

TEKNIK PRENATAL YOGA UNTUK IBU HAMIL

**Dian Fitriyani
Muzayyana
Ni Made Dewianti
Ni Wayan Sukma Adnyani
Sri Kustiyati
Irmasanti Fajrin
Wahyuni
Umianita Risca Wulandari
Atik Farokah
Elin Soya Nita
Anna Septina Andarini
Mika Sugarni**



GET PRESS INDONESIA

TEKNIK PRENATAL YOGA UNTUK IBU HAMIL

Penulis :

Dian Fitriyani
Muzayyana
Ni Made Dewianti
Ni Wayan Sukma Adnyani
Sri Kustiyati
Irmasanti Fajrin
Wahyuni
Umianita Risca Wulandari
Atik Farokah
Elin Soya Nita
Anna Septina Andarini
Mika Sugarni

ISBN :

Editor : Dr. Oktavianis, M.Biomed.

Penyunting : Ilda Melisa, A.Md., Kep.

Desain Sampul dan Tata Letak : Atyka Trianisa, S.Pd

Penerbit : GET PRESS INDONESIA

Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022

Redaksi :

Jln. Palarik Air Pacah No 26 Kel. Air Pacah
Kec. Koto Tangah Kota Padang Sumatera Barat
Website : www.getpress.co.id
Email : adm.getpress@gmail.com

Cetakan pertama, Agustus 2024

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan
dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT dalam segala kesempatan. Sholawat beriring salam dan doa kita sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW. Alhamdulillah atas Rahmat dan Karunia-Nya penulis telah menyelesaikan Buku Teknik Prenatal Yoga Untuk Ibu Hamil ini.

Buku Ini Membahas Pengertian Dan Manfaat Yoga Prenatal Bagi Ibu Hamil, Prinsip-prinsip Yoga Prenatal, Gerakan Yoga Prenatal Yang Aman, Pernapasan Dalam Yoga Prenatal, Posisi Tidur Dan Istirahat Yang Nyaman, Persiapan Persalinan Melalui Yoga Prenatal, Yoga Prenatal Untuk Kesehatan Mental Dan Emosional, Hubungan Batin Dengan Janin Melalui Yoga Prenatal, Aspek Kesehatan Reproduksi Dalam Yoga Prenatal, Yoga Prenatal Dan Kesehatan Janin, Peran Dukungan Keluarga Dalam Yoga Prenatal, Penggunaan Alat Bantu Dalam Yoga Prenatal.

Proses penulisan buku ini berhasil diselesaikan atas kerjasama tim penulis. Demi kualitas yang lebih baik dan kepuasan para pembaca, saran dan masukan yang membangun dari pembaca sangat kami harapkan.

Penulis ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung dalam penyelesaian buku ini. Terutama pihak yang telah membantu terbitnya buku ini dan telah mempercayakan mendorong, dan menginisiasi terbitnya buku ini. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi masyarakat Indonesia.

Padang, Agustus 2024

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB 1 PENGERTIAN DAN MANFAAT YOGA	
PRENATAL BAGI IBU HAMIL.....	1
1.1 Pendahuluan.....	1
1.2 Pengertian.....	2
1.3 Manfaat Yoga.....	3
1.3.1 Manfaat Secara Fisik.....	4
1.3.2 Manfaat Secara Mental	5
1.3.3 Manfaat Secara Spiritual	5
1.3.4 Indikasi dan Kontraindikasi	5
1.3.5 Yang Harus Diperhatikan Sebelum dan Saat Berlatih Yoga.....	6
1.3.6 Alat-Alat Yoga	7
1.3.7 Waktu dan Durasi Yoga	8
DAFTAR PUSTAKA.....	9
BAB 2 PRINSIP-PRINSIP YOGA PRENATAL	11
2.1 Pendahuluan.....	11
2.2 Prinsip Yoga Prenatal	14
2.3 Prinsip postur restoratif yoga dalam prenatal gentle yoga.....	19
2.4 Prinsip Dalam keefektifkan Yoga	19
2.5 Elemen Penting Saat Melakukan Prenatal Gentle Yoga...	20
DAFTAR PUSTAKA.....	21
BAB 3 GERAKAN YOGA PRENATAL YANG AMAN	23
3.1 Pendahuluan.....	23
3.2 Latihan pemusatan perhatian (<i>centering</i>).....	23
3.3 Latihan Pernafasan Dalam (<i>Thorachal</i>)	24
3.4 Gerakan pemanasan (<i>warming up</i>)	25
3.5 Gerakan inti.....	25
3.5.1 Stabilisasi	25
3.5.2 Peregangan	28
3.6 Persiapan proses persalinan	33
DAFTAR PUSTAKA.....	37

BAB 4 PERNAFASAN DALAM YOGA PRENATAL	39
4.1 Pendahuluan	39
4.2 Dasar-dasar Pernapasan Yoga.....	40
4.2.1 Anatomi Pernafasan.....	41
4.2.2 Prinsip Dasar Pernapasan Yoga	41
4.2.3 Kesejahteraan emosional dan pernapasan.....	42
4.3 Strategi Pernapasan Yoga.....	43
4.3.1 Pernapasan Perut (Pernapasan Diafragma)	43
4.3.2 Pernafasan Ujjayi	43
4.3.3 Pernapasan Hidung Alternatif (Nadi Shodhana).....	44
4.3.4 Pernafasan Lamaze.....	44
4.3.5 Visualisasi Pernafasan.....	44
4.3.6 Langkah Pernapasan 4–7-8	45
4.4 Manfaat Teknik Pernapasan dalam Yoga Prenatal	45
4.4.1 Meningkatkan Kesehatan Fisik.....	45
4.4.2 Meningkatkan Kesehatan Emosional.....	46
4.4.3 Mempersiapkan Persalinan.....	46
4.4.4 Tingkatkan Kualitas Tidur Anda	46
4.4.5 Meningkatkan Konektivitas Janin	47
4.5 Kesimpulan	47
DAFTAR PUSTAKA	48
BAB 5 POSISI TIDUR DAN ISTIRAHAT YANG NYAMAN ..	49
5.1 Pendahuluan	49
5.2 Perubahan Fisiologis Selama Kehamilan.....	50
5.2.1 Perubahan Anatomi dan Fisiologi Tubuh Ibu Hamil	51
5.3 Pentingnya Posisi Tidur dan Istirahat yang Nyaman	53
5.3.1 Manfaat Posisi Tidur yang Tepat bagi Ibu Hamil.....	54
5.4 Posisi Tidur yang Disarankan bagi Ibu Hamil.....	55
5.4.1 Posisi Tidur yang Aman untuk Trimester Pertama	56
5.4.2 Posisi Tidur yang Aman untuk Trimester Kedua.....	57
5.4.3 Posisi Tidur yang Aman untuk Trimester Ketiga	58
5.5 Posisi Tidur yang Harus Dihindari oleh Ibu Hamil	58
5.5.1 Posisi Tidur Terlentang.....	59
5.6 Tips untuk Mendapatkan Istirahat yang Berkualitas	
Selama Kehamilan.....	60
5.6.1 Pilihan Bantal yang Mendukung	61

5.7 Penyakit yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Ibu Hamil	62
5.8 Kesimpulan.....	63
DAFTAR PUSTAKA.....	64
BAB 6 PERSIAPAN PERSALINAN MELALUI YOGA PRENATAL	67
6.1 Pendahuluan.....	67
6.2 Persiapan Persalinan	68
6.3 Persiapan Persalinan Melalui Yoga Prenatal	70
6.4 Gerakan Yoga Prenatal	75
DAFTAR PUSTAKA.....	79
BAB 7 YOGA PRENATAL UNTUK KESEHATAN MENTAL DAN EMOSIONAL	83
7.1 Pendahuluan.....	83
7.2 Yoga Prenatal untuk Kesehatan Mental dan Emosional	84
7.2.1 Pengertian	84
7.2.2 Efektivitas Yoga Prenatal terhadap Kesehatan Mental dan Emosional Ibu Hamil.....	86
7.3 Teknik Yoga Prenatal untuk Kesehatan Mental dan Emosional Ibu Hamil	89
DAFTAR PUSTAKA.....	93
BAB 8 HUBUNGAN BATIN DENGAN JANIN MELALUI YOGA PRENATAL	95
8.1 Pendahuluan.....	95
8.2 Kondisi Psikis Janin Di Dalam Kandungan.....	96
8.3 Aspek Prenatal Yoga Yang Mendukung Kesehatan Fisik dan Emosional selama Kehamilan	97
8.4 Aktifitas Prenatal Yoga Untuk Meningkatkan Bounding.....	98
8.5 Latihan Nafas/Teknik Pranayama Dalam Prenatal Yoga Untuk Meningkatkan Bounding	99
8.6 Meditasi Dalam Prenatal Yoga	101
8.7 Evidence Based Prenatal Yoga Yang Berkaitan Dengan Stres, Kecemasan dan Hubungan Batin Ibu dan Janin	102
DAFTAR PUSTAKA.....	104

BAB 9 ASPEK KESEHATAN REPRODUKSI

DALAM YOGA PRENATAL 107

9.1 Pendahuluan 107

9.2 Perkembangan Yoga Prenatal..... 107

9.3 Aspek Yoga Prenatal terhadap Kesehatan Reproduksi... 108

9.4 Syarat-syarat Yoga Prenatal 113

9.5 Kontraindikasi Yoga Prenatal..... 114

9.6 Tata Cara Yoga Prenatal 116

DAFTAR PUSTAKA 119

BAB 10 YOGA PRENATAL DAN KESEHATAN JANIN 121

10.1 Pendahuluan 121

10.2 Yoga Prenatal..... 121

10.2.1 Definisi..... 121

10.2.2 Manfaat Yoga Prenatal 122

10.2.3 Prinsip Yoga Prenatal 124

10.2.4 Persiapan Prenatal Yoga..... 126

10.2.5 Faktor Yang Mempengaruhi Pelaksanaan
Yoga Prenatal 126

10.2.6 Waktu Yang Tepat Untuk Kelas Yoga Prenatal 127

10.2.7 Syarat Yoga Prenatal 127

10.2.8 Indikasi Yoga Prenatal 128

10.2.9 Kontra Indikasi Yoga Prenatal..... 128

10.3 Kesehatan Janin 129

DAFTAR PUSTAKA 133

BAB 11 PERAN DUKUNGAN KELUARGA DALAM

YOGA PRENATAL 135

11.1 Pendahuluan 135

11.2 Peran dukungan keluarga 135

11.2.1 Peran Keluarga (suami) 136

11.2.2 Peran bidan dalam meningkatkan dukungan
suami terhadap prenatal yoga dapat dilakukan
melalui beberapa cara: 137

11.3 Prenatal Couple Yoga 138

11.3.1 Definisi..... 138

11.3.2 Perbedaan signifikan antara prenatal yoga
dan prenatal couple yoga..... 139

11.3.3 Manfaat Yoga Pasangan Prenatal 139

11.3.4 Cara melakukan prenatal couple yoga dirumah dapat dilakukan dengan beberapa langkah.	141
11.3.5 Potensi Risiko dan Efek Samping.....	142
11.3.6 Mengukur keberhasilan prenatal couple yoga dalam kehidupan sehari-hari.....	143
DAFTAR PUSTAKA.....	146
BAB 12 PENGGUNAAN ALAT BANTU DALAM	
YOGA PRENATAL	149
12.1 Pendahuluan.....	149
12.2 Fungsi Alat Bantu.....	150
12.3 Jenis Alat Bantu Dalam Prenatal Yoga	150
12.4 Pemilihan Alat Bantu Dalam Prenatal yoga.....	157
DAFTAR PUSTAKA.....	158
BIODATA PENULIS	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1. Alat-alat yoga	8
Gambar 3.1. <i>Centering</i>	24
Gambar 3.2. <i>Nadi Sodhana</i> (Pernafasan).....	25
Gambar 3.3. <i>Mountain Pose</i>	26
Gambar 3.4. <i>Tree Pose (Vrksasana)</i>	26
Gambar 3.5. <i>Cow Pose-Cat Pose (Bitilasana Marjarisana)</i>	27
Gambar 3.6. Peregangan Otot Leher	28
Gambar 3.7. <i>Standing Lateral Stretch (Ardhakati</i> <i>Chakrasana)</i>	29
Gambar 3.8. <i>Triangle Pose (Trikonasana)</i>	29
Gambar 3.9. <i>Revolved Head to Knee Pose (Parivrtta</i> <i>Janu Sirsasana)</i>	30
Gambar 3.10. <i>Twisting Variation (Janu Sirsasana)</i>	31
Gambar 3.11. Peregangan Otot Pinggang	31
Gambar 3.12. Peregangan Lutut.....	32
Gambar 3.13. Peregangan Otot Kaki.....	33
Gambar 3.14. <i>Bound Angle Pose (Baddha Konasana)</i>	34
Gambar 3.15. <i>Garland Pose (Malasana)</i>	34
Gambar 3.16. <i>Melting Heart Pose (Anahatasana)</i>	35
Gambar 3.17. Posisi Tidur yang Nyaman (<i>Savasana</i>).....	36
Gambar 5.1. Bantal Ibu Hamil	61
Gambar 12.1. Matras	152
Gambar 12.2. Guling Yoga	152
Gambar 12.3. Selimut Yoga.....	153
Gambar 12.4. Yoga Blocks.....	154
Gambar 12.5. Yoga Strap	155
Gambar 12.6. Bola Tennis, <i>Resistance Band</i>	156

BAB 1

PENGERTIAN DAN MANFAAT YOGA PRENATAL BAGI IBU HAMIL

Oleh Dian Fitriyani

1.1 Pendahuluan

Kehamilan merupakan masa yang sangat dinantikan oleh pasangan suami istri, masa kehamilan dan masa persalinan yang sehat adalah harapan semua Wanita namun ada kalanya kehamilan mengalami keluhan-keluhan yang fisiologis akibat dari perubahan-perubahan seperti perubahan fisik, perubahan hormonal, emosional yang membuat calon ibu perlu menyesuaikan dengan kehamilannya tersebut. Pada masa tersebut dukungan pasangan, keluarga serta orang-orang terdekat sangat dibutuhkan.

Perubahan-perubahan pada masa kehamilan yang dialami oleh ibu hamil perlu di informasikan oleh tenaga kesehatan sebelum itu terjadi, agar mengurangi keluhan atau penolakan dari ibu akibat dari ketidaknyamanan yang dirasakan. Kunjungan rutin kehamilan diperlukan oleh ibu hamil agar tenaga kesehatan selalu mengontrol dan mengedukasi cara penanganan pengurangan rasa ketidaknyamanan oleh ibu hamil akibat dari perubahan-perubahan tersebut.

Senam yoga dapat membantu mempersiapkan kondisi fisik dan psikologi ibu hamil dalam menghadapi perubahan pada masakehamilan maupun pada masa persalinannya. Senam yoga prenatal adalah program khusus pada ibu hamil dengan teknik dan intensitas yang telah disesuaikan dengan kebutuhan fisik dan psikis ibu dan janin yang dikandungnya.

Program ini menekankan pada teknik teknik postur yoga, olah nafas, rileksasi, Teknik-teknik visualisasi dan

meditasi yang berguna sebagai media *self help* yang akan memberi kenyamanan ketentraman, sekaligus memperkuat diri saat menjalani kehamilan (Prawiroharjo, 2019)

1.2 Pengertian

Yoga berasal dari bahasa Sansekerta "yuj" yang berarti menggabungkan atau menyatukan. Penyatuan ini memiliki arti bersatunya manusia dengan sang Pencipta, atau dapat diartikan sebagai keharmonisan diri secara fisik, mental dan spiritual. Latar belakang munculnya gerakan yoga adalah kebutuhan dasar manusia untuk merasakan keutuhan dan kesatuan antara tubuh dan fikiran (Mansyur, 2020).

Yoga selama kehamilan adalah salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi tubuh ibu hamil yang memiliki tujuan untuk mempersiapkan tubuh ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk menghadapi proses persalinan. Dengan persiapan yang maksimal ibu menjadi lebih percaya diri dan yakin akan menghadapi persalinan secara aman dan nyaman. (Mansyur, 2020).

Prenatal yoga adalah bentuk olah tubuh yang secara khusus di tujukan untuk ibu hamil dengan gerakan yang bervariasi, dinamis dan sudah dimodifikasi sehingga aman dan mudah untuk dilakukan oleh ibu hamil. Selain itu gerakan *prenatal* yoga juga memiliki efek *therapeutic*. (Nena, 2018)

Banyak hasil penelitian yang dilakukan untuk mengetahui manfaat yoga bagi ibu hamil, diantaranya hasil penelitian yang membuktikan yoga ibu hamil dapat mempengaruhi kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil dalam menghadapi persalinan. (Wati, N.2018).

Sebelum mengikuti kelas yoga hamil, ibu harus memenuhi syarat-syarat seperti umur kehamilan ≥ 20 minggu, tidak terdapat riwayat atau sedang mengalami perdarahan, posisi perlekatan plasenta tidak berada di segmen bawah rahim, tidak memiliki riwayat hipertensi, riwayat keguguran, inkompetensi serviks. Jika mengalami hal-hal tersebut maka ibu hamil wajib mengkonsultasikan kepada dokter spesialis kandungan untuk

mendapat persetujuan apakah ibu hamil diperkenankan untuk mengikuti senam yoga atau tidak.

1.3 Manfaat Yoga

Prenatal yoga sangat bermanfaat bagi ibu, selain manfaat fisik, yoga hamil juga bermanfaat bagi mental dan spiritual, dengan penjelasan sebagai berikut :

1. Manfaat Fisik

a. Tetap bugar

Manfaat fisik untuk ibu adalah yoga membuat ibu menjadi tetap bugar. Dengan berlatih yoga secara rutin akan membentuk postur tubuh ibu hamil menjadi lebih seimbang. Pose-pose dalam yoga mampu untuk membentuk otot-otot menjadi lebih panjang dan elastis.

b. Rileksasi

Dalam yoga terdapat teknis pernafasan atau yang disebut prayama. Teknik pernafasan ini secara otomatis akan membawa anda dalam keadaan rileks.

c. Percaya Diri

Berlatih yoga mampu menciptakan kestabilan fisik dan keyakinan pada diri sendiri sehingga ibu hamil menjadi lebih percaya diri.

d. Perbaiki sikap tubuh

Pada dasarnya dalam berlatih yoga kita mempelajari bagaimana sikap-sikap tubuh yang baik dan benar dalam kegiatan keseharian. Sehingga ibu sadar akan sikap-sikap tubuh yang dirasa kurang baik bagi tubuhnya sendiri.

e. Menyeimbangkan Tubuh

Keseimbangan yang dimaksud adalah keseimbangan otot-otot di dalam tubuh, hal ini disebabkan selama kehamilan ibu banyak memproduksi hormon relaxin, sehingga otot-otot menjadi lebih kenyal dan elastis sehingga perlu diolah supaya tidak terjadi cidera.

f. Pola Nafas

Pola nafas tergantung pada postur tubuh, jika postur sudah diperbaiki maka kapasitas paru akan lebih luas

sehingga oksigen bisa masuk dengan sempurna dan menjamin oksigen mengalir pada bayi.

g. Mengurangi dan menghilangkan ketidaknyamanan jika rutin berlatih yoga maka akan menemukan gerakan-gerakan yang dapat meminimalisir bahkan menghilangkan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu selama kehamilannya.

h. Mempersiapkan persalinan berlatih yoga secara rutin dapat membantu ibu dalam mempersiapkan persalinan yaitu dengan mengolah tubuh dan pernafasan, sehingga mampu meminimalisir trauma dan kecemasan selama persalinan.

i. Kualitas Tidur Pada umumnya selama kehamilan ibu akan mengalami susah tidur, dengan berlatih yoga secara rutin ibu akan lebih mudah mendapatkan tidur yang berkualitas.

2. Meningkatkan stamina tubuh saat hamil.
 3. Membantu melancarkan sirkulasi darah dan oksigen dari ibu ke janin.
 4. Mengatasi keluhan seperti sakit punggung, sakit pinggang, konstipasi, pegal-pegal dan bengkak pada sendi.
 5. Melatih otot perinium agar lebih kuat dan elastis sehingga membantu proses persalinan menjadi mudah.
 6. Menyiapkan mental ibu menghadapi persalinan dan mengurangi kecemasan.
 7. Mempermudah proses persalinan.
 8. Menjalin komunikasi antara ibu dan anak sejak masih berada dalam kandungan.
 9. Mempercepat pemulihan pascasalin.
- (sindhu, 2014)

1.3.1 Manfaat Secara Fisik

1. Membantu ibu hamil tetap bugar selama menjalani kehamilan,
2. Membantu ibu hamil tetap relaks,
3. Meningkatkan percaya diri dan citra tubuh ibu hamil,
4. Memperbaiki sikap tubuh,

5. Membuat tubuh ibu hamil stabil dan seimbang,
6. Memperbaiki pola nafas ibu hamil,
7. Mengurangi sampai menghilangkan keluhan selama kehamilan,
8. Meningkatkan peredaran oksigen ke seluruh tubuh,
9. Membantu menyiapkan proses persalinan,
10. Memperkuat otot punggung,
11. Melatih otot dasar panggul,
12. Meningkatkan kualitas tidur (Aprilia, y. 2020).

1.3.2 Manfaat Secara Mental

1. Membuat pikiran tenang dan fokus,
2. Menghemat energi dan menjaga kenyamanan selama bersalin,
3. Membuat rileks dan nyaman selama kehamilan dan persalinan,
4. Sebagai media *self help* yang membantu mengatasi kecemasan. (aprilialia, y. 2020).

1.3.3 Manfaat Secara Spiritual

1. Meningkatkan ikatan batin antara ibu dan janin,
2. Meningkatkan ketenangan dan ketentraman batin selama kehamilan,
3. Memandang segala sesuatu secara apa adanya dan membantu mengurangi rasa takut,
4. Meningkatkan ketenangan mental dan spiritual, penerimaan diri, dan kesiapan saat menerima kesulitan dalam proses kehamilan dan persalinan,
5. Meningkatkan kemampuan untuk merasa bahagia (Aprilia, Y. 2020).

1.3.4 Indikasi dan Kontraindikasi

Indikasi

1. Aman dilakukan selama hamil dan dapat dilakukan oleh semua ibu hamil.
2. Dimulai pada usia kehamilan 18 minggu.

3. Tidak mempunyai riwayat komplikasi selama kehamilan termasuk Pertumbuhan Janin Terhambat (PJT)
4. Tidak mempunyai riwayat persalinan *preterm* dan BBLR sebelumnya.
5. Pada ibu dengan riwayat *abortus*, yoga dimulai setelah usia kehamilan diatas 20 minggu.

Kontraindikasi

Yoga merupakan latihan yang aman selama kehamilan namun terdapat beberapa keadaan dimana wanita memerlukan persetujuan tenaga kesehatan (dokter kandungan/ bidan) seperti:

1. Memiliki tekanan darah rendah.
2. Riwayat *obstetric* yang buruk misalnya perdarahan dalam kehamilan, KPD dan BBLR.

Pada saat pelaksanaan yoga, ada beberapa keadaan yang harus dihentikan pada saat ibu hamil mengalami keluhan:

1. Rasa pusing, mual, dan muntah yang berkelanjutan.
2. Gangguan penglihatan.
3. Kram pada perut bagian bawah.
4. Pembengkakan pada tangan dan kaki.
5. *Tremor* pada *ekstremitas* atas maupun bawah.
6. Jantung berdebar-debar.
7. Gerakan janin yang melemah.
8. Kontraksi.
9. Perdarahan.
10. Pecah air ketuban.
11. Berkurangnya produksi *urine*/air seni.
12. Serangan penyakit tiba-tiba (*seizure*).

1.3.5 Yang Harus Diperhatikan Sebelum dan Saat Berlatih Yoga

1. Ibu hamil dianjurkan untuk berkonsultasi dengan dokter atau bidan dan mendapatkan persetujuan untuk mengikuti kelas yoga
2. Tidak melakukan gerakan yang menekan bagian perut
3. Dalam melakukan gerakan memutar tulang punggung, lakukan secara lembut, putar hanya bagian atas mulai dari

- belikat ke leher, jangan memutar bagian panggul karena akan membahayakan uterus dan janin,
4. Tidak melakukan gerakan tubuh terbalik, karena dapat mengakibatkan emboli udara di aliran darah,
 5. Tidak berbaring terlentang terlalu lama karena akan menekan *vena cava inferior* sehingga menyebabkan terhambatnya aliran darah ke janin.
 6. Setelah berbaring, jongkok atau duduk tidak bangun secara tiba-tiba, karena akan menyebabkan hilangnya keseimbangan,
 7. Hindari melakukan gerakan dengan kepala lebih rendah dari posisi jantung,
 8. Tidak melakukan gerakan jongkok pada ibu hamil dengan varices,
 9. Menggunakan alas yoga agar tidak licin,
 10. Hindari jarak waktu makan yang terlalu dekat dengan pelaksanaan yoga untuk menghindari perut terasa penuh,
 11. Menggunakan pakaian yang longgar agar tetap nyaman dan tidak mengganggu pernafasan,
 12. Selama melakukan gerakan yoga tidak menahan nafas karena bisa mengganggu pernafasan janin (Shindu, 2009).

1.3.6 Alat-Alat Yoga

1. Matras yoga,
2. Blok kayu/ busa,
3. Guling yoga selebar matras yoga,
4. Selimut kecil/ handuk.
5. Bola kecil



Gambar 1.1. Alat-alat yoga

(Sumber : <https://www.google.com/search?safe>)

1.3.7 Waktu dan Durasi Yoga

Berlatih yoga hamil dapat dilakukan selama 40 sampai 60 menit setiap kali latihan, dengan frekuensi latihan 2-4 x dalam 1 minggu tergantung dari kondisi ibu hamil. Waktu berlatih yoga yaitu di pagi hari atau di sore hari. Hindari berlatih di tengah hari, karena udara tengah hari yang panas dikhawatirkan menyebabkan ibu mengalami pengeluaran keringat yang berlebihan dan menyebabkan ibu hamil kehilangan banyak cairan tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhiriyah, Evi Nur & Nisa, Hainun. 2020. *Mengenal Terapi Komplementer Dalam Kebidanan Pada Ibu Hamil*. Jakarta : Trans Info Media.
- Arifin Zainal. 2012. *Evaluasi Pembelajaran*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementrian Agama RI.
- Arikunto Suharsimi. 2001. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Asrul, dkk. 2014. *Evaluasi Pembelajaran*. Medan: Cipta pustaka Media.
- Ayuningtyas, Ika Fitria. 2019. *Kebidanan Komplementer Terapi Komplementer Dalam Kebidanan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- Danial, D., Nurjannah, N., & Mirna, M. 2019. *Evaluation of The Learning Program of Mathematics Study Program at Islamic Institute Of Muhammadiyah Sinjai*. *Matematika Dan Pembelajaran*, 7(1), 65. <https://doi.org/10.33477/mp.v7i1.1046>.
- Elis Ratnawulan. 2014. *Evaluasi Pembelajaran*. Bandung: Penerbit pustaka.
- Fitriani. 2019. Kemampuan Pemecahan Masalah Siswa SMP. *JTMT: Journal Tadris Matematika*, 01(01), 25–30. <http://journal.iaimsinjai.ac.id/index.php/Jtm/article/view/393>.
- Hamalik, Oemar. 2010. *Manajemen Pengembangan Kurikulum*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Ida Farida. 2017. *Evaluasi Pembelajaran*. Bandung:PT Remaja Rosdakarya.
- Muhammad Afandi.2013. *Evaluasi Pembelajaran Sekolah Dasar*. Semarang:UNISSULA Press
- Sukardi. 2009. *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Tim Pengembangan MKDP Kurikulum dan Pembelajaran. (2011).*Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta Utara: PT Raja Grafindo Persada.

BAB 2

PRINSIP-PRINSIP YOGA PRENATAL

Oleh Muzayyana

2.1 Pendahuluan

Kehamilan adalah proses fisiologi yang diawali dengan konsepsi hingga lahirnya janin. Menurut (Walyani e. s., 2015) kehamilan merupakan suatu proses yang dimulai dengan bertemunya sperma dan ovum. Hasil pembuahan antara sperma dan ovum kemudian berkembang di dalam uterus selama 37 minggu atau sampai 42 minggu. Proses kehamilan akan menyebabkan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologi. Perubahan tersebut seringkali menimbulkan ketidaknyamanan yang akan dirasakan berbeda-beda setiap trimester kehamilan. Perubahan yang terjadi selama kehamilan dan sering kali menjadi keluhan bagi ibu hamil diantaranya adalah mual muntah pada awal kehamilan, konstipasi, gangguan berkemih, pusing, nyeri punggung, dan kram pada kaki (Irianti, bayu, Mutiara Halida, E., Duhita, F., Prabandari, F., Yulita, N., Hartiningtiyaswati, S., & Anggraini, 2014).

Perawatan kehamilan sebagai suatu sub sistem pelayanan kesehatan sangat terkait dengan fungsi reproduksi wanita, maka upaya tersebut sangat ditentukan oleh perilaku ibu sendiri. Pengetahuan atau kognitif merupakan faktor penting dalam terbentuknya perilaku. Jika ibu hamil memiliki pengetahuan tentang gangguan dan penyulit kehamilan maka memungkinkan ibu mengantisipasi untuk berperilaku menjaga, mencegah dan menghindari atau mengatasi resiko terjadinya komplikasi pada kehamilan. Kurangnya pengetahuan tentang bahaya kehamilan dapat menyebabkan kematian maternal, adapun hal yang dapat terjadi pada ibu yaitu perdarahan (25%), infeksi (15%), aborsi yang tidak aman (13%), eklamsia (12%), persalinan yang buruk (8%), penyebab obsetetrik langsung lainnya (8%) dan penyebab tidak langsung (20%). Dimana beberapa penyebab kematian maternal

tersebut disebabkan adanya komplikasi yang dapat muncul melalui tanda bahaya kehamilan (Apriliani, R. A., & Wahyudi, 2015).

Terjadi perubahan dan adaptasi psikologis dalam masa kehamilan seorang ibu pada trisemester satu, dua maupun tiga. Khususnya pada trisemester tiga ibu akan menjadi lebih protektif terhadap kehamilannya, ibu akan mulai menghindari keramaian atau seseorang yang dianggap berbahaya untuk kehamilannya. Ibu akan merasakan cemas dengan kehidupan bayi nantinya seperti apakah bayi akan lahir abnormal, apakah bayi akan dilahirkan secara normal atau apakah organ vitalnya akan mengalami cedera akibat tendangan bayi. Hal ini akan membuat ibu memilih untuk tidak melakukan aktivitas karena kecemasan yang dirasakannya. Kondisi ibu yang kurang aktivitas atau kurang bergerak akan menyebabkan beberapa masalah kehamilan yang membahayakan kesehatan ibu dan janin. Aktivitas fisik menimbulkan perasaan sehat pada ibu hamil, membantu relaksasi dan istirahat serta dapat meningkatkan sirkulasi yang terjadi di dalam tubuh ibu (Elisabeth, 2020).

Aktivitas fisik yang diharapkan untuk ibu hamil adalah dilakukannya latihan-latihan gerak tubuh yang dapat membantu mengurangi rasa kurang nyaman pada tubuh ibu. Rasa kurang nyaman pada fisik ibu biasanya meningkat selama trisemester kedua karena terjadinya peningkatan berat badan janin. Salah satu aktivitas latihan yang dapat dilakukan oleh ibu hamil adalah aktivitas prenatal yoga. Yoga adalah salah satu aktivitas yang dapat dilakukan ibu karena tidak hanya bermanfaat pada kebugaran fisik tapi juga mental dimana latihan yoga mengajarkan cara bernafas dalam-dalam secara sadar dan rileks. Hal inilah yang akan membantu ketika ibu hamil menghadapi persalinan. Tidak hanya itu, apabila yoga dilakukan rutin terhadap ibu hamil sangat bermanfaat untuk mengatur dan meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi nyeri (Ika, 2019). Prenatal yoga bertujuan agar ibu hamil dapat menikmati proses kehamilan dan mempersiapkan diri untuk setiap proses persalinan, baik persalinan secara normal maupun melalui operasi caesar (Yhosie, 2018). Yoga prenatal juga merupakan salah satu bentuk yoga lembut yang dirancang untuk melengkapi kebutuhan tubuh hamil yang terus berkembang selama

ketiga trimester. Latihan yoga prenatal dirancang untuk mendukung perubahan yang terjadi pada tubuh hamil. Adanya prenatal yoga membantu ibu mengenali bayi yang dikandungnya.

Terdapat tiga aturan utama dalam prenatal yoga yaitu tidak menekan area sekitar perut, tidak meregangkan area sekitar perut dan tidak memutar area disekitar perut. Selain itu dalam prenatal yoga tidak dianjurkan untuk melakukan peregangan yang berlebihan hal ini karena tubuh wanita yang sedang hamil akan memproduksi hormone relaxin yang bertujuan membuat sendi-sendi lebih longgar sebagai persiapan proses jalan lahir bayi sehingga berefek pada tubuh wanita hamil menjadi lebih lentur maka dari itu tidak dianjurkan untuk melakukan peregangan yang berlebihan pada ibu hamil agar tidak mengakibatkan terjadinya cedera. Tidak melakukan inversi secara berlebihan, dimana saat hamil jumlah darah dan air di dalam tubuh meningkat sehingga memberi beban yang lebih pada jantung, apabila ibu hamil melakukan gerakan inversi maka akan meningkatkan beban jauh lebih banyak lagi pada jantung dan sering menimbulkan keluhan sesak napas. Ibu hamil tidak diperkenankan melakukan gerakan posisi terlentang. Hal ini dikarenakan di dekat tulang belakang terdapat vena cava inferior yang membawa darah dari tubuh bagian bawah kembali ke jantung, apabila ibu hamil mengambil posisi terlentang akan menekan vena cava inferior dan menyebabkan peredaran darah terganggu sehingga menimbulkan keluhan tekanan darah. Selain itu hal yang harus diperhatikan apabila ibu hamil melakukan prenatal yoga adalah perpindahan posisi. Perpindahan posisi secara tiba-tiba sering menimbulkan rasa pusing pada ibu hamil, terutama dari posisi duduk ke posisi berdiri sehingga dianjurkan agar ibu hamil tidak mengambil perubahan posisi secara mendadak.

Prenatal Gentle Yoga adalah salah satu bentuk olahraga yang dirancang khusus bagi ibu hamil. Ketika anda melatih tubuh dan napas dengan prenatal gentle yoga, banyak manfaat yang bisa diperoleh, baik secara fisik dan maupun mental ((Yesie Aprilia, 2020)

Menurut penelitian (Yulinda, Purwaningsih and Sudarta, 2017) Yoga adalah proses penyelarasan dari tubuh (body), pikiran

(mind) dan jiwa (soul). Yoga dikombinasikan dengan teknik pernapasan, relaksasi, meditasi dan latihan peregangan. Yoga yang banyak dipraktikkan saat ini yaitu Hatha Yoga, yoga yang memfokuskan pada asana (Postur Yoga/teknik penguasaan tubuh), Pranayama (teknik penguasaan napas), bandha (teknik penguncian energi) mudra (teknik pengendalian energi), dan kriya (teknik pembersihan tubuh). Pada prinsipnya melalui berbagai macam postur yoga yang disertai dengan cara bernapas yang benar, dipercaya dapat memberikan banyak manfaat secara fisik, mental dan spiritual.

Berlatih yoga secara teratur sepanjang kehamilan dapat mengkondisikan fisik dan mental untuk menjadi lebih kuat, kukuh tetapi luwes dan fleksibel untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai situasi yang tidak menyenangkan. Relaksasi akan menghambat peningkatan syaraf simpatetik, sehingga memicu hormon serotonin dan endofrin yang merupakan hormon untuk merelakskan tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab stres. Seiring dengan pengeluaran gelombang alfa pada tubuh terjadi penurunan tingkat hormon

penyebab stres, maka seluruh badan mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat dengan lebih banyak energi untuk penyembuhan (*healing*), penguatan (*restoration*), dan peremajaan (*rejuvenation*) sehingga ibu hamil akan merasa rileks seiring dengan menurunnya gejala kecemasan (Rafika, 2018). Prenatal yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (pranayama), position (mudra), meditasi, dan deep relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan sehingga dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran secara alami dan membantu memastikan bayi yang sehat (Maharani, 2020)

2.2 Prinsip Yoga Prenatal

Yoga adalah cara hidup mawas diri dan disiplin yang lembut yang didasarkan pada semboyan 'hidup dan berpikir sederhana'. Swami Vishnu Devananda menyederhanakan Yoga ke dalam lima prinsip kearifan yang diambil dari filosofi dan ilmu Yoga yang

kompleks mengenai hidup sehat dan bahagia. Kelima prinsip tersebut adalah:

1. Olah tubuh yang tepat Yoga Asanas (postur)
2. Pernapasan yang tepat Pranayama (Prana = energi vital)
3. Relaksasi yang tepat Savasana (postur untuk relaksasi maksimum)
4. Pola makan yang tepat (Sattvic vegetarian (pola makan yoga))
5. Pikiran yang meditatif dan positif (Dyana dan Vedanta)
Sama halnya dengan tubuh, diperlukan kelima hal tersebut agar tubuh dapat berfungsi dan membawa kita ke tujuan.

Menurut (Tia Pratignyo, 2014) dalam bukunya menyebutkan bahwa terdapat beberapa prinsip dalam melakukan *prenatal* yoga yaitu :

1. Bernafas dengan penuh kesadaran
Nafas yang dalam dan teratur bersifat menenangkan, melalui teknik pernafasan yang benar, maka ibu hamil juga dapat lebih mengontrol pikiran dan tubuhnya. Nafas adalah salah satu kunci dalam memaksimalkan hasil dalam *prenatal* yoga.
2. Melakukan gerakan yang lembut dan perlahan
Gerakan yang dilakukan secara gentle (lembut) dapat membuat tubuh ibu hamil menjadi semakin fleksibel sekaligus juga kuat. Gerakan *prenatal* yoga berfokus pada gerakan-gerakan otot dasar panggul, otot panggul, otot pinggul, paha dan juga bagian punggung
3. Relaksasi dan meditasi
Relaksasi dan meditasi mempunyai manfaat yang baik bagi ibu hamil, yaitu dengan melakukan hal ini tubuh dan pikiran ibu hamil akan berada pada kondisi yang tenang, rileks dan damai sehingga meminimalisir terjadinya stress
4. Ibu dan bayi
Meluangkan waktu spesial untuk melakukan *prenatal* yoga selain memberikan manfaat bagi tubuh dan pikiran ibu, juga bermanfaat untuk meningkatkan bonding antara ibu dan

bayi. Apabila ibu merasa nyaman dan bahagia maka bayipun akan merasakan hal yang sama.

Menurut (NI Komang Ayu Tri Muria, 2018) terdapat beberapa prinsip dalam tindakan prenatal yoga, yaitu :

1. Napas dengan penuh kesadaran
Napas dalam yang dilakukan secara teratur dapat menenangkan. Dengan teknik napass dalam yang benar, ibu dapat merilekskan tubuhnya sehingga dapat mengontrol tubuh dan pikirannya dengan baik
2. Gerakan yang lembut dan perlahan
Gerakan yang lembut dapat membuat tubuh ibu lebih lentur sekaligus menjadi lebih kuat. Gerakan prenatal yoga lebih berfokus pada beberapa bagian, yaitu otot-otot panggul, pinggul, paha dan punggung.
3. Relaksasi dan meditasi
Ketika ibu melakukan relaksasi dan meditasi, ibu dapat mengontrol tubuh dan pikirannya dalam keadaan yang tenang dan damai
4. Ibu dan bayi
Dengan prenatal yoga, ibu dan bayi yang dikandungnya dapat membentuk bounding yang kuat. Sehingga ketika ibu merasa senang dan rileks, bayi pun akan merasakan hal yang sama dengan sang ibu.

Prinsip Prenatal Gentle Yoga menurut (Titik Ariyanti, 2024):

1. Menciptakan ruang (*creating space*)
Janin membutuhkan ruang gerak selama tumbuh dan berkembang, Gerakan yang harus selalu dilakukan adalah dengan memanjangkan torso untuk menciptakan ruangan yang nyaman untuk tubuh dan janinnya. Sebaiknya hindari gerakan *deep twist* dan *inverse*.
2. Otot perut (*abdominal mucle*)
Otot perut selama kehamilan akan semakin membesar dan terpisah untuk mengakomodasi pertumbuhan dan perkembangan janin. Gerakan yoga yang dapat

- menyebabkan kondisi otot perut semakin buruk sehingga mengganggu proses pemulihan otot perut harus dihindari.
3. Hormon relaksin
Hormon relaksin diproduksi lebih banyak selama kehamilan untuk melubrikasi atau memberi pelumas pada sendi dan jaringan penghubung (*connective tissue*) serta otot di dalam tubuh. Ibu hamil harus lebih waspada terhadap gerakan-gerakan yang dapat membuat tekanan berlebihan pada sendi.
 4. Tekanan pada perut (belly compression)
Pose berbaring terlentang dalam jangka waktu yang lama atau poses memilin perut serta pose tengkurap harus dihindari bagi ibu hamil.
 5. Stability
Gerakan harus mendukung kestabilan dan keseimbangan panggul terutama pada sacrum dan symphysis pubis. Karena peningkatan hormone relaksin maka area panggul menjadi tidak stabil. Gerakan yoga sebaiknya membuat panggul selalu stabil dan siap untuk proses persalinan.
 6. Breathing
Breathing merupakan kunci dalam melakukan gerakan yoga. Ibu hamil harus menghindari menahan nafas (khumba) selama melakukan gerakan yoga.
 7. Individual assessment dan adjustment
Ibu hamil harus melakukan gerakan yoga dengan aman dan nyaman tetapi tetap sesuai dengan aturannya.

Prinsip senam yoga dalam kehamilan menurut (Husin, 2013)

1. Perhatikan dan alami napas alami yang berasal dari dalam tubuh. Ambil beberapa napas dalam-dalam dan hembuskan perlahan dan lembut. Ambil napas dalam-dalam masuk dan keluar melalui hidung.
2. Perhatikan pesan yang dikirim oleh tubuh Anda. Awasi dan waspadai setiap gerakan. Lanjutkan jika Anda merasa nyaman; jika tidak, maka berhentilah.
3. Tidak melakukan postur inverse/terbalik, seperti shoulder stand (postur bertumpu pada pundak), head stand (postur

bertumpu pada kepala) dan hands stand (postur betrump pada tangan).

4. Memutar dan meregangkan tubuh secara berlebihan harus dihindari. Gerakan memutar harus dilakukan untuk meregangkan otot-otot tubuh secara bertahap.
5. Tidak melakukan postur (gerakan) yang menekan perut.
6. Tidak menahan postur terlalu lama.
7. Jangan menahan napas kolektif Anda. Dengan menahan napas dalam waktu lama, Anda dapat menghindari metode pernapasan yoga Kapalabhati dan Khumbaka.
8. Selama kehamilan, hindari berbaring telentang untuk waktu yang lama dan biasakan berbaring miring ke kiri.
9. Hindari berdiri di atas jari kaki Anda dalam pose keseimbangan yang tidak didukung. Saat melakukan keseimbangan, bersandarlah ke dinding atau kursi.
10. Suhu yang terlalu tinggi harus dihindari. Temukan lokasi yang damai di mana Anda dapat berlatih yoga.
11. Frekuensi senam yoga kehamilan

Olahraga dan yoga dapat membantu Anda menjaga kesehatan mental dan fisik saat hamil. Olahraga teratur seorang wanita hamil selama kehamilannya (tiga kali setiap empat hari selama sepuluh minggu) dapat membantu menjaga elastisitas dan kekuatan otot-otot dan ligamen dasar panggul, yang dapat membantu meringankan nyeri persalinan dengan menciptakan lebih banyak ruang untuk kelahiran. kanal, meningkatkan kenyamanan ibu pada dua jam setelah melahirkan, dan menurunkan risiko persalinan lama. Selain itu, telah terbukti meningkatkan berat badan lahir, menurunkan kejadian prematur, dan meminimalkan IUGR.

12. Waktu melakukan senam yoga dalam kehamilan
Berlatihlah hal pertama di pagi hari atau hal terakhir di malam hari dengan perut kosong. Yoga sebaiknya dilakukan 1-2 jam setelah makan.

2.3 Prinsip postur restoratif yoga dalam prenatal gentle yoga

Prinsip prenatal gentle yoga pada kehamilan yaitu dapat dilakukan sendiri di rumah atau di studio yoga dengan pendampingan instruktur agar lebih aman. Yoga merupakan seni dan disiplin untuk keseimbangan tubuh dan pikiran, kegigihan berusaha dalam berlatih serta kemauan untuk relaksasi, tercapainya keseimbangan dalam tubuh, pikiran, dan jiwa tercapailah kebahagiaan, atau dikenal dengan lima koshas, yaitu :

1. Fisik tubuh (Anna-maya-kosha)
2. Energi tubuh (Prana-maya-kosha)
3. Pikiran tubuh (Mano-maya-kosha)
4. Kecerdasan tubuh yang lebih tinggi (Vijnana-maya-kosha)
5. Kebahagiaan tubuh (Ananda-maya-kosha)

Rasa tidak nyaman yang wanita rasakan saat hamil merupakan dampak dari ketidakseimbangan kelima elemen yoga tersebut, yaitu ketika fikiran merasakan ketidakseimbangan maka energi tersebut akan menyebar ke tubuh.

2.4 Prinsip Dalam keefektifkan Yoga

1. Berlatih dengan teratur
Postur yoga membantu meregangkan dan membina otot, serta menguatkan tulang dan melenturkan sendi. Asana menstimulasi pengeluaran hormon endorfin-the feel good hormone yang menciptakan rasa nyaman pada tubuh.
2. Benapas Dalam
Bernapas dalam teknik pernapasan yoga penuh meningkatkan kapasitas paru-paru agar proses bernapas menjadi lebih optimal.
3. Pola Makan yang seimbang
Pola makan yang seimbang dan sehat akan meningkatkan imunitas (daya tahan) tubuh, melancarkan proses alami pencernaan, meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, dan menenangkan pikiran.

4. **Beristirahat Cukup**

Menjaga ritme yang seimbang antara bekerja dan beristirahat akan memertahankan tubuh dalam keadaan yang selalu prima dari waktu ke waktu.

5. **Berfikir Positif dan Bermeditasi**

Berlatih dan bermeditasi akan memurnikan pikiran dari pikiran dan emosi negatif, serta meningkatkan rasa percaya diri.

2.5 Elemen Penting Saat Melakukan Prenatal Gentle Yoga

1. **Pernafasan**

Merupakan kunci dari kesadaran, juga merupakan simbol dari kehidupan. Nafas dalam prenatal yoga akan membantu asupan nutrisi dan oksigen untuk perkembangan janin, serta membantu ibu menjadi lebih rileks dan tenang.

2. **Postur**

Berfokus pada latihan otot dasar panggul, panggul, pinggul, paha, dan punggung sehingga keluhan sakit pinggang, punggung, atau nyeri akibat kehamilan, bisa teratasi dengan prenatal yoga.

3. **Meditasi Dan Relaksasi**

Setiap sesi prenatal gentle yoga diakhiri dengan relaksasi selama 5-10 menit agar tubuh lebih rileks, tenang, dan damai.

DAFTAR PUSTAKA

- (Yesie Aprilia (2020) *Gentle Birth*. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Apriliani, R. A., & Wahyudi, H. (2015) 'mengantisipasi untuk berperilaku menjaga, mencegah dan menghindari atau mengatasi resiko terjadinya komplikasi pada kehamilan (Elisabeth, 2020). Kurangnya pengetahuan tentang bahaya kehamilan dapat menyebabkan kematian maternal, adapun hal yang dapat terja', *Prosiding Psikologi*, pp. 287–293.
- Elisabeth (2020) *Perawatan Kehamilan dan Menyusui Anak Pertama*. Yogyakarta: ustaka Baru Press.
- Husin, F. (2013) *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Edited by S. Seto.
- Ika (2019) *ebidanan Komplementer Terapi Komplementer dalam Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Irianti, bayu, Mutiara Halida, E., Duhita, F., Prabandari, F., Yulita, N., Hartiningtiyaswati, S., & Anggraini, Y. (2014) *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. CV. Sagung Seto.
- Maharani, N.P.R.A. (2020) 'Pranayama Sebagai Sains Spiritual', *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, 2(2), pp. 110-117.
- NI Komang Ayu Tri Muria (2018) 'Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di PBM Kabupaten Kulon Progo', *Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan Politeknis Kesehatan Kementrian Kesehatan Yogyakarta*. [Preprint].
- Rafika, R. (2018) 'Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), pp. 86–92.
- Tia Pratignyo (2014) *Yoga Ibu hamil: Prenatal Yoga*. Malang: Pustaka Bunda.
- Titik Ariyanti (2024) *Prenatal Gentle Yoga*. Available at: <https://www.rsmardirahayu.com/prenatal-gentle-yoga/>.
- Walyani e. s. (2015) *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Yhosie (2018) *Prenatal Postnatal Yoga*. Jakarta: Penerbit Buku Kompas.

Yulinda, Purwaningsih, D. and Sudarta, C.M. (2017) 'Latihan Yoga Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Siklus Menstruasi Remaja Puteri', *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia* [Preprint].

BAB 3

GERAKAN YOGA PRENATAL YANG AMAN

Oleh Ni Made Dewianti

3.1 Pendahuluan

Yoga adalah disiplin holistik yang menggabungkan gerakan dan posisi fisik (asana) beserta pernapasan dan meditasi yang terkontrol (pranayama). Yoga memerlukan sinkronisasi tindakan tubuh dan pernapasan, sekaligus menekankan kesadaran diri. (Babbar & Shyken, 2016).

Yoga prenatal merupakan metode persiapan persalinan yang efektif dan dapat sangat membantu dalam mempersiapkan proses persalinan. Yoga prenatal memungkinkan ibu untuk menyesuaikan diri dengan sinyal internal tubuhnya dan mengoptimalkan kemampuan bawaannya. (Ghodsi and Asltoghiri, 2012; Holden *et al.*, 2019)

Yoga dipraktikkan oleh sekitar 7% wanita hamil. Popularitas yoga di kalangan wanita hamil telah menyebabkan lonjakan popularitas praktik ini secara keseluruhan. Wanita hamil dapat memperoleh manfaat kesehatan dari yoga tanpa membahayakan diri mereka sendiri. Wanita hamil dapat melakukan yoga dengan menghadiri kelas yoga khusus atau berlatih di rumah. (Barakat *et al.*, 2012; Cramer *et al.*, 2015; Bolanthakodi *et al.*, 2018)

3.2 Latihan pemusatan perhatian (*centering*)

Langkah pertama dalam memulai rutinitas olahraga adalah memfokuskan atau mengarahkan perhatian. Sebelum memulai aktivitas fisik, penting untuk membantu ibu memfokuskan energinya, menenangkan pikirannya, dan membangun hubungan antara dirinya dan bayi yang sedang berkembang di dalam dirinya.

Bangkitkan kembali perasaan tenang, gembira, percaya diri, dan tenang dengan menggunakan kata-kata positif. (Suananda, 2018).



Gambar 3.1. *Centering*

Sumber : Dokumentasi Penulis Tanggal 8 November 2020

3.3 Latihan Pernafasan Dalam (*Thorachal*)

Pranayama, yang sering dikenal sebagai latihan pernapasan, harus dilakukan secara teratur karena memainkan peran penting dalam menenangkan pikiran dan memperlancar proses persalinan. Menghirup napas dengan mudah memungkinkan masuknya oksigen ke dalam tubuh, sehingga meningkatkan rasa tenang dan puas bagi ibu. Bernapas perlahan dan teratur, dengan mulut tertutup, lalu tarik dan hembuskan napas pelan, merupakan bagian penting dari rutinitas olahraga bagi ibu hamil. Terutama saat mengembuskan napas melalui mulut, dinding perut terangkat saat menghirup dan turun saat mengembuskan napas. Posisikan ibu dalam posisi duduk dengan kaki disilangkan, sambil mengembuskan napas melalui mulut (Suananda, 2018). Contoh teknik pernapasan yang dapat dilakukan adalah Nadi Sodhana. Teknik Nadi Sodhana melibatkan menghirup udara melalui lubang hidung kanan dan menghembuskannya melalui lubang hidung kiri searah jarum jam. Untuk menutup lubang hidung kanan, gunakan ibu jari, sedangkan

untuk menutup lubang hidung kiri, gunakan jari kelingking. (Suananda, 2018).



Gambar 3.2. *Nadi Sodhana* (Pernafasan)

Sumber : Dokumentasi Penulis Tanggal 8 November 2020

3.4 Gerakan pemanasan (*warming up*)

Selama pemanasan, Anda akan melakukan latihan yang mempersiapkan otot dan sistem kardiovaskular untuk aktivitas tersebut. Jangan memaksakan diri karena tubuh Anda mungkin belum siap. Disarankan untuk mengenal berbagai aspek anatomi, seperti tulang pinggul, postur kaki, dan struktur tubuh lainnya, selama fase pemanasan. (Suananda, 2018).

3.5 Gerakan inti

3.5.1 Stabilisasi

Variasi tekanan yang diberikan pada tubuh akan mengakibatkan perubahan stabilitas tubuh. Hormon relaksin menyebabkan kelonggaran sendi, yang mengakibatkan pergeseran pusat gravitasi ke depan. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan stabilitas rongga panggul, memperbaiki postur tubuh, dan mengembangkan otot-otot di punggung dan kaki (Suananda, 2018). Gerakan stabilisasi seperti yang diuraikan di bawah ini. :

1. *Mountain pose (tadasana)*

Untuk menjaga posisi berdiri yang stabil dan nyaman selama kehamilan, sebaiknya posisikan kaki pada jarak yang sesuai bagi ibu. Sebarkan berat badan secara merata dengan berdiri.



Gambar 3.3. *Mountain Pose*

Sumber : Dokumentasi Penulis Tanggal 8 November 2020

2. *Tree Pose (Vrksasana)*

Letakkan kaki kiri di belakang kaki kanan, tekuk lutut kiri, dan pindahkan pusat gravitasi ke kaki kanan. Kemudian, lingkarkan betis atau paha kanan di sekitar kaki kanan. Buat tanda kepalan tangan di depan jantung. Selama beberapa detik, tahan tubuh Anda agar tidak bergerak dan tetap tenang.



Gambar 3.4. *Tree Pose (Vrksasana)*

Sumber : Dokumentasi Penulis Tanggal 8 November 2020

3. *Cow pose-cat pose (bitilasana marjarisana)*

Berbaring telentang. Tarik napas dalam-dalam, angkat kepala sedikit sambil mempertahankan sudut tulang belakang netral, dan miringkan tulang ekor sedikit ke atas. Tarik tulang ekor ke belakang, tundukkan kepala, dan hembuskan napas. Tulang belakang Anda bisa menjadi lebih stabil dengan latihan ini.



Gambar 3.5. *Cow Pose-Cat Pose (Bitilasana Marjarisana)*

Sumber : Dokumentasi Penulis Tanggal 8 November 2020

3.5.2 Peregangan

Peregangan sangat penting untuk relaksasi otot, terutama untuk otot quadratus lumborum, erector spinae, external oblique, dan internal oblique. Tujuan dari menjaga fleksibilitas sendi tulang belakang adalah untuk memberikan mobilitas dan rentang gerak. Selain itu, peregangan memungkinkan perluasan rongga dada, yang penting untuk pernapasan dan fungsi paru-paru yang baik (Suananda, 2018). Gerakan peregangan seperti yang diuraikan di bawah ini :

1. Peregangan Otot Leher

Anda memiliki pilihan untuk duduk atau berdiri saat melakukan pose ini. Angkat tangan kiri Anda di atas telinga kanan. Lakukan gerakan sebaliknya sambil merenggangkannya ke kanan. Otot-otot di daerah leher dimaksudkan untuk memanjang dengan gerakan ini.



Gambar 3.6. Peregangan Otot Leher

Sumber : Dokumentasi Penulis Tanggal 8 November 2020

2. *Standing lateral stretch (ardhakati chakrasana)*

Berdirilah dengan kedua kaki terbuka selebar pinggul. Tarik napas, kepalkan tangan, dan angkat tinggi-tinggi. Tahan posisi

ini selama beberapa saat, hembuskan napas, dan letakkan tangan di kedua sisi tubuh.



Gambar 3.7. *Standing Lateral Stretch (Ardhakati Chakrasana)*

Sumber : Dokumentasi Penulis Tanggal 8 November 2020

3. *Triangle pose (trikonasana)*

Dengan kaki mengarah ke depan, rentangkan kedua kaki sepenuhnya sambil menjaganya tetap terbuka dan sejajar. Sambil menjaga panggul dan perut tetap netral, putar kaki kanan ke luar. Tarik napas dalam-dalam lalu rentangkan kedua lengan lebar-lebar.



Gambar 3.8. *Triangle Pose (Trikonasana)*

Sumber : Dokumentasi Penulis Tanggal 8 November 2020

4. *Revolved head to knee pose (parivrtta janu sirsasana)*

Berbaringlah dan angkat kedua kaki lurus. Letakkan tumit kanan di bagian dalam paha kiri setelah menekuk dan meluruskan lutut. Letakkan telapak tangan kiri di lantai. Angkat tangan kanan ke udara saat menarik napas, lalu turunkan ke samping saat mengembuskan napas.



Gambar 3.9. *Revolved Head to Knee Pose (Parivrtta Janu Sirsasana)*

Sumber : Dokumentasi Penulis Tanggal 8 November 2020

5. *Twisting variation (janu sirsasana)*

Duduklah dan dekatkan lutut kiri Anda ke lantai dengan memutarnya ke luar. Posisi yang benar adalah meletakkan tangan di belakang lutut di sisi kiri dan tangan kanan di depan lutut di sisi kanan. Rileks dan tekuk tubuh Anda ke posisi yang lebih tegak. Buang napas dan putar tubuh Anda perlahan dari satu sisi ke sisi lain.



Gambar 3.10. *Twisting Variation (Janu Sirsasana)*
 Sumber : Dokumentasi Penulis Tanggal 8 November 2020

6. Peregangan otot pinggang

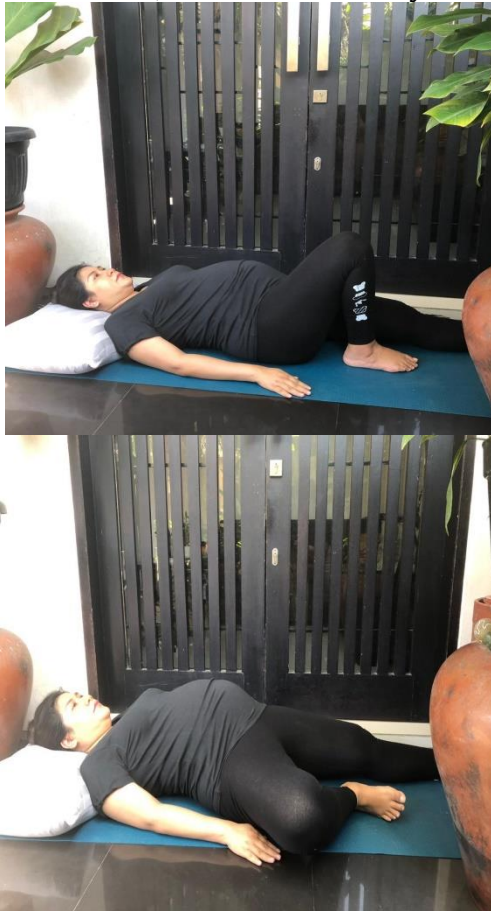
Dalam posisi ini, Anda harus berbaring telentang, lutut ditekuk, dan tangan di samping tubuh, telapak tangan menghadap ke bawah. Angkat pinggang Anda perlahan-lahan. Ulangi gerakan ini delapan kali.



Gambar 3.11. Peregangan Otot Pinggang
 Sumber : Kemenkes RI, Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil, 2009

7. Peregangan lutut

Sambil membungkuk di lutut kanan, berbaringlah telentang. Gerakkan lutut kanan perlahan ke kanan lalu kembalikan ke tempatnya semula. Gerakkan lutut kanan dengan cara yang sama seperti lutut kanan, dan lakukan sebanyak delapan kali.



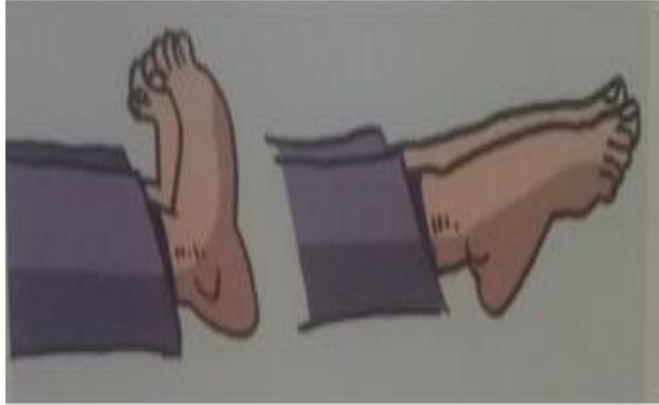
Gambar 3.12. Peregangan Lutut

Sumber : Dokumentasi Penulis Tanggal 8 November 2020

8. Peregangan otot kaki

Duduklah dengan kedua kaki terentang di depan Anda dan tubuh tegak serta rileks. Tarik jari-jari Anda secara bertahap ke arah tubuh dan kemudian tekuk ke depan. Lakukan gerakan ini sebanyak 10 kali, catat setiap pengulangan berdasarkan

gerakan. Tarik kedua telapak kaki Anda secara perlahan ke arah tubuh dan kemudian luruskan ke depan. Lakukan gerakan ini sebanyak 10 kali.



Gambar 3.13. Peregangan Otot Kaki

Sumber : Kemenkes RI, Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil, 2009

3.6 Persiapan proses persalinan

Perhatikan dengan saksama area di sekitar dasar panggul saat Anda menjalani persalinan. Fleksibilitas dan kekuatan otot dasar panggul diperlukan untuk mengejan dan berbagai postur persalinan. Berikut ini beberapa latihan yang akan membantu Anda mengencangkan otot dasar panggul dan memperkuat otot paha belakang, otot adduktor, otot paha depan femoris, dan otot gluteus, serta otot-otot lainnya. Mengurangi nyeri punggung dan panggul serta membantu bayi masuk ke panggul selama trimester ketiga. (Suananda, 2018). Tindakan yang dilakukan adalah sebagai berikut :

1. *Bound angle pose (baddha konasana)*

Pertahankan posisi tulang belakang yang netral sambil menekuk lutut dan meluruskannya ke lantai. Rapatkan kedua tangan dan rapatkan kedua jempol kaki. Rileks dan bawa tubuh ke posisi yang lebih tegak. Jaga agar tulang belakang tetap lurus saat Anda menggerakkan tubuh sedikit

ke depan, berhati-hatilah agar tidak menekan perut. Latihan kegel dapat dipadukan secara sinergis dengan gerakan ini.



Gambar 3.14. *Bound Angle Pose (Baddha Konasana)*
Sumber : Dokumentasi Penulis Tanggal 8 November 2020

2. *Garland pose (malasana)*

Jongkoklah dengan kedua kaki terbuka lebar. Letakkan tangan di lantai dengan kedua kaki rata di atasnya, dan lebarkan lutut untuk memberi ruang bagi bayi yang sedang tumbuh. Sejajarkan siku sehingga lutut kanan berada di depan lutut kanan dan lutut kiri di depan lutut. Satukan kedua tangan dan angkat ke dada.



Gambar 3.15. *Garland Pose (Malasana)*
Sumber : Dokumentasi Penulis Tanggal 8 November 2020

3. Latihan mengedan dan posisi persalinan

Latihan ini khusus dilakukan oleh ibu hamil yang telah mencapai usia kehamilan 37 minggu atau lebih. Tindakan yang dilakukan meliputi posisi persalinan dan mengatur pernapasan sambil mengarahkan tenaga selama persalinan.

4. *Restorative* (gerakan relaksasi)

Latihan yang meningkatkan ketenangan dan relaksasi baik bagi tubuh maupun pikiran. Tujuan dari aktivitas ini adalah untuk menyegarkan energi, meredakan ketegangan otot, meningkatkan postur tubuh yang menyenangkan, dan mendorong relaksasi pada tubuh. (Suananda, 2018).

5. *Melting heart pose (anahatasana)*

Ambil posisi berlutut dan rentangkan kedua tangan ke depan hingga lurus sepenuhnya di depan kepala. Ambil posisi berbaring telentang dengan dada bersandar pada guling dan pipi kanan menyentuhnya. Lanjutkan dengan menutup kedua mata. Angkat kedua panggul, rileks, dan nikmati sensasi memanjangkan pinggang. Manuver ini cocok untuk wanita hamil dengan presentasi sungsang, karena membantu mengubah posisi janin dari posisi sungsang ke posisi kepala.



Gambar 3.16. *Melting Heart Pose (Anahatasana)*

Sumber : Dokumentasi Penulis Tanggal 8 November 2020

6. Posisi tidur yang nyaman (*Savasana*)

Hubungan ibu-janin dapat terbentuk selama posisi ini. Duduk dengan tenang, sang ibu memperhatikan setiap langkah anaknya yang belum lahir dan berbicara kepadanya dari hatinya. Khususnya selama trimester ketiga, membungkuklah ke kiri untuk menghindari tekanan pada vena cava inferior. Letakkan beberapa bantal di bawah punggung Anda dan putar musik yang menenangkan untuk membantu Anda rileks.



Gambar 3.17. Posisi Tidur yang Nyaman (*Savasana*)
Sumber : Dokumentasi Penulis Tanggal 8 November 2020

DAFTAR PUSTAKA

- Barakat, R. *et al.* (2012) 'Exercise during pregnancy reduces the rate of cesarean and instrumental deliveries: Results of a randomized controlled trial', *Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine*, 25(11), pp. 2372–2376. doi: 10.3109/14767058.2012.696165.
- Bolanthakodi, C. *et al.* (2018) 'Prenatal Yoga: Effects on Alleviation of Labor Pain and Birth Outcomes', *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 24(12), pp. 1181–1188. doi: 10.1089/acm.2018.0079.
- Cramer, H. *et al.* (2015) 'Characteristics of women who practice yoga in different locations during pregnancy', *BMJ Open*, 5(8), pp. 1–7. doi: 10.1136/bmjopen-2015-008641.
- Ghodsi, Z. and Asltoghiri, M. (2012) 'Maternal Exercise During Pregnancy and Neonatal Outcomes in Iran', *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, pp. 2877–2881. doi: 10.1016/j.sbspro.2012.05.581.
- Holden, S. C. *et al.* (2019) 'Prenatal Yoga for Back Pain, Balance, and Maternal Wellness: A Randomized, Controlled Pilot Study', *Global Advances in Health and Medicine*, 8, p. 216495611987098. doi: 10.1177/2164956119870984.
- Suananda, Yhossie. 2018. Prenatal-Postnatal Yoga. Jakarta: Kompas Media Nusantara

BAB 4

PERNAFASAN DALAM YOGA PRENATAL

Oleh Ni Wayan Sukma Adnyani

4.1 Pendahuluan

Pernapasan adalah bagian penting dalam kehidupan yang penting bagi kesehatan fisik dan mental. Pernapasan menjadi semakin penting saat hamil karena berdampak tidak hanya pada kesehatan ibu tetapi juga tumbuh kembang janin di dalam kandungan. Yoga prenatal, sebagai latihan yang mengkoordinasikan sikap tubuh, meditasi, dan pernapasan, menawarkan berbagai manfaat yang dapat mendukung para ibu sepanjang proses kehamilannya. Selain mempersiapkan ibu untuk persalinan, latihan pernapasan yoga prenatal membantu mengatasi berbagai tantangan fisik dan emosional yang mungkin timbul selama kehamilan. (Arifianto, 2018)

Ada banyak perubahan fisik dan emosional selama kehamilan. Untuk mengakomodasi pertumbuhan janin, tubuh wanita mengalami perubahan signifikan yang seringkali menimbulkan rasa tidak nyaman seperti nyeri punggung, sesak napas, dan kelelahan. Perubahan hormon juga bisa berdampak pada suasana hati dan tingkat stres. Pernapasan yang benar dapat menjadi alat yang berguna untuk menjaga keseimbangan dan ketenangan dalam menghadapi perubahan tersebut. Yoga prenatal dibuat untuk memenuhi kebutuhan khusus wanita hamil. Latihan pernapasan, atau pranayama dalam bahasa Sansekerta, adalah bagian penting dari yoga prenatal. Pranayama, yang berarti "pengendalian pernapasan", adalah praktik kuno yang menggunakan teknik pernapasan khusus untuk mengontrol energi vital. Latihan pernapasan ini dimodifikasi dalam yoga prenatal untuk membantu ibu hamil

dalam mengelola stres, meningkatkan kelenturan tubuh, dan mempersiapkan kelahiran. (Handayani, 2017)

Latihan pernapasan prenatal yoga tidak hanya baik untuk tubuh, tetapi juga untuk pikiran dan jantung. Mereka menyediakan suasana untuk kontemplasi dan meditasi, memperkuat ikatan antara ibu dan anak, dan membantu pengembangan kesadaran diri yang lebih dalam. Wanita hamil dapat belajar mengendalikan respons tubuhnya terhadap rasa sakit dan ketidaknyamanan dengan bernapas dalam-dalam dan konsisten, yang sangat membantu selama persalinan. Selain itu, pernapasan yang sehat berkontribusi pada pasokan oksigen yang cukup untuk ibu dan janin. Untuk tumbuh kembang janin, oksigen merupakan komponen yang sangat penting. Teknik pernapasan yoga membantu ibu hamil mendapatkan oksigen sebanyak-banyaknya ke paru-parunya dan meningkatkan kapasitas paru-paru. Hal ini tidak hanya membantu janin tetapi juga memberi ibu dorongan energi dan membuatnya merasa segar. (Kusuma, 2020)

Selain itu, latihan pernapasan yang digunakan dalam yoga prenatal mempersiapkan wanita hamil untuk menghadapi persalinan. Ibu dapat mempelajari cara mengatasi kontraksi dan nyeri saat proses melahirkan dengan latihan yang teratur. Metode-metode ini membantu meredakan ketegangan otot, meningkatkan fokus, dan menumbuhkan kondisi mental yang tenang. Wanita hamil akan lebih mungkin mengalami proses persalinan yang lebih lancar dan tidak menimbulkan stres jika mereka merasa terkendali dan tenang. (Lestari, 2016)

Teknik pernapasan dalam yoga prenatal, secara umum, merupakan alat yang sangat berguna bagi wanita hamil. Ibu hamil dapat meningkatkan kesejahteraan mereka selama kehamilan, mempersiapkan persalinan, dan membangun landasan yang kuat untuk kesehatan fisik dan emosional jangka panjang dengan memahami dan menerapkan strategi ini.

4.2 Dasar-dasar Pernapasan Yoga

Dasar-Dasar Pernapasan Yoga merupakan pemahaman mendalam tentang dasar-dasar pernapasan yoga prenatal

diberikan dalam dasar-dasar pernapasan yoga. Untuk mendapatkan hasil maksimal dari latihan yoga prenatal, penting untuk memahami anatomi pernapasan, prinsip dasar pernapasan yoga, dan hubungan antara pernapasan dan kesejahteraan emosional. (Sari, 2020)

4.2.1 Anatomi Pernafasan

Gambaran Sistem kehidupan pernafasan meliputi struktur dan kemampuan sistem pernafasan, meliputi hidung, tenggorokan, batang tenggorok, paru-paru, dan lambung. Pemahaman yang baik tentang sistem kehidupan ini membantu menyederhanakan strategi pernapasan yoga. (Sari, 2020)

Poin utama:

1. Saluran Pernafasan : Udara masuk melalui hidung atau mulut, melalui tenggorokan dan tenggorokan, dan masuk ke paru-paru melalui bronkus.
2. Paru-paru: Organ ini bertanggung jawab atas pertukaran gas, dimana oksigen masuk ke dalam darah dan karbon dioksida dikeluarkan dari darah.
3. Perut: Otot pernapasan super yang terletak di bawah paru-paru. Saat perut terisi, paru-paru membesar dan udara masuk; saat perut rileks, udara keluar dari paru-paru.
4. Otot Interkostal : Otot di antara tulang rusuk yang membantu sistem pernapasan dengan cara menaikkan dan menurunkan tulang rusuk.

4.2.2 Prinsip Dasar Pernapasan Yoga

Dasar-dasar Pernapasan Yoga Prinsip dasar pernapasan yoga mencakup teknik dan pola pernapasan yang membantu kesadaran tubuh, relaksasi, dan keseimbangan energi. (Sari, 2020)

Poin utama:

1. Bernapas Dalam-dalam dan Perlahan : Tarik napas dalam-dalam melalui hidung dan hembuskan perlahan melalui mulut atau hidung. Pikiran dan tubuh dibantu untuk rileks dengan metode ini.

2. Pernapasan yang penuh kesadaran melibatkan perhatian pada bagaimana napas Anda masuk dan keluar, merasakan setiap napas, dan mengenali sepenuhnya proses pernapasan.
3. Mengatur Irama Pernafasan: Teknik seperti Ujjayi, dikenal juga dengan pernapasan laut, membantu dalam pengaturan ritme pernapasan dan menghasilkan suara riak yang menenangkan.
4. Koordinasi dengan Gerakan: Untuk meningkatkan kelenturan dan meredakan ketegangan otot, sinkronkan gerakan asana dengan pernapasan.

4.2.3 Kesejahteraan emosional dan pernapasan

Bernafas dengan benar juga penting untuk kesehatan emosional dan fisik. Latihan pernapasan yoga dapat membantu pengelolaan emosi, termasuk stres dan kecemasan. (Sari, 2020)

Poin utama :

1. Mengurangi stres dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang bertugas relaksasi dan pemulihan, melalui teknik pernapasan seperti pernapasan perut dan pernapasan dalam.
2. Menjadi lebih sadar secara emosional: dengan berkonsentrasi pada napas, kita bisa menjadi lebih sadar secara emosional terhadap perasaan kita dan belajar mengelolanya dengan tenang.
3. Mengurangi Gejala Kecemasan: Pernapasan yang lambat dan dalam membantu menenangkan sistem saraf dan mengatasi kecemasan.
4. Meningkatkan Mood: Pernafasan dalam dan teratur meningkatkan jumlah oksigen yang masuk ke otak, yang dapat membantu Anda merasa lebih bahagia dan lebih baik tentang diri sendiri.

4.3 Strategi Pernapasan Yoga

Latihan pernapasan yoga prenatal sangat penting karena membantu mengurangi stres, pengiriman oksigen, dan persiapan persalinan. Berikut penjelasan lengkap mengenai teknik pernapasan yoga prenatal yoga diantaranya :

4.3.1 Pernapasan Perut (Pernapasan Diafragma)

Metode dasar pernapasan perut, juga dikenal sebagai pernapasan diafragma, membantu wanita hamil rileks dan meningkatkan aliran oksigen ke janin. (Utami, 2019)

Cara melakukannya:

1. Temukan posisi yang terasa nyaman bagi Anda dan duduk atau berbaring.
2. Letakkan satu tangan di dada dan tangan lainnya di perut.
3. Biarkan perut Anda mengembang dan tangan di perut terangkat saat Anda menarik napas dalam-dalam melalui hidung
4. Biarkan perut kembali ke posisi semula, hembuskan napas secara perlahan melalui mulut.
5. Fokus pada gerakan naik dan turun perut sambil mengulanginya selama beberapa menit.

4.3.2 Pernafasan Ujjayi

Sebuah teknik yang dikenal sebagai "pernapasan laut" atau "pernapasan ujjayi" melibatkan pembuatan suara lembut dan menenangkan dengan tenggorokan. Fokus ditingkatkan dan sistem saraf ditenangkan dengan metode ini. (Utami, 2019)

Cara melakukannya:

1. Duduk tegak dengan posisi nyaman.
2. Tarik napas dalam-dalam melalui hidung.
3. Buatlah suara yang mirip dengan mendengkur dengan mengontraksikan otot-otot tenggorokan saat Anda mengeluarkan napas.
4. Bernapaslah perlahan dan teratur setiap saat.
5. Anda bisa berlatih lebih lama jika Anda merasa lebih nyaman.

4.3.3 Pernapasan Hidung Alternatif (*Nadi Shodhana*)

Pernapasan hidung bergantian Pikiran menjadi tenang dan energi tubuh seimbang melalui pernapasan hidung bergantian. Manajemen kecemasan juga bisa mendapatkan keuntungan dari strategi ini (Utami, 2019).

Cara melakukannya:

1. Dengan punggung lurus, duduklah dalam posisi yang nyaman.
2. Tutup lubang hidung kanan dengan ibu jari kanan.
3. Melalui lubang hidung kiri, tarik napas dalam-dalam.
4. Buang napas melalui lubang hidung kanan sambil menutup lubang hidung kiri dengan jari manis dan kelingking.
5. Tutup lubang hidung kanan sambil menarik dan membuang napas melalui kiri.
6. Siklus ini berulang selama beberapa menit.

4.3.4 Pernafasan Lamaze

Pernapasan lamaze adalah metode yang sering dibahas di kelas persiapan persalinan. Dengan berfokus pada pernapasan teratur, teknik ini membantu ibu hamil mengatasi rasa sakit saat melahirkan (Utami, 2019).

Cara melakukannya:

1. Tarik napas dalam-dalam melalui hidung dan hitung sampai empat.
2. Hitung sampai empat sambil menghembuskan napas perlahan melalui mulut.
3. Duduk atau berbaring merupakan posisi yang baik untuk melatih pernapasan ini.
4. Manfaatkan pola pernapasan ini untuk mengalihkan perhatian Anda dari rasa sakit saat kontraksi.

4.3.5 Visualisasi Pernafasan

Untuk membantu meredakan ketegangan dan stres, visualisasi pernapasan melibatkan imajinasi. Untuk menumbuhkan ketenangan dan persiapan mental, cara ini bermanfaat (Utami, 2019).

Cara melakukannya:

1. Temukan posisi yang terasa nyaman bagi Anda dan duduk atau berbaring.
2. Bayangkan udara bersih dan positif masuk ke tubuh Anda saat Anda menarik napas dalam-dalam melalui hidung.
3. Bayangkan semua ketegangan dan stres meninggalkan tubuh Anda saat Anda mengeluarkan napas.
4. Berkonsentrasilah pada gambaran yang membangkitkan semangat, seperti lokasi yang damai atau momen bahagia.
5. Terus visualisasikan hal ini selama beberapa menit.

4.3.6 Langkah Pernapasan 4-7-8

Relaksasi dan pengaturan sistem saraf dibantu oleh pola pernapasan 4-7-8. Metode ini mudah dipelajari dan efektif untuk mengurangi stres. (Utami, 2019)

Cara melakukannya:

1. Duduk tegak dengan posisi nyaman.
2. Tarik napas selama empat detik melalui hidung.
3. Tarik napas dalam-dalam selama tujuh detik.
4. Selama delapan detik, hembuskan napas perlahan melalui mulut.
5. Siklus ini berulang selama beberapa menit.

4.4 Manfaat Teknik Pernapasan dalam Yoga Prenatal

Latihan pernapasan dalam yoga prenatal memiliki sejumlah manfaat baik bagi ibu hamil maupun bayinya yang belum lahir. Adapun beberapa manfaat teknik pernafasan dalam prenatal yoga diantaranya : (Pertiwi, 2018).

4.4.1 Meningkatkan Kesehatan Fisik

1. Menurunkan Tekanan Darah: Pernapasan dalam dan lambat menurunkan tekanan darah, menurunkan kemungkinan komplikasi terkait kehamilan.
2. Meningkatkan Oksigenasi: Teknik pernapasan membantu ibu dan janin tumbuh dan berkembang secara sehat dengan meningkatkan aliran oksigen ke tubuhnya.

3. Mengurangi Rasa Sakit dan Ketegangan pada Otot: Pernafasan dalam dan teratur dapat meredakan nyeri punggung, kram kaki, dan ketegangan otot yang sering dialami ibu hamil.

4.4.2 Meningkatkan Kesehatan Emosional

1. Mengurangi Stres dan Kecemasan: Sistem saraf parasimpatis, yang membantu orang rileks dan mengurangi stres dan kecemasan, dapat diaktifkan melalui latihan pernapasan yoga.
2. Meningkatkan kesadaran emosional: Ibu hamil dapat meningkatkan pengelolaan emosinya dengan menjadi lebih sadar akan perasaan dan emosinya dengan memusatkan perhatian pada pernapasan.
3. Meningkatkan *mood*: Pernapasan dalam dan konsisten meningkatkan aliran oksigen ke otak, yang dapat membantu meningkatkan mood dan kebahagiaan.

4.4.3 Mempersiapkan Persalinan

1. Mengurangi Nyeri: Teknik pernapasan yang tepat dapat membantu meringankan nyeri terkait persalinan dengan meredakan ketegangan dan relaksasi otot.
2. Meningkatkan Konsentrasi dan Fokus: Pernapasan yang teratur membantu ibu tetap tenang dan fokus selama persalinan, sehingga memudahkan proses melahirkan.
3. Membantu Fase Mengejan Teknik pernapasan yang tepat dapat membantu ibu selama fase mengejan, sehingga menurunkan risiko kelelahan dan komplikasi terkait persalinan.

4.4.4 Tingkatkan Kualitas Tidur Anda

1. Relaksasi Mendalam: Kualitas tidur wanita hamil ditingkatkan dengan pernapasan dalam dan lambat, yang membantu menenangkan sistem saraf.
2. Mengurangi Insomnia: Insomnia yang berhubungan dengan kehamilan dapat dikurangi dengan mempraktikkan teknik pernapasan yang tenang.

4.4.5 Meningkatkan Konektivitas Janin

1. Meningkatkan Kesadaran Tubuh: Ibu hamil bisa menjadi lebih sadar akan perubahan pada tubuhnya dan merasa lebih terhubung dengan janinnya dengan memusatkan perhatian pada pernapasannya.
2. Mengajarkan Ketenangan : Ibu hamil dapat melakukan latihan pernapasan untuk membantunya membuat lingkungan janin menjadi tenang dan damai.

4.5 Kesimpulan

Latihan pernapasan yoga yang berhubungan dengan kehamilan adalah sumber yang sangat berharga. Dengan mendominasi strategi-strategi ini, wanita hamil dapat meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologisnya, serta mempersiapkan diri untuk proses persalinan yang lebih tenang dan terkendali. (Austin, 2015)

Hasil penelitian terkait menyebutkan ada pengaruh pemberian *relaksasi deep breathing* dengan metode *Self Introduction Training* (SIT) dalam bentuk audio visual terhadap kecemasan pada Ibu hamil. (Adnyani, 2024)

Metode-metode ini dapat membantu ibu hamil memiliki kualitas hidup yang lebih baik selama kehamilannya dan mempersiapkannya untuk proses persalinan yang lebih nyaman dan terkendali. Selain itu, latihan pernapasan yang teratur membantu memperkuat ikatan yang terjalin antara ibu dan bayinya yang belum lahir, sehingga kehamilan menjadi lebih menyenangkan dan bermakna. (Rahayu, 2019)

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, S. N., 2024. Pengaruh Relaksasi Deep breathing dengan Teknik Self Introduction Training (SIT) dalam bentuk Audio Visual terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 8(1), pp. 9-18.
- Arifianto, A., 2018. *Yoga Prenatal : Teknik Pernafasan untuk Ibu Hamil*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Austin, J., 2015. *Prenatal Yoga : Finding Movement in Fullness*. Berkeley: North Atlantic Books.
- Handayani, L., 2017. *Yoga untuk Kehamilan Sehat : Panduan lengkap dari Ahli*. Bandung: Penerbit Mizan.
- Kusuma, R., 2020. *Pernafasan dan Relaksasi dalam Yoga Prenatal*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Lestari, N., 2016. *Manfaat Yoga dan Teknik Pernafasan untuk Ibu Hamil*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Pertiwi, R., 2018. *Yoga dan Meditasi untuk kehamilan Bahagia*. Depok: Prenada Media.
- Rahayu, D., 2019. *Prenatal Yoga untuk Pemula*. Jakarta: Visi Media.
- Sari, A., 2020. *Teknik Pernafasan untuk kehamilan Sehat dengan Yoga*. Bandung: Nuansa Cendikia.
- Utami, I., 2019. *Yoga untuk Ibu hamil : Menguasai Teknik Pernafasan dan Relaksasi*. Jakarta: Pustaka Belajar.

BAB 5

POSISI TIDUR DAN ISTIRAHAT YANG NYAMAN

Oleh Sri Kustiyati

5.1 Pendahuluan

Posisi tidur dan istirahat yang nyaman sangat penting bagi ibu hamil karena kebutuhan tidur yang meningkat dan perubahan fisiologis dalam tubuh. Selama kehamilan, ibu mengalami berbagai perubahan fisik dan hormonal yang membuatnya cenderung merasa lebih lelah. Oleh karena itu, penting bagi ibu hamil untuk mencari posisi tidur yang nyaman dan mengambil istirahat yang cukup agar dapat memenuhi kebutuhan tidur yang lebih tinggi dan menjaga kesehatan serta kesejahteraan dirinya dan janinnya.

Selama kehamilan, banyak ibu mengalami kesulitan dalam menemukan posisi tidur yang nyaman. Beberapa ibu merasa nyaman tidur dengan posisi tengkurap, sementara yang lain merasa lebih baik tidur dengan posisi miring. Penting bagi ibu hamil untuk mencoba berbagai posisi tidur dan menemukan yang paling nyaman bagi mereka.

Penggunaan bantal yang tepat juga dapat membantu menciptakan posisi tidur yang nyaman. Bantal hamil atau bantal mendukung tubuh dapat membantu mengurangi tekanan pada tubuh ibu hamil dan memberikan dukungan tambahan pada perut yang semakin membesar. Dengan menggunakan bantal yang tepat, ibu hamil dapat mengurangi ketidaknyamanan saat tidur dan mendapatkan istirahat yang lebih berkualitas (Andriani, 2022).

Selain mencari posisi tidur yang nyaman, penting bagi ibu hamil untuk mengambil istirahat yang cukup. Selama kehamilan, tubuh ibu membutuhkan waktu istirahat yang lebih lama untuk memulihkan diri dan memperbaiki sistem fisiologis yang sedang berubah. Ibu hamil dianjurkan untuk mengatur jadwal istirahat

yang teratur dan tidak mengabaikan kebutuhan tubuh mereka akan istirahat.

Selama tidur, penting juga bagi ibu hamil untuk mencoba menjaga postur tubuh yang baik. Hindari tidur dengan posisi tertelungkup atau terlalu condong, karena dapat memberikan tekanan pada tulang belakang dan menyebabkan ketidaknyamanan. Sebaiknya, cobalah tidur dengan posisi yang memungkinkan tubuh ibu hamil untuk beristirahat dengan nyaman, seperti tidur dengan posisi miring dengan bantal pendukung di antara kaki.

Dalam menjaga kualitas tidur dan istirahat yang baik, penting juga bagi ibu hamil untuk memperhatikan lingkungan tidur yang nyaman. Ciptakan suhu ruangan yang sejuk, gelap, dan tenang untuk menciptakan suasana tidur yang optimal. Hindari kebisingan yang berlebihan dan usahakan untuk menghindari konsumsi makanan atau minuman yang dapat mengganggu tidur.

Dalam kesimpulannya, posisi tidur dan istirahat yang nyaman sangatlah penting bagi ibu hamil. Dengan mencari posisi tidur yang nyaman, menggunakan bantal pendukung yang tepat, dan mengatur jadwal istirahat yang teratur, ibu hamil dapat memenuhi kebutuhan tidur yang lebih tinggi dan mendapatkan kualitas tidur yang baik. Hal ini akan berdampak positif pada kesehatan dan kesejahteraan ibu hamil serta janin yang dikandungnya.

5.2 Perubahan Fisiologis Selama Kehamilan

Selama kehamilan, tubuh seorang ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis yang luar biasa. Dalam proses ini, tidak hanya terjadi perubahan anatomi tubuh, tetapi juga ada perubahan fisiologi yang signifikan. Perubahan anatomi meliputi peningkatan ukuran rahim, payudara yang semakin membesar, dan perubahan posisi organ-organ dalam tubuh. Semua perubahan ini bertujuan untuk menyesuaikan dan memberikan ruang yang cukup bagi pertumbuhan janin yang sedang berkembang dengan sempurna (Retnowati, 2023).

Selain perubahan anatomi, terdapat juga perubahan fisiologi yang tidak boleh diabaikan. Selama kehamilan, volume darah dalam tubuh meningkat secara signifikan. Hal ini disebabkan oleh kebutuhan akan lebih banyak oksigen dan nutrisi yang harus

disuplai ke janin. Denyut jantung ibu juga menjadi lebih cepat, karena beban kerja yang lebih besar. Saat kehamilan, tubuh ibu juga mengalami perubahan hormonal yang dapat memengaruhi metabolisme dan fungsi organ-organ tubuh. Hormon-hormon ini bertanggung jawab untuk menjaga kestabilan dan keseimbangan dalam tubuh ibu hamil (Aksari, 2022; Sulaiman et al., 2022).

Seluruh perubahan ini dapat berdampak pada cara tubuh ibu hamil beristirahat dan tidur. Karena perubahan anatomi dan fisiologi yang terjadi, mungkin terjadi ketidaknyamanan saat berbaring atau tidur. Beberapa ibu hamil mungkin mengalami kesulitan menemukan posisi tidur yang nyaman, terutama saat kehamilan memasuki trimester ketiga. Namun, ada beberapa tips yang dapat membantu ibu hamil merasa lebih nyaman saat beristirahat atau tidur. Misalnya, menggunakan bantal tambahan untuk mendukung perut yang semakin membesar, tidur dengan posisi miring ke samping untuk membantu peredaran darah, atau menghindari makan berat sebelum tidur.

Penting bagi ibu hamil untuk memperhatikan kebutuhan istirahat dan tidur yang cukup. Kurang tidur dapat berdampak pada kesehatan ibu dan janin. Oleh karena itu, penting bagi ibu hamil untuk mencari cara yang nyaman dan efektif agar bisa tidur dengan baik. Jika merasa tidak nyaman atau mengalami masalah tidur yang serius, sebaiknya berkonsultasi dengan dokter atau bidan untuk mendapatkan saran dan perawatan yang tepat (Andriani, 2022).

Dalam kesimpulan, perubahan fisik dan fisiologi saat kehamilan dapat mengubah cara tubuh seorang ibu beristirahat dan tidur. Tidak jarang ibu hamil mengalami kesulitan tidur, terutama dalam trimester akhir kehamilan. Namun, dengan perhatian dan perawatan yang tepat, serta mengikuti tips dan saran dari tenaga medis, ibu hamil dapat merasa lebih nyaman dan mendapatkan tidur yang cukup untuk menjaga kesehatan diri sendiri dan janin yang sedang tumbuh.

5.2.1 Perubahan Anatomi dan Fisiologi Tubuh Ibu Hamil

Perubahan anatomi dan fisiologi tubuh ibu hamil melibatkan pergeseran dan peningkatan ukuran organ-organ dalam tubuh. Peningkatan ukuran rahim dan payudara dapat menyebabkan

ketidaknyamanan saat tidur. Selain itu, perubahan fisiologi seperti peningkatan volume darah dan perubahan hormonal juga dapat memengaruhi kenyamanan tidur ibu hamil. Oleh karena itu, penting bagi ibu hamil untuk mengetahui posisi tidur yang nyaman dan aman guna mendukung kesehatan dan kenyamanan selama kehamilan (Sari, 2022; Widyastuti, 2023).

Tidur yang baik dan nyaman dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan dan gangguan tidur yang dialami oleh ibu hamil. Beberapa posisi tidur yang disarankan untuk ibu hamil meliputi tidur menyamping dengan bantal penopang di antara lutut, tidur miring dengan bantal penyangga di bawah perut, atau tidur dengan menggunakan bantal tubuh yang dapat mengurangi stres pada tubuh. Selain itu, penggunaan bantal ekstra seperti bantal khusus untuk ibu hamil dapat memberikan dukungan tambahan dan mengurangi tekanan pada tubuh (Andriani, 2022).

Selama tidur, penting juga untuk mencari posisi yang tidak memberikan tekanan pada perut dan rahim. Beberapa ibu hamil mungkin merasa nyaman tidur dengan posisi miring ke kanan, sementara yang lain merasa nyaman tidur dengan posisi miring ke kiri. Keduanya bisa menjadi pilihan tergantung pada kenyamanan individu serta saran dari tenaga medis.

Selain posisi tidur yang nyaman, ada beberapa hal lain yang dapat membantu mendukung kualitas tidur ibu hamil. Hindari konsumsi makanan berat atau minuman berkafein sebelum tidur, batasi konsumsi cairan sebelum tidur untuk mengurangi keinginan buang air kecil di malam hari, dan pastikan ruangan tidur nyaman dengan suhu yang sejuk dan pencahayaan yang memadai.

Dalam hal keselamatan, ibu hamil harus menghindari tidur terlentang pada trimester ketiga kehamilan. Posisi ini dapat menghambat aliran darah ke rahim dan janin. Menjaga posisi tidur menyamping dapat memfasilitasi aliran darah yang baik bagi ibu dan janin dalam rahim. Selain itu, penting juga untuk menggunakan bantal yang tepat untuk mendukung tubuh dan mengurangi risiko tekanan yang berlebihan pada perut (Widyastuti, 2023).

Dengan memperhatikan posisi tidur yang nyaman dan aman, ibu hamil dapat menjaga kesehatan dan kenyamanan selama kehamilan. Menggunakan bantal penyangga yang tepat, membatasi

konsumsi makanan dan minuman sebelum tidur, serta menciptakan lingkungan tidur yang baik dapat membantu mengatasi masalah tidur yang sering dialami oleh ibu hamil.

5.3 Pentingnya Posisi Tidur dan Istirahat yang Nyaman

Istirahat yang cukup juga penting agar ibu hamil dapat memulihkan energi dan menjaga keseimbangan hormonal dalam tubuhnya. Tidur yang berkualitas juga berdampak positif pada pertumbuhan janin, karena janin juga akan merasakan kenyamanan saat ibu tidur (Sari, 2022).

Pada tahap awal kehamilan, tidur dengan posisi telentang adalah pilihan yang baik. Namun, seiring dengan perkembangan kehamilan, posisi tidur telentang dapat menekan vena cava inferior, yang dapat mengganggu aliran darah ke janin dan organ-organ ibu. Oleh karena itu, pada trimester kedua dan ketiga kehamilan, disarankan bagi ibu hamil untuk tidur dengan posisi miring ke kiri. Posisi ini akan membantu meningkatkan aliran darah dan nutrisi ke janin, serta mengurangi tekanan pada organ-organ ibu (Fitriyani, 2024).

Selain posisi tidur, faktor-faktor pendukung seperti penggunaan bantal yang tepat juga dapat meningkatkan kenyamanan tidur ibu hamil. Penggunaan bantal untuk menopang punggung, pinggul, dan perut dapat mengurangi tekanan pada area tersebut. Bantal dapat menstabilkan tubuh ibu sehingga tidak bergeser saat tidur.

Selama istirahat, penting juga untuk memperhatikan lingkungan tidur yang nyaman dan tenang. Suasana yang tenang dan gelap dapat membantu ibu hamil lebih mudah tidur. Menjaga suhu kamar tidur yang nyaman juga akan menjaga ibu tetap dalam kondisi yang baik selama tidur.

Rutin melakukan olahraga ringan dan mengikuti pola makan yang sehat penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental selama kehamilan. Hindari juga konsumsi kafein dan makanan berat menjelang tidur agar tidur ibu tidak terganggu (Igirisa, 2021).

5.3.1 Manfaat Posisi Tidur yang Tepat bagi Ibu Hamil

Manfaat dari posisi tidur yang tepat bagi ibu hamil meliputi mengurangi tekanan pada punggung, pinggul, dan perut, memperbaiki aliran darah ke janin, serta mencegah terjadinya sesak napas dan refluks asam lambung. Dengan tidur dalam posisi yang nyaman, ibu hamil juga dapat menghindari gangguan tidur seperti insomnia yang sering dialami selama kehamilan. Selain itu, posisi tidur yang tepat juga dapat membantu dalam proses pencernaan dan mengurangi pembengkakan pada kaki dan pergelangan kaki. Dengan demikian, memperhatikan posisi tidur yang tepat merupakan hal yang penting untuk kesehatan ibu dan janin selama kehamilan (Timisela, 2024).

Tidur yang memadai dan nyaman sangatlah penting untuk ibu hamil. Manfaat dari tidur yang tepat ini sangat beragam. Salah satu manfaatnya adalah dapat mengurangi tekanan pada punggung, pinggul, dan perut. Hal ini sangat penting karena selama kehamilan, bobot dan tekanan di area-area tersebut dapat meningkat. Dengan tidur dalam posisi yang tepat, obat ini dapat dikurangi secara signifikan.

Tidur yang tepat juga mampu memperbaiki aliran darah ke janin. Ketika ibu hamil tidur dengan posisi yang tidak benar, aliran darah ke janin dapat terhambat. Hal ini berpotensi menyebabkan masalah pada perkembangan janin. Oleh karena itu, tidur dengan posisi yang mudah menjamin aliran darah yang lancar ke janin, sangatlah penting.

Tidur dengan posisi yang tepat juga dapat mencegah dan mengurangi masalah pernapasan seperti sesak napas dan refluks asam lambung. Ketika ibu hamil tidur dengan posisi yang tidak nyaman, tekanan pada organ-organ di sekitar perut dapat meningkat. Hal ini dapat memengaruhi sistem pernafasan, menyebabkan sesak napas dan refluks asam lambung. Oleh karena itu, tidur dengan posisi yang tepat, dapat membantu mengurangi masalah ini.

Gangguan tidur seperti insomnia juga sering dialami oleh ibu hamil. Namun, dengan tidur dalam posisi yang tepat, dapat membantu mengurangi gangguan tidur ini. Posisi tidur yang nyaman akan membuat ibu hamil lebih rileks dan mengurangi stres

yang dapat menyebabkan insomnia. Oleh karena itu, tidur dengan posisi yang tepat sangat penting untuk menjaga tidur yang sehat selama kehamilan (Raidanti, 2021).

Posisi tidur yang tepat juga dapat berkontribusi dalam proses pencernaan. Ketika ibu hamil tidur dengan posisi yang buruk, organ-organ pencernaan dapat terjepit dan tidak berfungsi dengan baik. Ini dapat menyebabkan masalah pencernaan seperti sakit perut dan sembelit. Namun, dengan tidur dalam posisi yang tepat, organ-organ pencernaan dapat berfungsi dengan baik dan membantu mengatasi masalah pencernaan.

Tidur dengan posisi yang tepat juga dapat membantu mengurangi pembengkakan pada kaki dan pergelangan kaki. Kaki dan pergelangan kaki yang membengkak adalah masalah yang umum dialami oleh ibu hamil. Namun, dengan tidur dalam posisi yang benar, mungkin dengan kaki sedikit diangkat, dapat membantu memperlancar sirkulasi darah dan mengurangi pembengkakan (Sianipar, 2020).

Dalam kesimpulannya, tidur dengan posisi yang tepat memiliki banyak manfaat bagi ibu hamil dan janin. Dengan mengurangi tekanan pada punggung, pinggul, dan perut, memperbaiki aliran darah ke janin, serta mencegah masalah pernapasan dan pencernaan, ibu hamil dapat menjaga kesehatan mereka dan kesehatan janin selama kehamilan. Penting untuk memperhatikan posisi tidur yang tepat dan melakukan perubahan yang diperlukan untuk tidur yang nyaman dan sehat selama kehamilan.

5.4 Posisi Tidur yang Disarankan bagi Ibu Hamil

Posisi tidur yang sangat disarankan bagi ibu hamil yang sedang mengalami kehamilan adalah tidur dengan posisi miring ke kiri selama setidaknya 7-8 jam setiap malam. Tidur dengan posisi ini memiliki banyak manfaat penting yang akan memberikan dukungan optimal untuk perkembangan janin yang sehat.

Tidur miring ke kiri telah terbukti efektif dalam meningkatkan aliran darah dan nutrisi ke plasenta. Dengan posisi ini, plasenta akan mendapatkan pasokan darah dan nutrisi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tumbuh kembang janin. Hal ini

sangat penting untuk memastikan janin menerima semua nutrisi penting yang dibutuhkan untuk pertumbuhannya. Selain itu, tidur miring ke kiri juga membantu mencegah tekanan pada vena utama yang membawa darah kembali ke jantung. Banyak vena besar berada di sebelah kanan tubuh, sehingga tidur dengan posisi miring ke kiri akan membantu mengurangi risiko adanya tekanan berlebih pada vena utama. Dengan mengurangi tekanan ini, risiko terjadinya pembengkakan atau varises pada kaki juga dapat diminimalisir (Fitriyani, 2024).

Tidur miring ke kiri juga memiliki manfaat lainnya, yaitu dapat mengurangi risiko terjadinya sesak napas serta tekanan darah tinggi. Dalam posisi ini, organ-organ dalam tubuh, seperti paru-paru dan jantung, akan berada dalam posisi yang lebih nyaman dan tidak terjepit. Hal ini akan mengurangi kemungkinan terjadinya sesak napas dan juga membantu menjaga tekanan darah agar tetap stabil.

Jadi, bagi ibu hamil, tidur dengan posisi miring ke kiri adalah pilihan terbaik untuk mendukung kesehatan dan perkembangan janin. Mengingat hal ini sangat penting, pastikan untuk menciptakan lingkungan tidur yang nyaman dan menjamin kualitas tidur yang optimal (Sirait, 2022).

5.4.1 Posisi Tidur yang Aman untuk Trimester Pertama

Pada trimester pertama kehamilan, posisi tidur yang paling aman adalah dengan tidur miring ke kiri. Hal ini sangat penting untuk mencegah terjadinya tekanan berlebih pada vena utama di bagian kanan tubuh. Pada masa ini, janin masih dalam tahap perkembangan awal yang sangat krusial. Dengan tidur miring ke kiri, aliran darah dan nutrisi yang menuju plasenta akan berjalan lebih lancar serta terjaga dengan baik. Hal ini akan mendukung pertumbuhan janin secara optimal dan memastikan kesehatan dan kesejahteraan ibu hamil (Fitriyani, 2024).

Tidur miring ke kiri juga membantu mengurangi kemungkinan tekanan pada organ dalam tubuh ibu hamil, seperti jantung dan paru-paru. Dengan demikian, tidur miring ke kiri membantu menjaga keseimbangan dan kesejahteraan tubuh secara keseluruhan. Oleh karena itu, sangat direkomendasikan bagi ibu hamil untuk memperhatikan posisi tidur dan berupaya tidur miring

ke kiri selama trimester pertama kehamilan. Hal ini sangat penting untuk menjaga kesehatan dan perkembangan yang baik bagi janin. Contohnya, mengganti posisi tidur secara perlahan dan memastikan kenyamanan selama tidur dapat membantu ibu hamil untuk mencapai posisi tidur yang tepat. Dalam hal ini, sikat gigi setelah makan, hindari makan berlebihan sebelum tidur, dan gunakan bantal yang nyaman dapat memberikan dukungan ekstra saat tidur.

Penting juga bagi ibu hamil untuk memeriksakan diri secara rutin ke dokter kandungan. Dengan melakukan pemeriksaan rutin, dokter dapat mengawasi perkembangan janin secara lebih terperinci dan memberikan saran yang tepat agar ibu hamil tetap sehat. Selain itu, konsumsi makanan sehat dan bergizi, serta menjaga tingkat kecukupan cairan tubuh juga penting untuk mendukung kesehatan ibu hamil dan perkembangan yang optimal bagi janin. Dalam menjaga kesehatan dan perkembangan yang baik selama kehamilan, selain menjaga posisi tidur miring ke kiri, ibu hamil juga harus menghindari paparan zat berbahaya, seperti asap rokok, alkohol, dan obat-obatan terlarang (Nurchayani, 2021).

Mengikuti program olahraga kehamilan yang aman dan menjaga pola makan yang sehat dan seimbang juga merupakan langkah penting untuk memastikan kesehatan ibu hamil dan perkembangan yang baik bagi janin. Dengan memperhatikan posisi tidur yang tepat, menjaga kesehatan secara keseluruhan, dan berkomunikasi secara teratur dengan dokter kandungan, ibu hamil dapat mendukung kesehatan dan perkembangan yang baik bagi janin (Syalfina, 2022).

Dalam kesimpulannya, tidur miring ke kiri pada trimester pertama kehamilan adalah posisi tidur yang sangat dianjurkan. Selain itu, mengikuti langkah-langkah dan saran-saran yang telah disebutkan di atas akan membantu ibu hamil menjalani kehamilan dengan baik dan memastikan kelahiran yang sehat.

5.4.2 Posisi Tidur yang Aman untuk Trimester Kedua

Pada trimester kedua kehamilan, sangat dianjurkan bagi ibu hamil untuk tetap menggunakan posisi tidur miring ke kiri sampai tidurnya selesai. Meskipun janin dalam kandungan telah tumbuh lebih besar, tidur dengan posisi miring ke kiri masih sangat

bermanfaat untuk mengurangi tekanan pada vena utama yang terletak di bagian kanan tubuh ibu hamil dan menjaga agar aliran darah serta nutrisi yang dibawa menuju plasenta tetap lancar. Tidur dalam posisi ini juga akan sangat membantu dalam mencegah terjadinya pembengkakan pada kaki dan pergelangan kaki yang sering kali dialami oleh ibu hamil. Oleh karena itu, penting bagi ibu hamil untuk memahami dan mengikuti anjuran ini guna menjaga kesehatan baik ibu maupun janin selama kehamilan berlangsung (Talbot, 2023).

5.4.3 Posisi Tidur yang Aman untuk Trimester Ketiga

Di trimester ketiga kehamilan, ibu hamil tetap dianjurkan untuk tidur dengan posisi miring ke kiri. Meskipun ukuran janin sudah jauh lebih besar dan mungkin terasa lebih sulit untuk menemukan posisi yang nyaman, tidur dengan posisi miring ke kiri masih dianggap sebagai pilihan terbaik bagi ibu hamil. Dengan posisi ini, aliran darah ke plasenta tetap terjaga dengan lancar sehingga nutrisi dan oksigen dapat mencapai janin dengan baik. Tidur dengan posisi miring ke kiri juga membantu mengurangi tekanan pada vena utama di bagian kanan tubuh, menghindari kemungkinan terjadinya pembengkakan pada kaki dan pergelangan kaki. Posisi ini juga dapat membantu mencegah terjadinya tekanan pada organ-organ dalam seperti hati, paru-paru, dan perut. Dengan tidur dengan posisi miring ke kiri, ibu hamil dapat merasa lebih nyaman dan mendukung kesehatan janin serta kesehatannya sendiri (Naurin et al., 2021).

5.5 Posisi Tidur yang Harus Dihindari oleh Ibu Hamil

Posisi tidur terlentang sebaiknya dihindari oleh ibu hamil, terutama saat memasuki trimester kedua dan ketiga kehamilan. Tidur dalam posisi ini dapat menyebabkan penekanan yang kuat pada pembuluh darah utama yang mengarah ke rahim, yang kemudian dapat mengganggu aliran darah yang normal ke janin dan plasenta yang sangat penting bagi pertumbuhan mereka. Selain itu, tidur terlentang juga dapat menyebabkan tingkat tekanan yang tidak proporsional pada punggung dan tulang belakang ibu hamil,

mengakibatkan rasa sakit dan ketidaknyamanan yang berlebihan. Hal ini juga menyebabkan kesulitan bernapas karena rahim yang membesar menekan paru-paru, dapat menghambat oksigenasi yang optimal pada sang ibu dan bayi yang dikandungnya. Oleh karena itu, sebaiknya ibu hamil mencari posisi tidur yang nyaman yang tidak melibatkan tidur terlentang yang dapat membahayakan kesehatan mereka serta kesejahteraan janin yang sedang berkembang di dalam Rahim (Rees & Saguy, 2024; Zhao, 2020).

5.5.1 Posisi Tidur Terlentang

Tidur terlentang dapat meningkatkan risiko terjadinya supine hypotensive syndrome (SHS) pada ibu hamil, terutama saat memasuki trimester terakhir. SHS terjadi saat rahim yang membesar menekan vena cava inferior, yang merupakan pembuluh darah besar yang berfungsi mengalirkan darah kembali ke jantung. Hal ini dapat menyebabkan penurunan tekanan darah secara drastis dan mengganggu aliran darah ke janin serta plasenta. Kondisi ini juga dapat menyebabkan pusing, mual, dan pingsan pada ibu hamil. Oleh karena itu, penting untuk menghindari tidur dalam posisi terlentang dan mencari posisi tidur yang lebih aman dan nyaman selama kehamilan (Dubriwny, 2021).

Ibu hamil juga sebaiknya menggunakan bantal penopang tubuh yang dapat membantu menjaga postur tubuh yang tepat saat tidur. Pilihan posisi tidur yang disarankan antara lain adalah tidur dengan posisi miring ke kiri atau ke kanan. Posisi miring akan membantu menjaga tekanan darah tetap stabil dan aliran darah yang lancar ke janin.

Perubahan posisi tidur dapat membantu menghindari tekanan berlebih pada pembuluh darah dan organ-organ penting lainnya. Selama tidur, ibu hamil juga sebaiknya menghindari penggunaan bantal yang terlalu besar atau terlalu keras, karena hal ini dapat memengaruhi posisi tubuh dan menyebabkan ketidaknyamanan. Jika ibu hamil lebih nyaman dengan posisi tidur terlentang, disarankan untuk menggunakan bantal penyangga untuk mengangkat bagian atas tubuh sehingga tidak terjadi tekanan pada vena cava inferior (Prager, 2021).

Penting juga bagi ibu hamil untuk menghindari minuman berkafein atau makanan berat sebelum tidur, karena hal ini dapat membuat tidur tidak nyaman dan mengganggu kualitas istirahat. Ingatlah untuk selalu berkonsultasi dengan tenaga medis atau dokter kandungan mengenai posisi tidur yang aman selama kehamilan, terutama jika terdapat masalah kesehatan atau keluhan tertentu (Talbot, 2023).

5.6 Tips untuk Mendapatkan Istirahat yang Berkualitas Selama Kehamilan

Untuk mendapatkan istirahat yang berkualitas selama kehamilan, ada beberapa tips yang perlu diperhatikan. Pertama, pastikan untuk tidur dalam posisi yang nyaman dan tidak memberikan tekanan berlebih pada perut. Untuk mencapai posisi tidur yang optimal, Anda dapat menggunakan bantal khusus untuk ibu hamil yang dapat memberikan dukungan tambahan pada tubuh anda. Kedua, atur jadwal tidur yang teratur untuk memastikan tubuh mendapatkan istirahat yang cukup. Cobalah untuk tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari, sehingga tubuh Anda dapat mengatur ritme tidur dengan baik (Perlotto, 2024).

Melakukan rutinitas yang sama sebelum tidur juga dapat membantu mempersiapkan tubuh untuk beristirahat, seperti mandi air hangat atau membaca buku. Selain itu, hindari konsumsi makanan dan minuman yang dapat menyebabkan gangguan tidur, seperti kafein dan makanan pedas. Kafein dapat mengganggu tidur dan membuat Anda sulit untuk tidur nyenyak. Makanan pedas juga dapat menyebabkan gangguan pencernaan, yang dapat mengganggu kenyamanan saat tidur. Pastikan untuk menghindari makanan dan minuman ini beberapa jam sebelum tidur (Weeks, 2022).

Terakhir, pastikan lingkungan tidur Anda tenang dan nyaman, dengan suhu ruangan yang optimal dan pencahayaan yang disesuaikan. Usahakan untuk menjaga suhu ruangan antara 18-20 derajat Celsius, yang merupakan suhu yang ideal untuk tidur. Gunakan tirai atau alat penutup mata jika ada cahaya yang masuk ke dalam ruangan, sehingga Anda dapat tidur dengan lebih nyenyak.

5.6.1 Pilihan Bantal yang Mendukung

Untuk mendukung istirahat yang nyaman selama kehamilan yang membutuhkan tidur yang lebih lama dan kualitas yang baik, pemilihan bantal yang tepat sangatlah penting. Ada beberapa pilihan bantal yang dapat membantu ibu hamil mendapatkan posisi tidur yang nyaman dan mendukung tubuh mereka dengan baik. Salah satu pilihan bantal adalah bantal menyusui. Bantal ini dapat digunakan sebagai penopang perut yang membesar selama kehamilan. Dengan menggunakan bantal menyusui ini, ibu hamil dapat menopang perut mereka dengan nyaman, mengurangi tekanan pada punggung bagian bawah, dan mencegah terjadinya nyeri pada punggung (Ziegler, 2023).



Gambar 5.1. Bantal Ibu Hamil

Sumber: (Nurul, 2022)

Selain bantal menyusui, terdapat juga bantal bingkai tubuh yang sangat berguna untuk menopang tubuh secara keseluruhan. Bantal ini memberikan dukungan yang tepat pada leher, punggung, dan pinggul secara simultan. Dengan menggunakan bantal bingkai

tubuh ini, ibu hamil dapat merasa lebih nyaman dan dapat tidur dengan posisi yang baik, tanpa merasa tidak nyaman atau terjaga di tengah malam.

Terdapat juga bantal kaki yang sangat berguna dalam mengurangi tekanan pada kaki dan pergelangan kaki. Bantal kaki ini membantu meningkatkan sirkulasi darah pada kaki dan mengurangi pembengkakan pada kaki yang sering dialami oleh ibu hamil. Dengan menggunakan bantal kaki ini, ibu hamil dapat merasa lebih ringan dan nyaman saat tidur. Dalam memilih bantal yang tepat, pastikan untuk mempertimbangkan kebutuhan tidur selama kehamilan. Pilihlah bantal yang dapat memberikan dukungan yang cukup pada tubuh namun tetap nyaman digunakan dalam jangka waktu yang lama. Selain itu, pastikan juga untuk memilih bahan bantal yang adem dan tidak membuat merasa panas saat tidur. Dengan memilih bantal yang tepat, ibu hamil dapat merasakan kenyamanan dan mendapatkan kualitas tidur yang baik selama kehamilan (Naurin et al., 2021).

5.7 Penyakit yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Ibu Hamil

Beberapa penyakit yang dapat memengaruhi kualitas tidur ibu hamil antara lain nyeri punggung, sesak napas, asma, refluks lambung, sleep apnea, dan masih banyak lagi. Selama masa kehamilan, tubuh ibu mengalami perubahan yang signifikan, termasuk tekanan tambahan pada tulang belakang dan otot yang dapat menyebabkan nyeri punggung yang sering terjadi (Talbot, 2023).

Masalah seperti sesak napas, asma, dan refluks lambung juga bisa membuat ibu hamil kesulitan tidur nyenyak. Nyeri punggung saat hamil sering kali menjadi masalah yang umum dihadapi oleh ibu hamil. Hal ini terjadi akibat tekanan tambahan pada tulang belakang dan otot yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan saat beristirahat. Tidur yang nyaman sangat penting bagi ibu hamil, karena akan berdampak pada kesehatan dan kesejahteraan baik ibu maupun janin.

Masalah pernapasan seperti sesak napas, asma, dan refluks lambung juga dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil. Sesak

napas dan asma sering kali disebabkan oleh pelebaran rahim yang mempengaruhi kapasitas paru-paru. Hal ini dapat menyebabkan ibu hamil merasa sulit bernapas saat tidur. Sementara itu, refluks lambung bisa menyebabkan asam lambung naik ke kerongkongan saat berbaring, yang membuat ibu hamil sering terbangun atau merasa tidak nyaman saat tidur (Warsh, 2024).

Sleep apnea juga bisa menjadi masalah tidur yang umum dialami oleh ibu hamil. Sleep apnea adalah gangguan pernapasan yang menyebabkan penderitaanya berhenti bernapas sementara saat tidur. Hal ini dapat mengganggu kualitas tidur ibu hamil dan berpotensi menyebabkan masalah kesehatan yang serius.

Sangat penting bagi ibu hamil untuk berkonsultasi dengan dokter jika mengalami masalah tidur akibat penyakit-penyakit tersebut. Dokter akan dapat memberikan penanganan yang tepat, seperti memberikan obat-obatan yang aman untuk dikonsumsi selama kehamilan atau memberikan saran tentang posisi tidur yang nyaman. Memastikan kualitas tidur yang baik sangat penting bagi kesehatan dan kesejahteraan ibu hamil serta perkembangan janin yang sehat.

5.8 Kesimpulan

Dalam upaya untuk menciptakan posisi tidur dan istirahat yang nyaman bagi ibu hamil, sangatlah penting untuk memperhatikan perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan. Selain itu, juga penting untuk memahami betapa pentingnya posisi tidur yang tepat serta mendapatkan tips agar mendapatkan istirahat berkualitas. Penting bagi ibu hamil untuk menyadari bahwa adanya penyakit seperti nyeri punggung, sesak napas, asma, refluks lambung, atau sleep apnea juga bisa mempengaruhi kualitas tidur mereka. Oleh karena itu, sangatlah penting bagi ibu hamil untuk memahami posisi tidur yang disarankan, posisi tidur yang harus dihindari, serta bagaimana cara menangani penyakit-penyakit tersebut untuk menjaga kualitas tidur yang optimal selama kehamilan. Dengan pemahaman dan tindakan yang tepat, diharapkan ibu hamil dapat menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, serta mendapatkan istirahat yang cukup dan berkualitas sepanjang masa kehamilan mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Aksari, S. T. & I. N. D. N. (2022). Usia kehamilan sebagai faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil selama pandemi Covid 19. . *Jurnal Kebidanan Indonesia*.
- Andriani, D. (2022). Efektifitas Posisi Sleep On Side terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Adi Husada Nursing Journal*.
- Dubriwny, T. N. & S. K. (2021). Justifying abortion: The limits of maternal idealist rhetoric. *Quarterly Journal of Speech*.
- Fitriyani, T. , R. U. F. and L. T. E. W. (2024). Gambaran Pola Tidur Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Bina Cipta Husada: Jurnal Kesehatan Dan Science*, 20(1), 77–87.
- Igirisa, Y. , P. Y. , & D. A. (2021). *Hamil Sehat di Masa Pandemi*. Penerbit NEM.
- Naurin, E., Markstedt, E., Stolle, D., Elden, H., Sengpiel, V., & Linden, K. (2021). Does transition to parenthood affect gender traits? The effect of pregnancy on perceived female and male traits. *European Journal of Politics and Gender*, 4(1), 135–150. <https://doi.org/10.1332/251510820X15998283361678>
- Nurchayani, R. (2021). *Kesehatan Ibu Selama Masa Kehamilan* [STIKES Yatsi]. academia.edu
- Nurul, F. A. (2022, January 6). *Bumil Sulit Tidur? Keliru Memilih Bantal Ibu Hamil Bisa Menjadi Salah Satu Penyebabnya!* <https://www.mooimom.id/mamapedia/bumil-sulit-tidur-keliru-memilih-bantal-ibu-hamil-bisa-menjadi-salah-satu-penyebabnya>.
- Perlotto, S. M. (2024). “Their Body “Their Body, Their Choice. Y , Their Choice. Your Body our Body, Your Choice. Y our Choice. Your Bab our Baby, Your Choice.”: A Reflexive Thematic Analysis Of Vaccine Access And Acceptance Among U.S. Pregnant People On Reddit . *EliScholar – A Digital Platform for Scholarly Publishing at Yale* .
- Prager, J. (2021). *The Family Roe: An American Story*. W. W. Norton & Company.
- Raidanti, D. & M. C. (2021). *Buku Birthting Ball*. Ahlimedia Press.

- Rees, M. E., & Saguy, A. C. (2024). Following a Child's Lead and Setting Kids Up for Success: Convergence and Divergence in Parenting Ideologies on the Political Right and Left. *Social Forces*. <https://doi.org/10.1093/sf/soae069>
- Retnowati, Y. , G. G. and U. N. (2023). Edukasi Ibu Hamil (Edumil) Cegah Anemia dan Stunting. *Borneo Community Health Service Journal*, 3(2), 67–71.
- Sari, EK. , A. YR. , W. DE. (2022). *Hubungan Ketidaknyamanan Dalam Kehamilan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Nila Resti Anindya Kecamatan Sambirejo Kabupaten Sragen*.
- Sianipar, T. A. (2020). *Upaya Mempertahankan Ergonomi Pada Posisi Berbaring, Duduk, Berdiri, Dan Berjalan Serta Upaya Mencegah Hazard Psikososial*.
- Sirait, L. I. , A. E. N. , & P. D. S. H. (2022). Penerapan Pijat Kehamilan Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ayurveda Medistra*.
- Sulaiman, M. H., Flora, R., Zulkarnain, M., Yuliana, I., & Tanjung, R. (2022). Defisiensi Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(1), 11–19. <https://doi.org/10.31539/joting.v4i1.3254>
- Syalфина, A. D. , P. S. and I. D. (2022). Studi Kasus: Ibu Hamil Dengan Nyeri Punggung: Case Study: Pregnant Women With Back Pain. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 8(1), 36–42.
- Talbot, J. , C. V. , & K. A. T. M. (2023). A Tumblr Thematic Analysis Of Perinatal Health: Where Users Go To Seek Support. *Open Health*.
- Timisela, N. J. (2024). *BAB 5 Senam Hamil. Bunga Rampai Keperawatan Maternitas*. Media Pustaka Indo.
- Warsh, C. K. (2024). *Frances Oldham Kelsey, the FDA, and the Battle Against Thalidomide*. Oxford University Press.
- Weeks, A. C. (2022). *Making Gender Salient: From Gender Quota Laws to Policy*. Cambridge University Press.
- Widyastuti, D. E. , W. D. K. and A. A. (2023). Peningkatan Pemahaman Ibu Mengenai Body Mekanik untuk Mendukung

Aktivitas Fisik yang Aman dan Nyaman. *Indonesian Journal Of Community Empowerment (IJCE)*, 5(2), 105–109.

Zhao, C. , T. Y. , C. C. and X. B. (2020). Clinical Study on the Effects of Different Positions on Supine Hypotensive Syndrome in Cesarean Section after Lumbar Anesthesia. *Journal of Clinical and Nursing Research*, 4(3).

Ziegler, M. (2023). *Roe: The History Of A National Obsession*. Yale University Press.

BAB 6

PERSIAPAN PERSALINAN MELALUI YOGA PRENATAL

Oleh Irmasanti Fajrin

6.1 Pendahuluan

Persalinan adalah proses mengeluarkan janin dan plasenta yang dapat hidup dari rahim ke dunia luar melalui jalan lahir atau metode lain (Diana et al., 2019). Persalinan adalah proses pengeluaran janin dan plasenta dari rahim melalui vagina. Pekerjaan persalinan terbagi menjadi tiga tahap, dengan tahap pertama terbagi lagi menjadi dua bagian. Keberhasilan persalinan dipengaruhi oleh tiga faktor: usaha ibu dan kontraksi rahim, karakteristik janin, dan anatomi panggul. Tiga elemen ini dikenal sebagai penumpang, tenaga, dan lintasan. Dokter biasanya menggunakan berbagai metode untuk memantau proses persalinan. Pemeriksaan serviks secara berkala digunakan untuk menilai pelebaran serviks, penipisan, dan posisi janin, yang juga disebut sebagai stasiun. Pemantauan detak jantung janin dilakukan hampir terus menerus untuk menilai kondisi janin selama persalinan. Kardiotokografi digunakan untuk memantau frekuensi dan kekuatan kontraksi. Informasi dari pemantauan dan pemeriksaan serviks ini digunakan oleh profesional medis untuk menentukan tahap persalinan pasien dan memantau perkembangan persalinan (Hutchison et al., 2024).

Persalinan terdiri dari tiga tahap. Tahap pertama dimulai saat persalinan mulai dan berakhir ketika serviks sepenuhnya membuka dan menipis. Tahap kedua dimulai dengan pembukaan serviks yang lengkap dan berakhir dengan kelahiran janin. Tahap ketiga dimulai setelah janin lahir dan berakhir ketika plasenta telah keluar. Penjelasan ini menguraikan tahapan persalinan dan pentingnya kerjasama tim interprofesional dalam menangani perempuan yang sedang bersalin (Hutchison et al., 2024).

6.2 Persiapan Persalinan

Kehamilan adalah peristiwa penting dalam kehidupan seorang wanita yang melibatkan perubahan fisik dan psikologis yang signifikan. Ada perasaan campur aduk mengenai keadaan baru ini, ketakutan selama masa kehamilan dan saat persalinan, serta tantangan dalam menerima peran sebagai ibu (Carlos & Cort, 2023).

Adaptasi terhadap perubahan-perubahan ini menyebabkan peningkatan stres dan kecemasan selama kehamilan, seperti yang dilaporkan oleh 80% wanita hamil. Bagi sebagian wanita, proses melahirkan bisa menjadi ancaman yang menimbulkan rasa takut yang sangat besar karena rasa sakit dan risiko kerugian. Ketakutan ini seringkali menimbulkan ketidaknyamanan psikologis pada ibu, yang menyebabkan peningkatan katekolamin dan menghambat sekresi normal oksitosin yang penting untuk proses persalinan yang lancar, sehingga memperpanjang durasi persalinan. Oleh karena itu, rasa takut dianggap sebagai faktor risiko untuk berbagai komplikasi saat melahirkan. Menurut literatur, 53% wanita memiliki ketakutan berlebihan terhadap persalinan, dengan penyebab utama ketakutan adalah kekhawatiran bahwa bayi mereka akan cedera saat lahir, meninggal, atau dilahirkan dengan cacat (Dwiarini et al., 2022).

Kehamilan dapat menimbulkan ketakutan pada wanita karena meningkatnya kerentanan terhadap komplikasi persalinan dan kematian ibu di lingkungan dengan sumber daya terbatas. Ketakutan melahirkan dalam konteks ini mengacu pada perasaan ketidakpastian dan kecemasan terhadap kehamilan serta penundaan persalinan, meskipun wanita tersebut sangat menginginkan bayi. Menurut sebuah studi oleh Spice et al., perempuan menggambarkan periode pralahir sebagai 'tempat berbahaya' yang dapat membahayakan mereka dan bayi yang baru lahir. Di Ghana, melahirkan dianggap sebagai tindakan berbahaya dan rentan, di mana perempuan hamil berada di garis tipis antara hidup dan mati. Literatur mengkategorikan kecemasan pada ibu hamil yang belum pernah melahirkan sebelumnya sebagai ketakutan melahirkan primer,

sedangkan kecemasan pada ibu yang pernah mengalami persalinan sebelumnya disebut sebagai ketakutan melahirkan sekunder. Wijma et al. menggambarkan asal mula ketakutan melahirkan primer dari dimensi sosial dan pribadi. Fisher et al. berpendapat bahwa dimensi sosial dari ketakutan melahirkan berasal dari ketakutan akan hal yang tidak diketahui karena wanita primigravida tidak mengetahui apa yang akan terjadi pada kehamilannya, sedangkan dimensi pribadi muncul dari rasa sakit yang berlebihan saat melahirkan dan kurangnya kepercayaan diri untuk mengetahui apa yang harus dilakukan saat melahirkan. Studi tentang ketakutan ibu saat melahirkan menunjukkan bahwa ketakutan primer lebih dominan dan intens dibandingkan dengan ketakutan sekunder (Munkhondya et al., 2020).

Melahirkan adalah momen penting dalam hidup seorang wanita. Proses persalinan bersifat multidimensional, mencakup aspek fisik, psikologis, emosional, sosial, dan budaya. Proses ini juga sering kali diwarnai dengan rasa takut dan kecemasan. Pendidikan tentang persiapan melahirkan memainkan peran penting dalam mempersiapkan kondisi fisik dan psikososial ibu. Wanita hamil biasanya mengikuti kelas prenatal untuk menentukan pilihan terkait persalinan, mempelajari berbagai situasi yang mungkin terjadi selama persalinan, metode untuk mengurangi rasa sakit, perawatan bayi, perawatan pasca melahirkan, menyusui, dan pengasuhan anak (Hassanzadeh et al., 2019).

Kelas antenatal adalah program pendidikan yang difasilitasi oleh bidan berkualifikasi, yang menyediakan layanan dan informasi terbaru kepada peserta. Kelas ini memberikan calon orang tua informasi, bimbingan, dan dukungan mengenai persalinan serta transisi menjadi orang tua dalam struktur dan format tradisional. Topik yang biasanya dibahas meliputi perubahan fisiologis, kesejahteraan fisik dan emosional selama kehamilan, perawatan prenatal dan postnatal, pilihan persalinan dan kelahiran, perawatan bayi baru lahir, serta menyusui (Harizopoulou et al., 2024).

Penelitian internasional menunjukkan bahwa mengikuti kelas persiapan persalinan dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menghadapi persalinan dan kelahiran. Partisipasi dalam kelas ini juga dikaitkan dengan penurunan rasa sakit selama persalinan dan pengurangan kebutuhan akan obat penghilang rasa sakit karena berkurangnya kecemasan. Selain itu, kelas persiapan persalinan dapat mendukung keberhasilan menyusui dan memperkuat hubungan wanita dengan tenaga kesehatan profesional. Beberapa bukti menunjukkan bahwa keikutsertaan dalam kelas persalinan dapat meningkatkan pengetahuan wanita mengenai proses persalinan (Hassanzadeh et al., 2019).

Perempuan hamil muda dilaporkan mengalami tingkat stres psikologis, trauma, dan kompleksitas sosial yang tinggi. Di Royal Women's Hospital, Australia, perempuan hamil muda menyadari bahwa mereka membutuhkan alat untuk meningkatkan kesejahteraan ibu, namun mereka masih kesulitan untuk terlibat dalam pendidikan dan dukungan antenatal (Styles et al., 2019).

Kelas persiapan persalinan dibuat untuk membantu pasangan lebih baik beradaptasi dengan perubahan fisik dan psikologis yang terjadi selama kehamilan dan persalinan. Oleh karena itu, tujuannya adalah untuk mengeksplorasi pandangan ibu tentang kelas persiapan persalinan tersebut. Perubahan fisik dan psikologis yang terjadi selama kehamilan dan persalinan membuat proses ini menjadi salah satu momen paling signifikan dalam kehidupan pernikahan. Pengalaman ini sering kali diiringi oleh emosi negatif seperti rasa takut dan cemas pada pasangan. Stres dan kecemasan yang disebabkan oleh nyeri persalinan selama kehamilan dapat mengakibatkan komplikasi pada janin, mengganggu proses persalinan, memerlukan intervensi medis yang tidak perlu, dan meningkatkan biaya layanan kesehatan terkait kehamilan dan persalinan (Kashiha et al., 2023).

6.3 Persiapan Persalinan Melalui Yoga Prenatal

Yoga telah dipraktikkan di Timur selama ribuan tahun. Dikenal karena kemampuannya untuk meningkatkan kesehatan

sosial, fisik, dan mental wanita, yoga telah menjadi praktik antenatal yang populer di kalangan wanita hamil di Barat. Dalam tinjauan literatur terkini yang masih tersedia, telah tercatat lonjakan penelitian dan publikasi tentang yoga sejak tahun 2007. Yoga telah terbukti membantu dalam pengaturan emosi, memberdayakan individu untuk membuat pilihan, memperkuat hubungan interpersonal, serta memperkuat perempuan untuk menerima dan menghargai diri sendiri serta pengalaman hidup mereka. Dalam konteks Australia, dua penelitian terbaru telah menguatkan temuan ini - satu penelitian mengenai efektivitas intervensi kelompok perhatian prenatal dan menemukan bahwa peserta juga melaporkan peningkatan dalam kontrol dan kepercayaan diri selama proses persalinan, sedangkan penelitian lainnya yang berbentuk uji coba acak terkontrol menunjukkan pengurangan depresi, kecemasan, dan stres melalui program kesadaran antenatal (Styles et al., 2019).

Ada isu terkait penurunan aktivitas fisik selama kehamilan, menyebabkan sekitar 60% wanita menjadi tidak aktif selama periode tersebut. Namun, kurangnya kesadaran akan manfaat olahraga selama kehamilan juga membuat wanita cenderung enggan untuk bergerak. Aktivitas fisik selama kehamilan sangat penting dalam hal kesehatan dan perawatan, karena memiliki manfaat yang signifikan bagi ibu dan janin. Berolahraga saat hamil merupakan salah satu cara terbaik untuk mengurangi risiko komplikasi kehamilan seperti gangguan tidur, kelelahan, kelebihan berat badan, nyeri punggung, nyeri panggul, sembelit, inkontinensia urin, hipertensi, diabetes gestasional, depresi, dan kecemasan. Selain itu, olahraga juga meningkatkan kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan tugas-tugas yang terkait dengan perawatan bayi (Yekefallah et al., 2021).

Ada beragam jenis aktivitas fisik yang bisa dilakukan selama kehamilan, seperti yoga, senam khusus untuk ibu hamil, Pilates, dan latihan Kegel. Salah satu aktivitas fisik yang umum dilakukan oleh ibu hamil adalah yoga kehamilan. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa yoga dapat meningkatkan

hasil kehamilan, baik untuk risiko rendah maupun risiko tinggi. Intervensi yoga berkontribusi pada kesehatan fisik dan mental dengan meningkatkan kekuatan otot, daya ingat, kualitas tidur, serta mengurangi rasa sakit dan depresi. Dalam pengetahuan kuno India, yoga dijelaskan sebagai gaya hidup yang meliputi perubahan sikap mental dan pola makan, selain latihan teknik khusus. Oleh karena itu, yoga dianggap sebagai cara yang ideal untuk menghabiskan masa kehamilan (Kwon et al., 2020).

Yoga selama kehamilan memungkinkan ibu hamil untuk membangun koneksi dengan pikiran, tubuh, jiwa, dan juga janin. Penelitian lapangan menunjukkan bahwa praktik yoga selama kehamilan dapat mengurangi tingkat kecemasan, depresi, serta nyeri punggung dan panggul, serta dapat memfasilitasi persalinan pada waktu yang sesuai dengan usia kehamilan dan melahirkan bayi secara normal dengan berat yang sesuai. Sebagai contoh, dalam penelitian mereka, Jahdi dan rekannya meneliti dampak yoga terhadap tingkat keparahan nyeri persalinan dan hasil persalinan, dan mereka menemukan bahwa yoga secara signifikan mengurangi frekuensi operasi caesar dan induksi persalinan. Selain itu, Ostrovesky mencatat bahwa yoga selama kehamilan dapat mengurangi insiden operasi caesar serta mengurangi intensitas nyeri persalinan (Ostrovsky, 2018).

Dalam analisis subkelompok yoga, ditemukan bahwa intervensi yoga yang komprehensif memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan depresi dan kecemasan pada masa prenatal, sementara intervensi yoga yang sederhana tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Yoga bisa meningkatkan faktor neurotropik yang dihasilkan oleh otak (BDNF) di dalam darah individu dan mengurangi tingkat kortisol di dalam darah, yang membantu mengurangi ketidaknyamanan fisik dan psikologis. Praktik yoga yang komprehensif dapat meningkatkan kesehatan fisik, kejiwaan, dan emosional ibu hamil, menciptakan harmoni antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Namun, yoga yang hanya mencakup beberapa gerakan sederhana mungkin hanya memberikan manfaat terbatas dalam mengurangi depresi prenatal (Zhu et al., 2021).

Yoga prenatal mencakup berbagai aktivitas kompleks seperti peregangan, gerakan, meditasi, pernapasan, daya tahan, keseimbangan, dan apresiasi. Aspek terpenting dalam berlatih yoga adalah menggabungkannya dengan teknik pernapasan untuk memastikan oksigen tersebar ke seluruh tubuh, mencapai kondisi optimal. Tujuan yoga prenatal adalah mempersiapkan wanita hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan yang matang, ibu akan lebih percaya diri dan mampu menjalani persalinan dengan lebih lancar dan nyaman (Azward et al., 2021).

Yoga prenatal diberikan kepada wanita hamil sesuai dengan kondisi fisik masing-masing. Yoga prenatal dengan gerakan lambat dapat dikombinasikan dengan senam pernapasan terkontrol serta rangkaian kontraksi kelompok otot untuk peregangan dan relaksasi. Latihan yoga dapat menstimulasi respons relaksasi baik secara fisik maupun psikologis, yang merangsang aktivitas sistem saraf otonom parasimpatis yang berada di bawah pons dan medula. Ini mengakibatkan penurunan metabolisme tubuh, detak jantung, denyut nadi, tekanan darah, dan laju pernapasan, serta peningkatan kadar serotonin, sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan kualitas tidur meningkat.

Yoga telah menjadi latihan yang populer di seluruh dunia. Yoga, yang menggabungkan postur tubuh, teknik pernapasan, dan meditasi, dikaitkan dengan peningkatan kesehatan dan kesadaran tubuh. Manfaat yoga bagi manusia telah dibuktikan oleh berbagai literatur ilmiah; misalnya, yoga dapat meningkatkan kesehatan secara keseluruhan dan memiliki efek terapeutik pada berbagai penyakit, depresi, stres, dan kecemasan (Lin et al., 2022).

Yoga prenatal adalah jenis latihan yang meliputi postur fisik, pengendalian napas, dan meditasi yang khusus disesuaikan untuk wanita hamil (misalnya, menghindari gerakan terbalik, putaran yang dalam, atau berbaring tengkurap). Bukti yang semakin banyak menunjukkan bahwa yoga prenatal efektif dalam meningkatkan faktor perilaku, psikologis/emosional, dan fisik yang berkaitan dengan berat badan, serta berpotensi

penting dalam mencegah penambahan berat badan berlebihan selama kehamilan. Oleh karena itu, tujuan makalah ini adalah untuk meninjau bukti dan mengusulkan model potensial dari mekanisme perilaku, psikologis/emosional, dan fisik yoga prenatal (termasuk meditasi, fokus pernapasan, dan postur fisik) dalam mencegah penambahan berat badan berlebihan selama kehamilan (Green et al., 2022).

Kehamilan juga merupakan periode yang ditandai oleh perubahan fisiologis, sosial, dan emosional yang signifikan, yang dapat menyebabkan calon ibu mengalami nyeri punggung bawah, nyeri panggul, kecemasan, depresi, stres pascatrauma, serta perubahan kualitas hidup. Gangguan psikologis, terutama kecemasan dan depresi, sering dialami oleh kedua orang tua. Secara spesifik, sekitar 13% wanita hamil didiagnosis mengalami depresi, dengan persentase yang meningkat hingga 22% pada tahun pertama setelah melahirkan. Gejala kecemasan juga menjadi perhatian serius, dengan prevalensinya berkisar antara 18% pada trimester pertama hingga 25% pada trimester ketiga kehamilan. Selain itu, gangguan stres pascatrauma prenatal ditemukan pada 3,3% dalam sampel komunitas, meningkat menjadi 4,0% pada masa pascapersalinan. Aktivitas fisik dianggap sebagai pendekatan yang menjanjikan untuk mengurangi gejala psikologis selama periode prenatal atau postnatal. Yoga, yang merupakan latihan yang menggabungkan pikiran, tubuh, dan jiwa, didasarkan terutama pada latihan pernapasan, teknik meditasi, dan postur fisik. Minat terhadap intervensi berbasis yoga di kalangan wanita hamil telah meningkat pesat, menunjukkan hasil yang positif dalam berbagai aspek selama kehamilan, seperti hubungan antarpribadi, nyeri persalinan, dan kualitas hidup. Intervensi berbasis yoga prenatal dianggap aman dan tidak berbahaya, serta tampaknya lebih efektif dibandingkan aktivitas fisik lainnya seperti berjalan kaki atau latihan prenatal standar (Villar-Alises et al., 2023).

Yoga prenatal adalah pengobatan komplementer yang efektif untuk meningkatkan hasil persalinan tanpa meningkatkan risiko bagi janin, sehingga layak

direkomendasikan untuk ibu hamil (Rong et al., 2020). Terapi yoga prenatal yang lembut efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida dan multigravida, seperti yang ditunjukkan oleh skor HARS. Tingkat kecemasan ibu hamil menurun dari sebelum hingga setelah menerima pengobatan IV dan kemudian setelah pengobatan VIII (Sulastri et al., 2021).

Penelitian lain menyebutkan bahwa yoga prenatal adalah intervensi multimodal yang baru, yang menggabungkan latihan fisik seperti peregangan, penguatan inti, dan pelatihan keseimbangan dengan pengembangan kesadaran, penerimaan, dan kasih sayang pada diri sendiri. Tinjauan internasional menunjukkan bahwa yoga prenatal bermanfaat untuk mengurangi nyeri pinggang gestasional (LBP), stres, meningkatkan kualitas hidup, serta mengurangi depresi, kecemasan, nyeri persalinan, dan durasi persalinan. Di Amerika Serikat, sekitar 13% wanita hamil berlatih yoga. Namun, data prospektif mengenai kelayakan, keamanan, dan efektivitas yoga prenatal masih terbatas. Pada populasi pasien yang tidak hamil, penelitian di AS menunjukkan bahwa yoga efektif untuk mengatasi nyeri punggung dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan, serta dapat memperbaiki gaya berjalan, stabilitas postur, dan fleksibilitas (Holden et al., 2019).

6.4 Gerakan Yoga Prenatal

Gerakan Yoga Prenatal yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut (Aprillia, 2020) :

1. Centering

Centering atau pemusatan pikiran dilakukan dengan menutup mata, mengarahkan perhatian ke tubuh, dan memfokuskan pikiran pada irama napas serta bagian-bagian tubuh. Disarankan melakukan centering sambil mendengarkan musik relaksasi.

2. Pranayama

Latihan pernapasan atau pranayama dapat disesuaikan dengan kebutuhan ibu hamil. Arahan diberikan agar ibu hamil melakukan napas perut/pernapasan dalam

untuk memaksimalkan pasokan oksigen ke paru-paru. Latihan pernapasan yang bisa dilakukan meliputi Nadi Shodhasana, pernapasan lengkap (full yoga breathing), dan ujjayi pranayama. Durasi setiap latihan adalah tujuh siklus napas, mencakup inhale dan exhale.

3. Warming Up

Gerakan pemanasan berguna untuk mengaktifkan otot tubuh sehingga dapat menghindari cedera selama melakukan yoga. Pemanasan ini dilakukan dengan menggunakan teknik peregangan ringan yang melibatkan semua anggota tubuh, mulai dari kepala hingga kaki.

4. Tadasana

Berdiri dengan telapak kaki sejajar, kedua telapak kaki lurus menghadap ke depan, masukkan tulang ekor, tegakkan tulang belakang, panjangkan sisi kanan dan kiri tubuh, putar bahu ke belakang menjauh dari telinga, tempatkan kedua tangan di samping kanan dan kiri tubuh, lalu arahkan pandangan lurus ke depan.

5. Tree Pose atau Vrksasana

Mulailah dengan tadasana atau berdiri tegak, pindahkan berat badan ke sisi kiri tubuh. Tekuk lutut kaki kanan dan letakkan telapak kaki kanan di bagian dalam paha kiri. Sejajarkan panggul dengan bahu, buka lutut kaki kanan ke arah luar. Angkat kedua tangan ke atas saat menghirup, kemudian letakkan kedua tangan di depan dada.

6. Virabhadrasana II

Berdiri tegak, rentangkan kedua tangan sejajar dengan lantai, dan buka kaki lebar ke samping. Putar kaki belakang ke dalam dan luruskan, sementara kaki depan menghadap ke depan. Tekuk lutut kaki depan hingga membentuk sudut 90 derajat tepat di atas pergelangan kaki.

7. Urdhvahastasana

Berdirilah tegak dalam posisi tadasana, buka kaki sejajar dengan pinggul, dan luruskan tulang punggung. Saat menghirup, angkat kedua tangan ke atas, panjangkan sisi kanan dan kiri tubuh, lalu jauhkan bahu dari telinga.

8. *Table Pose* atau *All Fours*

Letakkan tangan selebar bahu dan pastikan pergelangan tangan sejajar dengan bahu. Buka kedua kaki selebar panggul dan posisikan lutut tepat di bawah panggul, sehingga dari samping membentuk sudut persegi. Tekan tulang kering ke arah matras.

9. *Cat-Cow Pose*

Mulailah dengan table pose. Saat menghirup, panjangkan tulang belakang, angkat kepala, dan pandang ke atas, angkat tulang ekor. Saat menghembuskan napas, arahkan dagu ke dada, masukkan tulang ekor, dan pandang ke arah perut.

10. *Low Lunge* atau *Anjaneyasana*

Mulai dari table pose, bawa kaki kanan ke depan dengan lutut berada di atas pergelangan kaki. Angkat kedua tangan lurus ke atas, jauhkan dari telinga, dan pandang ke depan. Ulangi gerakan ini dengan kaki kiri.

11. *Adho Mukha Svanasana* atau *Downward Facing Dog*

Kembali ke table pose, kemudian lakukan adho mukha svanasana dengan memanjangkan tulang belakang ke atas. Tekan kedua telapak tangan ke alas dan tekan kaki ke bawah. Jika sulit menempelkan telapak kaki ke matras, angkat tumit sedikit. Saat menghembuskan napas, kembali ke posisi table pose.

12. *Child Pose* atau *Adho Mukha Virasana*

Mulai dari table pose, buka kedua lutut lebih lebar dari panggul atau sejajar dengan matras, dan dekatkan ibu jari kaki. Duduk di atas tumit, panjangkan kedua tangan ke depan, dan turunkan dahi ke matras. Pastikan perut tidak tertekan dan tahan posisi ini untuk beberapa siklus napas.

13. *Baddha Konasana* atau *Butterfly Pose*

Duduk dalam posisi dandasana, tekuk kedua lutut dan satukan telapak kaki. Tekan telapak kaki terutama bagian tumit, mendekatkan tumit ke arah pinggul. Tangan memegang kaki atau pergelangan kaki. Anda dapat menggerakkan pergelangan kaki dan kemudian menurunkan lutut secara perlahan ke arah bawah. Sebagai

alternatif, Anda juga bisa menggunakan balok sebagai penyangga jika merasa kurang nyaman saat duduk atau jika posisi lutut lebih tinggi satu bagian dibandingkan dengan yang lain.

14. Twist Terbuka

Kembali ke posisi duduk bersila. Ketika mengambil napas, angkat kedua lengan di samping telinga. Ketika menghembuskan napas, letakkan tangan kanan di atas lutut kiri dan tangan kiri di belakang. Ketika mengambil napas, panjangkan tubuh. Ketika menghembuskan napas, putar tubuh sejauh bahu dan dada. Pandangan arah samping. Ulangi gerakan ini beberapa kali dengan mengikuti siklus napas.

15. Setu Bandha atau Posisi Jembatan

Mulai dengan duduk dalam posisi dandasana. Turunkan kedua siku bergantian. Berbaring terlentang dengan kedua lutut ditekuk, telapak kaki di lantai, kaki terbuka selebar pinggul, dan kedua tangan lurus menyentuh matras. Ketika mengambil napas, tekan kedua kaki ke matras dengan kuat dan dorong pinggul ke atas. Pada posisi ini, kencangkan otot vagina, perineum, dan anus. Lakukan 3-5 kali siklus napas.

16. Relaksasi Terakhir

Posisikan ibu dalam posisi miring ke kiri atau savasana. Gunakan tangan kiri sebagai penyangga kepala. Letakkan bantal atau balok serta selimut di antara paha ibu. Berikan relaksasi selama 2-3 menit dengan musik santai dan afirmasi positif untuk kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia, Y. (2020). *Prenatal Gentle Yoga: Kunci Melahirkan dengan Lancar, Aman, Nyaman, dan Minim Trauma*. Gramedia Pustaka Utama.
- Azward, H., Ramadhany, S., Pelupessy, N., Usman, A. N., & Bara, F. T. (2021). Prenatal yoga exercise improves sleep quality in the third trimester of pregnant women. *Gaceta Sanitaria*, 35, S258–S262. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.030>
- Carlos, J., & Cort, J. (2023). *Preparation for Childbirth: Coping with the Fear of Childbirth*. 16–18.
- Diana, S., Mail, E., & Rufaida, Z. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan, Persalinan, dan bayi Baru Lahir*. CV Oase Group (Gerakan Menulis Buku Indonesia).
- Dwiarini, M., Chou, H.-F., Gau, M.-L., & Liu, C.-Y. (2022). Relationship between fear of childbirth, self-efficacy, and length of labor among nulliparous women in Indonesia. *Midwifery*, 105, 103203. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2021.103203>
- Green, J., Larkey, L., Leiferman, J. A., Buman, M., Oh, C., & Huberty, J. (2022). Prenatal yoga and excessive gestational weight gain: A review of evidence and potential mechanisms. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 46, 101551. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2022.101551>
- Harizopoulou, V. C., Saranti, E., Antonakou, A., & Vivilaki, V. (2024). The importance of online childbirth preparation courses. In *European journal of midwifery* (Vol. 8). <https://doi.org/10.18332/ejm/185867>
- Hassanzadeh, R., Abbas-Alizadeh, F., Meedya, S., Mohammad-Alizadeh-Charandabi, S., & Mirghafourvand, M. (2019). Assessment of childbirth preparation classes: A parallel convergent mixed study. *Reproductive Health*, 16(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12978-019-0826-2>
- Holden, S. C., Manor, B., Zhou, J., Zera, C., Davis, R. B., & Yeh, G. Y. (2019). Prenatal Yoga for Back Pain, Balance, and Maternal Wellness: A Randomized, Controlled Pilot Study. *Global Advances in Health and Medicine*, 8, 2164956119870984. <https://doi.org/10.1177/2164956119870984>

- Hutchison, J., Mahdy, H., & Hutchison, J. (2024). *Stages of Labor*.
- Kashiha, M., Hosseini, J., & Samadaee Gelehkolaee, K. (2023). Mothers' Perceptions About Childbirth Preparation Classes: A Qualitative Study. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 11(4), 278–286. <https://doi.org/10.30476/ijcbnm.2023.98607.2247>
- Kwon, R., Kasper, K., London, S., & Haas, D. M. (2020). A systematic review: The effects of yoga on pregnancy. *European Journal of Obstetrics, Gynecology, and Reproductive Biology*, 250, 171–177. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2020.03.044>
- Lin, I.-H., Huang, C.-Y., Chou, S.-H., & Shih, C.-L. (2022). Efficacy of Prenatal Yoga in the Treatment of Depression and Anxiety during Pregnancy: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph19095368>
- Munkhondya, B. M. J., Munkhondya, T. E., Msiska, G., Kabuluzi, E., Yao, J., & Wang, H. (2020). A qualitative study of childbirth fear and preparation among primigravid women: The blind spot of antenatal care in Lilongwe, Malawi. *International Journal of Nursing Sciences*, 7(3), 303–312. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2020.05.003>
- Ostrovsky, D. A. (2018). Yoga in the Third Trimester May Reduce Labor Pain, Duration of Labor, and Risk of Cesarean Section. *Explore (New York, N.Y.)*, 14(2), 163–164. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2017.12.003>
- Rong, L., Dai, L.-J., & Ouyang, Y.-Q. (2020). The effectiveness of prenatal yoga on delivery outcomes: A meta-analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39, 101157. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101157>
- Styles, A., Loftus, V., Nicolson, S., & Harms, L. (2019). Prenatal yoga for young women a mixed methods study of acceptability and benefits. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 19(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2564-4>
- Sulastri, A., Syamsuddin, S., Idris, I., & Limoa, E. (2021). The effectiveness of gentle prenatal yoga on the recovery of anxiety level in primigravid and multigravid pregnant women. *Gaceta Sanitaria*, 35(S2), S245–S247.

- Villar-Alises, O., Martinez-Miranda, P., & Martinez-Calderon, J. (2023). Prenatal Yoga-Based Interventions May Improve Mental Health during Pregnancy: An Overview of Systematic Reviews with Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph20021556>
- Yekefallah, L., Namdar, P., Dehghankar, L., Golestaneh, F., Taheri, S., & Mohammadkhaniha, F. (2021). The effect of hatha yoga on low back pain and sleep quality in nulliparous pregnant women: A clinical trial study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 24(7), 1–8. <https://doi.org/10.55975/vhwk4106>
- Zhu, Y., Wang, R., Tang, X., Li, Q., Xu, G., & Zhang, A. (2021). The effect of music, massage, yoga and exercise on antenatal depression: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 292, 592–602. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.05.122>

BAB 7

YOGA PRENATAL UNTUK KESEHATAN MENTAL DAN EMOSIONAL

Oleh Wahyuni

7.1 Pendahuluan

Kehamilan adalah proses alami yang memerlukan deteksi dini dan perhatian yang baik agar komplikasi pada ibu dan janin dapat dicegah. Ini memerlukan partisipasi aktif dari ibu dan keluarga dalam memeriksakan kehamilan secara teratur. Filosofi asuhan kehamilan menjadi panduan bagi bidan untuk memberikan asuhan kebidanan dengan memperhatikan perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan, dengan meminimalkan intervensi medis yang tidak terbukti manfaatnya serta memfasilitasi proses alami kehamilan (Dartiwen and Nurhayati, 2019).

Pada tahun 2020, hampir 800 wanita meninggal setiap hari akibat komplikasi kehamilan dan persalinan yang dapat dicegah, dengan total 287.000 kematian ibu, 95% di antaranya terjadi di negara berpendapatan rendah dan menengah. Komplikasi seperti pendarahan hebat, infeksi pasca persalinan, tekanan darah tinggi, masalah saat melahirkan, dan aborsi berisiko menyumbang 75% kematian ibu. Banyak dari kematian ini bisa dihindari dengan tindakan yang tepat (WHO, 2023).

Gangguan psikologis sering terjadi selama kehamilan dan merupakan masalah kesehatan yang serius, seperti depresi dan kecemasan. Depresi prenatal lebih umum daripada depresi postpartum. Di seluruh dunia, sekitar 12% wanita mengalami depresi selama kehamilan. Berbagai faktor dapat menyebabkan gangguan psikologis ini selama kehamilan, seperti perubahan fisik atau hormonal, serta kecemasan terhadap persalinan atau hasil janin. Selain itu, depresi selama kehamilan diketahui dapat menyebabkan hambatan pertumbuhan janin dalam rahim, kelahiran prematur, atau berat badan lahir rendah. Sayangnya,

sebagian besar wanita dengan depresi perinatal enggan menerima terapi (Lin *et al.*, 2022).

Farmakoterapi adalah pengobatan paling umum untuk depresi, tetapi banyak antidepresan memiliki efek buruk pada janin menurut penelitian pada hewan. Meta-analisis menunjukkan bahwa kemanjuran antidepresan pada wanita hamil masih belum jelas. Oleh karena itu, pengobatan non-farmakologis seperti psikoterapi, terapi musik, dan olahraga dianggap lebih aman untuk mengobati depresi selama kehamilan. Yoga, yang menggabungkan postur, pernapasan, dan meditasi, menjadi populer di seluruh dunia karena meningkatkan kesehatan dan kesadaran tubuh. Literatur ilmiah menunjukkan bahwa yoga memiliki manfaat terapeutik pada penyakit, depresi, stres, dan kecemasan. Yoga juga dianggap lebih cocok untuk ibu hamil dibandingkan aktivitas fisik lainnya karena intensitasnya yang rendah (Lin *et al.*, 2022).

7.2 Yoga Prenatal untuk Kesehatan Mental dan Emosional

Kesehatan mental selama kehamilan bisa terganggu akibat kekhawatiran berlebihan tentang keterbatasan aktivitas yang dapat dilakukan, serta kesehatan dan keselamatan janin. Kekhawatiran ini dapat memicu kecemasan dan depresi pada ibu hamil. Yoga selama kehamilan, atau yang dikenal sebagai prenatal yoga, adalah latihan fisik yang dapat mengurangi ketidaknyamanan fisik pada ibu hamil dan meningkatkan kenyamanan selama masa kehamilan (Fatimah, Alam and Harahap, 2020).

Prenatal yoga merupakan upaya menjaga kesehatan fisik dan psikologis ibu hamil selama kehamilan. Ini melibatkan latihan tubuh, relaksasi, pernapasan, dan meditasi, sebagai pendekatan holistik. Banyak praktisi yoga menggunakan teknik ini untuk kesehatan dan pencegahan (63,7%) serta mengelola kondisi kesehatan spesifik (47,9%) (Bonura, 2014).

7.2.1 Pengertian

Yoga adalah latihan yang menggabungkan pikiran, tubuh, dan jiwa, terutama melalui latihan pernapasan, teknik meditasi, dan

postur fisik. Minat terhadap intervensi berbasis yoga di kalangan wanita hamil telah meningkat pesat, menunjukkan hasil yang positif dalam berbagai aspek selama kehamilan, seperti hubungan antarpribadi, nyeri persalinan, dan kualitas hidup (Villar-Alises, Martinez-Miranda and Martinez-Calderon, 2023).

Yoga adalah praktik kuno dari Timur yang menggabungkan postur fisik, kontrol pernapasan, dan meditasi. Terdapat berbagai gaya yoga dengan perbedaan dalam intensitas, durasi, dan fokus pada masing-masing komponennya (Saeed, Cunningham and Bloch, 2019).

Latihan yoga adalah pendekatan holistik yang semakin populer di dunia barat dalam beberapa tahun terakhir. Sebuah penelitian melaporkan peningkatan 16,3 juta praktisi di Amerika antara tahun 2012 dan 2016. Berasal dari filsafat India, yoga digambarkan sebagai “seperangkat prinsip, keyakinan, dan praktik untuk menyatukan materi dengan roh, tubuh dengan pikiran, individu dengan universal, dan yang fana dengan yang abadi.” Yoga menekankan hubungan antara pikiran, tubuh, dan jiwa, dan sebagian besar praktik berpusat pada sutra yoga Patanjali, teks utama yang menjelaskan proses perjalanan yoga. Teks ini menguraikan “delapan cabang” yoga: yama (pola perilaku yang memandu tindakan kita), niyama (aturan hidup yang memandu pelaksanaan tindakan), asana (postur), pranayama (latihan pernapasan), pratyahara (mengalihkan perhatian ke dalam), dharana (memusatkan perhatian pada satu subjek), dhyana (meditasi yang menghubungkan pikiran dengan objek), dan samadhi (menyatu dengan objek meditasi dan mencapai ketenangan pikiran) (Bennetts, 2022).

Yoga umumnya menggabungkan latihan fisik, latihan mental, meditasi, variasi pernapasan, peregangan, dan relaksasi. Bagian meditasi dalam yoga bertujuan untuk mencapai relaksasi mendalam, membantu menenangkan indera, dan meningkatkan konsentrasi, sehingga berdampak positif pada kesehatan mental. Praktik yoga selama kehamilan dapat memperkuat koneksi holistik antara pikiran, tubuh, dan janin yang dikandung oleh ibu hamil (Nadholt et al., 2023).

7.2.2 Efektivitas Yoga Prenatal terhadap Kesehatan Mental dan Emosional Ibu Hamil

Terdapat beberapa penelitian yang membahas mengenai Efektivitas Yoga Prenatal terhadap Kesehatan Mental dan Emosional Ibu Hamil diantaranya :

1. Yoga mengatur tubuh dan pikiran melalui teknik pernapasan dan latihan otot, memberikan manfaat kesehatan fisik dan mental. Ini meningkatkan sistem kekebalan tubuh, kesejahteraan psikologis, dan mengatur rasa nyeri. Selama kehamilan, yoga meningkatkan ketegangan dan elastisitas otot dasar panggul, memfasilitasi persalinan alami tanpa komplikasi (Zhang and Wang, 2023).
2. Yoga semakin ditekankan sebagai intervensi untuk meningkatkan kesehatan mental ibu hamil. Dengan menekankan harmoni antara pikiran, tubuh, dan jiwa, yoga terbukti efektif dalam mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan mental, dan memperbaiki kualitas tidur pada berbagai kelompok (Fatimah, Alam and Harahap, 2020).
3. Intervensi berbasis yoga prenatal dianggap aman dan lebih efektif dibandingkan aktivitas fisik lainnya seperti berjalan kaki atau latihan prenatal standar. Pernyataan tersebut diperkuat dengan adanya hasil penelitian yang hasilnya menyebutkan bahwa sebagian besar meta-analisis (93%) menekankan pentingnya mempraktikkan intervensi berbasis yoga prenatal dibandingkan dengan berbagai intervensi kontrol untuk meningkatkan kesehatan mental selama kehamilan, terutama dalam mengurangi gejala kecemasan, depresi, dan stres (Villar-Alises, Martinez-Miranda and Martinez-Calderon, 2023).
4. Yoga dapat direkomendasikan sebagai monoterapi untuk depresi, tetapi lebih baik digunakan sebagai pengobatan tambahan untuk depresi dan gangguan kecemasan. Meskipun frekuensi dan durasi optimal belum jelas, penelitian menunjukkan bahwa sesi yoga 60 menit per minggu dapat mengurangi gejala (Saeed, Cunningham and Bloch, 2019).

5. Prenatal gentle yoga berdampak pada tingkat kecemasan ibu hamil di trimester ketiga. Hal tersebut terjadi karena gerakan yoga melibatkan aspek psikofisiologis yang bertujuan untuk mengembangkan koneksi pikiran dan tubuh, meningkatkan kesadaran yang lebih dalam tentang hubungan keduanya untuk keseimbangan dan penyelarasan tubuh dan pikiran (Fajrin and Wahyuni, 2023).
6. Terdapat beberapa manfaat prenatal yoga diantaranya :
 - a. Membantu dalam mengelola tekanan psikologis, yang dianggap sebagai manfaat utama. Semua responden wawancara yang mengikuti sesi yoga melaporkan peningkatan kondisi psikologis mereka bahkan setelah satu sesi. Dengan rata-rata delapan sesi, temuan kami sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa gejala stres dapat berkurang setelah 8 minggu latihan teratur.
 - b. Selain itu, ada manfaat yang dirasakan dalam persiapan persalinan.
 - c. Adanya kesempatan bagi peserta untuk terhubung dengan orang lain, baik dengan teman-teman dalam kelompok, maupun, yang lebih penting, dengan bayi mereka dalam kandungan. Program yoga ini menyediakan kesempatan formal bagi para remaja putri untuk terlibat dalam hubungan sosial, yang mereka anggap meningkatkan hubungan mereka sebagai orang tua. Temuan ini penting mengingat tingginya risiko kelompok perempuan muda ini dalam hal dukungan kesehatan dan kesehatan mental mereka sendiri (Styles *et al.*, 2019).
7. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tua usia kehamilan, kemungkinan stres, kecemasan, dan depresi meningkat. Namun, Yoga Prenatal terbukti efektif dalam mengatasi hal ini dan meningkatkan kualitas hidup calon ibu. Ada dugaan bahwa hal tersebut terjadi karena dengan berlatih yoga saat hamil dapat meningkatkan pengendalian sistem saraf serta fungsi sistem fisiologis seperti kekebalan tubuh, sistem endokrin, neurotransmitter, dan

kardiovaskular. Selain itu, yoga juga dapat meningkatkan kesehatan mental dengan membantu mencapai keseimbangan antara tubuh dan pikiran (Nadholta *et al.*, 2023).

8. Terapi gentle yoga prenatal terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil yang mengalami kehamilan pertama kali maupun yang sudah pernah hamil sebelumnya. Hal ini terlihat dari penurunan skor HARS, di mana tingkat kecemasan ibu hamil menurun dari sebelum memulai terapi hingga setelah terapi keempat dan kedelapan. Hal tersebut dikarenakan yoga, dalam praktiknya, memiliki lima komponen utama. Pertama, latihan fisik yang disebut asana, kemudian latihan pernapasan atau pranayama, latihan posisi atau Nidra, latihan meditasi atau dhyana, dan latihan relaksasi yang dalam dengan penggunaan afirmasi positif. Semua ini bertujuan untuk menciptakan keseimbangan sehat antara tubuh dan pikiran, memperkuat ikatan emosional antara ibu dan janin, menciptakan suasana rileks, serta membawa aura positif pada tubuh (Sulastri *et al.*, 2021).
9. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan yoga secara teratur pada wanita hamil memiliki efek positif terhadap respons sistem saraf otonom mereka saat menghadapi stres akut yang dipicu oleh tugas memori standar. Ini diukur menggunakan parameter HRV (*Heart Rate Variability*) dalam domain waktu, yaitu SDNN (*Standard Deviation of NN intervals*) dan RMSSD (*Root Mean Square of Successive Differences*). Penemuan utama dari penelitian ini adalah sebagai berikut:
 - a. Peningkatan HRV: Wanita hamil yang berlatih yoga menunjukkan peningkatan dalam SDNN dan RMSSD selama periode stres akut dan juga selama interval pemulihan setelah tantangan mental. Peningkatan ini menunjukkan peningkatan variabilitas denyut jantung, yang sering kali dikaitkan dengan kesehatan jantung yang lebih baik dan respons stres yang lebih sehat.

- b. Efek Bertahan Lama: Efek positif yoga terhadap respons sistem saraf otonom terhadap stres akut ini bertahan selama tiga trimester kehamilan. Ini menunjukkan bahwa latihan yoga secara teratur dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi wanita hamil.
- c. Reaktivitas Stres dan Pemulihan: latihan yoga dapat meningkatkan reaktivitas stres, yang ditandai dengan lonjakan simpatis yang tumpul sebagai respons terhadap peristiwa stres akut. Selain itu, yoga juga membantu pemulihan yang lebih cepat setelah mengalami stres psikologis. Lonjakan simpatis yang tumpul berarti bahwa respons "*fight or flight*" tubuh terhadap stres menjadi lebih terkontrol, sehingga tidak berlebihan dan tubuh bisa pulih lebih cepat setelah stres.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa yoga selama kehamilan dapat memperbaiki respons tubuh terhadap stres akut dan mempercepat pemulihan dari stres, yang berdampak positif pada kesehatan dan kesejahteraan wanita hamil (Lučovnik *et al.*, 2024).

- 10. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa program "Mindful Moms" efektif dalam mengurangi beberapa gejala psikologis negatif seperti depresi, stres, kecemasan, dan overthinking, serta dapat memperkuat hubungan ibu-anak. Program ini juga diterima dengan baik oleh peserta, meskipun tidak mempengaruhi efikasi diri dalam aktivitas fisik (Kinser *et al.*, 2021).

7.3 Teknik Yoga Prenatal untuk Kesehatan Mental dan Emosional Ibu Hamil

Berikut dijabarkan beberapa langkah Yoga Prenatal yang dapat mengatasi depresi dan kecemasan pada ibu hamil :

- 1. Pendataan dan diskusi dengan peserta yoga (kelompok ibu hamil)
- 2. Persiapan ruangan dan persiapan diri : ruang yang aman, nyaman untuk dilakukan gerakan yoga
 - a. Ruang aman : Mengembangkan konsep yoga sebagai peluang untuk menggabungkan latihan pernapasan,

gerakan fisik, dan relaksasi guna meningkatkan kesejahteraan.

- b. Pemberdayaan : Memperkuat konsep kesadaran diri dan menyesuaikan praktik yoga dengan kebutuhan individu, melibatkan kesadaran penuh terhadap momen sekarang, melepaskan ekspektasi atau penilaian diri, serta komunikasi dan izin untuk melakukan modifikasi yang diperlukan.
- c. Niat/ Pusat : Fokus, belajar menyesuaikan latihan yoga dan menyesuaikan diri dengan suasana hati saat ini, baik di rumah maupun di kelas; setiap orang memiliki pengalaman unik. Peserta berperan dalam menyesuaikan latihan yoga sesuai kebutuhan dan suasana hati pribadi, ini adalah kesempatan untuk menjadi sadar diri, menerima diri sendiri, dan mengembangkan praktik yang paling cocok bagi peserta yoga.
- d. Pranayama (latihan pernapasan) dan Asana (pose fisik)
 - 1) Pose "Dewi" : pose di mana tubuh berbaring telentang dengan kaki dibuka lebar dan telapak kaki saling bertemu, membentuk posisi seperti kupu-kupu. Saat melakukan pose ini, penting untuk menjaga kesadaran penuh terhadap pola pernapasan, baik menghitung setiap tarikan dan hembusan napas maupun merasakan aliran udara yang masuk dan keluar dari tubuh.
 - a) Hitungan 4:4 (untuk memberi energi jika merasa lelah, terpuruk, atau sedih).
 - b) Hitungan 4:6 (untuk bersantai jika merasa cemas, terlalu bersemangat, atau sulit rileks).
 - 2) Pose Duduk : memutar leher dan bahu, menggoyang panggul, meregangkan ke samping, kemudian memutar perlahan
 - 3) Pose dengan tangan dan lutut :
 - a) *Cat/cow pose* : dua pose yang dilakukan secara bergantian. Punggung melengkung ke atas seperti kucing yang sedang meregangkan punggungnya kemudian bergantian punggung melengkung ke

bawah sementara dada diangkat dan pandangan diarahkan ke atas.

- b) Modifikasi *push-up* ke *child's pose* : Ini adalah variasi dari *push-up* di mana setelah menurunkan tubuh ke bawah seperti dalam *push-up* biasa, alih-alih kembali ke posisi awal, tubuh diturunkan lebih lanjut hingga duduk di atas tumit dengan lengan terentang ke depan atau ke samping, masuk ke *Child's Pose*.

4) Pose berdiri :

- a) *Mountain pose* : Berdiri tegak dengan kaki sejajar dan tangan di samping tubuh, fokus pada keseimbangan dan postur tubuh yang baik.
- b) *Sun Breaths* : Mengangkat tangan ke atas saat menarik napas, kemudian menurunkan tangan saat menghembuskan napas, mengikuti ritme pernapasan seperti mengikuti siklus matahari.
- c) *Short Easy Warrior Flow* : Serangkaian gerakan pendek dan sederhana yang melibatkan pose *Warrior Poses*, dirancang untuk mengalir dengan mudah dari satu pose ke pose berikutnya.
- d) *Partner Squats* : Jongkok dengan bantuan atau bersama pasangan untuk mendukung dan menjaga keseimbangan satu sama lain.
- e) *Tree Pose* : Berdiri dengan satu kaki, sementara kaki lainnya ditempatkan di bagian dalam paha atau betis, dengan tangan terentang ke atas, meniru bentuk pohon untuk melatih keseimbangan.
- f) *Half Forward-Fold to Wall or with Partner* : Melakukan setengah lipatan ke depan dengan dukungan dinding atau pasangan, menekuk tubuh dari pinggul dengan tangan mencapai dinding atau tangan pasangan untuk dukungan tambahan.
- g) *Hip Circles* : Menggerakkan pinggul dalam gerakan melingkar untuk melepaskan ketegangan dan meningkatkan fleksibilitas di area pinggul.

- h) *Slow Movement to the Mat* : Perlahan menurunkan tubuh dari posisi berdiri ke posisi duduk atau berbaring di matras, menjaga kontrol dan kesadaran dalam setiap gerakan.
- 5) *Legs Up the Wall* atau Viparita Karani : Duduklah di dekat dinding dengan salah satu sisi tubuh Anda menyentuh dinding. Perlahan-lahan berbaring telentang sambil memutar tubuh sehingga punggung berada di lantai dan kaki terangkat ke atas dan bersandar pada dinding. Posisikan tubuh sehingga bokong mendekati dinding, dengan kaki lurus dan bersandar pada dinding. Lengan bisa diletakkan di samping tubuh atau di atas perut.
- e. Savasana (meditasi dan relaksasi) :
- 1) Kesadaran terhadap sensasi (*Awariness of sensation*) : latihan meditasi di mana seseorang secara sadar memperhatikan dan merasakan sensasi di berbagai bagian tubuh, biasanya dengan bantuan panduan verbal
 - 2) Kesadaran terhadap napas (latihan pernapasan yang dipandu) : latihan di mana seseorang secara sadar memperhatikan dan mengatur napasnya, biasanya dengan bantuan panduan verbal
 - 3) Kesadaran terhadap batin (meditasi yang dipandu) : latihan meditasi di mana seseorang secara sadar mengidentifikasi dan mengakses kekuatan batin dan potensi diri dengan bantuan panduan verbal (Kinser *et al.*, 2021).

DAFTAR PUSTAKA

- Bennetts, A. (2022) 'How does yoga practice and therapy yield psychological benefits? A review and model of transdiagnostic processes.', *Complementary therapies in clinical practice*, 46, p. 101514. doi: 10.1016/j.ctcp.2021.101514.
- Bonura, K. B. (2014) 'The Psychological Benefits of Prenatal Yoga Practice', 29(4), pp. 49–55.
- Dartiwen and Nurhayati, Y. (2019) *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Yogyakarta: ANDI.
- Fajrin, I. and Wahyuni (2023) 'The Effect of Prenatal Gentle Yoga on the Anxiety Level Among Pregnant Women Trimester III in Facing Childbirth Phase', *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 5(2), pp. 323–330.
- Fatimah, S., Alam, N. and Harahap, E. H. (2020) 'Efektitas Prenatal Yoga terhadap Kesehatan Mental Ibu Hamil', *Jurnal Kesehatan Masyarakat Perkotaan*, pp. 1–9.
- Kinser, P. A. *et al.* (2021) 'Feasibility, Acceptability, and Preliminary Effects of "Mindful Moms": A Mindful Physical Activity Intervention for Pregnant Women with Depression.', *Nursing research*, 70(2), pp. 95–105. doi: 10.1097/NNR.0000000000000485.
- Lin, I.-H. *et al.* (2022) 'Efficacy of Prenatal Yoga in the Treatment of Depression and Anxiety during Pregnancy: A Systematic Review and Meta-Analysis.', *International journal of environmental research and public health*, 19(9). doi: 10.3390/ijerph19095368.
- Lučovnik, M. *et al.* (2024) 'Effect of Prenatal Yoga versus Moderate-Intensity Walking on Cardiorespiratory Adaptation to Acute Psychological Stress: Insights from Non-Invasive Beat-to-Beat Monitoring.', *Sensors (Basel, Switzerland)*, 24(5). doi: 10.3390/s24051596.
- Nadholta, P. *et al.* (2023) 'Mind-body practice as a primer to maintain psychological health among pregnant women-YOGESTA-a randomized controlled trial.', *Frontiers in public health*, 11, p. 1201371. doi: 10.3389/fpubh.2023.1201371.

- Saeed, S. A., Cunningham, K. and Bloch, R. M. (2019) 'Depression and Anxiety Disorders: Benefits of Exercise, Yoga, and Meditation.', *American family physician*, 99(10), pp. 620–627.
- Styles, A. *et al.* (2019) 'Prenatal yoga for young women a mixed methods study of acceptability and benefits.', *BMC pregnancy and childbirth*, 19(1), p. 449. doi: 10.1186/s12884-019-2564-4.
- Sulastri, A. *et al.* (2021) 'The effectiveness of gentle prenatal yoga on the recovery of anxiety level in primigravid and multigravid pregnant women.', *Gaceta sanitaria*, 35 Suppl 2, pp. S245–S247. doi: 10.1016/j.gaceta.2021.10.072.
- Villar-Alises, O., Martinez-Miranda, P. and Martinez-Calderon, J. (2023) 'Prenatal Yoga-Based Interventions May Improve Mental Health during Pregnancy: An Overview of Systematic Reviews with Meta-Analysis.', *International journal of environmental research and public health*, 20(2). doi: 10.3390/ijerph20021556.
- WHO (2023) *Maternal mortality*. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>.
- Zhang, L. and Wang, S. (2023) 'The Efficacy of Prenatal Yoga on Labor Pain : A Systematic Review and Meta-analysis', 29(5), pp. 121–126.

BAB 8

HUBUNGAN BATIN DENGAN JANIN MELALUI YOGA PRENATAL

Oleh Umianita Risca Wulandari

8.1 Pendahuluan

Yoga merupakan salah satu seni dari ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan perawatan kesehatan yang berasal dari India. Saat ini yoga telah diadaptasi oleh sebagian orang barat dan dikenal sebagai salah satu seni olahraga. Awalnya yoga difokuskan pada pemusatan pikiran dan masuk kedalam suasana meditasi (Aprilia, 2020).

Prenatal yoga merupakan modifikasi dari berbagai gerakan yoga yang menitikberatkan pada penyesuaian kondisi ibu dengan intensitas setiap gerakan yang lembut. Hal ini dilakukan untuk mengurangi risiko cedera sekaligus dan meningkatkan kenyamanan serta keamanan ibu hamil (Gustina & Nurbaiti, 2020).

Prenatal yoga merupakan praktik yoga yang dirancang khusus untuk ibu hamil. Fokus gerakan yang dilakukan lembut, pernapasan yang terkontrol dan relaksasi yang maksimal. Praktik prenatal yoga tidak hanya bermanfaat secara fisik, namun berdampak terhadap kesehatan mental, emosional dan perkembangan janin di dalam kandungan (Maharani & Hayati, 2020).

Prenatal yoga yang dilakukan secara rutin dapat memberikan manfaat baik secara fisik, mental dan spiritual. Adapun manfaat prenatal yoga yang bisa dirasakan ibu seperti : mengurangi kecemasan dan ketakutan saat menjalani kehamilan, meningkatkan kepercayaan diri menghadapi persalinan, meminimalkan ketidaknyamanan selama kehamilan dan mengontrol emosi. Perasaan nyaman dan bahagia ibu dapat meningkatkan *bounding* / keterikatan antara ibu dan bayi (Aprilia, 2020).

8.2 Kondisi Psikis Janin Di Dalam Kandungan

Psikologis yang dialami oleh ibu saat hamil mempunyai dampak dan erat kaitannya dengan perkembangan dan kondisi janin di dalam kandungan. Berikut ini merupakan dampak yang terjadi jika ibu hamil mengalami stres atau masalah psikologis yaitu:

1. **Kondisi kesehatan janin**

Jika ibu hamil mengalami stres atau tekanan yang mempengaruhi kondisi psikologisnya, maka produksi hormon kortisol akan meningkat. Peningkatan kadar kortisol dapat mengganggu aliran atau distribusi oksigen dari ibu ke janin melalui plasenta. Hal ini bisa meningkatkan resiko kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah.

2. **Kedekatan emosional**

Hubungan baik antara ibu hamil, suami dan keluarga maupun orang terdekatnya, dapat meningkatkan kesehatan mental ibu hamil. Sehingga mampu menciptakan kedekatan secara psikologis antara ibu dan janin dan berdampak positif terhadap perkembangan janin di dalam kandungan.

3. **Kondisi psikologis janin**

Kondisi psikologis ibu hamil, baik senang ataupun sedih bisa dirasakan oleh bayi di dalam kandungan. Dampak jangka panjang juga mungkin bisa terjadi. Bayi yang lahir dari ibu dengan riwayat stres yang tinggi dapat memicu stres pada bayi dan rentan mengalami masalah emosional.

Sehingga sangat penting mengupayakan bagaimana kondisi ibu hamil harus tetap stabil dan tidak mengalami stres. Hal ini bisa dilakukan dengan memaksimalkan dukungan dari suami, keluarga dan orang terdekatnya. Selain itu mengikuti rangkaian gerakan prenatal yoga dengan rutin juga dapat membantu mengurangi resiko stres pada ibu hamil (Alves et al, 2021).

8.3 Aspek Prenatal Yoga Yang Mendukung Kesehatan Fisik dan Emosional selama Kehamilan

1. Ikatan emosional
Aktivitas prenatal yoga akan membantu ibu bisa merasakan kehadiran bayi di dalam kandungan. Gerakan lembut maupun teknik pernapasan juga mampu meningkatkan kesadaran dan kenyamanan pikiran sehingga memperkuat ikatan emosional dengan bayi.
2. Pengurangan stres dan rasa cemas
Prenatal yoga mampu membuat fokus ibu terhadap kehamilannya meningkat, sehingga mengurangi kecemasan dan sekaligus meningkatkan kenyamanan. Hal ini membuat ibu lebih mudah berinteraksi dengan bayi dan berdampak positif terhadap kesehatan fisik dan mental ibu serta perkembangan bayi di dalam kandungan (Villar et al, 2023).
3. Persiapan menghadapi persalinan (Amalia, 2021).
Prenatal yoga yang dilakukan secara rutin sebelum melahirkan tentu akan membantu ibu dalam meningkatkan kesiapan fisik dan mental. Kekuatan dan stamina ibu dalam menghadapi persalinan akan meningkat. Sehingga ibu merasa lebih percaya diri dan meningkatkan keterikatan antara ibu dan bayi.
4. Kualitas tidur
Aktivitas pernapasan yang baik saat melakukan prenatal yoga berdampak terhadap kualitas tidur ibu. Kualitas tidur yang baik dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental ibu dan perkembangan bayi (Sinha & Singh, 2018).
5. Komunikasi dengan bayi
Aktivitas pernapasan dan meditasi saat melakukan prenatal yoga membuat ibu bisa merasakan kehadiran bayi dan menciptakan energi yang positif. Ruang komunikasi non

verbal juga akan terbangun. Sehingga secara otomatis mampu membangun ikatan batin ibu dan bayi.

6. Peningkatan kesejahteraan emosional

Produksi hormon endorfin yang dihasilkan ketika melakukan prenatal yoga membawa manfaat positif terhadap ibu dan bayi. Kondisi mental ibu stabil dan rasa bahagia meningkat. Lingkungan dan kondisi yang positif sangat menguntungkan perkembangan bayi (Sena & Made, 2018).

8.4 Aktivitas Prenatal Yoga Untuk Meningkatkan Bounding

Menurut Aprilia (2020) terdapat beberapa gerakan yoga yang bermanfaat terhadap hubungan ibu dan bayi secara emosional. Sehingga gerakan – gerakan ini harus diintegrasikan ke dalam gerakan rutin prenatal yoga. Adapun gerakan tersebut diuraikan seperti berikut :

1. *Seated Breathing* (Duduk dengan pernapasan dalam)

Cara melakukan :

- Duduk nyaman di atas matras yoga dengan posisi punggung tegak dan bahu rileks.
- Letakkan tangan di perut atau di atas pangkuan tangan.
- Tutup mata dan nikmati napas. Rasakan saat udara keluar masuk melalui hidung dan mengisi paru – paru.
- Ambil napas dalam melalui hidung, hitung sampai hitungan ke 4
- Tahan napas sampai 4 hitungan, lalu hembuskan napas juga sampai hitungan ke 4
- Lakukan istirahat sebentar sebelum memulai siklus berikutnya
- Lakukan teknik ini antara 5 sampai dengan 10 menit.

Manfaat :

Gerakan ini membuat ibu lebih menyadari kehadiran bayi di dalam rahim, sehingga meningkatkan ketenangan ibu dan dan mengurangi stres pada bayi.

2. *Cat-Cow Pose*

Cara melakukan:

Lakukan posisi merangkak dan letakkan tangan dan lutut di lantai. Hirup napas sambil melengkungkan punggung ke bawah , angkat kepala dan bokong. Keluarkan napas sambil melengkungkan punggung ke atas dan tarik dagu ke dada.

Manfaat:

Gerakan ini melancarkan peredaran darah ke arah perut dan pinggul dan menyebabkan rileks. Sehingga memungkinkan ibu dan bayi merasa lebih terikat.

3. *Butterfly Pose*

Cara melakukan:

Duduk dengan kedua kaki saling bertemu dan telapak kaki menempel. Pegang kaki dengan tangan dan tekan lutut ke arah lantai secara perlahan. Posisi punggung usahakan tetap tegak.

Manfaat:

Gerakan ini akan membukakan area panggul dan menyebabkan perasaan keterikatan dengan proses persalinan. Hal inilah yang bisa meningkatkan hubungan ibu dan janin (Widiastuti & Setiyabudi, 2020).

8.5 Latihan Nafas/Teknik *Pranayama* Dalam Prenatal Yoga Untuk Meningkatkan Bounding

Beberapa teknik pranayama yang dapat meningkatkan konsentrasi dan mengurangi stres yaitu

1. Nadi Shodasana (Bernafas secara bergantian)

Teknik ini melibatkan pernapasan melalui lubang hidung kanan dan kiri secara bergantian. Dalam bahasa sansekerta “nadi” artinya saluran atau energi dan “shodana” artinya membersihkan Cara Melakukan gerakan :

- a. Duduklah dengan nyaman, di lantai atau di kursi , posisi punggung tegak
- b. Letakkan jari telunjuk dan jari tengah diantara kedua alis.
- c. Cara bernapas : Tutup lubang hidung kanan dengan ibu jari dan lakukan napas dalam melalui lubang hidung kiri, tutup lubang hidung kiri dengan jari manis dan

buka lubang hidung kanan lalu hembuskan napas perlahan. Lanjutkan bergantian dan lakukan selama beberapa menit.

- d. Perhatian difokuskan pada pernapasan bukan pada gerakan tangan (Agustin & Safitri, 2020).

2. Ujjayi Pranayama

Bernafas dalam dan panjang melalui hidung dan perhatian difokuskan pada suara napas. Cara melakukan teknik napas Ujjayi Pranayama yaitu

- a. Duduk nyaman, posisi punggung lurus dengan posisi duduk atau berdiri tegak. Tubuh harus kondisi rileks.
- b. Tutup mulut dan bernapas dalam melalui hidung , perhatikan udara yang masuk dan keluar dari hidung.
- c. Saat mengeluarkan napas melalui hidung, kontraksikan bagian tenggorokan dengan lembut untuk memunculkan suara.
- d. Lakukan teknik ini secara berulang (Khatib et al, 2017).

3. Bhramari Pranayama

Merupakan teknik pernapasan yoga dengan menghasilkan suara senandung ketika menghembuskan napas seperti suara lebah. Dilakukan dengan melibatkan pernapasan melalui hidung sambil mengeluarkan suara seperti lebah. Bhramari berasal dari bahasa sansekerta yang artinya lebah. Latihan napas ini mempunyai efek menenangkan pada pikiran dan tubuh sehingga efektif mengurangi kecemasan (Singh & Maurya, 2020).

Cara melakukan gerakan :

- a. Duduk dengan nyaman dengan posisi bersila atau di kursi dengan posisi punggung lurus
- b. Letakkan ibu jari dengan lembut pada tulang rawan telinga, jari telunjuk bertumpu pada dahi dan jari yang lain menutupi mata dengan tekanan ringan.
- c. Lakukan tarikan napas dalam melalui hidung, dan keluarkan napas dengan suara senandung. Usahakan suara beresonansi di tenggorakan dan kepala
- d. Ulangi proses ini beberapa kali dengan memfokuskan getaran dan efek suara yang menimbulkan ketenangan.

Keuntungan gerakan :

- a. Membantu mengurangi stres, rasa marah dan cemas.
- b. Getaran yang dihasilkan dapat menstimulasi kelenjar tiroid dan hipofisis sehingga akan berfungsi dengan baik.
- c. Mengurangi insomnia dan meningkatkan ketenangan janin.

Sebaiknya teknik pernapasan ini dilakukan pada saat kondisi perut kosong. Bagi perempuan hamil, penderita darah tinggi atau dengan kondisi medis tertentu disarankan konsultasi dengan tenaga kesehatan (Chalwadi, 2020).

Berbagai teknik pernapasan saat yoga dan diintegrasikan dengan meditasi yang tepat dapat bermanfaat untuk meningkatkan ketenangan pada ibu dan membantu ibu merasakan kehadiran bayi. Pernapasan yang teratur dapat meningkatkan suplai oksigen ke bayi sehingga hubungan bayi dan ibu akan terasa harmonis. Kualitas tidur ibu juga menjadi lebih baik dan meningkatkan ketenangan (CNN Indonesia, 2021).

8.6 Meditasi Dalam Prenatal Yoga

Meditasi dalam prenatal yoga melibatkan banyak metode yang khusus dirancang untuk meningkatkan ketenangan dan kesejahteraan mental.

Berikut manfaat meditasi dalam prenatal yoga :

1. Mengurangi rasa cemas

Aktivitas meditasi dapat membantu menurunkan rasa cemas pada ibu hamil. Fokus yang dilaksanakan pada saat meditasi adalah pernapasan dan relaksasi. Dengan aktivitas tersebut ibu hamil merasa tenang dan percaya diri menghadapi kehamilan dan persalinannya.

2. Kesehatan mental ibu hamil meningkat

Dengan meditasi yang benar dan fokus, suasana hati menjadi stabil dan risiko depresi berkurang. Ibu dan janin lebih terhubung sehingga ikatan batin menjadi lebih kuat diantara keduanya (Adi, 2014).

3. Kualitas tidur meningkat

Meditasi mampu mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil. Ibu hamil bisa mengendalikan stres dan berdampak terhadap kualitas tidurnya.

Adapun hal yang bisa diterapkan saat meditasi dalam prenatal yoga diantaranya :

1. Teknik visualisasi

Instruktur yoga akan mengarahkan ibu hamil untuk membayangkan suatu pengalaman kehamilan atau persalinan yang membahagiakan, sehingga rasa takut dan cemas akan berkurang secara otomatis. Apersepsi positif yang diberikan instruktur merupakan bentuk teknik visualisasi yang sangat berdampak positif pada kondisi psikis ibu hamil (Lin I et al, 2022).

2. Teknik relaksasi

Instruktur meminta ibu untuk berbaring dengan posisi yang nyaman dan memaksimalkan tubuh menjadi rileks dengan maksimal. Hal ini bisa mengurangi stres dan ketegangan pada otot serta stres pada ibu hamil.

3. Teknik pernapasan

Pernapasan dalam dan lambat dapat membuat ibu hamil tenang. Sehingga pikiran dan tubuh bisa terasa rileks. Pernapasan dilakukan dengan posisi nyaman seperti duduk maupun berbaring (Singh & Maurya, 2020).

8.7 Evidence Based Prenatal Yoga Yang Berkaitan Dengan Stres, Kecemasan dan Hubungan Batin Ibu dan Janin

1. Jumlah wanita hamil mengalami depresi selama kehamilan cukup banyak. Untuk mengurangi depresi selama kehamilan, aktivitas yoga lebih cocok dibandingkan aktivitas fisik lainnya. Karena intensitas yoga lebih rendah dan gerakannya ringan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dan depresi pada wanita hamil mengalami penurunan setelah melakukan yoga secara rutin (Lin I et al, 2022).

2. Yoga merupakan aktivitas olahraga ringan yang direkomendasikan untuk wanita hamil. Prenatal yoga terbukti mampu mengurangi stres dan depresi. Namun perlu dipertimbangkan terkait frekuensi, durasi dan jenis gerakan yang dilakukan untuk membuktikan bahwa yoga ini benar – benar efektif mengurangi stres. Penelitian ini melibatkan 2217 wanita hamil untuk dilakukan analisis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi yoga menurunkan kecemasan, mengurangi durasi/lama persalinan serta meningkatkan peluang melahirkan normal pervaginam. Intervensi yoga dilakukan 12 sesi atau lebih setiap minggu dengan durasi > 60 menit setiap sesi terbukti mampu menurunkan cemas, mengurangi lama persalinan dan meningkatkan peluang persalina pervaginam (Corrigan et al, 2022).
3. Depresi masa prenatal sangat mempengaruhi status kesehatan perempuan di seluruh dunia. Depresi saat hamil dikaitkan erat dengan kejadian kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, nilai apgar skor, gangguan perkembangan kognitif emosional dan perilaku. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berbagai terapi tentang musik, pijat, yoga merupakan kegiatan yang terbukti efektif mengurangi dan mencegah depresi saat hamil. Yoga yang dilakukan dengan terintegrasi musik sangat efektif memperbaiki depresi prenatal (Zhu et al, 2021).
4. Jumlah bayi baru lahir yang menjalani rawat inap merupakan indikator kesehatan neonatal dan potensi risiko penyakit di masa yang akan datang. Sehingga perlu dilakukan upaya dan intervensi yang tepat untuk mengurangi kejadian tersebut. Selama kehamilan perlu melakukan aktivitas fisik yang aman untuk ibu hamil dan berdampak efektif untuk kesehatan bayi baik jangka pendek dan jangka panjang. Yoga merupakan pilihan olahraga yang tepat untuk dilakukan oleh ibu hamil (Silva et al, 2023).

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, D. (2014). *Cepat Hamil dengan Yoga dan Meditasi*. Cetakan pertama. Jogjakarta: Flash Book.
- Agustin, W. R., Suparmanto, G., & Safitri, W. (2020). Effect of Nadi Shodhana Pranayama on Forced Vital Capacity. *Journal of Health Research*.
- Alves, A. C., Cecatti, J. G., & Souza, R. T. (2021). Resilience and Stress during Pregnancy: A Comprehensive Multidimensional Approach in Maternal and Perinatal Health. *TheScientificWorldJournal* <https://doi.org/10.1155/2021/9512854>
- Amalia, Riza., dkk. (2020). Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester III. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(1).
- Aprillia, Y. (2020). *Prenatal Gentle Yoga*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Chalwadi Shila. (2020). Critical Study Of Bhramari Pranayama A Review Article. *International Journal of Applied Ayurved Research: College Kharghar*. ISSN: 2347- 6362
- CNN Indonesia. (2021). Meditasi Pernapasan: Cara Melakukan dan Manfaatnya bagi Tubuh.
- Corrigan, L., Moran, P., McGrath, N., Eustace-Cook, J., & Daly, D. (2022). The characteristics and effectiveness of pregnancy yoga interventions: a systematic review and meta-analysis. *BMC pregnancy and childbirth*, 22(1), 250. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04474-9>
- Gustina, & Nurbaiti. (2020). Pengaruh Prenatal Care Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(2), 240–245. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i2.229>
- Khatib, M., Kirubakaran, R., Gaidhane, S., Shankar, A. H., & Quazi Syed, Z. (2017). Yoga for improving functional capacity, quality of life and cardiovascular outcomes in people with heart failure. *Cochrane Database of Systematic Reviews*,

- 2017(7),2-
5.<https://doi.org/10.1002/14651858.CD012015.pub2>
- Lin, I. H., Huang, C. Y., Chou, S. H., & Shih, C. L. (2022). Efficacy of Prenatal Yoga in the Treatment of Depression and Anxiety during Pregnancy: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International journal of environmental research and public health*, 19(9), 5368. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095368>
- Maharani, S., & Hayati, F. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Endurance*, 5(1), 161-170
- Sena, W. & Made, I. G. (2018). Kinesiologi Yoga Asanas (Kunci Kebahagiaan Tubuh, Pikiran dan Jiwa). *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, 1(1), 15-21.
- Silva-Jose, C., May, L., Sánchez-Polán, M., Zhang, D., Barrera-Garcimartín, A., Refoyo, I., & Barakat, R. (2023). Influence of Physical Activity during Pregnancy on Neonatal Complications: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of personalized medicine*, 14(1), 6. <https://doi.org/10.3390/jpm14010006>
- Singh, S., & Maurya, M. K. (2020). Effect of Yoga (Pranayama) on Stress Among undergraduate Students. *Psychology and Education Journal*, 57(8), 996-1004
- Sinha, S., & Singh, S. (2018). Effect of Yoga on Sleep Quality in Patients with Insomnia: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Clinical Psychology*, 74(6), 1015-1023.
- Villar-Alises, O., Martinez-Miranda, P., & Martinez-Calderon, J. (2023). Prenatal Yoga-Based Interventions May Improve Mental Health during Pregnancy: An Overview of Systematic Reviews with Meta-Analysis. *International journal of environmental research and public health*, 20(2), 1556. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021556>
- Widiastuti dan Setiyabudi. 2020. Pengaruh Gerakan Yoga Childs dan Animal Poses terhadap Perubahan Skala Nyeri Dismenore pada Mahasiswi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. Vol 5 : No 2. Available :

[http://journal.um-](http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/5065)

[surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/5065](http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/5065)

Wulandari, S & Wantini NA. 2021. Efektifitas Happy Prenatal Yoga (Teknik Ujjayi Pranayama Dan Nadi Sodhasana) Dalam Menurunkan Ketidaknyamanan Fisik Pada Kehamilan Trimester III. *Jurnal Stikesmus* 12(2). 18-27. Doi: <https://doi.org/10.36419/jki.v12i2.492>

Zhu, Y., Wang, R., Tang, X., Li, Q., Xu, G., & Zhang, A. (2021). The effect of music, massage, yoga and exercise on antenatal depression: A meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 292, 592–602. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.05.122>

BAB 9

ASPEK KESEHATAN REPRODUKSI DALAM YOGA PRENATAL

Oleh Atik Farokah

9.1 Pendahuluan

Yoga berasal dari bahasa Sansekerta yang artinya untuk memikul atau bergabung bersama. Definisi dan gerakan yoga ditemukan dalam kitab Yoga Sutra yang ditulis oleh Rsi Patanjali pada 3000 SM yang merupakan seorang guru besar dan fisioterapi India. Yoga merupakan kombinasi antara olah tubuh dan peregangan dengan nafas dalam dan meditasi. Yoga didesain untuk meregangkan otot dan menjaga fleksibilitas tulang belakang dan sendi. (Rusmita, 2015)

Prenatal yoga merupakan kombinasi gerakan senam hamil dengan gerakan yoga antenatal yang terdiri dari gerakan penafasan (*pranayama*), posisi (*mudra*), meditasi dan relaksasi yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan persalinan. Yoga prenatal adalah bentuk khusus dari praktik yoga yang dirancang untuk mendukung kesehatan fisik, mental, dan emosional ibu hamil. Meskipun tidak ada catatan sejarah pasti yang menunjukkan titik awal eksklusif yoga prenatal sebagai praktik terpisah, perkembangan yoga prenatal terkait erat dengan evolusi yoga secara umum dan peningkatan kesadaran akan manfaat yoga selama kehamilan.

9.2 Perkembangan Yoga Prenatal

Yoga Prenatal mengalami perkembangan dari masa ke masa karena dipengaruhi oleh tradisi maupun perkembangan kesehatan modern

1. Pengaruh Tradisi Yoga Klasik

Yoga memiliki akar sejarah yang kaya dalam tradisi Hindu dan Yoga Sutra yang ditulis oleh Patanjali, yang mengatur prinsip-

prinsip yoga, termasuk teknik pernapasan dan meditasi yang kini menjadi bagian penting dari yoga prenatal.

2. Penggabungan dengan Ilmu Kesehatan Modern

Pada abad ke-20, terutama di Barat, yoga mulai diselaraskan dengan ilmu kedokteran modern. Praktik yoga mulai dilihat bukan hanya sebagai latihan fisik, tetapi juga sebagai cara untuk meningkatkan kesehatan secara holistik, termasuk selama kehamilan.

3. Pendekatan yang Berbasis Bukti

Seiring dengan meningkatnya penelitian ilmiah tentang manfaat yoga bagi kesehatan, termasuk selama kehamilan, munculnya bukti ilmiah mendukung praktik yoga prenatal sebagai cara yang aman dan efektif untuk meningkatkan kesejahteraan ibu hamil.

4. Peran Instruktur yang Terlatih

Instruktur yoga mulai mengembangkan pendekatan yang khusus untuk ibu hamil, dengan modifikasi gerakan dan postur yang sesuai dengan tahap kehamilan. Hal ini membantu memastikan bahwa latihan yang dilakukan aman dan bermanfaat. Instruktur sebagai komunikator menggunakan verbal dan nonverbal dalam aktivitas komunikasi pembelajaran yoga. Media yang paling banyak digunakan dan juga efektif penggunaannya adalah media audio dan alat bantu. (Горбунов А., 2016)

5. Penerimaan Luas

Yoga prenatal semakin diterima dan diadopsi oleh komunitas medis, terapis, dan kesehatan sebagai pendekatan terapeutik yang bermanfaat bagi ibu hamil. Buku-buku, artikel, dan sumber daya lainnya yang khusus membahas yoga prenatal menjadi lebih mudah ditemukan.

8.3 Aspek Yoga Prenatal terhadap Kesehatan Reproduksi

Penelitian ilmiah telah menunjukkan bahwa yoga prenatal dapat memberikan manfaat signifikan bagi ibu hamil, seperti mengurangi stres, meningkatkan keseimbangan emosional, meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan tubuh, serta

mempersiapkan tubuh untuk proses persalinan yang lebih baik. Semakin banyak bukti ini mendorong peningkatan popularitas dan penerimaan yoga prenatal sebagai bagian dari perawatan kesehatan yang komprehensif selama kehamilan.

Seiring dengan manajemen stres yang lebih baik, yoga juga membantu meningkatkan sirkulasi darah, berfungsinya organ dalam, menyeimbangkan hormon tubuh, dan kesehatan mental. Yoga prenatal dapat memberikan berbagai manfaat yang signifikan bagi kesehatan reproduksi ibu hamil. Berikut adalah beberapa manfaat utamanya:

1. Mengurangi Stres dan Kecemasan

Yoga prenatal mengajarkan teknik pernapasan dan meditasi yang dapat membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan yang sering dialami selama kehamilan. Ini bisa membantu mengurangi kadar hormon stres seperti kortisol, yang dapat bermanfaat bagi kesehatan reproduksi secara keseluruhan. Stres dapat memberikan dampak pada kesehatan fisik, termasuk mengganggu siklus menstruasi menjadi tidak teratur sampai menurunkan libido. Yoga adalah cara ataupun upaya untuk menurunkan stres dan membantu tetap *aware*. Berlatih yoga juga merupakan cara yang bagus untuk membantu tetap fokus dan meningkatkan endorfin. Tingkat stres yang lebih rendah sebagai dampak dari yoga dapat membantu menyeimbangkan tubuh untuk lebih mengoptimalkan perawatan kesehatan reproduksi. Tingkat stres setelah dilakukan prenatal yoga menurun secara signifikan pada ibu primigravida trimester III ($p \text{ value} = 0,0001 \leq 0,05$). Hal ini disebabkan oleh karena prenatal yoga memberikan pengaruh relaksasi dan menghambat aktivitas dari saraf simpatik. (Jatnika, Rudhiati and Nurwahidah, 2016)

2. Meningkatkan Fleksibilitas dan Keseimbangan

Latihan yoga prenatal membantu meningkatkan fleksibilitas tubuh, terutama pada sendi dan otot yang penting selama kehamilan dan persalinan. Ini dapat membantu mengurangi ketegangan pada bagian tubuh tertentu, seperti punggung bawah dan panggul, yang sering mengalami tekanan tambahan selama kehamilan. Terlalu

banyak duduk dapat membatasi aliran darah ke panggul dan organ reproduksi. Yoga dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah dan alirannya ke organ reproduksi. Latihan yoga membantu meregangkan pinggul dan membukanya, sehingga memungkinkan peningkatan aliran darah ke daerah panggul dan organ reproduksi. yoga adalah pendekatan holistik yang efektif dalam meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan tubuh (Healthys, 2023)

3. Meningkatkan Keseimbangan Emosional

Kehamilan sering kali menimbulkan perubahan emosional yang signifikan. Melalui yoga prenatal, ibu hamil dapat belajar teknik relaksasi yang membantu menjaga keseimbangan emosional dan mental mereka selama periode yang penuh tantangan ini. Stabilitas hormonal sangat penting dalam hal kesuburan dan kesehatan reproduksi. Yoga dapat mempengaruhi sistem dan fungsi kerja hormon sehingga membantu metabolisme, fungsi seksual, dan reproduksi. Kesehatan hormonal yang baik juga dapat meningkatkan peluang kehamilan. yoga digunakan sebagai sebuah kemampuan mengendalikan emosional atau mengelola emosi yang ada di dalam diri dengan baik, ketika seseorang mampu melaksanakan pengendalian atau disiplin diri maka akan merealisasikan *bhakti* kepada Tuhan (Heriyanti, 2021)

4. Meningkatkan Konektivitas dengan Janin

Yoga prenatal sering kali mencakup waktu untuk berhubungan dengan bayi yang sedang dikandung. Yoga dapat membantu ibu hamil merasa lebih terhubung dengan janin mereka secara emosional, yang penting untuk perkembangan kognitif dan sosial janin. Yoga prenatal aman dan memiliki banyak manfaat bagi ibu hamil dan bayinya. Yoga adalah cara terbaik untuk terhubung dengan tubuh. Aktivitas sehari-hari bisa membuat seseorang bisa terputus dengan keadaan fisiknya, ketika tubuh sudah kelelahan, baru muncul penyakit seperti migraine, maag yang kambuh, dan lain-lain. Yoga bisa membuat seseorang kembali ataupun tetap terhubung dengan fisiknya, sehingga membantu lebih *aware* dengan keadaan

tubuh. Manfaat yoga prenatal adalah meningkatkan respon saraf dari kelenjar pituitari untuk menurunkan kadar kortisol, memperbaiki mood, merangsang berpikir positif, mengurangi kecemasan, stres, dan depresi, serta meningkatkan rasa percaya diri ibu hamil mulai dari persalinan hingga persalinan dan masa nifas. (Mamun and Hasanuzzaman, 2020)

5. Meningkatkan Kualitas Tidur

Latihan yoga prenatal yang teratur dapat membantu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil dengan mengurangi ketidaknyamanan fisik dan mempromosikan relaksasi sebelum tidur. Prenatal yoga efektif dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil, sehingga dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran ibu selama kehamilan. (Mastryagung, Dewi and Januraheni, 2022)

6. Mengurangi Ketegangan dan Ketidaknyamanan Fisik

Yoga prenatal mengajarkan gerakan dan postur yang dirancang untuk mendukung tubuh ibu hamil selama kehamilan. Yoga dapat membantu mengurangi ketegangan otot, memperbaiki postur, dan mengurangi ketidaknyamanan seperti nyeri punggung dan sakit pinggang. Ada pengaruh prenatal yoga dan senam hamil terhadap kesiapan fisik. prenatal yoga memiliki nilai hubungan pengaruh yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang melakukan senam hamil dengan berdasarkan hasil pengukuran dari skor kesiapan fisik ibu hamil (Dewi, Erialdy and Novita, 2018)

7. Persiapan untuk Persalinan dan Pemulihan Pasca Melahirkan

Yoga prenatal dapat membantu mempersiapkan tubuh ibu hamil untuk persalinan dengan memperkuat otot-otot panggul dan dasar panggul. Setelah melahirkan, latihan yoga yang lembut dapat membantu mempercepat pemulihan fisik. Latihan asana (gerakan/postur/pose) dan pranayama (pernapasan) dapat meningkatkan jangkauan gerak, meningkatkan sirkulasi, mengurangi edema, membantu menghilangkan rasa sakit, dan mengatur sistem saraf parasimpatis, yang bertanggung jawab atas respons. Yoga dapat membantu tubuh meningkatkan daya tahan, kekuatan,

termasuk ketika ada serangan rasa sakit. Prenatal Yoga mampu meningkatkan rasa percaya diri ibu hamil mulai dari persalinan hingga persalinan dan masa nifas. (Mamun and Hasanuzzaman, 2020)

8. Mengelola Berat Badan

Yoga prenatal membantu memelihara keseimbangan berat badan yang sehat selama kehamilan, mendukung perkembangan janin yang sehat. Seperti olahraga ataupun latihan fisik pada umumnya, yoga dapat mengurangi risiko obesitas. Obesitas dapat mengganggu kesehatan reproduksi secara internal maupun eksternal. Obesitas, secara internal menyebabkan penumpukan lemak sehingga dapat mengganggu keseimbangan hormon seksual. adapun secara eksternal kegemukan lebih dapat memicu kelembapan pada area genital, sehingga bisa memicu keputihan dan pertumbuhan jamur. Hasil penelitian menyebutkan bahwa terdapat perbedaan berat badan yang signifikan setelah intervensi pada kelompok perlakuan dengan penurunan sebesar $0,81 \pm 1,29$ kg sedangkan berat badan pada kontrol mengalami kenaikan. Persen lemak dan lingkar perut mengalami penurunan pada kedua kelompok, tetapi pada perlakuan penurunannya lebih besar dibandingkan kontrol. (Fatimah *et al.*, 2018)

9. Support Group

Yoga bisa dilakukan berbarengan bersama komunitas sehingga dapat memberikan rasa kebersamaan dan mengurangi kesepian, menumbuhkan pertemanan, dan lain-lain

Manfaat-manfaat ini tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan ibu hamil secara umum, tetapi juga bagi kesehatan reproduksi secara lebih khusus. Namun, penting untuk selalu berkonsultasi dengan dokter atau bidan sebelum memulai atau melanjutkan yoga prenatal, terutama jika ada kondisi medis atau komplikasi kehamilan yang perlu diperhatikan secara khusus.

9.4 Syarat-syarat Yoga Prenatal

Dalam konteks sejarahnya, yoga prenatal terus berkembang dengan penekanan pada penghargaan terhadap perubahan fisik dan emosional yang dialami oleh ibu hamil, serta penggunaan teknik-teknik yoga yang bermanfaat dan aman untuk kondisi ibu hamil. Hal ini menjadikan yoga prenatal sebagai pilihan yang populer dan terpercaya bagi ibu hamil yang mencari cara untuk merawat tubuh dan pikiran mereka selama kehamilan. Prenatal yoga adalah latihan yoga yang dirancang khusus untuk mendukung kesehatan dan kenyamanan ibu hamil selama kehamilan. Berikut adalah beberapa syarat atau pertimbangan yang perlu diperhatikan sebelum ibu hamil memulai prenatal yoga:

1. **Konsultasi dengan Dokter**

Sebelum memulai prenatal yoga atau program latihan apa pun selama kehamilan, penting untuk berkonsultasi dengan dokter atau bidan. Mereka akan mengevaluasi kondisi kesehatan ibu hamil dan memberikan saran tentang keamanan dan rekomendasi yang sesuai.

2. **Pengalaman Sebelumnya dengan Yoga**

Meskipun prenatal yoga biasanya dirancang untuk pemula, memiliki pengalaman sebelumnya mengenai yoga bisa membantu ibu hamil dalam menyesuaikan latihan dengan lebih baik. Namun, tidak ada pengalaman sebelumnya yang diperlukan untuk memulai yoga prenatal

3. **Trimester Kehamilan**

Setiap trimester kehamilan memiliki kebutuhan dan kenyamanan yang berbeda. Sebaiknya cari kelas prenatal yoga yang sesuai dengan tahap kehamilan Anda. Biasanya, ada penyesuaian dalam gerakan dan postur yang diajarkan untuk mengakomodasi perubahan tubuh selama kehamilan.

4. **Instruktur Berpengalaman**

Pastikan instruktur yoga memiliki pengalaman dan pelatihan khusus dalam prenatal yoga. Mereka akan dapat memberikan petunjuk yang sesuai dengan kehamilan Anda dan membantu Anda melakukan gerakan dengan aman. Latihan Yoga dipandu oleh instruktur (Pelatih) yang memberikan instruksi, gerakan atau materi Yoga kepada member yang mengikuti latihan Yoga.

Menjadi instruktur tidak hanya mempunyai pengetahuan dan penguasaan materi akan tetapi instruktur dituntut untuk mempunyai mutu yang baik dan profesional dalam mengajar atau memberikan instruksi dengan menggunakan teknik dan metode mengajar yang baik dan benar berdasarkan etika-etika sebagai instruktur yang profesional

5. Kenyamanan dan Keamanan

Selama prenatal yoga, penting untuk mendengarkan tubuh Anda dan menghormati batasannya. Hindari gerakan yang membuat Anda tidak nyaman atau yang terlalu menekan perut atau pinggang.

6. Fleksibilitas dan Perubahan

Kehamilan adalah proses yang dinamis, jadi penting untuk fleksibel dengan latihan prenatal yoga Anda. Terkadang Anda mungkin perlu menyesuaikan atau mengubah gerakan untuk memenuhi kebutuhan tubuh Anda saat ini.

7. Pilihan Lokasi dan Kelas

Pilih kelas prenatal yoga yang nyaman dan berlokasi dekat dengan Anda. Beberapa tempat, seperti pusat kebugaran atau pusat kesehatan, menawarkan kelas prenatal yang didesain khusus untuk ibu hamil.

8. Pakaian yang Nyaman

Kenakan pakaian yang nyaman dan sesuai untuk latihan yoga. Pakaian yang terlalu ketat atau tidak nyaman dapat mengganggu latihan.

Prenatal yoga dapat memberikan banyak manfaat fisik dan emosional selama kehamilan, tetapi pastikan untuk memperhatikan syarat-syarat di atas untuk menjaga keamanan dan kenyamanan Anda serta bayi yang sedang Anda kandung.

9.5 Kontraindikasi Yoga Prenatal

Yoga prenatal adalah latihan yang dapat bermanfaat bagi banyak ibu hamil, tetapi ada beberapa kondisi medis atau situasi tertentu di mana yoga prenatal mungkin tidak dianjurkan atau perlu mendapat persetujuan khusus dari dokter atau bidan sebelum

dilakukan (Dewi, Erialdy and Novita, 2018). Berikut adalah beberapa kontraindikasi umum untuk yoga prenatal:

1. Kehamilan Berisiko Tinggi

Jika Anda memiliki kehamilan dengan komplikasi medis seperti preeklamsia, risiko tinggi untuk persalinan prematur, atau masalah kesehatan lainnya yang serius, sebaiknya hindari yoga prenatal kecuali dengan rekomendasi dan pengawasan langsung dari dokter atau bidan Anda.

2. Ancaman Kehamilan

Jika Anda mengalami ancaman keguguran atau telah memiliki riwayat keguguran berulang, yoga prenatal dapat perlu disesuaikan atau dihindari untuk mengurangi risiko tambahan.

3. Pendarahan Vaginal

Pendarahan yang tidak normal selama kehamilan memerlukan evaluasi medis yang mendalam. Yoga prenatal mungkin tidak cocok sampai penyebab pendarahan diketahui dan dokter memberikan izin.

4. Insufisiensi Plasenta

Insufisiensi plasenta merupakan kondisi plasenta tidak berfungsi dengan baik untuk mendukung kehamilan. Yoga prenatal perlu diperhatikan secara hati-hati dan mungkin harus dihindari dalam kasus-kasus tertentu.

5. Hipertensi atau Masalah Jantung

Jika Anda memiliki tekanan darah tinggi atau masalah jantung lainnya, yoga prenatal perlu diawasi dengan ketat dan disesuaikan dengan kebutuhan kesehatan Anda.

6. Riwayat Kelainan Tulang Belakang

Gangguan tulang belakang seperti skoliosis atau hernia diskus mungkin memerlukan modifikasi gerakan yoga prenatal untuk menghindari tekanan berlebihan pada tulang belakang.

7. Kondisi Medis Lainnya

Beberapa kondisi medis lainnya, seperti diabetes gestasional yang tidak terkontrol dengan baik, riwayat operasi rahim atau panggul yang kompleks, atau masalah kesehatan lainnya yang mempengaruhi kehamilan, juga bisa mempengaruhi kemampuan untuk melakukan yoga prenatal dengan aman. Pada ibu hamil dengan varises disarankan untuk menghindari

posisi berjongkok, serta tidak boleh ada gerakan yang memeras perut

Sebelum memulai atau melanjutkan yoga prenatal, sangat penting untuk berbicara dengan dokter atau bidan Anda untuk mengevaluasi apakah yoga prenatal adalah pilihan yang aman dan sesuai untuk kondisi kehamilan Anda. Mereka dapat memberikan saran yang spesifik berdasarkan riwayat kesehatan Anda dan memberikan arahan tentang latihan yang paling cocok dan aman untuk Anda dan bayi yang sedang Anda kandung.

9.6 Tata Cara Yoga Prenatal

Tata cara yoga prenatal dirancang khusus untuk mendukung kesehatan dan kenyamanan ibu hamil selama kehamilan mereka. Berikut adalah beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan yoga prenatal:

1. Konsultasi dengan Dokter atau Bidan

Sebelum memulai yoga prenatal, sangat penting untuk berkonsultasi dengan dokter atau bidan Anda. Mereka akan membantu menilai kesehatan Anda serta memberikan saran yang sesuai dengan kondisi khusus kehamilan Anda.

2. Pilih Kelas atau Instruktur yang Tepat

Pastikan untuk bergabung dengan kelas yoga prenatal yang dipandu oleh instruktur berpengalaman dalam bekerja dengan ibu hamil. Instruktur tersebut harus memahami modifikasi gerakan yang diperlukan untuk menyesuaikan latihan dengan kehamilan.

3. Pemanasan

Mulailah sesi yoga prenatal dengan pemanasan yang ringan untuk mempersiapkan tubuh Anda. Pemanasan dapat mencakup pernapasan dalam, gerakan sederhana, atau gerakan rotasi sendi-sendi penting seperti pergelangan kaki, pergelangan tangan, dan leher.

4. Gerakan dan Postur Yoga

Selama sesi yoga prenatal, gerakan dan postur yang diajarkan akan disesuaikan dengan tubuh ibu hamil. Gerakan-gerakan ini dirancang untuk membantu memperkuat otot-otot yang

mendukung kehamilan, meningkatkan fleksibilitas, dan mengurangi ketegangan di bagian tubuh tertentu seperti punggung bawah (Koukoulithras *et al.*, 2021)

Beberapa gerakan yoga prenatal yang umum termasuk:

- a. *Cat-Cow Pose*: Gerakan ini membantu mengurangi ketegangan pada punggung bawah dan meningkatkan fleksibilitas tulang belakang.
- b. *Pigeon Pose*: Gerakan ini dapat membantu mengurangi ketegangan di pinggul dan paha.
- c. *Standing Forward Bend*: Pose ini dapat membantu mengurangi tekanan pada punggung dan meningkatkan sirkulasi.

5. Pernapasan dan Meditasi

Pernapasan dalam dan meditasi adalah bagian penting dari yoga prenatal. Teknik pernapasan yang diajarkan dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan oksigenasi tubuh, dan mempersiapkan tubuh untuk melahirkan. Pernafasan pada yoga lebih disengaja dan terkontrol dibandingkan dengan pernafasan normal sehari-hari. Pada saat yoga Anda akan menarik nafas melalui hidung selama beberapa detik dan kemudian mengeluarkannya melalui hidung selama beberapa detik dengan mulut tetap tertutup. Sedangkan meditasi merupakan bentuk latihan untuk memusatkan dan menjernihkan pikiran, sehingga tubuh merasa lebih tenang dan nyaman.

6. Modifikasi dan Penyesuaian

Setiap ibu hamil memiliki kebutuhan yang unik, terutama terkait dengan tahap kehamilan mereka. Instruktur yoga prenatal akan memberikan modifikasi gerakan dan postur sesuai dengan kebutuhan individu untuk memastikan keamanan dan kenyamanan.

7. Kenyamanan dan Batasan Tubuh

Selama latihan, dengarkan tubuh Anda dengan baik dan hormati batasannya. Jangan memaksakan gerakan yang membuat Anda tidak nyaman atau menimbulkan ketegangan berlebih pada tubuh.

8. Peregangan dan Pendinginan
Sesi yoga prenatal sebaiknya diakhiri dengan peregangan ringan dan pendinginan untuk membantu tubuh kembali ke keadaan tenang setelah latihan. Yoga prenatal juga membantu mencegah kejang otot dan mempercepat pemulihan. Pendinginan atau *Colling down* merupakan bagian yang tidak boleh terlewatkan saat berolahraga, termasuk setelah melakukan yoga, pendinginan akan membantu mengembalikan suhu tubuh, tekanan darah dan detak jantung kembali ke tingkat normalnya.
9. Relaksasi
Akhiri prenatal yoga dengan relaksasi untuk membantu melepaskan ketegangan yang terpendam, terutama pada area penyimpanan stress yang umum seperti leher, bahu dan pinggang.
10. Pemantauan Kesehatan dan Respons Tubuh
Selama dan setelah latihan, perhatikan respons tubuh Anda. Jika Anda merasa tidak nyaman atau ada gejala yang mengkhawatirkan seperti pusing atau mual, segera hentikan latihan dan konsultasikan dengan dokter atau bidan Anda.
11. Konsistensi dan Perhatian Terhadap Perubahan
Yoga prenatal memberikan manfaat maksimal ketika dilakukan secara teratur. Selalu perhatikan perubahan dalam tubuh dan respons Anda terhadap latihan untuk menyesuaikan praktik yoga Anda seiring perkembangan kehamilan.

Dengan mengikuti tata cara yoga prenatal yang tepat dan mendapatkan bimbingan yang sesuai, Anda dapat mengoptimalkan manfaat latihan ini untuk kesehatan dan kenyamanan selama kehamilan Anda.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, R.S., Erialdy, E. and Novita, A. (2018) 'Studi Komparatif Prenatal Yoga dan Senam Hamil terhadap Kesiapan Fisik', *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 7(3), pp. 155–166. Available at: <https://doi.org/10.33221/jikm.v7i3.124>.
- Fatimah, P.N. *et al.* (2018) '296266287', (18), pp. 131–139.
- Healthys, S. (2023) 'Manfaat Yoga dalam Meningkatkan Fleksibilitas dan Keseimbangan Indriyani Pemerhati Ilmu Kesehatan', 4(2), pp. 77–79. Available at: <https://doi.org/10.58258/rehat.v3i1.6650/https>.
- Heriyanti, K. (2021) 'Yoga Jalan Merealisasikan Keseimbangan Pikiran dan Kesehatan Tubuh', *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 4(1), p. 1. Available at: <https://doi.org/10.25078/jyk.v4i1.1691>.
- Jatnika, G., Rudhiati, F. and Nurwahidah, A. (2016) 'Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Primigravida Trimester III peningkatan resiko kelainan bawaan berupa merupakan salah satu solusi self help yang kesadaran nafas dalam yoga , pemanasan penuh secara teratur dari berbagai penelitian yan', *Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(3), pp. 139–145.
- Koukoulithras, I. *et al.* (2021) 'The Effectiveness of Non-Pharmaceutical Interventions Upon Pregnancy-Related Low Back Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis', *Cureus*, 13(1), pp. 1–11. Available at: <https://doi.org/10.7759/cureus.13011>.
- Mamun, M.A.A. and Hasanuzzaman, M. (2020) 'No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title', *Energy for Sustainable Development: Demand, Supply, Conversion and Management*, 8(2), pp. 1–14.
- Mastryagung, G.A.D., Dewi, K.A.P. and Januraheni, N.L.P. (2022) 'Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil', *Menara Medika*, 4(2), pp. 221–226. Available at: <https://doi.org/10.31869/mm.v4i2.3185>.
- Rusmita, E. (2015) 'Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Persalinan Di Rsia Limijati Bandung', *Jurnal Ilmu*

Keperawatan, III(2), pp. 80–86.

Горбунов А. (2016) 'ПИФАГОРЕЙСКАЯ ШКОЛА И ЕЁ РОЛЬ В ФИЛОСОФИИ' No Title', *Научно-Техническое Творчество Аспирантов И Студентов*, 3(2), pp. 139–141.

BAB 10

YOGA PRENATAL DAN KESEHATAN JANIN

Oleh Elin Soya Nita

10.1 Pendahuluan

Yoga merupakan olahraga yang menyatukan tubuh dan pikiran yang berfokus pada kekuatan, kelenturan dan pernapasan yang dapat meningkatkan kekuatan otot dan keseimbangan tubuh serta dapat mengendalikan stress dan mengurangi rasa gelisah. Olahraga yoga berfokus pada kekuatan pikiran yaitu dengan melakukan meditasi untuk mengontrol secara menyeluruh tubuh dan pikiran. Olahraga yoga dapat dilakukan oleh remaja sampai dewasa termasuk ibu hamil. Yoga yang dapat dilakukan ibu hamil adalah yoga prenatal. Hasil dari penelitian yoga prenatal pada ibu hamil dapat memberikan ketenangan jiwa dan pikiran. Melakukan latihan yoga selama hamil dapat dijadikan kegiatan yang mempunyai manfaat sebagai media self help yang dapat membantu ibu hamil ketika mengalami ketidaknyamanan kehamilan, serta dapat mengurangi rasa cemas yang dirasakan ibu hamil. Teknik latihan yang dilaksanakan pada yoga menitikberatkan pada pengendalian otot, teknik pernafasan, relaksasi dan ketenangan pikiran (Aprillia, 2020 & Beti Nurhayati et al.,2019).

10.2 Yoga Prenatal

10.2.1 Definisi

Yoga merupakan suatu seni ilmu pengetahuan kuno dan perawatan Kesehatan tertua yang berasal dari India, awalnya yoga direncanakan untuk memperkuat dan membentuk sikap tubuh, memusatkan pikiran dengan masuk dalam kondisi meditasi. Sesuai dengan perkembangan zaman, yoga berhasil di adaptasi oleh orang barat dan dikenal sebagai salah satu seni olahraga (Aprillia, 2020).

Yoga prenatal yaitu bentuk modifikasi dari yoga dasar dengan gerakannya menyesuaikan keadaan ibu hamil. Yoga prenatal merupakan olahraga yang melibatkan tubuh, pikiran dan mental yang bisa membantu persendian menjadi lentur serta dapat membuat ibu hamil merasakan ketenangan pikiran terutama pada ibu hamil trimester II dan III. Gerakan yoga prenatal dilakukan dengan irama lebih lambat yang disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan gerak ibu hamil (Wulandari, Ahadiyah and Ulya, 2020).

Yoga prenatal yang dilakukan oleh ibu hamil dapat meningkatkan ketenangan, kebahagiaan serta bisa hidup lebih sehat. Dengan mengikuti yoga prenatal ibu hamil dapat mempersiapkan diri dalam menghadapi persalinan. Dengan adanya persiapan baik secara fisik, mental maupun spiritual yang matang maka ibu hamil dapat menghadapi persalinan dengan menyenangkan(Pratignyo, 2014).

10.2.2 Manfaat Yoga Prenatal

Yoga prenatal mempunyai manfaat untuk menekan dan mengatasi keluhan yang dialami pada kehamilan. Jika ibu hamil melaksanakan yoga prenatal secara rutin dapat memperoleh gerakan – gerakan yang bisa mengurangi keluhan dan ketidaknyamanan selama masa kehamilan terutama yang dirasakan ketika usia kehamilan trimester III seperti kram pada kaki, heart burn, nyeri pinggul dan pinggang, sembelit, pegal dan bengkak pada persendian. Dengan melakukan yoga prenatal secara rutin mempunyai manfaat untuk menyiapkan fisik ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Yoga prenatal berkaitan dengan melatih pikiran, mindfulness serta dapat meningkatkan kepercayaan diri selama masa kehamilan. Dalam yoga prenatal dilakukan latihan nafas yang dapat berfungsi dalam mengurangi kecemasan sehingga dapat melakukan adaptasi dengan situasi yang baru serta menyiapkan kekuatan dan elastisitas dari otot – otot dasar panggul sehingga lebih siap pada saat proses persalinan. Manfaat lain dari yoga prenatal yaitu pada kesehatan psikologis dan spiritual sebagai media self help yang dapat menolong saat ibu mengalami rasa cemas dan rasa takut selama hamil, dapat mengontrol emosi ibu hamil, rasa khawatir terhadap diri sendiri selama masa hamil,

pikiran negatif dalam diri, sehingga bisa meningkatkan *inner peace*, penerimaan diri dan pasrah ketika melalui semua kesusahan selama kehamilan dan persalinan (Aprillia, 2020).

Menurut Ariyanti (2023) Yoga Prenatal mempunyai beberapa manfaat bagi ibu hamil, antara lain:

1. Fisik

- a. Meningkatkan tenaga dan kekuatan pada ibu hamil ketika bersalin
- b. Meningkatkan kelancaran peredaran darah dan oksigen ke janin
- c. Membantu menanggulangi keluhan sakit pada punggung dan pinggang, konstipasi, kelemahan pada saluran urin, pegal – pegal, nyeri pada daerah selangkangan dan sendi yang odema
- d. Melatih otot dasar paggul untuk bisa lebih kuat dan lentur sehingga dapat memudahkan proses bersalin
- e. Memudahkan proses bersalin yaitu menjelaskan tehnik menguasai tubuh dengan baik sehingga ibu hamil bisa memahami ketegangan yang dialami
- f. Membuat pemulihan fisik lebih cepat dan mengatasi depresi sebelum persalinan
- g. Mencegah terjadinya persalinan prematur, diabetes gestasional, preeklampsia dan lainnya

2. Psikologis

- a. Dapat membantu mengurangi stress selama kehamilan
- b. Dapat membantu ibu hamil lebih percaya diri dalam kemampuan melahirkan secara lancar
- c. Membuat pikiran lebih rileks dan tenang

3. Spiritual

- a. meningkatkan bonding antara ibu dan calon bayi
- b. membantu ibu untuk lebih sering dalam berkomunikasi dengan calon bayi

10.2.3 Prinsip Yoga Prenatal

Menurut Pratigny (2014) menjelaskan prinsip dalam melaksanakan yoga prenatal antara lain:

1. Bernafas dengan penuh kesadaran
Melakukan teknik pernafasan dalam dan dilakukan secara teratur dapat memberikan ketenangan, dengan melakukan teknik pernafasan yang benar maka dapat membantu ibu hamil dalam mengendalikan pikiran dan tubuhnya. Nafas menjadi salah satu bagian penting yang dapat membantu untuk memaksimalkan hasil dari yoga prenatal.
2. Melaksanakan gerakan dengan lembut dan perlahan
Melakukan gerakan dengan lembut bisa menyebabkan tubuh ibu hamil menjadi lebih kuat dan lebih fleksibel. Gerakan yoga prenatal lebih berpusat pada gerakan – gerakan otot pada dasar panggul, otot panggul, otot pinggul, paha serta pada daerah punggung
3. Relaksasi dan meditasi
Ibu hamil yang melaksanakan relaksasi dan meditasi dapat membuat pikiran serta tubuhnya menjadi lebih rileks, tenang dan damai sehingga dapat mengurangi terjadinya stress selama masa kehamilan.
4. Ibu dan bayi
Ibu hamil yang meluangkan waktu untuk melaksanakan yoga prenatal akan mendapatkan banyak manfaat yaitu selain menenangkan juga dapat meningkatkan ikatan antara ibu dan bayi sehingga ketika ibu merasakan ketenangan, bahagia dan nyaman makan bayinya juga akan merasakan apa yang yang dirasakan oleh ibunya.

Menurut Ariyanti (2023) prinsip yoga prenatal terdiri dari :

1. Menciptakan ruang (*create space*)
Selama masa pertumbuhan dan perkembangan didalam uterus janin membutuhkan ruang gerak, oleh karena itu gerakan yang selalu harus dilakukan yaitu memanjangkan torso agar dapat tercipta ruangan yang nyaman untuk tubuh ibu hamil dan janinnya serta dianjurkan untuk menghindari

gerakan memuntir tulang punggung dan membalikkan posisi tubuh.

2. Otot perut

Untuk mengakomodasi pertumbuhan dan perkembangan janin otot perut akan mengalami pembesaran dan terpisah selama masa kehamilan. Gerakan yoga yang harus dihindari yaitu gerakan yang membuat keadaan otot perut menjadi lebih buruk dan mempengaruhi proses penyembuhan otot perut

3. Hormon relaksin

Selama kehamilan hormon relaksin dihasilkan lebih banyak yang berfungsi untuk melubrikasi atau memberikan pelumas pada sendi, jaringan penyambung dan otot dalam tubuh. Dalam melaksanakan yoga prenatal ibu hamil harus lebih hati-hati dengan gerakan yang menyebabkan tekanan yang lebih pada daerah sendi.

4. Tekanan pada perut

Dalam melakukan yoga prenatal beberapa gerakan yang harus dihindari yaitu gaya berbaring dengan terlentang dengan waktu yang lama, pose memelintir perut dan gaya tengkurap.

5. Stability

Dengan adanya peningkatan hormon relaksin maka dapat membuat bagian panggul menjadi tidak seimbang. Gerakan yang dilaksanakan pada yoga prenatal diharapkan dapat menjadikan panggul dalam keadaan seimbang dan mampu dalam proses persalinan, oleh karena itu gerakan yang dilaksanakan harus membantu menstabilkan dan menyeimbangkan panggul. utamanya pada daerah sacrum dan symphysis pubis.

6. Breathing

salah satu kunci dalam melaksanakan gerakan yoga yaitu breathing. Selama melaksanakan gerakan yoga ibu hamil disarankan untuk tidak melakukan gerakan menahan nafas.

7. Individual assessment dan adjustment

Gerakan yoga yang dilakukan ibu hamil harus aman dan nyaman serta sesuai dengan aturannya.

10.2.4 Persiapan Prenatal Yoga

Menurut Aprillia (2020) persiapan yang harus dilakukan saat akan melaksanakan yoga prenatal yaitu :

1. Hal yang diperhatikan ibu hamil saat melakukan yoga prenatal yaitu pernafasan yang berkesinambungan. Diantara Pernafasan dan gerakan terdapat hubungan yang dilaksanakan dengan penuh kesadaran, serta ada perbedaan yoga prenatal dan latihan fisik lainnya misalnya senam hamil.
2. Menyiapkan ruangan dengan suasana yang tenang, terdapat jendela yang memungkinkan sirkulasi udara berjalan dengan baik dengan situasi yang mendukung untuk melaksanakan yoga
3. Menggunakan pakaian yang menyerap keringat sehingga dapat membuat ibu hamil melaksanakan gerakan yoga dengan bebas
4. Gerakan yang dilaksanakan harus sesuai dengan kenyamanan ibu hamil dan tidak mengharuskan setiap gerakan
5. Mempersiapkan alat yang digunakan dalam yoga prenatal antara lain : matras, yoga strap, selimut wol sebagai alas duduk, tempat meletakkan lutut, yoga block / kotak kayudan kursi logam atau kayu tanpa tegangan.

10.2.4 Faktor Yang Mempengaruhi Pelaksanaan Yoga Prenatal

Faktor – faktor yang mempengaruhi pelaksanaan yoga prenatal antara lain :

1. Durasi pelaksanaan yoga
Yoga prenatal dilaksanakan secara rutin dengan durasi 60 menit dan dilaksanakan selama hamil, melakukan gerakan – gerakan yang aman dan menghindari gerakan yang terdapat peregangannya otot perut sehingga ibu hamil merasa aman dan membuat ibu hamil menjadi nyaman dan rileks (Situmorang, Rossita and Rahmawati, 2020).
2. Intensitas gerakan yoga
Dalam melakukan setiap gerakan ibu hamil diharapkan dapat melakukannya secara benar sehingga dapat menurunkan tingkat ketegangan pada daerah otot dan bisa merasakan sepenuhnya fungsi pelaksanaan yoga prenatal

(Yuniza, dkk.2021). Dalam pelaksanaan yoga prenatal jangan memaksakan gerakan yang dilakukan, harus ada keseimbangan antara usaha yang dilaksanakan ketika melaksanakan yoga dengan kenyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil (Aprillia, 2020)

3. Nafas

Hal penting yang harus diperhatikan saat melakukan yoga prenatal salah satunya yaitu pernafasan yang berkesinambungan. Harus ada kesinambungan antara pernafasan yang dilakukan dengan tubuh sehingga tercipta hubungan baik antara pernafasan dengan gerakan yang dilaksanakan dengan penuh kesadaran, hal tersebut dapat membuat beda antara latihan fisik /senam dan yoga prenatal (Aprillia, 2020).

10.2.6 Waktu Yang Tepat Untuk Kelas Yoga Prenatal

Menurut Ariyanti (2023) waktu yang tepat untuk ibu hamil bergabung dengan kelas yoga prenatal yaitu :

1. Usia kehamilan masuk trimester 2 (14 minggu) pada kondisi kehamilan yang sehat dan normal dan pada program bayi tabung bisa mulai mengikuti kelas yoga prenatal pada usia kehamilan 20 minggu
2. Waktu pelaksanaanya yaitu pagi hari jam 09.00 / 10.00 WIB, sore hari jam 15.00 / 16.00 WIB
3. Pelaksanaan 30 – 60 menit
4. 2- 4 jadwal kelas dalam satu minggu

10.2.7 Syarat Yoga Prenatal

Menurut Suananda (2018) syarat pelaksanaan yoga prenatal antara lain :

1. Ibu hamil harus melakukan pemeriksaan kesehatan dan konseling dari tenaga kesehatan
2. latihan yoga prenatal mulai ketika usia kehamilan lebih dari 22 minggu
3. Yoga prenatal dilaksanakan dengan teratur dan terus menerus serta disesuaikan dengan kondisi fisik ibu hamil
4. Latihan yoga prenatal dilaksanakan di RS atau klinik bersalin

5. Latihan yang dilakukan tidak menekan area perut dengan tidak melakukan latihan otot perut dan tidak melakukan posisi tengkurap
6. Latihan yang dilakukan tidak meregangkan area perut yaitu dengan tidak melaksanakan gerakan melenting kebelakang yang berlebihan
7. Tidak melakukan gerakan memutar area perut

10.2.8 Indikasi Yoga Prenatal

Pada dasarnya pelaksanaan yoga prenatal aman untuk semua ibu hamil, yang harus diperhatikan ketika pelaksanaan yoga prenatal pada trimester pertama karena kondisi kehamilannya yang masih rentan.

Menurut Safriani (2018) indikasi pada yoga prenatal yaitu :

1. Tidak memiliki riwayat komplikasi selama hamil termasuk IUGR
2. Tidak memiliki riwayat persalinan prematur dan BBLR
3. Pada ibu hamil yang pernah mengalami abortus, dianjurkan untuk mengikuti kelas yoga ketika kehamilannya sudah memasuki usia lebih dari 20 minggu atau kondisi kehamilannya baik.

10.2.9 Kontra Indikasi Yoga Prenatal

Menurut Haryantai & Artanty (2018) yoga prenatal tidak boleh dilakukan pada pasien dengan komplikasi /kelainan selama hamil, yaitu :

1. Riwayat ketuban pecah dini
2. Riwayat persalinan prematur
3. Riwayat abortus 2 kali atau lebih
4. Plasenta previa atau plasenta letak rendah
5. Ibu dengan riwayat penyakit hipertensi pada kehamilan, jantung, diabetes mellitus, hipertiroid
6. Riwayat perdarahan dalam kehamilan
7. Kehamilan gemeli

Menurut Safriani (2018) yoga prenatal dihentikan pelaksanaannya ketika ibu hamil mengalami kondisi antara lain :

1. Pusing, mual dan muntah yang terjadi secara terus - menerus
2. Mengalami Gangguan penglihatan
3. Perut bagian bawah mengalami kram
4. Odema pada tangan dan kaki
5. Tremor pada ekstremitas atas dan bawah
6. Jantung berdebar – debar
7. Gerakan janin melemah

10.3 Kesehatan Janin

Selama masa kehamilan ibu hamil harus selalu menjaga kesehatan diri dan janin dalam kandungannya, terutama pada masa awal kehamilan karena lebih berisiko untuk terjadi keguguran. Jika ibu hamil menjaga kesehatan dirinya maka janin yang dikandung akan tubuh dengan sehat sampai waktu kelahiran. Untuk memastikan kesehatan janin dapat dilakukan pemeriksaan secara teratur yaitu dengan menghitung frekuensi detak jantung janin dengan menggunakan doppler dan melakukan pemeriksaan dengan menggunakan usg untuk mengetahui kondisi janin secara janin, serta memeriksa gerakan janin dengan menghitung jumlah gerakan janin yang normalnya janin bergerak 10 kali dalam 24 jam (nur baity, 2015).

Menurut lutfiatus (2016) beberapa cara menjaga kesehatan janin dalam kandungan yaitu :

1. Menghindari zat – zat yang membahayakan janin

Salah satu cara yang dapat dilakuka untuk menjaga kesehatan janin dalam kandungan yaitu dengan mencegah masuknya zat berbahaya kedalam tubuh yang akan berpengaruh terhadap kehamilannya seperti kafein, alkohol dan sejenisnya. Kebiasaan merokok dan mengkonsumsi alkohol selama masa kehamilan akan menyebabkan gangguan pada perkembangan janin yaitu risiko terjadinya kelahiran prematur, kecacatan pada bayi dan keguguran.

2. Menghindari aktivitas berat

Selama masa kehamilan ibu hamil dianjurkan untuk menghindari melakukan aktivitas yang berat terutama pada awal kehamilan, dikarenakan pada awal kehamilan ibu hamil mudah lelah dan sering mengalami anemia. Ibu hamil dianjurkan untuk tidak berdiri atau duduk dalam waktu yang lama supaya peredaran darah berjalan dengan lancar, istirahat yang cukup dan bergerak dengan stabil.

3. Melakukan olahraga rutin

Olahraga termasuk dalam salah satu faktor yang berpengaruh terhadap pola hidup sehat. ibu hamil disarankan untuk selalu menjaga kesehatan selama hamil. Dengan melaksanakan olahraga dapat memperlancar peredaran darah dan oksigen didalam tubuh, meningkatkan kekuatan otot serta dan mencegah terjadinya stres pada ibu hamil serta dapat meningkatkan kecerdasan pada bayi sejak di dalam rahim. Ibu hamil dapat melakukan olahraga selama 30 menit dan dilakukan setiap hari. Ada beberapa pilihan olahraga yang dapat dilakukan ibu hamil yaitu yoga prenatal, jalan santai, dan renang. Dengan melakukan yoga prenatal dapat mencegah terjadinya stress pada ibu hamil serta dapat membuat ikatan antara ibu dan bayi semakin meningkat sehingga ketika ibu merasakan ketenangan, bahagia dan nyaman makan bayinya juga akan merasakan apa yang yang dirasakan oleh ibunya. Yoga prenatal juga dapat membuat ibu hamil menjadi lebih sehat sehingga ketika ibu sehat maka janin yang dikandungnya juga akan sehat.

4. Mengendalikan kondisi emosional

Kehamilan akan mempengaruhi kondisi emosi ibu hamil seperti rasa gembira, semangat, lelah dan cemas. Kondisi emosi ibu hamil yang tidak stabil dapat mengakibatkan terjadinya stres, oleh sebab itu ibu hamil harus dapat mengelola stres dan kesedihan yang dirasakan supaya tidak mempengaruhi kondisi dari janin yang dikandungnya.

5. Memantau perkembangan janin

Pemantuan perkembangan janin harus dilakukan secara rutin untuk dapat mendeteksi secara dini kelainan yang terjadi

sehingga dapat segera dilakukan penanganan. Pemantauan perkembangan janin disesuaikan dengan tahapan perkembangan janin dari minggu ke minggu.

6. Menjaga asupan nutrisi

Pola hidup yang sehat selama masa kehamilan akan mempengaruhi kesehatan ibu hamil. Makan makanan yang bergizi dapat mendukung kesehatan ibu hamil dan janin, membantu meningkatkan stamina, mencegah terjadinya komplikasi saat hamil dan mengatur berat badan selama hamil. Dengan selalu mengatur pola makan yang sehat, ibu hamil dapat terhindar dari depresi pada kehamilan karena beberapa makan bergizi yang dapat membantu mood ibu hamil lebih stabil selama masa kehamilan. Manfaat ibu hamil mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang yaitu dapat memperlancar tumbuh kembang bayi dalam rahim dan kesehatan ibu hamil, menjaga berat badan janin sesuai dengan tahapan umurnya sehingga dapat mencegah terjadinya risiko kecacatan saat bayi dilahirkan.

7. Mempererat hubungan dengan pasangan

Masa kehamilan merupakan momen yang dapat menciptakan keharmonisan dalam keluarga dan mempererat hubungan dengan pasangan.

8. Menjaga kebersihan

Selama masa kehamilan ibu hamil harus selalu menjaga kebersihan salah satunya dengan rajin melakukan cuci tangan dengan menggunakan sabun. Manfaat cuci tangan dengan rajin yaitu dapat mematikan kuman dan bakteri penyebab penyakit yang akan menyerang pada masa kehamilan. Bakteri yang masuk kedalam tubuh ibu hamil dapat menyebabkan infeksi yang mengakibatkan timbulnya komplikasi sehingga dapat meningkatkan risiko kecacatan pada bayi saat dilahirkan.

9. Menghindari stres berlebih

Stres berlebihan yang terjadi pada ibu hamil dapat mempengaruhi perkembangan bayi didalam kandungan. salah satu cara yang dapat dilaksanakan untuk mencegah terjadinya stres ibu hamil dengan melakukan yoga prenatal.

Ketika ibu hamil merasa bahagia dan tidak stres maka janin yang dikandung juga akan merasakan hal yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Admin Bidan (2023) 'Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil dengan Yoga Prenatal', *Universitas Muhammadiyah Surabaya* [Preprint]. Available at: https://bidan.fik.um-surabaya.ac.id/homepage/news_article?slug=menurunkan-tingkat-kecemasan-ibu-hamil-dengan-yoga-prenatal-2.
- Aprillia, Y. (2020). *Prenatal Gentle Yoga : Kunci Melahirkan dengan Lancar, Aman, Nyaman, dan Minim Trauma*. PT Gramedia Pustaka Utama
- Haryanti, P. and Artanty, W. (2018) 'PANDUAN PRAKTIK YOGA Ibu Hamil dan Melahirkan', pp. 1–53. Available at: <http://repo.stikesbethesda.ac.id/id/eprint/806>.
- Nur Baity. 2015. *Keajaiban Shalat Untuk Kesehatan dan Janin*. Sealova Media
- Pratignyo, T. (2014) *Yoga Ibu Hamil*. Depok: Pustaka Bunda.
- Redaksi Klik Dokter. 2024. *Tips Agar Janin Sehat dan Sempurna Hingga Dilahirkan*. <https://www.prenagen.com/id/6-cara-menjaga-bayi-dalam-kandungan-agar-selalu-sehat-dan-kuat>
- Safriani, I., Hidayatun N. and Irma N. (2018) Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III, *Jurnal Kebidanan*, 8(2), pp. 22-29. Available at : <https://doi.org/10.35874/jib.v15i1.451>
- Sholihah, Lutfiat. 2016. *Panduan Lengkap Hamil Sehat*. Diva Press
- Situmorang, R.B., Rossita, T. and Rahmawati, D.T. (2020) 'Hubungan Senam Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III', *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(03), pp. 178–183. Available at: <https://doi.org/10.33221/jikm.v9i03.620>.
- Suananda, Yhossie. (2018). *Prenatal Postnatal Yoga*. PT Kompas Media Nusantara
- Wulandari, D.A., Ahadiyah, E. and Ulya, F.H. (2020) 'Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III', *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), p. 9. Available at: <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.349>.

Yuniza, Tasya and Suzanna. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Kecamatan Plaju, Jurnal Keperawatan Sriwijaya, 8(2), pp.78-84. Available at : https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jk_sriwijaya/article/view/15951

BAB 11

PERAN DUKUNGAN KELUARGA DALAM YOGA PRENATAL

Oleh Anna Septina Andarini

11.1 Pendahuluan

Yoga bagi kehamilan memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat. Perbedaan senam hamil dan *prenatal yoga* terdapat pada tahapan dan beberapa gerakannya, yaitu pada *prenatal yoga* terdapat tahapan pemusatan pikiran, surya namaskara dan relaksasi akhir dengan posisi tidur berbaring, sedangkan pada senam hamil tidak terdapat hal tersebut (Sindhu, 2014).

Yoga adalah perpaduan olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester III. Yoga kehamilan terdiri dari aspek yaitu pemusatan pikiran (*centering*), pernapasan(*pranayama*), pemanasan(*warming up*), *pose yoga*(*asanas*), dan relaksasi (PGY Trainer Team, 2017). Sindhu (2014) menyatakan bahwa salah satu manfaat berlatih yoga bagi kehamilan adalah dapat mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental ibu untuk menghadapi persalinan.

Dalam gerakan senam hamil yoga terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil, sebab gerakan yoga memfokuskan perhatian pada ritme napas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat (Krisnadi, 2010).

11.2 Peran dukungan keluarga

Prenatal yoga adalah latihan fisik yang dirancang khusus untuk ibu hamil. Manfaatnya meliputi meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, dan keseimbangan tubuh, serta membantu mengurangi

stres dan meningkatkan kenyamanan selama kehamilan. Namun, peran dukungan keluarga juga sangat penting selama masa ini. Dukungan keluarga dapat membantu ibu hamil merasa lebih tenang dan terbantu secara emosional. Hal ini bisa berupa dukungan dalam menghadiri sesi prenatal yoga, membantu dengan pekerjaan rumah tangga, memberikan dukungan moral, atau bahkan berpartisipasi dalam latihan fisik jika memungkinkan (Aulianda R, Putri SR, Hanifa F, 2022).

11.2.1 Peran Keluarga (suami)

Peran keluarga, terutama suami, dalam praktik prenatal yoga sangat penting untuk mendukung ibu hamil selama masa kehamilan dan persalinan. Berikut adalah beberapa poin kunci mengenai peran keluarga dalam prenatal yoga:

1. Dukungan Emosional dan Psikologis

a. Mengurangi Kecemasan

Penelitian menunjukkan bahwa banyak ibu hamil mengalami kecemasan menjelang persalinan. Dukungan dari suami dan keluarga dapat membantu mengurangi rasa cemas ini, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kelancaran proses persalinan (Aulianda R, Putri SR, Hanifa F, 2022).

b. Kesiapan Suami

Program *prenatal couple yoga* dapat meningkatkan pengetahuan dan kesiapan suami dalam mendampingi istri mereka saat persalinan. Sebuah studi menemukan bahwa setelah mengikuti kelas yoga, pengetahuan suami tentang peran mereka meningkat secara signifikan. (Palifiana A D, Jati K R. 2018).

2. Edukasi dan Praktik Bersama

a. Kegiatan Keluarga

Kelas *prenatal yoga* sering kali melibatkan pasangan, sehingga suami dapat belajar teknik relaksasi dan dukungan fisik yang dapat diberikan kepada istri. Ini menciptakan keterlibatan yang lebih besar dalam proses kehamilan dan persalinan.

b. Praktik Yoga

Melalui praktik *prenatal yoga*, ibu hamil dapat belajar teknik pernapasan dan gerakan yang membantu mengurangi ketidaknyamanan fisik. Keluarga, terutama suami, dapat berpartisipasi dalam praktik ini, sehingga menciptakan ikatan yang lebih kuat (Harahap M S, 2022).

3. Persiapan Persalinan

a. Kesiapan Fisik dan Mental

Prenatal yoga tidak hanya membantu ibu secara fisik tetapi juga mental. Keluarga yang terlibat dalam sesi yoga dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung, yang penting untuk persiapan persalinan (Suryani E T, Zainal E, 2022).

b. Dukungan Praktis

Suami dapat belajar cara memberikan dukungan praktis selama persalinan, seperti teknik pijat atau posisi yang nyaman untuk istri. Ini membantu mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kenyamanan selama proses persalinan (Aulianda R, Putri SR, Hanifa F, 2022).

11.2.2 Peran bidan dalam meningkatkan dukungan suami terhadap prenatal yoga dapat dilakukan melalui beberapa cara:

1. Pemberian Informasi

Bidan dapat memberikan informasi yang jelas dan akurat tentang manfaat prenatal yoga bagi ibu hamil dan bayi. Ini dapat membantu suami memahami pentingnya prenatal yoga dan mendukung keikutsertaan ibu hamil dalam kelas prenatal yoga (Aulianda R, Putri SR, Hanifa F, 2022).

2. Konsultasi dan Bimbingan

Bidan dapat memberikan konsultasi dan bimbingan kepada suami tentang bagaimana mereka dapat mendukung ibu hamil dalam mengikuti prenatal yoga. Ini termasuk memberikan tips tentang bagaimana mereka dapat membantu ibu hamil dalam mempersiapkan diri dan mengikuti kelas prenatal yoga.

3. Dukungan Emosional

Bidan dapat memberikan dukungan emosional kepada suami, membantu mereka memahami dan mengatasi kekhawatiran yang mungkin mereka miliki tentang proses persalinan. Dukungan ini dapat membantu suami menjadi lebih terbuka dan mendukung ibu hamil dalam mengikuti prenatal yoga.

4. Koordinasi dengan Suami

Bidan dapat berkoordinasi dengan suami untuk membantu mereka memahami dan mendukung kegiatan prenatal yoga yang dilakukan oleh ibu hamil. Ini termasuk memberikan informasi tentang bagaimana suami dapat membantu ibu hamil dalam mempersiapkan diri dan mengikuti kelas prenatal yoga (Prasetya CAP, 2023).

11.3 Prenatal Couple Yoga

11.3.1 Definisi

Prenatal Couple Yoga merupakan salah satu jenis yoga untuk ibu hamil yang biasa dilakukan bersama dengan suami. Manfaat utama yang dapat dirasakan dari *prenatal couple yoga* adalah menguatkan ikatan emosional antara ibu, ayah dan calon bayi, membangun kerjasama yang baik dengan suami pada saat proses persalinan, mendukung fisik dan emosional ibu (Handayani&Rasumawati, 2022).

Menurut Wile (2016), *prenatal couple yoga* memiliki banyak manfaat, yaitu meningkatkan kesadaran dan kepekaan satu sama lain, serta mempererat hubungan ibu hamil dan suami (Wile, 2016). Selain itu melalui *prenatal couple yoga*, ibu dan suami dapat menerima satu sama lain, berkomunikasi secara terbuka dengan pasangan membantu melepas dan mengendalikan perasaan negatif (Wile, 2016).

Yoga pasangan prenatal adalah bentuk yoga khusus yang dirancang untuk pasangan hamil, yang memadukan dukungan fisik dan emosional selama kehamilan. Praktek ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan fisik ibu tetapi juga memupuk hubungan emosional yang lebih dalam antara pasangan dan mempersiapkan mereka untuk melahirkan.

11.3.2 Perbedaan signifikan antara prenatal yoga dan prenatal couple yoga

Meskipun keduanya memiliki tujuan yang sama untuk mendukung kesehatan ibu hamil.

1. *Prenatal Yoga*

Prenatal yoga adalah latihan yoga yang dirancang khusus untuk ibu hamil. Fokus dari prenatal yoga adalah pada:

- a. Kesehatan Ibu: Membantu ibu hamil dalam mengatasi ketidaknyamanan fisik yang sering terjadi selama kehamilan, seperti nyeri punggung, kram, dan kecemasan.
- b. Persiapan Persalinan: Memfasilitasi persiapan mental dan fisik untuk proses persalinan. Latihan ini biasanya dilakukan secara individu atau dalam kelompok yang terdiri dari ibu hamil saja.

2. *Prenatal Couple Yoga*

Prenatal couple yoga adalah modifikasi dari prenatal yoga yang melibatkan pasangan (biasanya suami) dalam latihan. Beberapa poin penting mengenai prenatal couple yoga adalah:

- a. Keterlibatan Pasangan
Latihan ini dirancang untuk memperkuat hubungan emosional antara ibu, ayah, dan bayi. Pasangan berperan aktif dalam mendukung ibu selama latihan, yang dapat meningkatkan rasa keterhubungan dan dukungan emosional.
- b. Pendidikan dan Kesiapan
Prenatal couple yoga juga berfungsi sebagai sarana untuk mendidik pasangan tentang proses kehamilan dan persalinan, sehingga mereka lebih siap untuk mendampingi ibu saat melahirkan (Masita, Rasumawati & Astuti, Laili. 2023) & (Palifiana AD, Jati KR, 2018).

11.3.3 Manfaat Yoga Pasangan Prenatal

1. Ikatan Emosional

Terlibat dalam yoga pasangan prenatal memungkinkan pasangan memperkuat hubungan

emosional mereka. Pengalaman bersama ini dapat meningkatkan komunikasi dan dukungan diantara pasangan, yang mana hal ini sangat penting selama perjalanan kehamilan (Masita, 2023)

2. Pengetahuan dan Kesiapsiagaan

Penelitian menunjukkan bahwa yoga pasangan prenatal dapat secara signifikan meningkatkan pengetahuan tentang persalinan dan meningkatkan kesiapan pasangan untuk mendukung ibu selama persalinan. Misalnya, penelitian menunjukkan bahwa setelah berpartisipasi dalam yoga pasangan prenatal, banyak suami melaporkan pemahaman yang lebih baik tentang peran mereka saat melahirkan (Palifiana AD, Jati KR, 2018).

3. Pengurangan Kecemasan

Yoga pasangan prenatal telah dikaitkan dengan penurunan tingkat kecemasan pada wanita hamil. Sebuah penelitian menemukan bahwa berpartisipasi dalam sesi yoga menyebabkan penurunan kecemasan yang signifikan dikalangan wanita hamil pada trimester ketiga, menunjukkan bahwa latihan ini dapat menjadi alat bantu mandiri yang berharga untuk mengelola stres selama kehamilan (Ravivi, 2020).

4. Kesiapan Fisik untuk Melahirkan

Praktik ini juga mempersiapkan ibu secara fisik untuk menghadapi persalinan. Penelitian menunjukkan bahwa yoga pasangan prenatal, di kombinasikan dengan teknik lain seperti penggunaan bola kelahiran, dapat meningkatkan kesiapan mental ibu dan berpotensi mengurangi durasi persalinan (Handayani, Sri, Rasumawati, 2022).

5. Peningkatan Kesehatan Mental Secara Keseluruhan.

Tinjauan sistematis telah menyoroti bahwa intervensi yoga prenatal, termasuk yoga pasangan, dapat meningkatkan hasil kesehatan mental bagi wanita hamil, mengurangi gejala kecemasan dan depresi (Alises VO, Miranda MP, Calderon MJ, 2023).

11.3.4 Cara melakukan *prenatal couple yoga* dirumah dapat dilakukan dengan beberapa langkah berikut :(Ravivi, 2020).

1. Persiapan:
 - a. Memastikan ruangan yang akan digunakan aman dan nyaman untuk ibu hamil dan pasangan.
 - b. Siapkan alas yang lembut seperti karpet atau selimut untuk melindungi ibu hamil dari gesekan yang dapat menyebabkan rasa sakit.
 - c. Memastikan suami atau pasangan sudah mengetahui manfaat dan langkah-langkah *prenatal couple yoga*.
2. Pengenalan *Prenatal Couple Yoga*:
 - a. Mulailah dengan memberikan penjelasan singkat tentang *prenatal couple yoga* dan manfaatnya untuk ibu hamil dan pasangan.
 - b. Jelaskan bahwa *prenatal couple yoga* dapat memperkuat hubungan emosional antara ibu, ayah, dan calon bayi.
3. Latihan Dasar:
 - a. Mulailah dengan latihan dasar seperti:
 - 1) *Deep Breathing*
Mengajarkan ibu hamil dan pasangan untuk bernapas dalam dan lambat.
 - 2) *Stretching*
Lakukan *stretching* sederhana untuk mengurangi rasa sakit dan mengembangkan fleksibilitas.
 - 3) *Relaxation Techniques*
Mengajarkan teknik relaksasi seperti meditasi atau visualisasi untuk mengurangi stres.
4. Latihan Khusus untuk Ibu Hamil:
 - a. Latihan khusus untuk ibu hamil yang dapat dilakukan dirumah:
 - 1) *Pelvis Stretch*
Ibu hamil dapat duduk dilantai dengan kaki yang lebar, kemudian tarik kaki ke dada dan tarik perut ke belakang.

2) *Kegel Exercises*

Ibu hamil dapat melakukan latihan Kegel untuk menguatkan otot-otot panggul.

3) *Pelvic Tilt*

Ibu hamil dapat berbaring dilantai dengan kaki yang lebar, kemudian tarik perut ke belakang dan tarik kaki ke dada.

5. Latihan Bersama:

a. Latihan bersama yang dapat dilakukan dirumah:

1) *Partner Stretch*

Suami atau pasangan dapat membantu ibu hamil melakukan stretching dengan menarik tangan atau kaki.

2) *Relaxation Techniques*

Suami atau pasangan dapat membantu ibu hamil melakukan relaksasi dengan memberikan pijatan lembut atau melakukan meditasi bersama.

6. Penggunaan Media Video:

a. Jika tersedia, gunakan media video *prenatal couple yoga* untuk mengajarkan langkah-langkah dengan lebih jelas.

b. Ibu hamil dan pasangan dapat mengikuti langkah demi langkah dari video tersebut.

7. Evaluasi:

Setelah selesai, evaluasi pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dan pasangan dengan *pre* dan *post test*.

11.3.5 Potensi Risiko dan Efek Samping

Prenatal couple yoga umumnya dianggap aman dan bermanfaat bagi ibu hamil dan pasangan mereka. Namun, seperti praktik fisik lainnya, ada beberapa risiko dan efek samping yang perlu diperhatikan.

1. Ketidaknyamanan Fisik

Beberapa posisi yoga mungkin menyebabkan ketidaknyamanan atau rasa sakit, terutama jika tidak dilakukan dengan benar. Ibu hamil harus selalu mendengarkan tubuh mereka dan menghindari posisi yang menyebabkan ketegangan atau nyeri.

2. Kecemasan yang Meningkat

Meskipun banyak penelitian menunjukkan bahwa *prenatal couple yoga* dapat mengurangi kecemasan, ada kemungkinan bahwa beberapa individu mungkin merasa lebih cemas jika mereka tidak merasa nyaman dengan aktivitas fisik atau jika mereka merasa tidak siap untuk persalinan (Ravivi, 2020).

3. Risiko Kesehatan Tertentu

Pada beberapa kondisi medis tertentu, seperti kehamilan berisiko tinggi, dokter mungkin tidak merekomendasikan yoga atau aktivitas fisik lainnya. Oleh karena itu, penting bagi pasangan untuk berkonsultasi dengan penyedia layanan kesehatan sebelum memulai program yoga (Franciska, Yunetra, et al, 2023).

4. Keterbatasan Ruang dan Lingkungan

Jika yoga dilakukan dilingkungan yang tidak aman atau tidak nyaman, seperti ruang yang terlalu sempit atau tidak cukup hangat, ini dapat meningkatkan risiko cedera atau ketidaknyamanan.

11.3.6 Mengukur keberhasilan *prenatal couple yoga* dalam kehidupan sehari-hari

Dilakukan melalui beberapa pendekatan yang berfokus pada aspek fisik, emosional, dan pendidikan. Berikut adalah beberapa cara untuk menilai keberhasilan tersebut:

1. Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan

a. Evaluasi Pengetahuan

Menggunakan *pre test* dan *post test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan pasangan tentang *prenatal couple yoga*. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil meningkat dari 64,33 menjadi 80,33 setelah mengikuti penyuluhan dan praktik *prenatal couple yoga* (Masita, 2023).

b. Keterampilan Praktis

Mengamati kemampuan pasangan dalam melakukan gerakan yoga dan mendukung ibu selama

latihan. Penilaian ini bisa dilakukan melalui observasi langsung atau umpan balik dari instruktur yoga.

2. Pengurangan Kecemasan

a. Skala Kecemasan

Menggunakan alat ukur seperti skala kecemasan untuk menilai perubahan tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan setelah mengikuti sesi *prenatal couple yoga*. Penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dalam mengurangi kecemasan ibu hamil setelah berlatih yoga (Ravivi, 2020).

3. Kesiapan untuk Persalinan

a. Survei Kesiapan

Menilai kesiapan pasangan untuk mendampingi persalinan dengan menggunakan kuesioner yang mencakup pengetahuan dan sikap terhadap proses persalinan. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pengetahuan suami tentang pendampingan persalinan setelah mengikuti *prenatal couple yoga*. (Palifiana A D, Jati K R. 2018).

4. Kesehatan Fisik dan Mental

a. Pengamatan Fisik

Mengukur keluhan fisik yang dialami ibu hamil sebelum dan setelah mengikuti *prenatal couple yoga*. Penelitian menunjukkan bahwa yoga dapat membantu mengurangi keluhan fisik dan meningkatkan kesiapan persalinan.

b. Kesiapan Mental

Menggunakan skala untuk menilai kesiapan mental ibu hamil menjelang persalinan. Penelitian menunjukkan bahwa *prenatal couple yoga* berpengaruh positif terhadap kesiapan mental ibu dan durasi persalinan.

5. Umpan Balik Pasangan

Diskusi dan Refleksi

Mengadakan sesi umpan balik di mana pasangan dapat mendiskusikan pengalaman mereka selama latihan. Ini dapat membantu dalam memahami dampak emosional dan hubungan yang terjalin selama proses yoga.

Dengan menggunakan pendekatan ini, pasangan dapat secara efektif mengukur keberhasilan *prenatal couple yoga* dalam kehidupan sehari-hari, baik dari segi pengetahuan, kesehatan mental, maupun kesiapan untuk menyambut kelahiran bayi (Pasaribu SR, Situmorang ST, Tariga I, 2020).

DAFTAR PUSTAKA

- Alises VO, Miranda MP, Calderon M J. 2023. *Prenatal Yoga Based Interventions May Improve Mental Health during Pregnancy: An Overview of Systematic Reviews with Meta Analysis*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2023: 1556. [10.3390/ijerph20021556](https://doi.org/10.3390/ijerph20021556)
- Aulianda, R, Putri SR, Hanifa F. 2022. Pengaruh Latihan Prenatal Yoga, Kelas Edukasi Ibu hamil dan Peran Suami terhadap Kelancaran Proses Persalinan. SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia Vol. 2 No. 2 (2022): <https://doi.org/10.53801/sjki.v2i2.96>
- Franciska, Yunetra el all. 2023. Penerapan Prenatal Yoga Dan *Hypnoprenatal* Pada Ibu Hamil Di Pmb “R” Kota Palembang (*Application Of Prenatal Yoga And Hypnoprenatal In Pregnant Women In Pmb “R” Palembang City*. Jurnal Abdikemas Vol. 5 Nomor 1 Juni 2023. 10.36086/j.abdikemas.v5i1
- Handayani, Sri, Rasumawati. 2022 . *The Effectiveness of Prenatal Couple Gentle Yoga and Birth Ball on Maternal Mental Readiness and the length of Labor at the Depok Regional Health Center*. Journal of Drug Delivery and Therapeutics. Vol 12(3):100-102. <https://www.semanticscholar.org/reader/3dda32a31778d4388d661bd57ea56eca9f757840>
- Harahap MS. 2022 : Edukasi dan Praktik Prenatal Yoga pada ibu Hamil. Jurnal pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA). Vol. 4 No. 3 (2022): Vol. 4 No. 3 Desember 2022: <https://doi.org/10.51933/jpma.v4i3.892>
- Krisnadi, S. R. (2010). Sinopsis Yoga untuk kehamilan: sehat, bahagia dan penuh makna.
- Masita, Rasumawati & Astuti, Laili. 2023. Peningkatan Pengetahuan Mengenai *Prenatal Couple Yoga* Di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Menggunakan Media Video Di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Cilandak Timur. GEMAKES: Jurnal Pengabdian Masyarakat.Vol 3 no 1 hal 78-84. DOI : 10.36082/gemakes.v3i1.1049

- Palifiana A D, Jati K R. 2018. Optimalisasi Peran Suami Sebagai Persiapan Pendamping Persalinan Melalui *Prenatal Couple Yoga* Di Wilayah Yogyakarta Tahun 2018. *Avicenna : Journal of Health Research* Vol 2 No 1. Maret 2019 (1 – 9).
<https://doi.org/10.36419/avicenna.v2i1.254>
- Pasaribu SR, Situmorang ST, Tariga I; 2020. Pengaruh Perbedaan Prenatal Yoga Dan Senam Hamil Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik Persiapan Persalinan Pada Ibu Hamil Di Klinik Pera Kota Medan.
Education, Psychology. [10.33859/DKSM.V11I2.690](https://doi.org/10.33859/DKSM.V11I2.690)
- Prasetya CAP. 2023. Hubungan Usia, Pekerjaan, dan Dukungan Suami Terhadap Keikutsertaan Ibu Hamil *Primigravida* Pada Kelas *Prenatal Yoga*. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*. Vol 3 No. 3 (November 2023).
<https://doi.org/10.55606/jrik.v3i3.2643>
- Ravivi, (2020). Pengaruh *prenatal couple yoga* terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di praktek mandiri bidan S Kota Palangka Raya. Skripsi, Prodi Pendidikan Profesi Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
- Rusmita, E. (2015). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Persalinan Di Rsia Limijati Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, III(2), 80–86.
- Sindhu, P. (2014). *Yoga untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia & Penuh Makna*
- Suryani E T, Zainal, Erli. 2022 . Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ibu Hamil Gangguan Tidur Dengan Melakukan *Prenatal Yoga*. *Jurnal Kebidanan Besurek*. Vol. 6 No. 2 (2021);
<https://doi.org/10.51851/jkb.v6i2.291>.
- Wile, N. (2016). *Prenatal Yoga Teacher Training: Partner Yoga for Prenatal Students*.

BAB 12

PENGUNAAN ALAT BANTU DALAM YOGA PRENATAL

Oleh Mika Sugarni

12.1 Pendahuluan

Kehamilan merupakan keadaan yang terjadi secara alamiah yang akan dialami oleh setiap wanita. Selama proses kehamilan tersebut biasanya banyak perubahan yang membuat ibu hamil perlu beradaptasi dengan kondisinya. Perubahan yang terjadi pada ibu hamil secara garis besar terbagi menjadi tiga kategori yaitu perubahan fisik, emosional dan fisiologis yang dipengaruhi oleh perubahan hormon dalam tubuh ibu hamil (Rahayu, 2023).

Saat ini telah banyak metode alternatif terus dikembangkan utamanya pada pelayanan asuhan komplementer masa kehamilan yang membantu ibu hamil untuk bisa meminimalisir ketidaknyamanan akibat perubahan fisik dan psikis yang dialaminya. Salah satu metode tersebut adalah pelaksanaan prenatal yoga yang telah terbukti efisien dan efektif dengan gerakan yang dimodifikasi selembut mungkin sehingga aman untuk dilakukan ibu hamil (Ning, 2023).

Prenatal yoga merupakan jenis yoga khusus ibu hamil dengan prinsip penerapannya berfokus pada gerakan seni olah tubuh yang mengatur pernapasan dan penguasaan diri sehingga terjadi rangsangan relaksasi. Latihan ini dilakukan dengan harapan ibu hamil akan mendapatkan perasaan yang aman, nyaman, tenang dan dapat mengurangi kecemasan yang dialaminya. Seperti olahraga pada umumnya, prenatal yoga dalam aplikasinya menggunakan beberapa alat bantu yang membuat ibu hamil bisa lebih mudah melakukan gerakan-gerakan yoga (Yuniza, 2021) .

12.2 Fungsi Alat Bantu

Alat bantu yang digunakan pada latihan prenatal yoga memiliki beberapa fungsi dan manfaat meliputi:

1. Membantu menopang tubuh ibu hamil
2. Membantu tubuh ibu hamil tetap stabil
3. Memudahkan pergerakan yang dilakukan
4. Membuat ibu hamil lebih nyaman ketika melakukan perubahan gerakan
5. Menciptakan variasi gerakan yoga
6. Membantu menyempurnakan gerakan
7. Melindungi tubuh dari benturan lantai
8. Mencegah terjadinya cedera

12.3 Jenis Alat Bantu Dalam Prenatal Yoga

Prenatal yoga dapat dijadikan sebagai kegiatan rutin harian dirumah ataupun diklinik yang menyediakan pelayanan prenatal yoga. Prenatal yoga banyak dilakukan ibu hamil sebagai persiapan fisik dan psikologis menghadapi persalinan sehingga banyak yang menjadikan kegiatan ini sebagai hal wajib yang harus diikuti oleh ibu hamil meskipun prenatal yoga dapat dilakukan mulai dari trimester I kehamilan. Prenatal yoga merupakan jenis olahraga ringan yang tetap membutuhkan media alat bantu yang sifatnya aman digunakan oleh ibu hamil(Zuwariyah, 2022) .

Alat bantu prenatal yoga juga memiliki banyak bentuk dan model tergantung dari jenis yoga yang hendak dilakukan. Adapun alat bantu yang biasa digunakan dalam prenatal yoga sebagai berikut:

1. Pakaian Olahraga

Gunakan pakaian yang nyaman dibadan dengan bahan lentur, elastis, tidak panas yang dapat memudahkan pergerakan pada berbagai pose yoga. Sebaiknya ibu hamil tidak menggunakan pakaian yang *oversize* atau atasan yang longgar, karena dapat membatasi gerakan akibat pakaian akan mudah tersingkap. Selain pakaian luar, disarankan untuk ibu hamil yang melakukan prenatal yoga memakai *sports bra* dengan bahan yang mudah menyerap keringat dan pastikan ukuran yang dipakai membuat tubuh terlihat

lebih kencang yang membuat ibu nyaman ketika berganti pose.

Jika ibu hamil yang memiliki sensitivitas kulit terhadap suhu ruangan dan pergerakan tubuh dapat ditambahkan dengan menggunakan kaos kaki khusus yoga untuk menjaga kulit ketika bersentuhan langsung dengan matras. Hindari untuk menggunakan kaos kaki berbahan tipis dan licin karena dapat mengganggu pijakan kaki pada matras. Selain itu, kaos kaki tipis lebih mudah basah dan berkerengat sehingga menyebabkna ibu hamil risiko tergelincir.

2. Aksesoris Rambut

Bila ibu hamil memiliki rambut yang panjang sebaiknya menyediakan ikat rambut agar tidak menghambat pergerakan selama yoga. Jika ibu memiliki rambut pendek dengan anakan rambut yang banyak disarankan untuk memakai penjepit rambut kecil yang membuat tampilan ibu lebih rapi dan *fresh*.

Bila ibu hamil memakai hijab sebaiknya menggunakan jilbab sport yang ukurannya tidak terlalu besar sehingga ibu bebas bergerak.

3. Yoga Mat (Matras Yoga)

Peralatan utama yang wajib dalam prenatal yoga adalah matras. Gunakan matras yang tebal dan anti slip sehingga tahan lama dan tidak mudah bergeser.. Bahan matras yang baik adalah yang mudah menyerap keringat, dan permukaannya tidak licin. Jika ibu hamil mengikuti prenatal yoga diluar rumah misalnya di klinik dapat menyiapkan matras yang tidak terlalu tebal dan ringan sehingga memudahkan ibu untuk membawanya dengan ukuran minimal 3-5 mm.

Setelah penggunaan matras sebaiknya jangan langsung digulung, namun perlu dibiarkan beberapa menit untuk diangin-anginkan agar tidak lembab dan tetap kering. Alat yang digunakan dibersihkan dengan lap atau disemprot

untuk menghindari tumbuhnya jamur. Pastikan alat yang digunakan ibu hamil selalu bersih dan higienis.



Gambar 12.1. Matras

Sumber : Google

4. Guling dan Selimut

Guling dan selimut menjadi alat bantu juga dalam prenatal yoga pada posisi-posisi tertentu. Guling dapat dijadikan penyangga tubuh dengan cara disusun berbentuk huruf T. setelah itu dudukkan sacrum dibagian bawah guling dan atur posisi berbaring.



Gambar 12.2. Guling Yoga

Sumber : ('Alat Peraga untuk Yoga Prenatal - Kelly Bryant Wellness', 2020)

Selimut yoga merupakan alat bantu wajib lainnya untuk prenatal yoga. Selimut yang digunakan lebih kencang dan lebih berat dibanding selimut yang biasa digunakan. Selimut yoga juga dapat menahan lipatan ketika kita duduk diatasnya atau memindahkan posisinya. Jika dirumah tidak ada selimut yoga makan dapat menggunakan handuk pantai sebagai alternatif. Selimut yoga berfungsi untuk menyangga kaki dan pinggul saat melakukan peregangan dan menebalkan alat peraga lain dalam berbagai pose serta untuk mengurangi gesekan dengan permukaan matras atau balok yang digunakan.



Gambar 12.3. Selimut Yoga

Sumber : ('Alat Peraga untuk Yoga Prenatal - Kelly Bryant Wellness', 2020)

5. Balok Yoga (*Yoga Blocks*)

Yoga Blocks dapat membantu ibu hamil untuk menyeimbangkan posisi ketika mencoba berbagai pose yoga yang belum dikuasai dengan baik. *Yoga Blocks* yang biasa digunakan dalam prenatal yoga terbuat dari bahan busa yang tebal (*foam*), kayu yang telah dihaluskan setiap sisi permukaanya (*wooden*) dan telah dibentuk menjadi balok-

balok kecil, dan *Yoga Blocks* lainnya biasa terbuat dari serpihan kayu yang telah dipadatkan (*cork*). Pemilihan bahan dasar *Yoga Blocks* disesuaikan dengan kebutuhan dan kenyamanan, karena semakin berat balok yang digunakan, maka posisi ibu hamil akan semakin stabil dan memudahkan ibu untuk bertahan beberapa waktu pada satu pose tertentu.

Yoga Blocks juga membantu membuat gerakan menjadi sempurna seperti membuat lengan yang diletakkan diatas balok menjadi lebih panjang dan kokoh. Penggunaan *Yoga Blocks* misalnya pada pose *low lunge*.



Gambar 12.4. Yoga Blocks

Sumber : ('Alat Peraga untuk Yoga Prenatal - Kelly Bryant Wellness', 2020)

Fungsi lain *Yoga Blocks* dalam berbagai pose :

- a. Dengan menopang balok diantara kedua kaki, ibu hamil dapat menciptakan stabilitas dalam pose seperti pose kursi dan papan.
- b. Memberi dukungan dalam pose restorative seperti pose jembatan restorative, ikan restorative, dan savasana.
- c. Dapat digunakan sebagai instrument untuk duduk lama dalam posisi jongkok atau berlutut

- d. Berfungsi sebagai furniture alat peraga misalnya baloknya dijadikan benda yang dipegang, digerakkan, didorong atau alat penopang ketika berdiri diatas balok dengan mencoba pose yoga lainnya.

6. Tali Yoga (*Yoga Strap*)

Yoga Strap biasa memiliki dua tipe tali, yaitu model *strap belt* yang talinya memanjang seperti ikat pinggang dan *infinity strap* dengan bentuk seperti angkat delapan. Tali yoga dapat membantu ibu hamil yang kurang fleksibel pada *sitting poses*.



Gambar 12.5. Yoga Strap

Sumber :('Alat Peraga untuk Yoga Prenatal - Kelly Bryant Wellness', 2020)

7. Bola tenis dan *Gym Ball*

Alat bantu ini digunakan untuk latihan memantul dengan tujuan membantu ibu hamil memperkuat kemampuan kaki dan menjaga keseimbangan tubuh. Bola tenis digunakan dengan tujuan agar otot-otot pada jari tangan tidak kaku, sedangkan *gym ball* juga dapat digunakan sebagai latihan meringankan panggul untuk persiapan persalinan dan membantu ibu hamil untuk lebih

relaks dan dapat merenggangkan kedua paha dan dasar panggul sebagai latihan untuk posisi meneran.

8. *Loop or resistance band*

Resistance band juga digunakan pada prenatal yoga yang kegunaannya hampir sama dengan *yoga strap* yang terbuat dari bahan karet elastis dengan berbagai varian model. Alat ini digunakan untuk melatih kekuatan otot tubuh pada daerah tangan, lengan atas, bahu, paha, dan ekstremitas bawah.



Gambar 12.6. Bola Tennis, *Resistance Band*

Sumber : ('Alat Peraga untuk Yoga Prenatal - Kelly Bryant Wellness', 2020)

9. Perangkat Elektronik

Media visual juga dapat membantu ibu hamil untuk lebih mudah melihat dan mengikuti gerakan atau pose dari serangkaian latihan prenatal yoga. Ibu hamil dapat memilih pose sesuai dengan kemampuannya. Selain media visual, alat bantu lainnya seperti musik pengiring juga bisa membantu ibu untuk lebih tenang dan melakukan teknik relaksasi. Dengan adanya media visual dan music dapat menambah rasa semangat ibu hamil untuk terus melakukan gerakan prenatal yoga.

12.4 Pemilihan Alat Bantu Dalam Prenatal yoga

Sebelum memutuskan untuk memulai kegiatan prenatal yoga, sebaiknya ibu hamil memilih peralatan dan jenis alat yang akan digunakan ketika latihan. Tahap pemilihan ini sebaiknya disesuaikan dengan kebutuhan ibu hamil. Jika ibu hamil yang baru pertama kali melakukan prenatal yoga sebaiknya berkonsultasi dengan orang yang tersertifikasi dalam prenatal yoga untuk memudahkan ibu mendapat informasi terkait tata cara dan alat bantu yang aman digunakan bagi ibu hamil.

Jika ibu melakukan prenatal yoga dirumah, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam pemilihan alat bantu :

1. Pastikan telah berkonsultasi dengan orang yang ahli dan kompeten dibidang prenatal yoga
2. Memilih bahan yang lembut dan tidak keras
3. Pastikan alat yang dipilih mampu digunakan dan tidak memberatkan ibu hamil
4. Pilihlah warna alat sesuai warna kesukaan ibu hamil, hal ini dapat menambah antusias ibu hamil dengan melihat peralatan yang sama dengan warna favoritnya.
5. Sebelum menggunakan alat bantu perlunya untuk memastikan kebersihan dari alat yang hendak digunakan

DAFTAR PUSTAKA

- 'Alat Peraga untuk Yoga Prenatal - Kelly Bryant Wellness' (2020), 25 March. Available at: <https://www.kellybryantwellness.com/2020/03/25/props-for-prenatal-yoga/> (Accessed: 1 August 2024).
- Ning, S. (2023) *PENGARUH PRENATAL YOGA, BIRTH BALL, DAN PRENATAL YOGA DENGAN BIRTH BALL TERHADAP LAMA PERSALINAN*. Hasanuddin Makassar. Available at: https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/27423/2/P102211011_tesis_06-06-2023%20bab%201-3.pdf.
- Rahayu, B. (2023) 'Prenatal Yoga to Relief Back Pain among Pregnant Women', *EMBRIO*, 15(1), pp. 28–33. Available at: <https://doi.org/10.36456/embrio.v15i1.6416>.
- Yuniza (2021) 'The Effect of Prenatal Yoga on Discomfort in the Third Trimester Pregnant Women', *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 5(2), pp. 38–42.
- Zuwariyah, N. (2022) 'The Effectiveness of Prenatal Yoga in Overcoming Labor Pain', *EMBRIO: Jurnal Kebidanan*, 14(1), pp. 16–20. Available at: <https://doi.org/10.36456/embrio.v14i1.4192>.

BIODATA PENULIS



Muzayyana, S.ST., M.Keb.

Dosen Program Studi DIII Kebidanan
Institut Kesehatan Dan Teknologi Graha Medika

Penulis lahir di Jatie Kabupaten Bone, 29 Juni 1992. Telah menyelesaikan studi DIII Kebidanan di Akbid Sandi Karsa Makassar (2010-2013). Selesai Diploma Empat di Program Studi D-IV Kebidanan STikes Mega Rezky Makassar (2014-2015). Lulus Pascasarjana (S2) di Program Studi Ilmu Kebidanan Universitas Hasanuddin Makassar (2017-2019).

Karirnya dimulai sebagai dosen tetap Yayasan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Puangrimaggalatung (2014-2019). Kemudian pindah jadi Dosen tetap di STIKES Graha Medika yang sekarang berubah bentuk menjadi Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika (2019-sekarang) sebagai kepala program studi DIII kebidanan.

Buku yang telah dihasilkan antara lain: Asuhan Kebidanan Kehamilan, Komunikasi Dalam Praktik Klinik Kebidanan, Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan di Masa Pandemi Covid-19, Keterampilan Klinik Praktek Kebidanan, Tatalakasana Bayi Baru Lahir, Yoga, Konsep Dasar Kebidanan, Penyuluhan Kesehatan Ibu dan Anak, [Kegawatdaruratan Komunitas Pada Kebidanan](#), [Pelayanan Kebidanan Komplementer](#). Selain menulis buku, penulis juga aktif dalam aktivitas penelitian dan pengabdian kepada masyarakat.

BIODATA PENULIS



Dr. Bdn Ni Made Dewianti, S.ST, M.Kes

Dosen Program Studi Pendidikan Profesi Bidan
Politeknik Kesehatan Kartini Bali

Penulis lahir di Darmasaba tanggal 10 Desember 1987. Penulis adalah dosen program studi D III Kebidanan di Politeknik Kesehatan Kartini Bali. Menyelesaikan pendidikan diploma tiga kebidanan, melanjutkan pendidikan diploma empat kebidanan, melanjutkan pendidikan S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat dan melanjutkan S3 Ilmu kesehatan masyarakat. Penulis aktif melakukan penelitian dan pengabdian masyarakat tentang kebidanan.

BIODATA PENULIS



Bdn. Ni Wayan Sukma Adnyani, S.ST, M.Kes

Dosen Prodi D III Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kartini Bali

Penulis lahir di Denpasar, 1 Mei 1988. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Diploma III Kebidanan, di Politeknik Kesehatan Kartini Bali. Menyelesaikan pendidikan DIV Bidan Pendidik di Politeknik Kesehatan Kartini Bali dan melanjutkan S2 pada Jurusan Kesehatan Masyarakat di Universitas Udayana Denpasar.

Selain sebagai dosen, penulis juga aktif melakukan kegiatan penelitian dan aktif terlibat sebagai Editor dan Reviewer dalam Jurnal Ilmiah nasional. Penulis juga aktif sebagai praktisi, di Bidan praktek mandiri di Kota Denpasar. Moto hidup penulis “Hidup adalah proses belajar sepanjang Hayat, nikmati prosesnya dan jadilah yang terbaik versi diri kita sendiri “.

BIODATA PENULIS



Sri Kustiyati, SST, M.Keb

Dosen Program Studi Sarjana dan Profesi Bidan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Penulis lahir di Sukoharjo tanggal 10 Juli 1977. Penulis adalah dosen tetap Program Studi Sarjana dan Profesi Bidan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Menyelesaikan pendidikan DIII Kebidanan, melanjutkan DIV Kebidanan dan S2 Kebidanan.

BIODATA PENULIS



Irmasanti Fajrin, M.Keb

Dosen Program Studi Sarjana Terapan
Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Manado

Penulis lahir di Bandung tanggal 04 Februari 1991. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Manado. Menyelesaikan pendidikan Diploma Tiga Kebidanan dan melanjutkan pendidikan Diploma IV Kebidanan dan melanjutkan pendidikan Magister Kebidanan di Universitas Hasanuddin Makassar. Penulis telah memiliki pengalaman kerja di dunia Pendidikan sejak Tahun 2014 hingga sekarang. Penulis aktif melaksanakan Tridharma Perguruan Tinggi dan juga menekuni bidang Menulis. Penulis sudah banyak menghasilkan beberapa Buku dan Artikel Penelitian yang telah di publikasikan.

Penulis dapat dihubungi melalui e-mail: irmasantifajrin@gmail.com

BIODATA PENULIS



Wahyuni, M.Keb

Dosen Program Studi Diploma Tiga Kebidanan
Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Manado

Penulis lahir di Kabupaten Bulukumba Provinsi Sulawesi Selatan, Indonesia pada tanggal 26 Agustus 1991. Menyelesaikan Pendidikan D3 Kebidanan di Akbid Tahirah Al Baeti Bulukumba. Melanjutkan pendidikan D-IV Bidan Pendidik di STIKES Mega Rezky Makasar pada tahun 2014-2015. Menyelesaikan pendidikan S2 Kebidanan pada tahun 2018 di Universitas Hasanudin Makasar. Tahun 2019 - sekarang bekerja di Poltekkes Kemenkes Manado Penulis aktif melakukan tri dharma perguruan tinggi dan telah terlibat dalam beberapa penyusunan bookchapter tentang ilmu kebidanan diantaranya Asuhan Kebidanan Komplementer, Asuhan Kebidanan Persalinan, Asuhan Kebidanan Neonatus Bayi dan Balita, dan Asuhan Kebidanan Masa Nifas.

BIODATA PENULIS



Umianita Risca Wulandari, SST.,MPH

Dosen Program Studi Kebidanan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

Penulis lahir di Trenggalek pada tanggal 3 Januari 1987. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi D3 Kebidanan Fakultas Kesehatan Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri. Penulis menyelesaikan pendidikan D4 pada Jurusan Bidan Pendidik Universitas Kadiri tahun 2020 kemudian melanjutkan pendidikan pada program S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat bidang minat Kesehatan Ibu dan Anak lulus pada tahun 2017. Penulis menekuni bidang menulis terutama di bidang keilmuan kebidanan.

BIODATA PENULIS



Atik Farokah, S.Keb., Bd., M.Keb

Dosen tetap di Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri
Program Studi Pendidikan Profesi Bidan

Penulis lahir di Nganjuk Jawa Timur. Penulis merupakan dosen tetap di Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri Program Studi Pendidikan Profesi Bidan. Penulis telah menyelesaikan pendidikan S1 Kebidanan pada tahun 2014 dan S1 Profesi bidan pada tahun 2016 di Universitas Brawijaya dan menyelesaikan Magister Kebidanan pada tahun 2019 di Universitas Brawijaya.

BIODATA PENULIS



Elin Soya Nita, SST., M.Kes.

Dosen Program Studi S1 Kebidanan
Fakultas Kesehatan Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata

Penulis lahir di Lumajang tanggal 29 Oktober 1987. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata. Menyelesaikan Pendidikan D4 Kebidanan pada tahun 2005 – 2009 di Universitas Kadiri dan melanjutkan S2 Kesehatan Masyarakat bidang minat Kesehatan Reproduksi di Universitas Respati Indonesia.

BIODATA PENULIS



Anna Septina Andarini, SST, M.Keb.

Dosen Program Studi S1 Kebidanan

Fakultas Ilmu Kesehatan Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata
Kediri

Penulis lahir di Tulungagung, 3 Oktober 1986. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Dosen Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kesehatan Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri. Menyelesaikan D4 Bidan Pendidik Di Universitas Kadiri Kota Kediri, melanjutkan S2 pada Jurusan Magister Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang.

BIODATA PENULIS



Mika Sugarni, S.Tr.Keb., M.Keb

Dosen Program Studi DIII Kebidanan
Fakultas Vokasi Universitas Karya Persada Muna

Penulis merupakan dosen pada Program Studi Diploma III Kebidanan di Universitas Karya Persada Muna Sejak 2021. Penulis lahir di Lipu, 31 Maret 1996, menyelesaikan pendidikan D4 Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Kendari tahun 2018 dan melanjutkan pendidikan magister di Universitas Hasanuddin Makassar tahun 2021. Penulis aktif sebagai pengajar, peneliti, melakukan pengabdian masyarakat, menerbitkan beberapa buku referensi dan hasil karya telah dipublikasikan secara luas di lingkup nasional. Saat ini menjabat sebagai Ketua Program Studi D-III Kebidanan.