

# Ibu hamil dengan nyeri punggung

## Definisi nyeri punggung saat kehamilan

Kehamilan merupakan suatu proses yang alami dan normal. Selama hamil seorang ibu mengalami perubahan-perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikologis. Salah satu keluhan adalah nyeri punggung, nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III merupakan keluhan umum yang sering terjadi di kalangan ibu hamil. diperkirakan sekitar 6 dari 10 wanita hamil akan mengalami nyeri punggung. nyeri punggung saat hamil biasanya terjadi pada sendi dan otot dibagian bawah. rasa nyeri dapat muncul ketika membungkukkan badan ke depan, mengangkat beban, bangun dari tempat tidur atau berdiri dari posisi duduk.

## Penyebab sakit punggung saat hamil

1. Perubahan hormon
2. Pertambahan berat badan
3. Pertumbuhan bayi
4. Perubahan postur tubuh
5. Stres
6. Jarang berolahraga

---

## Upaya untuk mengurangi rasa nyeri punggung pada ibu hamil

1. Istirahat yang cukup, dan mengurangi pekerjaan yang berat-berat,
2. Menggunakan bantal tambahan sebagai penopang pada bagian punggung saat tidur
3. Melakukan massase pada ibu untuk mengurangi rasa nyeri
4. Mengajarkan ibu senam ibu hamil
5. Mengajarkan ibu olahraga dengan melakukan jalan kaki di pagi hari agar otot otot dan tulang penopang tubuh mengalami elastisitas sehingga tidak terasa kaku dan nyeri



Ruliati. 2019. "Penanganan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Tiga Studi Di PMB Lilis Suryawati SST.,M.Kes Kabupaten Jombang" Vol. 4 No. 1, 2019