

LUARAN VIDEO



**BODY MEKANIK UNTUK
MENURUNKAN NYERI PUNGGUNG
PADA IBU HAMIL TM III**




PENGERTIAN BODY MEKANIK

Body mekanik merupakan usaha koordinasi dari sistem otot dan rangka serta sistem saraf untuk mempertahankan keseimbangan yang tepat, serta penggunaan tubuh yang efisien, terkoordinir, dan aman dalam menggerakkan dan mempertahankan keseimbangan selama beraktivitas




MANFAAT BODY MEKANIK

Manfaat body mekanik yaitu membuat tubuh ibu menjadi rileks, tonus otot menjadi baik, mengatasi stress, relaksasi, dan memperlancar peredaran darah menuju otot, selain itu body mekanik juga dapat meredakan keluhan nyeri punggung



MANFAAT BODY MEKANIK

Manfaat body mekanik yaitu membuat tubuh ibu menjadi rileks, tonus otot menjadi baik, mengatasi stress, relaksasi, dan memperlancar peredaran darah menuju otot, selain itu body mekanik juga dapat meredakan keluhan nyeri punggung



"Body mekanik yang baik dan benar dapat membantu menurunkan nyeri punggung dengan memperbaiki postur dan cara menggunakan tubuh secara efisien saat melakukan aktivitas sehari-hari, sehingga ibu memiliki kondisi yang aman dan nyaman selama masa kehamilan"

1. Duduk dengan posisi yang benar



2. Cara berdiri yang benar setelah duduk



3. Cara berdiri yang benar



4. Cara Berjalan yang benar



5. Cara mengangkat dan mengambil benda yang benar

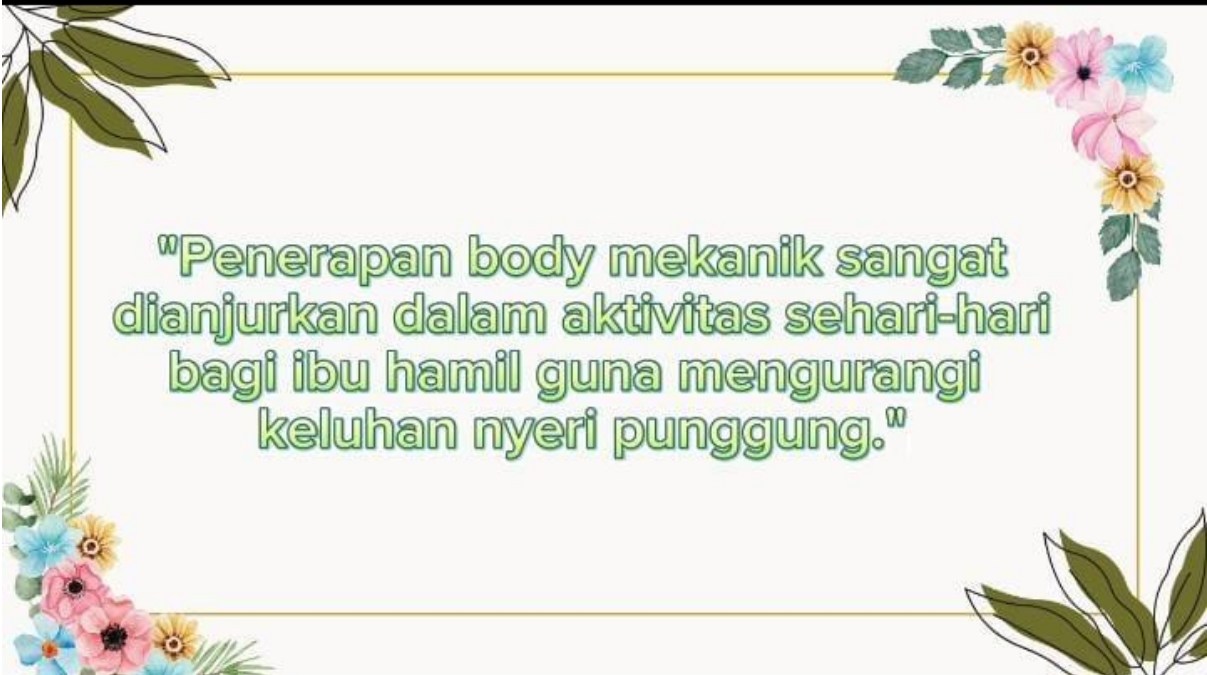




6. Posisi tidur atau berbaring



7. Bangun dari berbaring



"Penerapan body mekanik sangat dianjurkan dalam aktivitas sehari-hari bagi ibu hamil guna mengurangi keluhan nyeri punggung."



Wassalamualaikum,wr.wb

