



Pelatihan Senam Hamil



DISUSUN OLEH:

Heny Rosiana, SST., M.Keb
Ana Sundari, SST., M.Keb. MPH
Triana Sri Hardjanti, M.Mid
Erna Widyastuti, SSIT., M.Kes

PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
“ PELATIHAN DAN PENYULUHAN SENAM HAMIL
DI PUSKESMAS PEGANDON KABUPATEN KENDAL ”

JURUSAN KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES SEMARANG

Pengertian Senam Hamil

Senam Hamil merupakan salah satu Upaya untuk menjaga otot dan persendian, Meningkatkan kesehatan fisik, psikis dan percaya diri, Membimbing ibu hamil menuju persalinan yang fisiologis, Membantu persalinan tanpa penyulit melalui Latihan relaksasi dan kontraksi

Manfaat bagi Ibu

- ♥ Mempertahankan fisik
- ♥ Memperkuat otot
- ♥ Mengurangi nyeri pinggang
- ♥ Melancarkan proses pencernaan
- ♥ Mengurangi susah BAB
- ♥ Mempercepat pemulihan setelah melahirkan
- ♥ Mengurangi rasa sakit saat melahirkan
- ♥ Membantu tidur lebih baik

Manfaat bagi Janin

- ♥ Meningkatkan pertumbuhan plasenta
- ♥ Beral bayi yang dilahirkan normal

Prinsip Latihan Fisik

- ♦ Baik, Terukur, Benar
- ♦ Pemanasan, inti dan pendinginan
- ♦ Dilakukan 3-5 kali seminggu
- ♦ Bertahap dari ringan ke sedang
- ♦ Dilakukan dengan pengawasan tenaga terlatih

Siapa saja ibu hamil yang tidak boleh melakukan senam hamil?

- ◆ Ketuban pecah sebelum waktunya
- ◆ Riwayat persalinan kurang bulan
- ◆ Plasenta menutupi jalan lahir
- ◆ Tekanan darah tinggi
- ◆ Perdarahan melalui jalan lahir
- ◆ Kehamilan kembar
- ◆ Anemia berat
- ◆ Penyakit jantung
- ◆ Diabetes Mellitus
- ◆ Hipertiroid
- ◆ Riwayat keguguran lebih dari 2 kali

Satu Sesi latihan

1. Pemanasan (Warming-up)
2. Peregangan
3. Latihan inti dibedakan berdasarkan trimester kehamilan
 - a. Trimester 1 (0-3 bulan)
 - b. Trimester 2 (3- 6 bulan)
 - c. Trimester 3 (6-9 bulan)
4. Pendinginan

PEMANASAN SENAM HAMIL



a. posisi awal badan tegak dan duduk bersila. Tangan diletakkan diatas paha dan posisi rileks



b. Tangan direntangkan ke samping lalu keatas (hitungan 1x4) mengambil nafas dalam dari hidung



a. Tangan direntangkan ke samping lalu keatas (hitungan 1x4)



b. posisi tangan kembali ke depan dada dan buang nafas ulangi gerakan 2x secara bertahap



a Posisi badan tegak, tundukkan kepala ke bawah hitungan 1x8



b. Angkat kepala ke arah atas dengan badan tegak (hitungan 1x8)



a. Posisi badan tegak, tarik kepala ke arah samping kanan dan kiri secara bergantian, posisi tangan lurus, (hitungan 1x8)





Gerakan mendekatkan kepala ke bahu

- Posisi awal duduk/ berdiri tegak, pandangan lurus ke depan
- Kepala didekatkan pada bahu kanan pada hitungan ke 1-2
- Kepala kembali tegak pada hitungan 3-4
- Kepala didekatkan ke bahu kiri pada hitungan ke 5-6
- Kepala kembali tegak pada hitungan ke 7-8
- Ulangi gerakan ini 2-8 kali bertahap



Gerakan menengok

- Posisi awal duduk/ berdiri tegak, pandangan lurus ke depan
- Kepala menengok ke kanan pada hitungan ke 1-2
- Kepala kembali menghadap ke depan pada hitungan 3-4
- Kepala menengok ke kiri pada hitungan ke 5-6
- Kepala kembali menghadap ke depan pada hitungan ke 7-8
- Ulangi gerakan ini 2-8 kali bertahap



a. luruskan kedua tangan di depan dada



b. tarik tangan kearah kanan posisi lurus (hitungan 1x8)



c. lipat tangan kanan dibelakang bahu (hitungan 1x8)



d. lakukan secara bergantian bertahap kanan dan kiri



Memutar bahu ke depan dan belakang

- posisi awal duduk tegak, pandangan lurus ke depan, dibuka selebar bahu
- putar kedua bahu ke depan hitungan 1x8
- putar kedua bahu ke belakang hitungan 1x8 (ulangi gerakan ini bertahap 2x8)

Memutar pinggang ke kanan dan kekiri

- posisi awal duduk tegak, pandangan lurus ke depan, dibuka selebar bahu
- tarik pinggang ke arah samping kanan hitungan 1x8
- tarik pinggang ke arah samping kiri hitungan 1x8 (ulangi gerakan ini bertahap 2x8)

INTI LATIHAN TRIMESTER 1 (SATU)



Latihan fisik untuk kaki

- Posisi Duduk dilantai dengan kedua kaki di luruskan ke depan dengan tubuh lurus, punggung tegak lurus
- Tarik jari - jari kaki ke arah tubuh secara perlahan kemudian lipat ke depan lakukan gerakan pengulangan 10x, perhitungan sesuai gerakan
- Putar kedua telapak kaki ke arah kanan dan diri (lakukan secara berlawanan , ulangi 10 hitungan)



Latihan fisik dengan duduk bersila

- A. Posisi duduk bersila di lantai
- B. Letakkan kedua telapak tangan di atas lutut
- C. Tekan lutut ke bawah dengan perlahan-lahan
- D. Lakukan gerakan pengulangan 10 kali

A. Posisi tidur telentang dengan kedua kaki lurus

- B. Tarik kaki kanan lurus, kemudian tarik membuka ke arah samping (hitungan 1x8)
- C. Lakukan secara bergantian kanan dan kiri, ulangi bertahap 2x8



Senam dengan kedua lutut

- A. Posisi tidur 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 dan bersama-sama , lutut kiri dan lutut kanan ke arah kanan
- D. Lakukan gerakan pengulangan 8 kali

LATIHAN INTI TRIMESTER 2 (DUA)



Latihan fisik untuk kaki
Posisi duduk di lantai
dengan kedua kaki
diluruskan ke depan
dengan tubuh bersandar
ke dinding, punggung
tegak lurus (rileks)



- A. Tarik jari-jari kaki ke arah tubuh secara perlahan-lahan kemudian lipat ke depan lakukan gerakan pengulangan 10 kali, penghitungan sesuai gerakan
- B. Tarik kedua telapak kaki ke arah tubuh secara perlahan-lahan kemudian dorong ke depan. Lakukan gerakan pengulangan 10 kali, penghitungan sesuai gerakan

- C. Posisi Duduk di lantai dengan kedua kaki di luruskan ke depan dengan tubuh lurus, punggung tegak lurus
- D. Tarik jari-jari kaki ke arah tubuh secara perlahan kemudian lipat ke depan lakukan gerakan pengulangan 10x, perhitungan sesuai gerakan
- E. Putar kedua telapak kaki ke arah kanan dan kiri (lakukan secara berlawanan, ulangi 10 hitungan)

LATIHAN INTI TRIMESTER 2 (DUA)



Latihan fisik untuk kaki
Posisi duduk di lantai
dengan kedua kaki
diluruskan ke depan
dengan tubuh bersandar
ke dinding, punggung
tegak lurus (rileks)

A. Tarik jari-jari kaki ke arah
tubuh secara perlahan-
lahan kemudian lipat ke
depan lakukan gerakan
pengulangan 10 kali,
penghitungan sesuai
gerakan

B. Tarik kedua telapak kaki
ke arah tubuh secara
perlahan-lahan kemudian
dorong ke depan. Lakukan
gerakan pengulangan
10 kali, penghitungan
sesuai gerakan



- C. Posisi Duduk di lantai dengan kedua kaki di luruskan ke depan dengan tubuh lurus, punggung tegak lurus
- D. Tarik jari-jari kaki ke arah tubuh secara perlahan kemudian lipat ke depan lakukan gerakan pengulangan 10x, penghitungan sesuai gerakan
- E. Putar kedua telapak kaki ke arah kanan dan kiri (lakukan secara berlawanan, ulangi 10 hitungan)



Latihan fisik untuk pinggang

- A. Posisi tidur terlentang dan tekuklah lutut jangan terlalu lebar, arah telapak tangan ke bawah dan berada di samping badan
- B. Angkatlah pinggang secara perlahan
- C. Lakukan gerakan pengulangan 10 kali



Latihan fisik untuk pinggang

- A. Posisi tidur terlentang dan tekuklah lutut jangan terlalu lebar, arah telapak tangan ke bawah dan berada di samping badan
- B. Angkatlah pinggang secara perlahan
- C. Lakukan gerakan pengulangan 10 kali



Senam dengan lutut

- A Posisi tidur terlentang, kedua lutut saling menempel
- B Kedua tumit dirapatkan , kaki kiri sdan kanan saling menempel
- C Kedua lutut digerakkan perlahan-lahan dan bersama-sama
- D Kiri kearah kiri dan lutut kanan ke arah kanan
- E Lakukan gerakan pengulangan 8 kali



Latihan fisik untuk pinggang

- A. Badan dalam posisi merangkak
- B. Sambil menarik nafas angkat perut berikut punggung ke atas dengan wajah menghadap ke bawah membentuk lingkaran
- C. Sambil perlahan – lahan mengangkat wajah, hembuskan nafas, turunkan punggung kembali dengan perlahan
- D. Lakukan sebanyak 10 kali



- a. Posisi tidur menyamping, kaki lurus dan dirapatkan
- b. Angkat salah satu kaki ke atas lurus (hitungan 1x8)
- c. Lakukan secara bergantian kanan dan kiri



- a. Posisi badan duduk diatas Gymball dengan tangan lurus kedepan, tetap jaga keseimbangan

LATIHAN INTI TRIMESTER 3 (TIGA)



- Gerakan kedua tangan dan pinggang ayun ke arah samping kanan hitungan 1x8
- Gerakan selanjutnya di lakukan bergantian kanan dan kiri (hitungan 1x8)
- Dilakukan secara bertgantian ulangi 2x8



- Gerakan posisi tangan berada di depan badan
- Dorong pinggang ke arah kanan (hitungan 1x8)
- Gerakan selanjutnya di lakukan bergantian kanan dan kiri (hitungan 1x8)
- Dilakukan secara bertgantian ulangi 2x8



- A. Posisi kaki jongkok dan kedua tangan lurus ke depan.
- B. Buka tutup kedua kaki ke arah samping (hitungan 1x8)
- C. Ulangi gerakan 2x8



- A. Posisi badan lurus dengan memegang kursi
- B. Tarik kaki kanan ke belakang (hitungan 1x8)
- C. Ulangi secara bergantian kanan dan kiri secara bertahan (ulangi hitungan 2x8)



Posisi Jongkok dan atur keseimbangan tubuh
Apabila perlu, pegangan pada tumpuan seperti kursi



A. Posisi badan kesamping dan bersandar pada Gymball
B. Dorong Gymball semaksimal mungkin
C. Ulangi sebanyak 2x8



A. Posisi badan berada diatas Gymball

B. Dorong Gymball semaksimal mungkin (ulangi hitungan 2x8)



A Posisi tidur telentang dan letakkan Gymball dibawah kaki

B.Dorong semaksimal mungkin (ulangi secara bertahap 2x8)



Latihan fisik untuk pinggang (posisi merangkak)

- A. Badan dalam posisi merangkak
- B. Sambil menarik nafas angkat perut berikut punggung ke atas dengan wajah menghadap ke bawah membentuk setengah lingkaran
- C. Perlahan lahan angkat wajah sambil menghembuskan nafas
- D. Turunkan punggung perlahan-lahan

HENTIKAN BILA:

- ⇒ Perdarahan dari jalan lahir,
- ⇒ Keluar cairan bukan kencing
- ⇒ Sakit kepala, pusing, pandangan kabur
- ⇒ Kontraksi Rahim
- ⇒ Nyeri perut
- ⇒ Bengkak mendadak di muka dan kaki
- ⇒ Berat badan turun
- ⇒ Sesak nafas
- ⇒ Nyeri dada
- ⇒ Tanda gawat janin

STOP

PENDINGINAN



PENDINGINAN

Pendinginan bisa dilakukan dengan duduk khaki diluruskan, atur nafas dan relaksasi

TERIMAKASIH

Daftar Pustaka

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia,
Pegangan Fasilitator Kelas Ibu Hamil. 2014.h.79
Materi Pengabdian Masyarakat “ Pelatihan dan Penyuluhan
Senam hamil di Puskesmas Pegandon Kabupaten Kendal