

ABDOMEN EXERCISE INOVASI SENAM IBU HAMIL UNTUK PERSIAPAN PERSALINAN

Hubungan Abdomen Exercise dengan Persalinan

Proses penuaan plasenta terjadi mulai umur kehamilan 28 minggu, dimana terjadi penimbunan jaringan ikat, pembuluh darah mengalami penyempitan dan buntu. Villi koriales mengalami perubahan-perubahan dan produksi progesteron mengalami penurunan, sehingga otot rahim lebih sensitif terhadap oksitosin. Akibatnya otot rahim mulai berkontraksi setelah tercapai tingkat penurunan progesteron tertentu.

Pada persalinan otot rahim mempunyai kemampuan meregang dalam batas tertentu. Setelah melewati batas waktu tersebut terjadi kontraksi sehingga persalinan dapat mulai. Keadaan uterus yang terus membesar dan menjadi tegang mengakibatkan iskemia otot-otot uterus. Hal ini mungkin merupakan faktor yang dapat mengganggu sirkulasi uteroplasenter sehingga plasenta mengalami degenerasi. Pada kehamilan ganda seringkali terjadi kontraksi setelah keregangan tertentu, sehingga menimbulkan proses persalinan.

Dilakukannya penguatan otot abdomen menyebabkan otot-otot abdomen menjadi lebih kuat dalam menahan regangan karena adanya retraksi otot-otot abdomen dan otot persendian menjadi relax sehingga ibu merasa nyaman sehingga dapat meningkatkan hormon oksitosin yang mempengaruhi kuat atau tidaknya kontraksi uterus. Dengan dilakukannya *treatment* tersebut pada ibu bersalin diharapkan proses persalinan kala I dapat berjalan lancar dan lebih cepat dari biasanya.