

# **LAPORAN**

## **PENGABDIAN MASYARAKAT**

**PELAKSANAAN SENAM HAMIL SEBAGAI UPAYA MEMPERSIAPKAN FISIK  
DAN PSIKOLOGIS DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI RUSUNAWA  
BANDARHARJO KEC GAYAMSARI KOTA SEMARANG**

Sabtu, 16 September 2017

Prodi D3 Kebidanan Fakultas Kedokteran Unissula Semarang



Oleh :

Alfiah Rahmawati, S.SiT, M.Keb  
NIDN : 0609048703

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG  
2017**

## HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul : Pelaksanaan Senam Hamil Sebagai Upaya Mempersiapkan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan di Rusunawa Kaligawe Kota Semarang
2. Ketua Tim Pengusul
  - a. Nama : Alfiah Rahmawati, S.SiT., M.Keb
  - b. NIDN : 0609048703
  - c. Jabatan/Golongan : Penata Muda / IIIa
  - d. Program Studi : D3 Kebidanan
  - e. Perguruan Tinggi : Universitas Islam Sultan Agung Semarang
  - f. Bidang Keahlian : Kebidanan
  - g. HP/Email : 085229332753/alfiahrahmawati@unissula.ac.id
  - h. Alamat Kantor/Telp/Fax : Jl. Raya Kaligawe KM 4 Semarang / 024-6583584
3. Anggota Tim Pengusul
  - a. Jumlah Anggota : Dosen 1 orang
  - b. Nama Anggota I/Bidang Keahlian :Rr. Catur Leny Wulandari, S.SiT., M.Keb/Kebidanan
4. Lokasi Kegiatan/Mitra (1)
  - a. Wilayah Mitra (Desa/Kecamatan) : Rusunawa Bandarharjo Kec Gayamsari
  - b. Kabupaten/Kota : Kota Semarang
  - c. Propinsi : Jawa Tengah
  - d. Jarak PT ke Lokasi Mitra (Km) : 3 km
5. Luaran yang dihasilkan : Oral Presentasi
6. Jangka Waktu Pelaksanaan : 7 hari
7. Biaya Total : Rp. 1.000.000,-
  - a. Prodi : Rp. 1.000.000,-
  - b. Sumber lain : -



Dr. dr. Setyo Trisnadi, Sp.F.,SH  
NIDN.0613066402

Semarang, 9 September 2017  
Ketua Tim Pengusul

Alfiah Rahmawati, S.SiT., M.Keb  
NIDN. 0609048703



Dr. Hera Sulistyio, SE.M.Si  
NIDN.0605106702

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN .....	i
DAFTAR ISI .....	ii
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
1.1 Analisis Situasi .....	1
1.2 Perumusan Masalah .....	2
BAB II. TUJUAN DAN MANFAAT .....	3
2.1 Tujuan .....	3
2.2 Manfaat .....	3
BAB III. KERANGKA PEMECAHAN MASALAH .....	4
BAB IV. PELAKSANAAN KEGIATAN .....	5
4.1 Realisasi Pemecahan Masalah .....	5
4.2 Khalayak Sasaran .....	5
4.3 Metode dan Biaya yang Digunakan .....	5
4.4 Alat dan Bahan yang Digunakan .....	6
BAB V. HASIL KEGIATAN .....	7
5.1 Kampanye Senam Hamil.....	7
BAB VI. KESIMPULAN DAN SARAN .....	11
6.1 Kesimpulan .....	11
6.2 Saran .....	11
DAFTAR PUSTAKA .....	12
LAMPIRAN .....	13
Surat Tugas Pengabdian Masyarakat .....	14
Daftar Hadir Peserta Pengabdian Masyarakat .....	16
Materi Pengabdian Masyarakat .....	18

## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Analisis Situasi

Keberhasilan pembangunan kesehatan sesuai dengan tujuan dari pembangunan millennium yang menetapkan tahun 2015 sebagai batas waktu pencapaian target-target, tujuan dari *Millenium Development Goals* (MDGs). Dari delapan tujuan tersebut ada tujuan yang membahas tentang angka kematian anak dan meningkatkan kesehatan ibu yaitu masuk dalam tujuan keempat dan kelima. Diantara prediktor kondisi kesehatan di Indonesia, tingkat kematian ibu dapat dikatakan paling memprihatinkan. Angka Kematian Ibu (AKI) 307 kematian per 100.000 kelahiran hidup pada SDKI 2002-2003. Angka kematian ibu melahirkan tidak mengalami penurunan dalam 5 tahun terakhir. Target Millennium Development Goals (MDG's) tahun 2016 AKI menjadi 100 kematian per 100.000 kelahiran hidup.

Kematian ibu dapat dicegah hingga 22% yaitu melalui antenatal care yang teratur, mendeteksi dini adanya komplikasi dalam kehamilan, hidup sehat dengan pemenuhan gizi yang seimbang, pelaksanaan inisiasi menyusui dini dalam persalinan, serta pelaksanaan senam hamil secara teratur. Salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan yang bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan mental ibu hamil adalah senam hamil. Sangat penting bagi wanita untuk mempertahankan atau memperbaiki kondisi fisiknya bila ia ingin kehamilan yang terbaik dan untuk menghadapi stress yang dialami tubuhnya karena perkembangan janin.

Penyebab kematian ibu tersebut karena kehamilan atau persalinan yang disebabkan oleh aspek medis, sosial, budaya dan agama. Salah satu aspek medis tersebut yaitu persalinan dengan komplikasi. Komplikasi dalam kehamilan seperti kehamilan ektopik, hiperemesis gravidarum, abortus, eklamsia, plasenta previa yang sangat mengancam nyawa ibu hamil. Dalam mengatasi penyebab masalah tersebut diperlukan pendekatan yang berkualitas yang dimulai sejak perencanaan kehamilan dan selama masa kehamilan.

Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama pada trimester III seperti dispnea, insomnia, gingivitis dan epulis, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi braxton hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan.

Pada umumnya wanita yang sedang hamil takut menghadapi proses persalinan karena rasa sakit yang menimbulkan rasa takut dan cemas. Hal ini dapat menimbulkan ketegangan jiwa dan fisik yang akan mengakibatkan kakunya otot-otot dan persendian yang tidak wajar. Stres atau kecemasan tersebut terkait dengan berbagai hasil kehamilan, rasa sakit dan keluhan somatik lain yang sering terjadi dengan gangguan mood pada ibu hamil. Menurut hasil penelitian sekitar 70% dari ibu hamil mengalami sakit pinggang *Low Back Pain (LBP)* yang mungkin dimulai sejak awal trimester, puncak kejadian LBP terjadi pada trimester II dan III kehamilan dan intensitas nyeri memburuk dengan kehamilan berisiko.

Gangguan psikologis pada ibu hamil juga dapat berpengaruh buruk terhadap perkembangan janin. Pada ibu hamil yang mengalami stress yang berkepanjangan dapat menimbulkan hambatan perkembangan pada janin termasuk gangguan emosi setelah kelahiran, bila stress pada ibu tidak tertangani dengan baik meskipun dengan asupan nutrisi yang baik. Gangguan psikologis tersebut dapat meningkatkan resiko terjadinya komplikasi dalam persalinan sehingga diperlukan pencegahan dengan beberapa metode untuk meringankan dan mempersiapkan ibu dalam menjaga kehamilan dan proses persalinannya. Pencegahan komplikasi persalinan bertujuan untuk membuat ibu dan bayi baru lahir dapat memperoleh derajat kesehatan yang tinggi dan terhindar ancaman atau fungsi reproduksi.

Bidan diakui sebagai tenaga profesional yang bertanggung jawab dan akuntabel, yang bekerja sebagai mitra perempuan untuk memberikan dukungan, asuhan dan nasehat selama masa hamil. Asuhan yang mencakup upaya pencegahan, promosi persalinan normal, deteksi komplikasi pada ibu dan anak, dan akses bantuan medis atau bantuan lain yang sesuai, serta melaksanakan tindakan kegawat-daruratan. Bidan mempunyai tugas penting dalam konseling dan pendidikan kesehatan, tidak hanya kepada perempuan, tetapi juga kepada keluarga dan masyarakat. Salah satu kegiatannya adalah mencakup pendidikan antenatal.

Salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah latihan fisik, sebab berpengaruh positif terhadap janin, kehamilan, berat lahir dan kesehatan maternal serta mengurangi komplikasi persalinan seperti persalinan lama dan menurunkan tingkat nyeri. Latihan fisik yang dapat dilakukan selama masa kehamilan salah satunya adalah senam hamil. Senam hamil selama kehamilan dapat meningkatkan berat lahir dan mengurangi kejadian prematur dan komplikasi persalinan menurut Narendran (2009) di

Bangalore. Sedangkan manfaat dari senam hamil secara teratur sangat membantu dalam menjaga kesehatan dan kelancaran proses persalinan dan nifas sebab senam hamil akan membuat tubuh menjadi lentur terutama pada otot-otot jalan lahir. Kelenturan otot ini sangat diperlukan karena karena saat menghadapi persalinan ibu biasanya dilanda kecemasan dan panik. Selanjutnya keadaan ini membuat otot menjadi tegang.

## **1.2 Perumusan Masalah**

Melihat latar belakang di atas, maka dapat disimpulkan bahwa perumusan masalah dalam penulisan laporan ini, yaitu :

1. Banyak ibu hamil TM III merasakan ketidaknyamanan seperti nyeri punggung dan cemas menghadapi persalinan
2. Ibu hamil kurang mempersiapkan fisik dan psikologisnya menjelang persalinan
3. Kurangnya pengetahuan cara melaksanakan senam hamil
4. Keterbatasan waktu dan tempat menjadikan kesulitan tenaga kesehatan untuk selalu memantau kesehatan ibu hamil di wilayah kerja setempat.

## **BAB II TUJUAN DAN MANFAAT**

### **2.1 Tujuan**

1. Mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil TM III
2. Ibu Hamil dapat mempersiapkan keadaan fisik dan psikologisnya
3. Ibu hamil dapat melakukan senam hamil secara mandiri dirumah

### **2.2 Manfaat**

Pengabdian Masyarakat ini bermanfaat untuk :

1. Meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang penanganan ketidaknyamanan yang dirasakan selama hamil
2. Meningkatkan kedisiplinan senam hamil secara teratur pada ibu hamil
3. Terjadinya komunikasi ilmiah antara UNISSULA dan masyarakat

### **BAB III KERANGKA PEMECAHAN MASALAH**

Solusi permasalahan yang diberikan beserta indikator keberhasilan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Permasalahan Mitra dan Metode Pendekatan yang digunakan

No	Permasalahan Mitra	Metode yang digunakan
1.	Pengetahuan ibu hamil dalam mempersiapkan fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan masih kurang	Kampanye praktik senam hamil untuk mengatasi ketidaknyamanan dan kecemasan



## BAB IV PELAKSANAAN KEGIATAN

### 4.1 Deskripsi Kegiatan

1. Kegiatan ini dikoordinir oleh HMJ (Himpunan Mahasiswa Jurusan) Prodi D3 Kebidanan Unissula
2. Sumber Daya Mahasiswa, Dosen, Pegawai Laboratorium dan Masyarakat yang mendukung terlaksananya program pengabdian masyarakat

No	Jenis Tenaga	Peran dan Fungsi
1.	Dosen	<ol style="list-style-type: none"><li>a. Kampanye praktik senam hamil</li><li>b. Mengkoordinir acara</li><li>c. Membuat laporan hasil kegiatan</li></ol>
2.	Tenaga Laboratorium	<ol style="list-style-type: none"><li>a. Menyiapkan alat untuk senam hamil</li></ol>
3.	Mahasiswa	<ol style="list-style-type: none"><li>a. Menyediakan tempat dengan berkoordinasi dengan ketua RW setempat</li><li>b. Menyediakan konsumsi</li><li>c. Mendampingi ibu hamil dalam mempraktikkan senam hamil</li></ol>

### 4.2 Khalayak Sasaran

Sasaran penyuluhan senam hamil adalah ibu hamil warga Rusunawa Bandarharjo, Kec Gayamsari, Kota Semarang yang mengikuti pengabdian masyarakat sebanyak 15 orang (Lampiran 2).

#### **4.3 Metode dan Biaya yang Digunakan**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan kampanye praktik senam hamil. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 16 September 2017. Dana yang diperlukan dalam kegiatan ini sebesar Rp. 1.000.000,- (Satu Juta Rupiah) yang berasal dari dana Pengabdian Masyarakat Prodi D3 Kebidanan Fakultas Kedokteran UNISSULA.

#### **4.4 Alat dan Bahan yang Digunakan**

1. Alat
  - a. Sound sistem
  - b. LCD
  - c. Laptop
2. Sarana / Alat Pendukung
  - a. Meja absensi
3. ATK dan Formulir
  - a. Daftar Hadir
  - b. Alat tulis

## **BAB V HASIL KEGIATAN**

### **5.1 Kampanye Praktik Senam Hamil**

Kampanye adalah suatu gerakan (tindakan) serentak (untuk melawan, mengadakan aksi). Sedangkan sosial adalah semua hal yang berkenaan dengan masyarakat. Jadi kampanye sosial merupakan suatu gerakan yang dilakukan untuk mengubah perilaku sesuatu yang berkenaan dengan kelompok masyarakat agar menuju ke arah tertentu sesuai dengan gerakan yang dilaksanakan oleh pembuat kampanye.

Masyarakat kurang menyadari pentingnya mempersiapkan fisik dan psikologisnya menghadapi persalinan. Membiarkan ketidaknyamanan yang dirasakan dan menganggap itu adalah hal yang wajar dalam kehamilan yang tidak memerlukan intervensi. Cemas yang dirasakan tidak diakomodir dengan baik sehingga yang seharusnya ibu hamil tenang menunggu detik-detik persalinan menjadi kaku dan ini berdampak pada otot jalan lahir.

Hal-hal yang menyebabkan ibu hamil tidak melakukan senam hamil adalah karena :

1. Ibu hamil tidak mengetahui ketidaknyamanan yang dirasakan dapat dilakukan penanganan/solusi untuk mengurangi rasa sakit yang dirasakan
2. Ibu hamil tidak tertarik melakukan senam hamil karena tidak didampingi tenaga kesehatan, dan sebagian besar ibu hamil adalah ibu bekerja sehingga waktu untuk melakukan senam hamil tidak menjadi prioritas
3. Kurangnya kesadaran mempersiapkan fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan karena tidak mengetahui dampaknya dalam proses persalinan

## **BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN**

### **6.1 Kesimpulan**

Kesimpulan yang diperoleh dari penyuluhan tentang senam hamil di Rusunawa Bandarharjo Kec Gayamsari Semarang adalah :

1. Ibu hamil sudah menyadari pentingnya melakukan senam hamil secara teratur
2. Meluangkan waktu untuk melakukan senam hamil memang tidak mudah, namun tentu saja tidak berarti ibu hamil membiarkan kondisi fisik dan psikologisnya mengalami ketidaknyamanan begitu saja sehingga berdampak pada persalinannya
3. Memberikan dukungan kepada ibu hamil dalam hal menjaga kehamilannya agar ibu dan bayi sehat hingga persalinan adalah sangat penting karena dapat mengurangi angka morbiditas dan mortalitas ibu dan anak.

### **6.2 Saran**

1. Perlu diadakan program kesehatan masyarakat tentang senam hamil secara berkesinambungan dan tidak hanya di rusunawa tetapi juga di tempat yang lebih luas cakupannya agar peserta lebih banyak
2. Sebaiknya pelaksanaan dilakukan di ruangan khusus senam hamil atau ditempat yang lebih luas agar ibu hamil leluasa dan nyaman untuk mempraktikkannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI. Pedoman Umum Pengelolaan Posyandu. Jakarta, 2006.
- Depkes RI. Modul Surveilans KIA : Peningkatan Kapasitas Agen Perubahan dan Pelaksanaan Program Kesehatan Ibu dan Anak. Dirjen Bina Kesehatan Masyarakat, Jakarta, 2007.
- Panduan Asuhan Antenatal untuk Preceptor/Mentor: Kerjasama WHO dan Pusat Pendidikan dan Pelatihan Tenaga Kesehatan; 2011.
- Kepmenkes RI Nomor 938/Menkes/SK/VIII/2007 tentang Standar Asuhan Kebidanan, (2007).
- Bayu Irianti FD, Fitria Prabandari, Nova Yulita, Nova Yulianti, Setiya Hartiningtiyaswati, Yuliza Anggraini. Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti. Jakarta: Sagung Seto; 2014.
- Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 1464/Menkes/Per/X/2010 tentang Izin dan Penyelenggaraan Praktik Bidan, (2010).
- Keputusan Menteri Kesehatan RI no 369/MENKES/SK/III/2007 tentang Standar Profesi Bidan, (2007).
- Rusmita, Eli. 2011. Pengaruh Yoga selama Kehamilan terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di RSIA Limijati Bandung

**KETUA****ANGGOTA****A. Identitas Diri**

1	Nama Lengkap (dengan Gelar)	Alfiah Rahmawati, S.SiT., M.Keb
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	Penata Muda / III a
4	NIP/NIK/Identitas lainnya	210910024
5	NIDN	0609048703
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Sragen, 9 April 1987
7	E-mail	alfiahrasmawati@unissula.ac.id
8	NomorTelepon/HP	085229332753
9	Alamat Kantor	Jl. Kaligawe Raya Km. 4 Semarang 50112
10	Nomor Telepon/Faks	+6224-6583584 (8 sal) / +6224- 6594366
11	Lulusan yang telah dihasilkan	D-3= 300 orang
12	Mata Kuliah yang Diampu	1. Asuhan Kehamilan 2. Asuhan Persalinan dan 3. Asuhan Nifas 4. Asuhan Neonatus, Bayi dan Balita 5. Kesehatan Reproduksi

**B. Riwayat Pendidikan**

	<b>S-1 (D4)</b>	<b>S-2</b>	<b>S-3</b>
<b>Nama Perguruan Tinggi</b>	Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Karya Husada Semarang	Universitas Padjadjaran	
<b>Bidang Ilmu</b>	Kebidanan	Kebidanan	
<b>Tahun Masuk-Lulus</b>	2008-2009	2013-2016	
<b>Judul Skripsi/Tesis</b>	Hubungan Metode Mengajar pada Askeb	Peran Penerapan Model Pembelajaran Asuhan	

	I (Kehamilan) dengan Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat I Prodi D-III Kebidanan STIKES Karya Husada Semarang	Neonatus Terintegrasi terhadap Motivasi dan Kompetensi Mahasiswa serta Kepuasan Pasien pada Praktik Klinik Kebidanan	
<b>Nama Pembimbing/Promotor</b>	Tri Ismu Pujiyanto, SKM, M.Kes	Prof. Dr. dr. Nanan Sekarwana, Sp.A(K), MARS	

### C. Pengalaman Penelitian dalam 5 Tahun Terakhir

(Bukan Skripsi, Tesis dan Disertasi)

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah
1	2011	Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Antenatal Care Pada Ibu Hamil trimester III di Puskesmas Karanganyar Semarang	Fakultas	Rp. 5.000.000,-
2	2015	Pengetahuan Ibu Hamil tentang Perawatan Payudara	Mandiri	Rp. 3.000.000,-
3	2016	Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Hubungan Seksual Pra Nikah dengan Perilaku Seksual Pra Nikah	Mandiri	Rp. 4.000.000,-
4	2017	Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Pre Eklamsia pada Kehamilan di RSI Sultan Agung Semarang	Fakultas	Rp. 6.000.000,-

### D. Pengalaman Pengabdian kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah
1	2013	Pemeriksaan Hamil (ANC)	Fakultas dan Wisata	Rp. 10.000.000,-

			Hati	
2	2016	Pembentukan Sistem 5 Meja Posyandu	Fakultas	Rp 500.000
3	2017	Posyandu Lansia	Fakultas	Rp 1.000.000
4	2017	Promosi Kesehatan Reproduksi Remaja di MA Banat Kudus	Fakultas	Rp. 1.000.000,-

#### E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Tahun
1.	Peran Penerapan Model Pembelajaran Asuhan Neonatus Terintegrasi terhadap Motivasi dan Kompetensi Mahasiswa serta Kepuasan Pasien pada Praktik Klinik Kebidanan	IJEMC UNPAD	Januari 2016
2.	Pengetahuan Ibu Hamil tentang Perawatan Payudara	STIKES ESTU UTOMO	Desember 2016
3.	Pengetahuan dan Perilaku Seksual Pra Nikah Remaja	AKBID PURWOREJO	Februari 2017

#### F. Pemakalah Seminar Ilmiah (*Oral Presentation*) dalam 5 Tahun Terakhir

No	Nama Temu Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1.	Disnatalis UNPAD	Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri persalinan	Proceding UNPAD tahun 2014

#### G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit

#### H. Perolehan HKI dalam 10 Tahun Terakhir

No	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID



**L. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/Rekayasa Sosial Lainnya dalam 10 Tahun Terakhir**

No	Judul/Tema/Jenis Rekayasa Sosial Lainnya yang Telah Diterapkan	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat

**J. Penghargaan dalam 10 tahun Terakhir (dari pemerintah, asosiasi, atau institusi)**

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidak-sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Penugasan Pengabdian Masyarakat.

Semarang, 9 September 2017

Ketua Pengusul



(Alfiah Rahmawati, S.SiT, M.Keb)

## **ANGGOTA**

### **K. Identitas Diri**

1	Nama Lengkap	Rr. Catur Leny Wulandari, S.SiT., M.Keb
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	Asisten Ahli / III b
4	NIK	210104087
5	NIDN	06260607801
6	Tempat, Tanggal Lahir	Grobogan, 26 Juni 1978
7	E-mail	caturleny@unissula.ac.id
8	Nomor Telepon/HP	081325514022
9	Alamat Kantor	Jl. Kaligawe Raya Km. 4 Semarang 50112
10	Nomor Telepon/Faks	+6224-6583584 (8 sal) / +6224-6594366
11	Lulusan yang telah dihasilkan	D-3= 790 orang
12	Peminatan	6. Kehamilan 7. Persalinan

### **L. Riwayat Pendidikan**

	<b>S-1</b>	<b>S-2</b>
<b>Nama Perguruan Tinggi</b>	Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Ngudi Waluyo Ungaran	Universitas Brawijaya
<b>Bidang Ilmu</b>	Kebidanan	Kebidanan
<b>Tahun Masuk-Lulus</b>	2003-2004	2013-2015
<b>Judul Skripsi/Tesis</b>	Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan menyusui	Pengaruh Pemberian Genistein Terhadap Penurunan Kadar TNF- $\alpha$ DAN IL-1 $\beta$ Pada Zalir Peritoneal Mencit Model Endometriosis

<b>Nama Pembimbing</b>	1. Madya Sulisno, S.Kp 2. Masruroh, S.SiT	1. Prof.Dr.dr. Sanarto Santoso,DTM&H,Sp.MK (K) 2. dr. Sutrisno, SpOG (K)
------------------------	--	---

#### M. Pengalaman Penelitian dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah
1	2011	Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Antenatal Care Pada Ibu Hamil trimester III di Puskesmas Karanganyar Semarang	Fakultas	Rp. 1.750.000,-
2	2015	Pengaruh Pemberian Genistein Terhadap Penurunan Kadar Tumor Necrosis Factor Alpha (TNF- $\alpha$ ) dan Interleukin-1 Beta (IL-1 $\beta$ ) Studi pada zair peritoneum mencit Model Endometriosis	Mandiri	
3	2016	Pengaruh Terapi Endorphin Massage pada ibu Inpartu Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan di BPM Ny Wahyu Desa Banjarsari Kabupaten Demak	Fakultas	Rp. 4.000.000,-

#### N. Pengalaman Pengabdian kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah
1	2013	Pemeriksaan Hamil (ANC)	Fakultas dan Wisata Hati	Rp. 10.000.000,-
2	2015	Tenaga kesehatan dan Pengobatan	Fakultas	Rp.

		Gratis Salatiga		10.000.000,-
3	2015	Sosialisasi Buku KIA DKK Kabupaten Demak	Fakultas	Rp. 2.500.000,-
4	2016	Pendampingan OSOC di Puskesmas Banget Ayu Puskesmas Banget Ayu Kota Semarang	Dinkes Propinsi Jawa Tengah	
5	2016	Pengobatan Gratis di Mlandang Klaten	Fakultas	Rp. 10.000.000,-
6	2016	Pengabdian Masyarakat tentang penyuluhan perawatan Kehamilan Desa Sriwulan Limbangan Kabupaten Kendal	Mandiri	
7	2017	Promosi Kesehatan Reproduksi Remaja di MA Banat Kudus	Fakultas	Rp. 1.000.000,-

**O. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir**

No	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/Nomor/Tahun
1	Pentingnya Suplemen Tablet Besi Bagi Peningkatan kadar HB pada remaja Putri	Majalah Ilmiah Sultan Agung	Vol. III. No. 133. Hal 107 s/d 121. Tahun 2014 ISSN : 0852 - 1035
2	<i>"The effects of genistein as antiinflammatory and antiangiogenesis in primary endometriosis cell culture"</i>	Asian Pacific Journal of Reproduction (ELSEVIER)	Vol 4. No 2 hal.92-96. Tahun. 2015
3	Terapi Sulih Hormon Alami untuk menopause	Jurnal Involusi Kebidanan	Vol 5. No. 10. Juni 2015 ISSN 2089-1474

**P. Pemakalah Seminar Ilmiah (*Oral Presentation*) dalam 5 Tahun Terakhir**

No	Nama Temu Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat

**Q. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir**

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit

**R. Perolehan HKI dalam 10 Tahun Terakhir**

No	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID

**S. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/Rekayasa Sosial Lainnya dalam 10 Tahun Terakhir**


No	Judul/Tema/Jenis Rekayasa Sosial Lainnya yang Telah Diterapkan	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat


**T. Penghargaan dalam 10 Tahun Terakhir**

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1	Mengabdikan di Unissula selama 10 tahun	Unissula	2014
2	Dosen Favorit	Prodi D3 Kebidanan	2012
3	Dosen Favorit dan Dosen Disiplin	Prodi D3 Kebidanan	2016

# **LAMPIRAN**

**A. SURAT TUGAS PENGABDIAN MASYARAKAT**

**YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG**  
**UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)**  
Jl. Raya Kaligawe Km.4 Semarang 50112 Telp.(024) 6583584 (8 Sal) Fax.(024) 6582455  
email: [informasi@unissula.ac.id](mailto:informasi@unissula.ac.id) web : [www.unissula.ac.id](http://www.unissula.ac.id)

**MUHARRAM**  
Gandhi's Legacy

**D3 KEBIDANAN FAKULTAS KEDOKTERAN** Bismillah Membangun Generasi Khaira Ummah

**SURAT TUGAS**  
Nomor : 080/D.1/SA-K-Bid/VIII/2017

Ka. Program Studi D3 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan agung (UNISSULA) Semarang memberi tugas kepada :

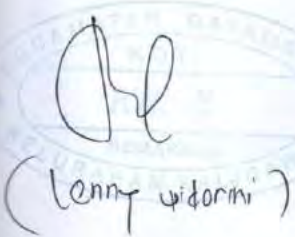
Nama : Alfiah Rahmawati, S.Si.T, M. Keb  
Jabatan : Dosen Tetap Prodi D3 Kebidanan  
Unit : Fakultas Kedokteran


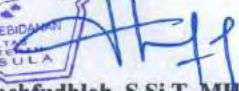
Untuk melaksanakan tugas berupa :

Tugas/Agenda : Pelaksanaan “Senam Hamil”  
Tempat tujuan : Rusunawa Kaligawe RW. X (Blok A dan Blok B)  
Tanggal : 27 Agustus 2017  
Lama Penugasan : 1 hari  
Biaya-biaya : -  
Anggaran : Dana Prodi D3 Kebidanan FK Unissula

Demikian harap dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan memberikan laporan setelah selesai.

Semarang,  $\frac{5 \text{ Dzul Hijjah}}{25 \text{ Agustus}}$   $\frac{1438 \text{ H}}{2017 \text{ M}}$

  
(Lenny widormi)

  
PROGRAM STUDI D3 KEBIDANAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
Ka. Prodi  
  
**Machfudhloh, S.Si.T, MHI. Kes**  
NIK. 210910025



**B. DAFTAR HADIR PENGABDIAN MASYARAKAT**

**DAFTAR HADIR PENGABDIAN MASYARAKAT  
RUSUNAWA BANDARHARJO KEC GAYAMSARI KOTA SEMARANG**

No	Nama	Alamat	Tanda Tangan
1	Ny. Sri Isnani	Rusunawa	
2	Ny. Sri Isnani	Rusunawa	
3	Ny. Sri Mulyani	Rusunawa	
4	Ny. Sulasih	Rusunawa	
5	Ny. Mulyani	Rusunawa	
6	Ny. Sri Rezeki	Rusunawa	
7	Ny. Ani	Rusunawa	
8	Ny. Aspawati	Rusunawa	
9	Ny. Endah	Rusunawa	
10	Ny. Meilani	Rusunawa	
11	Ny. Lemi	Rusunawa	
12	Ny. Umi	Rusunawa	
13	Ny. Mujiyanti	Rusunawa	
14	Ny. Puji Rahayu	Rusunawa	
15	Ny. Triis	Rusunawa	

PENGESAHAN  
Telah diperiksa kebenarannya dan sesuai dengan aslinya  
  
**Dr. dr. H. Setyo Trisnadi, S.H., Sp.K.F.**  
 NIK. 210199049



C. DOKUMENTASI PENGABDIAN MASYARAKAT



PENGESAHAN

Telah diperiksa kebenarannya dan sesuai dengan aslinya



Dr. dr. H. Setyo Trisnadi, S.H., Sp.K.F.

NIK. 210199049





PENGESAHAN  
Telah diperiksa kebenarannya dan sesuai  
dengan aslinya  
Samarinda,  
Jember, 15 Agustus 2023  
Rafika Nisam Sultan Agung  
Bakultas Kedokteran  
DEKAN



Dr. dr. H. Setyo Trisnadi, S.H., Sp.K.F.  
NIK. 210190049



## D. MATERI PENYULUHAN

# SENAM HAMIL

### **Pengertian Senam Hamil**

Senam ibu hamil adalah jenis olahraga yang ringan untuk ibu hamil, olahraga ini bisa dilakukan untuk ibu hamil yang usia kandungannya di atas 6 bulan. Usia kandungan di bawah perkembangan janin 6 bulan sebaiknya tidak melakukan senam itu. Hal-hal yang berkaitan dengan senam hamil adalah sebagai berikut :

- Senam tersebut bertujuan untuk membuat ibu hamil siap dan melancarkan persalinannya kelak.
- Gerakan-gerakan senam yang ada di dalam senam hamil telah disesuaikan dengan kondisi ibu hamil yang tidak bisa menerima olahraga menggunakan fisik yang berat, sehingga gerakan senam ibu hamil cenderung lemah dan ringan.
- Konsultasi kehamilan dengan bidan dan dokter kandungan diperlukan untuk memastikan bahwa kandungan ibu hamil sehat dan tidak bermasalah.
- Ada jenis ibu hamil yang tidak boleh melakukan senam meski usia kandungannya sudah 6 bulan ke atas. Ibu hamil yang tidak boleh senam adalah ibu hamil dengan mulut rahim yang lemah, kandungan lemah, kandungan banyak ketuban dan dinding rahim lemah.
- Alasan tidak boleh melakukan senam hamil karena senam hamil takutnya bisa membahayakan kandungannya dan menimbulkan pendarahan.

### **Penemu Senam Ibu Hamil**

Senam hamil telah lama dikenal oleh masyarakat Indonesia, namun tahukah kita sejak kapan senam hamil mulai ada dan dikenal luas?. Senam ibu hamil sebenarnya mengembangkan gerakan senam kegel yang ditemukan oleh Dokter Arnold Kegell. Dr Arnold Kegell adalah dokter penyakit kandungan dan juga kebidanan di negara Los Angeles. Dr ini menemukan senam kegel pada tahun 1950. Saat menangani pasien,

Dr. Kegell sering menemukan ibu hamil yang sedang menghadapi persalinan tidak bisa menahan air kencingnya alias ngompol di celana. Dr. ini pun kemudian menciptakan senam kegel yang membantu ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Setelah itu, senam ibu hamil dikenal luas di dunia begitu pula di Indonesia. Gerakan inti dari senam ibu hamil mengambil inti dari gerakan senam kegel yang ditemukan oleh Dr. Arnold Kegell.

### **Manfaat Senam Hamil**

Banyak ibu hamil jika tidak mengetahui manfaat senam yang dilakukannya akan merasa malas untuk melakukan hal tersebut. Sebelum mengetahui cara melakukan senam, sebaiknya ibu hamil mengetahui berapa banyak manfaat yang akan ibu hamil dapatkan jika melakukan senam hamil tersebut. Banyak ibu hamil yang salah kaprah, senam tidak boleh dilakukan karena bisa membahayakan janin, membuat tubuh menjadi capek dan masih banyak anggapan salah lainnya. Sebelum berprasangka negatif, mari kita bahas apa saja yang menjadi manfaat senam ibu hamil :

1. **Menjaga Kehamilan Ibu Hamil.** Senam bermanfaat untuk menjaga kesehatan dan kehamilan selama ibu hamil. Saat senam, ibu hamil akan diajarkan bagaimana caranya untuk belajar dalam melatih berbagai otot tertentu. Misalnya saja otot perut, otot paha dan otot panggul. Semakin sering otot itu dilatih maka semakin sehat pula kondisi kesehatan ibu hamil.
2. **Merilekskan Pikiran.** Senam hamil yang dilakukan ibu hamil bisa merilekskan ibu hamil. Baik pikiran maupun raga ibu hamil. Ibu hamil yang sering melakukan senam akan lebih tenang saat menghadapi persalinan. Tidak hanya itu saja relaksasi dalam gerakan senam bisa membuat ibu hamil tidur nyenyak.
3. **Melancarkan Persalinan.** Senam hamil bisa melancarkan persalinan karena saat senam, ibu hamil akan melatih otot yang bermanfaat untuk melancarkan persalinan misalnya saja otot panggul dan otot paha.
4. **Menambah Stamina Ibu Hamil.** Senam juga bermanfaat untuk membuat ibu hamil tidak lemah dan lesu. Senam bisa melatih dan menambah stamina pada ibu hamil.
5. **Meningkatkan Kinerja Otak Ibu Hamil.** Saat melakukan senam hamil, ibu hamil akan belajar untuk menghafal semua gerakan senam di dalam memori otak ibu hamil tersebut. Kebiasaan menghafal bisa meningkatkan kerja otak dan performa otak ibu hamil.
6. **Melatih Pernafasan.** Saat senam, ibu hamil akan diajarkan untuk melatih pernafasan. Melatih pernafasan sangat diperlukan saat ibu hamil menghadapi proses persalinan. Saat akan menghadapi persalinan, ibu hamil harus pintar-pintar mengatur nafas. Pernafasan yang diajarkan saat senam adalah pernafasan hidung, perut dan juga dada. Ketiga jenis pernafasan itu bermanfaat untuk persalinan.
7. **Mengatasi Keluhan Kehamilan.** Ibu hamil akan sering merasakan kram perut, sakit punggung dan bengkak. Keluhan-keluhan itu bisa diatasi dengan melakukan senam. Saat senam hamil ada gerakan peregangan. Gerakan peregangan itu bermanfaat untuk mengatasi keluhan saat kehamilan.
8. **Berlatih Posisi Melahirkan Yang Baik.** Senam hamil juga akan membantu ibu hamil untuk berada di posisi melahirkan yang baik. Posisi melahirkan yang benar akan membantu proses persalinan.
9. **Menghindarkan Ibu Hamil Dari Kegemukan.** Ibu hamil saat senam akan dilatih berbagai macam gerakan dan latihan. Salah satu manfaat latihan senam bagi ibu hamil adalah untuk menghindarkan dari kegemukan. Bahaya obesitas bagi ibu hamil akan menyusahakan ibu hamil saat persalinan.

### **Gerakan Senam Hamil**

Banyak gerakan senam yang dilakukan saat ibu hamil mengikuti senam hamil. Tentunya semua gerakan itu memiliki tujuan dan manfaat masing-masing. Tidak ada gerakan senam yang tidak ada manfaat dan tujuannya. Berikut ini tips melakukan gerakan yang dilakukan saat senam hamil :

1. **Posisi Duduk Dan Bersila**



Gerakan senam duduk bersila seperti posisi yoga, cara menjaga kehamilan agar tetap sehat yang sangat mudah di lakukan serta dimana saja.

Bersila adalah posisi yang baik saat hamil. Posisi ini baik karena posisi perut tidak tertekan sehingga janin tidak terganggu atau terancam posisinya. Hal yang ibu hamil lakukan saat posisi ini :

- Posisi pertama yang akan dilakukan adalah pemanasan.
- Pemanasan bisa dengan melakukan menggelengkan kepala ke kanan dan ke kiri sebanyak 3 kali, gerakan kepala tengok kanan dan ke kiri sebanyak 3 kali. Menundukkan dan juga menengadahkan kepala ke atas dan ke bawah sebanyak 3 kali.
- Hal terakhir yang dilakukan saat posisi ini adalah dengan menggerakkan bahu naik dan turun tiga kali.

Ketika anda melakukan gerakan ini harap perhatikan bahwa badan harus dalam posisi tegak agar janin di dalamnya tidak tertekan.

## 2. Melakukan Gerakan Relaks



Posisi ini juga akan dilakukan saat ibu hamil mengikuti senam hamil. Gerakan relaks ini bertujuan untuk melakukan relaksasi atau membuat tubuh ibu hamil menjadi santai dan relaks. Cara melakukannya adalah seperti ini :

- Posisi ibu hamil berbaring miring ke kanan, kepala ibu hamil ditopang menggunakan bantal.
- Luruskan kaki kanan dan tekuklah bagian kaki kiri. Sehingga posisinya adalah kaki kanan lurus dan kaki kiri tertekuk.



- Tarik nafas dalam-dalam dan hembuskan secara perlahan melalui hidung.
- Angkat kaki setinggi pinggul, kemudian turunkan. Tekuk ke arah perut.
- Gantilah posisi ibu hamil. Posisikan badan ibu hamil miring ke kiri.
- Lakukanlah gerakan ini sebanyak empat kali.

### 3. Gerakan Lengan Dan Punggung

Senam ini menggunakan gerakan lengan dan otot bagian punggung. Diawali dengan lengan diluruskan sampai di atas kepala. Kedua lengan saling berhadapan. Tahanlah posisi ini selama 20 detik. Setelah melampaui waktu 20 detik, regangkanlah kedua lengan selebar mungkin. Gerakan ini akan efektif jika dilakukan sebanyak 5 kali.

### 4. Gerakan Senam Mengayuh Sepeda

Gerakan mengayuh sepeda ada di dalam gerakan senam hamil. Cara melakukannya adalah sebagai berikut ini :

- Ibu hamil memposisikan tubuh dengan berbaring dan telentang.
- Kepala disangga menggunakan bantal.
- Luruskan kedua belah kaki, kemudian di tekuk ke atas. Gerakan tersebut bisa diulangi sebanyak empat kali.
- Setelah melakukan gerakan tersebut sebanyak empat kali, ibu hamil memutar kembali pergelangan kaki ke kiri dan ke kanan bergantian.
- Setelah pergelangan kaki di putar, gerakan kaki selanjutnya adalah menggunakan gerakan kayuhan sepeda.
- Letakkan kedua tangan di samping tubuh. Gerakan kayuhan sepeda itu bisa dilakukan sebanyak 8 kali.

### 5. Gerakan Otot Panggul



Senam ibu hamil menggunakan gerakan otot panggul. Fungsinya adalah untuk menguatkan otot panggul selama persalinan. Kekuatan otot panggul sangat dibutuhkan ibu hamil untuk mengejan saat persalinan. Cara melakukannya adalah sebagai berikut ini :

- Posisikan tubuh ibu hamil dengan berbaring.

- Kedua kaki ditekuk dan kedua tangan diletakkan di samping tubuh.
- Perlahan namun pasti, tarik nafas dari dalam hidung dan tahanlah nafas selama beberapa menit.
- Kencangkan otot panggul selama nafas ditahan. Cara menguatkan otot panggul adalah dengan mengangkat panggul ke atas sambil menahan nafas.
- Hembuskan nafas secara perlahan dari mulut kemudian kembalikan bagian panggul ke daerah semula.
- Ulangi sebanyak 4 kali.

## 6. Gerakan Punggung



Punggung bisa membantu ibu hamil selama persalinan. Cara senam hamil menggunakan gerakan punggung adalah sebagai berikut ini :

- Posisikan tubuh ibu hamil dalam posisi merangkak dengan mensejajarkan daerah bahu.
- Biarkan kedua lengan dan kedua kaki dibuka.
- Angkatlah bagian punggung, tundukkan kepala dengan melihat bagian dada.
- Tariklah nafas dalam-dalam. Tahan nafas dan pertahankan poisisi punggung seperti tadi.
- Tahan selama beberapa detik.
- Hembuskan nafas secara perlahan kemudian kembalikan posisi punggung seperti semula.
- Lakukan pengulangan sebanyak 6 kali.

## 7. Gerakan Menghilangkan Punggung Pegal



Ibu hamil sering merasakan pegal-pegal. Terutama ibu hamil dengan kondisi perut yang sudah membesar. Ibu hamil perlu asupan kalsium yang cukup agar tidak terkena osteoporosis. Tidak hanya itu saja, punggung yang pegal-pegal juga harus dihilangkan. Caranya adalah dengan melakukan hal-hal di bawah ini :

- Posisikan tubuh ibu hamil dalam posisi merangkak.
- Tumpuan ada pada salah satu paha.
- Biarkan kaki yang tidak dijadikan tumpuan dengan posisi diengkungkan ke atas.
- Tahanlah selama beberapa detik sesuai dengan kemampuan ibu hamil.
- Lakukanlah menggunakan tumpuan kaki secara bergantian.

#### 8. Gerakan Senam Mencegah Sungsang



Ibu hamil akan dihadapkan dengan berbagai macam kondisi kehamilan. Misalnya saja sungsang, luwat kidang dan masih banyak lagi lainnya. Kasus kehamilan banyak yang terkena sungsang. Sungsang adalah kondisi kehamilan dimana kepala janin tidak berada di jalan lahir, namun posisi bayi malah melintang dari jalan lahir.

Banyak kondisi yang mengakibatkan hal ini, misalnya saja ibu hamil kurang bergerak dan banyaknya air ketuban di dalam rahim. Air ketuban yang banyak bisa membuat posisi janin dan bayi berubah-ubah. Sungsang ini sangat dikhawatirkan para ibu, penyebabnya adalah ibu hamil tidak bisa melahirkan dengan cara normal. Namun harus menggunakan operasi caesar. Agar terhindar posisi bayi sungsang sebaiknya melakukan gerakan senam seperti berikut ini :

- Posisikan tubuh dalam keadaan menungging.



- Tekuk tangan dan letakkan tangan di samping dada.
- Biarkan kaki dalam posisi terbuka.
- Letakkan kepala di depan dada dan bersentuhan dengan kasur.
- Tolehkan kepala ke samping kiri dan ke samping kanan.
- Setelah itu biarkan lengan terbuka di samping dada.
- Usahakan lengan memiliki posisi jauh dari dada.
- Pertahankan posisi ini dalam 10-15 menit.
- Atur nafas agar ibu hamil rileks saat melakukan ini.

## 9. Gerakan Senam Kegel



Salah satu senam ibu hamil yang terkenal adalah senam kegel. Senam ini adalah senam yang bisa membantu ibu hamil selama proses persalinan. Senam kegel adalah senam yang berfungsi untuk peregangan dan bisa untuk menguatkan panggul si ibu hamil.

Menguatkan karena selama senam kegel bisa melatih otot panggul ibu hamil. Kelebihan menguatkan otot dan syaraf panggul agar bisa melahirkan lebih mudah. Senam ini juga bermanfaat untuk melatih otot pada uretra, rektum, rahim dan juga kandung kemih. Cara melakukannya adalah :

- Gunakan posisi duduk atau berdiri.
- Jika duduk, letakkan tangan di kedua paha.
- Pejamkan mata dan aturlah pernafasan.
- Lakukan kegiatan ini selama 3-10 detik.
- Ibu hamil harus melakukan cara ini berulang-ulang. Sehari melakukan senam ini sebanyak 4 kali dalam sehari.

## 10. Gerakan Senam Jongkok



Saat melakukan senam ibu hamil, ada gerakan senam yang jongkok. Gerakan jongkok ini bermanfaat untuk menguatkan otot panggul dan otot paha ibu hamil. Otot panggul dan otot paha yang kuat akan memudahkan ibu hamil dalam persalinan. Berikut ini cara melakukan senam jongkok :

- Berdiri dengan luruskan posisi punggung dan pelan pelan turunkan posisi sampai ke dalam posisi jongkok.
- Tahanlah selama 10 detik dan kembali ke posisi berdiri.
- Ulangi gerakan ini sampai 5 kali dalam sehari.

Efek yang diberikan dan manfaat senam gerakan jongkok bagi ibu hamil adalah untuk meregangkan otot sekitar pinggul dan pelviks agar longgar dan lebih lentur.

Bagi anda yang merencanakan persalinan normal, gerakan senam hamil yang satu ini jangan sampai ditinggalkan karena sangat penting perannya untuk memberikan kemudahan saat persalinan.

### **11. Gerakan Otot Perut Dan Punggung**

Otot perut dan otot punggung juga bermanfaat untuk membantu ibu hamil selama proses persalinan. Selain memudahkan untuk persalinan, gerakan ini bisa digunakan untuk meredakan sakit pinggang. Cara melakukannya adalah :

- Miringkan bagian panggul, bisa miring ke kanan maupun ke kiri.
- Saat memiringkan panggul sambil meningkatkan kekuatan otot perut.
- Ubah posisi menjadi merangkak dengan posisi kepala disejajarkan dengan punggung.
- Ubah posisi kepala menjadi tengadah.
- Tarik nafas dan lepaskan secara pelan-pelan.
- Lakukan secara santai.
- Lakukan secara rutin.

### **12. Gerakan Senam Kupu-Kupu**



Gerakan senam ibu hamil kupu-kupu disebut dengan senam tailor. Posisi kupu-kupu selain dalam senam ibu hamil juga bisa ditemukan dalam gerakan yoga. Cara menggunakannya adalah sebagai berikut ini:

- Duduk di lantai.
- Punggung lurus dan menempel ke dinding.
- Kedua telapak kaki saling bersentuhan.
- Dorong lutut ke bagian bawah hingga lutut menyentuh lantai.
- Lakukanlah posisi ini selama 10-20 detik. Kemudian lakukan secara berulang-ulang.
- Manfaatnya adalah untuk menghilangkan stress pada bagian punggung ibu hamil. Hal itu juga bermanfaat untuk melatih otot paha agar kuat.