ABSTRAK

Nyeri punggung merupakan gangguan yang umum terjadi pada kehamilan, ibu hamil mungkin pernah memiliki riwayat sakit punggung sebelumnya. Untuk mengatasi nyeri punggung dapat dilakukan senam yoga yang bermanfaat membentuk postur tubuh yang tegap, memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Anugrah Surabaya.

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimental* dengan rancangan *one group pretestposttest design*. Populasi penelitian ini seluruh ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Anugrah yang berjumlah 33 ibu hamil. Sampel berjumlah 30 ibu hamil di ambil secara *purposive sampling*. *Variable independent* adalah senam yoga dan *variable dependent* adalah nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner Numeric Rating Scale (NRS) . Pengolahan data menggunakan *editing, coding, scoring, tabulating* dengan analisa data *spearman Rank*.

Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan senam yoga pada ibu hamil trimester III sebanyak 20 responden (66,6%) dengan skala nyeri 1-3 (Nyeri ringan). kemudian setelah dilakukan senam yoga pada ibu hamil trimester III sebanyak 21responden (70%) dengan skala nyeri 0 (tidak nyeri). Hasil uji statistik *Spearman rank* di peroleh nilai signifikan $p = 0,001 < 0,05$ maka H1 diterima, artinya ada pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Anugrah Surabaya Tahun 2024.

Kesimpulan penelitian ini ada pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III Di Klinik Pratama Anugrah Surabaya.

Kata Kunci : senam, yoga, nyeri, punggung, ibu, hamil, Trimester, III