

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA  
LAPORAN TUGAS AKHIR**

**TAZKIA ANNISA RAMADHANTI  
E.18154.01.001**

**EFEKTIVITAS SENAM HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU  
HAMIL TRIMESTER III**

**INTISARI**

**Pendahuluan:** nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang sering terjadi pada ibu hamil di trimester III, biasanya akan meningkat intensitas nyerinya seiring bertambahnya usia kehamilan yang biasanya dirasakan di area lumbosakral, karena adanya peregangan yang berlebihan dan kelelahan pada tubuh, terutama pada daerah punggung. Pengurangan nyeri punggung dapat diterapkan secara non farmakologis. Metode non farmakologis yang relatif mudah diterapkan yaitu dengan senam hamil. **Tujuan:** tujuan dari telaah pustaka ini adalah untuk membuktikan teknik senam hamil efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. **Metode:** metode yang digunakan adalah telaah pustaka, dengan mengkaji 5 artikel penelitian. **Hasil:** hasil dari telaah pustaka menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil pada trimester III. **Kesimpulan:** dapat disimpulkan bahwa senam hamil berpengaruh dalam penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III. **Saran:** diharapkan para ibu hamil dapat menerapkan metode yang relatif mudah dilakukan untuk menghilangkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III yaitu senam hamil.

Kata kunci: senam hamil, nyeri punggung, ibu hamil

**DIII MIDWIFERY PROGRAM STUDY  
FACULTY OF HEALTH  
MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA UNIVERSITY  
SCIENTIFIC PAPER, JANUARY 2021**

**TAZKIA ANNISA RAMADHANTI  
E.18154.01.001**

**THE EFFECT OF PREGNANT EXERCISE ON LOWER BACK PAIN  
AMONG PREGNANT WOMEN TRIMESTER III**

**ABSTRACT**

**Introduction:** back pain is one of the most common discomforts in pregnant women in the third trimester, usually increases in intensity as gestational age increases, which is usually felt in the lumbosacral area, due to excessive stretching and fatigue in the body, especially in the back area. Back pain reduction can be applied non pharmacologically. A non-pharmacological method that is relatively easy to apply is pregnancy exercise. **Purpose:** the purpose of this literature review is to prove that pregnancy exercise techniques are effective in reducing back pain in third trimester pregnant women. **Method:** the method used was literature review, by reviewing 5 research articles. **Results:** the results of the literature review show that there is a significant relationship between pregnancy exercise and back pain in pregnant women in the third trimester. **Conclusion:** It can be concluded that pregnancy exercise has an effect on reducing back pain in the third trimester of pregnant women. **Suggestion:** it is hoped that pregnant women can apply a method that is relatively easy to do to relieve back pain in third trimester pregnant women, namely pregnancy exercise.

**Key word:** pregnancy exercise, back pain, pregnant women