

## ABSTRAK

Kehamilan menyebabkan terjadi perubahan-perubahan fisik. Salah satu perubahan tersebut adalah beban perut yang meningkat dan bertambah besar. Keluhan yang sering dialami ibu hamil adalah nyeri punggung. Hasil wawancara pada 10 ibu hamil trimester III, 6 ibu hamil mengeluhkan nyeri punggung yang sangat mengganggu saat menjalani aktivitasnya dan 4 ibu hamil mengeluhkan nyeri punggung tapi tidak sampai mengganggu aktivitasnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara senam hamil dan nyeri punggung di Rumah Sakit Ibu dan Anak Kendangsari Surabaya.

Desain penelitian *analitik* menggunakan pendekatan *cross sectional*, populasi ibu hamil trimester III yang mengikuti senam hamil di Rumah Sakit Ibu dan Anak Kendangsari sebanyak 23 responden, besar sampel 22 responden dengan teknik *simple random sampling*. Variabel independen dari penelitian ini senam hamil dan variabel dependen adalah nyeri punggung. Instrumen menggunakan kuesioner. Data penelitian dianalisis dengan *mann whitney* dengan tingkat kemaknaan ( $\alpha = 0,05$ )

Hasil penelitian di dapatkan dari 22 responden sebagian besar (63,3%) ibu hamil tidak teratur mengikuti senam hamil dan setengahnya (50%) mengalami tingkat nyeri sedang. Hasil uji *mann whitney* didapatkan nilai  $p = 0,000$  yang berarti  $H_0$  ditolak artinya ada hubungan antara senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Ibu dan Anak Kendangsari Surabaya.

Semakin mengikuti senam hamil secara teratur dapat meminimalkan nyeri punggung. Oleh karena itu ibu hamil sebaiknya mengikuti senam hamil secara teratur untuk mencegah dan mengatasi nyeri punggung pada masa kehamilan.

Kata Kunci : **senam hamil, nyeri punggung**