



Panduan bagi
Mahasiswa, Ibu
Hamil dan Kader
Posyandu



Modul

SENAM HAMIL

Fasiha, S.SiT, M.Kes.

Widy M. Wabula, S.SiT, M.Kes.

Meryanna R. Simanjuntak, S.ST

Ibu sehat dan bugar, cikal bakal 'Generasi EMAS'

Modul SENAM HAMIL



Penulis:

Fasiha, S.SiT.,M.Kes

Widy Markosia Wabula, S.SiT.,M.Kes

Meryanna Rotua Simanjuntak, SST



Penerbit :

POLTEKKES KEMENKES MALUKU

Modul Senam Hamil

Penulis:

Fasiha, S.SiT.,M.Kes

Widy Markosia Wabula, S.SiT.,M.Kes

Meryanna Rotua Simanjuntak, SST

Penyunting:

Fasiha, S.SiT.,M.Kes

Meryanna Rotua Simanjuntak, SST

Editor:

Widy Markosia Wabula, S.SiT.,M.Kes

Hamdan Hariawan, M.Kep

ISBN:

Hak Cipta@2022, pada penerbit

Hak publikasi pada Poltekkes Kemenkes Maluku

Dilarang menerbitkan atau menyebarkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, baik secara elektronik maupun mekanis, termasuk memfotokopi, merekam atau system penyimpanan dan pengambilan informasi, tanpa seizin tertulis dari penerbit.

Penerbit Poltekkes Kemenkes Maluku

Jl. Laksdya Leo Wattimena, Negeri Lama-Ambon 97233

Tlp : 0911-362943,362947, 362948, 362950, 362951, 362952 Fax. 0911-362949



Kata Pengantar

Puji Syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas Rahmat dan Hidayah-Nya, sehingga kami dapat menyelesaikan penyusunan Modul Senam Hamil. Modul dapat menjadi panduan dalam melaksanakan senam hamil sebagai bentuk latihan untuk memperkuat dan juga mempertahankan kelenturan dari dinding perut, otot-otot dasar panggul yang nantinya akan mempermudah proses persalinan.

Dengan adanya Modul ini dapat membantu ibu hamil, kader posyandu, mahasiswa kebidanan dalam mempelajari, membimbing untuk melakukan latihan senam hamil sebagai upaya mengatasi ketidaknyamanan yang terjadi pada kehamilan, khususnya pada kehamilan trimester II dan III.

Kami mengucapkan penghargaan yang setinggi – tingginya kepada semua pihak yang telah berperan dalam penyusunan modul ini. Masukan, saran perbaikan selalu kami harapkan , guna penyempurnaan modul ini.

Ambon, November 2021

Tim Penyusun



DAFTAR ISI

Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iii
Pendahuluan	1
Kehamilan	2
Adaptasi Perubahan Fisiologi dan Psikologi	3
Pendidikan Kesehatan Pada Ibu Hamil	4
Senam Hamil	10
Syarat Mengikuti Senam Hamil	13
Manfaat Senam Hamil	14
Gerakan Senam Hamil	16
Daftar Pustaka	26

Pendahuluan

Program pembangunan kesehatan di Indonesia dewasa ini masih diprioritaskan pada upaya peningkatan derajat kesehatan Ibu dan anak, terutama pada kelompok yang paling rentan kesehatan yaitu ibu hamil, bersalin dan bayi pada masa perinatal. Hal ini ditandai dengan tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB).

Berbagai upaya dilakukan untuk menurunkan kematian ibu dan anak tidak terkecuali peningkatan akses dan kualitas pelayanan melalui peningkatan kapasitas tenaga kesehatan termasuk bidan, jaminan kesehatan dan meningkatkan outreach pelayanan utamanya bagi daerah yang sulit akses. Permenkes nomor 97 tahun 2014 tentang pelayanan kesehatan masa hamil, persalinan dan sesudah melahirkan, penyelenggaraan pelayanan kontrasepsi serta pelayanan kesehatan seksual adalah bukti kesungguhan pemerintah dalam peningkatan pelayanan kepada ibu dan anak

Kehamilan merupakan suatu proses reproduksi yang perlu perawatan khusus, agar dapat berlangsung dengan baik. Kehamilan berkaitan dengan kehidupan ibu dan janin. Resiko kehamilan ini bersifat dinamis, karena itu ibu yang pada mulanya normal, secara tiba-tiba dapat menjadi beresiko tinggi. Untuk itu dalam masa ini perlu untuk memperdalam pengetahuan tentang kehamilan dan selalu melakukan pemantauan atau pemeriksaan kehamilan

Senam hamil merupakan bagian dari salah satu kegiatan dalam kelas antenatal. Senam hamil adalah suatu bentuk latihan untuk memperkuat dan juga mempertahankan kelenturan dari dinding perut, otot-otot dasar panggul yang nantinya akan mempermudah proses persalinan.

Wanita hamil yang melakukan senam hamil secara teratur akan memperoleh keuntungan persalinan yaitu masa aktifnya (kala II) menjadi lebih pendek, mengurangi section cesaria, mengurangi pengeluaran mekonium didalam cairan amniom, dan mengurangi terjadinya gawat janin pada waktu persalinan. Program senam hamil membuktikan bahwa ternyata senam hamil sangat membantu selama proses melahirkan.

Kehamilan



Apa itu kehamilan ???

Kehamilan adalah masa dimana seorang wanita membawa *embrio* atau *fetus* didalam tubuhnya, masa kehamilan dimulai dari *ovulasi* sampai partus yaitu kira-kira 40 minggu

Proses kehamilan merupakan mata rantai yang bersinambung dan terdiri dari *ovulasi*, *migrasi spermatozoa* dan *ovum*, *konsepsi* dan pertumbuhan *zigot*, *nidasi (implantasi)* pada *uterus*, pembentukan *plasenta*, dan tumbuh kembang hasil *konsepsi* sampai *aterm*

Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan) di hitung dari hari pertama haid terakhir dengan 3 triwulan yaitu triwulan pertama di mulai dari konsepsi sampai 3 bulan, triwulan ke dua dari empat bulan sampai enam bulan, dan triwulan ke tiga dari bulan ke tujuh sampai sembilan bulan.

Adaptasi Perubahan Fisiologi dan Psikologi

Secara normal ibu hamil akan mengalami perubahan pada fisik dan psikologi. Adanya perubahan-perubahan yang terjadi pada ibu hamil, diantaranya sebagai berikut:

Trimester	Perubahan Fisiologi	Perubahan Psikologi
Trimester Pertama (0 – 13 minggu)	<ul style="list-style-type: none">• Pembesaran payudara• Perubahan berat badan• Peningkatan volume darah• Perubahan sistem pernafasan	<ul style="list-style-type: none">• Penolakan• Kecewa• Merasa Tidak sehat• Seringkali membenci kehamilannya
Trimester Kedua (14 – 26 minggu)	<ul style="list-style-type: none">• Pembesaran abdomen• Hiperpigmentasi	<ul style="list-style-type: none">• Merasa sehat• Bisa menerima kehamilannya• Berfikir positif• Sudah mulai merasakan kehadiran janinnya sebagai seseorang di luar dari dirinya sendiri
Trimester Ketiga (27 – 40 minggu)	<ul style="list-style-type: none">• Hiperkordosis• Pembesaran abdomen• Perubahan frekuensi berkemih• Perubahan sensasi• Perubahan ketidaknyamanan tulang dan otot• Gangguan tidur	<ul style="list-style-type: none">• Waspada• Ibu merasa tidak sabar menunggu kelahiran bayinya• Ibu merasa khawatir atau takut apabila bayi yang dilahirkan tidak normal• Ibu merasa sedih akan berpisah dari bayinya dan kehilangan perhatian khusus yang diterima selama hamil.



Pendidikan Kesehatan Pada Ibu Hamil

1. Personal Hygiene

a. Mandi

Mandi diperlukan untuk menjaga kebersihan/higiene terutama perawatan kulit, karena fungsi ekskresi dan keringat bertambah. Dianjurkan untuk menggunakan sabun lembut atau ringan. Mandi berendam tidak di anjurkan. Pada kehamilan lanjut, dianjurkan untuk menggunakan shower daripada bak mandi (bath tub).

b. Perawatan Gigi

Saat hamil sering terjadi caries yang berkaitan dengan emesis gravidarum (mual muntah), hipersalivasi (kondisi wanita hamil memiliki air ludah berlebihan) sehingga mengeluarkan ludah terus menerus, dapat menimbulkan timbunan kalsium di sekitar gigi. Memeriksa gigi diperlukan untuk mencari kerusakan gigi yang dapat menjadi sumber infeksi.

c. Pakaian

Pakaian yang digunakan harus longgar, bersih dan tidak ada ikatan pada daerah perut. Selain itu, wanita hamil dianjurkan mengenakan bra yang menyokong payudara. Pakaian dalam yang di gunakan harus bersih dan menyerap keringat. Memakai alas kaki yang nyaman saat hamil adalah kondisi yang tidak dapat disepelekan. Tubuh yang terus berubah saat hamil membuat pusat gravitasi juga berubah. Hal ini tidak hanya mempengaruhi cara berjalan, namun juga mempengaruhi punggung, pergelangan kaki, dan kaki. Pentingnya memakai sepatu/ sandal yang nyaman dan tepat bagi ibu hamil agar terhindar dari berbagai gangguan kesehatan atau risiko terkilir.

2. Eliminasi

Wanita hamil di anjurkan untuk defekasi teratur dengan mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung serat seperti buah dan sayuran. Selain perawatan perineum dan vagina dilakukan setelah buang air kecil (BAK) / buang air besar (BAB) dengan cara membersihkan dari depan ke belakang.

3. Seksual

Wanita hamil sehat berhubungan seks biasanya tidak merugikan. Namun jika terjadi ancaman abortus atau persalinan kurang bulan, koitus / hubungan seksual perlu dihindari. Penelitian Read dan Klebanoff (1993), dilaporkan bahwa frekuensi hubungan seks menurun seiring bertambahnya usia kehamilan. Pada minggu ke-36, 72% melakukan hubungan seksual kurang dari sekali seminggu. Menurut Bartellas (2000), penurunan ini disebabkan oleh penurunan keinginan dan rasa takut bahaya bagi kehamilan.

4. Nutrisi

Suplemen vitamin – mineral pranatal tertentu dapat melebihi asupan gizi yang dianjurkan. Selain itu pemakaian suplemen secara berlebihan yang sering dibeli sendiri oleh ibu hamil, menimbulkan kekhawatiran akan toksisitas nutrien selama kehamilan. Nutrien yang memiliki efek toksik adalah zat besi, seng, selenium dan vitamin A, B6, C dan D. Secara khusus kelebihan vitamin A lebih dari 10.000 IU perhari dapat bersifat teratogenik.

5. Mobilisasi dan Bodi Mekanik

Mobilisasi dini merupakan suatu aspek yang terpenting pada fungsi fisiologis guna mempertahankan kemandirian. Sementara itu, mekanik tubuh (body mekanik) adalah usaha koordinasi dari muskuloskeletal (suatu sistem yang terdiri dari tulang, otot, ligamen, tendon, fascia, dan persendian) dan sistem saraf untuk mempertahankan keseimbangan yang tepat. Mekanika tubuh merupakan bagian dari aktifitas manusia.

Dengan bertambahnya usia kehamilan, tubuh akan mengadakan penyesuaian fisik dengan penambahan ukuran janin. Perubahan tubuh yang paling jelas adalah tulang punggung bertambah lordosis (kondisi tulang punggung bagian bawah (lumbal) melengkung ke dalam) karena tumpuan tubuh lebih bergeser ke belakang dibandingkan sikap tubuh Ketika tidak hamil. Secara anatomi, ligament sendi putar dapat meningkatkan pelebaran/pembesaran Rahim pada ruang abomen (perut). Nyeri pada ligament ini terjadi karena pelebaran dan tekanan pada ligament karena adanya

pembesaran Rahim. Nyeri pada ligament ini merupakan suatu ketidaknyamanan pada ibu hamil.

Beberapa sikap tubuh yang perlu diperhatikan ibu hamil :

a. Duduk

Duduk dengan posisi punggung tegak. Atur dagu ibu dan Tarik bagian atas kepala seperti Ketika ibu berdiri.

b. Bangun dari duduk

Pijakkan kaki dengan mantap. Maju badan ke depan, bangun dengan pelan, kedua lutut jangan bertemu dan doronglah tubuh, jika perlu dengan tangan. Pusatkan fikiran ke bagian atas tubuh ditarik keatas dengan benang yang diikta di kepala. Bayangan itu akan membuat Gerakan akan terasa ringan.

c. Berdiri

Sikap berdiri yang benar akan sangat membantu sewaktu hamil disaat berat janin semakin bertambah, jangan berdiri untuk jangka waktu lama. Berdiri dengan menegakkan bahu dan mengangkat pantat. Tegak lurus dari telinga sampai ke tumit kaki, berdiri tegak. Perut jangan menarik punggung ke depan dan bahu tertarik kebelakang sehingga membentuk lengkungan. Jika berdiri terlalu lama, angkat satu kaki dan letakkan di kursi agar tidak cepat Lelah dan menghindari tegangan di dasar punggung. Lakukan bergantian dengan kaki yang lain.

d. Berjalan

Ibu hamil penting untuk tidak memakai sepatu / sandal berhak tinggi. Hindari juga sepatu yang bertumit runcing karena mudah menghilangkan keseimbangan.

e. Posisi Tidur

Ibu hamil boleh tidur tengkurap kalau sudah terbiasa, namun tekuklah sebelah kaki dan pakailah guling supaya ada ruangan bagi bayi. Posisi mring juga menyenangkan, namun jangan lupa memakai guling untuk menopang berat Rahim. Sebaiknya setelah usia kehamilan 6 bulan, hindari tidur terlentang karena tekanan Rahim pada pembuluh darah utama dapat pingsan. Tidur dengan kedau kaki lebih tinggi dari badan dapat mengurangi rasa Lelah.

f. Bangun dari berbaring

Untuk bangun dari tempat tidur, geser dulu tubuh ke tepi tempat tidur, kemudian tekuk lutut. Angkat tubuh perlahan dengan kedua tangan, putar tubuh lalu perlahan turun kaki ibu. Diamlah dulu beberapa saat sebelum berdiri. Lakukan setiap kali ibu bangun dari berbaring.

g. Membungkuk dan mengangkat barang

Terlebih dahulu menekuk lutut dan gunakan otot kaki untuk tegak kembali. Hindari membungkuk yang dapat membuat punggung tegang, termasuk untuk mengambil sesuatu yang ringan sekalipun. Jika mengambil sesuatu di lantai maka berjongkoklah. Ketika berdiri, pertahankan agar punggung tetap tegak. Hati – hati mengangkat barang agak berat. Bawa dengan dipeluk, bukan dijinjing dengan sebelah tangan. Membawa benda di punggung (di tas ransel) lebih baik daripada tangan.

6. Senam hamil

Senam hamil adalah suatu bentuk latihan untuk memperkuat dan juga mempertahankan kelenturan dari dinding perut, otot-otot dasar panggul yang nantinya akan mempermudah proses persalinan.

Senam hamil adalah suatu latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil, di mana senam hamil ini dapat dimulai pada usia kehamilan 24 minggu dan dilakukan secara teratur yaitu 1 kali dalam seminggu untuk mempersiapkan secara fisik dan mental, agar proses persalinan dapat berlangsung normal.

7. Traveling

Traveling atau perjalanan bagi Wanita hamil sebaiknya tidak dilakukan pada trimester pertama karena rawan keguguran, maupun pada trimester ketiga. Hal-hal yang di anjurkan apabila ibu hamil bepergian adalah sebagai berikut:

a. Hindari pergi kesuatu tempat yang ramai, sesak dan panas, serta berdiri terlalu lama ditempat itu karena akan dapat menimbulkan sesak nafas sampai akhirnya jatuh/pingsan.

b. Apabila bepergian selama kehamilan, maka duduk dalam jangka waktu lama harus dihindari karena dapat menyebabkan

peningkatan resiko bekuan darah vena dalam dan *romboflebitis* selama kehamilan.

- c. Wanita hamil dapat mengendarai mobil maksimal 6 jam dalam sehari dan harus berhenti selama 2 jam lalu berjalan selama 10 menit.
- d. Stocking penyangga sebaiknya di pakai apabila harus duduk dalam jangka waktu lama di mobil atau pesawat terbang.
- e. Sabuk pengaman sebaiknya selalu dipakai, sabuk tersebut diletakan dibawah perut ketika kehamilan sudah besar.

8. Pekerjaan

Banyak ibu hamil merupakan wanita bekerja. Tanpa banyak hambatan, sebagian besar wanita dapat terus bekerja sampai persalinan di mulai. Namun beberapa jenis pekerjaan mungkin meningkatkan risiko yang menghambat kehamilan.

Adapun kelelahan di tempat kerja diperkirakan dari jumlah jam berdiri, intensitas tuntutan fisik dan mental dan stresor lingkungan sangat berkaitan dengan peningkatan risiko ruptur membran kurang bulan. Sebaiknya wanita hamil menghindari pekerjaan yang berhubungan dengan radiasi atau bahan kimia, terutama pada usia kehamilan muda. Idealnya wanita hamil tidak bekerja yang menyebabkan kelelahan.

9. Tidur dan rasa lelah

Di mulai pada awal kehamilan, banyak wanita yang mengalami kelelahan dan memerlukan lebih banyak tidur. Hal ini mungkin di sebabkan oleh efek mengantuk hormon progesteron. Rasa lelah dan tidur yang tidak lelap dapat diperparah oleh mual dan muntah yang berlebihan. Pada akhir trimester kedua, durasi tidur malam berkurang dan wanita yang bersangkutan biasanya mulai mengeluh gangguan tidur. Pada trimester ketiga hampir semua wanita hamil mengalami gangguan tidur.



SENAM HAMIL

Sehat dan Bugar Selama Hamil dan
Pasca Melahirkan

Apa itu Senam Hamil ?

Senam hamil adalah latihan fisik berupa gerakan-gerakan tertentu yang dilakukan khusus untuk meningkatkan Kesehatan ibu hamil.

Senam hamil merupakan bagian dari salah satu kegiatan dalam kelas antenatal. Senam hamil adalah suatu bentuk latihan untuk memperkuat dan juga mempertahankan kelenturan dari dinding perut, otot-otot dasar panggul yang nantinya akan mempermudah proses persalinan.

Senam hamil adalah suatu latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil, di mana senam hamil ini dapat dimulai pada usia kehamilan 24 minggu dan dilakukan secara teratur yaitu 1 kali dalam seminggu untuk mempersiapkan secara fisik dan mental, agar proses persalinan dapat berlangsung normal.



Mengapa Harus Melakukan Senam Hamil ?

Senam Hamil bertujuan mempersiapkan dan melatih otot – otot sehingga di manfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan.

1. Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot – otot dinding perut, ligament – ligament, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan.
2. Membentuk sikap tubuh. Sikap tubuh yang baik selama kehamilan dan bersalin dapat mengatasi keluhan – keluhan umum pada Wanita hamil, mengharapkan letak janin yang normal, mengurangi sesak nafas akibat bertambah besarnya perut.
3. Memperoleh relaksasi tubuh yang sempurna dengan memberi latihan kontraksi dan relaksasi. Relaksasi yang sempurna diperlukan selama hamil dan selama persalinan
4. Menguasai Teknik – Teknik pernafasan yang mempunyai peran penting dalam persalinan dan selama hamil untuk mempercepat relaksasi tubuh yang di atasi dengan nafas dalam, selain itu juga untuk mengatasi nyeri pada saat his/kontraksi.
5. Untuk memperoleh relaksasi tubuh yang sempurna sehari – hari, juga untuk memperoleh sikap tubuh yang relaks dan ketenangan selama melahirkan.

Senam hamil ditujukan bagi Ibu hamil tanpa kelainan atau tidak terdapat penyakit yang disertai kehamilan seperti penyakit jantung, penyakit ginjal, penyakit pernafasan, penyulit kehamilan (hamil dengan perdarahan, hamil dengan gestosis, hamil dengan kelainan letak), riwayat abortus berulang dan kehamilan disertai dengan anemia.

Syarat Mengikuti Senam Hamil

1. Ibu hamil cukup sehat
2. Kehamilan tidak ada komplikasi, seperti abortus berulang, kehamilan dengan perdarahan
3. Tidak boleh latihan dengan menahan nafas
4. Lakukan latihan secara teratur dengan instruktur senam / panduan
5. Senam hamil dimulai pada umur kehamilan 24 – 28 minggu.



Seperti Apa Manfaat Senam Hamil ?

1. Memperkuat elastisitas otot

Dalam proses persalinan, kita ketahui bahwa untuk mendorong bayi keluar, dibutuhkan tenaga untuk mendorong yaitu his atau power (tenaga) Ibu. Tenaga ini selain disebabkan oleh His, juga disebabkan oleh kontraksi otot-otot dinding perut yang mengakibatkan peningkatan tekanan intraabdominal. Otot-otot dinding perut yang kuat bersama-sama dengan elastisitas otot-otot dasar panggul dan ligamen-ligamen yang kuat dapat mempertahankan kedudukan rahim pada tempatnya, sehingga memperkecil terjadinya prolaps uteri

2. Mempermudah persalinan dan kelahiran

Dengan latihan layaknya mengejan atau seperti yang dilakukan dalam gerakan senam hamil, proses pengeluaran bayi menjadi lebih mudah .

3. Membentuk sikap tubuh

Dengan sikap tubuh yang baik selama bersalin, diharapkan dapat mengatasi keluhan-keluhan umum pada wanita hamil seperti sakit pinggang mencegah letak bayi yang abnormal, juga dapat mengurangi sesak napas akibat bertambah besarnya perut.

4. Memperoleh rileksasi yang sempurna

Rileksasi sempurna diperlukan selama hamil dan selama persalinan. Selain untuk mengatasi stress baik yang timbul dari dalam maupun dari luar, juga untuk mengatasi nyeri his serta untuk dapat mempengaruhi relaksasi segmen bawah uterus yang mempunyai peranan penting dalam persalinan yang fisiologis.

5. Menjaga kesehatan dan fungsi kardiorespirasi

Dengan menguasai teknik pernapasan, diafragma menjadi kuat sehingga membantu Ibu pada saat mengejan. karena pada waktu mengejan, selain his dan otot-otot dinding perut, diafragma juga ikut mendorong bayi keluar (Huliana, 2010).



Apa Saja Gerakan Senam Hamil ?

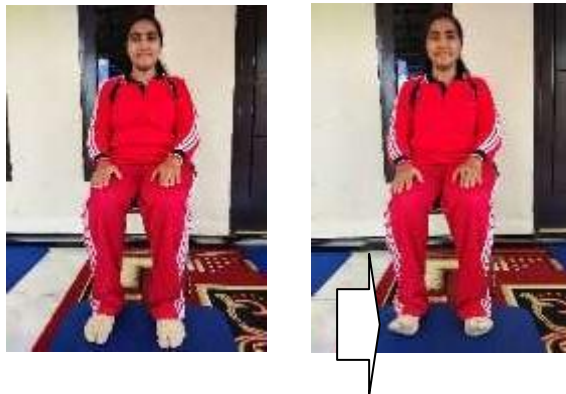
Gerakan Senam Hamil (Depkes RI, 2014) sebagai berikut:

1. Gerakan 1- 2 (Senam untuk kaki)

Senam untuk kaki dilakukan (Depkes RI, 2011) sebagai berikut:

a. Gerakan 1

- 1) Duduk bersandar di kursi.
- 2) Kedua telapak kaki diluruskan menempel di lantai.
- 3) Tarik jari-jari ke arah tubuh secara perlahan-lahan lalu lipat ke depan.
- 4) Lakukan sebanyak 8 kali, penghitungan sesuai dengan gerakan (gambar 1)



Gambar 1. Gerakan jari – jari kaki

b. Gerakan 2

- 1) Duduk dengan kaki diluruskan ke depan dengan tubuh bersandar tegak lurus (rileks).
- 2) Tarik jari-jari ke arah tubuh secara perlahan-lahan lalu lipat ke depan.
- 3) Lakukan sebanyak 8 kali, penghitungan sesuai dengan gerakan (gambar2)



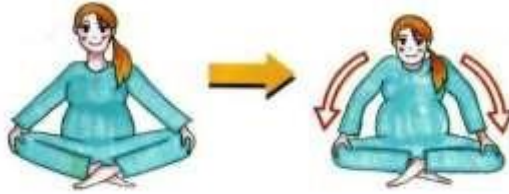
Gambar 2. Gerakan mendorong telapak kaki ke depan

2. Gerakan 3 (Senam duduk bersila)

Senam Ibu hamil dapat dilakukan dengan cara duduk bersila (Depkes RI, 2014) sebagai berikut:

- a. Duduk kedua tangan di atas lutut
- b. Letakkan kedua telapak tangan di atas lutut
- c. Tekan lutut ke bawah dengan perlahan-lahan

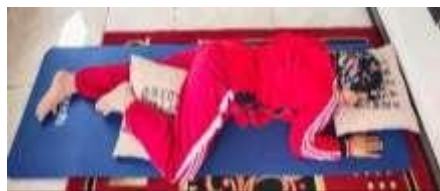
d. Lakukanlah sebanyak 8 kali, lakukan senam duduk bersila ini selama 8 menit sebanyak 3 kali sehari. (gambar 4)



Gambar 3. Senam Duduk Bersila

3. Gerakan 4 (Berbaring miring)
Berbaringlah miring pada sebelah sisi dengan lutut di tekuk (gambar 4)



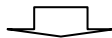
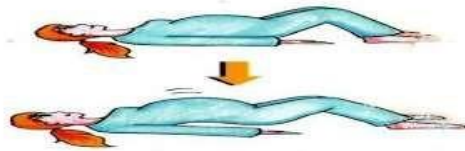


Gambar 4. Gerakan Cara Berbaring Miring

4. Gerakan 5 (Senam Untuk Pinggang) (posisi terlentang)
 - a. Tidurlah terlentang dan tekuklah lutut jangan terlalu lebar, arah telapak tangan ke bawah dan berada di samping badan

b. Angkatlah pinggang secara perlahan. Panggul dan bahu tetap menyentuh lantai

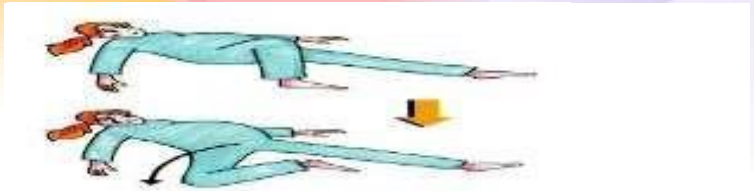
c. Lakukanlah sebanyak 8 kali (gambar 5)



Gambar 5. Senam Pinggang (Posisi Terlentang)

5. Gerakan 6 (Senam Dengan satu lutut)

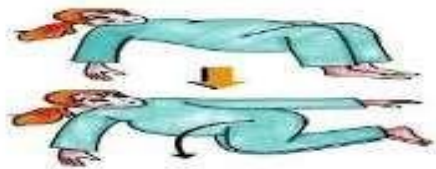
- Tidurlah terlentang, tekuk lutut kanan.
- Lutut kanan digerakkan perlahan ke arah kanan lalu kembalikan (gambar 7).
- Lakukanlah sebanyak 8 kali.
- Lakukanlah hal yang sama untuk lutut kiri.



Gambar 6. Gerakan Senam Satu Lutut

6. Gerakan 7 (Senam dengan kedua lutut)

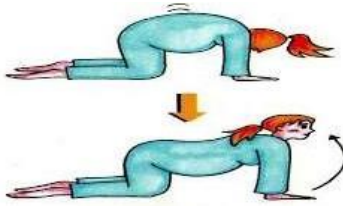
- a. Tidurlah terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua lutut saling menempel.
- b. Kedua tumit dirapatkan, kaki kiri dan kanan saling menempel.
- c. Kedua lutut digerakkan perlahan-lahan ke arah kiri dan kanan
- d. Lakukanlah sebanyak 8 kali. (gambar 7).



Gambar 7. Gerakan Senam Dengan Kedua Lutut

7. Gerakan 8 (Senam untuk pinggang (posisi merangkak))

- a. Badan dalam posisi merangkak
- b. Sambil menarik napas angkat perut berikut punggung ke atas dengan wajah menghadap ke bawah membentuk lingkaran.
- c. Sambil perlahan-lahan mengangkat wajah hembuskan napas, turunkan punggung kembali dengan perlahan (gambar 6).
- d. Lakukanlah sebanyak 8 kali.



Gambar 8. Senam Untuk Pinggang (Posisi Merangkak)

8. Gerakan 9 (Senam mengurangi rasa sakit pada saat melahirkan / Latihan Gerakan nafas)

- a. Duduk bersandar pada dinding.
- b. Tekuk kedua lutut, renggangkan selebar mungkin, kedua telapak kaki menyentuh lantai.
- c. Tangan disamping perut. Mengurut dimulai dari arah atas. Kemudian perlahan bernapas melalui hidung dan mengeluarkannya melalui mulut.



Gambar 9. Senam mengurangi rasa sakit pada saat melahirkan / Latihan Gerakan nafas)

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, 2009. Buku Pintar Kehamilan, EGC, Jakarta
- Elisabeth. M. F. Lalita, 2013. Asuhan Kebidanan Kehamilan, In Media.
- Andina V. Susanto, Yuni Fitriana, 2014. Asuhan Pada Kehamilan.
Pustaka Baru Press: Yogyakarta
- Kementerian Kesehatan RI, 2011. Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta
- Marmi, 2014. Asuhan Kebidanan pada Masa Antenatal, Pustaka Pelajar : Yogyakarta
- Pusdiklatnakes, 2015. Buku Ajar Kesehatan Ibu dan Anak. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta