

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah merupakan keluhan yang sering terjadi pada ibu hamil trimester III. Hal ini terjadi karena adanya perubahan pada hormon relaksin yang dapat mempengaruhi keelastisitasan otot dan ligament panggul sehingga meningkatkan mobilitas sendi dan pelvis dan membuat rasa tidak nyaman. Senam hamil merupakan latihan bagi ibu hamil yang bertujuan untuk mempertahankan kekuatan otot panggul sehingga mengatasi keluhan ibu hamil. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III berdasarkan *literature review*.

Jenis penelitian yang digunakan adalah *literature review* dengan pendekatan sistematis. Populasi penelitian didapatkan dari tiga database yaitu *Google Scholar*, *Pubmed* dan *Science Direct* sebanyak 21.445 artikel, sampel sebanyak 5 artikel dengan menggunakan *Purposive Sampling* dan berdasarkan penilaian *Critical Appraisal Joanna Briggs Institute (JBI)* jenis *Quasy Experimental Studies* dengan kategori Grade A.

Hasil penelitian *literature* didapatkan dengan melakukan senam hamil pada ibu hamil trimester III secara teratur dengan 2 kali/minggu selama 15-30 menit dapat menurunkan nyeri punggung bawah dari rata-rata nyeri sedang-berat ke nyeri ringan. Hasil menunjukkan terdapat pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dengan nilai p value kurang dari 0,05. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan dasar dalam meningkatkan asuhan keperawatan dalam menangani keluhan nyeri punggung bawah melalui intervensi senam hamil.

Kata Kunci : Kehamilan, Nyeri Punggung Bawah, Senam Hamil

Daftar Pustaka : 21 Buku (2010-2020)
2 Website
27 Jurnal (2011-2021)

ABSTRACT

Low back pain is a common complaint in third trimester pregnant women. This happens because of changes in the relaxin hormone that can affect the elasticity of the muscles and ligaments of the pelvis, thereby increasing joint and pelvic mobility and causing discomfort. Pregnancy exercise is an exercise for pregnant women that aims to maintain the strength of the pelvic muscles so as to overcome the complaints of pregnant women. The purpose of this study was to identify the effect of pregnancy exercise on low back pain in third trimester pregnant women based on a literature review.

The type of research used is a literature review with a systematic approach. The research population was obtained from three databases, namely Google Scholar, Pubmed and Science Direct as many as 21,445 articles, a sample of 5 articles using Purposive Sampling and based on the Critical Appraisal assessment of the Joanna Briggs Institute (JBI) Quasy Experimental Studies with a Grade A category.

The results of the literature study were obtained by doing pregnancy exercise in third trimester pregnant women regularly with 2 times / week for 15-30 minutes can reduce low back pain from the average moderate-severe pain to mild pain. The results showed that there was an effect of pregnancy exercise on low back pain in third trimester pregnant women with a p value of less than 0.05. It is hoped that this research can be used as a basic material in improving nursing care in dealing with complaints of low back pain through pregnancy exercise interventions.

Keyword : Pregnancy, Lower Back Pain, Pregnancy Exercise

Refferences : 21 Books (2010-2020)

2 Websites

27 Journals (2011-2021)