

Lampiran 1

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING LAHAN

PERSETUJUAN PEMBIMBING LAHAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Djuju Juningsih
NIP : 197705132014102003
Jabatan : CI / pangkat II B
Institusi : RSU Salak Bogor

Menyatakan telah memberikan persetujuan kepada:

Nama Mahasiswa : Kartika Ayu Bunga Mayang
NIM : P17324219053

Untuk memberikan asuhan kebidanan sebagai bagian dari
penyusunan Laporan Tugas Akhir kepada pasien berikut ini:

Nama Pasien : Ny. wahyuniati
Usia : 27th
Alamat : Asr. Yonkes I kostrad 1/1 Cimandala
Diagnosa : Ny.w usia 27th G2P1A0 UK 6mg9
dengan hiperemesis gravidarum

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bogor, 1 Maret 2022

()

Lampiran 2

LEMBAR PERSETUJUAN PASIEN**LEMBAR PERSETUJUAN****(INFORMED CONCENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Wahyuniati
Umur : 27 Tahun
Pekerjaan : IRT
Alamat : Asrama Yonkes Wikostrad

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi klien dalam Asuhan Kebidanan yang diberikan oleh mahasiswi Program Studi Kebidanan Bogor, sesuai dengan prosedur yang telah ditentukan.

Demikian lembar persetujuan ini saya tanda tangani setelah memperoleh penjelasan yang lengkap dan tanpa paksaan oleh pihak manapun.

Bogor, 07 Maret 2022

Yang membuat pernyataan



Lampiran 3 SAP mengenai Tanda Bahaya Kehamilan

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Pokok Bahasan	: Kehamilan
Subpokok Bahasan	: Tanda Bahaya Kehamilan
Hari/tanggal	: Kamis, 15 Maret 2022
Waktu	: 16.30-16.45 WIB (15 Menit)
Sasaran	: Ibu Hamil dan Keluarga
Tempat	: RSUD SALAK

I. Tujuan Instruksional Umum (TIU)

Setelah diberikan penyuluhan selama 30 menit diharapkan sasaran mengerti tentang kehamilan dengan resiko tinggi

II. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

Setelah diberikan penyuluhan selama 30 menit diharapkan sasaran mengerti tentang:

- Pengertian kehamilan resiko tinggi
- Bahaya kehamilan dengan resiko tinggi
- Tanda bahaya kehamilan dengan resiko tinggi
- Faktor resiko dengan kehamilan dengan resiko tinggi

III. Metode

Diskusi

IV. Media Penyuluhan

Leaflet

V. Materi Penyuluhan

Terlampir

VI. Kegiatan

No	Kegiatan	Uraian Kegiatan	
		Penyuluh	Peserta
1	Pembukaan 3 Menit	a. Mengucapkan salam. b. Menyampaikan tujuan penyuluhan	a. Menjawab salam. b. Mendengarkan

2	Penyuluhan 10 Menit	a. Menanyakan kepada peserta pengetahuan mengenai kehamilan resiko tinggi b. Memberi reinforcement atas kemauan peserta mengungkapkan pengetahuan terkait kehamilan resiko tinggi c. Memberikan penjelasan tentang pengertian kehamilan resiko tinggi d. Memberikan penjelasan tentang bahaya kehamilan dengan resiko tinggi e. Memberikan penjelasan tentang tanda bahaya kehamilan dengan resiko tinggi f. Memberikan penjelasan tentang faktor resiko kehamilan dengan resiko tinggi	a. Menyimak penjelasan. b. Peserta mendengarkan c. Peserta menyimak d. Peserta menyimak
3.	Penutup 2 Menit	a. Melakukan evaluasi b. Menyimpulkan materi penyuluhan c. Mengucapkan salam	a. Menjawab pertanyaan b. Menyimak kesimpulan. c. Menjawab salam.

VII. Evaluasi

Untuk mengetahui sejauh mana pemahaman sasaran setelah diberikan penyuluhan selama 20 menit diberikan pertanyaan :

- Sebutkan apa saja bahaya kehamilan dengan resiko tinggi?
- Apa saja tanda bahaya kehamilan dengan resiko tinggi?
- Sebutkan faktor resiko kehamilan dengan resiko tinggi?

LAMPIRAN MATERI

KEHAMILAN DENGAN RESIKO TINGGI / TANDA BAHAYA

A. PENGERTIAN KEHAMILAN RESIKO TINGGI

Adalah kehamilan dengan berbagai faktor resiko yang akan menyebabkan terjadinya bahaya dan komplikasi yang lebih besar dan dapat mengganggu proses kehamilan hingga bersalin atau mengancam jiwa ibu dan janin

B. BAHAYA KEHAMILAN DENGAN RESIKO TINGGI

- Bayi lahir belum cukup bulan (premature)
- Bayi lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR)
- Keguguran (abortus)
- Persalinan tidak lancar macet
- Perdarahan sebelum dan sesudah persalinan
- Janin mati di dalam kandungan
- Kejang kejang

C. TANDA BAHAYA KEHAMILAN DENGAN RESIKO TINGGI

1. Perdarahan

Pada hamil muda menyebabkan keguguran, pada hamil tua membahayakan keselamatan ibu dan bayi

2. Bengkak di kaki, atau wajah disertai sakit kepala dan kejang

Bengkak atau sakit kepala pada ibu hamil bisa membahayakan keselamatan ibu dan bayi dalam kandungan

3. Demam atau panas tinggi

Merupakan tanda dan gejala infeksi selama kehamilan

4. Keluar air ketuban sebelum waktunya

Merupakan tanda adanya gangguan pada kehamilan dan dapat membahayakan bayi dalam kandungan

5. Bayi dalam kandungan gerakannya berkurang atau tidak bergerak

6. Ibu muntah terus dan tidak mau makan

Keadaan ini menyebabkan ibu dan janin kekurangan nutrisi

D. FAKTOR RESIKO KEHAMILAN DENGAN RESIKO TINGGI

- Usia ibu saat hamil terlalu muda (<20 tahun) atau terlalu tua (>35 tahun)
- Anak lebih dari empat (terlalu banyak anak/terlalu sering melahirkan)
- Jarak persalinan terakhir dan kehamilan sekarang kurang dari 2 tahun (terlalu dekat jarak kehamilan) atau lebih dari 10 tahun (terlalu lama)
- Tinggi badan kurang dari 145 cm
- Ibu yang terlalu kurus (berat badan kurang dari 33 kg / lingkar lengan atas kurang dari 23,5 cm) ataupun terlalu gemuk (obesitas)
- Bentuk panggul ibu yang tidak normal (terlalu sempit)
- Sering terjadi keguguran sebelumnya
- Ada kesulitan pada kehamilan/persalinan yang lalu
- Ibu hamil dengan penyakit penyerta (misalnya: kencing manis, darah tinggi, asma, dll)
- Kebiasaan ibu (merokok, alkohol, dan obat-obatan)
- Infeksi virus sebelum/selama kehamilan

E. Daftar Pustaka

- Saifudin, Abdul Bari, 2008. Ilmu kebidanan, Jakarta Bina pustaka
Sarwono Prawirhardjo
Astuti, Maya. 2016, Buku Pintar Kehamilan. Jakarta

Lampiran 4 SAP mengenai Kebutuhan Dasar Ibu Hamil

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Pokok Bahasan	: Kehamilan
Subpokok Bahasan	: Kebutuhan Dasar Ibu Hamil
Hari/tanggal	: Kamis, 15 Maret 2022
Waktu	: 16.45-17.00 WIB (15 Menit)
Sasaran	: Ibu Hamil dan Keluarga
Tempat	: RSUD SALAK

V. Tujuan Instruksional Umum (TIU)

Setelah diberikan penjelasan tentang kebutuhan dasar ibu hamil, diharapkan ibu dapat mengenali apa saja yang menjadi kebutuhannya selama kehamilan ini.

VI. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

Setelah diberikan penyuluhan diharapkan sasaran mengerti tentang:

- Menjelaskan nutrisi pada ibu hamil.
- Menyebutkan pemeriksaan kehamilan secara standar
- Menjelaskan perawatan pada kehamilan

VII. Metode

Diskusi

VIII. Media Penyuluhan

Leaflet

VI. Materi Penyuluhan

Terlampir

VI. Kegiatan

No	Kegiatan	Uraian Kegiatan	
		Penyuluh	Peserta
1	Pembukaan 3 Menit	A. Mengucapkan salam. B. Menyampaikan tujuan penyuluhan	A. Menjawab salam. B. Mendengarkan

2	Penyuluhan 10 Menit	A. Menanyakan kepada ibu mengenai nutrisi pada ibu hamil B. Menjelaskan pemeriksaan kehamilan secara standar. C. Memberikan penjelasan perawatan pada kehamilan D. Memberikan penjelasan tentang macam-macam kebutuhan ibu hamil	a. Menyimak penjelasan. b. Peserta mendengarkan c. Peserta menyimak d. Peserta menyimak
3.	Penutup 2 Menit	A. Melakukan evaluasi B. Menyimpulkan materi penyuluhan C. Mengucapkan salam	a. Menjawab pertanyaan b. Menyimak kesimpulan. c. Menjawab salam.

VIII. Evaluasi

Untuk mengetahui sejauh mana pemahaman sasaran setelah diberikan penyuluhan selama 15 menit diberikan pertanyaan :

- Menjelaskan pengertian kebutuhan dasar ibu hamil ?
- Sebutkan macam-macam kebutuhan dasar ibu hamil !

LAMPIRAN MATERI

KEBUTUHAN DASAR IBU HAMIL

A. Pengertian Kebutuhan Dasar Ibu Hamil

Kebutuhan dasar ibu hamil merupakan kebutuhan yang harus didapatkan dan dipenuhi selama kehamilan. Kehamilan merupakan suatu proses kehidupan seorang wanita, dimana dengan adanya proses ini terjadi perubahan-perubahan. Perubahan tersebut meliputi perubahan fisik, mental dan sosial. Kebutuhan dasar yang diperlukan ibu selama hamil meliputi oksigen, nutrisi, personal hygiene, pakaian, eliminasi, seksualitas, mobilisasi, body mekanik, exercise/senam hamil, istirahat/tidur, imunisasi, traveling, aktivitas dalam dan luar rumah. Kebutuhan dasar ibu hamil sangat mempengaruhi kesehatan ibu maupun janin selama masa kehamilan. Tidak terpenuhinya kebutuhan dasar ibu hamil, akan berdampak pada kesehatan ibu selama kehamilan dan juga secara langsung mempengaruhi proses persalinan kelak.

B. Tujuan Kebutuhan Dasar Ibu Hamil

Agar kehamilan aman, sehat, dan selamat karena terpenuhinya kebutuhan ibu. Kebutuhan dasar ibu hamil sangat mempengaruhi kesehatan ibu maupun janin selama masa kehamilan. Tidak terpenuhinya kebutuhan dasar ibu hamil, akan berdampak pada kesehatan ibu selama kehamilan dan juga secara langsung mempengaruhi proses persalinan kelak serta terhindar atau mengurangi resiko bahaya pada ibu hamil

C. Macam-Macam Kebutuhan Ibu Hamil

1. Makanan Bergizi Seimbang

Wanita hamil membutuhkan makanan yang berkualitas untuk pertumbuhan janin, plasenta, uterus, buah dada, dan kenaikan metabolisme. Serta gizi tinggi untuk kesehatan ibu hamil. Pola gizi seimbang dengan 1 porsi lebih banyak daripada sebelum hamil. Nutrisi dan gizi yang baik pada masa kehamilan akan sangat membantu ibu hamil dan janinnya melewati masa tersebut. Pada dasarnya menu makan yang diperlukan adalah pola makan

yang sehat. Hanya saja Ibu hamil harus lebih berhati-hati ketika memilih makanan.

Dengan kebutuhan nutrisi yang meningkat seperti kalsium, zat besi, asam folat, dan sebagainya, ibu hamil pun perlu dikontrol kenaikan berat badannya. Kenaikan yang ideal berkisar antara 12-15 kilogram. Jika lebih banyak dari itu dikhawatirkan dapat mempengaruhi tekanan darah. Anjurkanlah wanita hamil makan yang secukupnya saja, cukup mengandung protein hewani dan nabati, karena kebutuhan kalori selama kehamilan meningkat.

Kenaikan berat badan wanita hamil berkisar antara 6,5 – 16 kg selama kehamilan. Bila berat badan tetap atau menurun, semua makan yang dianjurkan terutama yang mengandung protein dan besi. Bila BB naik dari semestinya dianjurkan mengurangi makanan yang mengandung karbohidrat, lemak jangan dikurangi apalagi sayur dan buah. Berikut ini daftar asupan gizi yang harus dipenuhi oleh ibu hamil.

a. Kalori

Pada masa kehamilan kebutuhan kalori naik antara 300-400 kkal per harinya. Kalori ini dapat dipenuhi dari sumber makanan yang bervariasi, dengan menu 4 sehat 5 sempurna sebagai acuaannya. Sebaiknya 55% didapatkan dari umbi-umbian serta nasi sebagai sumber karbohidrat, lemak nabati dan hewani 35 %, serta 10 % berasal dari sayur dan buah-buahan.

b. Asam folat

Janin sangat memerlukan asam folat dalam jumlah cukup banyak yang berguna untuk pembentukan syaraf. Pada trimester pertama bayi 4 membutuhkan 400 mikrogram dalam setiap harinya. Jika kekurangan asam folat, maka perkembangan janin menjadi tidak sempurna dan bisa membuat bayi lahir dengan kelainan, misalnya tanpa batok kepala, bibir sumbing, atau tulang belakang tidak tersambung. Asam folat diperoleh dari buah-buahan, sayuran hijau, dan beras merah.

c. Protein

Asupan protein diperlukan untuk zat pembangun, pembentukan darah, dan sel. Kebutuhan ibu hamil akan protein adalah 60 gram setiap harinya, atau 10 gram lebih banyak daripada biasanya. Makanan berprotein didapat dari kacang-kacangan, tahu-tempe, putih telur, dan daging.

d. Kalsium

Zat ini berfungsi untuk pertumbuhan tulang dan gigi. Dengan pemenuhan kebutuhan kalsium yang cukup selama kehamilan, ibu hamil dapat terhindar dari osteoporosis. Hal ini dikarenakan, jika kebutuhan kalsium sang ibu tidak mencukupi, kebutuhan kalsium janin diambil dari tulang ibunya. Makanan yang banyak mengandung kalsium diantaranya susu, dan produk olahan lain seperti vitamin A, D, B2, B3, dan C. Vitamin A sangat bermanfaat bagi mata, pertumbuhan tulang, dan kulit. Vitamin D dapat menyerap kalsium yang bermanfaat untuk pertumbuhan tulang dan gigi sang janin.

e. Zat besi

Berfungsi dalam pembentukan darah, terutama untuk membentuk sel darah merah hemoglobin, serta mengurangi resiko ibu hamil terkena anemia. Kandungan zat besi sangat dibutuhkan pada masa kehamilan memasuki usia 20 minggu. Makanan yang banyak mengandung zat besi diantaranya hati, ikan, dan daging

Kebutuhan beberapa zat yang penting :

		Tidak hamil	Hamil	Laktasi
Kalori	Kal	2500	2500	2500
Protein	gr	60	85	100
Calcium	gr	0,8	1,5	2
Fernem	mg	12	15	15
Vitamin A	si	5000	6000	8000
Vitamin B	mg	1,5	1,8	2,3
Vitamin C	mg	70	100	150
Riboflavin	mg	2,2	2,5	3
As. nikotinat	mg	15	10	23
Vitamin D	si	+	400-800	400-800

2. Istirahat Yang Cukup

Selama hamil, tubuh Ibu butuh tidur selama 6-8 jam sehari. Ini sama dengan tidur orang sehat pada umumnya. Tidur malam paling sedikit 6-7 jam

dan usahakan siangnya tidur atau berbaring 1-2 jam. Posisi tidur sebaiknya miring ke kiri. Hanya saja, berbagai perubahan tubuh kerap membuat ibu hamil gampang lelah dan mengantuk. Itu sebabnya, ibu hamil biasanya perlu tambahan waktu istirahat dan tidur sekitar 30 menit hingga 1 jam setiap rentang 3 hingga 4 jam.²² Bila kehamilan dibawah 3 bulan, maka diperbolehkan banyak istirahat, terutama bila kandungan lemah maka sebaiknya banyak istirahat di tempat tidur (bed rest).

Selama masa kehamilan, istirahat memegang peranan yang sama penting dengan kegiatan. Pada masa awal kehamilan, mungkin merasa lebih lelah dari biasanya, oleh sebab itu perbanyaklah istirahat/ tidur. Tidur siang sangat dianjurkan, atau beristirahatlah beberapa kali disiang hari. Upayakan untuk menyederhanakan rutinitas sehari-hari. Prinsipnya, ibu hamil mesti istirahat cukup dan dianjurkan tidur 8 jam sehari. Namun begitu jangan lupa untuk melakukan aktivitas fisik yang ringan, agar tubuh lebih sehat dan fit.

3. Menjaga Kebersihan Diri

Kebersihan badan mengurangi infeksi, puting susu harus dibersihkan kalau terbasahi oleh kolostrum. Perawatan gigi harus dilakukan karena gigi yang bersih menjamin pencernaan yang sempurna. Personal hygiene yang perlu diperhatikan :

- a) Perawatan rambut
- b) Perawatan gigi
- c) Mandi untuk menjaga kebersihan kulit, mencegah infeksi
- d) Perawatan payudara
- e) Perawatan vulva dan vagina
- f) Pakaian yang dianjurkan untuk ibu hamil adalah : Pakaian longgar, bersih dan tidak ada ikatan yang ketat pada daerah perut, Pakailah bra yang menyokong, Memakai sepatu dengan tumit yang tidak terlalu tinggi, Pakaian dalam yang selalu bersih dan ganti pakaian dan pakaian dalam setiap hari.

Manfaat Personal Hygiene Dan Aktivitas Pada Ibu Hamil :

- a) Dengan mandi dan membersihkan badan, ibu akan mengurangi kemungkinan adanya kuman yang masuk selama ibu hamil. Hal ini mengurangi terjadinya infeksi, khususnya sesudah melahirkan.
- b) Ibu akan merasa nyaman selama menjalani proses persalinan.
 - Saat ini, ibu yang akan melahirkan, tidak di-huknah untuk mengeluarkan feses.
 - Bulu kemaluan tidak dicukur seluruhnya, hanya bagian yang dekat anus yang akan dibersihkan, karena hal tersebut akan mempermudah penjahitan jika ibu ternyata diepisiotomi.
 - Selama menunggu persalinan tiba, ibu diperbolehkan untuk berjalan-jalan di sekitar kamar bersalin.
 - Ibu boleh minum dan makan makanan ringan, disarankan untuk tidak mengkonsumsi makanan yang berbau menyengat seperti petai dan jengkol.

Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan dalam personal hygiene pada ibu hamil adalah dimulai dari kebersihan rambut dan kulit kepala, kebersihan payudara, kebersihan pakaian, kebersihan vulva, kebersihan kuku tangan dan kaki.

4. Hubungan Seksual

Salah satu kebutuhan biologis manusia adalah kebutuhan untuk melakukan hubungan seks. Hubungan seks diibaratkan seperti suatu kegiatan olahraga yang membutuhkan tenaga dan otak yang fit serta stabil. Perubahan lain yang dapat terjadi pada aktivitas seks adalah pada masa hamil. Keinginan berhubungan seksual pada waktu hamil sebagian besar tidak berubah, bahkan sebagian kecil makin meningkat, berkaitan dengan meningkatnya hormon estrogen.

Apakah seks aman dilakukan 14 pada waktu hamil ? Yang dimaksud aman disini tentunya adalah keamanan buat sicabang bayi. Untuk itu kita harus mengetahui sudah memasuki stadium mana kehamilan tersebut. Berhubungan seks pada kehamilan itu boleh dilakukan dan tidak ada masalah

tapi pada kasuskasus tertentu ibu hamil dilarang atau harus membatasi untuk melakukan hubungan seksual selama kehamilan.

Hubungan seksual bisa dilakukan walaupun dalam keadaan hamil kecuali jika ibu tersebut mempunyai sejarah:

- 1.Abortus/prematur
- 2.Perdarahan pervaginam Pada minggu terakhir kehamilan koitus harus hati-hati
- 3.Bila ketuban sudah pecah koitus dilarang
- 4.Dikatakan orgasme pada kehamilan tua dapat menyebabkan kontraksi uterus terjadi partus prematurus

Oleh karena itu hubungan seks waktu hamil, bukan merupakan halangan. Seorang wanita sehat dengan kehamilan normal bisa terus berhubungan seks sampai usia kandungannya mencapai 9 bulan, tanpa perlu takut melukai diri sendiri atau janinnya. Sebab, janin dilindungi rahim dan cairan ketuban di dalam rahim dan otot-otot kuat di sekitar rahim melindungi bayi dari guncangan. Bayi juga terlindung dari penetrasi penis karena adanya lapisan lendir tebal yang melindungi leher rahim dan membantu mencegah infeksi.

5. Aktivitas Fisik

Ibu hamil yang sehat dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan memperhatikan kondisi ibu dan keamanan janin yang di kandungnya. Jangan pernah menganggap enteng pekerjaan rumah tangga, khususnya bagi kaum pria. Pekerjaan rutin rumah tangga seperti mencuci, mengepel, memasak, menyetrika sering dianggap pekerjaan yang tidak membutuhkan tenaga dan pikiran, pendapat seperti ini jelas salah.

Pekerjaan rumah tangga sama melelahkannya seperti pekerjaan lainnya. Tanpa harus bekerja di luar rumah pun, pekerjaan rumah tangga sudah menguras tenaga dan pikiran, apalagi kalau seorang wanita masih harus bekerja di luar rumah, yang paling menyedihkan lagi adalah pada waktu hamil. Jika Ibu seorang suami yang bertanggung jawab dan memiliki rasa kemanusiaan dan budi pekerti yang baik, maka Ibu pasti tidak akan membiarkan istri Ibu melakukan pekerjaan rumah tangga sambil tetap bekerja

di luar rumah pada saat hamil. Bicarakanlah segera dengan pasangan dan keluarga dekat Ibu jika memang menghadapi masalah seperti ini. Karena jika dibiarkan resikonya bukan hanya pada bayi Ibu tetapi juga diri Ibu sendiri. Pada saat hamil, kurangilah pekerjaan rumah tangga yang biasa Ibu lakukan. Kurangilah bersentuhan dengan bahan-bahan kimia dalam rumah tangga, seperti cairan pembersih lantai, pestisida tanaman, dan obat serangga lainnya.

Wanita pekerja diluar rumah Wanita hamil boleh melakukan pekerjaan sehari-hari, di kantor ataupun di pabrik asal bersifat ringan. Di Indonesia wanita hamil diberi cuti hamil selama 3 bulan yaitu 1,5 bulan sebelum bersalin dan 1,5 bulan sesudahnya, selama hamil berhati-hati dan menjaga kehamilannya.

Senam hamil merupakan kebutuhan aktifitas fisik, pada kegiatan ini terjadi peningkatan metabolisme yang pada dasarnya dengan peningkatan metabolisme diperlukan peningkatan penyediaan oksigen sehingga senam hamil akan meningkatkan kebutuhan oksigen. Penanggulangan aspek fisik dari persalinan dan pemeliharaan kehamilan yang bertujuan melindungi ibu dan anak adalah dengan jalan memberikan bimbingan pada ibu hamil dalam persiapan persalinan yang fisiologis melalui penerangan, berdiskusi, dan memberikan latihan fisik kepada wanita hamil. "Senam adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan seorang ibu hamil baik fisik maupun mental pada persalinan yang aman, spontan dan lancar sesuai waktu yang diharapkan". Pada prinsipnya senam hamil adalah exercise therapy atau terapi latihan yang merupakan bagian dari ilmu fisioterapi yang dilaksanakan dibagian obstetric pada ibu hamil oleh seorang fisioterapis.

Senam yang dilakukan oleh ibu hamil pada setiap semester. Senam hamil penting bagi seorang ibu yang sedang mempersiapkan diri untuk persalinan terutama untuk ibu dengan usia kandungan lebih dari 20 minggu.

a) Tujuan

- (1) Menguasai tehnik pernafasan
- (2) Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut
- (3) Melatih sikap tubuh selama hamil
- (4) Melatih relaksasi sempurna dengan latihan kontraksi dan relaksasi

(5) Ibu dapat melahirkan tanpa penyulit sehingga ibu dan bayi sehat setelah persalinan

b) Manfaat

(1) Memperkuat dan mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut dan dasar panggul yang penting dalam proses persalinan

(2) Melatih sikap tubuh guna menghindari /memperingan keluhan keluhan seperti sakit

Perempuan mengandung yang mengikuti senam hamil diharapkan dapat menjalani persalinan secara lancar, dapat memanfaatkan tenaga dan kemampuan sebaik-baiknya sehingga proses persalinan normal langsung relatif cepat.

Lampiran 5

DOKUMENTASI FOTO PASIEN

