

SENAM HAMIL UNTUK MENURUNKAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DENGAN MEDIA VIDEO

Anisa Nabila

Nabilaanisa908@gmail.com

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang : Masa Kehamilan merupakan masa dimana ibu akan mengalami perubahan Fisik maupun Psikis. Perubahan Fisik yang terjadi bahkan kadang memberikan ketidaknyamanan bagi ibu, salah satunya adalah nyeri punggung bagian bawah. Nyeri Punggung pada Wanita Hamil terjadi pada Kehamilan trimester II dan III yang berkaitan dengan peningkatan berat badan akibat Pembesaran Rahim dan Peregangan dari otot Penunjang, karena hormone relaksasin (Hormon yang membuat otot relaksasi dan lemas) yang dihasilkan. Salah satu cara untuk mengurangi ketidaknyamanan tersebut adalah dengan melakukan Senam Hamil.

Tujuan : komunikasi, informasi, dan edukasi ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada Ibu Hamil.

Metode : Metode yang digunakan dalam komunikasi, informasi, dan edukasi ini adalah video.

Hasil : Luaran dalam bentuk video tentang cara pengaruh senam hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada kehamilan.

Kesimpulan : Telah terciptanya media video untuk mengedukasi masyarakat, khususnya ibu hamil dan dapat digunakan sebagai salah satu alternatif terhadap penurunan nyeri punggung.