

ABSTRAK

Kehamilan akan mengalami perubahan yang besar dalam tubuh seorang perempuan, salah satu perubahan yang terjadi yaitu pada sistem muskuloskeletal. Perubahan pada muskuloskeletal menyebabkan nyeri pada punggung bagian bawah. Nyeri punggung pada ibu hamil adalah nyeri yang dirasakan ibu pada daerah punggung bawah bahkan bisa menyebar ke bagian perut bagian bawah, yang menimbulkan ketidaknyamanan. Latihan punggung adalah salah satu pengobatan non farmakologi yang berfungsi untuk mengurangi rasa nyeri dan meningkatkan fleksibilitas otot. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh latihan punggung untuk mengurangi nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri Bidan T.

Latihan punggung meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan dari otot anterior dan posterior lumbal sehingga dapat mengurangi dampak dari nyeri punggung saat kehamilan trimester III, dengan gerakan duduk bersila, berjongkok, mengangkat panggul dengan posisi merangkak dan latihan lutut ke bahu seperti mengayuh sepeda dilakukan selama 5-10 menit.

Hasil dari penelitian sebelum diberikan intervensi latihan punggung, nyeri yang dirasakan ibu berada di kategori nyeri sedang mendekati berat yaitu poin 6 dan setelah diberikan intervensi, kategori nyeri berkurang di minggu ke 2 menjadi nyeri ringan dengan poin 2.

Latihan punggung dapat dijadikan sebagai materi pembelajaran khususnya di bagian kebidanan.

Kata kunci : Nyeri punggung, ibu hamil, latihan punggung

ABSTRACT

Pregnancy will experience major changes in a person's body women, one of the changes that occur is the system musculoskeletal. Changes in musculoskeletal causes pain in lower back. Back pain in pregnant women is pain that is felt by the mother in the lower back region and can even spread to the lower abdomen, which causes discomfort. Back training is one of the non-pharmacological treatments that works to reduce pain and increase muscle flexibility. This study aims to identify the effect of back exercises to reduce back pain experienced by third trimester pregnant women in the Independent Practice of Midwives T.

Back training increases the flexibility and balance of the anterior and posterior lumbar muscles so that it can reduce the impact of back pain during the third trimester of pregnancy, by sitting cross-legged, crouching, lifting the pelvis in all fours and knee-to-shoulder exercises such as pedaling for 5-10 minutes. .

The results of the study before being given a back exercise intervention, the pain felt by the mother is in the moderate category of pain that is point 6 and after being given the intervention, the pain category decreases in week 2 to mild pain with point 2.

Back training can be used as learning material, especially in the midwifery section.

Keywords: *Back pain, pregnant women, back exercises*