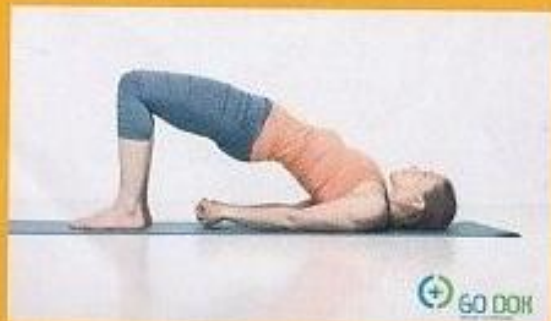


# LAMPIRAN

## kegel

- Mempelajari latihan untuk menguatkan dasar panggul.
- Memulai jadwal berkemih pada bangun tidur, setiap 2 jam sepanjang siang dan sore hari, sebelum tidur, dan setiap 4 jam pada malam hari.
- Menggunakan metode untuk mengawali berkemih (misalnya air mengalir dan menepuk paha bagian dalam)
- Menggunakan metode untuk relaks guna membantu pengosongan kandung kemih secara total (misalnya membaca dan menarik nafas dalam).



## APA SENAM KEGEL???

Senam kegel adalah latihan kontraksi kecil yang terjadi di dalam otot dasar panggul yang menguatkan uretra, kandung kemih, rahim, dan dubur.

### MANFAAT DAN KEGUNAAN

Di antaranya:

- Mengeurangi nyeri perineum
- Mempercepat penyembuhan jahitan perineum
- Mencegah “Ngompol Kecil”
- Mencegah Turunnya Rahim
- Mencegah Ambeien Atau Wasir
- Meningkatkan Kepuasan Berhubungan Intim

### LANGKAH-LANGKAH

1. Pemanasan
2. Kontraksi
3. Ulangan
4. Variasi
5. Catatan

Cara melakukan senam kegel begitu sangat mudah. Yaitu dengan cara ketatkan otot-otot di sekitar alat kelamin seperti saat ingin menahan buang air kecil. Tahan hingga hitungan ke empat, lalu lepaskan. Kegiatan ini sebaiknya dilakukan hingga 10 kali

## ‘SENAM KEGEL’



POLITEKNIK KESEHATAN  
TANJUNGPANGKARANG JURUSAN DIII  
KEBIDANAN  
TAHUN 2019





Adapun kontraindikasi senam kegel antara lain:

1. Kontra Indikasi Absolute atau Mutlak  
Bila seorang wanita hamil mempunyai penyakit jantung, penyakit paru, serviks inkompeten, kehamilan kembar, riwayat perdarahan, pervaginam pada trimester II dan III, kelainan letak plasenta, seperti plasenta previa, preeklamsi maupun hipertensi.
2. Kontra Indikasi Relative.  
Bila seorang ibu hamil menderita anemia berat, irama jantung tidak teratur, paru bronchitis kronis, riwayat DM, obesitas, terlalu kurus, penyakit dengan riwayat operasi tulang ortopedi, dan perokok berat.
3. Segera menghentikan senam kegel.  
Bila terjadi gejala perdarahan pervaginam, sesak saat senam, sakit kepala, nyeri dada, nyeri otot, gejala kelahiran premature, penurunan gerakan bayi intra uterin (Adi Wiyono, 2004).

**Teknik nafas dalam adalah teknik yang digunakan untuk menghilangkan nyeri dengan cara menarik nafas melalui hidung, dan menghembuskan nafas secara perlahan melalui mulut.**



Apakah tujuan teknik nafas dalam :

- ❖ Mengurangi rasa nyeri
- ❖ berkurangnya rasa cemas, khawatir dan gelisah
- ❖ tidur lelap mengurangi stress



Apakah persiapan melakukan tehnik relaksasi nafas dalam,???

- ❖ Pastikan anda dalam keadaan tenang dan santai (rileks).
- ❖ Pilih waktu dan tempat yang sesuai. (duduk di kursi jika anda di kerjaan atau di rumah).

Anda boleh melakukan teknik relaksasi ini sambil membaca doa, berzikir atau sholawat.

Apakah saja langkah tehnik relaksasi nafas dalam,???

1. Ciptakan lingkungan yang tenang
2. Usahakan tetap rileks dan tenang
3. Menarik nafas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru dengan udara melalui hitungan 1,2,3
4. Perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut sambil merasakan ekstremitas atas dan bawah rileks
5. Anjurkan bernafas dengan irama normal 3 kali
6. Menarik nafas lagi melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut secara perlahan-lahan
7. Membiarkan telapak tangan dan kaki rilek
8. Usahakan agar tetap konsentrasi / mata sambil terpejam
9. Pada saat konsentrasi pusatkan pada daerah yang nyeri
10. Anjurkan untuk mengulangi prosedur hingga nyeri terasa berkurang
11. Ulangi sampai 15 kali, dengan selingi istirahat singkat setiap 5 kali.
12. Bila nyeri menjadi hebat, seseorang dapat bernafas secara dangkal dan cepat