ABSTRAK

Ibu hamil trimester III mengalami keluhan-keluhan seperti sering kencing, konstipasi, sulit tidur dan nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbal sacral (tulang belakang). Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Desain penelitian *quasi experiment* dengan *pre – test and post – test one group design*. Populasi dan sampel adalah seluruh ibu hamil trimester III sejumlah 31 ibu hamil di Praktik Dr. Sandy Irwanto, Sp.OG. Teknik pengambilan sampel dengan *total sampling*. Variabel independen adalah senam hamil dan variabel dependen Tingkat nyeri punggung. Instrumen menggunakan lembar SOP senam ibu hamil dan lembar observasi nyeri. Uji statistik menggunakan uji *spearman rank*.

Hasil penelitian menunjukkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum melakukan senam hamil sebagian besar menunjukkan nyeri sedang sejumlah 21 (67.7%). Sedangkan sesudah diberikan senam hamil sebagian besar nyeri ringan sejumlah 19 (61.3%). Hasil analisis menggunakan *spearman rank* diperoleh nilai $\rho = 0,000 < 0,05$ yang artinya ada hubungan senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Praktik Dr. Sandy Irwanto, Sp.OG.

Kesimpulan dari penelitian ini senam ibu hamil trimester III dapat mengurangi nyeri punggung dan memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligament, serta otot dasar panggul

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