

## ABSTRAK

Salah satu ketidaknyamanan pada masa kehamilan adalah nyeri punggung. Nyeri punggung dapat terjadi akibat penyebab lain salah satunya senam hamil, apabila melakukan kesalahan gerakan dan tidak melakukan pemanasan. Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran nyeri punggung sebelum dan sesudah senam hamil pada ibu hamil trimester III.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Populasi dan sampel adalah seluruh ibu hamil trimester III sebesar 10 responden diambil secara *total sampling*. Penelitian ini dilaksanakan bulan Mei 2014 di BPS Mardi Rahayu Driyorejo Gresik. Variabel adalah nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Pengumpulan data menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah tindakan. Analisis data menggunakan statistik deskriptif melalui persentase, distribusi frekuensi dan tabel.

Hasil penelitian didapatkan sebelum dilakukan senam hamil 5 responden (50%) mengalami nyeri punggung ringan dan sesudah dilakukan senam hamil didapatkan 5 responden (50%) tidak mengalami nyeri punggung.

Simpulan dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III sesudah dilakukan senam hamil setengahnya tidak mengalami nyeri punggung. Dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III hendaknya senam hamil digunakan sebagai tindakan alternatif sebelum menggunakan tindakan farmakologi.

Kata kunci : nyeri punggung, senam hamil, trimester III