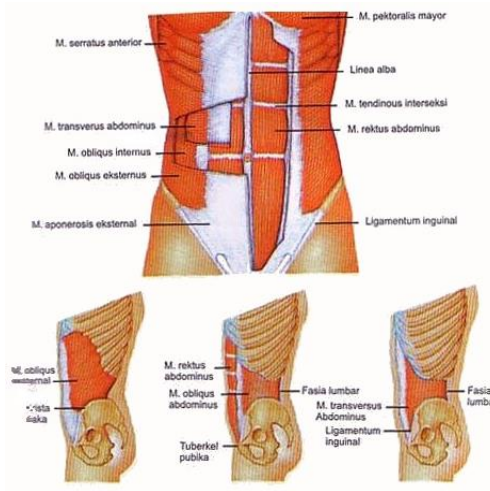


## ABDOMEN EXERCISE INOVASI SENAM IBU HAMIL UNTUK PERSIAPAN PERSALINAN

### Anatomi Otot Perut



Gambar 2.4 Otot-Otot Abdomen (Sumber : Syaifuddin, 2012)

Dinding perut dibentuk oleh otot-otot perut dimana disebelah atas dibatasi oleh angulus infrasternalis dan di sebelah bawah dibatasi oleh krista iliaka, sulkus pubikus dan sulkus inguinalis. Otot-otot dinding perut tersebut terdiri dari otot-otot dinding perut bagian depan, bagian lateral dan bagian belakang.

#### a. Otot rectus abdominis

Terletak pada permukaan abdomen menutupi linea alba, bagian depan tertutup vagina dan bagian belakang terletak di atas kartilago kostalis 6-8. origo pada permukaan anterior kartilago kostalis 5-7, prosesus xyphoideus dan ligamen xyphoideum. Serabut menuju tuberkulum pubikum dan simpisis ossis pubis. Insertio pada ramus inferior ossis pubis. Fungsi dari otot ini untuk flexi trunk, mengangkat pelvis.

#### b. Otot piramidalis

Terletak di bagian tengah di atas simpisis ossis pubis, di depan otot rectus abdominis. Origo pada bagian anterior ramus superior ossis pubis dan simpisis ossis pubis. Insertio terletak pada linea alba. Fungsinya untuk meregangkan linea alba.

#### c. Otot transversus abdominis

Otot ini berupa tendon menuju linea alba dan bagian inferior vagina musculi recti abdominis. Origo pada permukaan kartilago kostalis 7-12. insertio pada fascia lumbo dorsalis, labium internum Krista iliaka, 2/3 lateral ligamen inguinale. Berupa tendon menuju linea alba dan

bagian inferior vagina muskuli recti abdominis. Fungsi dari otot ini menekan perut, menegangkan dan menarik dinding perut.

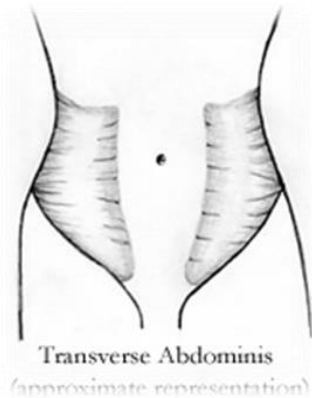
d. Otot obliquus eksternus abdominis

Letaknya yaitu pada bagian lateral abdomen tepatnya di sebelah inferior thoraks. Origonya yaitu pada permukaan luas kosta 5-12 dan insertionya pada vagina musculi recti abdominis. Fungsi dari otot ini adalah rotasi thoraks ke sisi yang berlawanan.

e. Otot obliquus internus abdominis

Otot ini terletak pada anterior dan lateral abdomen, dan tertutup oleh otot obliquus eksternus abdominis. Origo terletak pada permukaan posterior fascia lumbodorsalis, linea intermedia krista iliaka, 2/3 ligamen inguinale insertio pada kartilago kostalis 8-10 untuk serabut ke arah supero medial. Fungsi dari otot ini untuk rotasi thoraks ke sisi yang sama.

Transversus abdominalis, adalah otot perut yang terdalam, letaknya dibawah obliquus (otot pinggang) fungsinya seperti sabuk tubuh, melingkari tulang punggung dengan tujuan melindungi dan menjaga kestabilan punggung tersebut dan merupakan otot yang terpenting.



Gambar 2.5. Transversus Abdominis (Sumber : Syaifuddin, 2012)

Otot ini berupa tendon menuju linea alba dan bagian inferior vagina musculi recti abdominis. Origo: pada permukaan kartilago kostalis 7-12, melalui fascia thoracolumbalis processus transverses vertebrae lumbales, labium internum (cristae iliaca) dan pertiga lateral lig. Inguinale [arcus inguinalis]. insertio pada fascia lumbo dorsalis, labium internum Krista iliaka, 2/3 lateral ligamen inguinale. Berupa tendon menuju linea alba dan bagian inferior vagina muskuli recti abdominis. Fungsi dari otot ini menekan perut, menegangkan dan menarik dinding perut.

Bennett (2003) menjelaskan bahwa :

*The muscle transversus abdominis muscle is the most basic pair of sheets of abdominal muscles with muscle fibers transversely out of the lateral third of the inguinal ligament anteriorly, the anterior two-thirds of the iliac crest. Thoracolumbar fascia and the inner surface of the costal cartilage of six lower ribs. Most of the moves transverse fibers form a broad aponeurosis into the linea alba to join the inferior fibers of the internal obliat form conjoint tendon.*

Otot transversus abdominis merupakan pasangan otot yang paling dasar dari lembaran-lembaran otot abdominal dengan serabut otot keluar secara transversal dari sepertiga lateral dari ligamen inguinalis anterior, dua pertiga anterior dari dalam puncak iliaka. Thoracolumbar fascia dan permukaan dalam costal cartilago dari enam tulang rusuk bawah. Kebanyakan serabut tersebut bergerak transversal membentuk aponeurosis yang luas masuk ke linea alba untuk bergabung dengan serabut inferior dari obliat internal membentuk tendon conjoint.