

BUKU PANDUAN SENAM NIFAS OTARIA DAN PENDAMPINGAN CAREGIVER UNTUK CAREGIVER

Disusun Oleh :
Dr. Emy Rianti, S.Kep., Ns., MKM
Dra. Elina, SKp., M.Kes
Mugiati, SKM., M.Kes
Dr. Yudhia Fratidhina, SKM., M.Kes



Penerbit:
FORUM ILMIAH KESEHATAN (FORIKES)
2018

**BUKU PANDUAN SENAM NIFAS OTARIA DAN
PENDAMPINGAN *CAREGIVER* UNTUK *CAREGIVER***

Oleh:

Dr. Emy Rianti, S.Kep., Ns., MKM.

Dra. Elina, SKp., M. Kes.

Mugiati, SKM., M. Kes.

Dr. Yudhia Fratidhina, SKM., M. Kes

Penerbit:

FORUM ILMIAH KESEHATAN (FORIKES)

2018

**BUKU PANDUAN SENAM NIFAS OTARIA DAN PENDAMPI
NGAN *CAREGIVER* UNTUK *CAREGIVER***

Oleh:

Dr. Emy Rianti, S.Kep., Ns., MKM

Dra. Elina, SKp., M. Kes.

Mugiati, SKM., M. Kes.

Dr. Yudhia Fratidhina, SKM., M. Kes

ISBN 978-623-7307-06-8

Penerbit:

FORUM ILMIAH KESEHATAN (FORIKES)

2018

Jalan Cemara 25, RT. 001, RW. 002 Dare, Desa Sukorejo,

Kecamatan Sukorejo, Ponorogo, Jawa Timur

E-mail: forikes@gmail.com

Telepon: 082142259360

Editor: Sherly Jeniawaty, M.Kes.

Edisi I

Cetakan I

(Pencataan hak cipta nomor 000130565)

Hak Cipta dilindungi Undang-undang

Dilarang memperbanyak, mencetak, dan menerbitkan sebagian atau seluruh buku dengan cara dan dalam bentuk apapun juga tanpa seijin penulis.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, atas segala limpahan rahmat dan karunia Allah Swt, sehingga kami dapat menyelesaikan penyusunan buku Panduan Senam Nifas Otaria dan Pendampingan *Caregiver*. Buku panduan ini disusun sebagai pedoman bagi *Caregiver* dalam melakukan pendampingan kepada ibu postpartum untuk melakukan senam nifas Otaria pada hari kedua sampai hari ketujuh setelah melahirkan.

Pada kesempatan ini kami mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian buku ini antara lain yang terhormat Kepala Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan, Kepala Pusat Pendidikan SDM Kesehatan dan Kepala Bidang Penyelenggara Pendidikan beserta Staf yang telah memberikan dukungan moril maupun materil; Pakar pusat baik dari BPPSDMK maupun dari Balitbangkes yang telah banyak memberi bimbingan dan arahan, terutama kepada Bapak Dr. Suparman, M.Sc., Ibu Dr. Made Riasmini, M.Kep., dan dr. Adi Sukrisno, Sp.OG., Dr. Agus Triwinarto, SKM, MKM sebagai konsultan ahli kami; Direktur Poltekkes Kemenkes Jakarta I dan Ketua Jurusan Kebidanan, Direktur Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang, Direktur Poltekkes Kemenkes Jakarta III; yang telah memfasilitasi penelitian ini serta berbagai pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu. *Barakallah wa jazakallahu khairan.*

Kami menyadari bahwa buku ini masih belum sempurna, saran perbaikan dalam penyusunan buku-buku selanjutnya kami tunggu. Akhir kata semoga buku Panduan ini bermanfaat bagi para pembaca sekalian.

Jakarta, Desember 2018

Emy Rianti dan tim

DAFTAR ISI

Halaman judul I --- i

Halaman judul II --- ii

Kata pengantar --- iii

Daftar isi --- iv

A. Postpartum 1

B. Involusi Uterus 1

C. Caregiver 3

D. Senam Nifas Otaria 4

Daftar Pustaka 16

Lampiran 17

A. Postpartum

1. Pengertian Postpartum

Postpartum atau masa nifas adalah masa yang dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa ini berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari (Cunningham & Gant, 2010). Postpartum atau puerperium adalah waktu sejak bayi dilahirkan dan plasenta keluar lepas dari rahim sampai enam minggu, disertai dengan pulihnya kembali organ-organ yang berkaitan dengan kandungan yang mengalami perubahan seperti perlukaan berkaitan saat melahirkan (Suherni, 2010).

2. Periode Postpartum

Menurut (Ambarwati & Wulandari, 2010), periode postpartum dibagi dalam 3 tahap yaitu: a. Masa kepulihan, dimana ibu telah diperbolehkan berdiri dan berjalan-jalan; b. Masa pemulihan menyeluruh alat-alat genitalia yang berlangsung selama 6-8 minggu; c. Masa pulih dimana ibu sudah sehat sempurna termasuk apabila terjadi komplikasi selama hamil dan melahirkan, waktu yang di butuhkan bisa berminggu, bulanan dan tahunan. Periode postpartum adalah masa enam minggu sejak bayi lahir sampai organ-organ reproduksi kembali ke keadaan sebelum hamil. Pada masa postpartum terjadi perubahan-perubahan pada sistem reproduksi, yaitu meliputi adanya pengerutan rahim (invulusi), lokhea, perubahan pada serviks, vulva, vagina dan perineum (Bobak, Lowdermik, & Jensen, 2004).

B. Invulusi Uterus

1. Pengertian

Invulusi uterus adalah suatu keadaan dimana uterus mengalami kontraksi dan retraksi sehingga menjadi keras yang terjadi setelah bayi dilahirkan. Proses kontraksi dan retraksi menyebabkan adanya penutupan pembuluh darah besar yang bermuara pada bekas implantasi plasenta (Manuaba, 1998). Invulusi uterus merupakan

pengerutan uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 60 gram (Ambarwati & Wulandari, 2010)..

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Invulsi Uterus

Proses involusi dapat dipengaruhi oleh antara lain: usia, paritas, status gizi, laktasi, mobilisasi dini dan senam nifas.

a. Usia

Usia yang aman bagi ibu untuk melahirkan yaitu usia 20 sampai 35 tahun. Elastisitas otot uterus berkurang pada usia 35 tahun keatas. Pada ibu yang usianya lebih tua banyak dipengaruhi oleh proses penuaan, dimana proses penuaan terjadi peningkatan jumlah lemak, penurunan elastisitas otot dan penurunan penyerapan lemak, protein serta karbohidrat. Bila proses ini dihubungkan dengan penurunan protein pada proses penuaan, maka hal ini akan menghambat involusi uterus (Curtis & Glade, 1999).

b. Paritas

Paritas adalah jumlah kehamilan yang menghasilkan janin hidup, janin yang lahir hidup atau mati setelah viabilitas dicapai, tidak mempengaruhi *viabilitas* (Bobak Et Al, 2004). Menurut penelitian yang dilakukan oleh WHO, ibu yang melahirkan 5 kali ke atas cenderung mengalami komplikasi pada saat melahirkan. Paritas yang baik adalah 1 sampai 4. Pada ibu bersalin multipara involusi berjalan lebih lambat karena kondisi otot rahim cenderung sudah tidak terlalu kuat (Kurniati, 1997).

c. Gizi

Kebutuhan tambahan energi untuk ibu postpartum menunjang proses kontraksi uterus pada proses involusi menuju normal. Kekurangan energi pada ibu nifas dapat menyebabkan proses kontraksi tidak maksimal, sehingga involusi uterus berjalan lambat (Sulistyawati, 2014).

d. Laktasi

Pada saat laktasi terjadi refleksi *let down* mengakibatkan oksitosin dihasilkan di kelenjar hipofisis posterior. Oksitosin menyebabkan terjadinya kontraksi dan retraksi otot uterin sehingga

akan menekan pembuluh darah yang mengakibatkan berkurangnya suplai darah ke uterus (Manuaba, 2010).

e. Mobilisasi Dini

Dengan mobilisasi dini ibu akan lebih aktif bergerak sehingga akan mempercepat proses involusi alat-alat kandungan, melancarkan pengeluaran lochea, dan meningkatkan kelancaran peredaran darah (Manuaba, 2010).

C. Caregiver

Caregiver dapat diartikan sebagai orang yang menjadi pendamping bagi ibu postpartum. Orang yang berperan sebagai *Caregiver* pada masyarakat Indonesia umumnya adalah keluarga, dalam hal ini adalah pasangan, orang tua atau saudara yang tinggal satu rumah. Suatu keluarga terdiri dari dua individu atau lebih yang berbagi tempat tinggal atau berdekatan satu dengan lainnya; memiliki ikatan emosi, terlibat dalam posisi sosial; peran dan tugas-tugas yang saling berhubungan; serta adanya rasa saling menyayangi dan memiliki (Murray & Zentner, 1997 dan 1998 dalam Allender & Spradley, 2001 :85).

Peran Caregiver bagi Ibu Postpartum

Pada ibu postpartum *caregiver* berasal dari keluarga atau *caregiver* informal dikarenakan ibu sudah mengetahui atau memiliki ikatan emosi dengan *caregiver* sehingga ibu merasa aman dan percaya jika dia dan bayinya dirawat oleh *caregiver* tersebut. Dalam hal ini yang harus dilakukan *caregiver* dalam pelaksanaan senam nifas Otaria adalah:

1. Mempelajari senam nifas Otaria dilatih oleh Bidan, memahami buku panduan senam nifas Otaria untuk *caregiver*, serta menonton Video tutorial senam nifas Otaria.
2. Mendampingi ibu nifas saat melakukan senam nifas Otaria.
3. Membantu ibu apabila melakukan gerakan yang memerlukan bantuan, contoh : memegang kaki ibu nifas dst.
4. Memotivasi ibu untuk melaksanakan senam nifas Otaria agar rajin melakukan gerakan senam dari hari kedua sampai hingga tuntas yaitu hari ketujuh.

D. Senam Nifas Otaria

Senam nifas Otot Abdominis Rianti atau senam nifas ‘Otaria’ adalah senam nifas modifikasi teknik relaksasi dan latihan otot abdominis dengan pendampingan *caregiver*. *Caregiver* atau orang terdekat yang dimaksud adalah suami atau orang tua/mertua atau kakak/adik atau saudara yang tinggal satu rumah dengan ibu postpartum, yang sudah dilatih oleh bidan atau tenaga kesehatan untuk mendampingi, memberi dukungan dan membantu ibu postpartum melakukan senam nifas Otaria di rumah. Durasi setiap melakukan senam antara 15-30 menit, dan terdapat 3 langkah utama dalam melakukan senam yaitu langkah relaksasi awal, latihan otot abdominis dan relaksasi akhir. Sedangkan pada setiap langkah terdiri dari beberapa gerakan senam. Senam dilakukan setiap hari mulai dari hari pertama sampai hari ketujuh postpartum. Tujuan senam nifas Otaria adalah untuk mempercepat penurunan TFU ke bentuk semula, mencegah komplikasi, mempercepat pemulihan dan meningkatkan kebugaran bagi ibu postpartum.

Pada hari pertama, senam nifas dilakukan sebanyak 3 kali yaitu pada 2 jam pertama, 6 jam dan 24 jam postpartum. Senam hari pertama dimulai dengan relaksasi awal yang bertujuan agar supaya ibu terbiasa bernafas dengan baik dan dapat mengulangi dengan benar pada hari selanjutnya, sehingga seluruh pembuluh darah akan terisi oleh oksigen secara optimal, yang akan mempengaruhi kontraksi uterus dengan baik dan akan mempercepat pemulihan. Adapun langkah senam nifas Otaria adalah sebagai berikut:

1. Relaksasi Awal

Relaksasi adalah gerakan yang dilakukan pada setiap akan melakukan senam nifas Otaria, adapun gerakan relaksasi awal tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Berbaring terlentang dalam posisi nyaman.
- b. Tutup mata, ciptakan rasa rileks pada semua otot-otot.
- c. Bayangkan hal-hal yang menyenangkan atau tenangkan pikiran sesuai dengan keyakinan. Kemudian tarik nafas melalui hidung, tahan selama 15 detik, lalu keluarkan melalui mulut, rasakan perubahan pada dada dan seluruh anggota tubuh. Ulangi gerakan dan lakukan selama 5 menit

2. Latihan Otot Abdominis (hari kedua sampai ketujuh)

3. Relaksasi Akhir

Duduk bersila, tutup mata, rileks, tarik nafas dalam dan lambat melalui hidung, respirasi secara maksimal, kemudian keluarkan secara perlahan dari mulut. Ulangi gerakan dan lakukan selama 5 menit.

Gerakan Senam Nifas Otaria

1. Senam Hari Pertama Postpartum

a. Senam pada 2 jam pertama

- 1) Berbaring terlentang dalam posisi nyaman.
- 2) Tutup mata, ciptakan rasa rileks pada semua otot-otot.
- 3) Bayangkan hal-hal yang menyenangkan atau tenangkan pikiran sesuai dengan keyakinan. Kemudian tarik nafas melalui hidung, tahan selama 15 detik, lalu keluarkan melalui mulut, rasakan perubahan pada dada dan seluruh anggota tubuh. Ulangi gerakan dan lakukan selama 5 menit.



b. Senam pada 6 jam pertama

- 1) Berbaring terlentang dalam posisi nyaman.
- 2) Tutup mata, ciptakan rasa rileks pada semua otot-otot.

- 3) Bayangkan hal-hal yang menyenangkan atau tenangkan pikiran sesuai dengan keyakinan. Kemudian tarik nafas melalui hidung, tahan selama 15 detik, lalu keluarkan melalui mulut, rasakan perubahan pada dada dan seluruh anggota tubuh. Ulangi gerakan dan lakukan selama 5 menit.
- 4) Duduk bersila, tutup mata, rileks, tarik nafas dalam dan lambat melalui hidung, respirasi secara maksimal, kemudian keluarkan secara perlahan dari mulut. Ulangi gerakan dan lakukan selama 5 menit.



c. Senam pada 24 jam pertama

- 1) Berbaring terlentang dalam posisi nyaman.
- 2) Tutup mata, ciptakan rasa rileks pada semua otot-otot.
- 3) Bayangkan hal-hal yang menyenangkan atau tenangkan pikiran sesuai dengan keyakinan. Kemudian tarik nafas melalui hidung, tahan selama 15 detik, lalu keluarkan melalui mulut, rasakan perubahan pada dada dan seluruh anggota tubuh. Ulangi gerakan dan lakukan selama 5 menit.
- 4) Duduk bersila, tutup mata, rileks, tarik nafas dalam dan lambat melalui hidung, respirasi secara maksimal, kemudian keluarkan secara perlahan dari mulut. Ulangi gerakan dan lakukan selama 10 menit.

2. Senam Hari Kedua Postpartum

- a. Berbaring terlentang dalam posisi nyaman.
- b. Tutup mata, ciptakan rasa rileks pada semua otot-otot.
- c. Bayangkan hal-hal yang menyenangkan atau tenangkan pikiran sesuai dengan keyakinan. Kemudian tarik nafas melalui hidung, tahan selama 15 detik, lalu keluarkan melalui mulut, rasakan perubahan pada dada dan seluruh anggota tubuh. Ulangi gerakan dan lakukan selama 5 menit.
- d. Berbaring terlentang, kedua lengan di atas kepala, telapak tangan terbuka ke atas. Kendurkan lengan kiri dan kaki kiri, pada waktu bersamaan tegangkan lengan kanan dan kaki kanan, sehingga ada tegangan penuh pada seluruh bagian kanan tubuh. Kemudian lakukan gerakan yang sama pada bagian kanan tubuh.



- e. Berbaring miring ke kanan, tekuk kedua lutut, angkat kaki kiri ke atas lebih kurang 30° dan lalu turunkan, lakukan gerakan secara perlahan sebanyak 5 kali untuk menarik otot tranversus. Lakukan gerakan yang sama pada kaki kanan dengan miring ke kiri.



- f. Berbaring miring ke kanan, tekuk kedua lutut, lalu tarik kaki kiri ke atas dan ke bawah, tarik abdomen bagian bawah, lakukan gerakan secara perlahan sebanyak 5 kali. Kemudian lakukan gerakan yang sama pada kaki sebelah kanan dengan miring ke kiri.



- g. Berbaring terlentang, tekuk kedua lutut dan kaki datar di atas lantai. Letakkan tangan di atas abdomen, tarik abdomen bawah, biarkan lutut kanan sedikit ke arah luar, pastikan bahwa pelvis tetap pada posisinya, tahan

5 detik lalu rileks. Lakukan bergantian pada lutut kiri. Ulangi gerakan sebanyak 5 kali.



- h. Duduk bersila, tutup mata, rileks, tarik nafas dalam dan lambat melalui hidung, respirasi secara maksimal, kemudian keluarkan secara perlahan dari mulut. Ulangi gerakan dan lakukan selama 5 menit.

3. Senam Hari Ketiga Postpartum

- a. Lakukan gerakan yang sama dengan gerakan pada hari kedua, yaitu gerakan pertama sampai dengan gerakan keenam.
- b. Berbaring terlentang, kedua kaki sedikit dibuka, kontraksikan vagina. Kemudian tarik dasar panggul, tahan selama 5 detik kemudian rileks. Ulangi gerakan sebanyak 5 kali.



- c. Lakukan gerakan relaksasi akhir.

4. Senam Hari Keempat Postpartum

- a. Lakukan gerakan yang sama dengan gerakan pada hari kedua, yaitu gerakan pertama sampai dengan gerakan keenam.
- b. Berbaring lutut ditekuk, memiringkan panggul ke kanan. Kemudian kontraksikan otot-otot perut sampai tulang punggung mendatar dan kencangkan otot-otot bokong, tahan selama 5 detik kemudian rileks. Lakukan gerakan yang sama dengan memiringkan panggul ke kiri.



- c. Lakukan gerakan relaksasi akhir.

5. Senam Hari Kelima Postpartum

- a. Lakukan gerakan yang sama dengan gerakan pada hari kedua, yaitu gerakan pertama sampai dengan gerakan keenam.
- b. Berbaring terlentang, lutut ditekuk, julurkan lengan lurus ke bagian dalam lutut. Angkat kepala dan bahu kira-kira 45 derajat, tahan selama 5 detik kemudian rileks. Ulangi gerakan sebanyak 5 kali.



- c. Lakukan gerakan relaksasi akhir.

6. Senam Hari Keenam Postpartum

- a. Lakukan gerakan yang sama dengan gerakan pada hari kedua, yaitu gerakan pertama sampai dengan gerakan keenam.
- b. Berbaring terlentang, lutut ditekuk, julurkan lengan lurus ke bagian luar lutut. Angkat kepala dan bahu kira-

kira 45 derajat, tahan selama 5 detik dan kemudian rileks. Ulangi gerakan sebanyak 5 kali.

c.



d. Lakukan gerakan relaksasi akhir.

8. Senam Hari Ketujuh Postpartum

- Lakukan gerakan relaksasi awal.
- Berbaring terlentang, luruskan kedua kaki dan letakkan kedua lengan di bawah kepala, angkat kedua kaki sehingga pinggul dan lutut mendekati badan semaksimal mungkin. Lalu luruskan dan angkat kedua kaki secara vertikal dan perlahan-lahan turunkan kembali ke lantai.





- c. Gerakkan ujung kaki secara teratur seperti lingkaran dari luar ke dalam dan dari dalam ke luar. Lakukan selama 30 detik.



- d. Gerakkan telapak kaki kanan dan kiri ke atas dan ke bawah seperti gerakan menggergaji. Lakukan selama 30 detik.



- e. Berbaring terlentang, lalu bawa lutut mendekati badan bergantian kaki kanan dan kaki kiri, kemudian sambil tangan memegang ujung kaki, urutlah mulai dari ujung kaki sampai batas betis, lutut dan paha. Ulangi gerakan sebanyak 5 kali.



- f. Berbaring terlentang, angkat kaki lurus ke atas, jepit bantal diantara kedua kaki dan tekan dengan sekuatnya, sementara kedua tangan di bawah kepala, tahan selama 30 detik, lalu rileks. Ulangi gerakan sebanyak 5 kali.



- g. Lakukan gerakan relaksasi akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, E. F., & Wulandari. (2010). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Jogjakarta: Mitra Cendekia Press.
- Bahiyatun.(2008). *Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. EGC: Jakarta
- Bobak, Lowdermik, Jensen. (2004). *Keperawatan Maternitas*. EGC: Jakarta
- Brayshaw, E. (2008). *Senam Hamil dan Nifas*, Jakarta : EGC.
- Corwin (2009). *Anatomi dan Fisiologi*. Jakarta: EGC.
- Cunningham, F. G. (2010). *Obstetri Williams (Williams Obstetric)*. 8th edn. Jakarta: EGC.
- Kenneth J, Leveno. 2009. *Obstetri Williams Panduan Ringkas*, EGC, Jakarta.
- Manuaba, I. (1998). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan & Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- Mbombi, M. O., Thopola, M. K., & Kgole, J. C. (2017). 'Puerperas' Knowledge Regarding Postpartum Exercises in a Tertiary Hospital in the Capricorn District of Limpopo Province, South Africa. *South African Journal of Obstetrics and South African Journal of Obstetrics and Gynaecology Vol 23, No 1*.
- Suherni. (2010). *Perawatan Masa Nifas*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Varney, Helen. 2008. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*, EGC, Jakarta.
- Widjaja. (2009). *Anatomi Abdomen*. Jakarta: EGC.

LAMPIRAN

Daftar Tilik Senam Otaria

No	Langkah Kegiatan	Dilakukan	
		Ya	Tidak
Senam 2 jam postpartum			
1	Berbaring terlentang dalam posisi nyaman.		
2	Tutup mata, ciptakan rasa rileks pada semua otot-otot.		
3	Bayangkan hal-hal yang menyenangkan atau tenangkan pikiran sesuai dengan keyakinan. Kemudian tarik nafas melalui hidung, tahan selama 15 detik, lalu keluarkan melalui mulut, rasakan perubahan pada dada dan seluruh anggota tubuh. Ulangi gerakan dan lakukan selama 5 menit.		
Senam 6 jam post partum			
1	Berbaring terlentang dalam posisi nyaman.		
2	Tutup mata, ciptakan rasa rileks pada semua otot-otot.		
3	Bayangkan hal-hal yang menyenangkan atau tenangkan pikiran sesuai dengan keyakinan. Kemudian tarik nafas melalui hidung, tahan selama 15 detik, lalu keluarkan melalui mulut, rasakan perubahan pada dada dan seluruh anggota tubuh. Ulangi gerakan dan lakukan selama 5 menit.		
4	Duduk bersila, tutup mata, rileks, tarik nafas dalam dan lambat melalui hidung, respirasi secara maksimal, kemudian keluarkan secara perlahan dari mulut. Ulangi gerakan dan lakukan selama 5 menit.		
Senam 24 jam postpartum			
1	Berbaring terlentang dalam posisi nyaman.		
2	Tutup mata, ciptakan rasa rileks pada semua otot-otot.		
3	Bayangkan hal-hal yang menyenangkan atau tenangkan pikiran sesuai dengan keyakinan. Kemudian tarik nafas melalui hidung, tahan selama 15 detik, lalu keluarkan melalui mulut, rasakan perubahan pada dada dan seluruh anggota tubuh. Ulangi gerakan dan lakukan selama 5 menit.		
4	Duduk bersila, tutup mata, rileks, tarik nafas dalam dan lambat melalui hidung, respirasi secara maksimal, kemudian keluarkan secara perlahan dari mulut. Ulangi gerakan dan lakukan selama 10 menit.		
Senam Hari Kedua			
1	Berbaring terlentang dalam posisi nyaman.		
2	Tutup mata, ciptakan rasa rileks pada semua otot-otot.		
3	Bayangkan hal-hal yang menyenangkan atau tenangkan pikiran sesuai dengan keyakinan. Kemudian tarik nafas melalui hidung, tahan selama 15 detik, lalu keluarkan melalui mulut, rasakan perubahan pada dada dan seluruh anggota tubuh. Ulangi gerakan dan lakukan selama 5 menit.		
4	Berbaring terlentang, kedua lengan diatas kepala, telapak tangan terbuka keatas. Kendurkan lengan kiri dan kaki kiri, pada waktu bersamaan tegangkan lengan kanan dan kaki kanan, sehingga ada tegangan penuh pada seluruh bagian kanan tubuh. Kemudian lakukan gerakan yang sama pada bagian kanan tubuh.		

No	Langkah Kegiatan	Dilakukan	
		Ya	Tidak
5	Berbaring miring ke kanan, tekuk kedua lutut, angkat kaki kiri ke atas lebih kurang 30° dan lalu turunkan, lakukan gerakan secara perlahan sebanyak 5 kali untuk menarik otot tranversus. Lakukan gerakan yang sama pada kaki kanan dengan miring ke kiri.		
6	Berbaring miring ke kanan, tekuk kedua lutut, lalu tarik kaki kiri keatas dan kebawah, tarik abdomen bagian bawah, lakukan gerakan secara perlahan sebanyak 5 kali. Kemudian lakukan gerakan yang sama pada kaki sebelah kanan dengan miring ke kiri.		
7	Berbaring terlentang, tekuk kedua lutut dan kaki datar di atas lantai. Letakkan tangan di atas abdomen, tarik abdomen bawah, biarkan lutut kanan sedikit ke arah luar, pastikan bahwa pelvis tetap pada posisinya, tahan 5 detik lalu rileks. Lakukan bergantian pada lutut kiri. Ulangi gerakan sebanyak 5 kali.		
8	Duduk bersila, tutup mata, rileks, tarik nafas dalam dan lambat melalui hidung, respirasi secara maksimal, kemudian keluarkan secara perlahan dari mulut. Ulangi gerakan dan lakukan selama 5 menit.		
Senam Hari Ketiga			
1	Berbaring terlentang dalam posisi nyaman.		
2	Tutup mata, ciptakan rasa rileks pada semua otot-otot.		
3	Bayangkan hal-hal yang menyenangkan atau tenangkan pikiran sesuai dengan keyakinan. Kemudian tarik nafas melalui hidung, tahan selama 15 detik, lalu keluarkan melalui mulut, rasakan perubahan pada dada dan seluruh anggota tubuh. Ulangi gerakan dan lakukan selama 5 menit.		
4	Berbaring terlentang, kedua lengan diatas kepala, telapak tangan terbuka keatas. Kendurkan lengan kiri dan kaki kiri, pada waktu bersamaan tegangkan lengan kanan dan kaki kanan, sehingga ada tegangan penuh pada seluruh bagian kanan tubuh. Kemudian lakukan gerakan yang sama pada bagian kanan tubuh.		
5	Berbaring miring ke kanan, tekuk kedua lutut, angkat kaki kiri ke atas lebih kurang 30° dan lalu turunkan, lakukan gerakan secara perlahan sebanyak 5 kali untuk menarik otot tranversus. Lakukan gerakan yang sama pada kaki kanan dengan miring ke kiri.		
6	Berbaring miring ke kanan, tekuk kedua lutut, lalu tarik kaki kiri keatas dan kebawah, tarik abdomen bagian bawah, lakukan gerakan secara perlahan sebanyak 5 kali. Kemudian lakukan gerakan yang sama pada kaki sebelah kanan dengan miring ke kiri.		
7	Berbaring terlentang, kedua kaki sedikit dibuka, kontraksikan vagina. Kemudian tarik dasar panggul, tahan selama 5 detik kemudian rileks. Ulangi gerakan sebanyak 5 kali.		
8	Duduk bersila, tutup mata, rileks, tarik nafas dalam dan lambat melalui hidung, respirasi secara maksimal, kemudian keluarkan secara perlahan dari mulut. Ulangi gerakan dan lakukan selama 5 menit.		

No	Langkah Kegiatan	Dilakukan	
		Ya	Tidak
	Senam Hari Keempat		
1	Berbaring terlentang dalam posisi nyaman.		
2	Tutup mata, ciptakan rasa rileks pada semua otot-otot.		
3	Bayangkan hal-hal yang menyenangkan atau tenangkan pikiran sesuai dengan keyakinan. Kemudian tarik nafas melalui hidung, tahan selama 15 detik, lalu keluarkan melalui mulut, rasakan perubahan pada dada dan seluruh anggota tubuh. Ulangi gerakan dan lakukan selama 5 menit.		
4	Berbaring terlentang, kedua lengan diatas kepala, telapak tangan terbuka keatas. Kendurkan lengan kiri dan kaki kiri, pada waktu bersamaan tegangkan lengan kanan dan kaki kanan, sehingga ada tegangan penuh pada seluruh bagian kanan tubuh. Kemudian lakukan gerakan yang sama pada bagian kanan tubuh.		
5	Berbaring miring ke kanan, tekuk kedua lutut, angkat kaki kiri ke atas lebih kurang 30° dan lalu turunkan, lakukan gerakan secara perlahan sebanyak 5 kali untuk menarik otot transversus. Lakukan gerakan yang sama pada kaki kanan dengan miring ke kiri.		
6	Berbaring miring ke kanan, tekuk kedua lutut, lalu tarik kaki kiri keatas dan kebawah, tarik abdomen bagian bawah, lakukan gerakan secara perlahan sebanyak 5 kali. Kemudian lakukan gerakan yang sama pada kaki sebelah kanan dengan miring ke kiri.		
7	Berbaring lutut ditekuk, memiringkan panggul ke kanan. Kemudian kontraksikan otot-otot perut sampai tulang punggung mendarat dan kencangkan otot-otot bokong, tahan selama 5 detik kemudian rileks. Lakukan gerakan yang sama dengan memiringkan panggul ke kiri.		
8	Duduk bersila, tutup mata, rileks, tarik nafas dalam dan lambat melalui hidung, respirasi secara maksimal, kemudian keluarkan secara perlahan dari mulut. Ulangi gerakan dan lakukan selama 5 menit.		
	Senam Hari Kelima		
1	Berbaring terlentang dalam posisi nyaman.		
2	Tutup mata, ciptakan rasa rileks pada semua otot-otot.		
3	Bayangkan hal-hal yang menyenangkan atau tenangkan pikiran sesuai dengan keyakinan. Kemudian tarik nafas melalui hidung, tahan selama 15 detik, lalu keluarkan melalui mulut, rasakan perubahan pada dada dan seluruh anggota tubuh. Ulangi gerakan dan lakukan selama 5 menit.		
4	Berbaring terlentang, kedua lengan diatas kepala, telapak tangan terbuka keatas. Kendurkan lengan kiri dan kaki kiri, pada waktu bersamaan tegangkan lengan kanan dan kaki kanan, sehingga ada tegangan penuh pada seluruh bagian kanan tubuh. Kemudian lakukan gerakan yang sama pada bagian kanan tubuh.		
5	Berbaring miring ke kanan, tekuk kedua lutut, angkat kaki kiri ke atas lebih kurang 30° dan lalu turunkan, lakukan gerakan secara perlahan sebanyak 5 kali untuk menarik otot transversus. Lakukan gerakan yang sama pada kaki kanan dengan miring ke kiri.		

No	Langkah Kegiatan	Dilakukan	
		Ya	Tidak
6	Berbaring miring ke kanan, tekuk kedua lutut, lalu tarik kaki kiri keatas dan kebawah, tarik abdomen bagian bawah, lakukan gerakan secara perlahan sebanyak 5 kali. Kemudian lakukan gerakan yang sama pada kaki sebelah kanan dengan miring ke kiri.		
7	Berbaring terlentang, lutut ditekuk, julurkan lengan lurus ke bagian dalam lutut. Angkat kepala dan bahu kira-kira 45 derajat, tahan selama 5 detik kemudian rileks. Ulangi gerakan sebanyak 5 kali.		
8	Duduk bersila, tutup mata, rileks, tarik nafas dalam dan lambat melalui hidung, respirasi secara maksimal, kemudian keluarkan secara perlahan dari mulut. Ulangi gerakan dan lakukan selama 5 menit.		
Senam Hari Keenam			
1	Berbaring terlentang dalam posisi nyaman.		
2	Tutup mata, ciptakan rasa rileks pada semua otot-otot.		
3	Bayangkan hal-hal yang menyenangkan atau tenangkan pikiran sesuai dengan keyakinan. Kemudian tarik nafas melalui hidung, tahan selama 15 detik, lalu keluarkan melalui mulut, rasakan perubahan pada dada dan seluruh anggota tubuh. Ulangi gerakan dan lakukan selama 5 menit.		
4	Berbaring terlentang, kedua lengan diatas kepala, telapak tangan terbuka keatas. Kendurkan lengan kiri dan kaki kiri, pada waktu bersamaan tegangkan lengan kanan dan kaki kanan, sehingga ada tegangan penuh pada seluruh bagian kanan tubuh. Kemudian lakukan gerakan yang sama pada bagian kanan tubuh.		
5	Berbaring miring ke kanan, tekuk kedua lutut, angkat kaki kiri ke atas lebih kurang 30° dan lalu turunkan, lakukan gerakan secara perlahan sebanyak 5 kali untuk menarik otot tranversus. Lakukan gerakan yang sama pada kaki kanan dengan miring ke kiri.		
6	Berbaring miring ke kanan, tekuk kedua lutut, lalu tarik kaki kiri keatas dan kebawah, tarik abdomen bagian bawah, lakukan gerakan secara perlahan sebanyak 5 kali. Kemudian lakukan gerakan yang sama pada kaki sebelah kanan dengan miring ke kiri.		
7	Berbaring terlentang, lutut ditekuk, julurkan lengan lurus ke bagian luar lutut. Angkat kepala dan bahu kira-kira 45 derajat, tahan selama 5 detik dan kemudian rileks. Ulangi gerakan sebanyak 5 kali.		
8	Duduk bersila, tutup mata, rileks, tarik nafas dalam dan lambat melalui hidung, respirasi secara maksimal, kemudian keluarkan secara perlahan dari mulut. Ulangi gerakan dan lakukan selama 5 menit.		
Senam Hari Ketujuh			
1	Berbaring terlentang dalam posisi nyaman.		
2	Tutup mata, ciptakan rasa rileks pada semua otot-otot.		
3	Bayangkan hal-hal yang menyenangkan atau tenangkan pikiran sesuai dengan keyakinan. Kemudian tarik nafas melalui hidung, tahan selama 15 detik, lalu keluarkan melalui mulut, rasakan perubahan pada dada dan seluruh anggota tubuh. Ulangi gerakan dan lakukan selama 5 menit.		

No	Langkah Kegiatan	Dilakukan	
		Ya	Tidak
4	Berbaring terlentang, luruskan kedua kaki dan letakkan kedua lengan di bawah kepala, angkat kedua kaki sehingga pinggul dan lutut mendekati badan semaksimal mungkin. Lalu luruskan dan angkat kedua kaki secara vertikal dan perlahan-lahan turunkan kembali ke lantai.		
5	Gerakkan ujung kaki secara teratur seperti lingkaran dari luar ke dalam dan dari dalam ke luar. Lakukan selama 30 detik.		
6	Gerakkan telapak kaki kanan dan kiri ke atas dan ke bawah seperti gerakan mengggergaji. Lakukan selama 30 detik.		
7	Berbaring terlentang, lalu bawa lutut mendekati badan bergantian kaki kanan dan kaki kiri, kemudian sambil tangan memegang ujung kaki, urutlah mulai dari ujung kaki sampai batas betis, lutut dan paha. Ulangi gerakan sebanyak 5 kali.		
8	Berbaring terlentang, angkat kaki lurus ke atas, jepit bantal diantara kedua kaki dan tekan dengan sekuatnya, sementara kedua tangan di bawah kepala, tahan selama 30 detik, lalu rileks. Ulangi gerakan sebanyak 5 kali.		
9	Duduk bersila, tutup mata, rileks, tarik nafas dalam dan lambat melalui hidung, respirasi secara maksimal, kemudian keluarkan secara perlahan dari mulut. Ulangi gerakan dan lakukan selama 5 menit.		