

ABSTRAK

Penerapan Senam Hamil untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester Tiga

Vina Satya Arum, Isyti'aroh, Wiwiek Natalya

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III terjadi karena adaptasi fisiologis pada sistem muskuloskeletal akibat perubahan pusat gravitasi tubuh yang bergeser ke bawah dan perubahan postur tubuh lordosis progresif untuk mengimbangi pembesaran uterus seiring pertumbuhan janin. Studi kasus ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan senam hamil untuk menurunkan nyeri punggung bawah pada dua ibu hamil trimester III. Metode karya tulis ilmiah ini menggunakan studi kasus. Instrumen studi kasus menggunakan instrumen penilaian nyeri dan standar operasional prosedur senam hamil. Hasil studi kasus menunjukkan adanya tingkat penurunan skala nyeri pada kedua ibu hamil. Hal ini dapat dibuktikan pada ibu hamil pertama terjadi penurunan skala nyeri dari skala 3 menjadi skala 1. Penurunan skala nyeri dari skala 3 menjadi skala 1 juga terjadi pada ibu hamil kedua. Simpulan studi kasus adalah penerapan senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Disarankan kepada ibu hamil untuk dapat menerapkan senam hamil secara mandiri sesuai dengan umur kehamilan.

Kata kunci: nyeri punggung bawah, senam hamil

ABSTRACT

The Application of Pregnancy Exercises to Reduce Low Back Pain in Third Trimester Pregnant Women

Vina Satya Arum, Isyti'aroh, Wiwiek Natalya

The Vocational Program In Nursing
Faculty Of Health Sciences
University Of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Lower back pain in third trimester pregnant women happened because of the physiological adaptations of the musculoskeletal system. Furthermore, it is due to changes in the center of the body gravity that shifts downward and the changes in progressive lordosis posture to compensate for the enlargement of uterine as the fetus grows. The purpose of this case study is to illustrate the application of pregnancy exercises to reduce lower back pain in two pregnant women in third trimester. The method of this scientific paper is using case studies. The instrument of case study are used pain assessment instruments and standard operational procedures of pregnancy exercise. The result of this case study shows that there is a decrease in the scale of pain of both pregnant women. This can be proven through the first pregnant women, there is a decrease in the scale of pain from third scale to the first scale. The decrease in pain scale form scale 3 to scale 1 also occur in second pregnant women. The conclusion of this study is applying a pregnancy exercises could reduce a lower back pain in third trimester pregnant women. It is advisable for pregnant women to be able to apply pregnancy exercises independently according to the gestasional age.

Keyword: low back pain, pregnancy exercises