

ABDOMEN EXERCISE INOVASI SENAM IBU HAMIL UNTUK PERSIAPAN PERSALINAN

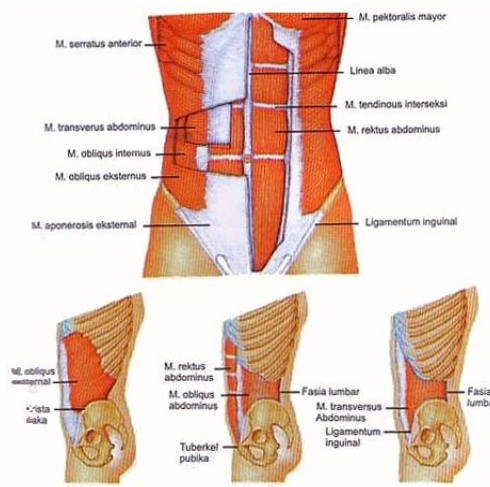
A. Senam Ibu Hamil

1. 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.

2. 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.

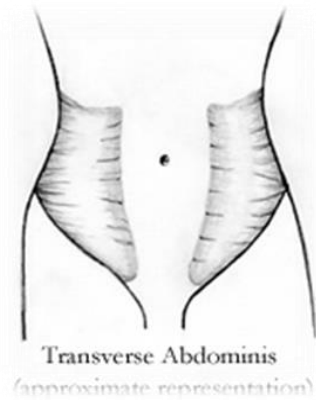
d. Otot obliquus eksternus abdominis

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.

Transvesus abdminalis, adalah otot perut yang terdalam, letaknya dibawah obliqus (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. Transvesus Abdominis (Sumber : Syaifuddin, 2012)

Otot ini berupa tendon menuju linea alba dan bagian inferior vagina muscoli recti abdominis. Origo: pada permukaan kartilago kostalis 7-12, melalui fascia thoracolumbalis processus transverses vertebrae lumbales, labium internum (cristae iliacae) 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 obliquit 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 obliquit internal membentuk tendon conjoint.

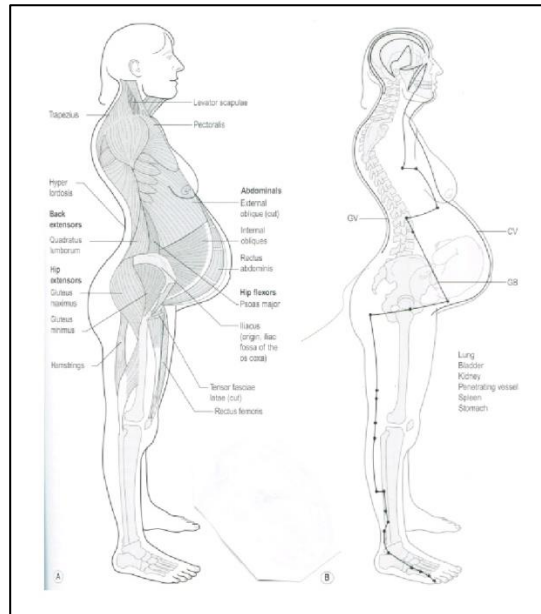
3. Teknik Senam Hamil

Gerakan Senam Abdomen Exercise adalah sebagai berikut :

a. Gerakan Pertama



Gerakan pertama senam hamil adalah ibu posisi terlentang dengan beralas matras. Usahakan tidak menggunakan kasur busa atau matras yang empuk, karena akan mengganggu optimalisasi hasil senam. Pada posisi ini, punggung dan pinggang ibu akan terulur. Ketika umur kehamilan ibu bertambah, daerah punggung atau yang dinamakan tulang vertebra akan mengalami posisi melengkung atau tidak tegak serta posisi bahu akan membungkuk ke depan.



Pada gerakan pertama ibu melakukan pengaturan pernafasan dengan cara menghirup udara melewati hidung dan mengeluarkan atau menghembuskan nafas melewati mulut. Kegiatan ini dilakukan selama 3 kali sampai dengan ibu rileks.

b. Gerakan kedua



Pada gerakan kedua, salah satu kaki ditekuk dan kaki yang lainnya dalam kondisi lurus. Pada gambar berikut, kaki kanan lurus. Terdapat tiga point penting disini yaitu telapak kaki, perut bagian bawah dan kepala ibu. Pada telapak kaki posisi yang diharapkan adalah tertarik kearah dalam menuju badan ibu hamil. Kemudian pada otot perut dilakukan pengencangan. Cara mengecek secara mandiri tindakan ini betul atau tidak adalah dengan memegang daerah panggul tepatnya bagian pantat dalam kondisi dikerutkan seperti menahan Buang Air Kecil (BAK). Jika hasilnya adalah mengkerut, maka tindakan sudah benar. Kemudian langkah selanjutnya adalah memperhatikan posisi kepala, saat bersamaan kepala diangkat menuju dada ibu hamil. Gerakan ini dilakukan 6 kali hitungan dengan menarik kaki lurus ke atas.

Tujuan gerakan ini adalah untuk memompa darah yang ada di ekstremitas inferior (daerah pusat perut ke ujung kaki) menuju jantung. Hal ini bertujuan untuk melancarkan peredaran darah.

c. Gerakan ketiga



Gerakan ketiga adalah uji coba gerahan kedua. Maksud dari kalimat tersebut adalah teknik gerakan ketiga merupakan gerakan untuk pemula atau bisa dikatakan baru pertama kali melakukan senam ini. Hal ini bertujuan untuk membuat ibu hamil tidak bingung ketika senam abdomen exercise ini. Jadi point penting pada gerakan ini adalah kaki dan perut bagian bawah. Teknik ini dilakukan sebanyak 15 kali dengan durasi 6 ketukan. Pada pemula, jumlah gerakan disesuaikan dengan kemampuan.



Gambar nomor 4 adalah lanjutan dari gerakan ke dua. Dari gambar terlihat bahwa gerakan kaki, perut bagian bawah dan kepala terjadi dalam waktu yang bersamaan.

d. Gerakan ke empat



Setelah gerakan pada kaki kanan selesai dilakukan, maka gerakan dilanjutkan pada kaki kiri dengan teknik, durasi dan frekuensi yang sama. Jika di tengah proses senam ibu hamil kelelahan, maka ibu hamil bisa beristirahat terlebih dahulu untuk minum.

e. Gerakan kelima



Selanjutnya adalah gerakan kelima, gerakan ini adalah gerakan inti untuk melatih kekuatan otot abdomen. Pada gerakan ini, otot yang akan dilatih adalah otot transversus abdominis, otot diafragma dan otot pelvis. Tujuan gerakan ini adalah untuk menguatkan dan mengelastikan otot abdomen dan otot uterus. Harapannya, ketika proses persalinan kontraksi uterus akan mampu bekerja secara optimal dan gaya dorong yang dihasilkan oleh kontraksi uterus dan dorongan janin akan optimal.

Gerakan kelima diawali dengan mengencangkan perut bagian bawah dan menarik telapak kaki ke arah dalam secara kuat. Gerakan dihitung sebanyak 6 kali ketukan dan dilakukan sebanyak 15 kali.

f. Gerakan keenam



Gerakan keenam atau gerakan terakhir adalah kelanjutan dari gerakan kelima yang dilanjutkan dengan mengangkat kepala ke arah dada. Gerakan dilakukan selama 6 kali ketukan sebanyak 15 kali gerakan.

B. 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.

C. 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.