SOP MEMFASILITASI SENAM HAMIL DENGAN BERBAGAI TEKNIK DAN METODE

No	KOMPONEN KERJA	PENCAPAIAN								
		Lab Tgl.			Ujian Tgl.			Klinik Tgl.		
	NILAI	0	1	2	0	1	2	0	1	2
I	**PERSIAPAN** 1) Persiapan Alat : 1. Matras/alas tidur 2. Buku petunjuk senam hamil/ leaflet 2) Persiapan Klien: a. Memastikan ibu sudah mendapatkan rekomendasi dari dokter/ bidan untuk melakukan senam hamil b. Gunakan pakaian dan sepatu yang nyaman untuk berolahraga, untuk mengurangi risiko cedera c. Konsumsi banyak air sebelum, selama, dan setelah latihan untuk mencegah dehidrasi d. Konsumsi makanan bergizi, setidaknya 1 jam sebelum menjalani senam hamil e. Usahakan untuk melakukan senam hamil di dalam ruangan, dan hindari suhu panas dan lembap f. Lakukan pemanasan sebelum melakukan senam hamil dan pendinginan setelahnya									
II	**LANGKAH KERJA** 1) Memberikan salam kepada ibu dan memperkenalkan diri 2) Menjelaskan maksud dan tujuan a. Menjelaskan senam hamil dilakukan tiap trimester b. Menjelaskan gerakan-gerakan senam hamil tiap trimester c. Memberi contoh gerakan senam hamil trimester II dan III 3) Membimbing ibu dalam gerakan senam hamil 4) **Gerakan peregangan.** Latihan peregangan membuat otot tubuh lebih lentur dan meredakan nyeri yang mungkin dialami selama kehamilan. Berikut ini beberapa gerakan peregangan sederhana yang dapat dilakukan oleh ibu hamil, antara lain: a. **Rotasi leher.** Lemaskan leher dan bahu. Tundukkan kepala ke depan. Kemudian, gerakkan kepala secara perlahan ke arah bahu kanan, kembali ke tengah, lalu ke bahu kiri. Lakukan gerakan rotasi leher sebanyak 4 kali, kemudian lakukan berlawanan arah b. **Rotasi bahu.** Angkat kedua bahu hingga mendekati telinga, kemudian putar bahu dari belakang telinga ke arah depan. Lakukan sebanyak 4 kali putaran, lalu lakukan berlawanan arah c. **Gerakan peregangan paha (*lunges*).** Berdiri menghadap ke depan. Letakkan satu kaki di depan dan kaki lain di belakang. Tekuk lutut									

No	KOMPONEN KERJA	PENCAPAIAN								
		Lab Tgl.			Ujian Tgl.			Klinik Tgl.		
	NILAI	0	1	2	0	1	2	0	1	2
	tungkai depan dan biarkan lutut tungkai belakang juga menekuk. Jaga punggung agar tetap tegak lurus. Tahan posisi selama 30 detik dan ulangi sebanyak 3-5 kali dalam 1 hari d. **Peregangan tungkai.** Duduk dengan kedua tungkai diluruskan. Lenturkan tungkai, kemudian gerakkan dan goyangkan tungkai ke atas dan ke bawah e. **Rotasi pergelangan kaki.** Dalam posisi duduk, luruskan kaki ke depan. Lenturkan jari-jari kaki, kemudian putar pergelangan dan telapak kaki searah jarum jam. Lakukan sebanyak 4 kali untuk setiap kaki, lalu putar ke arah sebaliknya 5) **Gerakan senam.** Gerakan dalam senam hamil dilakukan untuk melatih kekuatan otot, meningkatkan kelenturan tubuh, serta melatih pernapasan dan sistem peredaran darah ibu hamil. Berikut ini beberapa gerakan dalam senam hamil a. **Duduk bersila.** Senam hamil diawali dengan posisi duduk bersila dan punggung tegak, kemudian letakkan kedua tangan di samping kiri dan kanan tubuh sambil menekan lantai. Tarik napas dalam, lalu lepaskan secara perlahan. Gerakan ini bermanfaat untuk melatih pernapasan pada ibu hamil b. **Posisi berbaring.** Dalam posisi tubuh berbaring, angkat tungkai ke atas dan turunkan kembali. Lakukan sebanyak 4-5 kali. Latihan ini bermanfaat untuk melenturkan otot panggul, sehingga otot panggul tidak tegang ketika ibu hamil menghadapi kontraksi saat proses persalinan. Gerakan berbaring juga membantu mengatasi masalah sulit tidur yang dialami ibu hamil c. **Latihan lengan (*hands and back up train*).** Dalam posisi duduk, angkatlah lengan hingga di atas kepala dan posisikan telapak tangan saling berhadapan. Tahan posisi ini selama 20 detik, kemudian turunkan lengan dengan melebarkannya ke samping. Ulangi gerakan hingga 5 kali. Latihan ini bermanfaat untuk melancarkan sistem peredaran darah dan melatih otot tubuh d. **Latihan otot panggul.** Latihan otot panggul dapat dilakukan dengan beberapa cara: • Dalam posisi berbaring, tekuklah lutut ke arah perut, kemudian tarik napas secara mendalam dan lepaskan secara perlahan. Tahan posisi selama 5 menit, kemudian luruskan tungkai dan ulangi kembali. Gerakan ini sangat penting untuk melatih posisi melahirkan secara normal									

No	KOMPONEN KERJA	PENCAPAIAN								
		Lab Tgl.			Ujian Tgl.			Klinik Tgl.		
	NILAI	0	1	2	0	1	2	0	1	2
	• Gunakan bola senam sebagai alat bantu untuk melakukan latihan ini. Duduklah di atas bola dengan posisi kaki menyentuh lantai. Jaga posisi punggung agar tetap lurus dan hitung hingga 5-10 hitungan, kemudian rileks. Latihan ini bermanfaat untuk melenturkan otot panggul ketika menghadapi persalinan secara normal dan mengatasi rasa nyeri yang dialami ibu hamil e. **Berjongkok.** Diawali dengan posisi berdiri tegak membelakangi dinding dengan kedua tungkai sedikit dilebarkan. Letakkan bola senam di antara dinding dan punggung. Turunlah secara perlahan hingga lutut membentuk sudut 90 derajat, kemudian kembali ke posisi awal. Lakukan sebanyak 10 kali. Latihan ini dapat membantu ibu hamil dalam menghadapi proses pembukaan jalan lahir dalam proses persalinan dan meringankan rasa nyeri selama kehamilan f. ***Push-up* dinding.** Dalam posisi berdiri menghadap dinding, luruskan kedua telapak tangan hingga menyentuh dinding. Tekuk siku secara perlahan dan condongkan tubuh ke arah depan hingga wajah mendekati dinding. Usahakan agar punggung tetap lurus. Ulangi gerakan ini sebanyak 5-10 kali. *Push-up* dinding bermanfaat untuk melatih pernapasan ibu hamil, yang akan dibutuhkan ketika mendorong atau mengejan pada proses persalinan nanti g. ***Cobbler pose.*** Duduk dengan posisi punggung tegak lurus, kemudian tekuk lutut dan pertemukan kedua telapak kaki. Tahan posisi ini selama beberapa detik. *Cobbler pose* bermanfaat untuk melenturkan otot panggul h. ***Pelvic tilt.*** Gerakan ini dapat memperkuat otot perut dan meredakan nyeri punggung yang muncul selama kehamilan dan ketika persalinan. Gerakan ini dilakukan dalam posisi merangkak, dengan lutut dan telapak tangan menyentuh lantai. Pertahankan kedua lengan agar tetap lurus, namun jangan mengunci siku. Tarik napas, tahan hingga 5 hitungan, dan hembuskan secara perlahan, kemudian lemaskan punggung. Ketika menarik napas, kencangkan otot perut, panggul, dan sekitar punggung. Lakukan sebanyak 10 kali, setidaknya 1 kali sehari **Teknik senam hamil lain yang juga dapat dilakukan oleh ibu hamil, yaitu:** **a. Senam Kegel.** Senam Kegel dilakukan untuk memperkuat otot panggul bagian bawah, termasuk kandung kemih, rahim, dan usus									

No	KOMPONEN KERJA	PENCAPAIAN								
		Lab Tgl.			Ujian Tgl.			Klinik Tgl.		
	NILAI	0	1	2	0	1	2	0	1	2
	besar, sehingga ibu hamil mampu meningkatkan kontrol urine dan mengendalikan otot panggul ketika menghadapi proses persalinan. Senam Kegel mudah dan ringan untuk dilakukan, dengan langkah sebagai berikut: 1. Langkah awal senam Kegel adalah dengan mengenali otot dasar panggul. Cara mengenali otot tersebut dengan menahan urine ketika buang air kecil, lalu membiarkan urine keluar. Otot yang menahan dan membiarkan urine keluar adalah otot dasar panggul. Cara lain untuk mengenalinya adalah dengan memasukkan satu jari ke dalam vagina, kemudian cobalah menekan otot di sekitar vagina. Jika jari terasa terjepit, maka otot tersebut yang akan dilatih 2. Setelah otot dasar panggul terdeteksi, lakukan latihan kontraksi atau mengecangkan otot selama 5-10 detik, kemudian lemaskan. Ulangi latihan kontraksi 10-20 kali, setidaknya 3 kali sehari 3. Usahakan untuk tidak menggerakkan kaki dan otot perut selama melakukan senam Kegel 4. Senam Kegel dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja, baik dalam posisi duduk, berdiri, atau berbaring. Senam Kegel juga dapat dilakukan dengan gerakan sama seperti menahan buang angina **b. Latihan Tailor.** Gerakan dalam latihan Tailor bermanfaat untuk memperkuat otot panggul, pinggul, dan paha, serta meredakan nyeri pinggang • ***Tailor sit.*** Duduk tegak dengan posisi kaki bersila. Jagalah punggung tetap lurus, namun tubuh tetap dalam keadaan rileks • ***Tailor press.*** Gerakan tailor press dilakukan untuk ***meregangkan*** otot panggul dan paha, serta memperkuat otot lengan dan tungkai. Gerakan ini dilakukan dalam posisi duduk dengan lutut ditekuk dan telapak kaki saling berhadapan. Tarik telapak kaki yang berhadapan tersebut mendekati tubuh. Letakkan telapak tangan di bawah lutut. Gerakkan lutut ke arah lantai, namun pada saat yang bersamaan, tahan tekanan lutut dan beri dorongan ke atas dengan telapak tangan. Hitung sampai 3, kemudian rileks. Ulangi gerakan tailor press sebanyak 10 kali, dan lakukan 2 kali sehari 6) Membetulkan gerakan-gerakan bila ada yang belum sempurna									

No	KOMPONEN KERJA	PENCAPAIAN								
		Lab Tgl.			Ujian Tgl.			Klinik Tgl.		
	NILAI	0	1	2	0	1	2	0	1	2
	7) Observasi reaksi saat pelaksanaaan senam hamil 8) Observasi reaksi ibu setelah pelaksannan senam hamil 9) Berikan leaflet pada ibu 10) Menganjurkan mencoba di rumah									
III	**WAKTU KERJA** Kecepatan									
IV	**SIKAP** 1. Teliti 2. Ramah (*mother friendly*) 3. Tanggap terhadap reaksi pasien 4. Sistematis 5. Hati-hati									
V	**PENYELESAIAN** 1. Merapikan alat 2. Pencatatan dan pelaporan									