

## **ABDOMEN EXERCISE INOVASI SENAM IBU HAMIL UNTUK PERSIAPAN PERSALINAN**

### **Pengertian Senam Hamil**

Senam hamil merupakan serangkaian kegiatan pada ibu hamil yang berupa gerakan fisik dan dilakukan secara berulang-ulang sesuai dengan tujuan tertentu. Senam hamil pada Ibu dengan umur kehamilan masuk pada Trimester III yaitu Umur kehamilan 28 sampai 40 minggu bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan psikologi ibu dalam menghadapi persalinan. Selain tubuh bugar, rasa kepercayaan diri ibu dalam menghadapi persalinan dibentuk pada kegiatan senam ini.

Inovasi senam hamil berupa abdomen exercise merupakan penambahan gerakan senam hamil yang tertuju pada daerah abdomen atau perut. Latihan ini bertujuan untuk memperkuat otot-otot perut dan uterus atau rahim supaya otot-otot polos tersebut dapat elastis. Ketika otot perut dan rahim kuat dan elastis, maka persalinan akan menjadi lancar dan terhindar dari persalinan memanjang.

### **Pengertian Persalinan**

Persalinan merupakan serangkaian kegiatan yang berupa proses keluarnya hasil konsepsi (janin dan plasenta/ari-ari) ke dunia luar. Proses persalinan dibagi menjadi 4 tahap yaitu proses kala 1, kala 2, kala 3, dan kala 4. Masing-masing tahapan memiliki proses yang berbeda-beda. Kala 1 merupakan proses pembukaan jalan lahir yang kita kenal dengan sebutan serviks. Pembukaan serviks tersebut memiliki tingkatan dari pembukaan 1 cm sampai dengan pembukaan lengkap atau 10 cm. Setelah proses pembukaan lengkap, tahap selanjutnya adalah Kala 2 yaitu pengeluaran tubuh janin ke dunia luar. Jika Kala 2 selesai, maka proses berikutnya adalah pengeluaran plasenta ke dunia luar. Pengeluaran plasenta disebut proses Kala 3. Terakhir adalah proses pemantauan dan evaluasi pada Kala IV. Pada proses ini, uterus diharapkan mampu berkontraksi secara optimal untuk mencegah perdarahan pasca persalinan.