

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Prenatal yoga*

1. Definisi

Yoga adalah bentuk latihan olah tubuh yang paling baik karena yoga tidak hanya melatih otot tubuh, tapi juga membantu memahami cara kerja tubuh. Latihan pernapasan adalah unsur yang terpenting dalam melakukan yoga. Kemampuan untuk melakukan pernapasan dengan baik sangat menguntungkan bagi ibu. Ketika ibu sedang berusaha mengendalikan kontraksi rahim dan rasa sakit yang timbul maka kombinasi pernapasan dalam yang terkontrol dan napas pendek dengan cepat yang biasa ibu lakukan saat beryoga akan sangat membantu. Ada dua prinsip dasar dalam berolahraga ini, yaitu meditasi dan *asana* (sikap dasar tubuh). *Asana* dirancang untuk melatih berbagai daerah tubuh dengan gerakan yang lambat dan terkendali. Jika dilakukan secara teratur, maka tubuh akan lentur. Dengan berlatih dan menguasai *asana* tersebut, ibu akan memperoleh pengendalian dan kesadaran tubuh yang lebih baik dan juga perasaan hati yang damai. Dengan bermeditasi, ibu bisa menyelaraskan jiwa dan raga, sehingga menjadi sempurna. Ketenangan pikiran dan hati ibu secara langsung akan menular pada bayi dalam kandungan (Tyastuti dan Wahyuningsih, 2016)

Perubahan yang terjadi selama kehamilan mulai dari perubahan fisik, fungsi dan psikologis. Perubahan ini terjadi karena perubahan sistem

hormonal dalam tubuh yang dapat mempengaruhi system organ tubuh yang lain. Latihan fisik yang dipilih harus disesuaikan dengan perubahan kondisi saat ini serta usia kehamilannya. Latihan fisik yang baik, benar, terukur dan teratur akan membantu ibu hamil menyesuaikan dengan kondisi fisik selama kehamilan, mencapai kebugaran jasmani serta mengurangi keluhan-keluhan yang timbul (Jiang *et al.*, 2015).

Latihan fisik adalah bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan terencana dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas fisik tertentu tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Mottola *et al.*, 2018; Tyastuti & Wahyuningsih, 2016).

2. Manfaat Latihan fisik *Prenatal yoga*

Manfaat latihan fisik bagi ibu:

- a. Mempertahankan kemampuan fisik yang menurun selama kehamilan
- b. Memperkuat otot penyangga tubuh dan memperbaiki postur tubuh
- c. Mengurangi risiko tekanan darah tinggi, kencing manis selama hamil
- d. Mengurangi keluhan nyeri pinggang
- e. Membantu melancarkan pencernaan dan mencegah sembelit
- f. Membuat rileks
- g. Mencegah stress, depresi dan kecemasan
- h. Meningkatkan kekuatan dan kelenturan otot panggul untuk persalinan
- i. Mempercepat pemulihan setelah persalinan

3. Prinsip kriteria Latihan fisik *Prenatal yoga*

Prinsip latihan fisik ibu hamil yaitu:

- a. Lakukan pemeriksaan kesehatan untuk memastikan kondisi ibu dan janin.
- b. Jangan ragu untuk meminta penjelasan kepada tenaga kesehatan tentang latihan yang aman bagi ibu hamil.
- c. Minum air putih sebelum, selama dan sesudah Latihan.
- d. Pakaian yang dipergunakan sebaiknya nyaman, tidak tebal, menyerap keringat dan elastis mengikuti gerakan ibu, bra yang menyangga.
- e. Pergunakan sepatu / alas kaki yang nyaman jika melakukan latihan fisik yang melibatkan jalan kaki.
- f. Pergunakan matras selama melakukan senam lantai, tempat dengan ventilasi dan pencahayaan yang cukup.
- g. Berhati-hati saat bangun dari posisi tidur, hindari perubahan posisi yang tiba-tiba.

4. Manfaat *Prenatal yoga*

Prenatal yoga mempunyai beberapa manfaat yang dapat diuraikan dari review yoga seperti dibawah ini (Jiang *et al.*, 2015).

- a. Menurunkan kejadian preeklampsia (*PE*) dan *pregnancy induce hypertension (PIH)* serta *gestasional diabetes mellitus (GDM)* dan *Intrauterin growth retardation (IUGR)*.
- b. Mengurangi kejadian dan menurunkan intensitas nyeri pinggang, pelvic dan kram kaki pada kehamilan.
- c. Menurunkan kecemasan, depresi, stress.

- d. Menurunkan kejadian perasalinan preterm.
- e. Meningkatkan berat badan lahir dan APGAR skor pada bayi baru lahir.
- f. Serta meningkatkan kedekatan emosional.

5. Teknik *Prenatal yoga*

Prenatal yoga di peruntukkan bagi ibu hamil tanpa risiko diatas kehamilan 20 minggu dengan asumsi placenta telah terbentuk sempurna. *Prenatal yoga* yang dipandu fasilitator berlangsung selama 60-90 menit yang terdiri dari pembukaan dan latihan pemusatan fikiran, latihan pernafasan (*pranayama*), pemanasan dan peregangan, latihan berbagai posisi yoga (*asana*), dan diakhiri dengan *relaksasi* dan *afirmasi*. Sedangkan *Prenatal yoga* tanpa pendampingan fasilitator biasanya berlangsung selama 10-30 menit yang terdiri dari latihan pernafasan, pemanasan dan peregangan, latihan *sequence* asana, dan diakhiri dengan relaksasi (Sari & Puspitasari, 2016). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Prenatal yoga* secara teratur 2 kali seminggu efektif mengurangi nyeri pinggang dan *pelvis* pada kehamilan (Jiang *et al.*, 2015).

Prenatal yoga hendaknya tidak dilakukan oleh ibu hamil dengan riwayat keguguran pada kehamilan sebelumnya, mengalami preeklampsia, placenta previa totalis, riwayat perdarahan pervagina, atau oleh ibu dengan *serviks inkopeten*. Konsultasi dengan petugas kesehatan harus dilaksanakan dengan petugas kesehatan untuk memastikan kondisi kehamilan dan ibu dalam kondisi yang baik (Purnamayanti & Utarini, 2018).

Dari Penelitian sebelumnya yang melakukan *Prenatal yoga* dengan mengikuti *Prenatal yoga* dilakukan triwulan tiga dapat mengurangi nyeri pinggang. Perbedaan penelitian kali ini yaitu, peneliti ingin mengetahui bagaimana pengaruh kesertaan ibu hamil yang mengikuti *Prenatal yoga* terhadap intensitas nyeri pinggang dimana dilakukan dari trimester dua dan trimester tiga kehamilan.

a. Gerakan *Prenatal yoga*

Gerakan yoga ibu hamil merupakan salah satu olahraga yang dianjurkan saat proses kehamilan.

Beberapa Gerakan dalam yoga menurut Dewi *et al*, (2020), antara lain:

1) Yoga Pranayama

Pernafasan dengan tehnik bernafas secara perlahan dan dalam, menggunakan otot diafragma sehingga memungkinkan untuk abdomen terangkat secara perlahan dan dada mengembang penuh (Dewi *et al.*, 2020). Yoga dapat di lakukan dan di jadikan sebagai kebiasaan positif yang dapat di lakukan kapanpun selain itu untuk hasil yang baik.

2) Bernafas dalam/ *Dhiirga Swasam*

Bernafas dengan *Dhiirga Swasam* atau tehnik pernafasan yoga penuh dapat meningkatkan kapasitas paru paru agar proses bernafas menjadi lebih optimal. Selain itu teknik – tehnik pernafasan di dalam pranayama juga dapat membantu menguatkan organ tubuh internal, meningkatkan kontrol emosi dan memberikan sensasi rileks yang mendalam (Dewi *et al.*, 2020).

b. Gerakan Inti *Prenatal yoga*

Posisi dan gerakan merupakan hal yang utama dalam yoga.

Beberapa gerakan utama dalam yoga ibu hamil, antara lain:

1). *Cat/Cow pose*

- a) Gerakan yoga ibu hamil dilakukan dengan mengatur posisi merangkak menumpu pada kedua telapak tangan dan kedua lutut.
- b) Tarik napas hingga punggung terangkat, dan hembuskan dengan melengkungkan punggung.
- c) Pose yoga ini dapat membantu meregangkan tulang belakang dan meredakan ketegangan pada punggung.



Gambar 2.1 Teknik *cat/cow pose 1 (Inti 1)* (Rahmawati, 2019)

Pose ini sangat bagus digunakan ibu hamil tua dan ibu bersalin untuk mengurangi ketidaknyamanan yang biasa dirasakan di pinggang dan punggung. Selain itu, pose ini juga membantu mengoptimalkan posisi janin.

2). *Bound Angle pose*

- a) Lakukan gerakan *prenatal yoga* ini dengan posisi duduk di lantai dengan menyatukan kedua telapak kaki.
- b) Atur napas dengan baik, dan dapat juga memberi pijatan pada kaki dan betis.

- c) Gerakan ini dilakukan untuk meningkatkan sirkulasi dan meredakan ketegangan akibat bertambahnya berat badan selama kehamilan.



Gambar 2.2 Teknik Bound Angle *pose* 2 (Inti 2) (Rahmawati, 2019)

3). *Goddess pose*

- a) Dalam posisi berdiri, buka kaki cukup lebar dan tekuk lutut. Untuk membantu keseimbangan, dapat menyandarkan punggung pada tembok.
- b) Melakukan gerakan ini dapat memperkuat kaki dan dasar panggul, serta mendorong pembukaan pinggul yang akan sangat berguna untuk proses melahirkan.



Gambar 2.3 Teknik *Goddess pose* 3 (Inti 3) (Rahmawati, 2019)

4). *Seated Squad*

- a) Gerakan yoga untuk ibu hamil ini berguna untuk membuka pinggul. Selain itu, pose ini juga membantu mengencangkan perineum. Oleh karena itu, bayi pun memiliki ruang yang cukup di dalam rahim.
- b) Gerakan *prenatal yoga* ini cocok dilakukan pada kehamilan Trimester III, terutama saat minggu-minggu terakhir kehamilan.
- c) Gerakan yoga ibu hamil ini dilakukan dengan cara jongkok dan pastikan kaki membuka selebar matras dan menghadap luar.



Gambar 2.4 Teknik *Seated Squad* 4 (Inti 4) (Rahmawati, 2019)

B. Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan adalah suatu hasil dari rasa keingintahuan melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang penting dalam terbentuknya perilaku terbuka atau open behavior (Donsu, 2017). Pengetahuan akan suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini akan menentukan sikap seseorang. Semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap semakin positif terhadap objek tertentu

(Notoatmojo, 2014).

2. Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Austutik, 2013 adapun beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu:

a. Usia

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang, semakin bertambahnya usia maka semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikir seseorang.

b. Pendidikan

Tingkat pendidikan dapat menentukan tingkat kemampuan seseorang dalam memahami dan menyerap pengetahuan yang telah di peroleh. Pendidikan dapat mempengaruhi suatu proses pembelajaran, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin baik tingkat pengetahuannya.

c. Informasi

Jika seseorang memiliki tingkat pendidikan yang rendah, namun mendapatkan informasi yang baik dari berbagai media seperti televisi, radio, surat kabar, majalah dan lain-lain, maka hal tersebut dapat meningkatkan pengetahuan seseorang.

d. Sosial budaya dan ekonomi

Tradisi atau kebiasaan yang sering dilakukan oleh masyarakat dapat meningkatkan pengetahuannya, selain itu status ekonomi juga dapat mempengaruhi pengetahuan dengan tersedianya suatu fasilitas yang di butuhkan oleh seseorang.

e. Lingkungan

Lingkungan sangat berpengaruh dalam proses penyerapan pengetahuan yang berada dalam suatu lingkungan. Hal ini terjadi karena adanya interaksi yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

3. Kriteria Pengetahuan

Menurut Nursalam, 2016 pengetahuan seseorang dapat diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu:

- a. Pengetahuan Baik : 76 % - 100 %
- b. Pengetahuan Cukup : 56 % - 75 %
- c. Pengetahuan Kurang : < 56 %

C. Penyuluhan

1. Definisi Penyuluhan Kesehatan

Penyuluhan kesehatan juga suatu proses, dimana proses tersebut mempunyai masukan (input) dan keluaran (output). Di dalam suatu proses pendidikan kesehatan yang menuju tercapainya tujuan pendidikan yakni perubahan perilaku dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi suatu proses pendidikan disamping masukannya sendiri juga metode materi atau pesannya, pendidik atau petugas yang melakukannya, dan alat-alat bantu atau alat peraga pendidikan. Agar dicapai suatu hasil yang optimal, maka faktor-faktor tersebut harus bekerjasama secara harmonis. Hal ini berarti, bahwa untuk masukan (sasaran pendidikan) tertentu, harus menggunakan cara

tertentu, materi juga harus disesuaikan dengan sasaran, demikian juga alat bantu pendidikan harus disesuaikan. Untuk sasaran kelompok metode, metodenya harus berbeda dengan sasaran massa dan sasaran individual. Untuk sasaran massa pun harus berbeda dengan sasaran individual dan sebagainya (Notoatmodjo, 2017).

2. Tujuan Penyuluhan Kesehatan

Tujuan penyuluhan adalah mengubah perilaku masyarakat ke arah perilaku sehat sehingga tercapai derajat kesehatan masyarakat yang optimal, untuk mewujudkannya, perubahan perilaku yang diharapkan setelah menerima pendidikan tidak dapat terjadi sekaligus. Oleh karena itu, pencapaian target penyuluhan dibagi menjadi tujuan jangka pendek yaitu tercapainya perubahan pengetahuan, tujuan jangka menengah hasil yang diharapkan adalah adanya peningkatan pengertian, sikap, dan keterampilan yang akan mengubah perilaku ke arah perilaku sehat, dan tujuan jangka panjang adalah dapat menjalankan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-harinya (Notoatmodjo, 2017).

3. Faktor Keberhasilan Dalam Penyuluhan

Faktor yang perlu diperhatikan terhadap sasaran dalam keberhasilan penyuluhan kesehatan, antara lain:

a. Tingkat Pendidikan

Pendidikan dapat mempengaruhi cara pandang seseorang terhadap informasi baru yang diterimanya. Maka dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikannya, semakin mudah

seseorang menerima informasi didapatnya.

b. Tingkat Sosial Ekonomi

Semakin tinggi tingkat sosial ekonomi seseorang, semakin mudah pula dalam menerima informasi baru. Dan akan memudahkan petugas kesehatan dalam menyampaikan materi penyuluhan kesehatan.

c. Adat Istiadat

Pengaruh dari adat istiadat dalam menerima informasi baru merupakan hal yang tidak dapat diabaikan, karena masyarakat kita masih sangat menghargai adat istiadat dan menganggap sesuatu yang baru merupakan hal yang tabu.

d. Kepercayaan Masyarakat

Masyarakat lebih memperhatikan informasi yang di sampaikan oleh orang-orang yang sudah timbul kepercayaan masyarakat dengan penyampaian informasi. Seperti contohnya adalah tokoh agama, dan pejabat Desa seperti lurah, RT, maupun RW.

e. Ketersediaan Waktu di Masyarakat

Waktu penyampaian informasi harus memperhatikan tingkat aktifitas masyarakat untuk menjamin tingkat kehadiran masyarakat dalam kegiatan penyuluhan yang akan disampaikan.

4. Metode Dalam Penyuluhan

Metode yang dapat dipergunakan dalam memberikan penyuluhankesehatan adalah (Notoadmodjo, 2015) :

a. Metode Ceramah adalah satu cara dalam menerangkan dan menjelaskan suatu ide, pengertian atau pesan secara lisan kepada

- sekelompok sasaran sehingga memperoleh informasi tentang kesehatan.
- b. Metode Diskusi Kelompok adalah pembicaraan yang direncanakan dan telah dipersiapkan tentang suatu topik pembicaraan diantara 5-20 peserta (sasaran) dengan seorang pemimin diskusi yang telah dtunjuk.
 - c. Metode Curah Pendapat adalah suatu bentuk pemecahan masalah dimana setiap anggota mengusulkan semua kemungkinan pemecahan masalah yang terpikirkan oleh masing-masing peserta, dan evaluasi atas pendapat-pendapat tadi dilakukan kemudian.
 - d. Metode Panel adalah pembicaraan yang telah direncanakan didepan pengunjung atau peserta tentang sebuah topik diperlukan 3 orangatau leih panelis dengan seorang pemimpin.
 - e. Metode Bermain Peran adalah memerankan sebuah situasi dalam kehidupan manusia dengan tanpa diadkan latihan, dilakukan oleh dua orang atau lebih untuk dipakai sebagai bahan pemikiran oleh kelompok.
 - f. Metode Demonstrasi adalah suatu cara untuk menunjukkan pengertian, ide dan prosedur tentang suatu hal yang telah dipersiapkan dengan teliti untuk memperlihatkan bagaimana cara melaksanakan suatu tindakan, adegan dengan menggunakan alat peraga. Metode ini digunakan terhadap kelompok yang tidak terlalu besarjumlahnya.
 - g. Metode Symposium adalah serangkaian ceramah yang diberikan

oleh 2 sampai 5 orang dengan topik yang berlebihan tetapi saling berhubungan erat.

h. Metode Seminar adalah suatu cara dimana sekelompok orang berkumpul untuk membahas suatu masalah dibawah bimbingan seorang ahli yang menguasai bidangnya.

5. Media Penyuluhan Dengan Video

Penyuluhan dengan media video menghasilkan retensi memori yang lebih tinggi dibandingkan penyuluhan dengan media ceramah. Informasi yang diberikan secara bersama-sama melalui berbagai sumber rangsang menghasilkan pemetaan area sensorik yang umum dan meluas pada korteks sehingga melibatkan lebih banyak neuron dalam proses asosiasi menuju penerimaan, penyimpanan, dan pemanggilan informasi. Semakin rumit rangsang yang diberikan dan membutuhkan keterlibatan aktivasi otak bilateral, meningkatkan jumlah region otak yang teraktivasi dan menimbulkan retensi memori yang makin baik (Putri dkk, 2016).

Penggunaan video sebagai sarana penyuluhan kesehatan kini mulai dikembangkan seiring dengan kemajuan teknologi saat ini. Penyuluhan kesehatan melalui media video memiliki kelebihan dalam hal memberikan visualisasi yang baik sehingga memudahkan proses penyerapan pengetahuan. Video termasuk dalam media audio visual karena melibatkan indera pendengaran sekaligus indera penglihatan. Media audio visual ini mampu membuahkan hasil belajar yang lebih baik untuk tugas-tugas seperti mengingat, mengenali mengingat

kembali dan menghubungkan fakta dan konsep (Kustandi, 2011).

