

Penerapan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Dengan Keluhan Nyeri Punggung Pada Trimester III Di Puskesmas Kedungwuni I Kabupaten Pekalongan

Aldiana Oktavia, Isyti'aroh

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
Jl. Raya Ambokembang No. 8 Kedungwuni, Pekalongan

ABSTRAK

Senam hamil adalah bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen, serta otot dasar panggul yang membantu menjaga kesehatan tulang belakang. Tujuan studi kasus ini adalah untuk menggambarkan penerapan senam hamil untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil. Hasil pada dua ibu hamil menunjukkan penurunan skala nyeri setelah dilakukan senam hamil dari skala 4 menjadi 1. Simpulan studi kasus adalah senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung. Bagi klien, disarankan ibu dapat melakukan senam hamil secara rutin untuk menurunkan nyeri punggung.

Kata Kunci: Senam hamil

The Application of Pregnancy Exercise to Pregnant Women with Back Pain Complaints of Trimester III in Kedungwuni I Health Centre, Pekalongan Regency

Aldiana Oktavia, Isyti'aroh

Diploma of Nursing Program Faculty Health Sciences
University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
Jl. Raya Ambokembang No. 8 Kedungwuni, Pekalongan

ABSTRACT

Pregnancy exercise is a form of exercise to strengthen and maintain the elasticity of the muscles of the abdominal wall, ligaments, and pelvic floor muscles that help maintain healthy spine. The purpose of this case study is to describe the application of pregnancy exercise to overcome back pain of pregnant women. The results of the research which involved two pregnant women showed a decrease in the scale of pain after pregnancy exercise from a scale of four to one. The conclusion of the case study is that pregnancy exercise can decrease of back pain. For clients, it is recommended that mothers do pregnancy exercises regularly to decrease of back pain.

Keywords: Pregnant gymnastics