

SENAM HAMIL BANTU MELAHIRKAN TANPA KECEMASAN

Oleh :

Sulastri, S.Kep., Ns.

Dosen Akper PKU Muhammadiyah Surakarta

Abstrak :

Saat ini, wanita yang tengah hamil tidak menjadi halangan untuk tetap berolahraga termasuk senam hamil. Senam hamil merupakan serangkaian gerakan senam yang bermanfaat untuk mempersiapkan kondisi ibu hamil menghadapi proses persalinan. Tidak hanya itu, jika dilakukan secara teratur, gerakan senam ini juga bermanfaat mengurangi berbagai keluhan yang mungkin muncul saat hamil, terutama pada tiga bulan terakhir masa kehamilan, seperti pegal – pegal pada bagian tubuh tertentu.

Kehadiran senam hamil dilatarbelakangi hasil penelitian seorang ahli kebidanan bernama Dr. Gratley Dick Read dan dilanjutkan oleh muridnya Helen Heardman (fisioterapis). Dari hasil penelitian tersebut, mereka sepakat bahwa setiap wanita harus dipersiapkan secara mental dan fisik untuk melahirkan bayi. Persiapan ini akan sangat bermanfaat apabila juga dibarengi dengan tindakan relaksasi yang bermanfaat pada persalinan, serta menghilangkan ketakutan dan kecemasan yang biasanya dirasakan banyak wanita. (Eko Susanto, 10 Agustus 2011, hal; 16, Joglosemar)

Senam hamil biasanya diikuti oleh ibu hamil kala persalinan sudah dekat. Sebetulnya tidak ada batasan kapan harus mulai melakukan senam hamil. Pada prinsipnya senam hamil hanya melatih otot-otot ibu, sama halnya bila jalan pagi. Banyak hal yang diajarkan pada senam ini, misalnya: cara menghadapi persalinan termasuk posisi, mengatur nafas saat megejan, sampai cara megejan.

Kata Kunci : Senam hamil, Kecemasan

A. PENGERTIAN SENAM HAMIL

Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas dinding perut, ligament-ligament, otot-otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan (Yulaikhah, 2008)

Senam hamil adalah latihan jasmani yang bertujuan membuat elastis otot dan ligament yang ada di panggul, memperbaiki sikap tubuh, mengatur kontraksi dan relaksasi, serta mengatur teknik pernapasan. (Saminem, 2008)

B. TUJUAN SENAM HAMIL

1. Tujuan Umum

- a. Menjaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam mekanisme persalinan, mempertinggi kesehatan fisik dan

psikis serta kepercayaan pada diri sendiri dan penolong dalam menghadapi persalinan

- b. Membimbing wanita menuju suatu persalinan yang fisiologis

2. Tujuan Khusus

- a. Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, otot-otot dasar panggul, ligament dan jaringan serta fascia yang berperan dalam mekanisme persalinan,
- b. Melenturkan persendian-persendian yang berhubungan dengan proses persalinan,
- c. Membentuk sikap tubuh yang prima sehingga dapat membantu mengatasi

- keluhan-keluhan, letak janin dan mengurangi sesak nafas,
- d. Menguasai teknik-teknik pernafasan dalam persalinan dan dapat mengatur diri pada ketenangan

C. MANFAAT SENAM HAMIL

1. Menguasai teknik pernafasan
Latihan pernafasan sangat bermanfaat untuk mendapatkan oksigen, sedangkan teknik pernafasan dilatih agar ibu siap menghadapi persalinan
2. Memperkuat elastisitas otot
Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, sehingga dapat mencegah atau mengatasi keluhan nyeri di bokong, di perut bagian bawah dan keluhan wasir
3. Mengurangi keluhan.
Melatih sikap tubuh selama hamil sehingga mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan bentuk tubuh
4. Melatih relaksasi
Proses relaksasi akan sempurna dengan melakukan latihan kontraksi dan relaksasi yang diperlukan untuk mengatasi ketegangan atau rasa sakit saat proses persalinan
5. Menghindari kesulitan.
Senam ini membantu persalinan sehingga ibu dapat melahirkan tanpa kesulitan, serta menjaga ibu dan bayi sehat setelah melahirkan.

D. SYARAT SENAM HAMIL

1. Telah dilakukan pemeriksaan kesehatan dan kehamilan oleh dokter atau bidan
2. Latihan dilakukan setelah kehamilan 22 minggu.
3. Latihan dilakukan secara teratur dan disiplin
4. Sebaiknya latihan dilakukan di rumah sakit atau klinik bersalin dibawah pimpinan instruktur senam hamil.

E. TATA CARA DAN GERAKAN SENAM HAMIL

1. Latihan Pendahuluan

Tujuan latihan pendahuluan ini adalah untuk mengetahui daya kontraksi otot-otot tubuh, luas gerakan persendian, dan mengurangi serta menghilangkan nyeri dan kekakuan tubuh.

a. Latihan I

Sikap : duduk tegak bersandar ditopang kedua tangan, kedua tungkai kaki diluruskan dan dibuka sedikit, seluruh tubuh lemas dan rileks. Latihan :

- 1) Gerakkan kaki kiri jauh ke depan, kaki kanan jauh kebelakang lalu sebaliknya.lakukan masing-masing 8 kali
- 2) Gerakan kaki kanan dan kiri sama-sama jauh kedepan dan kebelakang
- 3) Gerakan kaki kanan dan kiri bersama-sama kekanan dan kekiri
- 4) Gerakan kaki kanan dan kiri bersama-sama kearah dalam sampai ujung jari menyentuh lantai, lalu gerakkan kedua kaki kearah luar
- 5) Putarkan kedua kaki bersama-sama ke kakan dan kekiri masing-masing 4 kali
- 6) Angkat kedua lutut tanpa menggeser kedua tumit dan bokong, tekankan kedua tungkai kaki ke lantai sambil mengerutkan otot dubur, lalu tarik otot – otot perut sebelah atas simfisis ke dalam (kempiskan perut) kemudian rileks kembali. Lakukan sebanyak 8 kali.

b. Latihan 2

Sikap : duduk tegak, kedua tungkai kaki lurus dan rapat. Latihan :

- 1) letakkan tungkai kanan diatas tungkai kiri, kemudian tekan tungkai kiri dengan kekuatan seluruh tungkai kanan sambil mengempeskan dinding perut bagian atas dan

mengerutkan liang dubur selama beberapa saat, kemudian istirahat.

- 2) Ulangi gerakan ini dengan tungkai kiri diatas tungkai kanan.
- 3) Lakukan gerakan-gerakan tersebut masing-masing 8 kali

c. Latihan 3

Sikap : duduk tegak, kedua tungkai kaki lurus, rapat dan rileks

Latihan :

- 1) Angkat tungkai kanan keatas, lalu letakkan kembali , angkat tungkai kiri keatas, lalu letakkan kembali, lakukan hal ini berganti-ganti 8 kali
- 2) Lakukan pula latihan seperti diatas dalam posisi berbaring terlentang, kedua tungkai kaki lurus, angkat kedua tungkai bersama-sama,
- 3) kedua lutut jangan ditekuk,
- 4) kemudian turunkan kembali
- 5) kesikap semula
- 6) Lakukan gerakan-gerakan di atas sebanyak 8 kali

d. Latihan 4

Sikap : duduk bersila, badan tegak, kedua tangan diatas bahu, kedua lengan di samping badan.

Latihan :

- 1) Tekan samping payudara dengan sisi lengan atas
- 2) Lalu putarkan kedua lengan tersebut kedepan, keatas samping telinga
- 3) Teruskan sampai ke belakang dan akhirnya kembali ke sikap semula.
- 4) Lakukan gerakan-gerakan diatas sebanyak 8 kali

e. Latihan 5

Sikap : berbaring telentang kedua lengan disamping badan dan kedua lutut ditekuk

Latihan :

- 1) Angkat pinggul sampai badan dan kedua tungkai atas membentuk sudut dengan

lantai yang ditahan oleh kedua kaki dan bahu. Turunkan pelan-pelan.

- 2) Lakukan sebanyak 8 kali

f. Latihan 6

Sikap : berbaringlah telentang, kedua tungkai lurus, kedua lengan berada disamping badan, keseluruhan badan rileks

Latihan :

- 1) Panjangkan tungkai kanan dengan menarik tungkai kiri mendekati bahu kiri, lalu kembali pada posisi semula. Ingat kedua lutut tidak boleh ditekuk (dibengkokkan).
- 2) Gerakan serupa dilakukan sebaliknya untuk tungkai kiri. Setiap gerakan dilakukan masing-masing 2 kali.
- 3) Latihan ini diulangi sebanyak 8 kali

g. Latihan 7

- 1) Panggul diputar ke kanan dan ke kiri masing-masing empat kali. Gerakan panggul kekiri yang dilakukan sebagai berikut: tekankan pinggang ke lantai sambil mengempiskan perut dan mengerutkan otot dubur,
- 2) gerakkan panggul ke kanan, angkat pinggang, gerakkan panggul kekiri dan seterusnya. Cara-cara latihan pendahuluan diatas dilakukan beberapa hari sampai wanita hamil ini dapat menjalankan latihan-latihan inti

2. Latihan inti

Klasifikasi dan tujuan dari latihan ini adalah :

a. Latihan pembentukan sikap tubuh

Untuk mendapatkan sikap tubuh yang baik selama hamil, karena sikap tubuh yang baik menyebabkan tulang panggul naik, sehingga janin berada dalam kedudukan normal. Sedangkan sikap tubuh yang tidak baik akan menyebabkan tulang panggul turun, sehingga kedudukan janin kurang baik

- b. Latihan kontraksi dan relaksasi
Untuk memperoleh sikap tubuh dan mengatur relaksasi pada waktu yang diperlukan

- c. Latihan pernafasan
Untuk melatih berbagai teknik pernafasan supaya dapat dipergunakan pada waktunya sesuai kebutuhan.

Selama kehamilan bentuk-bentuk latihan ini dilakukan secara terpadu dan cara latihannya dibagi menurut umur kehamilan, yaitu latihan pada kehamilan minggu ke-22-25; 26-30; 31-34 dan minggu 35 ke atas.

Minggu ke 22-25

- 1) Latihan pembentukan sikap tubuh

- Sikap: berbaring terlentang, kedua lutut ditekuk, kedua lengan di samping badan dan santai (rilaks)
- Latihan: angkat pinggang sampai badan membentuk lengkungan. Lalu tekankan pinggang ke lantai sambil mengempiskan perut, serta kerutkan otot-otot dubur. Lakukan sebanyak 8 kali

- 2) Latihan kontraksi relaksasi

- Sikap: berbaring telentang, kedua lengan disamping badan, kedua kaki ditekuk pada lutut dan rileks.
- Latihan: tegangkan otot-otot muka dengan jalan mengerutkan dahi, mengatupkan tulang rahang dan menegangkan otot-otot leher selama beberapa detik, lalu lemaskan dan rilaks. Lakukan ini delapan sampai sepuluh kali

- 3) Latihan pernafasan

- Sikap: berbaring terlentang, kedua lengan

disamping badan, kedua kaki ditekuk pada lutut dan santai

- Latihan: Letakkan tangan kiri diatas perut, Lakukan pernafasan diafragma: tarik nafas melalui hidung, tangan kiri naik ke atas mengikuti dinding perut yang menjadi naik, lalu hembuskan nafas melalui mulut.

Frekuensi latihan adalah 12-14 kali per menit, Lakukan gerakan pernafasan ini sebanyak 8 kali dengan interal 2 menit

Minggu ke 26-30

- 1) Latihan pembentukan sikap tubuh

- Sikap: merangkak, kedua tangan sejajar bahu. Tubuh sejajar dengan lantai, sedangkan tangan dan paha tegak lurus.
- Latihan: Tundukkan kepala, sampai terlihat kearah vulva, pinggang diangkat sambil mengempiskan perut bawah dan mengerutkan dubur, Lalu turunkan pinggang, angkat kepala sambil lemaskan otot-otot dinding perut dan dasar panggul. Ulangi kegiatan diatas sebanyak 8 kali.

- 2) Latihan kontraksi relaksasi

- Sikap: berbaring telentang, kedua tangan disamping badan, kedua kaki ditekuk pada lutut dan santai.
- Latihan: lemaskan seluruh tubuh, kepalkan kedua lengan dan tegangkan selama beberapa detik, lalu lemaskan kembali. Kerjakan sebanyak 8 kali.

- 3) Latihan pernafasan

- Sikap: berbaring, telentang, kedua kaki ditekuk pada lutut, kedua lengan disamping badan dan lemaskan badan.
- Latihan: Lakukan pernafasan thorax (dada) yang dalam selama 1 menit, lalu ikuti dengan pernafasan diafragma. Kombinasi kedua pernafasan ini dilakukan delapan kali dengan masa interval 2 menit.

Minggu ke 31-34

- 1) Latihan pembentukan sikap tubuh
 - Sikap: berdiri tegak, kedua lengan disamping badan, kedua kaki selebar bahu dan berdiri rileks.
 - Latihan: Lakukan gerakan jongkok perlahan-lahan, badan tetap lurus, lalu tegak berdiri perlahan-lahan, Pada mula berlatih, supaya jangan jatuh, kedua tangan boleh berpegangan pada misalnya sandaran kursi. Lakukan sebanyak delapan kali
- 2) Latihan kontraksi relaksasi
 - Sikap: tidur telentang, kedua tangan disamping badan, kedua kaki ditekuk dan lemaskan badan.
 - Latihan: lakukan pernafasan diafragma dan dada yang dalam seperti telah dibicarakan
- 3) Latihan pernafasan
Latihan pernafasan seperti telah diharapkan tetap dengan frekuensi 26-28 permenit dan lebih cepat

Minggu ke 35 sampai akan partus

- 1) Latihan pembentukan sikap tubuh
 - Sikap: berbaring telentang, kedua lengan disamping badan, kedua kaki ditekuk pada lutut dan rileks.
 - Latihan: angkat badan dan bahu, letakkan dagu diatas dada melihatlah ke arah vulva. Kegiatan ini pertahankan beberapa saat, lalu kembali ke sikap semula dan santailah. Latihan ini diulang 8 kali dengan interval 2 menit.
- 2) Latihan kontraksi relaksasi
 - Sikap: tidur telentang kedua lengan disamping badan kedua kaki lurus lemaskan seluruh tubuh lakukan pernafasan secara teratur dan berirama.
 - Latihan: tegangkan seluruh otot tubuh dengan cara: katubkan rahang kerutkan dahi, tegangkan otot-otot leher kepalkan kedua tangan, tegangkan bahu tegangkan otot-otot perut, kerutkan dubur tegangkan kedua tungkai kaki dan tahan nafas, setelah beberapa saat kembali ke sikap semula dan lemaskan seluruh tubuh. Lakukan kegiatan ini 9 kali
- 3) Latihan pernafasan
 - Sikap: tidur telentang, kedua lutut dipegang oleh kedua lengan (posisi litotomi) dan rileks.
 - Latihan: buka mulut sedikit dan bernafaslah sedalam-dalamnya. Lalu tutup mulut. Latihan mengejan seperti buang air besar (defekasi) ke arah bawah dan depan. Setelah lelah mengejan, kembali ke

posisi semula. Latihan ini diulang 4 kali dengan interval 2 menit

3. Latihan Penenangan Dan Relaksasi

a. Latihan Penenangan

Tujuan: latihan ini berguna untuk menghilangkan tekanan (stres) pada waktu melahirkan. Dengan latihan ini diharapkan ibu dapat menjadi tenang dan memperoleh relaksasi sempurna menghadapi persalinan.

- Sikap: berbaring miring kearah punggung janin, misalnya ke kiri, maka lutut kanan diletakkan di depan lutut kiri keduanya ditekuk. Tangan kanan ditekuk di depan badan, sedangkan tangan kiri dibelakang badan.
- Latihan: tenang, lemaskan seluruh badan, mata dipicingkan, hilangkan semua suara yang mengganggu; atasi tekanan. Kerjakan latihan ini selama 5-10 menit.

b. Latihan Relaksasi

Caranya :

- 1) Tutuplah mata dan tekukkan semua persendian
- 2) Lemaskan seluruh otot-otot badan termasuk muka.
- 3) Pilihlah tempat yang tenang atau tutuplah mata dan telinga.
- 4) Pusatkan pikiran pada suatu titik, misalnya pada irama pernafasan.
- 5) Pilihlah posisi relaksasi yang paling anda senangi
- 6) (posisi telentang kedua kaki lurus; berbaring telentang, kedua lutut ditekuk; berbaring miring atau posisi relaksasi sedang duduk, yaitu dengan duduk menghadap sandaran kursi dalam posisi membungkuk, kedua kaki ke lantai, kedua tangan diatas sandaran)

F. HAL PENTING TENTANG SENAM HAMIL

Sebelum mengikuti kelas senam hamil, ada sejumlah hal yang harus diperhatikan :

1. Persetujuan Dokter

Mintalah persetujuan dokter sebelum mengikuti kelas senam hamil atau melakukan senam sendiri. Karena jika kehamilan Anda mengalami kelainan, seperti adanya plasenta previa, tidak dianjurkan untuk senam

2. Senam Dengan Instruktur

Ikutlah kelas senam hamil yang disediakan rumah sakit dengan instruktur yang bersertifikat senam hamil jika Anda belum tahu gerakan-gerakannya. Ini sangat berguna pada saat Anda melakukan senam sendiri di rumah

3. Cukup Berlatih

Lakukan senam sedikitnya sekali seminggu. Tapi jangan terlalu memaksakan diri. Lakukan pemanasan sebelum memulai latihan dan pendinginan setelah selesai bersenam. Segera berhenti jika Anda merasa letih. Bangkitlah secara perlahan. Hentikan senam dan konsultasikan kepada instruktur atau dokter jika terjadi tanda-tanda aneh pada kehamilan Anda

4. Pakaian Senam

Kenakan pakaian yang sesuai, jangan terlalu ketat juga tidak terlalu longgar sehingga memudahkan gerakan. Begitu juga dengan tempat bersenam, gunakan alas yang empuk

5. Makanan

Konsumsi makanan yang cukup kalori untuk tenaga tambahan yang dibutuhkan selama kehamilan dan untuk keperluan senam

DAFTAR PUSTAKA

- Bandiyah, S. 2009. Kehamilan, Persalinan dan Gangguan Kehamilan. Nuha Medika, Yogyakarta
- Eko Susanto, 10 Agustus 2011. Hal.: 16. Jolosemar

- Muliarini, P. 2010. Pola Makan Dan Gaya Hidup Sehat Selama Kehamilan. Nuha Medika, Yogyakarta
- Saminem, Hajjah, 2008. Kehamilan Normal. EGC, Jakarta
- Yulaikhah, L. 2008. Kehamilan. EGC, Jakarta
- http://Noviemightmax.wordpress.com/2011/12/03/senam_hamil/
- http://zietraeimart.multiply.com/journal/item/327&sshow_intertitial=1&u=%2fjournal%2fitem