABSTRAK

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III terjadi karena adanya perubahan hormonal yang mengakibatkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot. Salah satu upaya untuk mengurangi nyeri punggung bawah adalah dengan memberikan intervensi senam hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Ibrahim Adjie. Penelitian ini menggunakan metode *Deskriptif* dengan pendekatan asuhan *continuity of care* melalui pengkajian kasus (*case study*), sample yang digunakan yaitu sebanyak 3 responden ibu hamil trimester 3 yang diberikan asuhan kebidanan secara komprehensif dengan teknik pengambilan sampling yaitu *purposive sampling*. Responden diberikan senam hamil selama 2 minggu 4 kali pertemuan dengan durasi 15-20 menit. Penilaian intensitas nyeri menggunakan quesioner NRS (*Numeric Rating Scale*) yang dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian ini diperoleh bahwa sebelum dilakukan intervensi, tingkat nyeri pada responden sebagian besar mengalami nyeri sedang dengan skala 5 dan 6. Setelah diberikan intervensi tingkat nyeri menjadi nyeri ringan dengan point 2 dan 3. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri setelah pemberian senam hamil dikarenakan pada senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen dan tungkai. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa senam hamil efektif untuk mengurangi nyeri punggung bawah. Diharapkan senam hamil dijadikan sebagai program terpadu dalam asuhan kehamilan.

**Kata Kunci : Senam hamil, nyeri punggung bawah**

## **ABTRACT**

*Lower back pain in pregnant women in the 3rd trimester occurs due to hormonal changes that result in changes in the soft tissues of the buffer and connective so as to decrease the elasticity and flexibility of the muscles. One of the efforts to reduce lower back pain is to provide pregnant gymnastics interventions. This study aims to find out the Effect of Pregnant Gymnastics On Lower Back Pain Reduction In 3rd Pregnant Women in Puskesmas Ibrahim Adjie. This study uses Descriptive method with continuity of care approach through case study, sample used as many as 3 respondents of pregnant women trimester 3 given comprehensive midwifery care with sampling techniques that are purposive sampling. Respondents were given gymnastics pregnant for 2 weeks 4 meetings with a duration 15-20 minutes. Pain intensity assessment using nrs quesitioner (Numeric Rating Scale) conducted before and after. The results of this study were obtained that before the intervention, the level of pain in respondents mostly experienced moderate pain on a scale of 5 and 6. After being given intervention the level of pain becomes mild pain with points 2 and 3. This indicates that there is a decrease in pain levels after the administration of pregnant gymnastics. Based on the results of the study, it can be concluded that pregnant gymnastics is effective to reduce lower back pain. It is expected that pregnant gymnastics will be used as an integrated program in pregnancy care.*

**Keyword : pregnant gymnastics, low back pain**