

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep kehamilan

1. Pengertian Kehamilan

Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan lunar atau 9 bulan menurut kalender Internasional (Marfuah dkk. 2023).

Kehamilan merupakan waktu transisi, yakni suatu masa antara kehidupan sebelum memiliki anak yang sekarang berada dalam kandungan dan kehidupan nanti setelah anak tersebut lahir (Wahyuni, 2022).

Kehamilan merupakan masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lama hamilnya normal 280 hari (40 minggu/9 bulan 7 hari). Kehamilan ini dibagi atas 3 trimester yaitu; kehamilan trimester pertama 0-14 minggu, kehamilan trimester kedua mulai 14-28 minggu, dan kehamilan trimester ketiga mulai 28-42 minggu (Yulaikhah, 2019).

Dari ketiga pengertian diatas bahwa, kehamilan adalah suatu proses yang natural bagi perempuan, dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin dengan rentang waktu 280 hari (40 minggu/ 9 bulan 7 hari) (Retnaningtyas., 2021) Periode kehamilan

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional (FIGO), kehamilan dimulai dari fertilisasi atau penyatuan spermatozoa dan ovum, dilanjutkan dengan

nidasi dan implantasi. Periode kehamilan dimulai sejak hari pertama haid terakhir (HPHT) hingga dimulainya persalinan sejati. Periodenya dibagi menjadi tiga trimester, yang masing-masing terdiri dari 13 minggu atau tiga bulan menurut hitungan kalender. Pada praktiknya, Pembagian periode kehamilan adalah:

- a. Trimester I (pertama) : minggu pertama hingga minggu ke 12 (12 minggu)
- b. Trimester II (kedua) : minggu ke 13 hingga minggu ke 27 (15 minggu)
- c. Trimester III (ketiga) : minggu ke 28 hingga ke 40 (Bara 2023).

2. Karakteristik Kehamilan Trimester III

Wanita hamil trimester III akan mengalami perubahan fisiologis dan psikologis yang disebut sebagai periode penantian. Menanti kehadiran bayinya sebagai bagian dari dirinya, wanita hamil tidak sabar untuk segera melihat bayinya. Saat ini juga merupakan waktu untuk mempersiapkan kelahiran dan kedudukan sebagai orang tua seperti terpusatnya perhatian pada kelahiran bayi (Bobak, 2024).

Sejumlah ketakutan muncul pada trimester ke tiga, wanita mungkin merasa cemas terhadap kehidupan bayi dan kehidupannya sendiri, seperti apakah nanti bayinya lahir abnormal, membayangkan nyeri, kehilangan kendali saat persalinan, apakah dapat bersalin normal, apakah akan mengalami cedera pada vagina saat persalinan. Ibu juga mengalami proses duka lain ketika ibu mengantisipasi hilangnya perhatian dan hak istimewa khusus yang dirasakan selama hamil, perpisahan terhadap janin dalam kandungan yang tidak dapat dihindari, perasaan kehilangan karena uterusnya akan menjadi kosong secara tiba-tiba. Umumnya ibu dapat menjadi lebih bergantung pada orang lain dan lebih

menutup diri karena perasaan rentannya yang merupakan gejala depresi ringan (Prawirohardjo, 2016).

Menjelang akhir kehamilan ibu akan semakin mengalami ketidaknyamanan fisik seperti rasa canggung, jelek, berantakan dan memerlukan dukungan yang kuat dan konsisten dari suami dan keluarga. Pertengahan trimester ke tiga, hasrat seksual ibu menurun, dan perlu adanya komunikasi jujur yang dengan suaminya terutama dalam menentukan posisi dan kenyamanan dalam hubungan seksual (Manuaba, 2018).

3. Perubahan Anatomi dan Fisiologi Ibu Hamil Trimester III

Selama masa kehamilan dapat terjadi perubahan anatomi dan fisiologi pada hampir semua sistem organ ibu. Secara otomatis, tubuh ibu hamil akan beradaptasi atau melakukan penyesuaian terhadap perubahan tersebut. Perubahan anatomi dan fisiologi yang dimaksud yaitu uterus akan membesar pada bulan-bulan pertama dibawa pengaruh estrogen dan progesteron yang kadarnya meningkat. Perubahan sistem traktus urinarius ini membuat pelvis dan ureter mampu menampung urin dalam volume yang lebih besar dan juga memperlambat laju aliran urin (Mawaddah dan Daniyati, 2021).

Sirkulasi dan tekanan darah pada trimester III kehamilan volume darah semakin meningkat dimana jumlah serum darah lebih besar dari pertumbuhan sel darah sehingga terjadi semacam pengenceran darah. Sistem hematologi terjadi perubahan pada volume darah, hemoglobin dan hematokrit, leukosit dan trombosit. Sistem respirasi wanita hamil akan bernafas lebih dalam sehingga memungkinkan pencampuran gas meningkat dan konsumsi oksigen meningkat 20%. Sistem gastrointestinal akan mengalami perubahan rahim yang semakin

membesar akan menekan rectum dan usus bagian bawah, sehingga terjadi sembelit atau konstipasi. Sembelit semakin berat karena gerakan otot di dalam usus diperlambat oleh tingginya kadar progesterone. Wanita hamil sering mengalami rasa panas di dada (*heartburn*) dan sendawa yang kemungkinan terjadi karena makanan lebih lama berada di dalam lambung dan karena relaksasi spinter dikerongkongan bagian bawah yang memungkinkan isi lambung mengalir kembali ke kerongkongan. Ulkus dastrikum jarang ditemukan pada wanita hamil dan jika sebelumnya menderita ulkus gastrikum biasanya akan membaik karena asam lambung yang dihasilkan lebih sedikit (Safitri dkk., 2020.).

4. Perubahan dan adaptasi psikologis dalam masa kehamilan trimester III

Pada trimester III biasanya ibu merasa khawatir, takut akan kehidupan dirinya, bayinya kelainan pada bayinya, persalinan, nyeri persalinan, dan ibu tidak akan pernah tahu kapan ia akan melahirkan. Ketidaknyamanan pada ibu trimester ini meningkat, ibu merasa dirinya aneh dan jelek, menjadi lebih ketergantungan, malas dan mudah tersinggung, serta merasa menyulitkan. Pada pertengahan trimester ketiga, peningkatan hasrat seksual yang terjadi pada trimester sebelumnya akan menghilang, karena abdomennya yang semakin membesar menjadi halangan. Disinilah ibu memerlukan keterangan, dukungan dari suami, bidan, dan keluarga (Mawaddah dan Daniyati, 2021).

5. Ketidaknyamanan Pada Kehamilan Trimester III

Ketidaknyamanan merupakan suatu proses yang alamiah dari seorang wanita. Namun, selama kunjungan antenatal ibu akan mengeluh bahwa ia mengalami ketidaknyamanan. Sebagian besar dari keluhan ini adalah hal yang normal. Sebagai bidan, penting untuk membedakan antara ketidaknyamanan

normal dengan tanda bahaya, walaupun ketidaknyamanan yang umum dalam kehamilan tidak mengancam keselamatan jiwa ibu, tetapi hal tersebut dapat mengganggu ibu, sebagai seorang bidan harus dapat memberikan asuhan kebidanan untuk mengatasi keluhan-keluhan tersebut (Palifiana dan Wulandari, 2018). Masalah yang sering dialami ibu hamil pada trimester III sebagai berikut:

a. Sakit punggung

Perut yang mulai semakin membesar karena pertumbuhan janin dalam rahim bisa membuat postur tubuh calon ibu berubah, Dan hormon relaxin atau hormon kehamilan akan membuat tulang panggul sedikit merenggang. Hal ini terjadi untuk mengantisipasi kelahiran dan membuka jalan lahir nantinya. Namun hal ini bisa saja memberikan efek negatif pada bagian tubuh yang lain terutama bagian punggung. Selain itu beban tubuh di bagian depan yang bertambah juga membuat punggung harus menjadi tumpuan berat yang memperparah kondisi sakit tersebut.

b. Sesak nafas

Dalam trimester ketiga ini janin di dalam rahim akan tumbuh dengan pesat, setiap bagian dari organnya akan tumbuh dan matang agar ketika tiba waktunya untuk lahir maka bayi akan siap dilahirkan. Dan karena perkembangannya ini, satu keluhan yang mungkin akan sering dirasakan ialah mudah sesak napas. Hal ini terjadi karena janin yang tumbuh akan menyita seluruh ruang di perut sang ibu dan hal ini akan membuat ibu akan merasa mudah sesak napas.

c. Sembelit atau masalah pencernaan

Hal yang sering dirasakan oleh ibu hamil di akhir trimester yang sering kali mengganggu ialah sembelit atau susah buang air besar. Hal ini terjadi lagi-lagi karena perubahan hormon di dalam tubuh, yang berpengaruh pada fungsi usus yang menjadi lebih lambat saat mencerna makanan. Hal ini bisa diatasi dengan perbanyak minum air putih dan juga mengonsumsi makanan yang kaya akan serat dan juga vitamin. Bukan hanya suplemen vitamin saja tetapi juga sayur-sayuran organik yang sehat bagi tubuh, jika masih terasa sulit buang air besar, juga bisa menggunakan obat pencahar yang khusus untuk ibu hamil yang bisa didapat di apotek sesuai dengan resep dokter.

d. Sering buang air kecil

Saat trimester terakhir kehamilan, biasanya janin akan mulai bergerak turun ke arah panggul untuk mencari jalan lahir., karena akan membuat ibu hamil menjadi lebih sering buang air kecil.

e. Edema atau kaki bengkak

Edema atau bengkak pada kaki selama kehamilan bisa saja menjadi tanda serius yang harus diwaspadai, karena hal ini terjadi disebabkan oleh retensi cairan di bagian bawah tubuh yang terjadi karena karena ibu hamil terlalu banyak beraktifitas, meskipun bengkak atau edema bisa saja mereda, namun pada sebagian orang hal ini tidak bisa begitu saja hilang dengan sendirinya.

f. Gangguan tidur

Karena pengaruh hormon yang naik turun dan kekhawatiran berlebihan akan proses kelahiran biasanya ibu hamil menjadi sulit tidur atau insomnia. Keadaan ini tentu kurang baik untuk kesehatan ibu dan juga janin yang dalam

tahap pematangan organ tubuhnya. Sulit tidur juga membuat emosi ibu hamil meningkat dan signifikan dan mudah marah sehingga hal ini kurang baik bagi janin dalam kandungannya.

g. Sakit pinggang

Beban berat disebabkan janin yang tumbuh dalam rahim juga dapat menimbulkan rasa sakit di pinggang. Keluhan ini akan semakin meningkat seiring usia kehamilan dan biasanya akan menghilang setelah melahirkan. Untuk mengatasinya banyak-banyak olahraga dengan mengikuti kelas senam kehamilan misalnya. Di dalamnya setiap ibu hamil akan diajari untuk melakukan gerakan yang bisa mengurangi rasa sakit tersebut. Atau pun bisa meminta pasangan untuk memberikan pijatan lembut agar nyerinya berkurang.

B. Konsep Tidur

1. Definisi Tidur

Tidur adalah suatu sikap atau perilaku kesehatan yang sangat penting namun sering sekali diabaikan. Kesehatan tidur yang tidak teratur atau buruk adalah suatu hal yang menjadi masalah global. Tidur dengan kualitas yang baik merupakan kebutuhan dasar manusia (Tristianingsih dan Handayani, 2021).

Menurut Ambarwati (2017) menjelaskan bahwa tidur merupakan kebutuhan dasar manusia, dengan tidur lelah akan berkurang dan kembali mendapatkan tenaga serta semangat untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Adapun kualitas tidur diartikan sebagai takaran kebiasaan baik dan buruk tidur seseorang (Yusuf, 2019).

2. Siklus Tidur

Selama tidur, individu melewati tahap tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM) dan *Rapid Eye Movement* (REM). Siklus tidur yang kompleks normalnya berlangsung, selama 1,5 jam dan setiap orang biasanya melalui 4 hingga 5 siklus selama 7 sampai 8 jam tidur. Siklus tersebut dimulai dari tahap NREM yang berlanjut ke tahap REM. Tahap NREM I-III berlangsung selama 30 menit, kemudian diteruskan ke tahap IV selama 20 menit. Tahap I REM muncul sesudahnya dan berlangsung selama 10 menit (Wulandari dan Wantini, 2021).

- a. Tahap I : NREM dimana tahap meliputi paling dangkal dari tidur, tahap berakhir beberapa menit, pengurangan aktivitas fisiologis dimulai dengan penurunan secara bertahap tanda-tanda vital dan metabolisme, seseorang dengan mudah terbangun oleh stimulus sensori seperti suara dan ketika terbangun seseorang merasa seperti telah melamun.
- b. Tahap 2 : REM merupakan periode tidur bersuara, kemajuan relaksasi, untuk terbangun masih relatif mudah dan kelanjutan fungsi tubuh menjadi lamban.
- c. Tahap 3 : NREM meliputi tahap awal dari tidur yang dalam, orang yang tidur sulit dibangunkan dan jarang bergerak dan tanda-tanda vital menurun tetapi tetap beraturan.
- d. Tahap 4 : NREM merupakan tahap tidur terdalam dan sangat sulit untuk membangunkan orang yang tidur.
- e. Tidur REM : Tidur REM yaitu mimpi yang penuh warna dan tampak hidup dapat terjadi pada REM. Tahap ini biasanya dimulai sekitar 90 menit setelah mulai tidur dan hal ini dicirikan dengan respons otonom dari pergerakan mata yang cepat. Sangat sulit sekali membangunkann orang yang tidur.

3. Kebutuhan Istirahat Tidur Ibu Hamil

Merupakan suatu rangkaian kebutuhan fisiologis manusia yang mana di dalam teori piramida maslow kebutuhan ini dimasukkan ke dalam kebutuhan tingkat pertama yang meliputi dua unsur pemenuhan, baik secara kualitas maupun kuantitas tidurnya (Wulandari dan Wantini, 2020).

a. Kuantitas tidur

Kuantitas tidur suatu ukuran dimana seseorang mendapatkan kemudahan untuk memulai tidur, mampu mempertahankan kuantitas tidur dan merasa rileks setelah terbangun dari tidur. Kuantitas tidur ibu saat kehamilan banyak di pengaruhi perubahan fisik dan psikologi yang dialaminya.

1) Tidur Siang

Tidur siang menguntungkan dan baik untuk kesehatan. Tidur siang dilakukan kurang lebih selama 2 jam dan dilakukan lebih sering dari pada sebelum hamil. Tidur dilakukan setelah makan siang, tetapi tidak langsung tidur agar ibu hamil tidak merasa mual. Tidur siang dilakukan untuk mengistirahatkan tubuh dan fisik serta pikiran ibu hamil.

2) Tidur malam

Ibu hamil hendaknya lebih banyak tidur pada malam hari selama ± 8 jam. Ibu hamil sebaiknya tidur lebih awal dan jangan tidur terlalu malam karena dapat menurunkan tekanan darah dan akan berdampak negatif bagi kesehatan ibu dan anak (Sahrina 2019).

b. Kualitas tidur

Ibu hamil membutuhkan waktu istirahat yang cukup dan patokan jam tidur sebaiknya tidak disamakan dengan jam tidur normal. Jika ibu hamil merasakan

mangantuk sebaiknya segera tidur. Ibu hamil memerlukan sekitar delapan jam untuk tidur di malam hari, selain itu tidur siang juga diperlukan untuk ibu hamil. Khususnya ibu hamil yang tekah memasuki kehamilan trimester III memerlukan istirahat yang cukup seperti berbaring, duduk, bersantai disamping melakukan aktivitasnya sehari-hari karena pada trimester III banyak keluhan yang dialami ibu sehingga membutuhkan istirahat dan tidur yang cukup (Wahyuni, 2022).

Kualitas adalah tingkat baik buruknya atau taraf ataupun derajat sesuatu. Kualitas tidur (Faktor kedalaman tidur) adalah derajat nyenyak tidur dan kesegaran fisik dan batin ketika orang yang bersangkutan tidur. Kualitas tidur adalah tingkatan mutu dari tidur, kualitas tidur seseorang terpenuhi dengan kriteria saat bangun dalam keadaan segar, mata tidak merah, tidak merasa mengantuk, tidak merasa pusing saat bangun, tidur dengan nyenyak, tidak sering terbangun dan tidak gelisah (Yuniati dkk., 2022).

Penurunan kualitas dan kuantitas tidur menurut *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), bisa dinilai dengan menjawab beberapa pertanyaan PSQI, dimana tidur merupakan sebuah aspek penting dalam mengatur ritme sirkulasi jantung manusia. Indeks Kualitas Tidur *Pittsburgh* (PSQI) adalah sebuah sarana yang efektif untuk mengukur kualitas dan pola tidur. Indeks tersebut membedakan tidur yang “buruk” dan “baik” dengan melakukan pengukuran pada tujuh hal : kualitas tidur subyektif, kuantitas tidur, durasi tidur, efesiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan penyimpangan pada siang hari selama sebulan. Orang yang bersangkutan melakukan penilaian secara mandiri pada ke tujuh komponen tidur. Pemberian nilai didasarkan pada skala nol sampai tiga, dimana angka tiga mewakili negatif. Jika jumlah keseluruhan menunjukkan angka

“lima’atau lebih mengindikasikan pola tidur yang “buruk”. Meskipun masih terdapat beberapa pertanyaan yang meminta evaluasi terhadap teman tidur atau temen sekamar klien, hal tersebut tidak dinilai maupun dicerminkan pada instrumen yang berkaitan (Tristianingsih dan Handayani, 2021).

Kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) Merupakan kuesioner yang dikelola sendiri yang digunakan untuk menilai kualitas tidur pada populasi klinis dan non klinis (Maqbali dkk, 2020). Kuesioner ini mengevaluasi 7 komponen yaitu :

- a. Kualitas tidur subjektif
- b. Latensi tidur
- c. Lama tidur malam
- d. Efisiensi tidur
- e. Gangguan ketika tidur malam
- f. Menggunakan obat-obat tidur
- g. Terganggunya aktifitas disiang hari

Menurut Khasanah (2012), hasil kuesionertersebut dapat diinterpretasikan sebagai berikut :

- a. Kualitas tidur baik = nilai $PSQI \leq 5$
- b. Kualitas tidur buruk= nilai $PSQI >$

Sebagian besar wanita hamil terutama pada trimester III mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur yang sering dialami oleh ibu hamil adalah penurunan durasi tidur. Penurunan durasi tidur pada ibu hamil dapat membuat kondisi ibu hamil menurun, konsentrasi berkurang, mudah lelah, badan terasa pegal, tidak mood bekerja, dan cenderung emosional, Hal ini dapat membuat

beban kehamilan menjadi semakin berat. Gangguan tidur menimbulkan depresi dan stres yang berpengaruh pada janin yang dikandungnya. Stres ringan menyebabkan janin mengalami peningkatan denyut jantung, tetapi stres yang berat dan lama akan membuat janin menjadi hiperaktif. Akibat lanjut dari gangguan tidur ini adalah depresi dan bayi dilahirkan memiliki sedikit waktu tidur yang dalam (Tristianingsih dan Handayani, 2021).

4. Penyebab gangguan tidur pada ibu hamil

Gangguan tidur yang dirasakan oleh ibu hamil disebabkan oleh beberapa faktor sebagai berikut (Dehana dkk., 2020) :

a. Gangguan fisik

1) Nyeri punggung

Hormon relaksin dan progesteron bekerja pada kartilago dan jaringan ikat pada sendi, tetapi hormon tersebut dapat menimbulkan ketidaknyamanan (nyeri) pada ibu hamil, terutama pada akhir kehamilan saat kadar hormon tersebut meningkat hal ini menyebabkan perubahan gaya berjalan sehingga dapat mempengaruhi keseimbangan. Relaksasi sendi sakroiliaka dan perubahan postur dapat menyebabkan sakit punggung karena otot abdomen menjadi semakin teregang (Gultom, 2020).

2) Dispnea kehamilan

Pembesaran uterus meningkatkan tekanan diafragma dan menurunkan kapasitas residu fungsional. Progesteron bekerja pada pusat pernapasan untuk meningkatkan ambang oksigen. Peningkatan volume tidal membuat PCO_2 turun, yang menyebabkan dispnea diantara 60-70% wanita hamil (Gultom, 2020).

3) Edema ekstremitas bawah

Edema fisiologis memburuk seiring penambahan usia kehamilan karena aliran balik vena terganggu akibat uterus yang membesar.

4) Keletihan

Pada wanita hamil basal metabolisme rate (BMR) meningkat. BMR meningkat hingga 15-20% yang umumnya terjadi pada triwulan terakhir. Kalori yang dibutuhkan untuk itu diperoleh terutama dari pembebanan hidratarang, khususnya sesudah kehamilan 20 minggu ke atas.

5) Kram kaki

Kram kaki disebabkan oleh rendahnya kalsium dalam tubuh atau tidak pernah melakukan aktivitas seperti olahraga. Tekanan uterus dapat mempengaruhi sirkulasi arteri ke ekstremitas bawah dan dapat memberi tekanan pada saraf yang berjalan melewati foramen obturator.

6) Nokturia

Nokturia atau berkemih pada malam hari dapat mengganggu tidur dan siklus tidur. Nokturia pada kehamilan terjadi karena wanita berada dalam posisi rekumben dan kekuatan yang lebih menekan vena kava inferior, yang menambah aliran darah ke ginjal dan meningkatkan kecepatan filtrasi glomerulus.

b. Gangguan Psikologis

Kecemasan tentang masalah pribadi atau situasi dapat mengganggu tidur. Stres emosional menyebabkan seseorang menjadi tegang dan seringkali mengarah frustrasi apabila tidak tidur. Stres juga menyebabkan seseorang mencoba terlalu keras untuk tidur, sering terbangun selama tidur.

c. Lingkungan

Lingkungan fisik tempat seseorang tidur berpengaruh penting pada kemampuan untuk tertidur dan tetap tertidur. Ventilasi yang baik adalah esensial untuk tidur yang tenang. Ukuran, kekerasan dan posisi tempat tidur mempengaruhi kualitas tidur, suara juga mempengaruhi tidur. Tingkat suara yang diperlukan untuk membangunkan orang tergantung pada tahap tidur.

d. Posisi Tidur

Wanita hamil dianjurkan untuk merencanakan istirahat tidur yang teratur dan cukup, istirahat tidur dapat dicapai dengan pengaturan posisi tidur untuk mencapai tidur yang berkualitas. Wanita hamil sangat dianjurkan untuk tidur dengan posisi miring ke kiri, terutama dikehamilan 16 minggu, sebab janin akan mendapatkan aliran darah dan nutrisi yang lebih maksimal. Posisi ini juga membantu ginjal membuang sisa produk dan cairan dari tubuh, sehingga mengurangi pembengkakan di kaki, pergelangan kaki dan tangan. Supaya lebih nyaman dengan posisi ke kiri atau ke kanan dengan cara menaruh bantal diantara lutut dan bantal lainnya di punggung. Jadi manfaat yang diperoleh oleh wanita hamil dengan posisi ini adalah mengurangi resiko edema, darah rendah dan pusing.

e. Gaya hidup

Aktifitas ibu yang kurang sehat antara lain tidak melakukan latihan dengan teratur selama sekurang-kurangnya 30 menit, merokok atau menggunakan tembakau tanpa asap, minum bir, anggur liquor atau minuman ringan beralkohol lain, mengkonsumsi obat-obatan jalanan (seperti mariyuna, sowners, crack, heroin dll).

Aktivitas yang tinggi membutuhkan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energinya yang telah dikeluarkan. Kondisi tubuh yang lelah dapat mempengaruhi gaya tidur seseorang. Semakin lelah seseorang, semakin pendek siklus tidur REM yang dilaluinya. Setelah beristirahat biasanya siklus REM akan kembali memanjang.

5. Penatalaksanaan Gangguan Tidur

a. Terapi Farmakologi

Terapi dengan menggunakan obat dan substansi, Dari daftar obat di DPR 1990, dengan 584 obat resep atau obat bebas menuliskan mengantuk sebagai salah satu efek samping, 486 menulis insomnia, dan 281 menyebabkan kelelahan (Anasari dkk., 2022).

b. Terapi Non Farmakologi

1) Yoga

Yoga dapat memberikan manfaat bagi ibu hamil karena dapat meningkatkan konsentrasi ibu, melatih pernafasan, dan mengurangi nyeri pada ibu hamil. Namun kekurangan yoga pada ibu hamil yaitu tidak ada gerakan untuk melatih otot dan rangka pada ibu hamil (Anasari dkk., 2022).

2) Senam Hamil

Senam hamil dapat memberikan efek relaksasi pada ibu hamil sekaligus dapat melatih otot yang dapat digunakan untuk mempersiapkan kelahiran.

3) Berenang

Manfaat berenang bagi ibu hamil yaitu melatih paru-paru dan jantung agar berfungsi dengan baik, menguatkan otot pinggang, melancarkan peredaran darah.

Adapun kekurangan olahraga berenang bagi ibu hamil yaitu tidak semua ibu hamil dapat melakukan renang, membutuhkan energi yang lebih.

4) Bersepeda

Manfaat bersepeda untuk ibu hamil yaitu dapat mengurangi resiko diabetes, menguatkan otot punggung, memberikan manfaat pada kardiovaskuler. Adapun kekurangan dari olahraga bersepeda yaitu resiko jatuh pada ibu lebih tinggi, membutuhkan energi yang lebih.

5) Diet Makanan

Makanan yang mengandung triptofan suatu protein alami yang dapat meningkatkan kualitas tidur seperti susu, keju, daging namun tidak semua ibu hamil menyukai makanan tersebut karena alergi atau sebagai pantangan terhadap penyakit atau keluhan yang sedang dialami.

C. Konsep *Prenatal Yoga*

1. Pengertian

Aliran yoga yang paling banyak dipraktikkan saat ini ialah *Hatha Yoga*. *Hatha yoga* berfokus pada teknik *asana* (postur), *pranayama* (olah nafas), *bandha* (kuncian), *mudra* (*gesture*) serta relaksasi yang mendalam. Berbagai macam gerakan yang disertai cara bernafas yang benar dipercaya dapat meningkatkan kekuatan dan kelenturan, meredakan ketegangan serta memberikan energi baru bagi tubuh (Bara, 2023).

Praktik *Hatha Yoga* bagi ibu hamil secara umum tidak jauh berbeda dengan praktik yoga bagi orang dewasa lainnya. Pada dasarnya *prenatal yoga* merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi ibu

hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan. Modifikasi dan perhatian khusus saat berlatih *prenatal yoga* sangat diperlukan untuk menghindarkan calon ibu dari cedera, dan juga demi kenyamanan dan keamanannya. Berlatih *prenatal yoga* secara sistematis akan melatih otot-otot tubuh, mem-buatnya lebih kuat dan elastic (Bara, 2023).

Prenatal Yoga dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stres. Latihan yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah napas dan meditasi selama satu jam, rutin setiap hari. Gerakan relaksasi, mengatur postur dan olah napas ini sama dengan gerakan yang dilakukan pada saat senam hamil, karena teknik gerakannya menitik beratkan kepada latihan otot-otot diantaranya dada, perut, pinggang, dasar panggul, paha dan tungkai. Bentuk meditasi yang dilakukan selama yoga antenatal ini yaitu berupa imajinasi terbimbing, dimana ibu hamil dianjurkan mengatur posisi yang paling relaks, kemudian diminta untuk memejamkan mata dan mengikuti imajinasi yang diarahkan oleh petugas. Petugas mendeskripsikannya melalui kalimat dengan iringan irama musik yang lembut (Bara 2023).

2. Tahapan Praktik Prenatal Yoga

Latihan yoga diberikan kepada ibu hamil sesuai dengan kondisi fisik ibu hamil. Latihan yoga dengan gerakan perlahan dapat dikombinasikan dengan latihan pernapasan terkontrol dan rangkaian kontraksi peregangan serta relaksasi kelompok otot. Latihan yoga dapat menstimulasi respon relaksasi baik fisik maupun psikologis, dimana respon tersebut menstimulasi aktifitas sistem saraf otonom parasimpatis *nuclei rafe* yang terletak disepuluh bawah

pons dan medulla yang mengakibatkan penurunan metabolisme tubuh, denyut jantung, nadi, tekanan darah dan frekuensi pernapasan serta peningkatan serotonin sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan dapat meningkatkan kualitas tidur (Handayani, 2023). Menurut hasil penelitian Wulandari dkk Penerapan Prenatal Yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil menunjukkan bahwa ada perubahan kualitas tidur yang baik pada responden ibu hamil trisemeter III setelah dilakukan prenatal yoga selama 4 kali dalam 2 minggu (Wulandari dkk., 2024).

Tahapan praktik *prenatal yoga* dapat dirangkai oleh instruktur yang terlatih dengan memperhatikan prinsip prinsip yoga. Menurut Bara (2023) untuk latihan *prenatal yoga* pada trimester II dan trimester III dapat digunakan tahapan sebagai berikut :

a. Pemanasan Penuh Kesadaran (Initial relaksasi)

Di awal kelas yoga berbaring telentang dalam pose relaksasi, bernapas dalam-dalam, sebelum dibimbing melalui latihan relaksasi aktif di mana berbagai bagian tubuh ditegang dan dilepaskan secara bergantian.

Kombinasi pernapasan dalam dan relaksasi aktif ini membantu menenangkan pikiran dan meredakan ketegangan di tubuh.

b. *Pranayama*

Gerakan sikap pernafasan dan meditasi dengan posisi sila, tubuh dan kepala tegak, tangan diletakkan di lutut seperti gerakan meditasi yang umum dilakukan ketika yoga.

c. Gerakan Inti Yoga

1) *Warming Up*

Gerakan yang bisa dilakukan adalah pertama, memulai dengan duduk dalam posisi *lotus notes*, lalu sambil menarik dan menghembuskan napas perlahan, putar kepala anda ke kiri dan ke kanan, menghitung 3-5 tarikan napas di setiap pose.

Kemudian, letakkan tangan anda di atas lutut dan putar kepala anda ke belakang, kiri dan kanan, perlahan. Pastikan untuk meluruskan punggung dan meregangkan tubuh. Tahan di setiap posisi selama 3-5 tarikan napas lagi. Jaga punggung tetap lurus, rentangkan lengan ke samping dan tahan posisi itu selama 3-5 tarikan napas lagi. Letakkan tangan kanan di samping anda, lalu rentangkan tangan kiri ke atas anda. Tahan posisi ini setidaknya selama 3 tarikan napas, lalu ganti tangan.

2) *Surya Namaskara*

Gerakan *Surya Namaskara* diawali dengan pranama-sana atau *prayer pose*. Tegakkan leher anda dengan pandangan tetap lurus ke depan. Posisi tulang belakang juga harus tegak dengan kedua tungkai kaki dibuka sedikit hingga sejajar dengan bahu. Kemudian k atupkan kedua telapak tangan di depan dada, iringi dengan tarikan napas panjang, lalu hembuskan lagi pelan-pelan.

Sambil menarik napas, angkat kedua lengan dan jaga bisep anda tetap dekat dengan telinga. Dorong pinggul ke depan dan lekukkan badan ke arah belakang. Fokuskan pikiran pada peregangan seluruh tubuh, mulai dari tumit hingga ujung jari.

3) *Virabhadrasana* 1 dan 2

Berdirilah di *Tadasana* (pose gunung). Saat menghembuskan napas, langkahkan atau lompat kaki anda dengan jarak 31/2 hingga 4 kaki. Angkat lengan anda tegak lurus ke lantai (dan sejajar satu sama lain), dan raih secara aktif melalui sisi kelingking tangan ke arah langit-langit. Kencangkan skapula anda di punggung dan tarik ke bawah menuju tulang ekor.

Putar kaki kiri anda dalam 45 hingga 60 derajat ke kanan dan kaki kanan anda keluar 90 derajat ke kanan. Sejajarkan tumit kanan dengan tumit kiri. Buang napas dan putar tubuh anda ke kanan, kuadratkan bagian depan. Sejajarkan tumit kanan dengan tumit kiri. Buang napas dan putar tubuh anda ke kanan, kuadratkan bagian depan panggul anda sebanyak mungkin dengan tepi depan matras anda. Saat titik pinggul kiri mengarah ke depan, tekan kepala femur kiri kembali ke ground tumit. Panjangkan tulang ekor anda ke lantai, dan lengkungkan tubuh bagian atas ke belakang sedikit dengan tumit kiri menempel kuat ke lantai, buang napas dan tekuk lutut kanan di atas pergelangan kaki kanan sehingga tulang kering tegak lurus dengan lantai dengan lebih fleksibel harus menyelaraskan paha kanan mereka sejajar dengan lantai.

Raih dengan kuat melalui lengan anda, angkat tulang rusuk menjauh dari panggul. Saat anda menapak ke bawah melalui kaki belakang, rasakan tumpangan yang mengalir ke kaki belakang, melintasi perut dan dada, dan naik ke lengan, jika memungkinkan, satukan kedua telapak tangan. Rentangkan telapak tangan satu sama lain dan raih sedikit lebih tinggi melalui sisi kelingking tangan.

Jaga kepala anda dalam posisi netral, menatap ke depan, atau miringkan ke belakang dan lihat ibu jari anda. Tetap selama 30 detik hingga satu menit. Untuk

naik, tarik napas, tekan tumit belakang dengan kuat ke lantai dan raih melalui lengan, luruskan lutut kanan. Putar kaki ke depan dan lepaskan lengan dengan pernafasan, atau jaga agar tetap terulur ke atas untuk lebih banyak tantangan. Tarik napas beberapa kali, lalu putar kaki ke kiri dan ulangi untuk panjang yang sama.

4) *Parsvakonasana*

Dimulai dengan *Tadasana* (pose gunung). Saat menghembuskan napas, langkahkan kaki anda 3-4 kaki, jika anda merasa seolah-olah kaki anda tergelincir, persingkat sedikit pendirian anda, jika kaki anda terlalu jauh, sulit untuk menemukan stabilitas. Saat anda mendapatkan fleksibilitas, anda dapat melebarkan posisi anda. Letakkan tangan anda di pinggul. Putar kaki kanan anda sehingga jari-jari kaki anda menghadap ke depan matras lalu putar sedikit kaki kiri anda. Sejajarkan tumit kanan dengan tumit kiri.

Libatkan otot paha depan anda dengan mengangkat tempurung lutut ke arah paha. Tekuk lutut kanan untuk membawa tulang kering dan paha kanan ke sudut 90 derajat dengan tempurung lutut kanan sejajar dengan pergelangan kaki kanan. Saat terhirup, rentangkan tangan anda ke samping. Kemudian, jangkau mereka di atas kepala dan perpanjang melalui sisi anda. Biarkan panggul anda bergeser dan putar pinggul kiri anda sedikit ke depan, dan geser pinggul kanan anda ke belakang saat anda mulai melipat ke kanan. Jaga batang tubuh dan tulang belakang anda selama anda menekuk ke samping.

Letakkan tangan kanan anda di bagian luar kaki kanan anda. Sapukan dan rentangkan lengan kiri ke telinga kiri anda, pertahankan garis lurus dari kaki kiri hingga ujung jari kiri anda. Telapak tangan anda harus menghadap ke bawah.

Cobalah untuk memperlebar tulang selangka anda untuk menciptakan ruang antara bahu kiri dan telinga kiri anda.

Tekan melalui kaki kiri luar anda. Jaga agar kepala anda tetap netral, atau putar untuk menatap ibu jari kiri anda. Tahan di sini selama 5-10 napak.

5) *Prasarita Padottanasa*

Ini adalah pose berdiri dengan kaki terbuka lebar dan tubuh dilipat ke depan dan ke bawah hingga dalam pose selesai kepala menyentuh tanah dan tangan diletakkan rata di tanah, ujung jari sejajar dengan tumit, lengan membungkuk di sudut kanan. Dalam *Yoga Ashtanga Vinyasa*, empat bentuk varian *asana*, yang dianggap fundamental untuk gaya yoga tersebut.

6) *Vasistasana*

Ini merupakan postur penyeimbang dengan tubuh, kedua kaki, dan kedua lengan lurus, tubuh pada satu sisi. Lengan atas diangkat setinggi mungkin. Kaki bagian atas dapat diistirahatkan di kaki bagian bawah, atau untuk pose penuh (kadang-kadang disebut Eka Pada *Vasisthasana*, papan sisi satu kaki) dapat dinaikkan setinggi mungkin, tangan atas dapat memegang kaki (kadang-kadang disebut *Vasisthasana B*), dan pandangan dapat diarahkan ke tangan atas.

7) *Bilikasana*

Cat and Cow pose biasanya dilakukan dengan bertumpu pada kedua lutut dan kedua telapak tangan menyentuh lantai. Pose ini memiliki beberapa varian yang bisa dilakukan di kursi dan juga sambil berdiri. *Bilikasana (cat and cow pose)*, pose ini berguna untuk mengurangi rasa sakit/tidak nyaman di pinggang dan punggung.

8) *Kapotasana*

Dimulai dengan tarik napas untuk mengangkat perut bagian bawah ke dalam dan ke atas, lalu gerakkan tulang ekor anda ke lantai untuk menstabilkan punggung bawah. Kemudian raih lengan kiri anda ke arah langit-langit, putar ke luar bahu kiri anda. Tetap di sini selama 5 napas, buang napas untuk melepaskan.

9) Posisi tangan *Gomukasana-garudasana*

Duduklah di *Dandasana* (pose staf), lalu tekuk lutut dan letakkan kaki anda di lantai. Geser kaki kiri anda di bawah lutut kanan ke bagian luar pinggul kanan. Kemudian silangkan kaki kanan ke kiri, susun lutut kanan di atas lutut kiri, dan bawa kaki kanan ke luar pinggul kiri. Cobalah untuk mendekatkan tumit dengan jarak yang sama dari pinggul dengan kaki kanan di atas anda harus menarik tumit kanan lebih dekat ke pinggul kiri. Duduk rata di tulang duduk.

Tarik napas dan regangkan lengan kanan anda lurus ke kanan, sejajar dengan lantai. Putar lengan anda ke dalam, ibu jari akan berputar terlebih dahulu ke lantai, lalu mengarah ke dinding di belakang anda, dengan telapak tangan menghadap ke langit-langit. Gerakan ini akan memutar bahu kanan anda sedikit ke atas dan ke depan, dan memutar punggung atas anda, dengan pernafasan penuh sapukan lengan di belakang tubuh anda dan selipkan lengan bawah di cekungan punggung bawah anda, sejajar dengan pinggang anda, dengan siku kanan menempel pada sisi kanan tubuh anda. Gulung bahu ke belakang dan ke bawah, lalu gerakkan lengan bawah ke atas punggung hingga sejajar dengan tulang belakang. Punggung tangan anda akan berada di antara tulang belikat anda. Perhatikan bahwa siku kanan anda tidak terlepas dari sisi kanan batang tubuh anda.

10) *Matsyendrasana*

Satu kaki diletakkan rata di lantai di luar kaki yang berlawanan dan batang tubuh berputar ke arah kaki atas. Kaki bagian bawah mungkin ditekuk dengan kaki di luar pinggul yang berlawanan atau diperpanjang dengan jari-jari kaki secara vertikal. Lengan membantu meningkatkan batang tubuh ke dalam lilitan dan dapat diikat (*Baddha Ardha Matsyendrasana*) dalam sejumlah konfigurasi dengan menggenggam salah satu kaki atau tangan yang berlawanan.

11) *Janúshirsasana*

Dalam posisi duduk, satu kaki diperpanjang dengan jari-jari kaki mengarah ke atas, dan kaki lainnya ditekuk dengan lutut mengarah menjauhi kaki lurus dan telapak kaki ke dalam oleh selangkangan. Batang tubuh berputar dan terlipat di atas kaki yang diperpanjang.

12) *Uphavistha Konasana*

Duduk dalam posisi *Dandasana* (pose staf), lalu sandarkan tubuh anda sedikit ke belakang tangan dan ang-kat dan buka kaki anda ke sudut sekitar 90 derajat (kaki harus membentuk sudut siku-siku, dengan pubis di puncak). Tekan tangan anda ke lantai dan geser bokong anda ke depan, lebarkan lagi kaki 10 hingga 20 derajat seperti *Dandasana*, jika anda tidak bisa duduk dengan nyaman di lantai, angkat bokong anda di atas selimut yang terlipat.

Putar paha anda ke luar, tempelkan paha luar ke lantai, sehingga penutup lutut mengarah lurus ke atas ke arah langit-langit. Jangkau melalui tumit anda dan regangkan telapak kaki anda, tekan melalui bagian depan telapak kaki. Dengan tulang paha anda ditekan kuat ke lantai dan tutup lutut anda mengarah ke langit-langit, gerakkan tangan anda ke depan di antara kedua kaki anda. Jaga lengan

anda tetap panjang seperti semua tikungan ke depan, penekanannya adalah pada gerakan dari sendi pinggul dan mempertahankan panjang batang tubuh depan. Segera setelah anda membungkuk dari pinggang, berhentilah, tegakkan kembali panjang dari pubis ke pusar, dan lanjutkan ke depan jika memungkinkan.

Tingkatkan tekukan ke depan pada setiap pernafasan sampai anda merasakan regangan yang nyaman di bagian belakang kaki anda. Tetap berpose 1 menit atau lebih. Kemudian lakukan inhalasi dengan batang depan yang panjang.

13) *Viparita Karani*

Viparita Karani bisa menjadi latihan apapun dimana seseorang terbalik. Ini bisa termasuk asana stand bahu (*Sarvangasana*), *headstand* (*Sirsasana*), atau *handstand* (*Adho Mukha Vrksasana*). Dalam Hatha Yoga Pradipika, seperti dalam kebanyakan teks klasik tentang hatha yoga, *viparita karani* terdaftar sebagai mudra, yang berarti tujuannya adalah untuk mengarahkan energi atau kundalini ke atas di dalam tubuh, menggunakan gravitasi, sebagai lawan dan asana yang digunakan dalam Hatha Yoga Pradipika untuk menciptakan keinantapan.

d. Gerakan Penutup Relaksasi penuh Kesadaran (Postur beristirahat miring).

Latihan fisik termasuk *prenatal yoga* selama kehamilan perlu menerapkan prinsip latihan fisik yang baik, benar, terukur dan teratur. Hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan latihan fisik yang juga bias diadaptasikan dalam *prenatal yoga* adalah:

- 1) Latihan terdiri dari pemanasan/ stretching, latihan inti dan diakhiri dengan pendinginan dan relaksasi.
- 2) Frekuensi latihan dilakukan 3-5 kali dalam seminggu dengan selang 1 hari istirahat.

- 3) Latihan fisik dilakukan pada intensitas ringan sampai sedang dengan denyut latihan antara 100-140x/menit.
- 4) Latihan fisik dilakukan secara bertahap dan individual
- 5) Latihan fisik dilakukan dibawah pengawasan tenaga terlatih.

Menurut Islami (2019), ada beberapa pose yoga yang harus diperhatikan dan mungkin dihindari saat hamil. Diantanya adalah:

a. *Boat pose/Navasana*

Tubuh menjadi berbentuk V, menyeimbangkan sepenuhnya pada bokong. Dalam variasi dan tradisi yang berbeda, lengan, kaki, dan batang tubuh dapat mengambil posisi yang berbeda. Di Paripurna *Navasana*, kaki dan punggung diangkat tinggi dan lengan terentang ke depan dan sejajar dengan lantai. Pada *Ardha Navasana*, tangan terjalin di belakang leher dan punggung serta bahu lebih dekat ke tanah.

b. *Child pose/ Balasana*

Gerakannya dari posisi berlutut, bawa dahi ke lantai dan rilekskan lengan di samping tubuh, telapak tangan ke atas seperti posisi bayi dalam rahim.

c. *Cobra pose/Bhujangasana*

Gerakan dari posisi tengkurap. Telapak tangan diletakkan di bawah bahu, mendorong ke bawah hingga pinggul sedikit terangkat. Punggung kaki bersandar di tanah, kaki terentang, tatapan diarahkan ke depan, memberikan pose persiapan. Untuk pose penuh, punggung dilengkungkan hingga lengan lurus, dan pandangan diarahkan lurus ke atas atau sedikit ke belakang.

d. *Corpse pose/ Shavasana (berbaring)*

Shavasana dan beberapa asana duduk menjaga keseimbangan antara relaksasi dan meditasi (dua komponen utama yoga) dengan masukan rangsangan fisik yang sama.

e. *Crane pose/ Bakasana*

Dimulai dengan squat dengan kedua kaki menyatu dan lutut terbuka lebar, miringkan batang tubuh ke depan sehingga bahu pas di antara kedua lutut. Pegang bahu luar dengan lutut dan letakkan kedua telapak tangan di depan tulang dada. Perpanjang tulang dada menjauh dari pusar sambil menurunkan tulang ekor ke lantai. Letakkan tangan di lantai selebar bahu dan 6-8 inci di depan kaki. Tinggi di jari kaki dan geser ke depan sampai siku menumpuk di pergelangan tangan.

f. *Downward facing pose*

Posenya menyerupai huruf V terbalik. Lihat tangan anda kedua tangan harus terpisah selebar bahu dan garis pergelangan tangan (sendi) harus sejajar dengan tepi depan matras. Harus ada jarak yang sama antara masing-masing jari anda dan secara umum, jari tengah akan mengarah lurus ke depan.

g. *Haturanga poze*

Tangan dan kaki berada di lantai, menopang tubuh, yang sejajar dan diturunkan ke arah tetapi tidak menyentuh, lantai. Ini terlihat seperti *push up*, tetapi dengan tangan cukup rendah (tepat di atas panggul), dan siku tetap di sepanjang sisi tubuh.

h. *Handstan*

Handstand adalah tindakan menopang tubuh dalam posisi vertikal terbalik yang stabil dengan menyeimbangkan pada tangan. Dalam *handstand* dasar, tubuh

dipegang lurus dengan lengan dan kaki terentang sepenuhnya, dengan jarak tangan kira-kira selebar bahu dan kedua kaki menyatu. Ada banyak variasi *handstand*, yang kesemuanya membutuhkan pemain untuk memiliki keseimbangan yang memadai dan kekuatan tubuh bagian atas.

3. Manfaat *Prenatal Yoga*

Prenatal yoga pada kehamilan bermanfaat dalam menjaga kesehatan emosi dan fisik. Ketika seorang wanita hamil melakukan latihan secara teratur (3 kali setiap 4 hari sekali selama 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 risiko persalinan lama. Selain itu dapat meningkatkan berat badan lahir, menurunkan kejadian prematuritas dan PJT. Waktu melakukan senam yoga dalam kehamilan berlatih di pagi hari atau sore hari ketika perut kosong. Lakukan yoga 1-2 jam setelah makan (Safitri 2017).

Adapun kondisi tubuh yang segar bugar dapat diupayakan dengan olah tubuh yang sesuai dengan ibu hamil yaitu *prenatal yoga* (Purwati dan Agustina, 2016). *Prenatal yoga* berperan untuk memperkuat kontraksi dan mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut, ligamen-ligamenn, otot otot dasar panggul dan lain-lain yang menahan tekanan tambahan dan berhubungan dengan persalinan. Latihan teknik asana yang disertai cara bernafas yang benar akan memberikan manfaat secara fisik, mental dan spiritual. Berikut manfaat postur yoga dengan cara bernafas yang benar :

- a. Membentuk postur tubuh yang tegap, serta membina otot yang lentur dan kuat.

- b. Meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh sel tubuh.
- c. Meningkatkan kapasitas paru-paru untuk bernafas.
- d. Memperkuat otot punggung, membuatnya lebih kuat untuk menyangga beban kehamilan dan menghindarkan dari cedera punggung atau sakit pinggang.
- e. Melatih otot dasar panggul.
- f. Membantu mengurangi ketidaknyaman fisik selama kehamilan.
- g. Membantu untuk menenangkan diri dan memusatkan perhatian.
- h. Membantu ibu hamil tetap rileks, sehingga dapat mengontrol tenaga saat proses persalinan.
- i. Meningkatkan relasi dengan janin
- j. Meningkatkan inner peace, yang dapat mengurangi rasa cemas dan takut selama kehamilan dan persalinan.

Sedangkan menurut Tia Pratignyo (2017) dalam bukunya "Yoga Ibu Hamil" diejelaskan beberapa manfaat *prenatal yoga* untuk ibu hamil, serta beberapa prinsip dalam melaksanakan *prenatal yoga*. Manfaat prenatal yoga sebagai berikut:

a. Fisik

Prenatal yoga meningkatkan energi vitalitas dan daya tahan tubuh, melepaskan stres dan cemas, meningkatkan kualitas tidur, menghilangkan ketegangan otot, mengurangi keluhan fisik secara umum selama kehamilan seperti nyeri punggung, nyeri panggul, hingga pembengkakan bagian tubuh, membantu proses penyembuhan dan pemulihan setelah melahirkan.

b. Mental dan emosi

Prenatal yoga membantu menstabilkan emosi ibu hamil yang cenderung fluktuatif, menguatkan tekad dan keberanian, meningkatkan rasa percaya diri dan fokus, membangun afirmasi positif, dan kekuatan pikiran pada saat melahirkan.

c. Spritual

Prenatal yoga menenangkan dan mengheningkan pikiran melalui relaksasi dan meditasi, memberikan waktu yang tenang untuk menciptakan ikatan batin antara Ibu dan 70 melalui relaksasi dan meditasi, memberikan waktu yang tenang untuk menciptakan ikatan batin antara Ibu dan bayi, serta menanamkan rasa kesabaran, intuisi, dan kebijaksanaan.

Prinsip-prinsip *prenatal yoga* menurut Pratignyo dan tia (2017) adalah sebagai berikut :

a. Napas dengan penuh kesadaran

Napas yang dalam dan teratur bersifat menyembuhkan dan menyenangkan. Melalui teknik pernafasan yang benar, ibu akan lebih dapat mengontrol pikiran dan tubuhnya.

b. Gerakan yang lembut dan perlahan

Gerakan yang lembut dan mengalir akan membuat tubuh ibu lebih luwes sekaligus kuat. Gerakan *prenatal yoga* fokus pada otot dasar panggul otot panggul, pinggul, paha. dan punggung.

c. Relaksasi dan meditasi

Dengan relaksasi dan meditasi, seluruh tubuh dan pikiran itu dalam kondisi yang rileks, tenang, dan damai.

d. Ibu dan bayi

Prenatal Yoga meluangkan waktu spesial dan meningkatkan bonding antara Ibu dan calon bayi. Jika ibu bahagia, dan rileks bayi pun akan merasakan hal yang sama.

4. Kontra Indikasi *Prenatal Yoga*

Meskipun memiliki banyak manfaat yang sudah diuraikan sebelumnya, *prenatal yoga* juga memiliki kontradiksi terhadap ibu hamil dengan keadaan-keadaan tertentu. Pentingnya skrining awal pada ibu hamil akan menentukan kelancaran *prenatal yoga* dan mendapat manfaat yang maksimal dari proses *prenatal yoga*. Apabila selama kehamilan tidak terdapat catatan/kondisi medis tertentu dari dokter, maka yoga dapat dilaksanakan.

Secara umum kontra indikasi latihan *prenatal yoga* sama dengan latihan fisik lainnya dalam kehamilan. Kontra indikasi yang terjadi :

a. Kontraindikasi Absolut

Ketuban pecah dini, riwayat persalinan preterm (kurang bulan), inkompetensia servika, plasenta previa, hipertensi dalam kehamilan, preeklamsa, Perdarahan pervaginam, kehamilan kembar, nemia berat, penyakit jantung, Diabetes mellitus (DM) tipe 1, hipertiroid, riwayat abortus spontan 2 kali.

b. Kontraindikasi *Relative*

Kontraindikasi *relative* adalah kontraindikasi dengan pertimbangan medis yang cukup untuk melakukan latihan fisik, yaitu rasa lelah yang berlebihan, nyeri perut, punggung dan suprasimpisis, riwayat perdarahan pervaginam, gangguan pada tungkai seperti inflamasi, penyakit gout, rematoid arthritis, Ipitasi, Kontraksi uterus yang berlebihan, Berkurangnya gerakan janin, Peningkatan berat badan

yang tidak optimal, letak sungsang trimester terakhir, *Intrauterine Growth Restriction* (IUGR), Keadaan sebelum hamil seperti : DM tipe 2, Indeks Masa Tubuh (IMT) > 30 atau ≤ 15 , gangguan pernafasan seperti asma, anemia (Hb < 10 gr/dl, perokok dan peminum alkohol.