

**PENERAPAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DENGAN NYERI PUNGGUNG DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS TAMANSARI**

KARYA TULIS ILMIAH



NUR RESMA HUSEN

NIM : 11025122035

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2025**

**PENERAPAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DENGAN NYERI PUNGGUNG DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS TAMANSARI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan**

KARYA TULIS ILMIAH



**NUR RESMA HUSEN
NIM : 11025122035**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2025**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

Karya Tulis Ilmiah, Juni 2025

Nur Resma Husen

**Penerapan Senam Hamil pada Ibu Hamil Trimester III dengan
Nyeri Punggung Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari**

xiv + 100 halaman + 10 tabel + 13 gambar + 18 lampiran

ABSTRAK

Kehamilan trimester III sering disertai keluhan nyeri punggung akibat perubahan fisiologis dan postur tubuh. Di wilayah kerja Puskesmas Tamansari, keluhan ini cukup tinggi dan berdampak pada aktivitas harian ibu hamil. Senam hamil merupakan salah satu metode non-farmakologis yang terbukti dapat membantu mengurangi intensitas nyeri punggung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik subjek, respon subjek sebelum dan setelah diberikan intervensi senam hamil pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung. Desain penelitian menggunakan studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan. Subjek penelitian berjumlah dua orang ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung sedang (skala 4–6) dan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Intervensi keperawatan berupa senam hamil dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 10–15 menit per sesi sesuai SOP. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan pemeriksaan biofisiologis. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri pada kedua subjek. Subjek pertama mengalami penurunan skala nyeri dari 4 menjadi 1, sedangkan subjek kedua dari 6 menjadi 2. Respon non-verbal berupa ekspresi meringis, sikap protektif, dan gelisah juga menurun setelah intervensi. Penerapan senam hamil terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III karena gerakan senam hamil dapat mengurangi ketegangan otot, meningkatkan fleksibilitas tubuh serta memperbaiki postur tubuh. Senam hamil dapat direkomendasikan sebagai intervensi promotif dan preventif dalam pelayanan antenatal care di Puskesmas Tamansari. Disarankan ibu hamil rutin mengikuti senam hamil.

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

**DIII NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
BAKTI TUNAS HUSADA UNIVERSITY**

Scientific Paper, June 2025

Nur Resma Husen

Implementation of Pregnancy Exercise for Third-Trimester Pregnant Women with Back Pain in the Working Area of Puskesmas Tamansari

xiv + 100 pages+ 10 tables + 13 pictures +18 appendices

ABSTRACT

Third-trimester pregnancy is often accompanied by complaints of back pain due to physiological changes and postural shifts. In the working area of Tamansari Public Health Center, this complaint is quite common and affects the daily activities of pregnant women. Pregnancy exercise (prenatal exercise) is one non-pharmacological method proven to help reduce the intensity of back pain. This study aims to identify the characteristics of the subjects and their responses before and after receiving prenatal exercise intervention among third-trimester pregnant women with back pain. The research design used is a case study with a nursing process approach. The subjects were two third-trimester pregnant women who experienced moderate back pain (scale 4–6) and met the inclusion and exclusion criteria. The nursing intervention in the form of prenatal exercise was carried out for three consecutive days with a duration of 10–15 minutes per session according to the standard operating procedure. Data were collected through observation, interviews, and biophysiological examinations. The results showed a decrease in pain levels in both subjects. The first subject's pain scale decreased from 4 to 1, while the second subject's pain scale decreased from 6 to 2. Non-verbal responses such as grimacing expressions, protective behavior, and restlessness also decreased after the intervention. The implementation of prenatal exercise has been proven effective in reducing back pain intensity in third-trimester pregnant women, as the movements help relieve muscle tension, improve body flexibility, and correct posture. Prenatal exercise can be recommended as a promotive and preventive intervention in antenatal care services at Tamansari Public Health Center. It is recommended that pregnant women routinely participate in prenatal exercise.

Keywords: *Pregnancy Exercises, Back Pain, Third Trimester Pregnant Women*