

SOP SENAM HAMIL

Pengertian	Senam Hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik maupun mental, untuk menghadapi persalinan yang cepat, aman dan spontan. Senam hamil biasanya dimulai sejak usia dini, namun biasanya dilakukan saat kehamilan memasuki trimester ketiga, yaitu sekitar usia 28-30 minggu kehamilan. Selain untuk menjaga kebugaran, senam hamil juga diperlukan untuk meningkatkan kesiapan fisik dan Mental calon ibu selama proses persalinan
Tujuan	a. Memperlancar persalinan normal dan fisik b. Agar ibu hamil dapat mempersiapkan tubuhnya untuk persalinan c. Meningkatkan kesejahteraan ibu serta bayi yang di kandungnya d. Membentuk sikap yang tenang e. Membentuk mekanika tubuh yang baik selama dan setelah kehamilan.
Ruang lingkup Kontraindikasi	a. Riwayat melahirkan bayi premature b. Riwayat melahirkan bayi BBLR c. Riwayat perdarahan pervagina selama kehamilan. d. Riwayat kontrak rahim prematur selama kehamilane. e. Riwayat kehamilan dengan adanya penyakit hipertensi, kelainan jantung, diabetes tak terkontrol
Pengkajian	a. Kaji ulang dan cek catatan atau status klien untuk memastikan bahwa klien perlu dilakukan senam hamil. b. Identifikasi klien untuk meyakinkan tindakan dilakukan pada klien yang tepat.
Persiapan Pasien	a. Identifikasi klien untuk meyakinkan tindakan dilakukan pada klien yang tepat. b. Jelaskan tujuan prosedur dan rasional tindakan (inform consent). c. Jelaskan posisi, waktu yang dibutuhkan dan beberapa ketidaknyamanan atau efek samping. d. Persiapan lingkungan Pasang sampiran/gorden untuk menjaga privasi
Langkah Kerja	a. Awali interaksi dengan mengucapkan salam (lihat SOP komunikasi salam terapeutik).

	b. Jelaskan prosedur selengkapnya pada klien. c. Beri kesempatan pada klien untuk bertanya. d. Pasang sampiran/gorden untuk menjaga privasi. e. Cuci tangan (lihat SOP cuci tangan). f. Latih klien untuk melakukan setiap gerakan senam hamil g. Minta klien mengambil posisi terlentang dan rileks.
Latihan 1 : Pernafasan	a. Pernafasan Setiap gerakan senam hamil diiringi dengan pernafasan yang dilakukan dengan cara mulut tertutup kemudian tarik nafas lalu keluarkan dengan lembut. Dinding perut naik pada saat tarik nafas dan turun pada waktu pengeluaran nafas sambil mengeluarkan nafas melalui mulut b. Atur posisi duduk ibu, duduk bersila sambil mengeluarkan nafas dari mulut.
Latihan 2 : Gerakan Pemanasan	a. Posisi duduk bersila dengan kedua tangan diletakkan menghadap ke atas dikaki. b. Lakukan gerakan kepala dengan menengok ke kanan dan ke kiri secara bergantian 10 kali hitungan. c. Selanjutnya gerakan kepala dengan menundukkan kepala dan kembali kesemula sampai 10 kali hitungan.
Latihan 3 : Gerakan Kaki	Senam kaki Bayi yang sedang tumbuh dan sedang menambah berat badannya sangat sering menimbulkan nyeri dan kesukaran peredaran darah dalam kaki dantungkai ibu. a. Duduk dengan kaki diluruskan ke depan dengan tubuh bersandar tegak lurus(rileks). b. Tarik jari-jari kearah tubuh secara perlahan-lahan lalu lipat ke depan. c. Lakukan sebanyak 10 kali, penghitungan sesuai dengan gerakan d. Tarik kedua telapak kaki kearah tubuh secara perlahan-lahan dan dorong ke depan. Lakukan sebanyak 10 kali, penghitungan sesuai dengan gerakan.
Latihan 4 : Gerakan Duduk Bersila	Senam duduk Bersila Senam ibu hamil dapat dilakukan dengan cara duduk bersila sebagai berikut a. Duduk kedua tangan diatas lutut b. Letakkan kedua telapak tangan di atas lutut c. tekan lutut ke bawah dengan perlahan-lahan.

	Lakukanlah sebanyak 10 kali, lakukan senam duduk bersila ini selama 10 menitsebanyak 3 kali sehari.
Latihan 5 : Gerakan Tidur	Senam Relaksasi tau cara tidur yang nyaman Biasanya hal ini merupakan posisi yang paling menyenangkan dan efektif untuk bersantai selama kehamilan karena semua bagian tubuh bersandar pada lantaiatau tempat yang datar, sehingga tidak ada otot yang tegang karena bekerja membawa berat bagian tubuh manapun. - Berbaring miring dimatras dengan menyimpan tangan di bawah bantal, dan letakan kepala di atas bantal. - Mata dan mulut di tutup dengan hati-hati - Punggung dan leher dibungkukan kedepan - Lengan yang terletak di bagian bawah diletakan ke belakang punggung,serta di tekuk pada siku dan pergelangan tangan. - Lengan yang terletak di sisi atas juga di tekuk sementara terletak di atas lantai atau bantal di bagian depan badan.
Latihan 6 : Gerakan Pinggang	- Tidurlah terlentang dan tekuklah lutut jangan terlalu lebar, arah telapak tangan ke bawah dan berada di samping badan - Angkatlah pinggang secara perlahan - Lakukanlah sebanyak 8 kali
Latihan 7 : Gerakan Pinggang Posisi Merangkak k	- Badan dalam posisi merangkak - Sambil menarik napas angkat perut berikut punggung ke atas dengan wajah menghadap ke bawahg membentuk lingkaran. - Sambil perlahan-lahan mengangkat wajah hembuskan napas, turunkan punggungkembali dengan perlahan. - Lakukanlah sebanyak 10 kali.Senam dengan berjongkok Badan dalam posisi merangkak - Sambil menarik napas angkat perut berikut punggung ke atas dengan wajah menghadap ke bawah membentuk lingkaran Sambil perlahan-lahan mengangkat wajah hembuskan napas, turunkan punggungkembali dengan perlahan. - Lakukanlah sebanyak 10 kali.
Latihan 8 :	Berdiri dengan kaki menapak pada lantai yang sejajar serta terpisah 45 cm bergantung dengan sokongan yang kuat pada bak air atau kursi maupun meja.

Senam Dengan Berjongkok	b. Berjongkok kembali di atas tumit c. Rotasikan lutut ke arah luar d. Lakukan berulang kali.
Latihan 9 : Gerakan Satu Lutut	a. Senam Dengan satu lutut b. Tidurlah terlentang, tekuk lutut kanan c. Lutut kanan digerakkan perlahan ke arah kanan lalu kembalikan. d. Lakukanlah sebanyak 8 kali. e. Lakukanlah hal yang sama untuk lutut kiri.
Latihan 10 : Gerakan Dua Lutut	a. Tidurlah terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua lutut saling menempel. b. Kedua tumit dirapatkan, kaki kiri dan kanan saling menempel. c. Kedua lutut digerakkan perlahan-lahan ke arah kiri dan kanan. d. Lakukanlah sebanyak 8 kali. e. Tidurlah terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua lutut saling menempel. f. Kedua tumit dirapatkan, kaki kiri dan kanan saling menempel. g. Kedua lutut digerakkan perlahan-lahan ke arah kiri dan kanan. h. Lakukanlah sebanyak 8 kali.
Terminasi	Tanyakan respon klien, reinforcement, kontrak waktu, salam.
Evaluasi hasil	a. Tercapainya gerakan senam hamil. b. Cuci tangan dengan menggunakan 6 langkah cuci tangan c. Dokumentasi tindakan (tanggal dan jam, tindakan yang dilakukan, respons klienterhadap prosedur).