**PERTANYAAN DAN JAWABAN**

**TERKAIT INOVASI RABU PERBAL**

1. ***Inovasi RABU PERBAL itu apa dan untuk siapa?***

Inovasi RABU PERBAL yang dilaksanakan di Puskesmas Citapen merupakan kependekan dari RelAksasi iBU hamil melalui Pelvic Rocking dengan gym BALL. Salah satu senam yang dapat digunakan untuk mempercepat proses persalinan kala I adalah senam hamil dengan menggunakan gerakan *Pelvic Rocking*. *Pelvic Rocking* merupakan salah satu gerakan dengan menggoyangkan panggul ke sisi depan, belakang, sisi kiri dan kanan. inovasi Rabu Perbal (RelAksasi Ibu Hamil melalui Pelvic Rocking dengan gym BALL) ini diadakan untuk menjadi solusi permasalahan nyeri pada ibu hamil di trimester III.

1. ***Kegiatannya apa saja?***

Kegiatan yang dilaksanakan dalam inovasi RABU PERBAL ini berupa senam hamil dengan salah satu gerakannya dengan menggoyangkan panggul ke sisi depan, belakang, sisi kiri dan kanan menggunakan media gym ball/birth ball.

1. ***Apa saja manfaat inovasi ini?***

Ada banyak sekali manfaat dari menggunakan *birth ball* selama kehamilan, bahkan bisa menjadi pengganti kursi saat memasuki trimester ketiga kehamilan. Manfaat kegiatan ini secara umum yaitu untuk mempersiapkan kondisi fisik ibu dengan menjaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam proses persalinan, serta mempersiapkan kondisi psikis ibu terutama menumbuhkan kepercayaan diri dalam menghadapi persalinan. Adapun manfaat khusus yang bisa didapatkan dengan kegiatan ini yaitu:

1. Membantu fokus saat hadapi kontraksi
2. Mengurangi rasa sakit punggung dan bokong
3. Mempercepat tahapan pembukaan
4. Tingkatkan fleksibilitas
5. Mempercepat penurunan kepala
6. ***Apakah bisa pelvic rocking ini dilakukan tanpa gym ball?***

Ya bisa, yaitu:

1. Bertumpu pada tangan dan lutut

Serupa dengan gerakan cat-cow pada yoga, pelvic rocking dilakukan dengan bertumpu pada tangan dan lutut. Pastikan tangan lurus dengan pundak, sementara lutut lurus dengan pinggul. Kemudian, tarik napas dan tundukkan kepala dengan arah pandangan ke perut. Arahkan tulang punggung ke atas.

Setelah menahan beberapa detik, buang napas dan kembali meluruskan tulang punggung. Tahan selama beberapa detik. Ulangi dengan repetisi kedua gerakan ini.

2. Berdiri

Pelvic rocking juga bisa dilakukan sembari berdiri atau duduk bersandar pada kursi. Jika berdiri, bersandarlah pada tembok dan sedikit menekuk lutut. Tarik napas panjang dan gerakkan panggul ke arah tembok. Tulang belakang bagian bawah akan menyentuh tembok.

Buang napas dan kembali ke posisi netral. Kemudian, perlahan majukan pinggang ke depan sehingga ada rongga antara tembok dan tulang punggung. Ulangi 8-10 kali.

1. ***Apakah kegiatan ini penting dilakukan oleh ibu hamil usia kandungan 36 minggu?***

Ya, sangat penting dikarenakan kegiatan ini memiliki manfaat antara lain:

1. Membantu fokus saat hadapi kontraksi
2. Mengurangi rasa sakit punggung dan bokong
3. Mempercepat tahapan pembukaan
4. Tingkatkan fleksibilitas
5. Mempercepat penurunan kepala

Dimana manfaat tersebut sangat penting bagi ibu yang akan melahirkan.

1. ***Berapa kali pelaksanaan kegiatan inovasi ini?***

Kegiatan ini dilaksanakan seminggu sekali di hari Rabu.

1. ***Siapakah mentor/pembimbing dalam pelaksanaan kegiatan ini?***

Yang menjadi mentor/pembimbing dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah bidan di Puskesmas Citapen.

1. ***Apa saja langkah-langkah kegiatan pelvic rocking dengan gym ball ini?***

1. Sediakan tempat melaksanakan tindakan yang nyaman dan bersih

2. Persiapan Alat (Birth ball / Gym ball)

3. Persiapan Ibu

Memastikan bahwa ibu hamil dalam kondisi yang aman dan normal serta tidak mengalami komplikasi.

4. Menganjurkan ibu menggunakan pakaian yang memungkinkan bergerak bebas.

5. Memberitahu ibu untuk selalu rileks.

6. Memberitahu ibu untuk konsentrasi terhadap gerakan yang akan dilakukan.

7. Memposisikan ibu duduk di birt ball dengan didampingi suami dan sambil berpelukan

8. Menggerakkan pinggul ke arah kanan dan kiri sebanyak 5 kali, lalu ibu beristirahat sejenak dengan posisi rileks selama 9 hitungan lalu ibu melanjutkan gerakan awal sebanyak 5 kali

9. Menggerakkan pinggul ke arah depan dan belakang sebanyak 5 kali, lalu ibu beristirahat sejenak dengan posisi rileks selama 9 hitungan lalu ibu melanjutkan gerakan awal sebanyak 5 kali.

10. Menggerakkan pinggul seperti setengah lingkaran sebanyak 5 kali, lalu ibu beristirahat sejenak dalam posisi rileks selama 9 hitungan lalu ibu melanjutkan gerakan awal sebanyak 5 kali.

Note: Keseluruhan kegiatan dilakukan dalam waktu 60 menit.

1. ***Keluhan apa saja yang dapat berkurang dengan gerakan pelvic rocking dengan gym ball ini?***

a. Goyang panggul memperkuat otot-otot perut dan punggung bawah.

b. Mengurangi tekanan pada pembuluh darah di daerah sekitar rahim, dan tekanan di kandung kemih.

c. Gerakan ini akan membantu anda bersantai.

d. Meningkatkan proses pencernaan.

e. Mengurangi keluhan nyeri di daerah pinggang, inguinal, vagina dan sekitarnya.

f. Membantu kontraksi rahim lebih efektif dalam membawa bayi melalui panggul jika posisi ibu bersalin tegak dan bisa bersandar kedepan.

g. Tekanan dari kepala bayi pada leher rahim tetap kostan ketika ibu bersalin diposisi tegak, sehingga dilatasi (pembukaan) serviks dapat terjadi lebihcepat.

h. Ligamentum atau otot disekitar panggul lebihrelaks.

i. Bidang luas panggul lebih lebar sehingga memudahkan kepala bayi turun ke dasar panggul.

1. ***Apakah ibu hamil dengan usia kandungan dibawah 36 minggu boleh mengikuti kegiatan ini?***

Ya, bisa. Akan tetapi diprioritaskan bagi ibu hamil usia kandungan 36 minggu.