

## LAPORAN PENGELOLAAN WEBSITE DESA TAMBAKAN


KODE DESA : 2001

NAMA DESA : DESA TAMBAKAN

KECAMATAN : KUBUTAMBAHAN

KABUPATEN : BULELENG

NO	JUDUL	TANGGAL POSTINGAN	STATUS	JUMLAH KLIK
1	<b>Senam Kelas Ibu Hamil</b>	28 April 2025	TAMPIL	




**Desa Tambakan**  
Kecamatan Kubutambahan  
Kabupaten Buleleng  
Provinsi Bali

[Profil Desa](#)
[Pemerintahan Desa](#)
[Lembaga Masyarakat Desa](#)
[Data Desa](#)
[Kontak](#)

[Beranda](#)
[Berita](#)
[Agenda](#)
[Produk Hukum](#)
[Perencanaan & Penganggaran](#)
[Laporan](#)
[Panduan Layanan Publik](#)
[Potensi & Produk Usaha](#)

### Senam Kelas Ibu Hamil

▲ admin\_tambakan 28 April 2025 09:04:01 WITA



Senam hamil adalah rangkaian gerakan senam yang dirancang khusus untuk ibu hamil, bertujuan untuk mengurangi keluhan selama kehamilan dan mempersiapkan tubuh untuk persalinan.


**Manfaat Senam Hamil:**  
Mengurangi keluhan: Nyeri punggung, kram kaki, dan pembengkakan kaki bisa berkurang.

**Meningkatkan kekuatan dan kelenturan tubuh:** Senam hamil membantu memperkuat otot, terutama otot panggul dan otot inti.

**Meningkatkan stamina dan sirkulasi darah:** Berjalan, naik-turun tangga, atau renang dapat membantu meningkatkan stamina dan sirkulasi darah.

**Mempersiapkan otot-otot untuk persalinan:** Gerakan seperti squat, pelvic tilt, dan pernapasan diafragma membantu melatih otot panggul dan meningkatkan stamina, yang berguna saat persalinan.

**Mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan:** Senam hamil dapat membantu ibu hamil merasa lebih tenang dan rileks.



[share on FB](#)
[Tweet](#)

Komentar atas Senam Kelas Ibu Hamil

---

Formulir Penulisan Komentar

Nama

Alamat e-mail





Komentar

[Kirim](#)

**Layanan Mandiri**  
Silakan datang / hubungi perangkat Desa untuk mendapatkan kode PIN Anda.

**Masukkan NIK dan PIN!**  
  
 [Masuk](#)

**Media Sosial**

**Statistik Kunjungan**

Hari ini	0000017
Kemarin	000200
Jumlah Pengunjung	158871

**Arsip Artikel**

Senam Kelas Ibu Hamil  
HUT Kota Singaraja Ke - 421  
Pengumuman Libur Hari Raya  
Sosialisasi tentang DTSN  
Monev BKK Badung  
Bulan Bahasa Bali VII Warsa 2025  
Pelantikan Bupati & Wakil Bupati Buleleng

**Lokasi Tambakan**

Google

Halaman ini tidak dapat memuat Google Maps dengan benar.

Apakah Anda pemilik situs ini? [Oke](#)

[tampilkan dalam peta lebih besar](#)

Website desa ini berbasis Aplikasi Sistem Informasi Desa (SID) yang diprakarsai dan dikembangkan oleh Combine Resource Institution sejak 2009 dengan merujuk pada GNU GENERAL PUBLIC LICENSE Version 3.0. Ia website ini berada di bawah ketentuan yang diatur dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2008 tentang Keterbukaan Informasi Publik dan Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License