

ABSTRAK

Kehamilan sering menyebabkan keluhan nyeri punggung, terutama terjadi sejak pertengahan masa kehamilan. Tujuan dari penelitian adalah mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan derajat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Jagir Surabaya.

Jenis penelitian yang digunakan adalah *pra-experiment one group pretest posttest*. Populasi ibu hamil yang melakukan senam sebesar 15 orang. *Sampling* yang digunakan *simple random sampling*, sampel sebesar 14 responden. Alat pengumpulan data dengan lembar kuesioner bentuk pengisian data dan lembar observasi. Variabel independen senam hamil dan variabel dependen nyeri punggung. Data dianalisis menggunakan uji *wilcoxon test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = < 0,05$

Hasil penelitian menunjukkan hampir setengah dari responden 42,9% sebelum diberikan senam hamil memiliki nyeri punggung derajat ringan, dan seluruh responden 100% mengalami penurunan derajat nyeri setelah diberikan senam. Berdasarkan uji statistik didapatkan $p = 0,001$ dimana $p < \alpha$ maka H_0 ditolak artinya ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan derajat nyeri punggung di Puskesmas Jagir Surabaya.

Para ibu hamil seharusnya melakukan gerakan senam hamil dengan benar untuk dapat mengurangi nyeri dan tidak menimbulkan cedera. Saran pada penelitian ini adalah hindari gerakan-gerakan yang dapat menimbulkan atau menambah rasa nyeri punggung pada ibu hamil.

Kata Kunci : Senam Hamil, Derajat Nyeri Punggung