

INTISARI

Di Indonesia, tercatat di berbagai daerah Indonesia mencapai 60-80% orang ibu yang mengalami *low back pain* (nyeri punggung) pada masa kehamilannya dan kebanyakan ibu hamil mengeluh LBP sejak 24 minggu masa kehamilan hingga postpartum. Sebagian besar ibu hamil mengatakan jika dirinya tidak melakukan intervensi apapun untuk menangani LBP yang dirasakan. Back Exercise adalah salah satu gerakan dari senam hamil yang bermanfaat untuk menambah stabilitas tubuh dengan memperbaiki ketidakseimbangan kerja otot bagian belakang dan bagian depan, menambah kekuatan otot, melonggarkan otot yang mengalami kekakuan, mengurangi tekanan mekanik pada lumbal, memperbaiki postur serta meningkatkan mobilitas dari sendi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Back Exercise terhadap Low Back Pain pada ibu hamil. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan *one group pretest-posttest*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan sampel 16 ibu hamil usia kehamilan trimester II dan III yang mengalami LBP di Puskesmas Wirobrajan Yogyakarta. Pengambilan data menggunakan kuesioner skala nyeri *Numeric Rating Scale*. Data dianalisis menggunakan analisa *paired t test*.

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh *Back Exercise* terhadap *Low Back Pain* pada ibu hamil.

Kata Kunci: Kehamilan, Low Back Pain, Back Exercise.

ABSTRACT

In Indonesia, recorded in various regions of Indonesia reaches 60-80 % of woman who have low back pain during pregnancy and most pregnant of them complain of *Low back Pain* since 24 weeks of pregnancy to postpartum. Most pregnant women say if they do not intervene to deal with perceived LBP. Back Exercise is one of the movements of pregnancy exercise that is useful for adding stability to the body by improving the imbalance of back and front muscle work, increasing muscle strength, loosening stiffened muscles, reducing mechanical pressure on lumbar, improving posture and improving mobility of joints. The purpose of this study was to determine the effect of Back Exercise on Low Back Pain in pregnant women. This type of research is an experimental research using one pretest-posttest group design. Sampling using purposive sampling technique with sample of 16 pregnant women of trimester II and III who had LBP at Wirobrajan Yogyakarta Public Health Center. The data were collected using a Numeric Rating Scale pain scale questionnaire. Data were analyzed using paired t test. The conclusion of this research that there is influence Back Exercise on Low Back Pain in woman pregnant.

Keywords: Pregnancy, Low Back Pain, Back Exercise.