

# erakan Mandiri Senam Hamil Untuk Kebugaran dan Daya Tahan Tubuh pada Ibu Hamil di Era Pandemi Covid-19

*by rumahjurnalunived@gmail.com 1*

---

**Submission date:** 06-Jul-2022 02:19PM (UTC-0400)

**Submission ID:** 1867390028

**File name:** 525-2014-1-SM.docx (1,019.01K)

**Word count:** 2575

**Character count:** 16329



## Gerakan Mandiri Senam Hamil Untuk Kebugaran dan Daya Tahan Tubuh pada Ibu Hamil di Era Pandemi Covid-19

### Independent Movement of Pregnant Gymnastics for Fitness and Body Endurance for Pregnant Women in the Era of the Covid-19 Pandemic

Diyah<sup>1</sup>, Epi Rahmawati<sup>1</sup>, Ice Rakizah<sup>2</sup>, Indra Iswari<sup>3</sup>, Mitra Kadarsih<sup>4</sup>, Dwi Ekaguspita<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan (FIKES) Universitas Dehasen Bengkulu

\*Correspondent Author : [cecoatepay@gmail.com](mailto:cecoatepay@gmail.com)

#### How to Cite :

Rahmawati, D. T.; Syafrie, I. R.; Iswari, I.; Kadarsih, M.; Ekaguspita, D. (2022). *Independent Movement of Pregnant Gymnastics for Fitness and Body Endurance for Pregnant Women in the Era of the Covid-19 Pandemic*. PADAMU NEGERI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Eksakta Vol 2 No 1 2021 page 19-26.  
DOI: <https://doi.org/10.37638/padamunegeri.2.1.19-26>

#### ARTICLE HISTORY

Submitted [19 January 2021]

Revised [20 February 2021]

Accepted [14 Mei 2021]

Published [20 Juni 2021]

This is an open access

article under the CC-BY-SA license



#### ABSTRAK

Sebagian besar kasus COVID-19 yang ditemukan pada wanita hamil adalah tergolong kasus ringan, adanya transmisi vertikal yang rendah dibuktikan dari hasil tes sampel ibu dan bayi, minimnya kasus spontaneous abortus, kelahiran bayi prematur, kematian bayi, serta gangguan perkembangan. ASI dari ibu hamil positif COVID-19 juga cukup aman diberikan pada bayi dikarenakan kasus positif asam nukleat SARS-CoV-2 sangat minim ditemukan. Senam hamil dapat diambil manfaatnya untuk perawatan tubuh serta mengurangi timbulnya berbagai gangguan akibat perubahan postur tubuh. Latihan senam hamil tidak dapat dikatakan sempurna bila pelaksanaannya tidak disusun secara teratur dan intensif (Rahmawati, Rosyidah & Marharani, 2016). Tujuan dan manfaat senam hamil adalah: Menjaga kondisi otototot dan persendian., Pendahuluan Perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan, mempunyai dampak yang bersifat patologis bagi wanita hamil. Tim pengabdian masyarakat dari FIKES Unived mengadakan kegiatan pemberdayaan masyarakat berupa kegiatan tentang, pengaruh pemberian senam hamil terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada ibu hamil di Praktik Mandiri Bidan Zaihana Muharamah priyono, S.S.T. Metode yang digunakan dalam pengabdian kali ini adalah demonstrasi dan mengajarkan praktik langsung Gerakan-gerakan senam hamil dengan tetap mematuhi protocol Kesehatan. Dengan diadakan nya kegiatan pelatihan ” Gerakan Mandiri Senam Hamil Untuk Kebugaran dan Daya Tahan Tubuh pada Ibu Hamil di Era Pandemi Covid-19 diharapkan mampu meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan daya tahan tubuh ibu dan janin sehingga tercapainya kehamilan dan persalinan yang nyaman dan aman di tengah-tengah wabah covid-19.

**Kata Kunci :** Ibu Hamil, Senam Hamil, Pandemi Covid-19, Daya Tahan Tubuh



## ABSTRACT

Most of the COVID-19 cases found in pregnant women were classified as mild cases, low vertical transmission was evidenced from the test results of mother and baby samples, minimal cases of spontaneous abortion, premature birth, infant mortality, and developmental disorders. Breast milk from pregnant women who are positive for COVID-19 is also quite safe to give to babies because there are very few positive cases of SARS-CoV-2 nucleic acid found. Pregnancy exercise can be used for body care and reduce the incidence of various disorders due to changes in body posture. Pregnancy exercise cannot be said to be perfect if its implementation is not organized regularly and intensively (Rahmawati, Rosyidah & Marharani, 2016). for pregnant women. The community service team from FIKes Unired held community empowerment activities in the form of activities about the effect of giving pregnancy exercise on anxiety levels and sleep quality in pregnant women at the Independent Practice of Midwife Zaihana Muharamah priyono, S.S.T. The method used in this service is demonstration and direct practice of pregnancy exercise movements while still adhering to the Health protocol. By holding the training activity "The Independent Movement for Pregnancy Gymnastics for Fitness and Body Endurance for Pregnant Women in the Era of the Covid-19 Pandemic, it is hoped that it will be able to improve the health, fitness, and endurance of the mother and fetus so that a comfortable and safe pregnancy and delivery can be achieved in the midst of pregnancy." - in the midst of the COVID-19 outbreak.

**Keywords:** Pregnant Women, Pregnancy Exercise, Covid-19 Pandemic, Body Endurance

## I. PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Infeksi Novel Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) merebak sejak tahun 2019, World Health Organization (WHO) melaporkan virus ini pertama kali ditemukan di Wuhan (Qiao, 2020). Seluruh belahan di dunia kini melaporkan angka kejadian penduduk yang positif terinfeksi COVID-19 termasuk di Indonesia. Situasi berkembang menjadi darurat kesehatan masyarakat secara global (Yang et al., 2020). Terbukti dari 216 negara tercatat yang terkonfirmasi positif COVID-19 sebanyak 17.660.523 dan kasus yang meninggal 680.894 data 28 Agustus tahun 2020 (Gugus Tugas Penanganan COVID-19 RI, 2020).

Indonesia melaporkan adanya dua kasus positif untuk pertama kalinya (Maret 2020) (Pradana et al., 2020). Di Indonesia tercatat terjadi peningkatan kasus terkonfirmasi positif sebanyak 3003 menjadi 165.887, yang sembuh mengalami peningkatan sebanyak 2325 menjadi 120.900, dan yang meninggal mengalami peningkatan sebanyak 105 menjadi 7.169 kasus (Gugus Tugas Penanganan COVID-19 RI, 2020).

Pemerintah Indonesia melalui Keputusan Presiden republic Indonesia Nomor 12 Tahun 2020 menetapkan bencana non alam penyebaran COVID-19 sebagai bencana nasional dikarenakan bencana ini berdampak meningkatnya jumlah korban jiwa, ekonomi dan luasnya wilayah yang terkena bencana ini (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Oleh sebab itu sejumlah negara termasuk pemerintah Indonesia melakukan pencegahan dan pengendalian infeksi COVID-19 dan yang menjadi perhatian utama adalah pada kelompok rentan yang potensi resiko lebih besar salah satu diantaranya adalah kelompok ibu hamil (Qiao, 2020). Ibu hamil merupakan kelompok beresiko infeksi Covid-19. Pada wanita hamil 80% penyakit ini muncul dengan gejala yang ringan bahkan hampir tanpa gejala, namun 20 % nya pasien menunjukkan gejala yang berat bahkan membutuhkan ventilator.



Senam hamil dapat diambil manfaatnya untuk perawatan tubuh serta mengurangi timbulnya berbagai gangguan akibat perubahan postur tubuh. Latihan senam hamil tidak dapat dikatakan sempurna bila pelaksanaannya tidak disusun secara teratur dan intensif (Rahmawati, Rosyidah & Marharani, 2016) Tujuan dan manfaat senam hamil adalah: Menjaga kondisi otototot dan persendian., Pendahuluan Perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan, mempunyai dampak yang berat pada patologi bagi wanita hamil.

Untuk mengatasi hal tersebut maka perlu peran serta perguruan tinggi untuk mengadakan pelatihan dan pendampingan bagi bidan PMB dalam melakukan Senam Hamil pada kunjungan ANC cara mandiri untuk Kebugaran dan Daya Tahan Tubuh pada Ibu Hamil di Era Pandemi Covid-19. Pelatihan yang akan di berikan kepada bidan PMB yang nantinya ilmu tersebut tersebut akan ditransfer kepada masyarakat, khususnya para keluarga yang mempunyai ibu hamil, tentang bagaimana meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan daya tahan tubuh ibu dan janin sehingga tercapainya kehamilan dan persalinan yang nyaman dan aman di tengah-tengah wabah covid-19 dan kegiatan ini mendapat dukungan dana dari yayasan Dehasen

### Rumusan Masalah

Sebagian besar kasus COVID-19 yang ditemukan pada wanita hamil adalah tergolong kasus ringan, adanya transmisi vertikal yang rendah dibuktikan dari hasil tes sampel ibu dan bayi, minimnya kasus *spontaneous abortus*, kelahiran bayi prematur, kematian bayi, serta gangguan perkembangan. Berdasarkan uraian dalam latar belakang tersebut mengenai senam hamil, kecemasan dan kualitas tidur pada ibu hamil, sehingga menjadi landasan bagi pengabdian masyarakat untuk melakukan pengabdian tentang, pengaruh pemberian senam hamil terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada ibu hamil di Praktik Mandiri Bidan Zaihana Muharamah Priyono, S.S.T Kota Bengkulu.

### Tujuan Program

Program Pelatihan Gerakan Mandiri Senam Hamil Untuk Kebugaran dan Daya Tahan Tubuh pada Ibu Hamil di Era Pandemi Covid-19 diharapkan mampu meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan daya tahan tubuh ibu dan janin sehingga tercapainya kehamilan dan persalinan yang nyaman dan aman di tengah-tengah wabah covid-19.

## II. METODE

### Metode Pelaksanaan Kegiatan

Metode yang digunakan dalam pengabdian kali ini adalah demonstrasi dan mengajarkan praktik langsung. Gerakan-gerakan senam hamil dengan tetap mematuhi protocol Kesehatan. Peserta yang terlibat dalam kegiatan diantaranya; bidan PMB, ibu hamil dengan minimal jumlah 10 orang ibu hamil. Pada pelaksanaannya tim menggunakan teknik demonstrasi langsung tentang Gerakan-gerakan senam hamil. Secara garis besar kegiatan dilaksanakan melalui tiga tahapan; pendahuluan, pelaksanaan dan evaluasi.

### Waktu dan Tempat

Pengabdian dilaksanakan pada bulan Desember 2020 di PMB Z. Muharramah, SST Kota Bengkulu. Secara spesifik demonstrasi di lakukan di dalam ruangan. Jarak antara Kampus 2 FIKes UNIVED Bengkulu dengan PMB adalah 300 meter dan dapat ditempuh menggunakan jalur transportasi darat.

### Metode Senam Hamil

Metode senam hamil ini, merupakan cara senam hamil sederhana yang dapat dilakukan sendiri di rumah. Berikut ini langkah-langkahnya:

1. Duduk bersila dan tegak, kedua lengan mengarah ke depan dan santai. Lakukan sebanyak mungkin dalam posisi sehari-hari.
2. Sikap merangkak, jarak antara kedua tangan sama dengan jarak antara kedua bahu. Keempat anggota tubuh tegak lurus pada lantai dengan badan sejajar lantai. Lakukan gerakan ini:



Tundukkan kepala, Irama perut bagian bawah dan pinggang diangkat sambil mengempiskan penut dan mengerutkan lubang anus. Selanjutnya turunkan pinggang dengan mengangkat kepala sambil melemaskan otot-otot dinding perut dan otot dasar panggul. Lakukan gerakan ini sebanyak 8 kali.

3. Lakukan sikap merangkak dengan meletakkan kepala di antara kedua tangan lalu menoleh ke samping kanan/kiri, selanjutnya turunkan
4. Badan hingga dada menyentuh kasur dengan menggeser siku sejauh mungkin ke samping. Bertahanlah pada posisi tersebut selama 1 menit, kemudian tingkatkan menjadi 5-10 menit atau sesuai kekuatan ibu hamil.
5. Berbaring miring ke kiri (lebih baik ke arah punggung bayi), lutut kanan diletakkan di depan lutut kiri (ganjal dengan bantal). Lengan kanan ditekuk di depan dan lengan kiri letakkan di belakang.
6. Berbaring miring, kedua lutut dan kedua lengan ditekuk, bawah kepala diberi bantal, demikian juga bawah perut agar perut tidak menggantung. Tutup mata, tenang, atur nafas dengan berirama.
7. Berbaring telentang, pegang kedua lutut dengan kedua tangan dan rileks. Lakukan kegiatan berikut: Buka mulut secukupnya, tarik nafas dalam semaksimal mungkin, ketupkan. Mengejanlah seperti buang air besar, gerakkan badan ke bawah dan ke depan. Setelah tak dapat menahan lelah, kembali ke posisi awal. Ulangi gerakan ini 3-4 kali dengan interval 2 menit.

#### Tanda dan Gejala Senam Hamil harus dihentikan

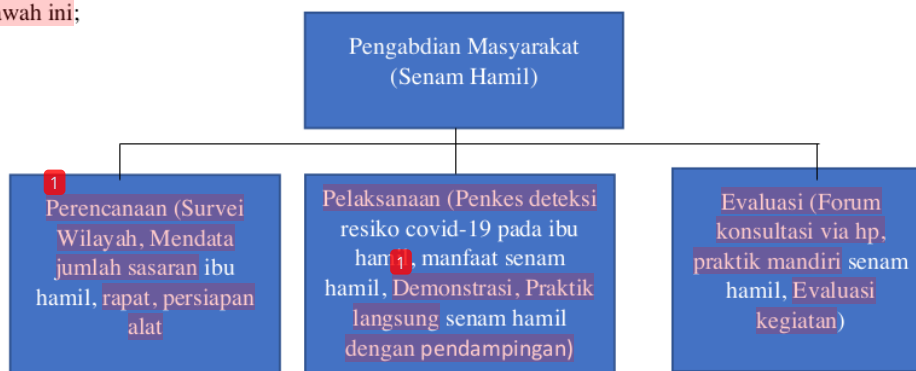
Menurut (Maryunani, A. dan Sukaryati, 2011) tanda dan gejala senam hamil harus dihentikan, antara lain :

- a. Perdarahan pervaginam
- b. Sakit perut/dada
- c. Bengkak mendadak pada tangan, muka dan kaki
- d. Sakit kepala berat dan menetap
- e. Pusing-pusing, sakit kepala ringan
- f. Pandangan kabur, kunang-kunang
- g. Aktivitas janin menurun
- h. Merah pada kaki, terasa sakit
- i. Rasa linu pada daerah pangkal paha dan pinggang
- j. Rasa perih dan panas saat BAK
- k. Iritasi pada liang vagina
- l. Demam tinggi atau dehidrasi
- m. Mual-muntah atau muntah
- n. Kontraksi otot rahim
- o. Jantung berdebar, sesak napas

1

#### Kerangka Kegiatan

Seperti dijelaskan pada bagian sebelumnya bahwa pengabdian dilakukan dalam tiga tahapan utama dengan tetap mengikuti Protokol Kesehatan Covid-19, secara ringkas dapat dilihat pada gambar di bawah ini:





**Gambar 2. 1.** Kerangka Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengetahuan ibu hamil tentang melakukan gerakan senam hamil berpengaruh terhadap kesehatan ibu hamil dan janin yang berada dalam kandungan serta membantu proses persalinan. Senam juga merupakan bentuk metode koping yang dapat menghindarkan terjadinya stress fisik akibat kehamilan, seperti mengurangi kram kaki, dan punggung, meningkatkan kemampuan ibu untuk adaptasi dengan adanya perubahan pada tubuhnya. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba.

Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan berperan besar dalam memberikan wawasan terhadap pembentukan sikap masyarakat terhadap kesehatan. Sikap tersebut akan diikuti dengan tindakan dalam melakukan usaha-usaha peningkatan kesehatan. Ibu hamil yang tidak mempunyai pengetahuan yang luas tentang gerakan dan manfaat senam hamil, dengan mengajarkan gerakan senam hamil ibu hamil akan termotivasi untuk mengikuti kegiatan senam hamil atau kelas yoga khusus ibu hamil.,

Faktor lain yang berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang yaitu yang berasal dari pengalaman, hubungan sosial, paparan media masa seperti majalah, televisi, dan buku (Notoatmodjo, 2012). Informasi dan pendidikan sangat berperan penting dalam tingkat pengetahuan seseorang (Mubarak, 2011).

Salah satu upaya untuk menciptakan perilaku masyarakat yang kondusif untuk kesehatan melalui penyuluhan kesehatan yaitu dengan melakukan pendekatan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat. Pengetahuan yang cukup tentang gerakan dan manfaat senam hamil untuk ibu hamil sehingga membantu memperlancar proses persalinan dan menciptakan persalinan normal.

Berdasarkan data praktik mandiri bidan ( PMB ) bulan Juni 2020 terdata 42 ibu hamil, Trimester I terdapat 14,28%, Trimester II terdapat 52,38%, dan Trimester III terdapat 50%. Pada bulan Juli 2020 terdata 28 ibu hamil, Trimester I 25%, Trimester II 25%, dan Trimester III 42,9%. Pada bulan Agustus terdata ibu hamil 21 ibu hamil, Trimester I terdapat 42,85%, Trimester II terdapat 28,57%, dan Trimester III 28,6%. Bulan September terdata 13 ibu hamil ,Trimester I terdapat 46,15%, Trimester II Terdapat 30,76%, dan Trimester III terdapat 15,3%. Bulan oktober terdata 12 ibu hamil ,Trimester I terdapat 50%,Trimester II terdapat 31,25%,dan Trimester III terdapat 18,75%. Bulan November terdata 12 ibu hamil ,Trimester I terdapat 41,66%, Trimester II terdapat 41,66%,dan Trimester III 8,33%.





Gambar 3.1. Pelatihan Senam Hamil Mandiri di PMB Z Muharramah Kota Bengkulu

#### IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Pengetahuan tentang Senam hamil merupakan suatu program latihan bagi ibu hamil sehat 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. Senam hamil memberikan manfaat terhadap komponen biomotorik otot yang latih. Olahraga atau senam yang teratur selama kehamilan dihubungkan dengan atau berperan menurunkan angka kesakitan, kematian ibu, dan bayi yang lahir (Eniyah, 2013). Tujuan senam Hamil Menurut (Fauziah & Sutejo, 2012) tujuan senam hamil adalah : Mencapai persalinan yang fisiologi, alami, nyaman, dengan ibu serta bayinya, Mempersiapkan mental dan fisik ibu hamil, Mencapai keadekuatan kontraksi otot-otot dasar panggul dan saat mengejan, Mencapai rileksasi optimal selama kehamilan sampai persalinan baik fisik maupun psikologis.

Gerakan Senam Hamil Mandiri tersebut agar nantinya mampu meningkatkan pengetahuan dan wawasan terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil terhadap senam hamil dan manfaat dengan dilakukannya senam hamil itu sendiri. Dan pelayanan kesehatan agar dapat lebih giat lagi dalam memberikan penyuluhan atau memperagakan senam hamil, dan senam hamil dapat dirasakan oleh ibu-ibu hamil.



## DAFTAR PUSTAKA

- Maryunani Anik, Sukaryati Yetty. ( 2011 ). *Senam Hamil Senam Nifas dan Terapi Musik*, Penerbit : Trans Info Media, Jakarta.
- Juneris Aritonang, Lolita Nugraeny,dkk ( 2020 ), *Peningkatan Pemahaman kesehatan pada ibu hamil dalam upaya pencegahan covid 19*, Jurnal Solma, Vol. 09, No.2,pp.261-269;2020, <https://journal.uhamka.ac.id/index.php/solma/article/download/5522/1965>, Diakses pada 10 desember 2020 pukul 19.00 WIB.
- Ronni Naudur Siregar, Juneris Aritonang, Surya Anita, ( 2020 ), *PEMAHAMAN IBU HAMIL TENTANG UPAYA PENCEGAHAN INFEKSI COVID-19 SELAMA KEHAMILAN*, Journal of Healthcare Technology and Medicine , Vol. 6 No. 2 Oktober 2020, <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/download/986/478>, Diakses pada tanggal 10 desember 2020 pukul 19.00 WIB.
- Diki Retno Yuliani, Fajaria Nur Aini, ( 2020 ), *Kecemasan ibu Hamil dan Ibu Nifas pada masa pandemi covid-19 di kecamatan Baturraden*, Jurnal sains kebidanan, Vol.2 No.2 november 2020, <http://ejournal.poltekkessmg.ac.id/ojs/index.php/JSK/article/download/6487/1921>, Di akses pada tanggal 11 desember 2020 pukul 13.00 WIB.
- Heni Purwaningsih, ( 2020 ), *Analisis masalah psikologis pada ibu hamil selama masa pandemic covid-19 : Literature Review*, <http://jurnal.unw.ac.id:1254/index.php/semnasbidan/article/download/639/462> , Di akses pada tanggal 11 desember 2020 pukul 14.00 WIB.
- Vistra Veftisia, Annisa, dkk, ( 2020 ), *Prenatal yoga dalam mengurangi tingkat kecemasan dan stress dimana pandemic covid-19*, <http://jurnal.unw.ac.id:1254/index.php/semnasbidan/article/viewFile/652/477>, Di akses pada tanggal 11 desember 2020 pukul 18.00 WIB.
- Aidil Akbar, ( 2020 ), *Gejala klinis corona virus 2019 pada wanita hamil*, jurnal implementa husada, Vol.1 No. 2 ( 2020 ), <http://journal.umsu.ac.id/index.php/JIH/article/view/5098>, Di akses pada tanggal 12 desember 2020 pukul 20.00 WIB.
- Liana, Lilin, ( 2008 ), *Pengaruh senam hamil pada ibu hamil trimester III terhadap kelancaran proses persalinan di Rs Islam Jemursari Surabaya*, [https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=jurnal+pengaruh+senam+hamil+pada+ibu+hamil&btnG=#d=gs\\_qabs&u=%23p%3DOW8lVvNPEgWJ](https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=jurnal+pengaruh+senam+hamil+pada+ibu+hamil&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3DOW8lVvNPEgWJ), Di akses tanggal 13 desember 2020 pukul 19.00 WIB.
- Pudji Suryani, Ina Handayani, ( 2018 ), *Senam hamil dan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III*, Jurnal Bidan "midwifery journal", volume 5 No .01, [https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=senam+hamil&btnG=#d=gs\\_qabs&u=%23p%3DAN40vcsBVoJ](https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=senam+hamil&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3DAN40vcsBVoJ), Di akses tanggal 13 desember 2020 pukul 20.00 WIB.
- Widyawati, Fariani Syahrul, ( 2013 ), *Pengaruh senam hamil terhdap proses persalinan dan status kesehatan neonates*, Jurnal berkala Epidemiologi, Vol. 1, No. 2 September 2013 : 316-324, [https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=senam+hamil&btnG=#d=gs\\_qabs&u=%23p%3DNtv-ZBvRVVAJ](https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=senam+hamil&btnG=#d=gs_qabs&u=%23p%3DNtv-ZBvRVVAJ), di akses pada tanggal 13 desember 2020 pukul 20.30 WIB.

# erakan Mandiri Senam Hamil Untuk Kebugaran dan Daya Tahan Tubuh pada Ibu Hamil di Era Pandemi Covid-19

## ORIGINALITY REPORT

15%  
SIMILARITY INDEX

15%  
INTERNET SOURCES

0%  
PUBLICATIONS

0%  
STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1 journal.pdmbengkulu.org  
Internet Source

15%

Exclude quotes Off

Exclude bibliography Off

Exclude matches < 10%

# erakan Mandiri Senam Hamil Untuk Kebugaran dan Daya Tahan Tubuh pada Ibu Hamil di Era Pandemi Covid-19

---

PAGE 1

---

PAGE 2

---

PAGE 3

---

PAGE 4

---

PAGE 5

---

PAGE 6

---

PAGE 7

---

PAGE 8

---