

MEDIA EDUKASI VIDEO SENAM HAMIL UNTUK MENGATASI KETIDAKNYAMANAN PADA TRIMESTER III

Puspa Diana Fitriani¹, Sri Kustiyati²
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah
Surakarta Pusedifa.students@aiska-
university.ac.id

RINGKASAN

Latar Belakang Kehamilan pada trimester III sering dikaitkan dengan ketidaknyamanan fisik seperti pegal pada punggung, kram kaki, gangguan tidur, dan edema yang dapat berdampak signifikan pada kualitas hidup ibu hamil. Senam hamil merupakan intervensi non-farmakologis yang telah terbukti efektif dalam meringankan ketidaknyamanan ini. Namun, tingkat partisipasinya masih rendah, terutama karena kurangnya informasi yang menarik dan mudah diakses. **Tujuan** Menyusun Media Edukasi Video Tentang Senam Hamil Untuk Mengatasi Ketidaknyamanan Pada Trimester III. **Metode** Proyek ini berupa pengembangan media video edukasi yang berisi informasi tentang definisi, manfaat, kontraindikasi, waktu pelaksanaan, serta demonstrasi gerakan senam hamil beserta penjelasan manfaat fisiologisnya, dengan menggunakan aplikasi Canva. Proses pengembangan meliputi tahap praproduksi, produksi, dan pascaproduksi, disertai uji coba terbatas pada responden untuk mengevaluasi desain dan konten. **Hasil** video berjudul “Media Edukasi Video Senam Hamil Untuk Mengatasi Ketidaknyamanan Pada Trimester III” dengan durasi 3 menit 52 detik. **Kesimpulan** Sebuah media video edukasi telah berhasil dikembangkan sebagai sumber informasi yang mudah diakses dan informatif dalam mempromosikan senam hamil sebagai strategi non-farmakologis untuk mengatasi ketidaknyamanan kehamilan dan mendukung persiapan persalinan.

Kata kunci: Ibu hamil, Senam hamil, Trimester III kehamilan, Video edukasi