

# **BODY MEKANIK UNTUK MENURUNKAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TM III DENGAN MEDIA VIDEO**

Evi Kurniawati

[kurniawatievi96@gmail.com](mailto:kurniawatievi96@gmail.com)

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## **RINGKASAN**

**Latar Belakang:** Selama masa kehamilan perubahan fisik yang sering terjadi dan dapat menimbulkan ketidaknyamanan adalah nyeri punggung. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menanggulangi nyeri punggung adalah dengan farmakologi dan non farmakologi. Secara non farmakologi nyeri punggung dapat diatasi dengan melakukan body mekanik, body mekanik pada ibu hamil merupakan posisi tubuh yang baik untuk menyesuaikan perubahan tubuh pada ibu hamil terutama tulang punggung yang lordosis. Media video body mekanik sebagai sarana penyuluhan kesehatan memiliki kelebihan dalam hal memberikan visualisasi yang baik sehingga memudahkan proses penyerapan pengetahuan.

**Tujuan:** Menciptakan sebuah media pembelajaran untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang body mekanik untuk menurunkan nyeri punggung ibu hamil TM III. **Metode:** Dengan menggunakan media video untuk edukasi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dengan pembuatan desain video menggunakan aplikasi capcut dan vn. **Hasil:** Media edukasi berupa video berisi body mekanik untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil TM III.

**Kesimpulan:** Terciptanya media video yang dapat digunakan sebagai sarana informasi dan edukasi khususnya ibu hamil yang mengalami nyeri punggung.

**Kata Kunci :** Ibu Hamil Trimester III, Body Mekanik, Media Video