

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kehamilan

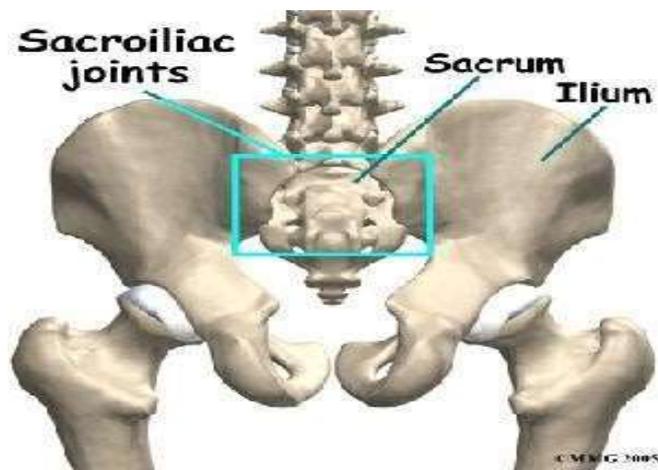
A.1 Pengertian Kehamilan

Proses pembuahan, yang melibatkan penggabungan sel telur dan spermatozoa, dan langkah-langkah nidasi dan implantasi selanjutnya, dikenal sebagai kehamilan. Pada kehamilan biasa, waktu yang dibutuhkan untuk beralih dari pembuahan ke persalinan adalah 40 minggu, yang sama dengan 10 bulan lunar atau 9 bulan menurut kalender Gregorian (Fatimah & Nuryaningsih, 2019).

A.2 Perubahan Fisiologi Pada Kehamilan Dengan Sistem Muskuloskeletal

Menurut (Cholifah, 2021) Postur dan langkah ibu hamil sangat bervariasi sebagai akibat dari perubahan alami yang terjadi pada tubuh mereka dan beban tambahan yang mereka bawa. Kelengkungan tulang belakang harus disesuaikan kembali atau disesuaikan pada akhir kehamilan karena beban berat yang meningkat, tonus otot perut yang berkurang, peningkatan distensi abdomen (menyebabkan pinggul condong ke depan), dan peningkatan distensi abdomen. Pergeseran ke depan terjadi di pusat gravitasi wanita. Kelengkungan bertahap (fleksio anterior kepala yang berlebihan) harus muncul di daerah serviks dorsal dari kurva lumbosakral yang khas, yang membantu menjaga keseimbangan. Jika Anda berdiri dengan bahu merosot dan payudara menonjol, punggung dan lekuk pinggang Anda akan jauh lebih terlihat. Ada banyak ketegangan pada komponen ligamen dan otot punggung bawah dan tengah. Pada tahap terakhir kehamilan, hormon progesteron dan relaxin meringankan otot-otot panggul dan sendi rangka untuk memfasilitasi persalinan dan persalinan.

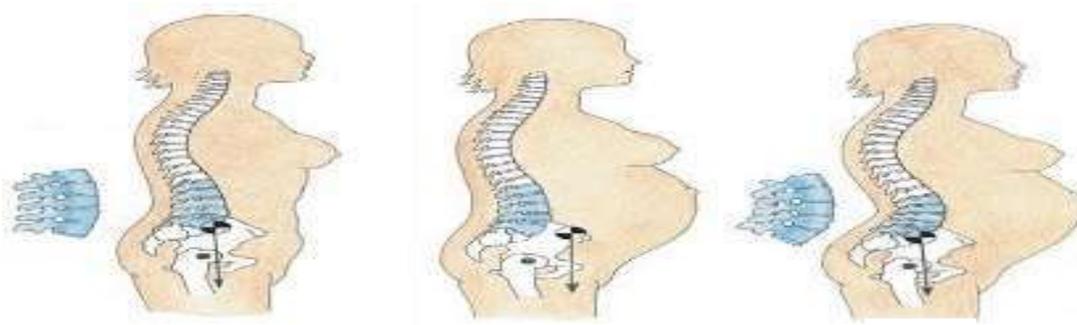
Wanita hamil sering melaporkan ketidaknyamanan punggung bagian bawah selama kehamilan mereka. Perubahan fisik dan hormonal pada ibu hamil menyebabkan ketidaknyamanan punggung. Hal ini terutama berlaku pada tahap akhir kehamilan, ketika berat badan ibu meningkat karena pertumbuhan janin dan pelepasan hormon yang mempersiapkan sendi daerah panggul untuk melahirkan. Postur dan langkah ibu hamil akan sangat bervariasi karena perubahan alami yang terjadi pada tubuhnya dan berat yang dibawanya. Ketidaknyamanan pada sendi sakroiliaka sering terjadi pada wanita hamil. Saat janin terus terkulai dan berkembang ke depan, jaringan dan otot di sekitarnya menarik sendi sakroiliaka, menyebabkan rasa sakit. Saat pusat terus terkulai, sendi sakroiliaka akan menjadi lebih bergerak. akibatnya, Anda mungkin merasa tidak nyaman sampai ke paha belakang saat Anda meredakan sendi sakroiliaka. Kadang-kadang, ketidaknyamanan dapat menyebar dari perut bagian depan bawah ke paha. Ilustrasi ini dengan jelas menunjukkan sendi sakroiliaka (Cholifah, 2021).



Gambar 2.1: Anatomi Sendi Sakroiliaka

Wanita hamil mungkin juga merasakan ketidaknyamanan di bagian belakang pinggang mereka, lebih khusus lagi, di persimpangan lumbosakral (daerah perbatasan antara sakrum dan tulang punggung) dan bagian distal dan lateral. Suatu kondisi yang dikenal sebagai sindrom sendi posterior atau linu panggul dapat menyebabkan nyeri menyebar dari bagian belakang kaki hingga ke tempurung lutut (Cholifah, 2021).

Pergeseran pusat gravitasi ibu selama kehamilan dapat menyebabkan perkembangan lordosis progresif, terutama pada tahap akhir kehamilan. Di antara segmen tulang belakang ketiga dan keempat, punggung wanita hamil akan paling melengkung. Ini terjadi ketika pusat massa (COM) ibu hamil bergerak, memaksa mereka untuk melengkungkan punggung untuk mempertahankan postur tubuh yang stabil. Fleksi anterior kepala yang berlebihan, atau kelengkungan, terbentuk di daerah serviks dorsal sebagai bagian dari kurva lumbosakral alami, yang membantu menjaga tubuh tetap sejajar. Berdiri dengan bahu ditebuk dan payudara mengembang dapat menarik lebih banyak perhatian ke punggung dan kontur pinggang. Ada banyak ketegangan pada komponen ligamen dan otot punggung bawah dan tengah. Sebagai akibat dari perubahan ini, lordosis dorsolumbar (lordosis progresif) dapat berkembang, yang menyebabkan kompresi atau tarikan saraf dan ketidaknyamanan selanjutnya. Selama kehamilan, ada perubahan nyata pada kelengkungan segmen lumbal, yang diperburuk oleh com shift (lihat gambar 2.2):



Gambar 2.2: Anatomi Segmen Lumbal, Peningkatan Lekukan Segmen Lumbal Pada Masa Kehamilan Akibat Pergeseran *Centre Of Mass* (COM); (A) Kehamilan Trimester I; (B) Kehamilan Trimester II; (C) Kehamilan Trimester III

Selama kehamilan, pusat massa (COM) bergeser, yang menyebabkan bagian pinggang menjadi lebih melengkung. I, trimester pertama kehamilan; II, trimester kedua; dan III, trimester terakhir. Ketidaknyamanan punggung bawah selama kehamilan dapat dikaitkan dengan kombinasi beberapa faktor, termasuk perubahan hormonal, perubahan sistem saraf pusat (COM), dan efek progesteron dan relaksin. Progesteron membantu mempersiapkan panggul untuk melahirkan dengan menenangkan otot polos rahim, ureter, usus, dan perut agar tidak berkontraksi dan dengan memperkuat dinding panggul. Selain itu, ligamen di punggung bawah menjadi lebih lentur karena peningkatan kadar progesteron yang terlihat oleh wanita hamil, yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan. Pada akhir kehamilan, komponen desidua plasenta menghasilkan relaksin, yang bekerja dengan progesteron untuk mempersiapkan serviks untuk persalinan dengan meredam aktivitas uterus. Karena relaxin melembutkan semua sendi tubuh, relaxin dapat menyebabkan ketidaknyamanan panggul dengan meregangkan ligamen yang menyatukan sendi panggul. Sendi sakroiliaka, sakrokoksigeal, dan pubis semuanya membesar sebagai akibat dari kenaikan berat badan ibu yang terus-menerus dan postur tubuh yang buruk selama latihan, yang dapat menyebabkan nyeri punggung bawah, terutama menjelang akhir kehamilan.

Nyeri, mati rasa, dan kelemahan pada tungkai atas sering terjadi selama trimester terakhir kehamilan. Ini karena saraf ulnaris dan median tertekan karena lingkaran bahu yang berkurang, fleksi leher anterior yang parah, dan lordosis yang cukup banyak (Cholifah, 2021).

Tubuh wanita hamil akan bereaksi berbeda jika berat badannya bertambah terlalu banyak. Ketidaknyamanan punggung mungkin membuat sulit untuk berdiri, duduk, berbaring, membungkuk, atau mengangkat benda berat. Ketika wanita hamil mempertahankan postur tubuh yang baik saat menjalani kehidupan sehari-hari, pusat gravitasi mereka akan bergeser dari punggung bawah ke pinggul, paha, dan kaki. Ketidaknyamanan punggung, panggul, dan lutut adalah gejala umum dari postur tubuh yang buruk karena mencegah distribusi berat badan secara merata (Cholifah, 2021).

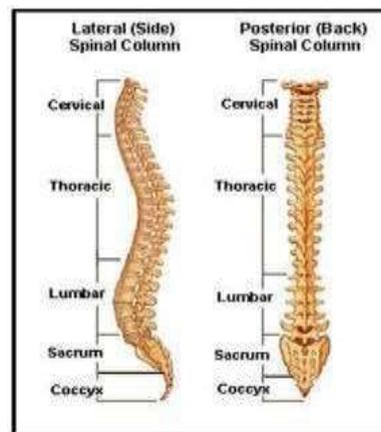
B. Nyeri Punggung Bawah

B.1 Pengertian Nyeri Punggung Bawah

Pergeseran hormonal pada jaringan ikat dan pendukung selama trimester ketiga kehamilan menyebabkan penurunan kelenturan otot, yang pada gilirannya menyebabkan ketidaknyamanan punggung bawah pada wanita hamil. Ketidaknyamanan punggung yang berasal dari daerah lumbosakral dikenal sebagai sakit pinggang. Perubahan postur dan pusat gravitasi wanita selama kehamilan merupakan sumber utama ketidaknyamanan ini, sehingga wajar jika hal itu semakin memburuk seiring dengan berlanjutnya kehamilan. Peningkatan berat rahim, pembengkokan yang berkepanjangan, berjalan terus-menerus, semuanya berperan dalam perubahan ini. Hal ini jauh lebih parah jika dilakukan oleh ibu hamil, sangat penting untuk mencegah ketegangan otot-otot ini dengan menggunakan mekanisme tubuh yang benar (Fitriani, 2022).

B.2 Anatomi Nyeri Punggung Bawah

Kolom tulang belakang, atau vertebra, bercabang dua. Tulang belakang di belakang dipisahkan satu sama lain di bagian dalam oleh cakram yang disebut cakram intervertebralis dan didukung oleh ligamen yang membentang di sepanjang sisi punggung dan perut tulang belakang. Daerah punggung yang lebih lemah terdiri dari lamina dan pedikel setiap vertebra, yang dihubungkan oleh sejumlah ligamen seperti ligamentum flavum, ligamentum intertransversal, dan ligamentum interspinal. Dua kelompok otot, transversus dan prosesus spinosus, memberikan stabilitas dan perlindungan pada tulang belakang. (Fitriani, 2022).



Gambar 2.3 Kolumna Vertebralis

Bagian anterior dan posterior bekerja sama untuk menghasilkan tulang belakang.

- a. Segmen anterior berfungsi sebagai penyangga untuk bagian tubuh lainnya. Korpus vertebrata dan diskus intervertebralis keduanya merupakan bagian dari segmen ini, yang ditopang secara frontal oleh ligamentum longitudinale anterior dan diperkuat ke belakang oleh limentum longitudinale posterior. Ligamentum ini membungkus seluruh bagian belakang diskus, dimulai dari oksiput. Di wilayah antara L5 dan S1, lebar ligamen hanya setengah dari awal proses penyempitannya, yang dimulai pada L1.

- b. Segmen posterior terbentuk dari lengkung, prosesus transversal, dan prosesus spinosus. Satu terhubung ke yang lain oleh tulang rawan artikular dan didukung oleh ligamen dan otot.

B.3 Penyebab Nyeri Punggung Bawah

Menurut (Fitriani, 2022) Banyak faktor, seperti tekanan mental, perubahan postur, ketegangan otot rektus abdominis, dan penambahan berat badan terkait kehamilan, dapat menyebabkan ketidaknyamanan punggung bagian bawah selama kehamilan. Hormon estrogen, progesteron, dan relaksin semuanya meningkat selama kehamilan, yang menyebabkan tubuh mengendurkan persendiannya lebih dari biasanya. Korpus luteum dan plasenta menghasilkan hormon relaksin, yang mulai meningkat sejak awal kehamilan, memuncak pada akhir trimester pertama, dan terus meningkat hingga akhir.

Saat pusat mengembang, postur tubuh seseorang berubah secara alami. Wanita hamil secara alami akan memiliki pusat gravitasi yang bergeser ke depan. Hasilnya adalah peningkatan beban pada punggung bawah dan panggul akibat hiperlordosis dan rotasi panggul ke depan. Gerakan tersebut dapat memperburuk kompresi diskus intervertebralis, yang dapat menyebabkan hilangnya cairan diskus pada kasus kompresi yang parah. Sayangnya, ketidaknyamanan punggung bawah adalah gejala yang paling sering dilaporkan (Fitriani, 2022).

B.4 Proses Terjadinya Nyeri Punggung Bawah

Menurut (Desmawati, 2022) Biologis, mekanik, listrik, termal, radiasi, dan rangsangan lainnya mengaktifkan nosiseptor di pinggiran tubuh, menggerakkan serangkaian peristiwa yang berpuncak pada tahap transduksi respons nyeri. Proses menerjemahkan masukan menjadi pengalaman nyeri melibatkan bagian-bagian tertentu dari sistem saraf. Sistem nosiseptif

bertanggung jawab atas transmisi dan persepsi sinyal nyeri. Banyak hal yang dapat memengaruhi seberapa sensitif sistem ini, dan seberapa kuat rasanya juga berbeda dari orang ke orang.

Nosiseptor adalah jenis saraf bebas yang berakhir di kulit yang hanya akan menyala sebagai respons terhadap rangsangan yang sangat kuat dan mungkin berbahaya, seperti panas, tekanan mekanis, atau bahan kimia. Untuk menyadari rasa sakit, neuron dalam sistem pendukung harus aktif di Cornu dorsalis, wilayah pemrosesan sensorik di sumsum tulang belakang. Saat rahim mengembang selama kehamilan, postur wanita berubah, dan ketegangan pada kelengkungan alami tulang belakangnya meningkat. Hal ini, pada gilirannya, menyebabkan otot punggung bagian bawah memendek, yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan punggung bagian bawah. Dengan memasuki kondisi ini, sel-sel yang telah dirugikan melepaskan mediator kimia seperti prostaglandin, bradikinin plasma, histamin sel mast, dan serotonin trombosit. Keadaan terangsang sistem saraf simpatis disebabkan oleh peningkatan mediator ini. Serabut saraf a-Delta, yang bertanggung jawab atas nyeri cepat, dan serabut saraf C, yang bertanggung jawab atas nyeri bertahap, adalah berbagai jenis reseptor. Sementara serabut saraf A-Delta bermielin ditandai dengan pengiriman nyeri yang cepat, serabut saraf C yang kecil dan tidak bermielin ditandai dengan pengiriman nyeri yang lambat (Desmawati, 2022).

Saat mendeteksi lokasi dan tingkat keparahan nyeri, serabut aferen memberikan perasaan yang akut, spesifik, dan berbeda. Implikasi yang tidak terlokalisasi (seperti difusi), viseral, dan tahan lama disampaikan oleh serat C. Ketika seseorang berjalan di atas paku, misalnya, penularan serat a-Delta dan C menyebabkan rasa sakit yang terlokalisasi dan hebat yang dialami korban dalam waktu satu detik setelah kejadian (Desmawati, 2022).

Setelah serabut aferen (a-delta dan C) membawa sinyal nyeri ke sumsum tulang belakang melalui hormon dorsal, sinyal tersebut akan bersinaps di substansia gelatinosa (lamina I dan III) selama tahap penalaran ini. Setelah melewati saluran spinothalamic depan dan samping, impuls berlanjut ke atas. Ada impuls yang melewati formatio reticularis dan langsung menuju talamus melalui traktus spinothalamikus lateral; impuls ini mengirimkan impuls nyeri yang cepat. Individu dapat mendeteksi, mengidentifikasi, menemukan, memahami, dan memulai reaksi terhadap rasa sakit di wilayah otak dan korteks serebral ini (Desmawati, 2022).

Terletak di sistem saraf pusat sumsum tulang belakang, saluran paleospinothalamus bertanggung jawab atas transmisi beberapa sinyal nyeri. Integrasi sistem saraf otonom, formatio reticularis, dan sistem limbik, yang mengontrol perilaku kognitif dan emosional, semuanya merupakan penerima impuls ini. Berbagai reaksi fisiologis, termasuk syok, amarah, kecemasan, hipertensi, kedinginan, dan jantung berdebar, akan menyertai timbulnya rasa sakit secara bertahap (Desmawati, 2022).

B.5 Cara Mengatasi Nyeri Punggung Bawah

Wanita hamil sering mengalami ketidaknyamanan punggung selama trimester ketiga karena bertambahnya berat badan yang harus ditanggung punggungnya. Hormon relaksin, yang mengendurkan sendi tulang panggul, merupakan sumber potensial lain dari ketidaknyamanan ini. Saat persendian ini terkulai, hal itu dapat menyebabkan ketidaknyamanan punggung dan mengubah postur tubuh Anda. Ini adalah sesuatu yang dapat dihindari oleh wanita hamil dengan melakukan hal-hal ini: (Kasmiasi., Purnamasari., Ernawati. et al., 2023).

1. Lakukan latihan panggul seperti kegel, yoga, peregangan kaki yang sering, atau rutinitas serupa lainnya.
2. Wanita hamil harus tidur dengan bantal di bawah punggung untuk menopang perut dan punggungnya. Pastikan ibu hamil memiliki bantalan di antara kedua kakinya jika dia lebih suka tidur miring.
3. Pertahankan postur tubuh yang tegak dan pilih kursi yang memberikan penyangga punggung yang cukup.
4. Kenakan sepatu yang memberikan penyangga lengkung yang memadai, seperti sepatu hak rendah, karena gaya ini lebih sehat untuk punggung.
5. Berikan tekanan pada punggung menggunakan kain yang dipanaskan.

B.6 Alat Ukur Nyeri

Sebuah metode untuk menghitung rasa sakit ditunjukkan di sini Menurut (Ningtyas, iwayan rahayu, 2023) yakni :

1. *Visual Analog Scale (VAS)*

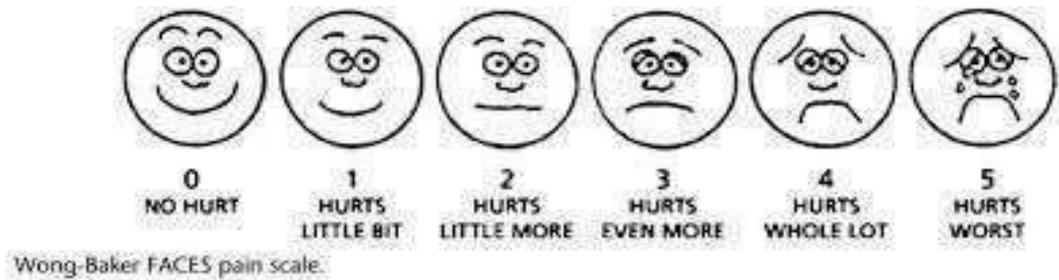
Alat pengukur skala nyeri yang menggunakan garis lurus. Intensitas nyeri diindikasikan dengan menempatkan titik pada garis tersebut. Semakin ke kiri menunjukkan tingkat ketidaknyamanan yang lebih rendah, sementara semakin ke kanan menunjukkan tingkat keparahan nyeri yang lebih tinggi.



Gambar 2.4 : *Visual Analog Scale (VAS)*

2. *Faces Pain Scale (FPS)*

Skala nyeri yang menggunakan visual, seperti kartun. Pada skala ini, gambar wajah tersenyum menunjukkan tidak ada rasa sakit sama sekali, sedangkan gambar wajah terisak-isak menunjukkan penderitaan yang luar biasa.



Gambar 2.5 : *Faces Pain Scale (FPS)*

3. *Numeric Rating Scale (NRS)*

Alat untuk mengukur rasa sakit pada skala dari nol hingga sepuluh. Tidak ada rasa sakit yang ditunjukkan dengan skor 0, sedangkan skor 10 menunjukkan tingkat rasa sakit yang sangat tinggi pada skala ini.



Gambar 2.6 : *Numeric Rating Scale (NRS)*

Kategori tingkat nyeri dalam skala NRS dapat dijelaskan sebagai berikut:

- Tidak ada nyeri jika klien memberikan skor 0.
- Nyeri ringan dikatakan terjadi jika klien dapat menahan nyeri dengan memberikan skor 1-3.
- Nyeri sedang dikatakan terjadi jika rasa nyeri mengganggu dan ada usaha untuk menahannya, dengan skor 4-6.
- Nyeri berat dikatakan terjadi jika klien sangat terganggu, ditandai dengan meringis, menjerit, atau bahkan berteriak, dengan skor 7-10.

C. Senam Hamil

C.1 Pengertian Senam Hamil

Tujuan memberikan olahraga kepada ibu hamil selama kehamilannya adalah untuk membantu mereka secara fisik dan emosional siap untuk kelahiran yang aman, mudah, dan spontan. Tujuan memberikan olahraga kepada ibu hamil selama kehamilannya adalah untuk membantu mereka menjaga atau meningkatkan keseimbangan fisik mereka sehingga mereka dapat melahirkan dengan aman dan tanpa komplikasi. Otot-otot dinding perut, ligamenligamen, dan otot-otot dasar panggul yang terlibat dalam persalinan dapat diperkuat dan dipertahankan dengan senam hamil. Agar tulang belakang tetap sehat, latihan ini dirancang untuk memperkuat otot perut. Wanita hamil yang kuat secara fisik cenderung tidak mengalami cedera punggung atau jatuh karena keseimbangan dan ketidakstabilan yang buruk. Wanita hamil yang menderita sakit punggung mungkin merasa lega dengan senam hamil, yang meliputi gerakan yang memperkuat otot perut. Setidaknya seminggu sekali, baik Anda suka lari sendiri di rumah atau berlatih bersama rombongan, Anda harus melakukan senam hamil minimal selama 45 menit. Hal ini memungkinkan untuk waktu istirahat dan percakapan dengan ibu hamil lainnya dan instruktur kebugaran. Senam hamil berpotensi meningkatkan sistem pembuluh darah ibu, yang pada gilirannya memperkuat otot-ototnya, meningkatkan nadanya, dan membantunya rileks (Kasmiati., Purnamasari., Ernawati. et al., 2023).

C.2 Manfaat Senam Hamil

Menurut (Kasmiati., Purnamasari., Ernawati. et al., 2023) manfaat senam hamil sebagai berikut:

1. Dapat secara efektif mempelajari strategi pernapasan untuk membantu janin ibu mendapatkan oksigen selama kehamilan.
2. Wanita hamil yang ingin memperkuat otot perut dan meredakan nyeri punggung, kram, dan wasir dapat melakukannya dengan mengikuti program senam pralahir.
3. Mampu rileks secara efektif untuk mengurangi stres dan ketidaknyamanan yang terkait dengan persalinan.
4. Memiliki kemampuan untuk membuat modifikasi positif pada bentuk tubuh mereka yang akan mendukung kesehatan mereka sepanjang hidup mereka.
5. Dapat melahirkan tanpa insiden dan di lingkungan yang aman

C.3 Langkah-Langkah Senam Hamil

Ketidaknyamanan punggung selama kehamilan dapat diatasi dengan berbagai aktivitas (Desmawati, 2022).

1. Duduk bersila, kaki ditekuk, Dalam postur ini, posisi janin dipertahankan secara optimal dan menyenangkan karena dinding perut mendorong rahim ke dalam.
2. Membungkuk, luruskan lutut dengan keempat kaki tanpa menggerakkan siku dan lutut, pegang perut dan angkat kembali, tahan selama beberapa detik, lalu lepaskan atau rileks kembali ke posisi awal, ulangi latihan ini sampai anda bisa. 10 Kali. Cobalah untuk tidak terlalu melengkungkan punggung anda.
3. Latihan untuk punggung yang mulus dengan cara duduk membelakangi beberapa bantal, meluruskan kaki dan secara bergantian menarik ujung kaki untuk menggerakkan panggul, ulangi latihan hingga 10 kali.

4. Duduk dengan banyak lutut adalah cara yang bagus untuk memperkuat otot-otot di dasar panggul, tekuk lutut, turunkan kaki ke lantai, rentangkan kaki ke samping, lalu kunci, dan ulangi pada malam hari maksimal 10 kali.
5. Dengan berdiri di sandaran kursi dengan kaki dan tangan lurus, Dapat memperkuat dasar panggul dan otot-otot yang menopangnya, luruskan, perlahan tekuk pinggul ke bawah dan tekuk kedua lutut, lalu berdiri lagi, gerakan ini ulangi 10 kali.
6. Latihan tulang belakang sambil menjaga kursi tetap lurus, langkah selanjutnya adalah rileks dan luruskan dengan sepuluh kali meletakkan kaki di lantai dan merangsang otot-otot di panggul.
7. Tangan bertumpu pada kursi empuk sandaram saat seseorang duduk bersandar di kursi dengan kaki terentang. Pose ini memperkuat otot bahu dan membantu mengurangi tekanan pada tulang rusuk. Ulangi gerakan bolak-balik sebanyak 10 kali.
8. Letakkan lutut di lantai, letakkan tangan di lengan kursi, putar pinggul ke dua arah dari kiri ke kanan dan sebaliknya 10 kali. Gerakan maju mundur membantu meredakan tekanan perut dan meredakan sakit punggung.
9. Menambahkan. Perkuat otot perut, merangkak, luruskan punggung tanpa bergerak dan tahan perut ke nomor 5, perlahan rilekskan punggung, ulangi hingga 10 kali.
10. Perkuat otot betis, berdiri dengan pegangan yang kuat di pinggul dan seimbangkan batang tubuh sambil menahan dan perlahan-lahan gerakkan tumit ke depan lalu ke bawah, ulangi 10 kali.

D. Yoga

D.1 Pengertian Yoga

Postur yoga (mudra), latihan pernapasan (pranayama), meditasi, dan relaksasi adalah bagian dari yoga prenatal, yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas kehamilan dan proses persalinan. Yoga prenatal adalah modalitas latihan yang dirancang khusus untuk memenuhi kebutuhan unik wanita hamil. Tujuan yoga prenatal adalah untuk membantu ibu hamil secara emosional, psikologis, dan fisik bersiap untuk melahirkan. Yoga menggabungkan postur fisik seperti membungkuk dan bernapas dalam-dalam dengan latihan mental seperti meditasi dan pernapasan dalam. Meregangkan otot dan menjaga tulang belakang dan persendian tetap fleksibel adalah dua tujuan utama yoga. Sebagai hasil dari peningkatan suplai oksigen ke otak selama pose yoga, gejala nyeri seperti kecemasan, kesedihan, psikosis, dan nyeri punggung bawah berkurang (Desmawati, 2022)

D.2 Manfaat Yoga

Menurut (Desmawati, 2022) manfaat yoga sebagai berikut :

1. Membantu meredakan ketidaknyamanan punggung dan bersiap untuk berolahraga dengan membangun dan memperkuat otot perut, ligamen, dan dasar panggul sekaligus menjaganya tetap lentur untuk mengantisipasi persalinan.
2. Itu membentuk sikap. Posisi janin yang tepat, kelegaan dari kesulitan bernapas yang disebabkan oleh perut yang membesar, dan kelegaan dari masalah kehamilan yang khas adalah semua kemungkinan hasil dari mempertahankan postur tubuh yang baik selama kehamilan dan persalinan.

3. Menghilangkan stres dan santai saja. Melakukan latihan yang mencakup relaksasi dan kontraksi otot dapat membantu merilekskan tubuh sepenuhnya. Sangat penting untuk benar-benar rileks saat hamil dan melahirkan.
4. Pelajari metode pernapasan yang berguna untuk pekerjaan dan kehamilan; mereka dapat membantu menenangkan tubuh lebih cepat.
5. Meningkatkan sirkulasi darah.

D.3 Gerakan Yoga

Menurut (Desmawati, 2022) gerakan yoga sebagai berikut :

1. Latihan Centering.

Sebagai langkah pertama dalam memulai latihan, memfokuskan diri sangat penting. Ada banyak hal yang mungkin dikhawatirkan wanita saat pertama kali mulai berolahraga, jadi penting untuk membantu mereka fokus pada aspek positif dari olahraga dan manfaatnya bagi janin mereka. Apa pun yang terjadi, pastikan untuk menggunakan bahasa optimis yang membuat orang merasa kuat, percaya diri, nyaman, dan tenang.

2. Atmung (pranayama).

Salah satu hal terpenting yang dapat dilakukan untuk menenangkan pikiran dan menghentikannya bekerja adalah dengan berlatih pranayama, yaitu latihan pernapasan. Gaya hidup sehat dimulai dengan pernapasan yang teratur dan mudah, yang memasok oksigen ke tubuh. Saat maju melalui setiap latihan hamil, tarik napas dalam-dalam dan keluarkan perlahan dengan mulut tertutup. Saat menarik napas melalui hidung dan keluar melalui mulut, dinding perut terangkat lalu turun. Suruh ibu duduk tegak, menyilangkan kaki, dan bernapas melalui mulutnya.

3. Gerakan Warming up (Pemanasan).

Agar otot dan sistem kardiovaskular siap untuk berolahraga, pemanasan diperlukan. Sangat tepat untuk memperkenalkan tulang pinggul, postur kaki, dan komponen tubuh lainnya selama pemanasan.

4. Gerakan inti.

Perubahan kestabilan beban pada benda akan menyebabkan perubahan kestabilan benda. Fokus melangkah lebih jauh berkat hormon relaksasi yang membuat persendian lebih nyaman. Gerakan ini membantu menstabilkan kulit panggul, memperkuat postur, sambil juga membangun otot kaki dan punggung. Seperti inilah bentuk gerakan tetap:

- a. Pose Gunung, juga dikenal sebagai Tadasana, adalah postur berdiri yang aman dan mendukung yang memungkinkan banyak ruang untuk kaki ibu selama kehamilan. Berdiri tegak, mendistribusikan berat secara merata.
- b. Dalam Pose Pohon (Vrksasana), pindahkan berat badan ke kaki kanan, tekuk lutut kiri, dan letakkan kaki kiri di belakang kaki kanan, baik di betis atau pahanya. Letakkan telapak tangan menghadap ke dada.
- c. Pose sapi - pose kucing (bitilasana marjarisana)

Tarik napas dalam-dalam, lalu angkat dagu, bahu, dan telinga sedikit, dan terakhir tulang ekor sedikit. Untuk menyelesaikan pernafasan, bawa tulang ekor Anda ke dalam dan turunkan kepala Anda. Menjaga stabilitas tulang belakang dimungkinkan dengan gerakan ini.

5. Peregangan.

Sangat penting untuk melakukan peregangan untuk mengendurkan otot-otot yang membantu meluruskan tulang belakang, terutama paha depan, oblique eksternal dan internal. Jaga agar sendi tulang belakang tetap fleksibel dan beri ruang di dada.

- a. Meregangkan otot leher,
Duduk atau berdiri adalah pilihan. Letakkan tangan kanan Anda di atas telinga kiri sambil memegangnya. Belok kanan dan lakukan sebaliknya. Gerakan ini sangat bagus untuk mengendurkan otot leher.
- b. Peregangan samping sambil berdiri (ardhakati chakrasana).
Berdiri tegak dan rentangkan kaki selebar pinggul. Tarik napas, bungkus dan angkat jari Anda. Saat Anda mengeluarkan napas, letakkan tangan Anda di sisi kanan dan kiri tubuh Anda dan tahan sebentar.
- c. Posisi segitiga (triconasana).
Rentangkan kaki Anda lebar-lebar, bawa kaki Anda sejajar ke depan. Jangan memutar panggul atau perut Anda; sebagai gantinya, dorong kaki kanan Anda. Lengan terentang, tarik napas dalam-dalam.
- d. Menuju lutut (parivrtta janu sirsasana).
Duduklah dan angkat kaki Anda lurus. Saat Anda menurunkan tumit kanan ke arah paha bagian dalam kiri, lipat lutut dan buka hingga menyentuh lantai. Pegang lantai dengan tangan kiri Anda. Tarik napas dalam-dalam dan angkat lengan kanan ke atas, silangkan tangan kanan ke kiri.
- e. Variasi Twist (Januari Sirsasana).
Letakkan lutut kiri Anda rata di lantai dan duduklah. Di depan lutut kanan, letakkan tangan kanan, dan di belakang lutut kiri, letakkan tangan kiri. Tenang dan tarik napas dalam-dalam. Goyangkan tubuh Anda dengan lembut dari sisi ke sisi saat Anda mengeluarkan napas.
- f. Meregangkan otot punggung bawah.
Dengan telapak tangan menghadap ke bawah dan ke samping, berbaring telentang dan tekuk lutut. Mengangkat pinggang Anda secara perlahan akan membantu. Ulangi proses ini delapan kali.

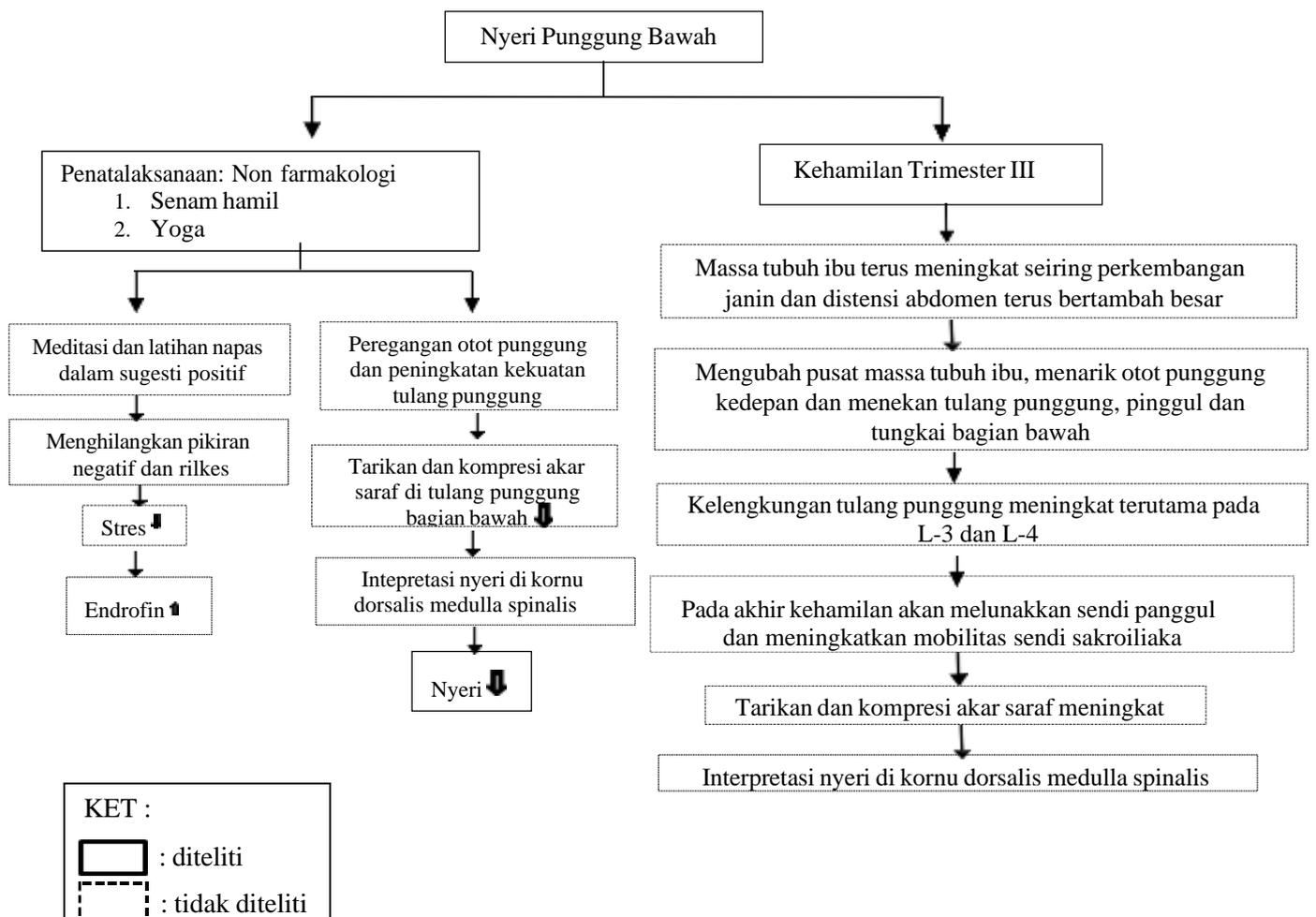
g. Ekstensi lutut.

Saat dalam posisi tengkurap, tekuk lutut kanan. Angkat lutut kanan Anda dengan lembut dan turunkan kembali. Selesaikan 8 pengulangan di lutut kanan dan ulangi di kiri.

h. Meregangkan otot kaki.

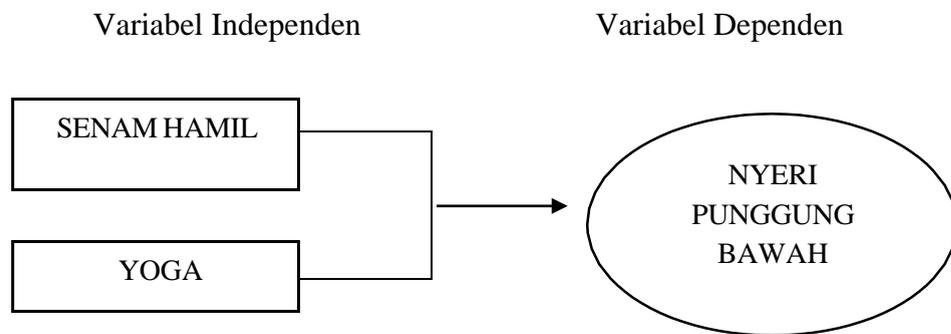
Duduk dalam posisi tegak (santai) dengan kaki terentang di depan Anda. Tarik perlahan jari Anda ke seluruh tubuh, lalu sentuh ke depan. Hingga 10 kali setelah pindah. Perlahan tarik kaki Anda ke arah tubuh Anda dan dorong ke depan. Lakukan 10 kali.

E. Kerangka Teori



Bagan 2.1 : Kerangka Teori

F. Kerangka Konsep



Bagan 2.2 : Kerangka Konsep