

KIAT-KIAT MENJAGA
POSTUR
TUBUH
SEHAT

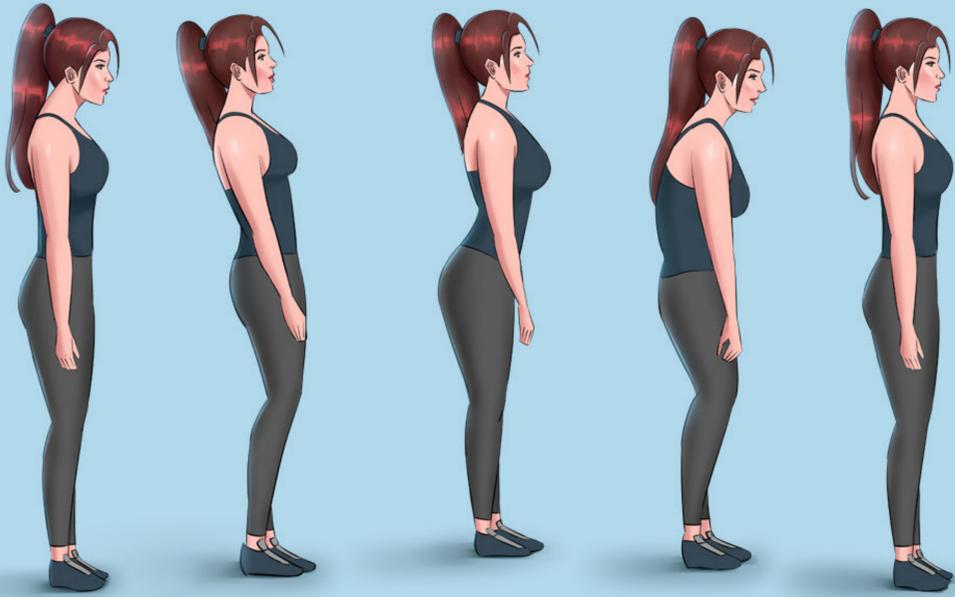


*"KEEP MOVING
STAY HEALTHY"*

"KEEP MOVING
STAY HEALTHY"

Daftar Isi

● BAB 1 : Pengenalan (*Introduction*)



BAB 2 : Peregangan (*Stretching*)

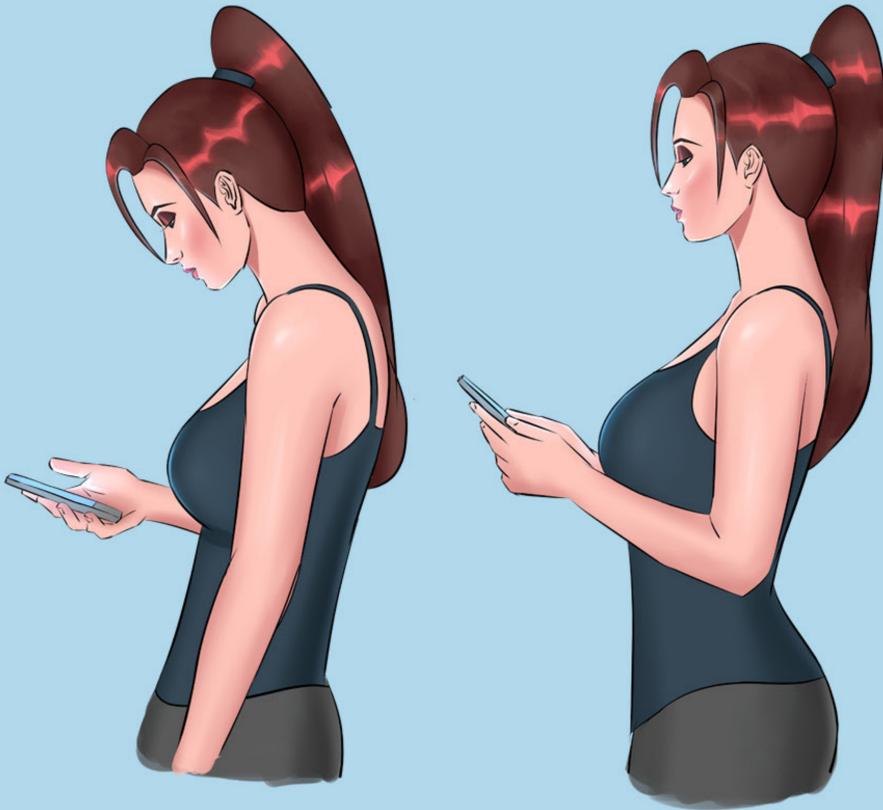


● BAB 3 : Latihan Sederhana (*Simple Exercise*)



Daftar Isi

- Bab 4 : Kebiasaan Harian (*Daily Habit*)



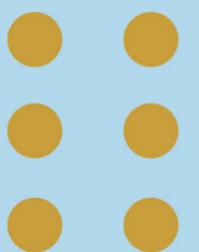
- Bab 5 : Manfaat dari postur yang baik (*the Benefits of Good Posture*)



Hai teman-teman... namaku Teresa, di dalam buku ini aku akan menjelaskan bagaimana cara merawat postur tubuh, memperbaiki hingga mencegah masalah postur buruk (*Bad Posture*) dengan tahap-tahap yang sederhana dan tidak rumit.

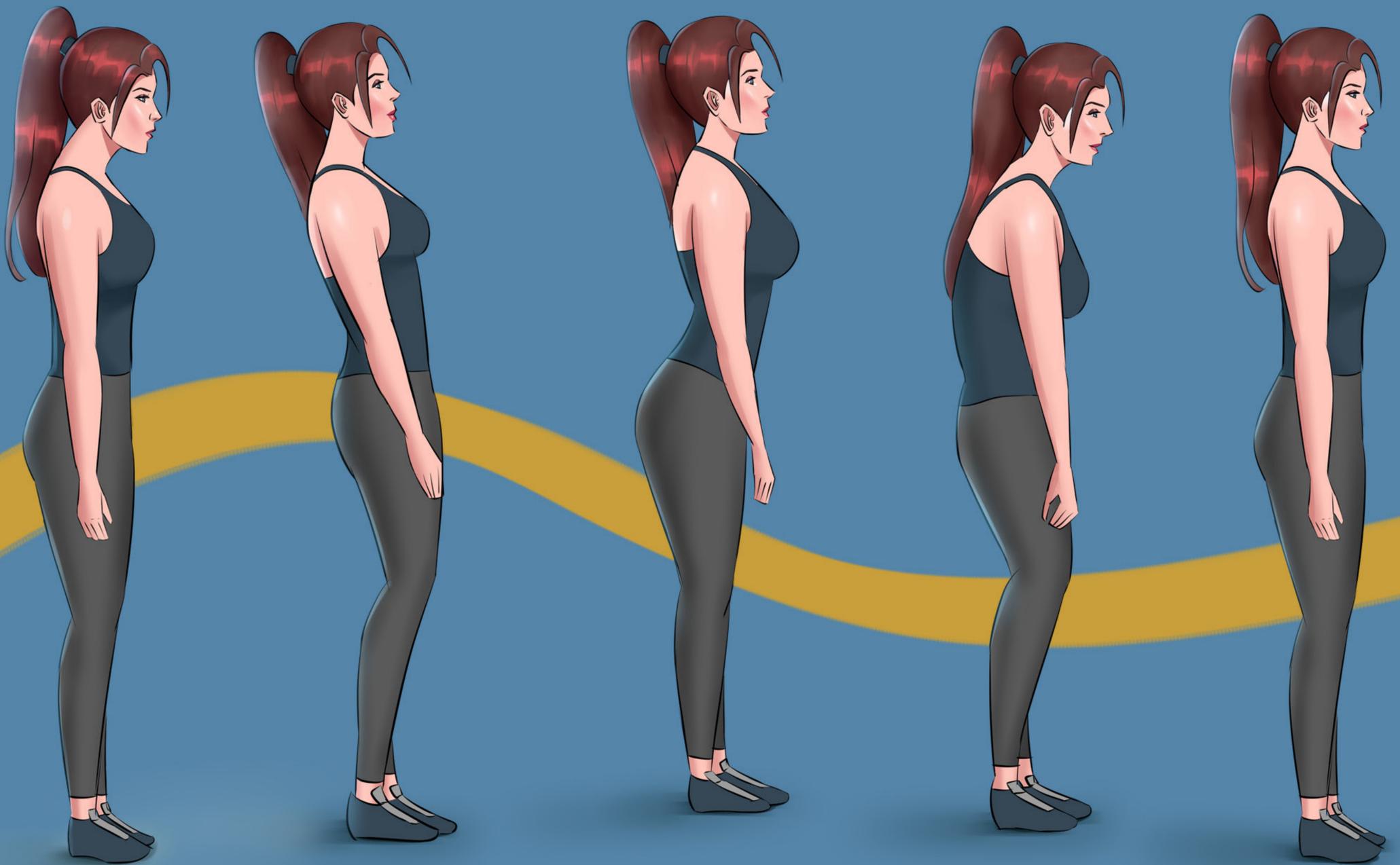


Let's
get to
WORK
WORK
WORK



BAB 1

Pengenalan (Introduction)

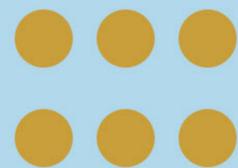


Sebelumnya kita harus tahu bagaimana sih postur buruk itu dapat terjadi. dan kemudian mari kita mengenal jenis-jenis postur buruk (*Bad Posture*)

Penasaran kah? yuk kita bahas lebih lanjut!



Let's
Get
Right
Into it!



Apa Penyebab Postur Buruk (*Bad Posture*)

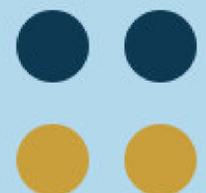
Menurut **Jeff Cavaliere M.S.P.T, CSCS** Seorang Physical Therapist, Strength Coach dan Pro Athlete Trainer dari Amerika, yang merupakan juga Founder dari Athlean-X mengungkapkan bahwa



JEFF CAVALIERE M.S.P.T, CSCS
PRO ATHLETE TRAINER / PHYSICAL THERAPIST

Postur Buruk

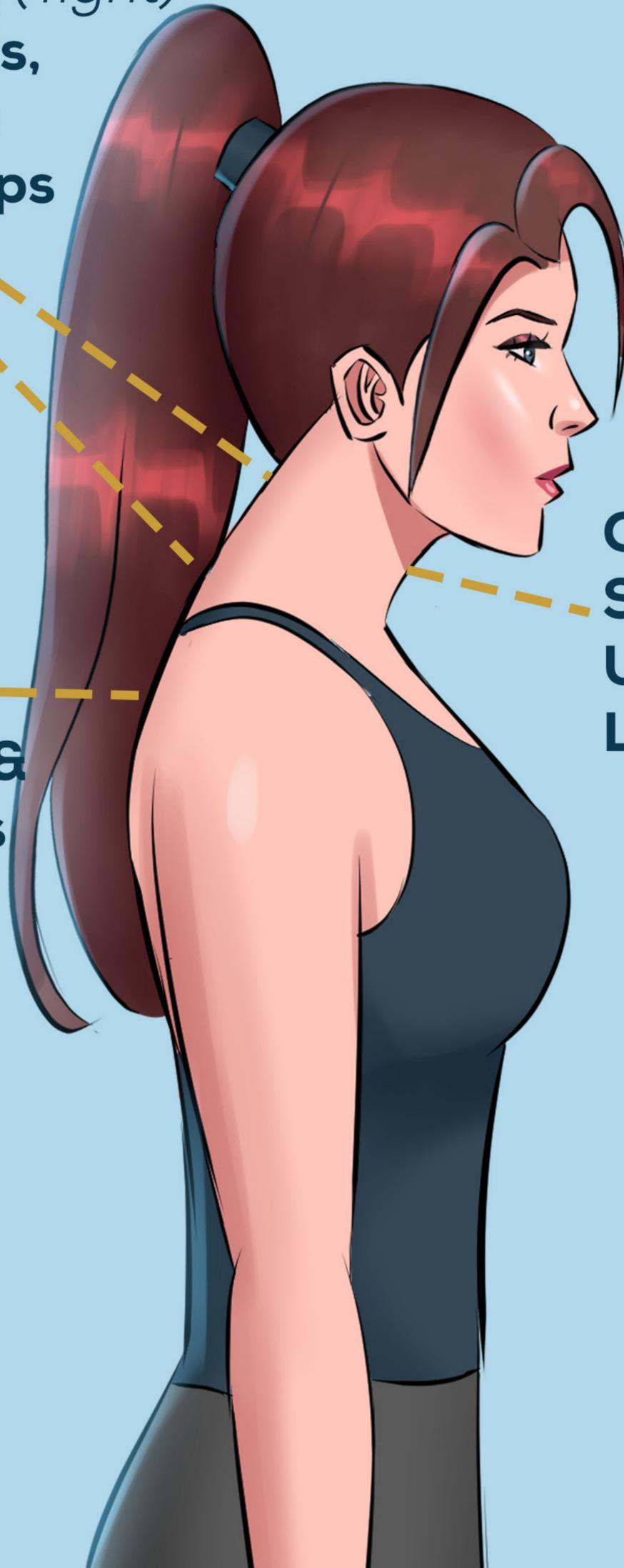
disebabkan oleh *Imbalances* (Ketidakseimbangan) dari otot yang saling berlawanan. Imbalances itu terjadi karena otot tersebut memiliki kekuatan yang tidak seimbang atau lemah dan Fleksibilitas yang tidak seimbang



Mari kita lihat contohnya pada Anterior Head Syndrome atau FHP (Forward Head Posture), beberapa orang juga menyebutnya dengan Texting Neck

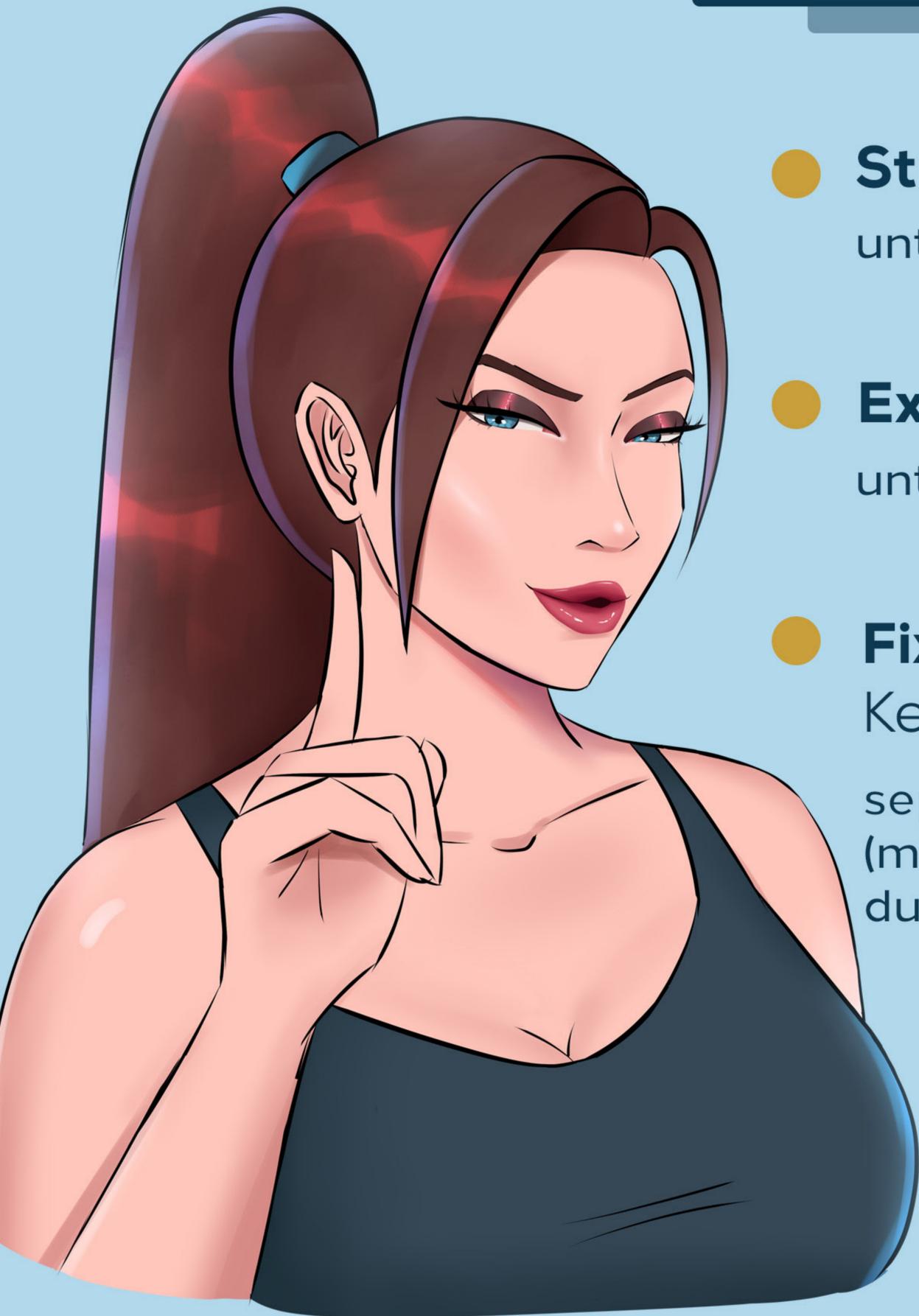
Otot Tegang (*Tight*)
Suboccipitals,
Upper Traps
Levator Scaps

Otot Lemah (*Weak*)
Rhomboids &
Lower Traps



Otot Lemah (*Weak*)
Suboccipitals,
Upper Traps
Levator Scaps

Maka dari itu untuk memperbaiki dan mencegah postur buruk, bahkan memelihara postur yang baik diperlukan 3 hal ini.



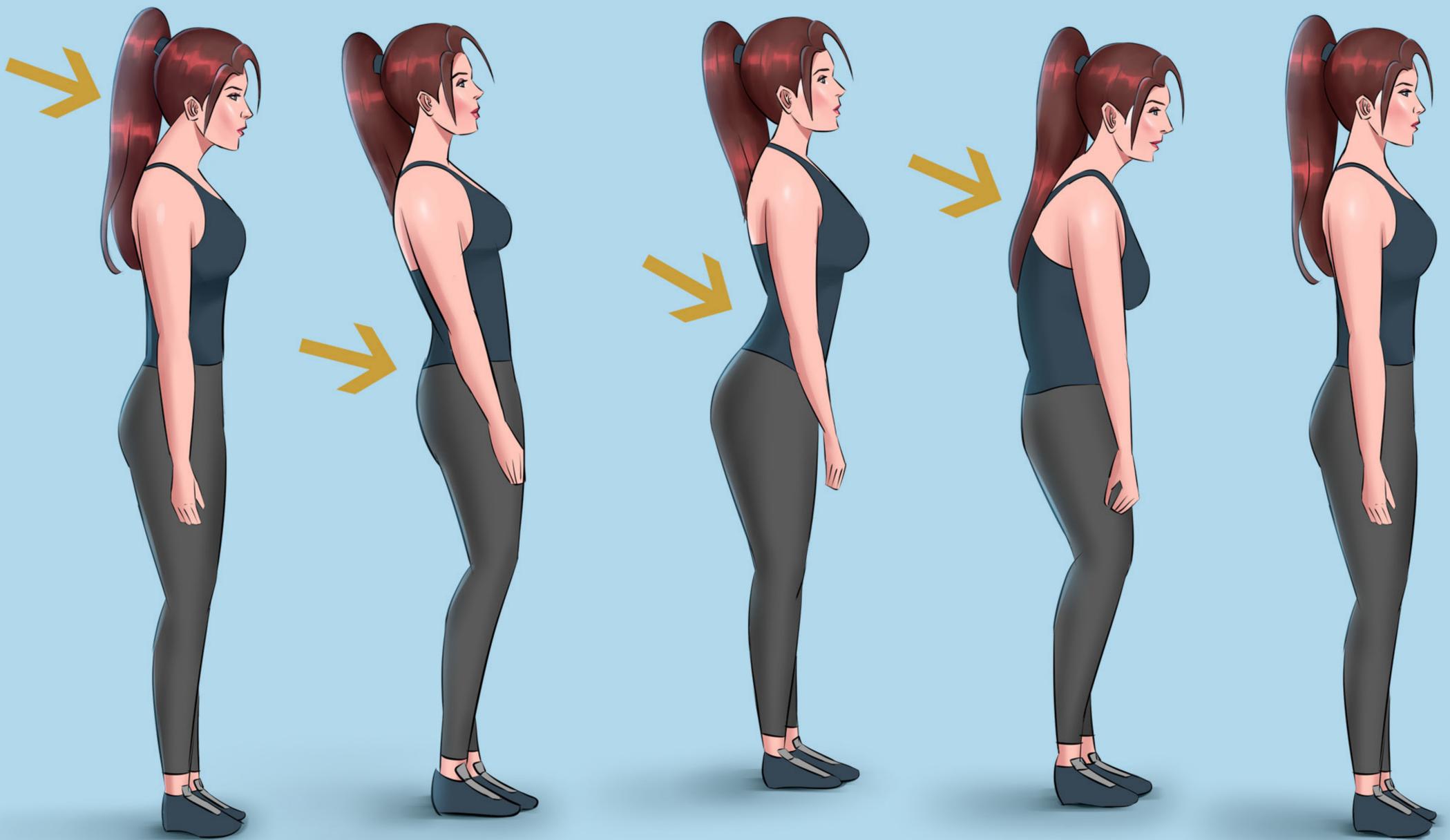
- **Stretching** (Peregangan) untuk otot yang tegang
- **Exercise** (Latihan) untuk otot yang lemah
- **Fix Bad Habit** (Perbaiki Kebiasaan Buruk) seperti menghindari *Slouching* (membungkuk), terlalu lama duduk dan lain sebagainya

Jenis-Jenis Bad Posture (Posture Buruk)

Anterior Head Syndrome
(Texting Neck)

Anterior Pelvic Tilt
(Lumbar Lordosis)

Good Posture



Sway Back

Thoracic Kyphosis
(Kifosis)

Sebelum masuk ke bab 2 mari kita lihat sejenak jenis-jenis Bad Posture

BAB 2

Peregangan (Stretching)



BAB 2 INTRO



Hello kawan-kawan,
Namaku **Bobi**, mulai
bab 2 dan seterusnya
aku akan membantu
kak Teresa
membawakan materi
tentang peregangan
(*stretching*).

Langsung saja kita
mulai pembahasan bab
2 ini kawan.

LET'S
ROLL!!

1. Cobra Pose (Pose Kobra)

Cobra pose atau pose yoga seperti ular kobra ini disebut juga sebagai "Bhujangasana".

Pose yoga serbaguna yang menawarkan banyak manfaat kesehatan. Nama Bhujangasana berasal dari kata Sanskerta 'bhujanga', yang berarti ular atau ular dan 'asana' atau postur tubuh. Postur punggung ini dinamai demikian karena posturnya mencerminkan seperti seekor kobra dengan kepala yang sedang diangkat



1. Cobra Pose (Pose Kobra)

Manfaat Cobra Pose

Pose yoga seperti ular kobra ini memiliki beragam manfaat kesehatan diantaranya, meredakan stres, kelelahan, menyegarkan hati, mengurangi kekakuan punggung bagian bawah, memperkuat bahu dan lengan, membantu meningkatkan suasana hati, dan juga memperbaiki pencernaan.



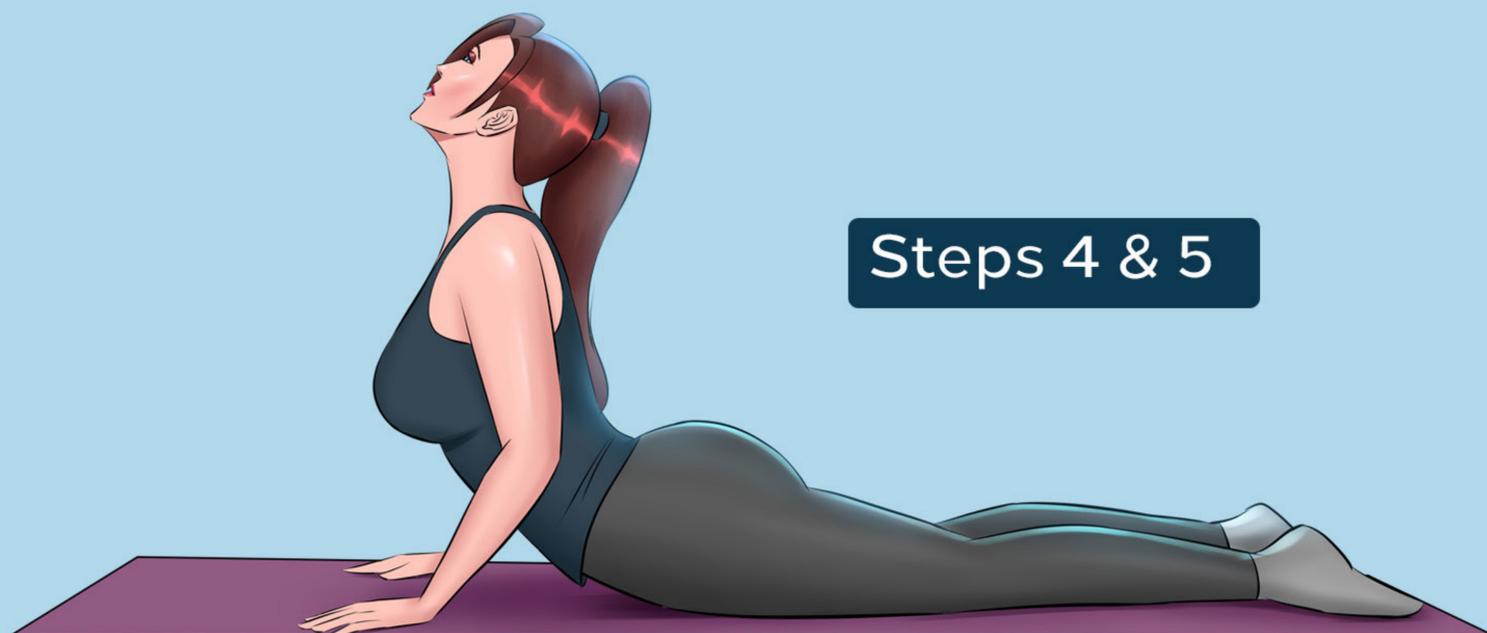
Mengutip [medicaldaily](#), bagi wanita pose yoga kobra ini juga dipercaya bisa membantu ketidakaturan menstruasi. Ini juga menjadi salah satu alasan mengapa 'bhujangasana' sangat populer di kalangan penggemar kebugaran.



1. Cobra Pose (Pose Kobra)

Langkah-Langkah Melakukan Cobra Pose

1. Berbaringlah menelungkup di tengah matras. Sentuhkan punggung kaki ke matras dan letakkan telapak tangan di sisi tubuh Anda
2. Letakkan telapak tangan di lantai, sedikit di bawah bahu agar ujung jari tangan Anda berada tepat di bawah otot bahu. Renggangkan jari tangan dan tekanlah telapak tangan ke lantai secara merata
3. Tariklah bahu sedikit ke belakang dan ke bawah menjauhi telinga

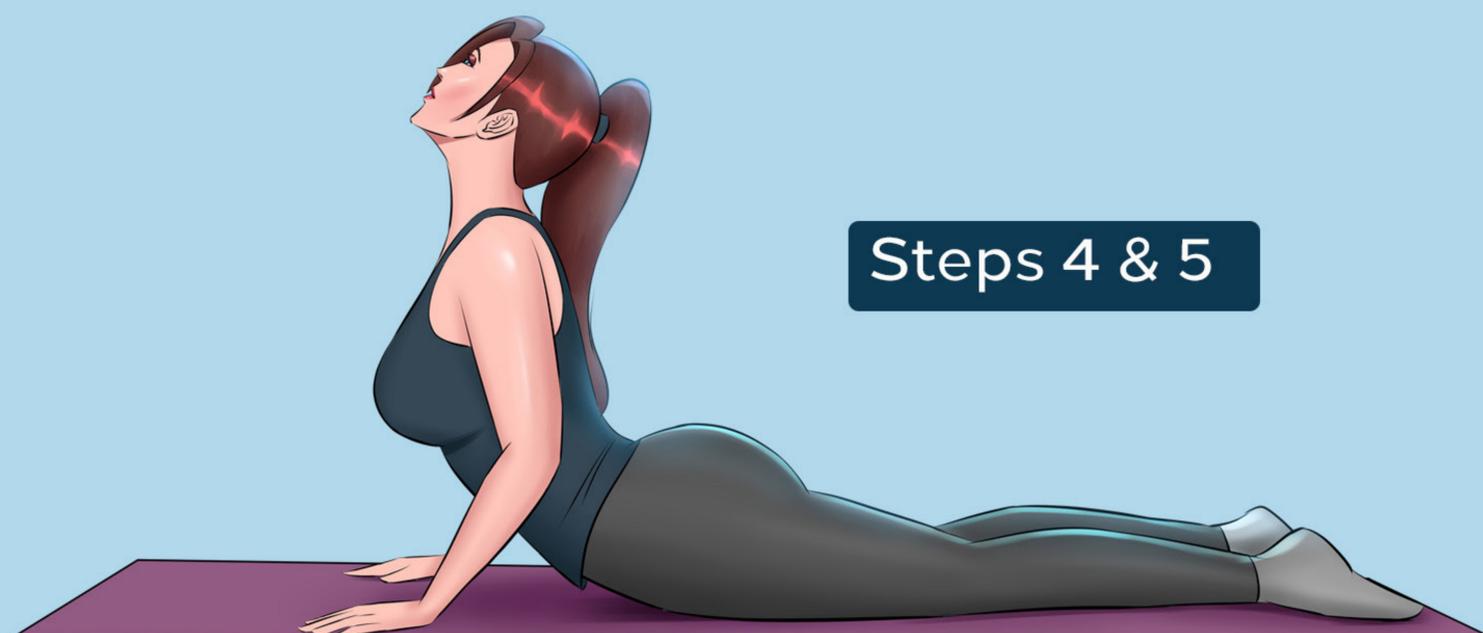


1. Cobra Pose (Pose Kobra)

4. Aktifkan otot perut dengan menarik pusar ke arah tulang punggung. Selama melakukan postur kobra, Anda harus tetap mengaktifkan otot perut untuk melindungi punggung bawah dan menjaga agar paha Anda tetap menyentuh lantai.

Jika pinggul Anda mulai terangkat dari lantai, aktifkan otot perut untuk menekan pinggul ke lantai

5. Mulailah melakukan postur kobra yang rendah dengan menjauhkan dada dari lantai menggunakan otot punggung dan perut untuk melengkungkan punggung ke belakang



1. Cobra Pose (Pose Kobra)

Quick Note dalam melakukan Cobra Pose (Pose Kobra)

Anda boleh menggunakan tangan untuk mengangkat dan meyangga tubuh, tetapi jangan hanya mengandalkan kekuatan tangan. Otot punggung dan perut seharusnya lebih banyak bekerja untuk mengangkat dan menyangga tubuh Anda.

Jika leher Anda terasa tidak nyaman saat melihat ke atas, luruskan saja dan lihatlah ke lantai agar tetap rileks dan nyaman

Jangan Gunakan Tricep Untuk Mengangkat Badan Kalian Yaa!

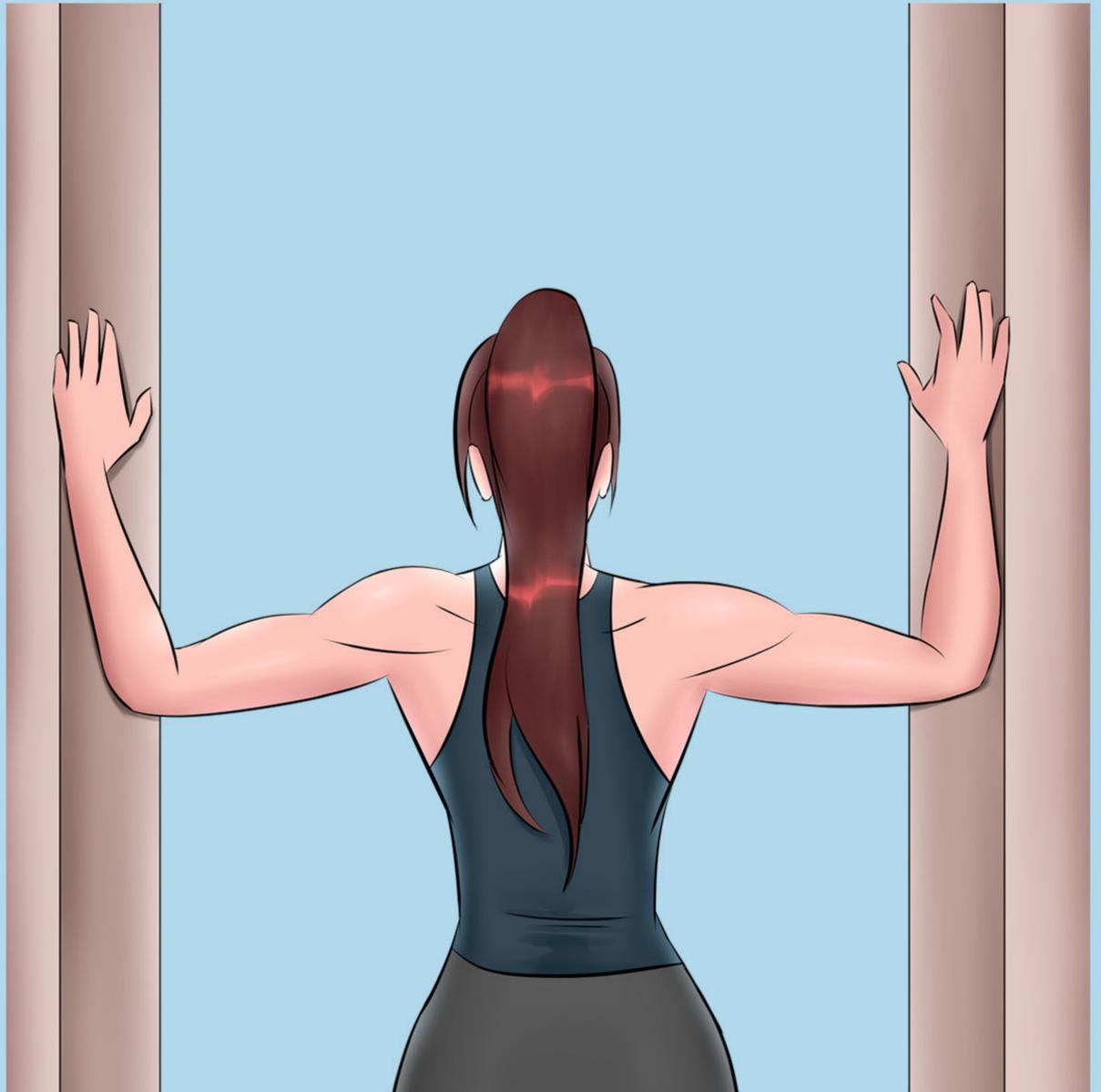


2. Wall Pec Stretch

Setelah duduk
berloma lama dan
bahu membundar
kedepan.
mari regangkan
dengan peregangan
ini.

Caranya mudah

1. Letakan Tangan dari telapak tangan sampai siku ke ujung pintu atau tembok
2. melangkah kecil sedikit kedepan secara perlahan
3. biarkan otot dada (*Pectoral/Pecs*) dan bahu depan (*Front Deltoid*) kalian teregangkan

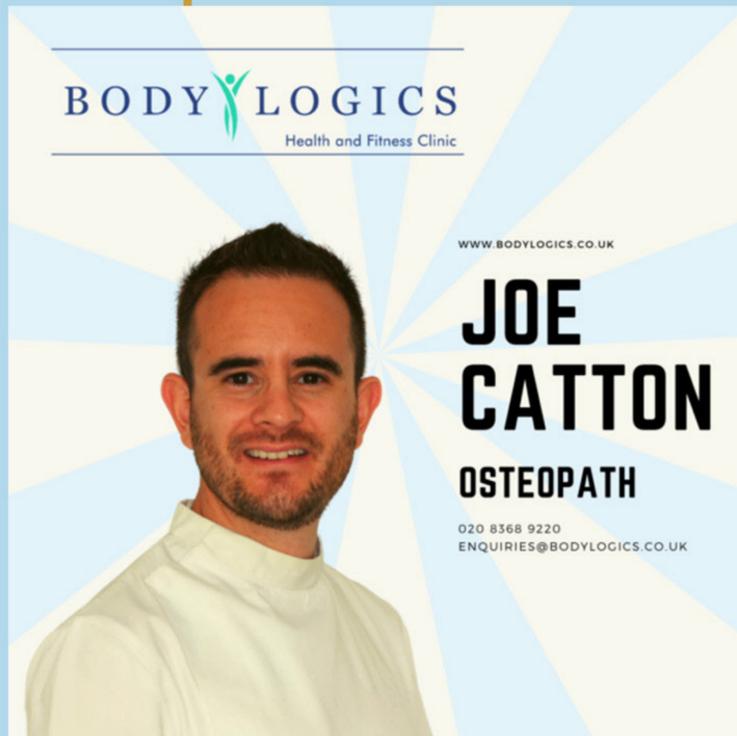


Quick Note :

Kalian juga bisa melakukannya satu tangan terlebih dahulu (*Unilateral*)

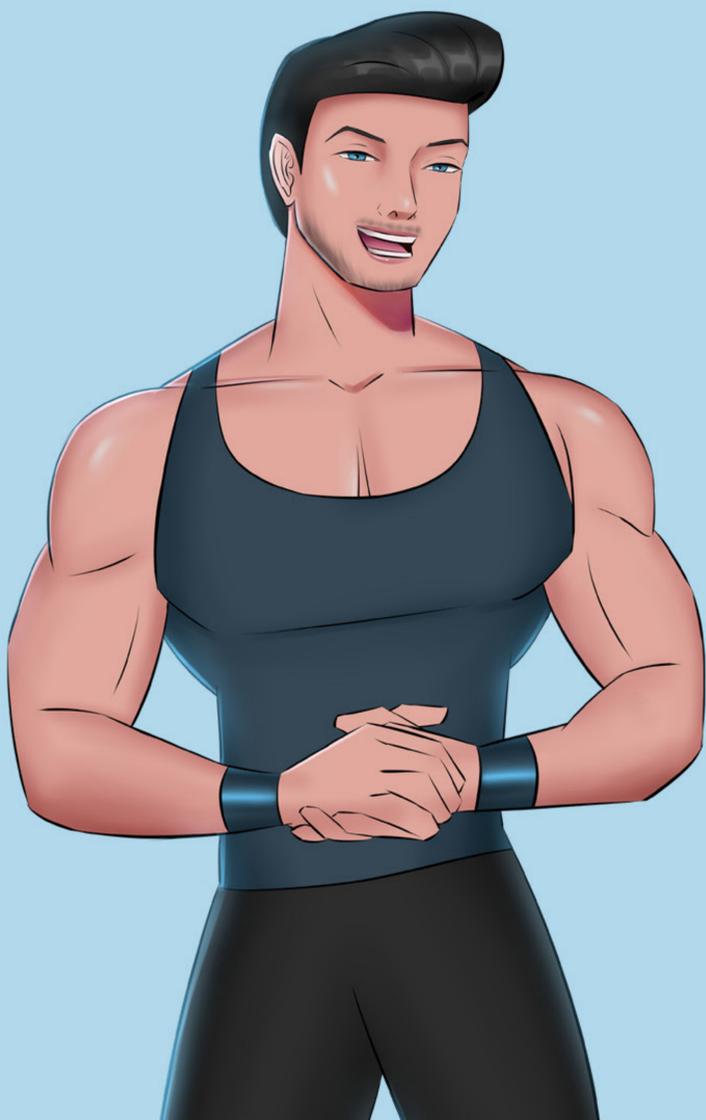
Jangan Terburu-buru, fokus pada merasakan peregangannya.

3. The Wall Angel Stretch



Joe Catton M.B.B.S MS registered Osteopath dan member of the Barnet Osteopathy Team merekomendasikan gerakan The Wall Angel untuk menghindari Kyphotic posture akibat dari berlama lama duduk membungkuk di depan gadget kita.

"It is a simple exercise but depending where you are on your mobility journey can be quite challenging"



**Seperti apakah exercise nya??
Mari kita lihat di halaman selanjutnya
LET'S GO!!**

3. The Wall Angel Stretch



3 Sets, 5-10 reps
rekomendasi dari
Joe Catton M.B.B.S MS

Yang kalian butuhkan hanyalah dinding atau bisa berbaring di lantai. Caranya adalah :

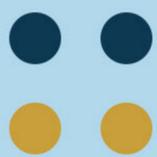
1. Berdiri dengan punggung tegap menempel di dinding
2. Posisikan tubuh sedikit menurun
3. Tempatkan tangan di sisi tubuh, buka dan tekuk hingga membentuk sudut 90 derajat ke atas
Tempatkan bagian belakang tangan agar menyentuh dinding
4. Perlahan dorong tangan ke arah atas kepala, lalu kembalikan ke posisi semula

3. The Wall Angel Stretch

Manfaat dari gerakan Wall Angel Menurut Joe Catton M.B.B.S MS

1. meningkatkan mobilitas bahu (shoulder girdle)
2. mengurangi postur kepala maju (forward head) dan bahu membundar kedepan (rounded shoulder)
3. mengaktifkan dan menguatkan otot Rhomboids, otot trapezius tengah dan bawah (lower and middle traps)
4. mengurangi tekanan pada otot trapezius atas (upper traps)

dapat dilakukan secara daily
3 sets 5-10 reps



BAB 3

Latihan Sederhana (Simple Exercise)



Pentingnya Exercise Dalam Kesehatan Postur

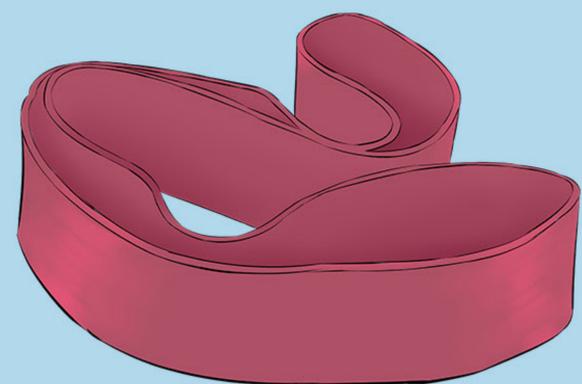


Seperti yang telah dibahas pada bab 1, selain meregangkan otot yang tegang, kita juga memerlukan latihan untuk menguatkan otot yang lemah agar menciptakan keseimbangan jangka panjang

Dalam artikel [sfidn.com](https://www.sfidn.com) 24 Oktober 2019 disebutkan bahwa postur tubuh yang baik adalah salah satu hal yang mampu mengurangi resiko bahu tegang dan kaku. Begitu pun dengan stabilitas, mobilitas, dan rentang gerak bahu yang perlu ditingkatkan

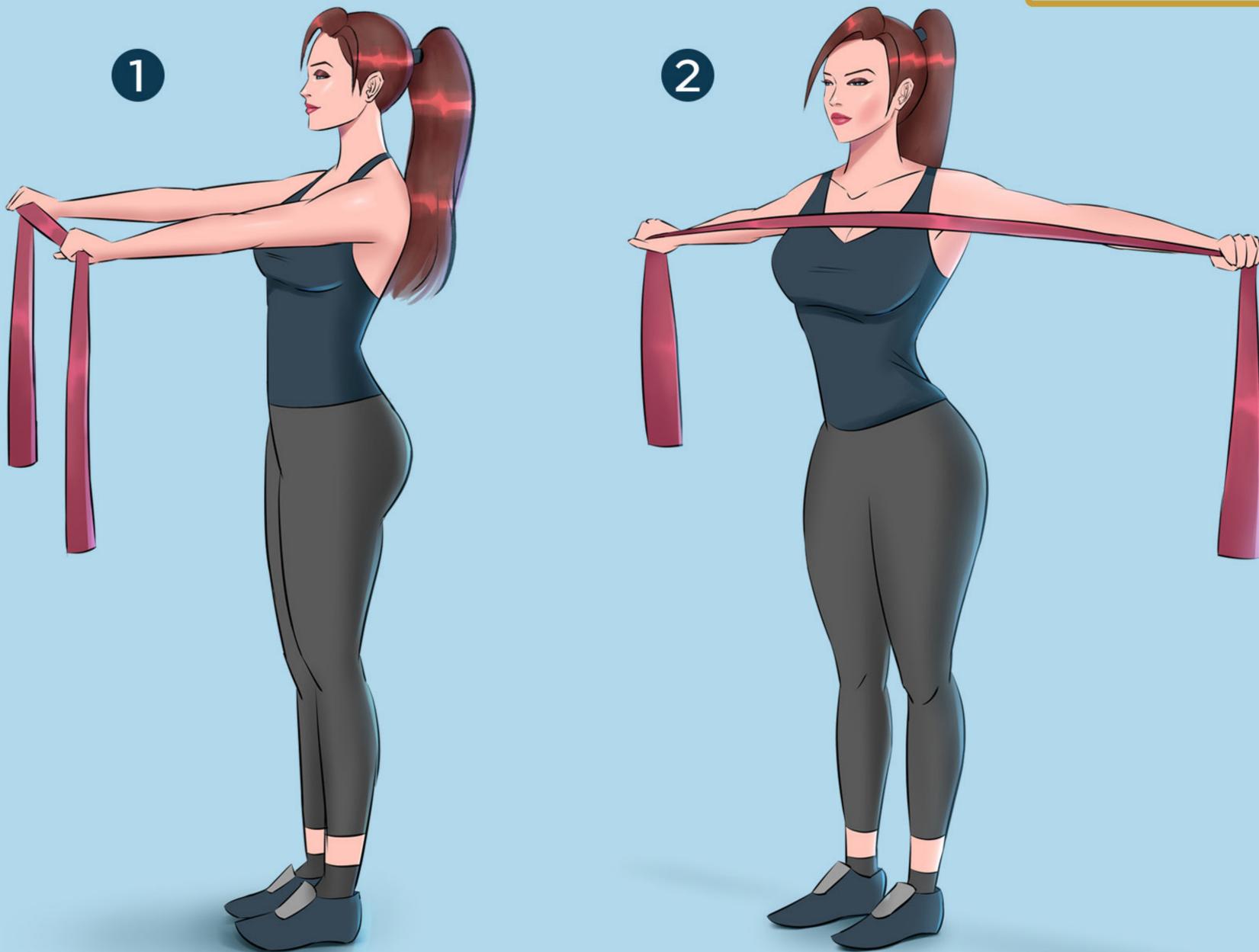
1. Band Pull Apart

Latihan berikut ini membutuhkan resistance band berukuran panjang dengan berat sedang. Resistance band Pull Apart merupakan latihan yang dikatakan Tripp mampu mempromosikan retraksi tulang belikat yang penting untuk penstabilan sendi bahu. Latihan ini juga dapat membantu memperbaiki postur tubuh saat berdiri dan memperkuat otot-otot kecil yang menopang punggung bagian atas dan tengah.



Resistance Band

1. Band Pull Apart



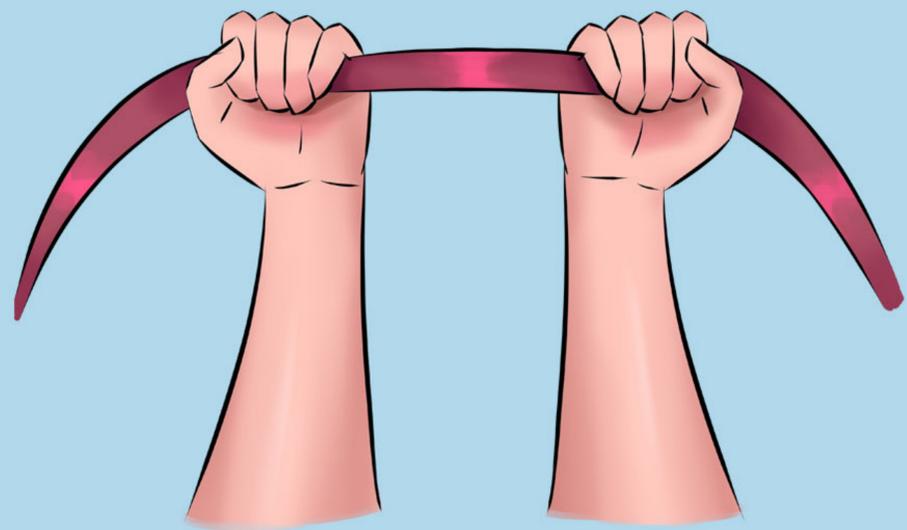
Cara Melakukan Band Pull Apart

1. Pegang kedua ujung resistance band hingga selebar bahu dan biarkan tangan menggantung lurus ke arah depan
2. Tarik kedua ujung resistance band ke sisi tubuh hingga band menyentuh dada
3. Pertahankan kedua tangan tetap lurus selama gerakan

1. Band Pull Apart



Kalian juga dapat melakukannya dengan *Supinated Grip* yaitu dengan telapak tangan menghadap keatas



**Supinated Grip
Palm Facing Up**

Menurut Dr. Michael Mash, 20 Februari 2020 pada barbelrehab.com

Dengan *supinated grip* ini akan menempatkan bahu pada *External Rotation* (Rotasi Eksternal) yang akan mengaktifkan otot *Rotator Cuff* dan membuka *shoulder joint*.

versi ini cocok untuk orang yang merasakan sakit pada bahu depan ketika mengangkat beban (lifting)

2. Face Pulls

Face pull adalah latihan yang menargetkan otot deltoid (bagian bahu), trapezius, dan otot punggung bagian atas.



Gerakan Face pull ini sangat direkomendasikan oleh **Jeff Cavaliere M.S.P.T, CSCS** untuk dilakukan pada tiap akhir dari sesi olahraga

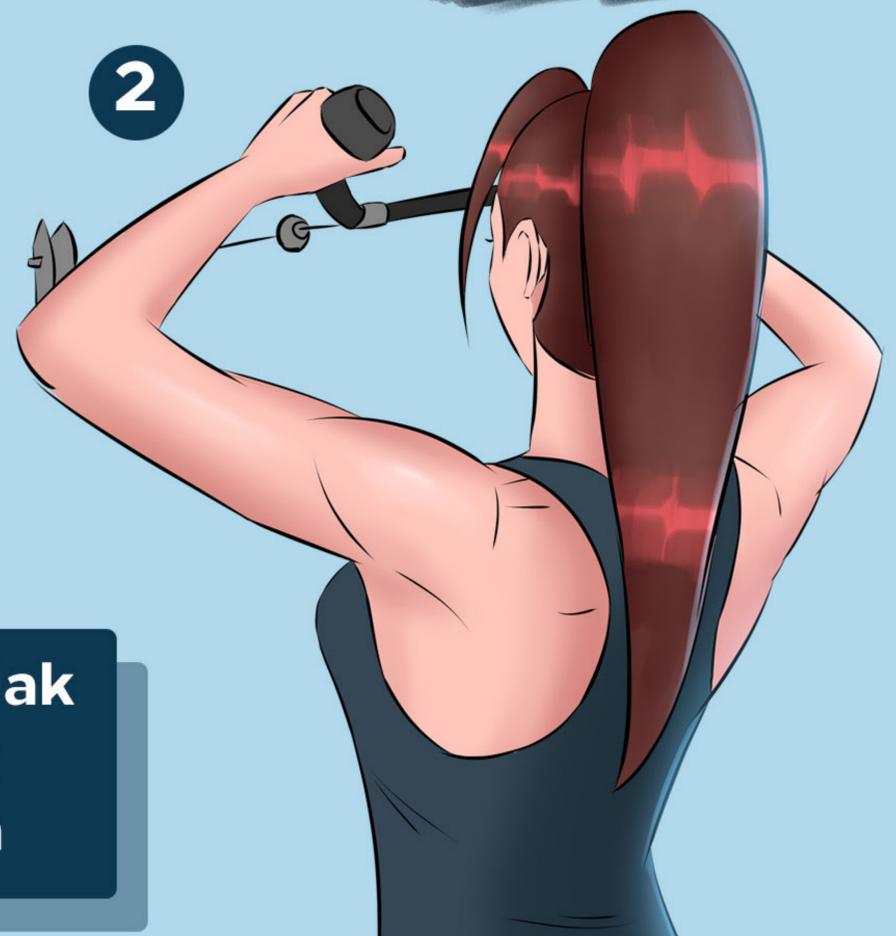
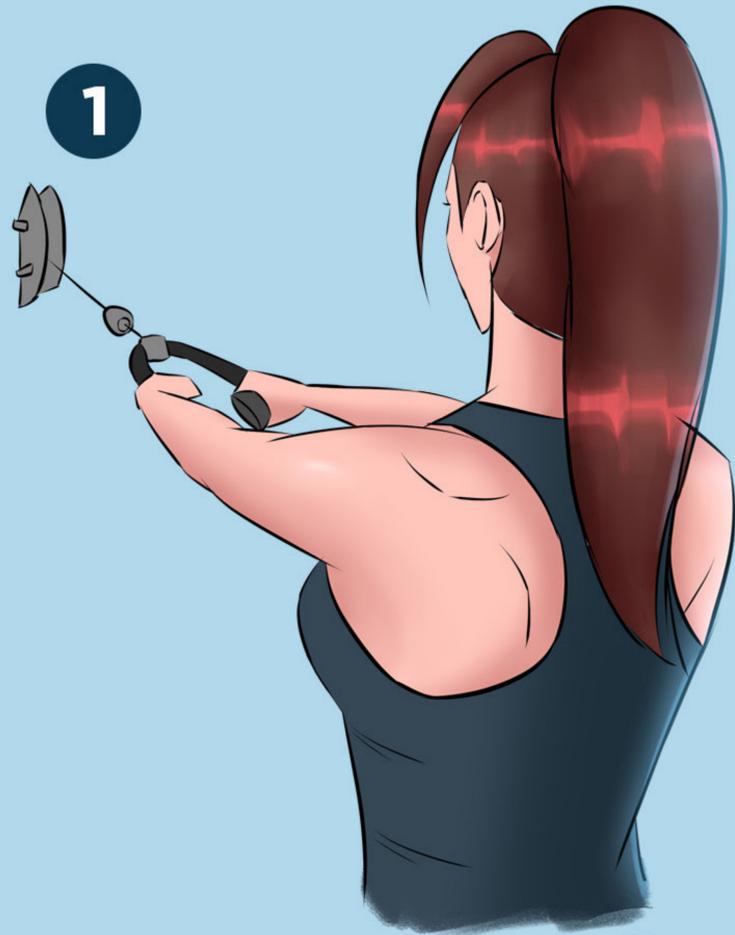
**Seperti Apakah Gerakan Exercise nya??
Mari Lihat ke Halaman Berikutnya**



2. Face Pulls

Cara melakukan Face Pulls

1. Berdirilah di depan katrol kabel berketinggian sejajar dengan kepala kalian
2. Dengan tubuh bagian atas tetap diam dan dada naik, tarik tali ke arah hidung. Saat tali mendekati hidung Anda, putar lengan ke arah luar dari siku hingga buku jari Anda menghadap ke langit-langit pada posisi akhir. Lepaskan beban dengan meluruskan lengan sepenuhnya ke posisi awal



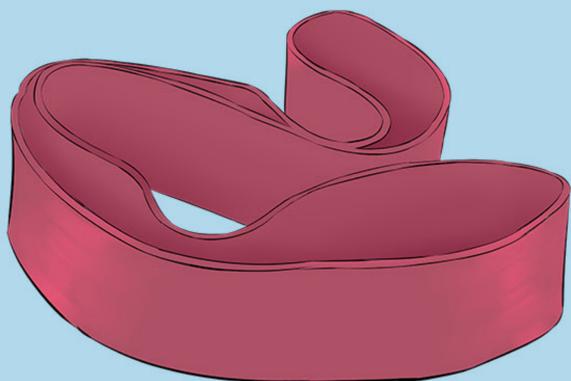
Jangan khawatir apabila kalian tidak memiliki akses ke gym karena ada versi kedua di halaman berikutnya

2. Face Pulls Resistance Band

Selain menggunakan mesin kabel di Gym (*Cable Machine*) Face Pulls juga dapat dilakukan di rumah dengan menggunakan resistance band.

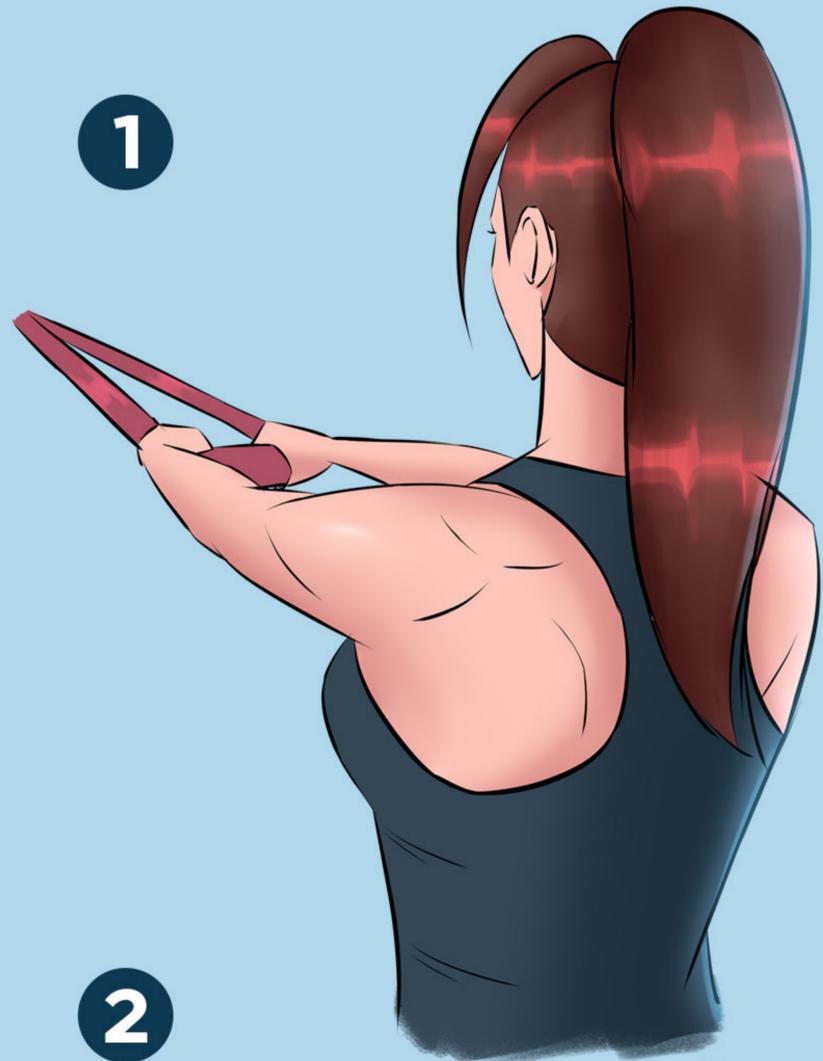
Caranya pun sama, kalian dapat mengaitkan resistance band pada tiang, gagang pintu, atau apapun benda yang kuat di rumah kalian

Semakin jauh kalian dari ujung bands yang kalian kaitkan semakin berat untuk ditarik bands nya



Tidak perlu yang mahal, yang penting berfungsi dengan baik

1



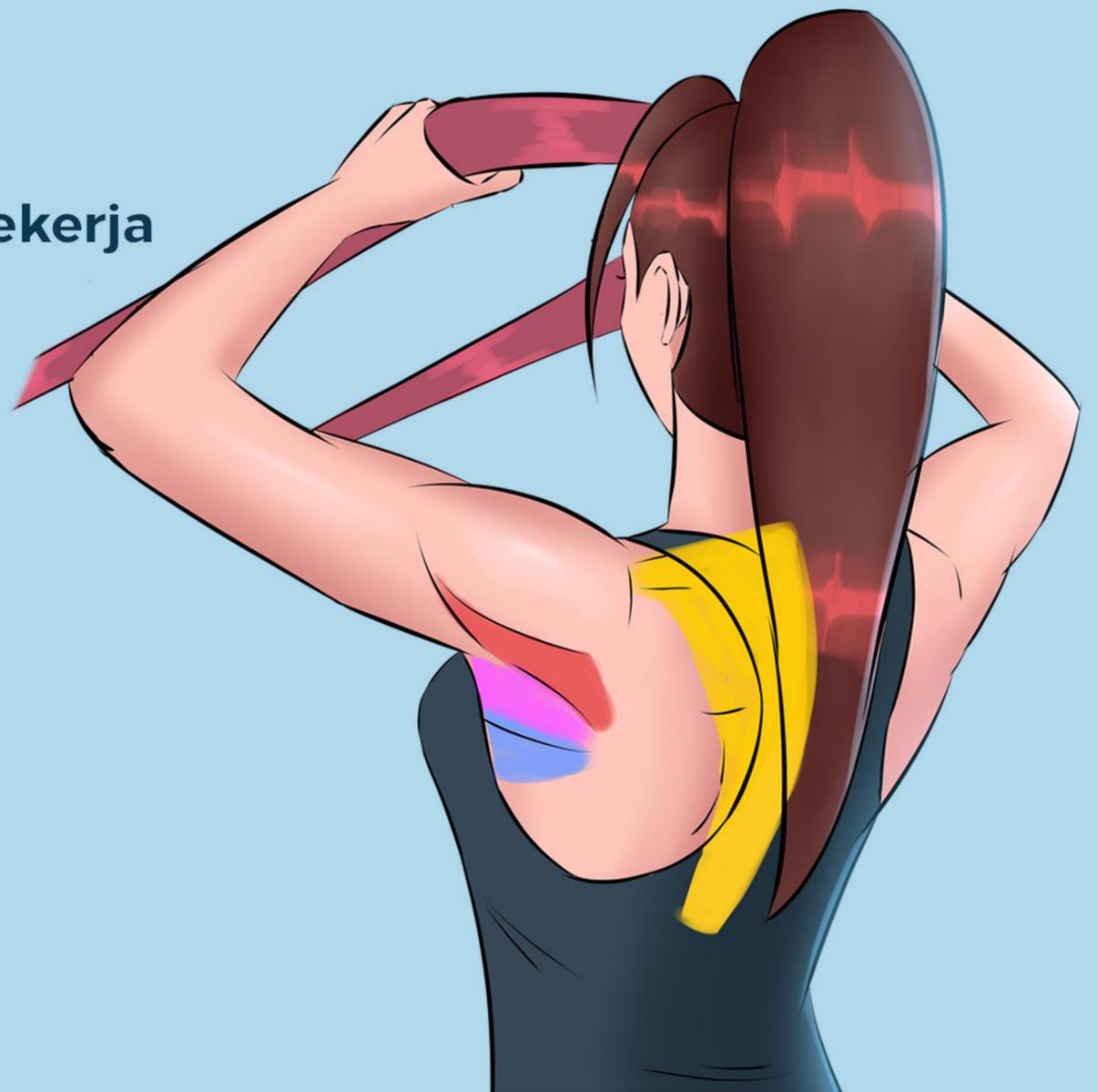
2



2. Face Pulls

Berikut adalah otot yang bekerja dalam gerakan Face Pulls

- Mid & Lower Trapesiuz
- Rear Deltoid
- Infraspinatus
- Teres Major



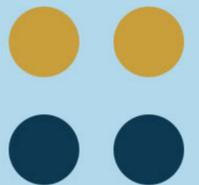
Quick Note :

jangan Terburu-buru, rasakan tiap kontraksi dari punggung dan bahu belakang
Quality Reps !!

3. Pose Marjariasana atau Cat Pose (Pose Kucing)

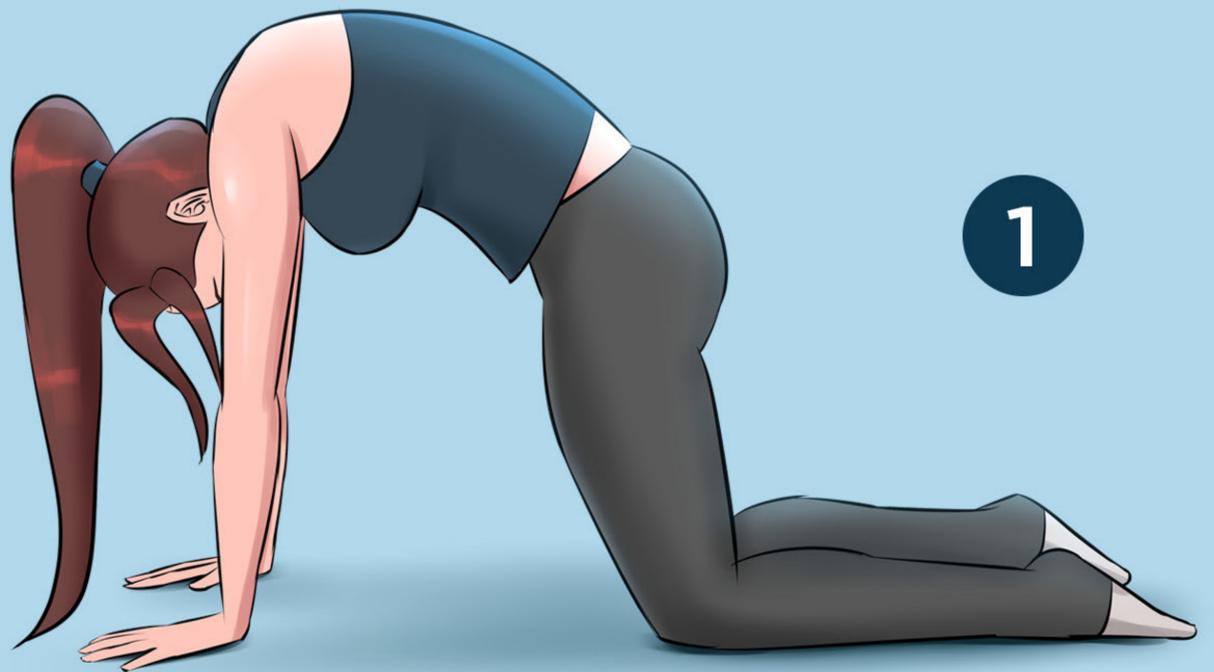
Marjariasana adalah sebutan pose dalam latihan yoga, Marjariasana berasal dari bahasa Hindi, yang berarti 'Pose Kucing', yang mana arti kata '*Marjari*' adalah kucing dan kata '*Asana*' adalah pose atau postur.

Pose ini memang diciptakan untuk latihan yoga, yang pada awalnya pose ini diciptakan dikarenakan seekor kucing dapat memberikan inspirasi bagi pelajaran yoga. Oleh karena itu pose Marjariasana juga bisa disebut pose peregangan kucing.

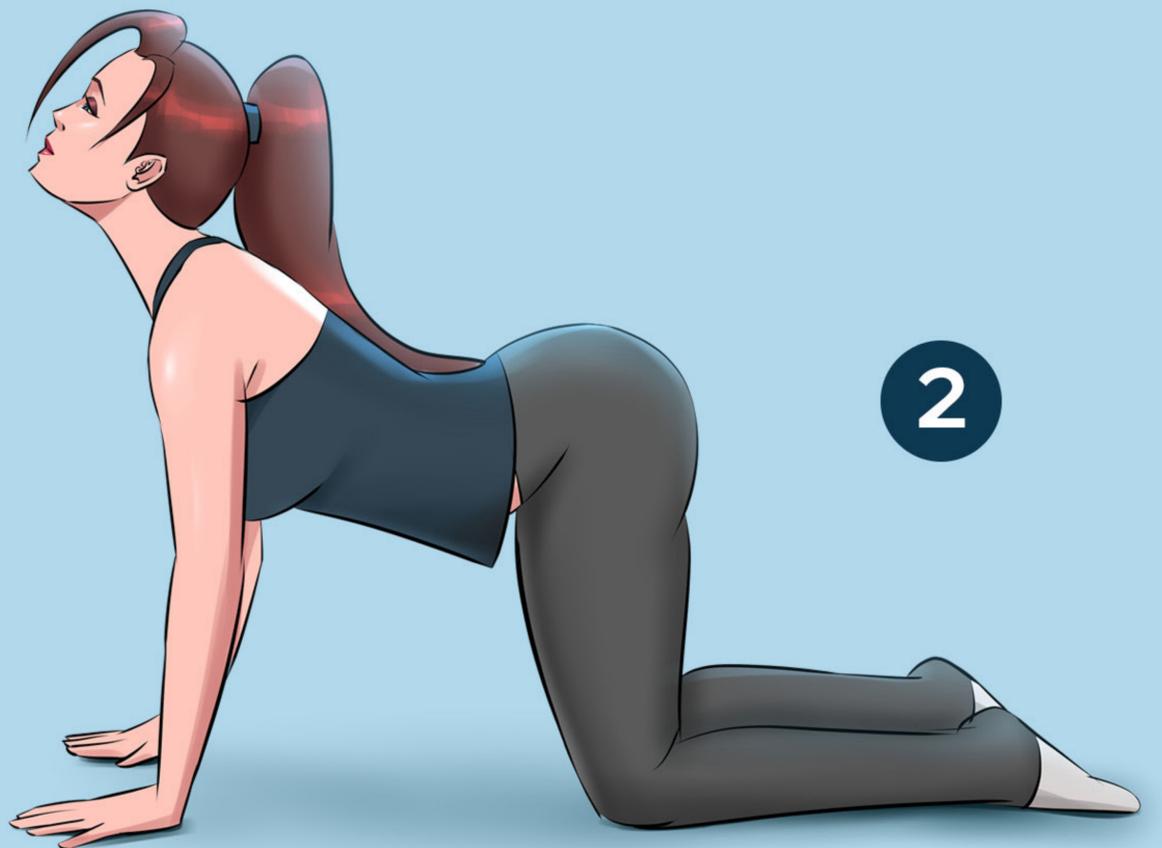


3. Cat Pose (Pose Kucing) Langkah - Langkah

1. ambil posisi merangkak, hingga punggung lurus seperti membentuk bagian atas meja, serta kaki dan tangan seperti kaki meja.



2. Lengan harus tegak lurus ke arah lantai, dan tangan anda harus diletakkan rata di lantai tepat mengarah ke bawah bahu. Kerenggangan jarak lutut anda harus posisikan selebar pinggul



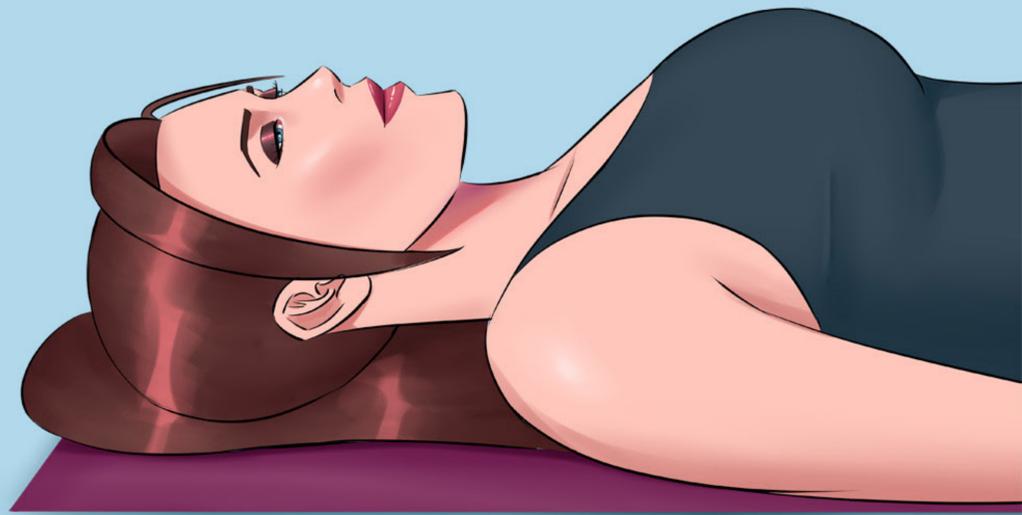
3. Tarik napas dan angkat dagu saat menarik kepala arah ke belakang. Dorong pusar ke bawah dan angkat tulang ekor. Kemudian tekan dan padatkan bokong.

4. Tahan pose selama beberapa kali tarik napas. Kemudian ambil nafas panjang dan dalam

4. Chin Tuck

Chin Tuck merupakan latihan yang direkomendasikan oleh Jeremy Ethier seorang Kinesiologist dan FMS, NASM certified. untuk memperbaiki postur kepala maju (*Forward Head Posture*)

Latihan Chin Tuck ini sangat baik untuk meregangkan otot leher dan mengendurkan ketegangan di bagian belakang leher

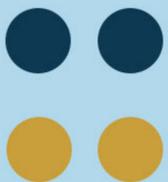
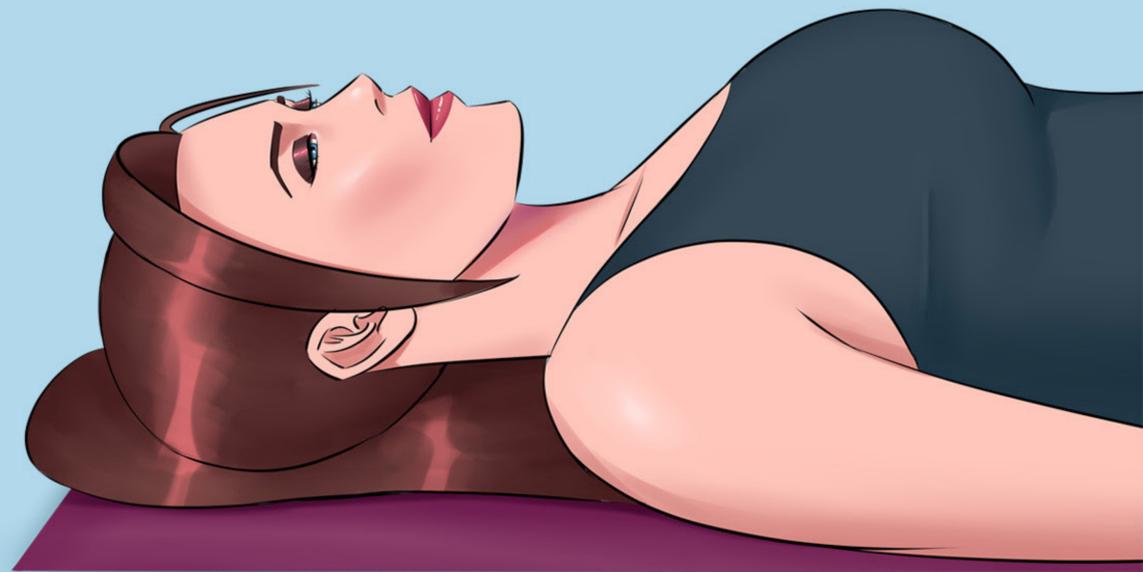


Stretch and Exercise in Just 1 Move

4. Chin Tuck

Cara Melakukan Chin Tuck

1. Berdiril atau berbaringlah dengan posisi tegak dan lurus
2. Gerakan kepala Anda ke belakang sehingga sejajar dengan tulang belakang. Gerakan ini akan membuat double chin (dagu berlipat) Anda terlihat. kemudian tahan selama 2-3 detik
3. Kembali gerakan kepala ke depan hingga dagu mengenai ibu jari. Ulangi hal tersebut sekitar 12-15 repetisi rekomendasi dari Jeremy Ethier



5. Glute Bridge

Sesuai namanya, pelatihan ini melibatkan banyak peran otot **glutes** (bokong) dan **hamstring** (paha belakang). Ketika dilakukan dengan benar, pelatihan ini mampu meningkatkan mobilitas pinggul dan kekuatan punggung bagian bawah. Begitu pun otot perut yang berperan besar dalam menstabilkan gerakan. Glute bridge juga memiliki banyak variasi pelatihan, seperti single-leg glute bridge (dilakukan dengan satu kaki) dan medicine ball glute bridge (menggunakan bola medicine), yang kian menarik perhatian kalangan penggiat kebugaran.



- **Glutes**
- **Hamstrings**



5. Glute Bridge

1. Berbaringlah telentang dengan lutut ditekuk dan kaki dibuka selebar pinggul

2. Posisikan tumit kaki berada tepat di depan bokong

3. Tempatkan kedua tangan di sisi tubuh

4. Kencangkan otot perut dan bokong (*glutes*) guna mengangkat pinggul dari lantai hingga tubuh satu garis lurus antara bahu dan lutut

5. Pertahankan posisi sambil tetap menjaga punggung tidak melengkung (*Hyperextend*)

Turunkan pinggul ke posisi awal dan ulangi gerakan



Gunakan *glutes* (otot bokong) untuk mengangkat, fokus pada kontraksi otot *glutes* bukan *hamstring* (paha)

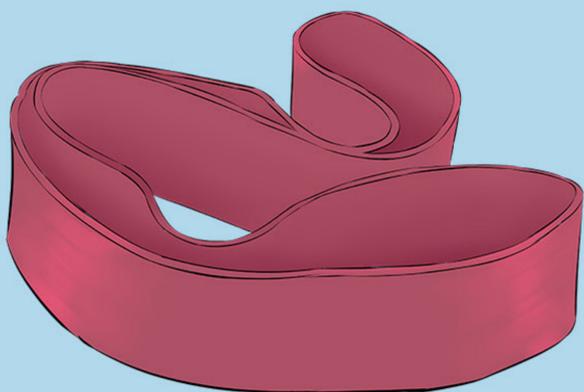
5. Glute Bridge (single leg)

untuk kalian yang suka tantangan, terdapat bermacam variasi seperti yang di sebutkan sebelumnya.

berikut adalah variasi single leg glute bridge dengan menggunakan resistance band

namun jika tidak menggunakan resistance band juga tidak masalah

cara melakukannya juga sama seperti basic glute bridge



Resistance Bands

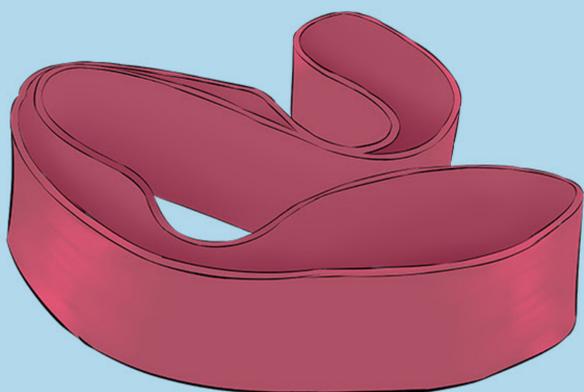
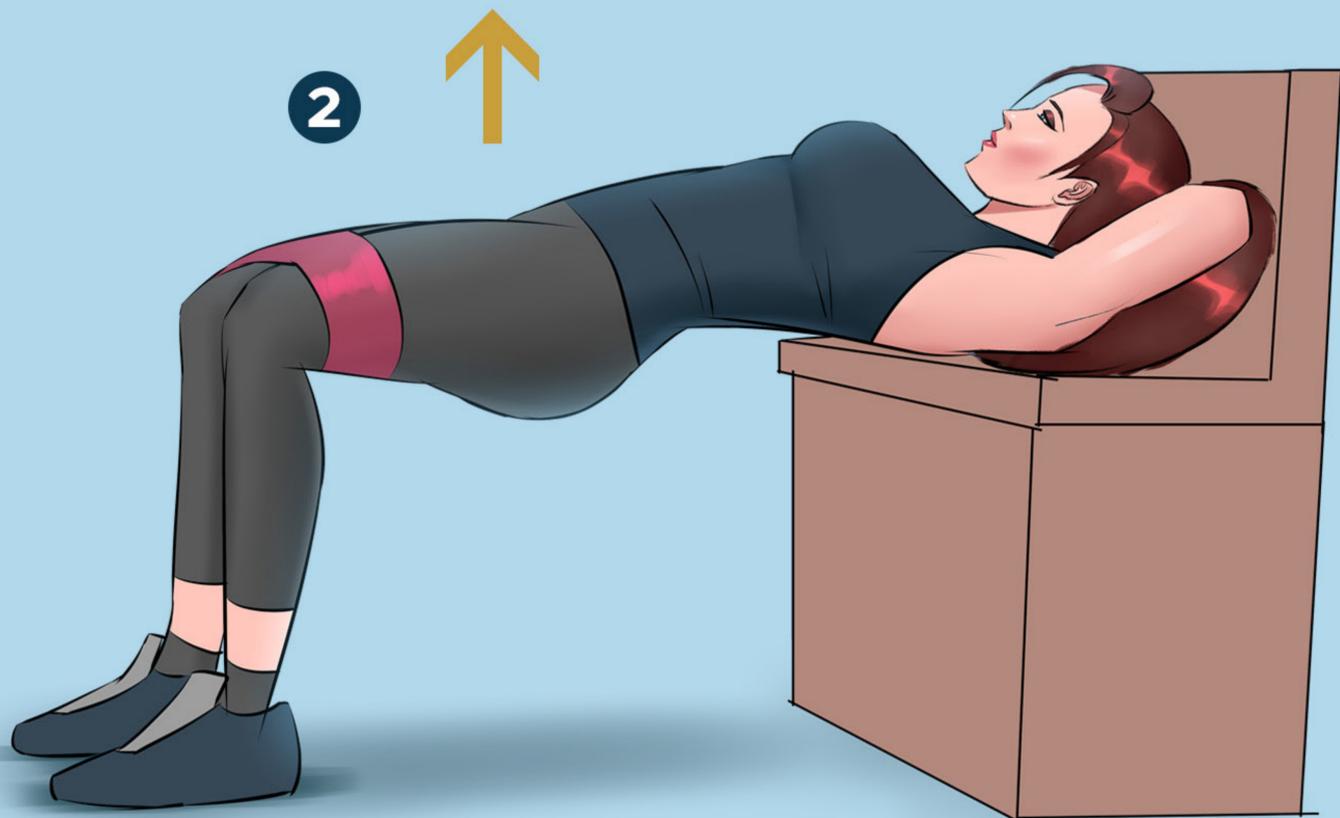


5. Glute Bridge (Hip Thrust)

variasi berikutnya adalah dengan menggunakan bench, kursi atau sofa. Ini disebut juga Hip Thrust

kalian juga bisa menggunakan resistance band pada variasi ini.

jika tidak menggunakan resistance band juga tidak masalah



Resistance Bands

5. Glute Bridge Benefits (manfaat)

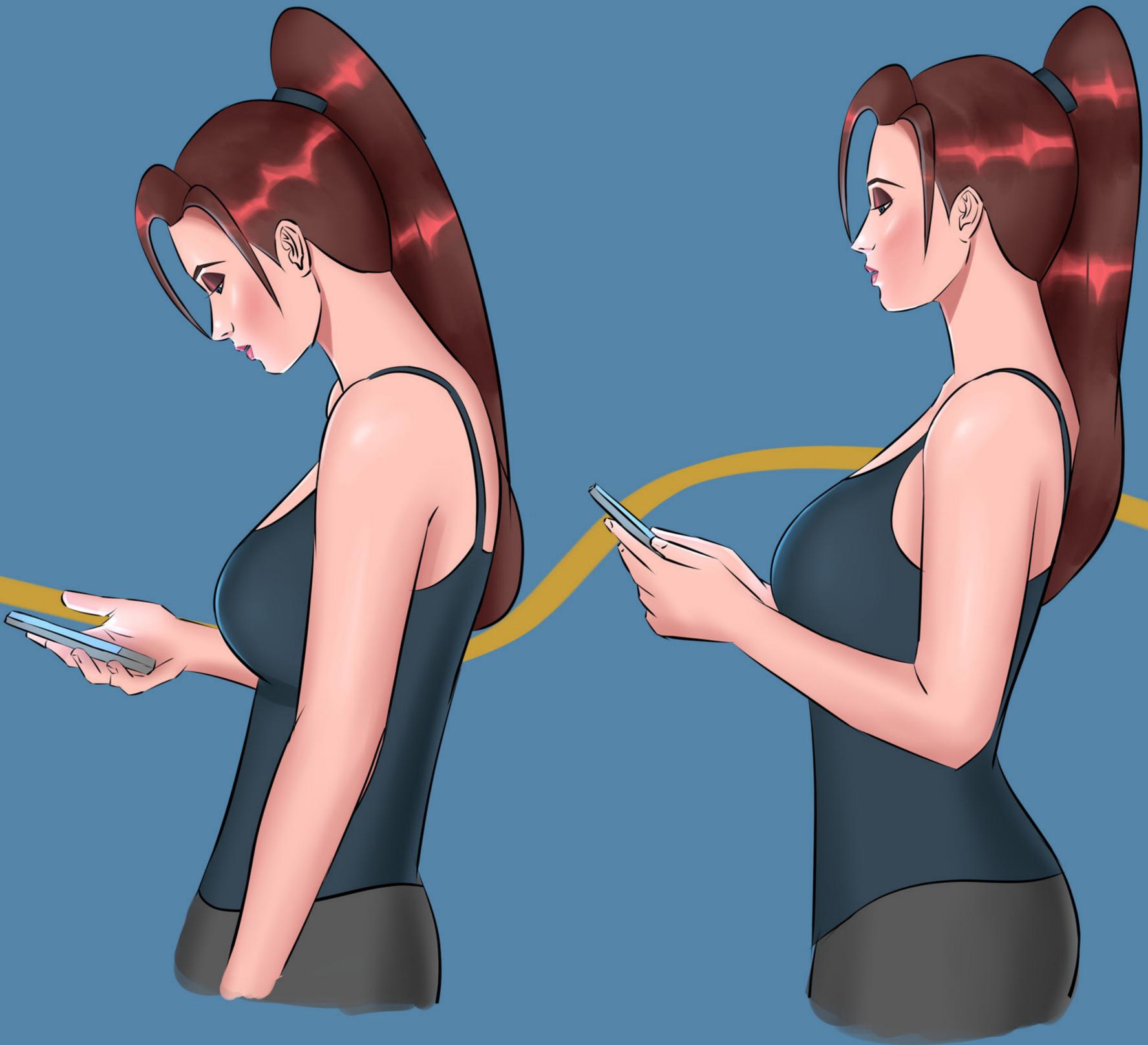
Manfaat melatih otot Glute (bokong) menurut Tamara Grand, 7 Februari 2021

- 1. Better posture** (membuat postur menjadi lebih baik)
- 2. Pain reduction and injury prevention** (Mengurangi sakit dan mencegah cedera)
otot glute yang kuat akan mampu menopang punggung bawah (lower back) dengan baik
- 3. Improved athletic performance** (Meningkatkan performa atletis)
- 4. Increased bone density** (Meningkatkan ketebalan tulang)
- 5. Fat loss and fat loss maintenance** (Mengurangi lemak)



BAB 4

Kebiasaan Harian (Daily Habit)



Posisi Duduk Yang Baik



Menurut dr. Valda Garcia
3 November 2020, 15:00 WIB
Posisi duduk yang benar saat bekerja dapat menambah kenyamanan, mencegah tubuh pegal-pegal, serta menghindari masalah tulang.

Sebagian aktivitas sehari-hari dilakukan dalam posisi duduk. Tanpa disadari, Anda pun menghabiskan sebagian besar waktu sehari-hari sambil duduk. Contohnya, saat bekerja.

Penting bagi Anda untuk mempraktikkan posisi duduk yang baik, khususnya saat bekerja. Jika abai, bukan tidak mungkin Anda akan mengalami pegal-pegal, dan masalah tulang punggung lainnya.

Posisi Duduk Yang Baik

1. Duduk Tegak dengan Punggung Lurus dan Bahu ke Belakang

2. Pusatkan Beban Tubuh pada Satu Titik Agar Seimbang

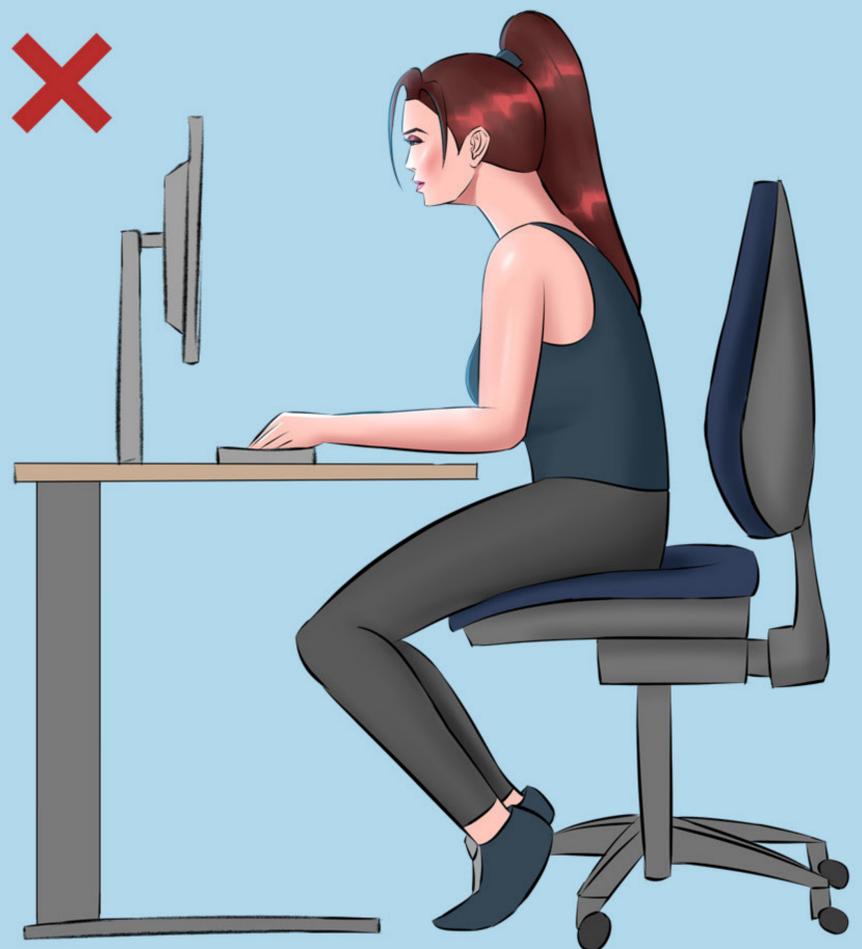
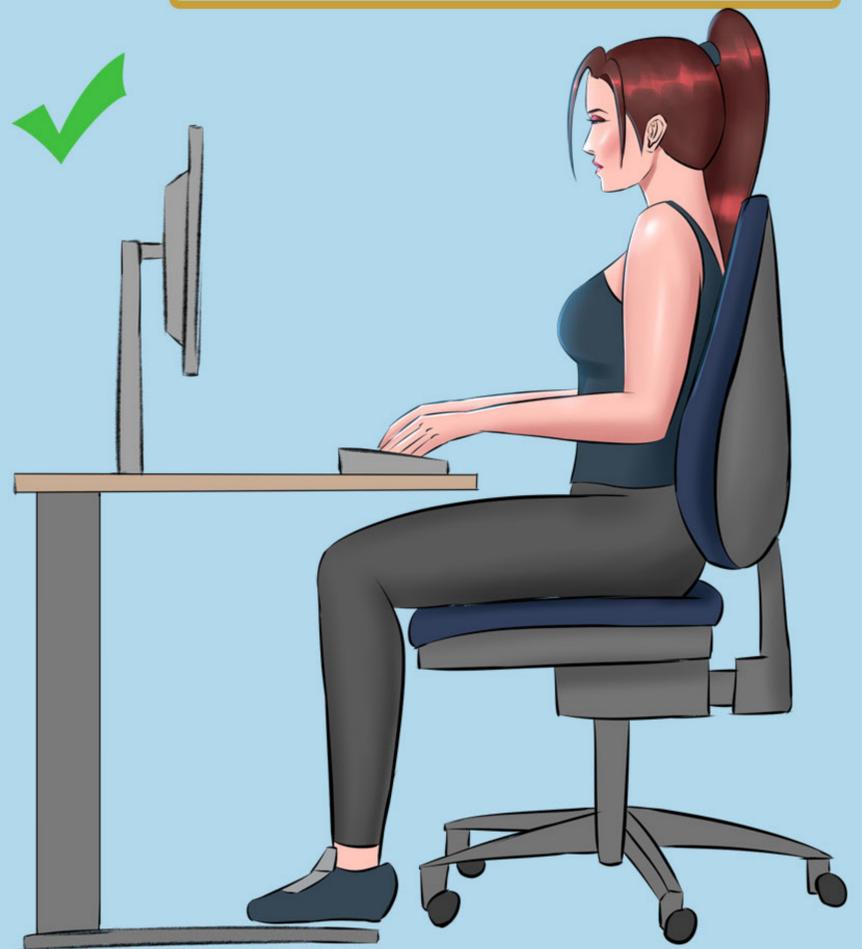
Usahakan jangan sampai membungkuk. Jika perlu, kursi dapat ditarik mendekati meja

3. Siapkan Waktu untuk Istirahat

Usahakanlah istirahat setiap 30-45 menit dengan cara berdiri, peregangan sesaat untuk mengembalikan kesegaran tubuh sehingga dapat tetap berkonsentrasi dalam bekerja.

4. Perhatikan Posisi Tangan

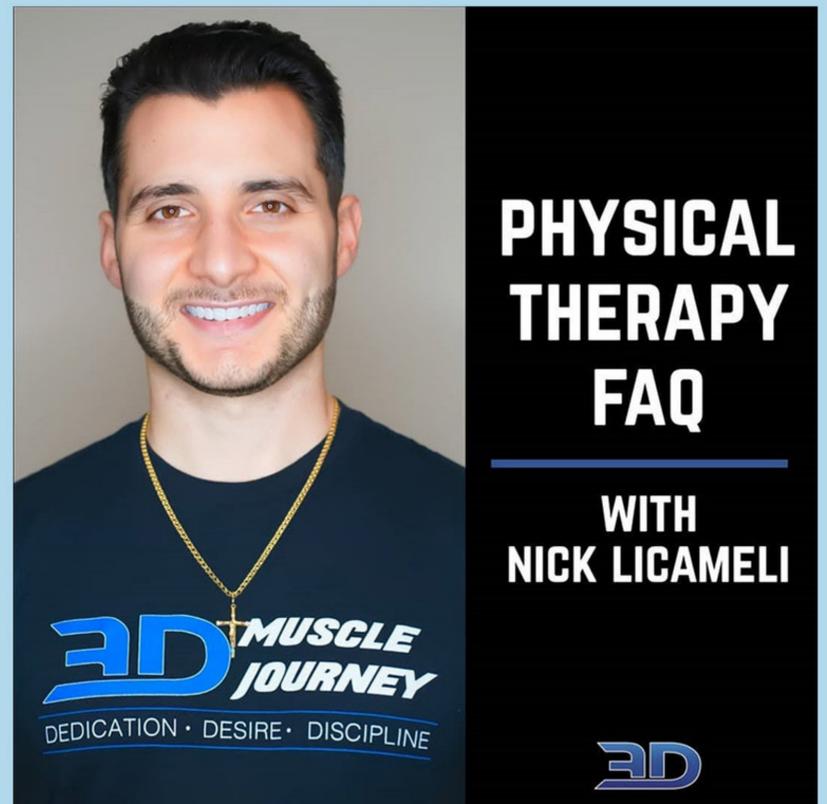
Posisikan tangan senyaman mungkin di atas meja. Jangan lupa untuk mengistirahatkan lengan dan siku Anda.



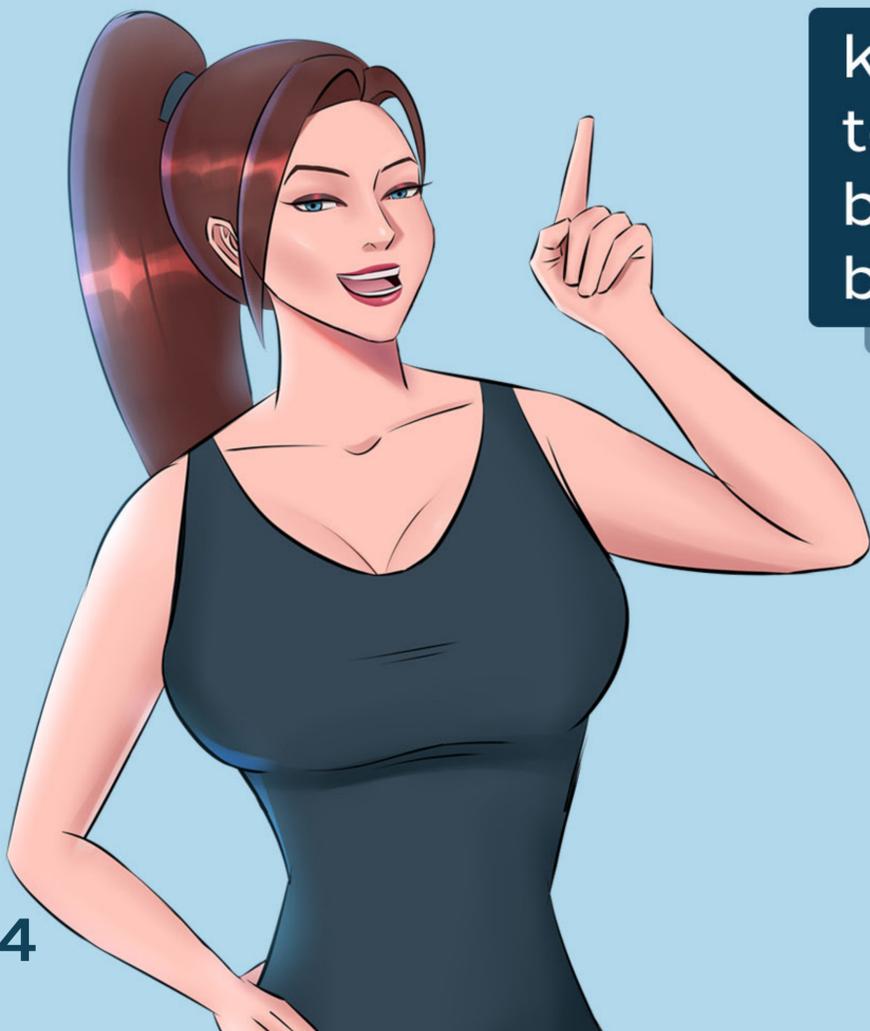
Posisi Duduk Yang Baik

Dr. Nick Licameli Injury Reduction & Mgmt Specialist dalam wawancaranya bersama Jeff Nippard menyarankan cara sederhana seperti membuat alarm di handphone tiap beberapa menit saat berkerja di meja.

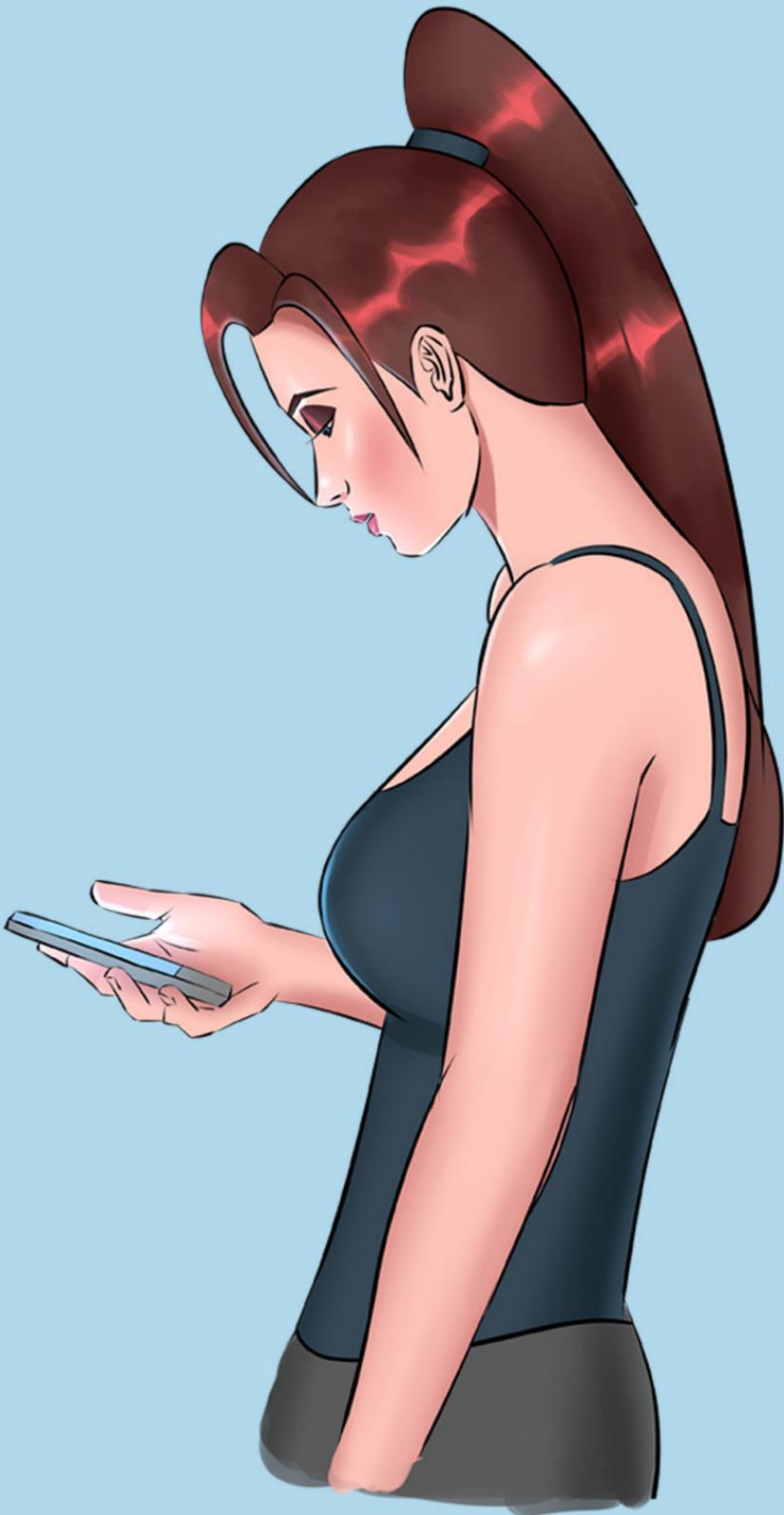
setiap alarm handphone kamu berbunyi berarti saatnya berpindah posisi, seperti bersandar kesamping kanan atau kiri, atau bahkan menaikan kaki ke sebuah box atau apapun di bawah meja



kesimpulan nya adalah jangan duduk terlalu lama pada satu posisi, bergeraklah atau beristirahatlah tiap beberapa menit



Posisi Saat Menggunakan Smartphone



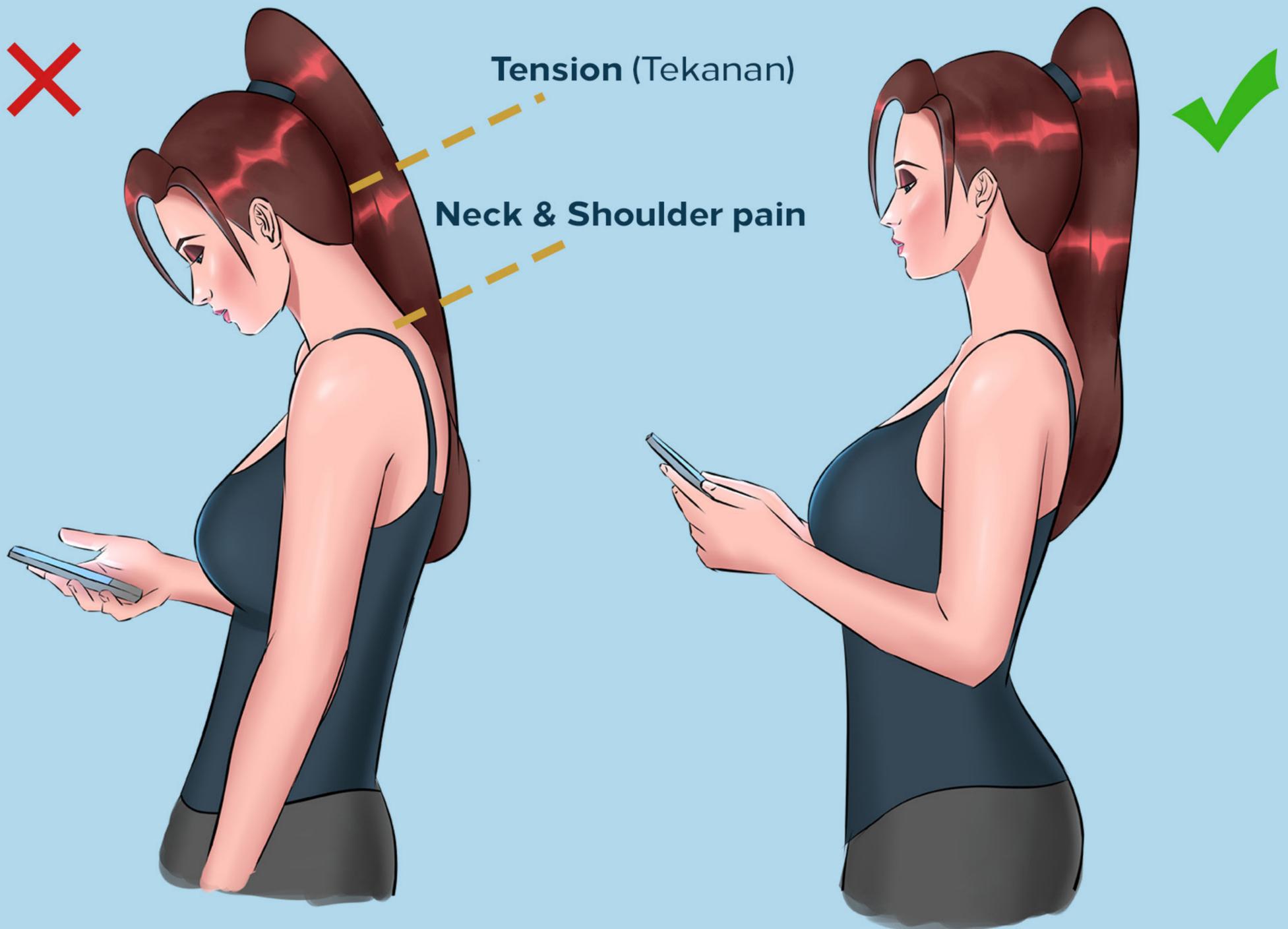
Dikutip dari reporter Anisha 30 September 2016

Postur tubuh yang buruk tengah menjadi masalah yang menakutkan di awal abad ke-21 ini. Seseorang yang terus-menerus dalam posisi membungkuk berlebihan dapat merusak tulang belakang.

Isu ini berakar dari penggunaan smartphone yang sudah menjadi gaya hidup. Banyak orang menghabiskan waktu lebih dari empat jam untuk bermain smartphone dalam posisi yang tidak wajar yang berakibat merusak postur tubuh.



Posisi Saat Menggunakan Smartphone



Maka dari itu penting bagi kita untuk memperbaiki posisi postur kita saat menggunakan smartphone untuk mencegah pegal dan berbagai macam masalah tulang seperti *texting neck* atau *Anterior Head Syndrome* yang telah kita bahas pada bab 1.

BAB 5

Manfaat Postur yang baik (the Benefits of Good Posture)



Manfaat bagi kesehatan

Ditinjau dari dr. Yusra Firdaus - Dokter Umum
yang ditulis oleh Aprinda Puji pada 28/04/2018

Manfaat postur baik dan sehat bagi kesehatan

1. Melancarkan pernapasan

Postur tubuh yang baik membuat pernapasan Anda menjadi lebih lancar. Berdiri atau duduk dengan postur yang benar, memungkinkan paru-paru mengambil lebih banyak oksigen sekitar 30 persen.

2. Jadi lebih fokus

Postur tubuh yang baik dapat melancarkan pernapasan, juga berefek pada otak Anda. Saat oksigen tercukupi dengan baik, membuat otak jadi bekerja lebih efektif, sehingga Anda lebih fokus.

3. Mengurangi sakit kepala

4. Mengurangi pegal dan nyeri pada sendi

5. Mengurangi stres



Manfaat bagi Penampilan

Postur yang baik juga akan sangat berpengaruh pada penampilan kita.

1. First Impression

Menurut Alex Costa, postur kita akan berpengaruh kepada bagaimana *First Impression* orang akan melihat dan menilai kita contohnya pada saat interview kerja, meeting, presentasi dan lain sebagainya.

2. Terlihat Lebih tinggi (*Appear Taller*)

dengan berdiri tegak tentu kepala kita akan berada di posisi lebih tinggi dibandingkan jika kita membungkuk. sehingga terlihat tinggi.

3. Increase Self Confidence

Dalam studi 5 Oktober 2009 oleh Ohio State University menyatakan bahwa duduk dengan postur yang baik dan tegak akan menambah rasa percaya diri.



NOTE



Maka dari itu mari kita bersama sama menjaga dan merawat postur tubuh kita! Jangan menunggu hingga usia tua untuk merawat postur tubuh kita.

EVERY
JOURNEY
BEGINS WITH
A SINGLE
STEP

THANKYOU

WE HOPE YOU FOR THE BEST



"KEEP MOVING
STAY HEALTHY"

Buku ini memberikan langkah-langkah dan tips yang mudah dalam memperbaiki dan merawat postur tubuh agar tetap sehat dan terhindar dari berbagai masalah postur.

Buku ini juga menjelaskan bagaimana masalah postur atau *Bad Posture* dapat terjadi supaya kita dapat memperbaiki dan mencegahnya.

Peregangan dan Latihan sederhana dalam buku ini dapat dilakukan kapan dan dimanapun tanpa alat atau *equipment* yang rumit.



@postur.sehat