

## SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DENGAN MEDIA BOOKLET

Dwi setianingsih<sup>1</sup>, Rina Sri Widayati<sup>2</sup>  
[Setianingsihdwi97@gmail.com](mailto:Setianingsihdwi97@gmail.com) Universitas  
'Aisyiyah Surakarta

### RINGKASAN

**Latar Belakang :** Prevelensi terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil menurut Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2022 prevalensi ibu hamil mencapai 70%. Hasil penelitian pada ibu hamil diberbagai daerah di Indonesia mencapai 60-80% ibu hamil mengalami *back pain* ( nyeri punggung) pada kehamilannya. Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen . Senam hamil yang baik dan teratur selain dapat mengurangi nyeri juga dapat memperlancar peredaran darah, mengencangkan otot dan memperkuat sendi. Media yang dapat bidan gunakan dalam memberikan asuhan dan pelayanan KIE adalah booklet. Booklet merupakan kumpulan informasi yang dirangkum secara ringkas dengan bentuk yang menarik disertai gambar sehingga mudah untuk memahami informasi. Hal ini yang menjadi alasan penulis membuat luaran Booklet. **Metode :** luaran KIE yang digunakan berupa Booklet yang berjudul “Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung” dibuat menggunakan aplikasi perangkat lunak berupa canva. **Hasil :** Media KIE yang dihasilkan berupa booklet yang berisi tentang edukasi senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung yang sudah di uji coba kepada 3 responden. Responden memberikan penilaian terhadap hasil karya media booklet. **Kesimpulan :** Booklet yang berjudul “Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung” ini disusun sebagai media komunikasi edukasi yang diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku dalam senam hamil .

Kata Kunci : *Ibu Hamil, Nyeri Punggung, Senam Hamil*