

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Senam Hamil Pada Ibu Primigravida Trimester III Untuk Meningkatkan Kesiapan Persalinan

1. Pengertian senam hamil

Senam hamil ditunjukkan bagi wanita hamil tanpa kelainan atau tidak terdapat penyakit yang menyertai kehamilan, seperti penyakit jantung, penyakit ginjal, penyakit pernapasan, penyulit kehamilan (hamil dengan perdarahan, hamil dengan gestosis, hamil dengan kelianan letak), riwayat abortus berulang, dan kehamilan disertai anemia (Fitriani, 2018).

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil dalam rangka mengencangkan system tubuh dan menyiapkan otot-otot yang diperlukan sebagai tambahan yang harus dialami selama kehamilan meskipun aktivitas rutin tetap dilakukan misalnya tenis, renang, golf, dan menyetir mobil yang tidak menimbulkan ketegangan bisa terus dilakukan secara aman menurut (Fauziah, 2012).

2. Alasan mengikuti senam hamil

Adapun beberapa alasan ibu hamil harus mengikuti senam hamil sebaiknya dilakukan oleh ibu hamil dengan alasan antara lain sebagai berikut (Sukaryati, 2011).

- a. Senam hamil merupakan salah satu cara untuk membuat ibu hamil nyaman dan mudah dalam persalinan.
- b. Senam hamil mengakibatkan peningkatan kadar norepinefrin di dalam otak, sehingga meningkatkan daya kerja dan mengurangi rasa tegang.

3. Syarat mengikuti senam hamil

Ada beberapa syarat pada ibu hamil saat ingin melakukan senam hamil, antara lain (Fitriani, 2018).

- a. Ibu hamil cukup sehat.
- b. Kehamilan tidak ada komplikasi (seperti abortus berulang, kehamilan dengan perdarahan).
- c. Tidak boleh latihan dengan menahan napas.
- d. Lakukan latihan secara teratur dengan instruktur senam hamil.
- e. Senam hamil dimulai pada umur kehamilan sekitar 24-28 minggu.

4. Tujuan senam hamil

Ada beberapa tujuan senam yang dilakukan pada ibu hamil, yaitu (Fauziah, 2012).

- a. Mencapai persalinana yang fisiologi, alami, nyaman, dengan ibu serta bayinya.
- b. Mempersiapkan mental dan fisik ibu hamil.
- c. Mencapai keadekuatan kontraksi otot-otot dasar panggul san saat mengejan.
- d. Mencapai rileksasi optimal selama hamil sampai persalinan baik fisik maupun psikologis.

5. Indikasi senam hamil

Indikasi senam hamil pada ibu hamil yang sehat dengan usia kehamilan 4-6 bulan menurut (Fauziah, 2012).

6. Kontraindikasi senam hamil

Ada kreteria ibu hamil yang tidak di perkenankan untuk mengikuti senam hamil, ibu hamil tersebut adalah ibu hamil dengan (Sukaryati, 2011).

- a. Preeklamsia.

- b. KPD (Ketuban Pecah Dini).
- c. Perdarahan trimester II dan trimester III.
- d. Kemungkinan lahir premature.
- e. Diabetes.
- f. Anemia.
- g. Riwayat perdarahan.
- h. Penurunan atau kenaikan berat badan berlebihan.

7. Perlengkapan alat dan ruangan yang diperlukan

Ada beberapa perlengkapan yang digunakan ibu hamil untuk senam hamil, yaitu (Fauziah, 2012).

- a. Kaset, tape recorder, matras beserta bantal-bantalnya, kursi-kursi untuk latihan.
- b. Persyaratan ruangan, yaitu dimana setiap kelas 6-12 peserta dengan umur kehamilan yang rata-rata sama, jauh dari keramaian atau tenang, cat ruangan yang cerah dan dilengkapi cermin serta gambaran-gambaran yang berhubungan dengan kehamilan, perlengkapan janin, persalinan, menyusui, serta cukup ventilasi, dilengkapi pilar setinggi pinggul yang kuat, serta kamar mandi, jarak antara matras 0,5 m dengan ukuran 80 x 200 m.

8. Pelaksanaan senam hamil

Ada beberapa gerakan dalam pelaksanaan senam hamil yaitu (Fauziah, 2012).

- a. Duduk bersila dengan kaki terlipat nyaman, posisi ini memungkinkan dinding perut menekan rahim ke dalam posisinya sehingga kedudukan janin tetap baik dan nyaman selama hamil.
- b. Membungkuk, berlutut posisi merangkak luruskan punggung tanpa memindahkan siku dan lutut, kencangkan otot-otot perut dan angkat punggung,

tahan posisi ini beberapa detik lalu kendurkan atau lepaskan kembali ke posisi semula, ulangi sampai 10x latihan, usahkan agar bagian bawah punggung tidak terlalu melengkung.

- c. Latihan menyamakan punggung dengan cara duduk bersandar dengan punggung disangga beberapa bantal, luruskan kaki dan tarik ujung kaki bergantian sehingga tulang panggul bergerak ulangi sampai 10x latihan.
- d. Mengencangkan otot-otot panggul unruk latihan tulang panggul dengan cara duduk bersandarkan beberapa bantal, lutut ditekuk, tapak kaki rapat dengan lantai, jatuhkan kedua kaki ke samping membuka lalu diraptkan kembali ulangi hingga 10x.
- e. Untuk menguatkan otot-otot panggul dan dasar panggul, berdiri dengan mengangkan kaki dan tangan berpegangan pada sandaran kursi, punggung tegak lurus, perlahan-lahan turunkan pinggul dan kedua lutut ditekuk lalu berdiri lagi, hal ini diulangi 10x.
- f. Melatih tulang belakang, dengan berdiri tegak dengan kaki renggang sambil pegangan pada sandaran kursi, kemudian tegapkan dan kendurkan tubuh dengan mengaktifkan dasar panggul selama latihan, kaki menapak pada lantai lakukan 10x.
- g. Menggoyang dan memutar panggul, duduk di kursi menghadap sandarannya, dengan posisi kaki terbukak, tangan di punggung kursi dilapisi bantal sofa sikap ini mengangkat otot-otot bahu dan membantu mengurangi tekanan di tulang rusuk. Gerakan tulang punggung maju mundur ulangi 10x.
- h. Berlutut di lantai, tangan diletakkan pada dudukan kursi, putar pinggul dari kiri ke kanan dan sebaliknya diulangi sebanyak 10x ke dua arah. Gerakan maju

mundur dan memutar membantu mengurangi tekanan rongga perut dan meredakan nyeri punggung.

- i. Memperkuat otot-otot perut, sikap merangkak, posisi punggung lurus tanpa digerakan dan tahan otot-otot perut hilang sampai 5 hitungan, perlahan lepaskan lagi, ulangi sampai 10x.
- j. Memperkuat otot-otot kaki, berdiri dengan pegangan yang kukuh setinggi panggul dan jaga keseimbangan tubuh dengan tetap berpegangan, dan perlahan angkat tumit hingga posisi berjinjit lalu turunkan, ulangi sebanyak 10x.

9. Tanda dan gejala senam hamil harus dihentikan

Adapun tanda dan gejala senam hamil harus dihentikan, antara lain (Sukaryati, 2011).

- a. Perdarahan pervagina.
- b. Sakit perut atau dada.
- c. Bengkak mendadak pada tangan, muka dan kaki.
- d. Sakit kepala berat dan menetap.
- e. Pusing-pusing, sakit kepala ringan.
- f. Aktivitas janin menurun.
- g. Merah pada kaki, terasa sakit.
- h. Rasa linu pada daerah pangkal paha dan pinggang.
- i. Rasa perih dan panas saat BAK.
- j. Iritasi pada liang vagina.
- k. Suhu mulut melebihi 38°C.

10. Pengertian primigravida

Primigravida ialah seorang wanita hamil untuk pertama kalinya menurut

(Padila, 2015). Perut tegang, pusar menonjol, rahim tegang, payudara tegang, labia mayora tampak bersatu, hypen seperti pada beberapa tempat, vagina sempit dengan rugae yang utuh, serviks licin bulat dan tidak dapat dilalui oleh satu ujung jari, perineum utuh dan baik. Pada servix terdapat pembukaan yang didahului dengan pendataran dan setelah itu baru pembukaan (pembukaan rata-rata 1 cm dalam 2 jam). Pada bagian terbawah janin turun pada 4-6 minggu akhir kehamilan, dan pada persalinan hampir selalu dengan episiotomy menurut (Padila, 2015).

11. Pengertian trimester III

Trimester ketiga adalah periode kehamilan bulan terakhir atau sepertiga masa kehamilan terakhir. Trimester ketiga kehamilan dimulai pada minggu ke-27 sampai kehamilan dinilai cukup bulan (38 sampai 40 minggu). Periode tenang pada trimester kedua memfasilitasi suatu periode aktif, suatu trimester ketiga yang lebih berorientasi pada realitas untuk orang tua yang menantikan kelahiran anak. Ikatan antara orang tua yang berfokus pada efek kemampuan mental dan fisik anak yang mungkin terjadi bercampur dengan khayalan tentang bayi yang akan lahir. Perhatian ibu hamil biasanya mengarah kepada keselamatan dirinya dan anaknya. Rasa takut terhadap nyeri, mutilasi dan kekhawatiran tentang 10 perilakunya dan kemungkinan ia kehilangan kendali diri selama persalinan merupakan isu-isu yang penting menurut (Fauziah, 2012).

12. Pengertian persalinan

Persalinan adalah proses pergerakan keluarnya janin, plasenta dan membran dari dalam janin melalui jalan lahir. Berbagai perubahan terjadi pada System reproduksi wanita dalam hitungan hari dan Minggu sebelum persalinan dimulai, menurut (Bobak, Lowdermilk, 2004).

Persalinan adalah proses membuka dan menipisnya serviks dan janin turun ke dalam jalan lahir yang terjadi pada usia kehamilan cukup bulan yaitu 37-42 minggu (Wahyu P, 2013).

Persalinan adalah saat yang menegangkan dan menggugah emosi ibu dan keluarganya, bahkan dapat menjadi saat yang menyakitkan dan menakutkan bagi ibu (Fitriani, 2018).

13. Kesiapan persalinan

Kesiapan persalinan mempunyai beberapa hal yang perlu disiapkan ibu hamil, ada 5 hal yang perlu disiapkan, yaitu : kesiapan fisik, psikologis, finansial, budaya dan materi (Bobak, Lowdermilk, 2004).

a. Kesiapan fisik

Dimana kesiapan fisik berkaitan dengan masalah kondisi kesehatan ibu, dimana ibu perlu menyiapkan kondisi fisiknya sebelum terjadinya kehamilan. Dimana ibu memahami berupa adanya perubahan fisiologi sebelum terjadinya persalinan kira-kira 2 minggu, di mana ibu akan lebih mudah bernafas di karenakan fundus uteri sudah menurun berhubungan dikarenakan kepala bayisudah masuk ke dalam pintu atas pinggul (PAP), dimana kondisi ibu akan sering buang air kecil karena turunnya kepala janin ke PAP yang menekan vesika urinaria serta ibu merasakan adanya gambaran his palsu.

Selain itu ibu perlu makan makanan bergizi dan minum yang cukup banyak, serta tetap melakukan aktivitas seperti berjalan pagi, atau kegiatan rumah seperti menyapu dan tetap istirahat yang cukup. Dimana istirahat, gizi yang baik, energi dan tenaga untuk menghadapi persalinan nanti diharapkan cukup baik, dan dapat membantu ibu dalam proses kelahirannya agar lancar dan cepat, ibu juga tidak

anemia dan mengalami lemas kehabisan energi, karena proses persalinan bisa berbeda-beda waktunya pada setiap orang, ada yang lama, ada yang cepat, dan umumnya ibu akan merasakan kelelahan.

Kesiapan fisik lain yang perlu diperhatikan adalah dengan melakukan olahraga misalnya senam hamil, karena seorang ibu hamil memerlukan fisik yang fit untuk melahirkan. Kondisi fit ini ada hubungannya juga dengan ada atau tidaknya penyakit berat yang diidap oleh calon ibu. Jika ditemukan riwayat darah tinggi atau asma berat berarti ibu tidak bisa melakukan persalinan normal. Sehingga sejak awal kehamilan, ibu sudah harus merencanakan kelahiran dengan operasi. Dimana fungsi utama senam hamil untuk membantu kelancaran proses persalinan, gerakan-gerakan pada senam hamil juga berfungsi untuk menghindari posisi bayi sungsang, (Fedrico Patria, 2015).

b. Kesiapan psikologis

Selain kesiapan fisik kesiapan psikologis pada ibu juga perlu diperhatikan terutama pada ibu primigravida yang pada umumnya belum mempunyai bayangan mengenai kejadian-kejadian yang akan dialami pada akhir kehamilannya yaitu saat persalinan terjadi. Salah satu yang harus dipersiapkan ibu primigravida menjelang persalinan yaitu hindari kepanikan dan ketakutan dan bersikap tenang, dimana ibu hamil yang dapat melalui saat-saat persalinan dengan baik dan lebih siap serta meminta dukungan dari orang-orang terdekat, seperti dukungan dari suami maupun keluarga.

Dimana dukungan dari orang-orang terdekat bagi calon ibu dapat serta memberi bantuan dan semangat, sehingga bagi ibu yang akan melahirkan merupakan motivasi tersendiri sehingga lebih tabah dan lebih siap dalam

menghadapi persalinan. Dukungan dari suami dan keluarga untuk membantu pemahaman seorang ibu hamil mendapat pengalaman sehingga ibu hamil dapat mengantisipasi dan lebih baik dalam menghadapi kebutuhan ibu. Kebutuhan komunikasi dan harapan suami dan anggota keluarga yang lain menjadi sumber dukungan yang dibutuhkan ibu hamil untuk mendukung fungsi kesehatan keluarga (Johnson, Joyce Y, 2014).

c. Kesiapan finansial

Kesiapan finansial bagi ibu yang akan melahirkan merupakan suatu kebutuhan yang mutlak harus disiapkan, dimana kesiapan finansial atau yang berkaitan dengan penghasilan atau keuangan yang dimiliki untuk mencukupi kebutuhan selama kehamilan berlangsung sampai persalinan. Dimana kondisi perekonomian sangat berkaitan dengan kemampuan ibu untuk menyiapkan biaya persalinan dan perlengkapan bayi lainnya. Diketahui biaya untuk melakukan persalinan tidaklah sedikit. Untuk itu, sebaiknya ibu sudah menganggarkan biaya untuk persalinan yang disesuaikan dengan tarif tempat persalinan dimana ibu akan melakukan persalinan. Perencanaan yang adekuat meliputi penentuan tempat yang tepat dengan pertimbangan dalam memilih tempat bersalin dengan mempertimbangkan jarak tempat bersalin dengan rumah, kualitas pelayanannya, ketersediaan tenaga penolong, fasilitas yang dimiliki, kemampuan pembiayaan dimana setiap klinik atau rumah sakit memiliki ketentuan tarif yang beragam.

d. Kesiapan budaya

Masalah budaya termasuk menangani masalah praktik dan keyakinan bahwa mungkin akan berbeda dari yang dilakukan petugas kesehatan, namun penting untuk keluarga ibu hamil. Ibu harus mengetahui adat istiadat, kebiasaan, tradisi dan

tingkat hidup yang kurang baik terhadap kehamilan, dan berusaha mencegah akibat itu. Persiapan yang berhubungan dengan kebiasaan yang tidak baik sebelum kehamilan untuk dihindari selama kehamilan terjadi. Faktor budaya sangat penting dimana terdapat tradisi untuk membawa plasenta ke rumah, cara berperilaku yang benar selama kehamilan dengan menjaga sikap dan perilaku.

e. Kesiapan materi

Kesiapan materi dimana ibu dan suami maupun anggota keluarga harus menyiapkan perlengkapan yang diperlukan untuk dibawa saat persalinan antara lain (Fedrico Patria, 2015).

1) Kesiapan untuk ibu :

- a) Meliputi peralatan mandi (seperti handuk besar, handuk kecil, sabun, pasta gigi, sikat gigi, sisir dan pembalut).
- b) Pakaian biasa yang mudah dicuci dan mudah digunakan untuk menyusui.
- c) Beberapa set piyama (atasan berkancing).
- d) Bra menyusui dan bantal menyusui.
- e) Celana dalam secukupnya.
- f) Kaos kaki dan gurita perekat atau tali.
- g) Setelan baju untuk pulang.

2) Kesiapan untuk bayi :

- a. Peralatan mandi dan perawatan bayi seperti handuk bayi, sabun bayi, sampo bayi, minyak telon, lotion dan bedak bayi.
- b. Pakaian bayi meliputi beberapa set baju bayi, topi atau penutup kepala, kaos kaki dan sarung tangan, popok, gurita bayi, selimut, bedongan dan gendongan bayi.

14. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan persalinan

Adapun faktor-faktor yang memengaruhi kesiapan persalinan meliputi, usia, pendidikan, ekonomi, dukungan suami, keluarga, dan teman, dukungan tenaga kesehatan (Johnson, Joyce Y, 2014).

B. Asuhan Keperawatan Dengan Pemberian Senam Hamil Untuk Meningkatkan Kesiapan Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III

1. Pengkajian

Pengkajian merupakan tahap awal dan landasan dalam proses keperawatan, untuk itu diperlukan kecermatan dan ketelitian tentang masalah-masalah pasien sehingga dapat memberikan arah terhadap tindakan keperawatan. Keberhasilan proses keperawatan sangat bergantung pada tahap ini (Rosyidi, 2013). Pengkajian ibu hamil menurut Direktorat Bina Pelayanan Medik Dasar Departemen Kesehatan RI (2007) meliputi :

- a. Identifikasi ibu (nama, usia, pekerjaan, agama, dan alamat).
- b. Keluhan utama atau apakah ibu datang untuk memeriksakan kehamilan atau ada masalah lain yang berkaitan dengan kehamilan ibu.
- c. Riwayat haid untuk mengetahui fungsi alat kandungan.
- d. Riwayat perkawinan.
- e. Riwayat kehamilan sekarang, meliputi HPHT, gerak janin, tanda-tanda bahaya kehamilan, keluhan-keluhan yang lazim pada masa kehamilan, penggunaan obat-obatan, dan kecemasan yang dirasakan ibu.
- f. Riwayat kelahiran meliputi berapa kali hamil, anak yang lahir hidup, persalinan tepat waktu, persalinan premature atau keguguran, perdarahan pada 18

kehamilan, persalinan atau pasca persalinan, riwayat hipertensi, nifas dan laktasi dan masalah-masalah lain yang dialami.

g. Riwayat kesehatan (penyakit yang pernah diderita).

h. Riwayat keluarga, sosial, ekonomi dan budaya.

1) Pemeriksaan fisik

Selama pemeriksaan fisik trimester ketiga, meliputi pemeriksaan suhu, nadi, pernafasan, tekanan darah dan berat badan dikaji kemudian dicatat. Periksa kemungkinan tanda dan gejala yang mencurigakan selama pengkajian. Pemeriksaan pelvis mingguan dimulai pada minggu ke-36 sampai ke-38 dan dilanjutkan sampai usia aterm, terutama untuk memastikan bagian presentasi, stase dan dilatasi.

Standar pemeriksaan kehamilan pada ibu hamil meliputi pengukuran tinggi badan, penimbangan berat badan setiap kali periksa, pengukuran tekanan darah, pengukuran lingkar lengan atas, pengukuran tinggi fundus uteri, penentuan letak janin dan perhitungan denyut janin, penentuan status imunisasi tetanus dan toksoid (TT), dan pemberian tablet penambah darah (Kementerian Kesehatan R.I, 2015)

Pengkajian janin dilakukan sejak usia kandungan memasuki minggu ke- 32, identifikasi presentasi, posisi, dan *engagement* janin dengan bantuan *maneuver* Leopold yang dilakukan setiap minggu. Kemudian dilakukan pemeriksaan tinggi fundus uteri yang diukur pada setiap kunjungan. Ukuran dan besar (berat) uterus dibandingkan dengan usia kehamilan yang sesungguhnya.

2) Pemeriksaan laboratorium

Dibeberapa fasilitas kesehatan, pada setiap kunjungan dilakukan pemeriksaan hematokrit darah. Pemeriksaan tes darah diulang sesuai dengan kebutuhan seperti kebutuhan tes untuk mendeteksi penyakit sifilis, hitung darah lengkap meliputi

hematokrit, hemoglobin, dan hitung diferensial, *skrinningantibody* (rubella, toksoplasmosis, anti-Rh, AIDS), sel sabit, dan kadar asam folat jika ada indikasi. Apabila pemeriksaan tidak dilakukan pada awal kehamilan, maka pada wanita yang berusia lebih dari 25 tahun, dilakukan pemeriksaan glukosa darah

Standar pemeriksaan laboratorium pada ibu hamil menurut (Kementerian Kesehatan R.I, 2015) meliputi tes golongan darah untuk mempersiapkan donor bagi ibu hamil bila diperlukan, tes hemoglobin untuk mengetahui tanda gejala anemia pada ibu, tes pemeriksaan urine, dan tes pemeriksaan darah lainnya sesuai indikasi seperti malaria, HIV, dan sifilis.

2. **Diagnosis keperawatan**

Diagnosis keperawatan merupakan suatu penilaian klinis mengenai respons klien terhadap masalah kesehatan atau proses kehidupan yang dialaminya baik yang berlangsung aktual maupun potensial. Diagnosis keperawatan bertujuan untuk mengidentifikasi respons klien individu, keluarga dan komunikasi terhadap situasi yang berkaitan dengan kesehatan menurut (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017).

Table 1
Diagnosis Keperawatan untuk Meningkatkan Kesiapan Persalinan

No	Diagnosis Keperawatan	Etiologi	Gejala dan Tanda
1	<p>Kesiapan Persalinan</p> <p>Kategori: <i>Fisiologis</i></p> <p>Subkategori : Reproduksi dan Seksualitas</p> <p>Definisi : pola mempersiapkan, mempertahankan dan memperkuat proses kehamilan dan persalinan serta perawatan bayi baru lahir</p>	-	<p>Mayor</p> <p>1. Subjektif</p> <p>a. Menyatakan keinginan untuk menerapkan gaya hidup yang tepat untuk persalinan</p> <p>b. Menyatakan keinginan untuk</p>

-
- menerapkan
 - penatalaksanaan
 - gejala
 - ketidaknyamanan
 - selama persalinan
 - c. Menyatakan rasa percaya diri
 - menjalani persalinan
 - 2. Objektif (tidak tersedia)
 - Minor**
 - 1. Subjektif (tidak tersedia)
 - 2. Objektif
 - a. Menunjukkan perilaku proaktif selama persiapan persalinan.
 - 1) Mengikuti senam hamil

Sumber : (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017)

3. Intervensi keperawatan

Intervensi keperawatan adalah segala treatment yang dikerjakan oleh perawat yang didasarkan pada pengetahuan dan penilaian klinis untuk mencapai luaran (outcome) yang di harapkan (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2018).

Table 2
Intervensi Keperawatan Meningkatkan Kesiapan Persalinan

Diagnosis Keperawatan	Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI)	Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)
(1)	(2)	(3)
Meningkatkan Kesiapan Persalinan	1. Status Antepartum Dengan kriteria hasil : a. Kelekatan emosional dengan janin meningkat b. Koping dengan ketidaknyamanan kehamilan menurun c. Nyeri abdomen menurun d. Protein urine meningkat e. Glukosa urine meningkat f. Glukosa darah meningkat g. Berat badan membaik h. Tekanan darah membaik	1. Edukasi Persalinan a. Identifikasi tingkat pengetahuan b. Identifikasi pemahaman ibu tentang persalinan c. Sediakan materi dan media pendidikan kesehatan d. Berikan reinforcement positif terhadap perubahan perilaku ibu e. Anjurkan ibu mengikuti kelas senam hamil usia kehamilan 28 minggu. f. Jelaskan metode persalinan yang ibu inginkan

g. Jelaskan
persiapan dan
tempat persalinan

Sumber : (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2018)

4. Implementasi

Implementasi keperawatan merupakan bagian dari proses keperawatan dimana tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan dan hasil yang diperkirakan dalam asuhan keperawatan dilakukan dan diselesaikan (Perry, 2009). Implementasi merupakan rencana yang dilakukan untuk mencapai tujuan dari kriteria hasil yang dibuat. Implementasi yang dapat dilakukan pada kasus gambaran asuhan keperawatan pemberian senam hamil untuk meningkatkan kesiapan persalinan pada ibu primigravida trimester III adalah menganjurkan ibu mengikuti kelas ibu hamil pada usia kehamilan 28 minggu (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2018).

Table 3
Prosedur Senam Hamil

No	Tindakan
1.	Mencuci tangan
2.	Mempersiapkan alat
3.	Memberikan salam, panggil klien dengan namanya dan memperkenalkan diri (untuk pertemuan pertama)
4.	Menanyakan keluhan dan kondisi klien
5.	Jelaskan tujuan tindakan, prosedur dan hal yang perlu dilakukan oleh klien selama latihan
6.	Senam di masa kehamilan Senam untuk kaki : <ol style="list-style-type: none">1. Duduklah dengan kaki diluruskan kedepan dengan tubuh bersandar tegak lurus (rileks).2. Tarik jari-jari kaki kearah tubuh secara perlahan-lahan lalu lipat kedepan.

3. Lakukan sebanyak 10 kali, penghitungan sesuai gerakan.
 4. Tarik kedua telapak kaki ke arah tubuh secara perlahan-lahan dan dorong ke depan.
 5. Lakukan sebanyak 10 kali.
7. Senam duduk bersila :
1. Duduklah bersila.
 2. Letakkan kedua telapak tangan di atas lutut.
 3. Tekan lutut kebawah dengan perlahan-lahan.
 4. Lakukan sebanyak 10 kali. Lakukan senam duduk bersila ini selama 10 menit sebanyak 3 kali sehari.
8. Senam untuk pinggang (posisi terlentang) :
1. Tidurlah terlentang dan tekuklah lutut jangan terlalu lebar, arah telapak tangan kebawah dan berada di samping badan.
 2. Angkatlah pinggang secara perlahan.
 3. Lakukan sebanyak 10 kali.
9. Senam untuk pinggang (posisi merangkak) :
1. Badan dalam posisi merangkak.
 2. Sambil menarik nafas angkat perut berikut punggung keatas dengan wajah menghadap ke bawah membentuk lingkaran.
 3. Sambil perlahan-lahan mengangkat wajah hembuskan nafas, turunkan punggung kembali dengan perlahan.
 4. Lakukan sebanyak 10 kali
10. Senam dengan satu lutut :
1. Tidurlah terlentang, tekuk lutut kanan.
 2. Lutut kanan perlahan digerakkan ke arah kanan lalu di kembalikan.
 3. Lakukan sebanyak 10 kali.
 4. Lakukanlah hal yang sama untuk lutut kiri.
11. Senam dengan kedua lutut :
1. Tidurlah terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua lutut saling menempel.
 2. Kedua tumit dirapatkan, kaki kiri dan kanan saling menempel.

3. Kedua lutut digerakkan perlahan-lahan ke arah kiri dan kanan.
 4. Lakukan sebanyak 8 kali.
12. Cara pernafasan saat persalinan :
1. Cari posisi yang nyaman, misalnya: duduk bersandar antara duduk dan berbaring serta kaki diregangkan, posisi merangkak, duduk di kursi dengan bersandar kedepan.
 2. Tarik nafas dari hidung dan keluarkan dari mulut.
 3. Usahakan tetap rileks.
13. Cara mengejan :
1. Cari posisi yang nyaman atau posisi ibu Antara duduk dan berbaring serta kaki diregangkan.
 2. Perlahan-lahan Tarik nafas sebanyak 3 kali dan pada hitungan ke-4 tarik nafas kemudian tahan nafas, sesuai arahan pembantu persalinan.
 3. Mengejan ke arah pantat.
14. Mencuci tangan.
15. Mendokumentasikan hasil tindakan yang telah dilakukan dan respon klien.
-

5. Evaluasi

Evaluasi dari proses keperawatan adalah mengukur respon pasien terhadap tindakan keperawatan serta kemajuan pasien ke arah pencapaian tujuan yang telah ditentukan (Perry, 2009).