



Bersepeda saat Hamil Yes or No?

dr. Oktavianus Wahyu P.T.P, Sp.OG



Olahraga saat hamil...YES!



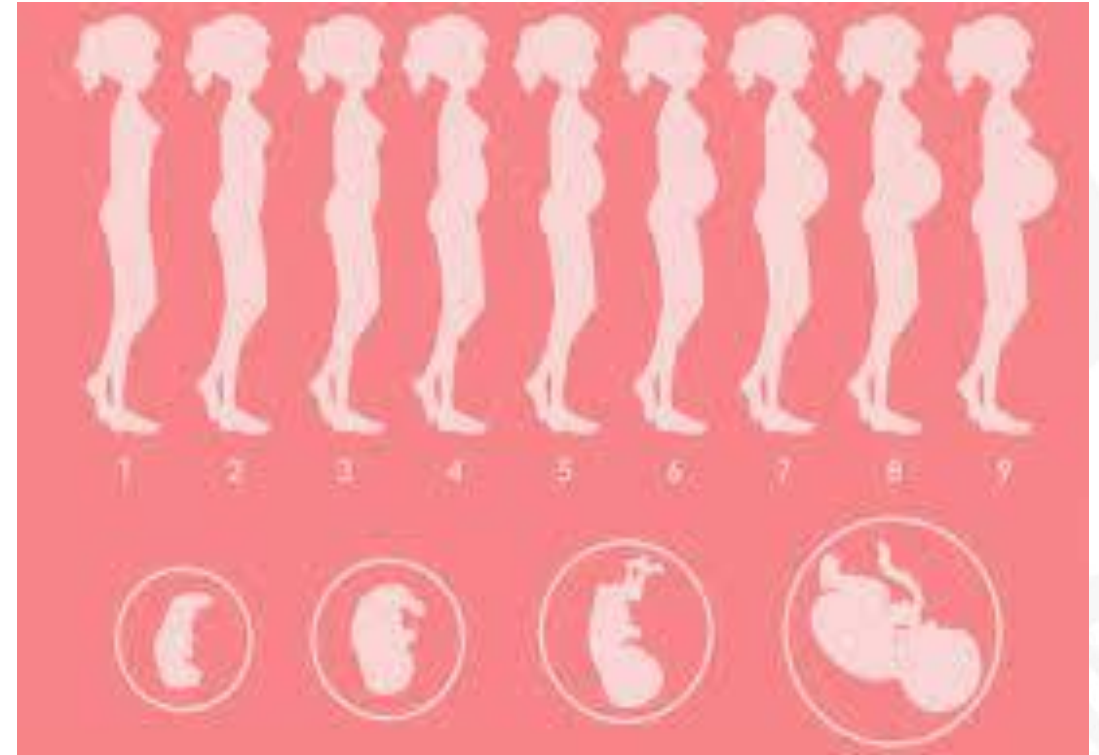
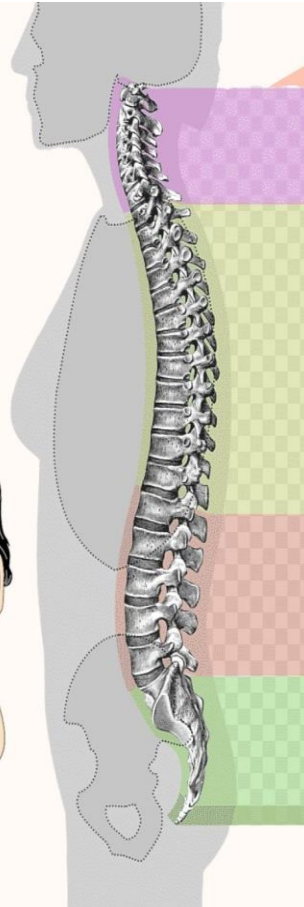
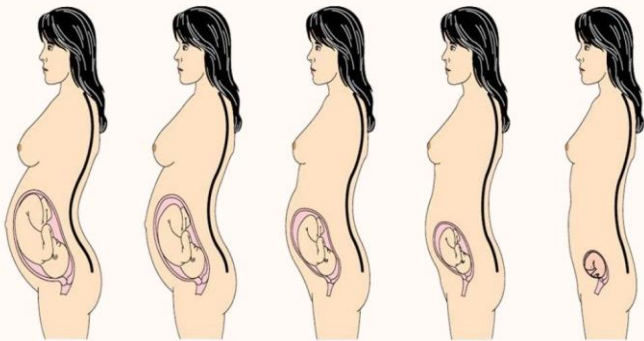
- Meskipun sebelumnya sering dan mahir bersepeda, tetapi Bumil perlu ingat bahwa kemampuan tubuh untuk menjaga keseimbangan menjadi berkurang saat hamil.
- Pusat gravitasi pada tubuh Bumil berubah.
- Risiko Bumil untuk terjatuh menjadi lebih besar



Perubahan titik keseimbangan

Tulang Belakang

KOLOM VERTEBRAL KITA TERDIRI DARI 33 VERTEBRA DAN ADA EMPAT LENGKUNGAN PADA TULANG BELAKANG. LENGKUNGAN INI MEMBANTU DALAM GERAKAN TUBUH YANG BAIK DAN DISTRIBUSI BERAT BADAN, MENGURANGI KETEGANGAN PADA OTOT.



Waktu yang Tepat untuk Bumil Bersepeda



- Aman saat hamil trimester pertama dan kedua
 - Bobot tubuh Bumil belum bertambah → bersepeda lebih nyaman.
 - Keseimbangan tubuh dan pusat gravitasi Bumil belum mengalami perubahan yang besar → risiko untuk terjatuh lebih kecil
- **Tidak aman saat Trimester ketiga**
 - Pusat gravitasi Bumil sudah mengalami pergeseran → berisiko tinggi untuk terjatuh saat bersepeda.
 - Perut yang semakin membesar dapat memberi tekanan lebih pada punggung sehingga dapat memicu nyeri pinggang



Keuntungan bersepeda saat hamil

- Mengurangi varices
- Mengurangi kelelahan/fatigue
- Mengurangi pembengkakan kaki
- Cenderung bebas stress, depresi, kecemasan dan insomnia



Royal College Of Obstetricians and Gynaecologist (RCOG)



- Kepanasan/Heat Stroke → Dehidrasi
- Jatuh → Abruptio Placentae/Solutio Plasenta
- Tanda Bahaya:
 - Sesak Nafas
 - Nyeri dada
 - Pusing
 - Nyeri Perut bagian bawah
 - Perdarahan
 - Pecah ketuban



Kulonprogo Tips Aman Bersepeda Saat Hamil



- **1. Kenakan perlengkapan dan pakaian yang aman**
 - [Helm standar](#) untuk mengurangi risiko cedera kepala.
 - Hindari pakaian yang ketat dan gunakan bra olahraga untuk menyangga payudara yang membesar saat hamil.
 - Kenakan sepatu olahraga yang nyaman
- **2. Utamakan keamanan saat bersepeda**
 - Pilih jalur khusus sepeda, sepi, tidak terlalu menanjak dan tidak banyak polisi tidur
- **3. Pilih waktu yang sesuai**
 - Pastikan cuaca dan waktu mendukung → tidak hujan atau terlalu panas.
 - Cuaca yang berkabut atau senja menjelang malam mungkin akan membuat pengguna sepeda menjadi semakin tidak terlihat oleh pengguna jalan lain.
 - Jangan bersepeda sendirian → bila ada kegawatan di jalan ada yang segera menolong



- **4. Cek kondisi sepeda**

- Familiar dan menguasai sepeda yang akan digunakan.

- **5. Kenali kebutuhan diri**

- Konsumsi air mineral yang cukup.
- Usahakan makan makanan ringan sebelum bersepeda, misal pisang, roti
- Bersepeda secara perlahan dan jangan memaksakan diri.
 - Kurangi durasi olahraga. Misalnya, Bumil yang biasa bersepeda 5 kilometer (km) setiap hari sebaiknya hanya menempuh 3 km saja.



Sudah Trimester 3, masih mau bersepeda?



- Bumil disarankan untuk bersepeda menggunakan [sepeda statis](#) di rumah guna mengurangi risiko jatuh.
- Disarankan berkonsultasi dengan [dokter kandungan](#) agar olahraga yang dilakoni tetap aman dan nyaman.



Take Home Messages



- Bersepeda aman di TM 1 dan 2
- Kurangi durasi dan jauh bersepeda selama hamil
- Kenali kemampuan diri
- Kenali tanda bahaya
- Sepeda Statis dapat menjadi alternatif olahraga di TM 3



Terima Kasih

