**ABSTRAK**

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI**

**PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA**

**PUSKESMAS BUKIT MULYA, KABUPATEN MUKOMUKO,**

**BENGKULU**

**Oleh :**

**Inuk Sri Wahyuni 1)**

**Lezi Yovita Sari 2)**

**Syami Yulianti 2)**

Nyeri punggung bawah merupakan keluhan yang sering dialami wanita

hamil trimester II dan III. Melakukan senam hamil dapat meringankan nyeri

punggung bawah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil

terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di

Wilayah Kerja Puskesmas Bukit Mulya, Kabupaten Mukomuko, Bengkulu

Jenis penelitian ini adalah pre eksperimental dengan rancangan one group

pretest posttest design. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester II

dan III yang berjumlah 35 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel menggunakan total

sampling. Variable independent senam hamil dan variable dependent penurunan nyeri

punggung bawah. Instrumen penelitian menggunakan observasi. Pengolahan data

menggunakan editing, coding, scoring, tabulating dengan analisa data Spearman

Rank.

Kesimpulan yang didapatkan yakni Ada pengaruh senam hamil terhadap

penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. Ibu hamil

trimester II dan III diharapkan lebih aktif mengikuti kelas ibu hamil supaya dapat

mengetahui metode baru dalam ilmu kesehatan khususnya senam hamil.

Kata Kunci : senam hamil, nyeri punggung, kehamilan

Keterangan :

1. Calon Sarjana Kebidanan

2. Pembimbing