

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

1. Pengertian pengetahuan

Pengertian pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang mengadakan pengindraan suatu objek tertentu. Pengindraan suatu objek terjadi mulai puncak indra manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Pada waktu pengindraan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut dan sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Wawan dan Dewi, 2018). Pengetahuan (*knowledge*) adalah hasil tau dari manusia yang sekedar menjawab pertanyaan “what” misalnya apa air, ciptaan manusia, apa alam, dan sebagainya (Wawan dan Dewi, 2018).

2. Tingkat pengetahuan

Pengetahuan yang dicakup didalam dominan konitif mempunyai enam tingkat yaitu (Wawan dan Dewi, 2018)

a. Pengetahuan

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya termasuk dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recal*) terhadap sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu “tahu” ini adalah merupakan tingkat pengetahuan yang paling

rencah kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari yaitu menyebutkan, menguraikan, mengidentifikasi, menyatakan dan sbb.

b. Memahami (*komprehension*)

Memahami artinya sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dimana dapat menginterpretasikan secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi terus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sbb terhadap suatu objek yang dipelajarinya.

c. Aplikasi (*aplikation*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi ataupun kondisi riil (sebagainya). Aplikasi disini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi lain.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menyatakan materi atau suatu objek kedalam komponen, tetapi masih didalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis yang dimaksud menunjukkan pada suatu kemampuan untuk melaksanakan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu

keseluruhan yang baru. Dengan kata lain synthesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi yang ada.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian itu berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang ada.

3. Menurut Fitriani dalam Yuliana (2017), faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut:

a. Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi proses dalam belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang, maka semakin mudah seseorang tersebut untuk menerima sebuah informasi. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi dapat diperoleh juga pada pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang terhadap suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui akan menumbuhkan sikap positif terhadap objek tersebut. Pendidikan tinggi seseorang didapatkan informasi baik dari orang lain maupun media massa. Semakin banyak informasi yang masuk, semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan.

b. Media massa/ sumber informasi

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengetahuan jangka pendek (immediate impact), sehingga menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan. Kemajuan teknologi menyediakan bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang informasi baru. Sarana komunikasi seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, penyuluhan, dan lain-lain yang mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang.

c. Sosial budaya dan Ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan seseorang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau tidak. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan ketersediaan fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

d. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada disekitar individu baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada pada lingkungan tersebut. Hal tersebut terjadi karena adanya interaksi timbalbalik yang akan direspon sebagai pengetahuan

e. Pengalaman

Pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman pribadi ataupun pengalaman orang lain. Pengalaman ini merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran suatu pengetahuan.

f. Usia

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Bertambahnya usia akan semakin berkembang pola pikir dan daya tangkap seseorang sehingga pengetahuan yang diperoleh akan semakin banyak

g. Pekerjaan

Pekerjaan menurut Thomas dalam Wawan dan Dewi (2018) pekerjaan adalah keburukan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupan. Pekerjaan bukannya sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang dan banyak tantangan. Bekerja bagi ibu-ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan.

4. Cara memperoleh ilmu pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2018) dikelompokkan menjadi dua cara, yaitu carailmiah dan Nonilmiah:

a. Cara memperoleh dengan Nonilmiah

1) Cara coba salah (*Trial and error*)

Cara coba salah ini dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah, apabila kemungkinan itu tidak berhasil dicoba kemungkinan yang lain

2) Cara kebetulan

Penemuan kebenaran yang secara kebetulan terjadi karena tidak sengaja oleh orang bersangkutan

3) Cara kekuasaan atau otoritas

Prinsip ini adalah orang lain menerima pendapat yang disampaikan oleh orang yang mempunyai otoritas, tanpa menguji atau membuktikan kebenarannya terlebih dahulu baik secara empiris maupun berdasarkan penalaran sendiri.

4) Berdasarkan pengalaman pribadi

Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam pemecahan permasalahan yang dihadapi pada masa - masa yang lalu

5) Melalui Jalan Pikiran

Manusia telah mampu menggunakan penalarannya dalam memperoleh pengetahuan, baik melalui cara berpikir deduksi maupun induksi

b. Cara baru atau *modern*

Dalam memperoleh pengetahuan dewasa ini lebih sistematis, logis dan ilmiah. Cara ini disebut metode penelitian. Melalui metode ini selanjutnya menggabungkan cara berpikir deduktif, induktif, dan verifikatif yang selanjutnya dikenal dengan metode penelitian ilmiah.

c. Pengukuran pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden (Notoatmodjo, 2014) Menurut Nurhasim (2013) Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang yang ingin diketahui atau diukur dapat disesuaikan dengan tingkat pengetahuan responden yang meliputi tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi. Adapun pertanyaan yang dapat dipergunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum dapat dikelompokkan menjadi dua jenis yaitu pertanyaan subjektif, misalnya jenis pertanyaan essay dan pertanyaan objektif, misalnya pertanyaan pilihan ganda, (multiple choice), betul-salah dan pertanyaan menjodohkan. Cara mengukur pengetahuan dengan memberikan pertanyaan – pertanyaan, kemudian dilakukan penilaian 1 untuk jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban salah. Penilaian dilakukan dengan cara membandingkan jumlah skor yang diharapkan (tertinggi) kemudian dikalikan 100% dan hasilnya prosentase kemudian digolongkan menjadi 3 kategori yaitu

- 1) Baik : Hasil persentase 76%-100%
- 2) Cukup : Hasil persentase 56% - 75%
- 3) Kurang : Hasil persentase $\leq 55\%$

B. Sikap

1. Pengertian sikap

(Notoatmodjo (2014) menyebutkan bahwa sikap merupakan konsep yang sangat penting dalam komponen sosio-psikologis, karena merupakan kecenderungan bertindak, dan berpersepsi.

Sikap adalah respon tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu, yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang – tidak senang, setuju – tidak setuju, baik – tidak baik dan sebagainya).

a. Tingkatan Sikap Menurut Notoatmodjo (2014), tingkatan sikap terbagi menjadi 4 yaitu :

1) Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan objek.

2) Merespon (*responding*)

Memberi jawaban bila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan atau suatu indikasi dari sikap. Karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas diberikan, terlepas dari pekerjaan itu benar atau salah, berarti bahwa orang menerima ide itu.

3) Menghargai (*valuing*)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah atau suatu indikasi sikap tingkat tiga.

4) Bertanggung jawab (*responsible*)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko merupakan sikap yang paling tinggi.

2. Komponen Sikap Menurut Azwar (2013), struktur sikap terdiri dari tiga komponen yang saling menunjang yaitu :

- a. Komponen kognitif (*cognitive*) Disebut juga komponen perceptual, yang berisi kepercayaan individu yang berhubungan dengan hal-hal bagaimana individu berpersepsi terhadap objek sikap, dengan apa yang dilihat dan diketahui (pengetahuan), pandangan, keyakinan, pikiran, pengalaman pribadi, kebutuhan emosional, dan informasi dari orang lain.
- b. Komponen efektif (*affective*) Merupakan perasaan yang menyangkut aspek emosional dan subjektifitas individu terhadap objek sikap, baik yang positif (rasa senang) maupun negatif (rasa tidak senang).
- c. Komponen konatif (*konative*) Merupakan aspek kecenderungan berperilaku yang ada dalam diri seseorang, berkaitan dengan objek sikap yang dihadapinya.

3. Faktor - faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap menurut Azwar dalam Budiman dan Riyanto (2013) adalah:

- a. Pengalaman pribadi

Sesuatu yang telah dan sedang kita alami akan ikut membentuk dan mempengaruhi penghayatan kita terhadap stimulus sosial. Tanggapan akan menjadi salah satu dasar terbentuknya sikap.

- b. Kebudayaan

Kebudayaan dimana kita hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan sikap kita. Apabila kita hidup dalam budaya yang mempunyai norma longgar bagi pergaulan heteroseksual, sangat mungkin kita akan mempunyai sikap yang mendukung terhadap masalah kebebasan pergaulan heteroseksual.

c. Orang lain yang dianggap penting

Seseorang yang kita anggap penting, seseorang yang kita harapkan persetujuannya bagi setiap gerak dan tingkah dan pendapat kita, seseorang yang tidak ingin kita kecewakan atau seseorang yang berarti khusus bagi kita, akan banyak mempengaruhi pembentukan sikap kita terhadap sesuatu. Diantara orang yang biasanya dianggap penting bagi individu adalah orang tua, orang yang status sosialnya lebih tinggi, teman sebaya, teman dekat, guru, teman kerja, istri atau suami dan lain-lain.

d. Media Massa

Media massa sebagai sarana komunikasi. Berbagai bentuk media massa mempunyai pengaruh besar dalam pembentukan opini dan kepercayaan orang. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya sikap terhadap hal tersebut.

e. Institusi atau lembaga pendidikan dan lembaga agama

Lembaga pendidikan serta lembaga agama sebagai suatu sistem

mempunyai pengaruh dalam pembentukan sikap karena keduanya meletakkan dasar pengertian dan konsep moral dalam diri individu.

f. Faktor emosi dalam diri individu

Bentuk sikap tidak semuanya ditentukan oleh situasi lingkungan dan pengalaman pribadi seseorang. Kadang-kadang, suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari oleh emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego.

4. Pengukuran sikap

Pengukuran sikap dapat dilakukan dengan menilai pernyataan sikap seseorang. Pernyataan sikap adalah rangkaian kalimat yang mengatakan sesuatu mengenai objek sikap, yaitu hendak diungkap. Pernyataan sikap mungkin berisi atau mengatakan hal-hal yang positif mengenai objek sikap, yaitu kalimatnya bersifat mendukung atau memihak pada objek sikap. Pernyataan ini disebut dengan pernyataan yang *favourable*. Sebaliknya pernyataan sikap mungkin pula berisi hal-hal negatif mengenai objek sikap yang bersifat tidak mendukung maupun kontra terhadap objek sikap. Pernyataan seperti ini disebut dengan pernyataan yang tidak *favourable*. Suatu skala sikap sedapat mungkin diusahakan agar terdiri atas pernyataan *favourable* dan tidak *favourable* dalam jumlah yang seimbang (Azwar, 2015). Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung atau tidak langsung. Secara langsung dapat ditanyakan bagaimana pendapat/pernyataan responden terhadap suatu objek. Secara tidak langsung

dapat dilakukan dengan pertanyaan-pertanyaan hipotesis kemudian ditanyakan pendapat responden melalui kuesioner. Dalam pengukuran sikap skala pengukuran yang digunakan adalah skala *Likert*.

C. Kehamilan

Kehamilan adalah proses fisiologis yang diawali dengan konsepsi hingga lahirnya janin. Menurut Walyuni (2015) kehamilan merupakan suatu proses yang dimulai bertemunya sperma dan ovum. Hasil pembuahan antara sperma dan ovum kemudian berkembang di dalam uterus selama 37 minggu atau sampai 42 minggu. Kehamilan adalah sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Kehamilan terbagi menjadi 3 trimester, trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke 13 hingga 27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke 28 hingga ke 40) (Sarwono Prawirohardjo, 2014).

1. Perubahan Anatomi dan Fisiologi Kehamilan Menurut (Suryati Romauli, 2014) perubahan anatomi dan fisiologi kehamilan terdiri dari :

a. Sistem Reproduksi

- 1) Vulva dan vagina Dinding vagina mengalami banyak perubahan yang merupakan persiapan untuk mengalami peregangan pada waktu persalinan dengan meningkatnya ketebalan mukosa, mengendornya jaringan ikat, dan hipertrofi sel otot polos. Perubahan ini mengakibatkan bertambah panjangnya dinding vagina.
- 2) Servik uteri Pada saat kehamilan mendekati atterm terjadi penurunan lebih lanjut dari konsentrasi kolagen. Proses perbaikan

serviks terjadi setelah persalinan sehingga siklus kehamilan yang berikutnya akan berulang.

- 3) Uterus akan terus membesar dalam rongga pelvis dan seiring perkembangannya uterus akan menyentuh dinding abdomen, mendorong usus kesamping dan keatas, terus tumbuh hingga menyentuh hati.
- 4) Ovarium Korpus luteum sudah tidak berfungsi lagi karena telah digantikan oleh plasenta yang telah terbentuk.

- b. Sistem Payudara Pertumbuhan kelenjar mammae membuat ukuran payudara semakin meningkat. Pada kehamilan 32 minggu warna cairan agak putih seperti air susu yang sangat encer. Mulai kehamilan 32 minggu sampai anak lahir, cairan yang keluar lebih kental, berwarna kuning, dan banyak mengandung lemak. Cairan ini disebut kolostrum.
- c. Sistem Endokrin Kelenjar tiroid akan mengalami pembesaran hingga 15,0 ml pada saat persalinan akibat dari hiperplasia kelenjar dan peningkatan vaskularisasi. Pengaturan konsentrasi kalsium sangat berhubungan erat dengan magnesium, fosfat, hormon pada tiroid, vitamin D dan kalsium.
- d. Sistem Perkemihan Kepala janin mulai turun ke pintu atas panggul, keluhan sering kencing akan timbul karena kandung kencing mulai tertekan.
- e. Sistem Pencernaan Biasanya terjadi konstipasi karena pengaruh hormon progesteron yang meningkat, selain itu perut kembung juga terjadi

karena adanya tekanan uterus yang membesar dalam rongga perut yang mendesak organ-organ dalam perut khususnya saluran pencernaan, usus besar ke arah atas dan lateral.

Sistem Muskuloskeletal Perubahan tubuh secara bertahap dan peningkatan berat badan menyebabkan postur dan cara berjalan berubah. Peningkatan distensi abdomen yang membuat panggul miring ke depan, penurunan tonus otot, dan peningkatan berat badan pada akhir kehamilan membutuhkan penyesuaian pusat gravitasi bergeser ke depan.

- f. Sistem Kardiovaskuler Pada usia kehamilan 16 minggu mulai jelas kelihatan terjadi proses hemodilusi, setelah 24 minggu tekanan darah sedikit demi sedikit naik kembali pada tekanan sebelum aterm. Perubahan auskultasi mengiringi perubahan ukuran dan posisi jantung bisa karena peningkatan volume dara dan curah jantung yang umum terjadi selama masa hamil.
- g. Sistem Integument Akibat peningkatan kadar hormon estrogen dan progesteron, kadar MSH pun meningkat. Terjadi perubahan defosit pigmen dan hiperpigmentasi karena pengaruh MSH dan pengaruh kelenjar suprarenalis. Hiperpigmentasi ini terjadi pada striae gravidarum, areola mammae, papilla mammae, linea nigra, chloasma gravidarum. Setelah persalinan hiperpigmentasi ini akan menghilang.
- h. Sistem Metabolisme Dengan terjadinya kehamilan, metabolisme tubuh mengalami perubahan yang mendasar, kebutuhan nutrisi makin tinggi

untuk pertumbuhan janin dan persiapan memberikan ASI.

Sistem Berat Badan Menurut (Ari Sulistyawati, 2013) penambahan berat badan dari awal kehamilan sampai akhir kehamilan adalah 11,5-16 kg, ibu hamil diharapkan untuk mengatur berat badan agar tetap berada pada kondisi ideal dan menjaga pola makan dengan gizi cukup dan seimbang. Berat badan normal 4 kg pada trimester I, dan pada trimester II-III akan bertambah 0,5 kg/minggu. 11. Sistem Pernafasan Pada 32 minggu keatas karena usus-usus tertekan uterus yang membesar kearah diafragma sehingga diafragma kurang leluasa bergerak mengakibatkan kesulitan bernafas.

a. Perubahan dan Adaptasi Psikologis Kehamilan Menurut (Suryati Romauli, 2014) perubahan dan adaptasi psikologis kehamilan terdiri dari :

Trimester II

- 1) Ibu merasa sehat, tubuh ibu sudah terbiasa dengan kadar hormon yang tinggi.
- 2) Ibu sudah bisa menerima kehamilannya.
- 3) Merasakan gerakan anak.
- 4) Merasa terlepas dari ketidaknyamanan dan kekhawatiran.
- 5) Libido meningkat.

- 6) Menuntut perhatian dan cinta
- 7) Merasa bahwa bayi sebagai individu yang merupakan bagian dari dirinya.
- 8) Hubungan sosial meningkat dengan wanita hamil lainnya atau pada orang lain yang baru menjadi ibu.
- 9) Ketertarikan dan aktifitasnya terfokus pada kehamilan, kelahiran dan persiapan untuk peran baru.

Trimester III

- 1) Rasa tidak nyaman timbul kembali, merasa dirinya jelek, aneh, dan tidak menarik.
- 2) Merasa tidak menyenangkan ketika bayi tidak hadir tepat waktu.
- 3) Takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang timbul pada saat melahirkan, khawatir akan keselamatannya.
- 4) Khawatir bayi akan dilahirkan dengan keadaan tidak normal, bermimpi yang mencerminkan perhatian dan kekhawatirannya.
- 5) Merasa sedih karena akan berpisah dengan bayinya.
- 6) Merasa kehilangan perhatian.
- 7) Perasaan sensitive dan libido menurun.

Kebutuhan Ibu Hamil

1) Kebutuhan Fisik menurut (Suryati Romauli, 2014) :

a) Oksigen Berbagai gangguan pernafasan bisa terjadi pada saat hamil sehingga akan mengganggu pemenuhan kebutuhan oksigen pada ibu yang berpengaruh pada bayi yang dikandung.

Untuk mencegah hal tersebut maka ibu hamil perlu :

- (1) Latihan nafas melalui senam hamil.
- (2) Tidur dengan bantal yang lebih tinggi.
- (3) Makan tidak terlalu banyak.
- (4) Kurangi atau hentikan merokok.
- (5) Konsul ke dokter bila ada kelainan atau gangguan pernafasan seperti asma dan lain-lain.
- (6) Posisi miring kiri dianjurkan untuk meningkatkan oksigenasi

b) Nutrisi (gizi)

- (1) Kalori Sumber kalori utama adalah hidrat arang adalah golongan padi-padian bukan hanya sebagai sumber tenaga juga sumber protein, zat besi, fosfor, dan vitamin, golongan umbi-umbian, dan sagu. Pada trimester ketiga, janin mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat.
- 2) Protein Sumber zat protein tertinggi adalah susu yang mengandung protein, kalsium, fosfat, vitamin A, serta vitamin B1 dan B2. Sumber protein hewani (daging, ikan, unggas, telur dan kacang) dan sumber nabati (kacang-

kacangan seperti kedelai, kacang tolo, dan hasil kacang-kacangan seperti tahu dan tempe).

(2) Yodium dibutuhkan sebagai pembentuk senyawa tiroksin yang berperan mengontrol setiap metabolisme sel baru yang terbentuk. Bila kekurangan senyawa ini, akibatnya proses perkembangan janin, termasuk otaknya terhambat dan terganggu. Janin akan tumbuh kecil.

(3) Vitamin Tiamin (vitamin B1), Riboflavin (B2) dan Niasin (B3), Vit B6. Deretan vitamin yang akan membantu enzim untuk mengatur metabolisme sistem pernafasan dan energi

(4) Mineral. Kebutuhan ibu hamil di trimester ketiga ini bukan hanya dari makanan tapi juga dari cairan. Air sangat penting untuk pertumbuhan sel-sel baru, mengatur suhu tubuh, melarutkan dan mengatur proses metabolisme zat-zat gizi, serta mempertahankan volume darah yang meningkatkan selama masa kehamilan.

c) Personal hygiene Ibu hamil dianjurkan sedikitnya mandi 2x sehari karena cenderung untuk mengeluarkan banyak keringat.

d) Pakaian

(1) Pakaian harus longgar, bersih, dan tidak ada ikatan yang ketat pada daerah perut.

(2) Bahan pakaian usahakan yang mudah menyerap keringat.

(3) Pakailah bra yang dapat menyokong payudara.

(4) Memakai sepatu dengan hak yang rendah.

(5) Pakaian dalam yang selalu bersih.

e) Eliminasi

Keluhan yang paling sering pada ibu hamil adalah konstipasi dan sering buang air kecil. Tindakan pencegahan yang dapat dilakukan untuk mencegah konstipasi adalah mengkonsumsi makanan tinggi serat dan banyak minum air putih dan sering buang air kencing karena pembesaran janin yang juga mendesak kantong kemih

f) Seksual Hubungan seksual selama kehamilan tidak dilarang selama tidak ada riwayat penyakit seperti berikut:

(1) Sering abortus dan kelahiran prematur.

(2) Perdarahan per vaginam.

(3) Bila ketuban sudah pecah, koitus dilarang karena dapat menyebabkan infeksi janin intrauteri.

g) Mobilisasi Ibu hamil boleh melakukan kegiatan/aktifitas fisik selama tidak melelahkan, melakukan gerak tubuh yang ringan, misalnya berjalan kaki terutama pada pagi hari sehingga mengurangi ketegangan pada tubuh dan menghindari kelelahan.

h) Istirahat Menurut (Rustam Mochtar, 2014) wanita pekerja harus sering istirahat \pm 1-2 jam per hari di siang hari dan \pm 7-8 jam per hari di malam hari. Tidur siang menguntungkan dan baik untuk kesehatan.

Persiapan laktasi

- (1) Hindari pemakaian bra dengan ukuran yang terlalu ketat dan yang menggunakan busa karena akan mengganggu penyerapan keringat
 - (2) Gunakan bra yang dapat menyokong payudara.
 - (3) Hindari membersihkan puting dengan sabun mandi karena menyebabkan iritasi. Bersihkan puting dengan minyak kelapa lalu bilas dengan air hangat.
 - (4) Jika ditemukan pengeluaran cairan yang berwarna kekuningan dari payudara berarti produksi ASI sudah di mulai.
- i) Tanda bahaya dalam kehamilan Beberapa tanda bahaya yang penting untuk disampaikan kepada pasien dan keluarga adalah sebagai berikut :
- (1) Perdarahan pervaginam.
 - (2) Sakit kepala hebat.
 - (3) Penglihatan kabur.
 - (4) Bengkak pada muka dan jari tangan.
 - (5) Keluar cairan pervaginam.
 - (6) Gerakan janin tidak terasa.

2. Kebutuhan Psikologi menurut (Suryati Romauli, 2014) :

- a. Support Keluarga Dukungan keluarga sangat dibutuhkan bagi seorang

wanita yang sedang hamil terutama menjelang persalinan, terutama dukungan dari orang terdekat. Seorang wanita akan merasa tenang dan nyaman dengan adanya dukungan dan perhatian dari orang-orang terdekat.

- b. Support dari tenaga kesehatan Tenaga kesehatan dapat memberikan peranannya melalui dukungan aktif yaitu melalui kelas antenatal dan dukungan pasif dengan memberikan kesempatan kepada ibu hamil yang mengalami masalah untuk berkonsultasi.
- c. Rasa aman dan nyaman selama kehamilan Menurut (E.S Walyani, 2015) peran keluarga khususnya suami sangat diperlukan bagi seorang wanita hamil. Keterlibatan dan dukungan yang diberikan suami kepada kehamilan akan mempererat hubungan antara ayah anak dan suami istri. Dukungan yang diberikan akan membuatnya lebih tenang dan nyaman dalam kehamilannya terutama menjelang persalinan.

D. Yoga Prenatal

1. Pengertian Yoga

Yoga adalah latihan tubuh dan pikiran yang berasal dari India dan menjadi semakin diakui dan digunakan di Negara maju sebagai praktik kesehatan untuk berbagai ilmu imunologi, neuromuskuler, psikologis, dan kondisi nyeri. Kata yoga berasal dari bahasa Sangsekerta, istilah “Yug” diterjemakan sebagai “untuk bersatu”, arti lebih luas berarti bekerja menuju pengalaman diri. Yoga berpotensi untuk menciptakan keseimbangan di sepanjang dimensi emosional, mental, fisik, dan spiritual. Yoga merupakan

sistem komprehensif yang menggunakan postur fisik (asana), latihan pernafasan (pranayama), konsentrasi dan meditasi (dharana dan dhyana) (Farid Husin, 2014). Yoga antenatal (yoga selama hamil) adalah salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil (Tia Pratignyo, 2014).

2. Manfaat yoga prenatal dalam kehamilan

Yoga dalam kehamilan memfokuskan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat, berikut manfaat yoga dalam kehamilan menurut (Tia Pratignyo, 2014) :

a. Fisik

- 1) Meningkatkan energy, vitalitas, dan daya tahan tubuh.
- 2) Melepaskan stress dan cemas
- 3) Meningkatkan kualitas tidur.
- 4) Mengilangkan ketegangan otot.
- 5) Mengurangi keluhan fisik umum semasa kehamilan, seperti nyeri punggung, nyeri panggul, ingga pembengkakan bagian tubuh.
- 6) Membantu proses penyembuhan dan pemulihan setelah melahirkan.

b. Mental dan emosi

- 1) Menstabilkan emosi ibu hamil yang cenderung fluktuatif.
- 2) Memperkuat tekad dan keberanian.
- 3) Meningkatkan rasa percaya diri dan fokus.
- 4) Membangun afirmasi positif dan kekuatan pikiran pada saat melahirkan

3. Spiritual

- a. Menenangkan dan mengheningkan pikiran melalui relaksasi dan meditasi.
- b. Memberikan waktu yang tenang untuk menciptakan ikatan batin antara ibu dengan bayi.
- c. Menanamkan rasa kesabaran, intuisi, dan kebijaksanaan.

4. Prinsip senam yoga dalam kehamilan

Prinsip senam yoga dalam kehamilan menurut (Farid Husin, 2014) :

- a. Sadari dan hayati nafas alami dari dalam tubuh, bernafas dengan ringan, rileks, dan lembut. Bernafas masuk dan keluar melalui hidung.
- b. Dengarkan signal tubuh anda. Amati dan sadari setiap gerakan. Jika terasa nyaman lanjutkan, jika tidak maka hentikan.
- c. Tidak melakukan postur inverse/terbalik, seperti shoulder stand (postur bertumpu pada pundak, head stand (postur bertumpu pada kepala), dan hand stand (postur bertumpu pada tangan).
- d. Tidak melakukan pemuntiran dan peregangan tubuh secara berlebihan. Lakukan gerakan memuntir dan merengangkan otot-otot tubuh dengan lembut.
- e. Tidak melakukan postur (gerakan) yang menekan perut.
- f. Tidak menahan postur terlalu lama.

- g. Tidak menahan nafas. Hindari kapalabhati dan khumbaka yaitu teknik pernafasan yoga dengan menahan nafas beberapa saat.
- h. Tidak berbaring terlentang terlalu lama, dan membiasakan berbaring miring ke kiri selama hamil.
- i. Hindari postur keseimbangan tanpa penyangga. Bersandarlah pada dinding atau kursi ketika melakukan postur keseimbangan.
- j. Hindari suhu yang terlalu tinggi. Cari tempat yang nyaman saat berlatih yoga.

5. Frekuensi senam yoga kehamilan

Yoga pada kehamilan bermanfaat dalam menjaga keseatan emosi dan fisik. Ketika seorang wanita hamil melakukan latihan secara teratur (3 kali setiap 4 hari sekali dalam 10 minggu kehamilan) dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligament panggul, pinggul, dan otot kaki sehingga mengurangi rasa nyeri yang timbul saat persalinan serta memberikan ruang untuk jalan lahir, meningkatkan kenyamanan ibu pada 2 jam pasca salin dan mengurangi resiko persalinan lama, selain itu dapat meningkatkan berat badan lahir, menurunkan kejadian prematuritas dan PJT. 12. Waktu melakukan senam yoga dalam kehamilan Berlatih di pagi hari atau sore hari ketika perut kosong. Lakukan senam yoga 1-2 jam setelah makan.

6. Indikasi dan kontraindikasi yoga kehamilan menurut (Farid Husin, 2013) :

Indikasi Pada prinsipnya yoga aman dilakukan oleh semua wanita hamil dan dapat dilakukan oleh semua wanita hamil dimulai pada usia kehamilan 18 minggu, tidak memiliki riwayat komplikasi selama kehamilan

termasuk PJT, tidak memiliki riwayat persalinan preterm dan BBLR. Pada wanita dengan riwayat abortus boleh melakukan yoga setelah usia di atas 20 minggu atau setelah dinyatakan kehamilan baik.

7. Kontraindikasi

Walaupun yoga dianggap latihan yang aman namun terdapat beberapa keadaan dimana wanita memerlukan persetujuan dari tenaga kesehatan, seperti memiliki tekanan darah rendah, riwayat obstetric buruk seperti perdarahan dalam kehamilan, KPD, dan BBLR, selain keadaan tersebut, yoga pun harus diberhentikan jika saat pelaksanaan wanita mengalami keluhan seperti :

- a. Rasa pusing, mual dan muntah yang berkelanjutan
- b. Gangguan pengelihatian
- c. Kram pada perut bagian bawah
- d. Jantung berdebar-debar
- e. Gerakan janin yang melemah

8. Persiapan prenatal yoga menurut (Tia Pratignyo, 2014) :

- a. Kenakan pakaian yang longgar dan nyaman.
- b. Berlatih tanpa alas kaki diatas alas untuk berlatih yoga.
- c. Jaga agar perut tidak terlalu kenyang dan juga tidak terlalu lapar.
- d. Gunakan bantal, guling atau kursi sebagai alat bantu melakukan postur yoga.
- e. Minum air yang banyak sesudah berlatih .

9. Teknik yoga dalam kehamilan

Yoga terdiri dari teknik-teknik dan latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kejernihan pikiran, kesempurnaan pernafasan dan kesehatan tubuh. Menurut (Farid Husin, 2014) latihan yoga pada kehamilan terdiri dari beberapa komponen sebagai berikut :

a. Asanas

Merupakan bagian dari selubung fisik atau *anna-maya-kosha*, dimana latihan ini dapat meningkatkan kekuatan fisik, meningkatkan fleksibilitas otot dan meningkatkan daya tahan tubuh. Selain itu asanas mempengaruhi kelenjar endokrin untuk menekan pengeluaran hormone stress dan meningkatkan sekresi hormone relaksan. Sehingga menimbulkan efek ketegangan dan kestabilan emosi.

b. Kesadaran bernafas

Latihan pengaturan pola nafas berada pada elemen *prana-mayakosha* (energy tubuh) melalui *ananda-maya-kosha* (kebahagiaan tubuh). Yaitu dengan melatih pernafasan perlahan dan mendalam untuk menyiapkan pernafasan saat proses persalinan, sehingga ibu tetap tenang dan suplai oksigen ke janin tetap adekuat. Selain itu latihan ini merupakan pengalihan konsentrasi ibu dari nyeri persalinan.

c. Nidra

Praktik khusus yang menghasilkan relaksasi yang mendalam. Pada nidra, *shavasana* merupakan hal terpenting untuk mencapai keadaan relaksasi yang maksimal. Hal ini untuk menenangkan tubuh dan memfokuskan pikiran serta melepaskan stress dan ketegangan dari

tibuh, sehingga tubuh dan pikiran menjadi rileks.

d. Dhyana atau Meditasi

Praktik konsentrasi pikiran, sehingga tubuh diajak untuk fokus pada rasa tenang. Ketika terjadi konsentrasi dan fokus antara pikiran, nafas, dan gerak sensoris, maka akan terwujud ketenangan yang maksimal sehingga energy positif terkumpul dalam tubuh dan tercapainya keseimbangan diantara lima elemen yoga. Keadaan ini dinamakan harmonisasi prana melalui chakra.

10. Gerakan senam yoga dalam kehamilan Menurut (Tia Pratignyo, 2014)

gerakan senam yoga dalam kehamilan terdiri dari :

- a. Pemanasan penuh kesadaran Pemanasan sangat penting sebelum berlatih yoga dalam kehamilan. Jika tidak melakukan pemanasan pada senam yoga otototot pada tubuh akan kaget dan akibatnya tubuh merasa nyeri atau pegal setelah latihan. Pemanasan yang dilakukan dengan kesadaran nafas akan membuat tubuh relaksasi dan aktif sehingga tubuh akan siap melakukan gerakan-gerakan yoga. Menurut (Tia Pratignyo, 2014) pemanasan tersebut terdiri dari gerakan-gerakan sebagai berikut :

1) Pemanasan leher Manfaat :

- a) Meredakan ketegangan didaerah leher
- b) Melancarkan energy didaerah leher dan kepala.

Gerakan :

1) Gerakan

- a) Duduk bersila dengan nyaman dan luruskan tulang punggung.

- b) Letakkan kedua tangan diatas lutut.
- c) Tengok kepala kearah kanan. Tahan posisi dan bernafas rileks 3-5 kali.
- d) Tengok kepala kearah kiri. Tahan posisi dan bernafas rileks 3-5 kali.



Gambar.10.2.1 latihan pernafasan dalam

2) Gerakan 2

- a) Rebahkan kepala ke samping kanan. Tahan posisi dan bernafas rileks 3-5 kali.
- b) Rebahkan kepala ke samping kiri. Tahan posisi dan bernafas

Gambar.10.2.2 gerakan rileksasi pada leher



- c) rileks 3-5 kali.

3) Gerakan 3

- a) Tundukkan kepala seluruhnya ke bawah dan rasakan peregangan leher bagian belakang.
- b) Perlahan putar pergelangan leher dan kepala ke kiri, ke belakang, kanan dan kembali ke depan. Lakukan sebanyak 3-4 kali.
- c) Putar leher dan kepala ke arah sebaliknya. Lakukan sebanyak 3-4 kali
- d) Tundukkan kepala seluruhnya ke bawah dan bernafas normal.
- e) Angkat kepala kembali ke tengah dan rileks.



Gambar 10.2.3 gerakan rileksasi pada leher

- b. Peregangan dan pemutiran samping tubuh
 - 1) Meredakan ketegangan tubuh di daerah tulang belakang, pinggang dan panggul.
 - 2) Melancarkan energy tubuh dan memperdalam kapasitas nafas.

Gerakan :

 - 1) Gerakan 1
 - a) Duduk bersila dengan nyaman
 - b) Buang nafas, regangkan tubuh ke samping dan pandang keatas.

Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali. Ulangi sisi

lainnya.



Gambar 10.2.4 langkah-langkah gerakan yoga prenatal

2) Gerakan 2

- a) Kembali duduk bersila menghadap depan.
- b) Buang nafas, perlahan memuntir tubuh kesamping kanan.

Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali. Ulangi sisi lainnya.



Gambar 10.2.5 langkah-langkah gerakan prenatal yoga

c. Peregangan bahu dan pundak Manfaat :

- 1) Mengurangi ketegangan di pundak, bahu, dan dada.
- 2) Melancarkan energy tubuh dan memperdalam kapasitas nafas.

Gerakan :

1) Gerakan 1

- a) Duduk bersila dengan nyaman.
- b) Letakkan kedua tangan di pundak dan kedua sikubersentuhan.
- c) Tarik nafas, putar tangan ke atas, kedua siku menghadapke atas.
- d) Buang nafas, lalu putar lengan ke belakang.
- e) Ulangi gerakan 3-5 kali.



Gambar 10.2.6 langkah-langkah gerakan yoga prenatal



Gambar 10.2.7 langkah-langkah gerakan yoga prenatal

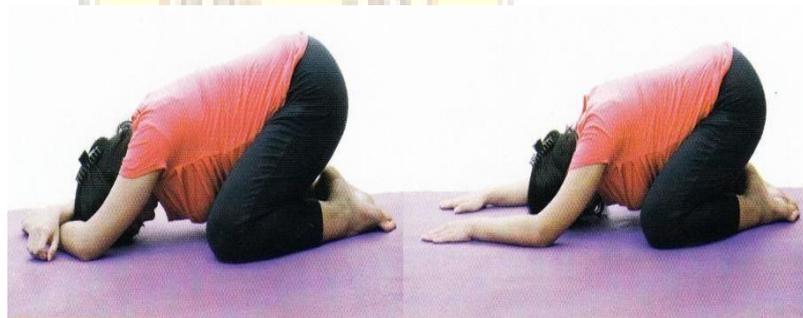
- d. Gerakan inti prenatal yoga dalam kehamilan menurut (Tia Pratignyo, 2014) :

1) Gerakan 1 postur anak (*child pose*)Manfaat :

- a) Merasakan nafas perut secara langsung.
- b) Memperdalam kapasitas nafas
- c) Membantu posisi bayi didalam perut agar berada diposisi yang benar.
- d) Membuat tubuh dan pikiran lebih rileks.

Gerakan :

- a) Duduk di atas tumit dan regangkan lutut melebar ke samping .
- b) Bungkukkan badan ke depan, tekuk kedua lengan dan rebahkan kepala ke lengan atas alas.
- c) Pejamkan mata dan perdalam nafas.
- d) Bernafas perlahan dan teratur sebanyak 5-8 kali.
- e) Jika perut mulai membesar karena pertumbuhan bayi di dalam rahim, letakkan bantal dan rebahkan kepala di atas bantal. Sesuaikan posisi bantal sehingga perut tidak menekan alas.



Gambar 10.2.8 cow pose-cat pose (bitilasana marjarisana)

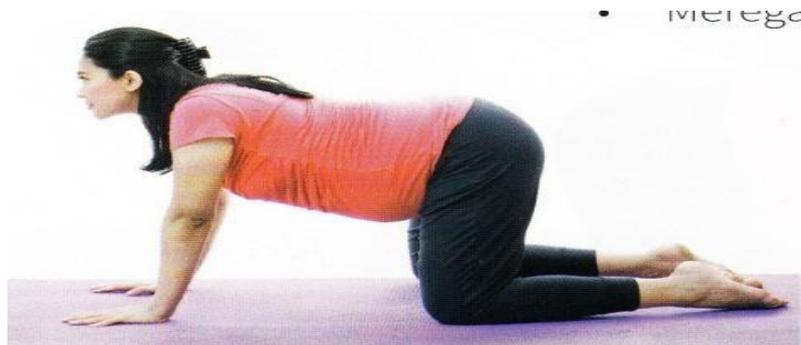
2) Gerakan 2 postur peregangan kucing (*cat stretch*)Manfaat :

- a) Memperkuat dan melenturkan tulang punggung.

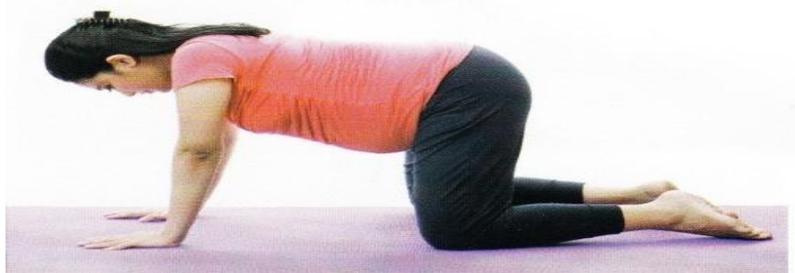
- b) Mengatasi nyeri punggung, nyeri panggul, dan nyeri di daerah tulang selangkang.
- c) Memperkuat lengan dan pergelangan tangan.
- d) Meregangkan leher dan bahu.

Gerakan :

- a) Letakkan kedua telapak tangan dan mulut di atas. Posisi lutut sejajar panggul dan telapak tangan sejajar bahu. Regangkan jari-jari tangan.
- b) Tarik nafas, lihat ke depan, serta naikan tulang ekor dan panggul ke atas. Kedua tangan tetap lurus.
- c) Hembuskan nafas, tundukkan kepala dan pandangan ke arah perut. Posisi punggung melengkung ke arah dalam.
- d) Ulangi latihan sebanyak 5-8 kali secara perlahan dan lembut.
- e) Setelah selesai, istirahat sejenak dengan posisi postur anak. Bernafas dalam beberapa kali sebelum lanjut ke postur berikutnya.
- f) Jika lutut terasa sakit dan tidak nyaman, letakkan selimut atau bantal tipis di bawah lutut dan kaki.



Gambar 10.2.9 gerakan cow pose



Gambar 10.2.10 langkah-langkah gerakan yoga prenatal

3) Gerakan 3 postur peregangan kucing mengalir (*flowing cat stretch*)

Manfaat :

- a) Meregangkan tubuh bagian depan dan belakang.
- b) Memperdalam kapasitas nafas.
- c) Menguatkan otot-otot punggung.
- d) Melenturkan otot-otot panggul.

Gerakan :

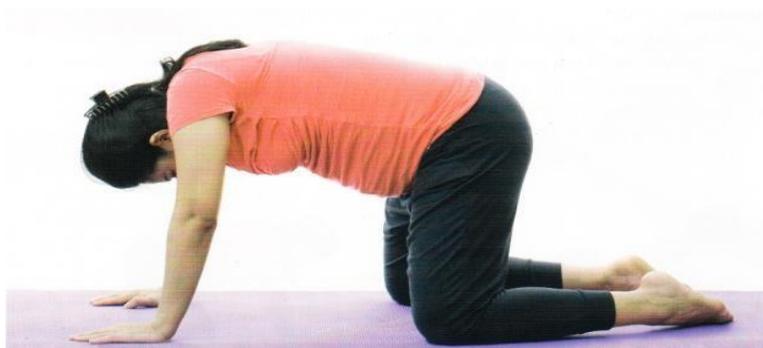
- a) Letakkan kedua tangan dan lutut di alas, posisi lutut sejajar panggul dan telapak tangan sejajar bahu. Regangkan jari-jari tangan.
- b) Turunkan kedua siku ke atas (gambar 10.2.9), tarik nafas dan dorong/julurkan badan perlahan kedepan (gambar 10.2.10).
- c) Buang nafas, lekukkan punggung dan panggul ke dalam dan tundukkan kepala. Arahkan pandangan keperut (gambar 10.2.11).
- d) Perlahan mundur ke belakang, pantat kearah tumit dan kedua siku kembali diletakkan ke alas (gambar 10.2.11). Lanjutkan

gerakan pada (gambar 10.2.9 dan 10.2.10).

e) Ulangi gerakan pada gambar 10.2.11 10.2.12 sebanyak 5-8 kali.



Gambar 10.2.11 langkah-langkah gerakan yoga prenatal



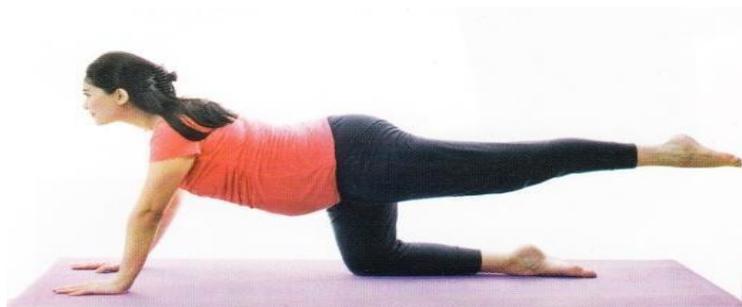
Gambar 10.2.12 langkah-langkah gerakan yoga prenatal

4) Gerakan 4 postur harimau (*tiger stretch*)Manfaat :

- a) Meningkatkan energy dan vitabilitas tubuh.
- b) Melenturkan tulang punggung dan otot punggung.
- c) Memperkuat kaki dan sendi panggul.
- d) Membantu melancarkan pencernaan.
- e) Membantu melancarkan aliran darah.

Gerakan :

- a) Letakkan kedua telapak tangan di alas dan sejajar bahu, sedangkan lutut sejajar panggul. Regangkan jari-jari tangan.
- b) Tarik nafas, rentangkan kaki kiri ke belakang sejajar panggul, arahkan pandangan ke depan.
- c) Buang nafas dan tekuk lutut. Letakkan tubuh ke arah dalam.
- d) Tarik nafas, kembali rentangkan kaki dan buang nafas. Tekuk lutut ke arah dalam.
- e) Ulangi gerakan 5-8 kali.
- f) Lakukan dengan sisi kanan. Ulangi gerakan sebanyak 5-8 kali.



Gambar 10.2.13 gerakan otot kaki

Gambar 10.2.14 gerakan otot kaki

5) Gerakan 5 postur berdiri (*standing pose*)Manfaat :

- a) Membantu melatih keseimbangan tubuh.
- b) Memperkuat otot-otot kaki dan otot panggul.



- c) Mengurangi sakit pinggang dan nyeri tulang punggung.

Gerakan :

- a) Regangkan kedua kaki sejajar panggul sehingga tubuh stabil dan seimbang. Berat badan bertumpu secara seimbang pada seluruh kaki
- b) Luruskan tulang punggung dengan posisi bahu rileks. Kedua tangan lurus di samping tubuh dengan telapak tangan menghadap ke dalam.
- c) Bernafas perlahan dalam dan teratur, rasakan sensasi pada seluruh tubuh mulai dari ujung kepala hingga ujung kaki.



Gambar 10.2.15 gerakan triangle pose

6) Gerakan 6 postur segitiga (*triangle pose*) Manfaat :

- a) Memperdalam kapasitas nafas.
- b) Memperkuat tubuh bagian samping.
- c) Meredakan sakit punggung.
- d) Melancarkan sirkulasi darah.
- e) Memperkuat seluruh otot paha.
- f) Membantu melancarkan pencernaan.
- g) Melenturkan otot punggung.

Gerakan :

- a) Regangkan kedua kaki kesamping lebih besar dari pada bahu.
- b) Arahkan kaki kanan 90° ke arah kanan. Rentangkan kedua lengan sejajar bahu
- c) Hembuskan nafas, condongkan tubuh ke samping kanan. Jaga agar lutut kanan tidak tertekuk dan bernafas normal perlahan.
- d) Tahan lembut posisi dan bernafas normal perlahan.

e) Perlavan tegakkan tubuh kembali.

f) Lakukan dengan sisi lainnya.

Gambar 10.2.16 gerakan side angle stretch

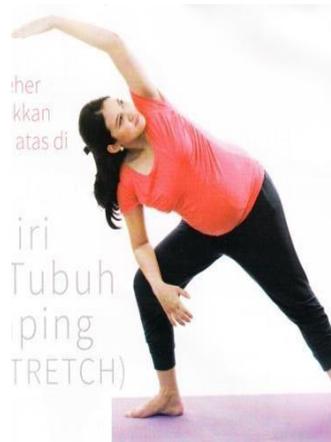


7) Gerakan 7 postur berdiri merentangkan tubuh bagian samping(*side angle stretch*) Manfaat :

- Menguatkan dan melenturkan otot paha, pinggul, paha.
- Melenturkan otot lengan dan bahu.
- Memperdalam kapasitas nafas.

Gerakan :

- Regangkan kedua kaki ke samping lebih lebar dari pada bahu.
- Arahkan telapak kaki kanan ke kanan dan tekuk lutut.
- Letakkan tangan kanan di atas paha.
- Luruskan tangan kiri ke atas atau ke depan
- Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal perlahan 5-8 kali
- Ulangi sisi lainnya.



Gambar 10.2.17 gerakan triangle pose

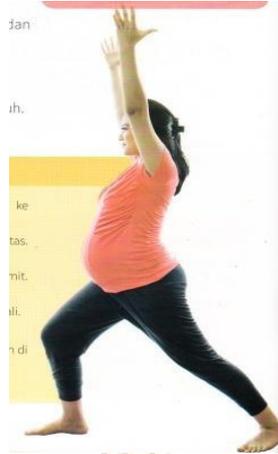
8) Gerakan 8 postur pejuang 1 (*warior 1 pose*)Manfaat :

- a) Menguatkan pergelangan kaki, lutut, dan paha.
- b) Menguatkan dada, pundak, dan punggung.
- c) Memperdalam kapasitas nafas.
- d) Melatih keseimbangan tubuh.
- e) Meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh.
- f) Meningkatkan energy dan konsentrasi.

Gerakan :

- a) Berdiri tegak lurus perlahan letakkan kaki kiri ke belakang.
- b) Tarik nafas dan rentangkan kedua tangan ke atas. Kedua telapak tangan menghadap satu sama lain.
- c) Buang nafas tekuk lutut kanan sejajar tumit. Pandangan melihat kedepan atau ke atas.
- d) Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali.
- e) Tarik nafas dan luruskan kaki kanan
- f) Buang nafas dan posisikan kedua tangan ke bawah di samping tubuh.

g) Lakukan dengan sisi lainnya.



Gambar 10.2.18 gerakan warior 2 pose

9) Gerakan 9 postur pejuang 2 (*warior 2 pose*)Manfaat :

- a) Memperkuat otot paha, betis dan tumit.
- b) Melenturkan otot di sekitar bahu.
- c) Meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh.
- d) Meningkatkan energy dan kosentrasi.

Gerakan :

- a) Berdiri tegak lurus perlahan letakkan kaki kiri ke belakang.
- b) Rentangkan kedua tangan ke samping sejajar bahu. Kedua telapak tangan menghadap ke bawah.
- c) Buang nafas, tekuk lutut kanan sejajar tumit. Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali.
- d) Tarik nafas dan luruskan kaki kanan kembali. Buang nafas, kedua tangan kembali di samping tubuh.
- e) Lakukan dengan sisi lainnya.



Gambar 10.2.19 gerakan butterfly pose

10) Gerakan 10 postur kupu-kupu (*butterfly pose*)Manfaat :

- a) Melenturkan sendi dan otot bagian dalam paha.
- b) Melancarkan pencernaan dan aliran darah ke rahim.

Gerakan :

- a) Duduk dengan menyatukan kedua telapak kaki. Ayunkankedua paha ke atas dan ke bawah. Lakukan 10-20 kali.



Gambar 10.2.20 gerakan persiapan persalinan

11) Gerakan 11 postur jongkok (*squantting pose*)Manfaat :

- a) Menguatkan otot-otot paha dan melenturkan otot dasarpanggul.
- b) Melancarkan sirkulasi darah ke kaki dan pencernaan.

Gerakan :

- a) Berjongkok dengan nyaman. Kedua telapak kaki menempel pada alas. Satukan kedua tangan dan kedua siku di dalam lutut mendorong ke arah luar.



Gambar 10.2.21 gerakan garland pose (malasana)

12) Gerakan 12 postur bersandar dinding (*forward bend on walls*)Manfaat :

- a) Memberi ruang untuk bernafas lebih dalam.
- b) Melancarkan aliran oksigen ke rahim.
- c) Menguatkan lengan, bahu, dan punggung.
- d) Melancarkan aliran darah pada kaki.

Gerakan :

- a) Letakkan kedua telapak tangan di dinding dan tarik kedua kaki ke belakang.
- b) Perlahan, tundukkan bahu dan punggung ke bawah sejajar dengan kedua lengan. Telapak tangan menekan dinding dan pandangan meliviat ke bawah.
- c) Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali.





Gambar 10.2.22 gerakan untuk panggul

13) Gerakan 13 postur memutar panggul pada dinding (*pelvic rotation on walls*)

Manfaat :

- a) Melenturkan otot-otot panggul dan pinggul.
- b) Memberi ruang pada ibu hamil untuk leluasa bergerak

Gerakan :

- a) Memutar panggul dengan perlahan kearah depan, kanan, belakang dan kiri.

Lakukan 3-5 kali putaran ulangi arah sebaliknya.



Gambar 10.2.23

e. Gerakan penutup relaksasi penuh kesadaran senam yoga dalam kehamilan

Menurut (Tia Pratigny, 2014) relaksasi merupakan elemen yang sangat penting dalam berlatih yoga dalam kehamilan. Relaksasi ibarat oase untuk tubuh,

pikiran dan jiwa. Relaksasi sangat bermanfaat untuk memperdalam nafas, menurunkan adrenalin, meredakan ketegangan otot tubuh, menambah daya tahan tubuh, melancarkan aliran darah, mengeluarkan endorfin, mengurangi stress dan ketegangan, serta memberikan rasa tenang, nyaman, meningkatkan kualitas tidur dan ketentraman jiwa. Menurut (Tia Pratigny, 2014) gerakan relaksasi sebagai berikut :

- 1) Perlahan, berbaring miring ke samping kiri.
- 2) Berdiam tenang dan amati nafas dari dalam tubuh.
- 3) Bernafaslah perlahan dan lembut menggunakan pernafasan perut.
- 4) Perlahan, rasakan tubuh mulai dari telapak kaki dan rasakantelapak kaki relaks.
- 5) Perlahan, rasakan betis dan lutut dan relaks.
- 6) Perlahan, rasakan paha dan relaks.
- 7) Rasakan seluruh kaki relaks.
- 8) Perlahan, rasakan perut dan relaks
- 9) Perlahan, rasakan dada dan relaks.
- 10) Perlahan, rasakan seluruh punggung dan relaks.
- 11) Perlahan, rasakan kedua lengan, kedua telapak tangan dan jari-jaritan relaks.
- 12) Perlahan, rasakan leher dan kepala relaks.
- 13) Relaksasikan seluruh tubuh dari ujung kepala hingga ke ujungkaki.
- 14) Saat menghembuskan nafas, rasakan tubuh semakin tenang danrelaks.
- 15) Perhatikan irama dan bunyi nafas, rasakan kenyamanan di seluruhtubuh.
- 16) Jika pikiran menerawang, perlahan kembali perhatikan dan fokuspada irama lembut nafas.
- 17) Rasakan ketenangan yang telah dirasakan tubuh dan pikiran.

18) Rasakan keutuhan dan kesatuan antara nafas, tubuh dan pikiran. Tetap bernafas dalam, perlahan dan nyaman.

19) Setelah beberapa saat, perlahan buka mata. Rasakan kesegaransetelah latihan