



S1 Kebidanan

SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL DENGAN NYERI PUNGGUNG

apa penyebab nyeri punggung pada ibu hamil?

terjadinya perubahan hormon selama kehamilan, bertambahnya berat badan, janin yang berkembang semakin besar, postur tubuh ibu, stres, dan terpisahnya otot dari tulang rusuk ke tulang kemaluan akibat pembesaran rahim.

gerakan senam hamil untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil



cat back stretch (untuk meregangkan seluruh punggung)



Heel sits (untuk meregangkan punggung bawah dan pantat)



Trunk twist (untuk meregangkan punggung dan torso bagian atas)



Triangle pose (untuk meregangkan punggung dan kaki)



Arm raises (untuk menguatkan bahu dan punggung atas)



Back press (untuk menguatkan punggung atas dan mendukung postur tubuh yang baik)

***pengampu: Evi Wahyuntari, SST., M. Keb
penyusun: Niken Dayu Faarasati/2010101016***

sumber:

<https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/mj/article/view/2000/1669>

[https://scholar.google.com/scholar?](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=ibu+hamil+nyeri+punggung&oq=#d=gs_qabs&t=1652056849137&u=%23p%3D_AN%0ucsBVoJ)

[hl=id&as_sdt=0%2C5&q=ibu+hamil+nyeri+punggung&oq=#d=gs_qabs&t=1652056849137&u=%23p%3D_AN%0ucsBVoJ](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=ibu+hamil+nyeri+punggung&oq=#d=gs_qabs&t=1652056849137&u=%23p%3D_AN%0ucsBVoJ)