

LAMPIRAN

Lampiran 1 : SOP Langkah Cat Cow

LANGKAH SENAM HAMIL POSISI CAT COW

SOP LANGKAH CAT COW	
PENGERTIAN	Cat Cow atau disebut posisi kucing sapi adalah salah satu latihan dengan menarik napas mendorong dada dan tulang ekor ke bawah dan arahkan pandangan melihat ke atas
TUJUAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gerakan ini memperkuat otot perut dan pinggang. 2. Mengurangi tekanan pada pembuluh darah di daerah sekitar Rahim dan tekanan kandung kemih ibu. 3. Membantu ibu bersantai. 4. Meningkatkan proses pencernaan
ALAT	Matras
PROSEDUR PELAKSANAAN	<ul style="list-style-type: none"> • Awali interaksi dengan mengucapkan salam • Jelaskan prosedur selengkapnya pada klien. • Beri kesempatan pada klien untuk bertanya. • Pasang sampiran / gorden untuk menjaga privasi. • Cuci tangan • Latih klien untuk melakukan setiap gerakan senam hamil. • Minta klien mengambil posisi • Membaca Doa
LATIHAN	<p>Posisikan merangkak di permukaan yang rata</p> <ul style="list-style-type: none"> • Letakkan tangan kanan dan kiri di atas matras sejajar dengan bahu • Pergelangan tangan harus berada dibawah bahu dan lutut dibawah pinggul dengan jari kaki harus dimasukkan ke dalam • Tarik nafas dan rilekskan perut sehingga bergerak ke arah lantai • Lengkungkan punggung dengan lembut ke tanah • Miringkan tulang ekor dan cobalah untuk melihat ke atas • Tahan posisi ini selama 2-3 detik • Buang nafas dan lengkungkan tulang belakang ke arah langit-langit dan lipat dagu ke dada • Ulangi ini 20-25 kali

Lampiran 2 : SOP Langkah Seated Side Bend

LANGKAH SEAM HAMIL POSISI SEATED SIDE BEND

PENGERTIAN	Dalam konteks latihan yoga merujuk pada gerakan atau pose yang akan membuat tubuh melengkung ke samping atau melakukan peregangan di sepanjang sisi samping tubuh.
TUJUAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gerakan ini memperkuat otot perut dan pinggang. 2. Mengurangi tekanan pada pembuluh darah di daerah sekitar Rahim dan tekanan kandung kemih ibu. 3. Membantu ibu bersantai. 4. Meningkatkan proses pencernaan
ALAT	Matras
PROSEDUR PELAKSANAAN	<ul style="list-style-type: none"> • Awali interaksi dengan mengucapkan salam • Jelaskan prosedur selengkapnya pada klien. • Beri kesempatan pada klien untuk bertanya. • Pasang sampiran / gordena untuk menjaga privasi. • Cuci tangan • Latih klien untuk melakukan setiap gerakan senam hamil. • Minta klien mengambil posisi duduk dan rileks. • Membaca Doa
LATIHAN	<ul style="list-style-type: none"> • Ambil posisi duduk di atas matras dengan kedua kaki disilangkan (bersila) • Pastikan tulang ekor menempel di atas matras dan punggung dalam posisi tegak • Bawa tangan kiri kesamping hingga sejajar dengan matras • Pastikan perut ibu dalam posisi rileks • Bawa lengan kanan ke atas hingga melewati kepala

	<ul style="list-style-type: none">• Rasakan peregangan disisi tubuh sebelah kiri dari pinggang hingga ujung jari• Tahan posisi ini selama 30-60 detik lalu ulangi di sisi sebaliknya
--	---

Hari Pertama Kunjungan



Hari Kedua Kunjungan



Hari Ketiga Kunjungan

