**ABSTRAK**

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PADANG ULAK TANDING KABUPATEN REJANG**

**LEBONG PROVINSI BENGKULU**

**TAHUN 2024**

**Oleh:**

Riski Agustini 1)

Mepi Sulastri 2)

Syami Yulianti2)

Data dari (WHO) tahun 2020 menunjukkan bahwa prevalensi ibu hamil mencapat 84%. (WHO 2020). Nyeri punggung dapat mempengaruhi aktivitas. Lebih dari 50% ibu hamil mengalami depresi, penurunan kualitas hidup dan prevalensi cuti yang lebih lama selama kehamilan. Olahraga ringan yang dapat diperuntukan untuk ibu hamil adalah olahraga yang aman bagi kehamilan (Alfian Adnan et al., 2019). Diketahui Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Ulak Tanding Provinsi Kabupaten Rejang lebong Provinsi Bengkulu Tahun 2024

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan preeksperimental design. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode *One-Group Pretest-Posttest Design* yaitu pada design ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan*.* sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 orang.

Sebelum diberikan senam hamil sebagian besar dari responden sebanyak 22 orang (73,3%) dengan nyeri punggung sedang, setelah diberikan senam hamil Sebagian besar dari ibu hamil sebanyak 21 orang (70%) dengan dengan skala nyeri ringan.Terdapat pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil.

Diharapkan para ibu hamil dapat lebih mengetahui bagaimana cara penanganan nyeri punggung selama masa kehamilan guna nyeri punggung ibu selama masa kehamilan salah satunya dengan rutin olahraga kecil seperti senam hamil guna menurunkan nyeri punggung

Kata Kunci : ***Ibu Hamil*, *Nyeri Punggung, Senam Hamil,***

Keterangan:

1. Calon Sarjana Kebidanan

2. Pembimbing