

## MANFAAT GYMBALL DALAM MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER KE III

Khusnul khotimah<sup>1</sup> Winarni<sup>2</sup>  
202322231.students@aiska-university.ac.id  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

### RINGKASAN

**Latar belakang:** Kehamilan merupakan proses alamiah (normal) dan bukan proses patologis. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan pada umumnya mengalami perubahan dan adaptasi yang akan menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil, rasa tidak nyaman yang dirasakan oleh ibu hamil biasanya berbeda-beda pada setiap trimester kehamilan dan sering kali menjadi keluhan bagi ibu hamil diantaranya adalah mual muntah pada awal kehamilan, konstipasi, varises vena (pembuluh balik), gangguan berkemih, hemoroid, dan pembengkakan pada tungkai dan kaki serta nyeri punggung. Nyeri punggung bawah merupakan keluhan yang paling sering terjadi pada ibu hamil trimester III dan merupakan keluhan yang umum terjadi pada ibu hamil, diperkirakan 70% wanita hamil mengeluh nyeri punggung bawah pada saat kehamilan. (Purnamasari, 2019). **Tujuan:** Untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester ke III. **Metode:** Dengan menggunakan pendekatan Komunikasi Informasi dan Kesehatan (KIE) melalui media video berjudul “Manfaat Gymball Dalam Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III” di gunakan sebagai media edukasi. **Hasil:** Luaran yang di hasilkan berupa video yang di harapkan menjadi media edukasi dan mampu di terapkan dengan baik. **Kesimpulan:** Vidio dengan judul “Manfaat Gymball Dalam Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III” dibuat agar dapat memberikan informasi dan pengetahuan sehingga bermanfaat sebagai media edukasi.

**Kata kunci:** *gymball, nyeri punggung trimester ke III, Vidio*