# MANFAAT SENAM HAMIL UNTUK MENURUNKAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN MEDIA VIDEO

TRIANA AYU APRILIA

Dosen Pembimbing : Sri Handayani

202522010@students.unisa-surakarta.ac.id

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## INTISARI

**Latar Belakang :** Kehamilan merupakan proses alamiah yang dialami wanita, perubahan fisik dan psikis merupakan pengalaman yang lumrah dialami para ibu. Salah satu perubahan fisik yang sering terjadi dan dapat menimbulkan ketidaknyamanan adalah nyeri punggung. Fenomena ini biasanya terjadi pada ibu hamil karena adanya perubahan hormon kehamilan yang meningkatkan hormon relaksin (hormon yang membuat relaksasi dan lemas). Faktor predesposisi lainnya yang menyebabkan nyeri punggung berkaitan dengan penambahan berat badan, perubahan postur tubuh karena pembesaran uterus, nyeri punggung terdahulu dan peregangan yang berulang. Video efektif untuk keterampilan psikomotor, bisa diputar beulang, jelas demonstrasinya, fleksibel waktu, cocok untuk ibu hamil yang mobilitasnya terbatas. **Tujuan :** Menghasilkan media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) berupa vidio yang berisi edukasi penanganan nyeri punggung dengan cara nonfarmakologi yaitu dengan senam hamil. **Metode :** Pengembangan media edukasi kesehatan melalui tahapan pra produksi, produksi, dan pasca produksi, serta uji coba kepada responden untuk memperoleh masukan terkait isi dan tampilan media. **Hasil :** Luaran yang dihasilkan berupa video dengan format MP4, durasi 7 menit 19 detik, kapasitas penyimpanan 422 MB. **Kesimpulan :** Telah terciptanya media video untuk mengedukasi masyarakat, khususnya ibu hamil dan dapat digunakan sebagai salah satu alternatif terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

**Kata Kunci :** Ibu Hamil Trimester III, Nyeri Punggung, Media Video