

ABSTRAK

LITERATURE REVIEW : PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Much Ilham Bintara Indah, Windha Widyastuti

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

Ketidaknyamanan nyeri punggung umum dialami oleh ibu hamil Trimester III. Salah satu tindakan untuk menurunkan nyeri punggung yang efektif adalah senam hamil. Karya Tulis Ilmiah ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan senam hamil pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung berdasarkan *literature review*. Subyek *literature review* yang digunakan yaitu 3 jurnal dengan laman jurnal yang sama, terbit tahun (2018-2020). Instrumen pada ketiga artikel ini menggunakan NRS (Numeric Rating Scale). Hasil analisa karakteristik responden dari 3 jurnal menunjukkan dari jumlah responden 39 ibu hamil. Sebagian umur responden adalah 20-35 tahun (97,4%), mayoritas status pekerjaan adalah IRT (69,2%). Nilai rata-rata skala nyeri sebelum intervensi 5,42, setelah intervensi 2,70. Kesimpulan dari *literature review* adalah senam hamil efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada kehamilan. Saran bagi pelayan kesehatan hendaknya meningkatkan penerapan senam hamil kepada seluruh ibu hamil terutama trimester III

Kata kunci : Kehamilan, Nyeri Punggung, Senam Hamil