



# G

## Bagi orang tua yang ingin meringankan konstipasi

Ketika buang air besar, kita akan mengejan. Agar dapat mengejan, kita perlu memberi tenaga di perut bagian bawah dan menjaga kestabilan daya tahan pinggang. Latihan perut ini dapat membantu meringankan konstipasi.

### 1 Buang napas - tarik napas (20 kali)

Untuk meningkatkan gerakan usus



Buang napas yang banyak (Sampai perut kempes).

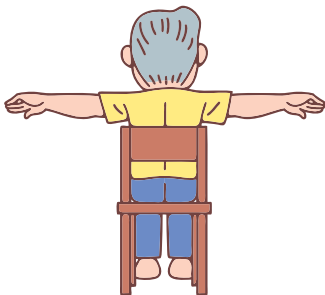
\* Sambil angkat kedua tumit



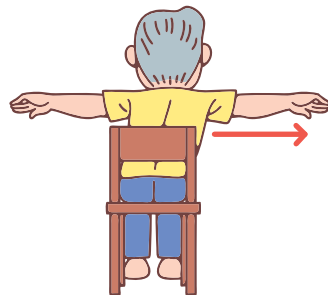
Tarik napas dalam-dalam (Sampai perut membuncit).

### 2 Senam menggeser tubuh bagian atas, kiri ke kanan (kiri dan kanan masing-masing 10 kali)

Untuk menguatkan perut



Duduk di kursi, Buka lebar kedua lengan ke samping dan sejajarkan bahu



Geser tubuh bagian atas lurus dari kiri ke kanan. Setelah 2-3 detik lakukan pada sisi sebaliknya.

\*Jika sulit membuka lebar kedua lengan ke samping, boleh dengan posisi lengan di bawah