

**PANDUAN SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI
KETIDAKNYAMANAN PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DENGAN MEDIA VIDEO**

Rully Dwi Yusita¹, Yuyun Triani²
Ulyyamarta21@gmail.com, yuyuntriani@aiska-university.ac.id
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

RINGKASAN

Latar Belakang : Ibu hamil trimester III mengalami ketidaknyamanan selama trimester III karena adaptasi perubahan fisiologi dan psikologi pada ibu hamil. Hal ini dapat diatasi dengan senam hamil, karena senam hamil bermanfaat untuk melatih pernafasan dan membuat ibu hamil rileks. Senam hamil merupakan terapi latihan gerak dan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan atau *prenatal care* yang bertujuan untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik dan mental saat menghadapi persalinan agar persalinan normal dapat berlangsung dengan cepat, aman, dan spontan. **Metode** : Metode luaran KIE berupa video edukasi tentang panduan senam hamil untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III. **Hasil** : Metode yang digunakan dalam luaran ini yaitu menggunakan media video dengan pengambilan gambar melalui kamera diharapkan bisa untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang senam hamil. **Kesimpulan** : Dengan menggunakan media video diharapkan dapat mempermudah menyampaikan informasi mengenai senam hamil kepada masyarakat khususnya ibu hamil. Sehingga ibu dapat melakukan senam hamil untuk mengurangi ketidaknyamanan pada trimester III.

Kata Kunci : Ibu Hamil, Senam Hamil, Video