



BERTUAH
INDONESIA
BERKARYA

Ganda Agustina Hartati Simbolon, SST, M.Keb.
Ns.Tiur Romatua Sitohang, S.Kep., M.Kep.
Elny Lorensi Silalahi, M.Kes.



PANDUAN PRAKTIS YOGA IBU HAMIL: LATIHAN UNTUK KEHAMILAN SEHAT DAN PERSALINAN NYAMAN



Ganda Agustina Hartati Simbolon, SST., M.Keb.
Ns. Elny Lorensi Silalahi, S.Kep., M.Kes .
Ns. Tiur Romatua Sitohang, SKM, S.Kep., M.Kep.

PANDUAN PRAKTIS YOGA IBU HAMIL: LATIHAN UNTUK KEHAMILAN SEHAT DAN PERSALINAN NYAMAN



CV. BERTUAH INDONESIA BERKARYA

PANDUAN PRAKTIS YOGA IBU HAMIL: LATIHAN UNTUK KEHAMILAN SEHAT DAN PERSALINAN NYAMAN

Copyright © 2024

Penulis:

Ganda Agustina Hartati Simbolon, SST., M.Keb.

Ns. Elny Lorensi Silalahi, S.Kep., M.Kes.

Ns. Tiur Romatua Sitohang, SKM, S.Kep., M.Kep.

ISBN: 978-623-89369-2-2 (PDF)

Editor:

Nu'man, M.Kom

Penyunting:

Nopianto, SKM., MKM., CBPA. C.Ed.

Desain Sampul dan Tata Letak:

Hamdhani, S.Pd.

Penerbit:

(CV BERTUAH INDONESIA BERKARYA)

Perum Griya Sidomulyo, Pekanbaru, Provinsi Riau

Contact Person: 0823-9065-1117

Website: www.bertuahpress.com

Instagram: @bertuahcorp

Email: bertuahindonesiaberkarya@gmail.com

Bahasa: Indonesia

Ukuran: 15.5 cm x 23 cm

Ketebalan: ix + 83 Halaman

Cetakan Pertama, September 2024

Hak Cipta 2024, Pada Penulis

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak
sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

Bila menemukan cacat produksi pada buku ini, seperti:
Halaman terbalik, kosong, cetakan tidak jelas silahkan dikembalikan ke
penerbit. Penerbit akan mengganti buku dengan judul yang sama

PRAKATA

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat, hidayah, serta karunia-Nya sehingga buku ini dapat kami sajikan. Buku ini berjudul “Panduan Praktis Yoga Ibu Hamil: Latihan Untuk Kehamilan Sehat dan Persalinan Nyaman” yang merupakan upaya kami untuk memberikan panduan yang mudah diikuti oleh setiap ibu hamil, terlepas dari tingkat pengalaman mereka dalam berlatih yoga. Dalam buku ini, kami menjelaskan berbagai pose dan teknik pernapasan yang dirancang khusus untuk membantu ibu hamil mengatasi ketidaknyamanan fisik, memperkuat tubuh, serta mempersiapkan mental untuk menghadapi persalinan.

Kami percaya bahwa yoga tidak hanya membantu dalam menjaga kesehatan fisik, tetapi juga memberi kekuatan mental dan emosional yang dibutuhkan selama kehamilan dan persalinan. Setiap latihan yang disajikan dalam buku ini telah dipilih dengan hati-hati, memastikan keamanan dan efektivitas bagi ibu hamil di setiap trimester.

Semoga buku ini dapat menjadi teman setia ibu hamil dalam menjaga kebugaran, ketenangan, dan kenyamanan selama masa kehamilan, serta menjadi persiapan yang baik untuk menghadapi persalinan yang aman dan lancar.

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan buku ini. Tanpa dukungan dan kerja sama yang baik, buku ini tidak akan terwujud. Kami juga berterima kasih kepada rekan-rekan sejawat, mahasiswa, dan para pembaca yang telah memberikan masukan berharga selama proses penulisan buku ini.

Kami menyadari bahwa buku ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diperlukan untuk perbaikan dimasa yang akan datang. Akhir kata, kami berharap semoga buku ini dapat bermanfaat bagi banyak orang.

Medan, September 2024

Penulis,

DAFTAR ISI

COVER DALAM	i
PRAKATA	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENGANTAR	1
BAB II LATIHAN YOGA	5
A. Latihan Yoga	5
BAB III SENAM HAMIL	57
A. Pengertian Senam Hamil.....	57
B. Waktu Pelaksanaan Senam Hamil.....	58
C. Manfaat Senam Hamil.....	59
D. Kontra Indikasi Senam Hamil	61
E. Tujuan Senam Hamil	62
F. Tempat Melaksanakan Senam Hamil	64
G. Gerakan Senam Hamil	64
BAB IV KONSEP DASAR PERSALINAN	73
A. Pengertian Persalinan	73
B. Fisiologi Persalinan	73
C. Tahapan Persalinan	74
D. Pengukuran Lama dan Kemajuan Persalinan	76
BAB V KONSEP NYERI PERSALINAN	79
A. Pengertian Nyeri	79
B. Fisiologi Nyeri Persalinan	79
C. Penyebab dan Intensitas Nyeri Persalinan	82

DAFTAR PUSTAKA
BIODATA PENULIS

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	
Gerakan Urdhva Hastasana	17
Gambar 2.2	
Gerakan Urdva Baddhangullyasana	18
Gambar 2.3	
Gerakan Namaskara.....	19
Gambar 2.4	
Gerakan Gomukhasana.....	20
Gambar 2.5	
Gerakan Utkatasana	20
Gambar 2.6	
Gerakan Uttanasana	24
Gambar 2.7	
Gerakan Ardha Uttanasana	26
Gambar 2.8	
Gerakan Vrlsasana.....	28
Gambar 2.9	
Gerakan Variasi Vrksasana (Pada Ibu Hamil)	30
Gambar 2.10	
Gerakan Virabhadrasana 1	31
Gambar 2.11	
Gerakan Virabhadrasana I	33
Gambar 2.12	
Gerakan Virabhadrasahna	35
Gambar 2.13	
Gerakan Utthita Parvakonasana	36
Gambar 2.14	
Gerakan Variasi Utthita Parvakonasana	37
Gambar 2.15	
Gerakan Prasarita Padottanasana	39

Gambar 2.16	
Gerakan Siddhasana	41
Gambar 2.17	
Gerakan Svastikasana	41
Gambar 2.18	
Gerakan Virasana	43
Gambar 2.19	
Gerakan Janu Sirsana	45
Gambar 2.20	
Gerakan Upavistha Konasana	46
Gambar 2.21	
Gerakan Pose Bertumpu Pada Tangan	47
Gambar 2.22	
Gerakan Pose Prenatal Chaturangga A	44
Gambar 2.23	
Gerakan Pose Prenatal Chaturangga B	48
Gambar 2.24	
Pose Prenatal Chaturangga B	49
Gambar 2.25	
Pose Cat Cow: Table Pose	49
Gambar 2.26	
Pose Viparita Karani	50
Gambar 2.27	
Pose Terlentang / Savasana.....	52
Gambar 3.1	
Gerakan Duduk Bersila Untuk Melatih Nafas	65
Gambar 3.2	
Gerakan Duduk Bersila Untuk Melatih Nafas	66
Gambar 3.3	
Gerakan Squat Ibu Hamil	67
Gambar 3.4	
Gerakan Senam Jongkok	68
Gambar 3.5	
Gerakan Senam Hamil Dengan Mengangkat Panggul	69

Gambar 3.6	
Gerakan Senam Merangkak	70

BAB I

PENGANTAR

Pada masa kehamilan, latihan fisik yang dilakukan Ibu berpengaruh dengan baik terhadap janin, kehamilan, berat bayi lahir, mengurangi komplikasi persalinan seperti pengurangan tingkat nyeri dan persalinan lama. Selain latihan fisik, bentuk alternatif yang dapat dilakukan yaitu pemijatan dan terapi energi serta mindbody healing seperti salah satu diantaranya yaitu meditasi/yoga. Latihan fisik pada masa kehamilan ada latihan yoga dan senam hamil.

Latihan Yoga adalah bentuk pengobatan pikiran-tubuh yang menggabungkan postur fisik, meditasi/relaksasi, dan teknik pernafasan (WJ Broad, B 2012). Penelitian menunjukkan hasil melaksanakan senam yoga pada masa antenatal dapat meningkatkan *birth outcomes* dan memberikan pengalaman melahirkan yang baik. Latihan yoga pada masa kehamilan memiliki manfaat dalam menjaga kesehatan baik emosi maupun fisik serta menunjukkan penurunan rasa sakit, stress, terjadinya gangguan prenatal. Yoga juga dinilai merupakan latihan yang lebih efektif dari berjalan kaki atau standar latihan prenatal lainnya (Jiang Q, et al, 2015). Yoga bekerja dengan cara mempersiapkan tubuh wanita untuk menjalani proses persalinan yang akan dilaluinya. Hal ini

Panduan Praktis Yoga Ibu Hamil: Latihan untuk Kehamilan Sehat dan Persalinan Nyaman

membantu wanita untuk merasa lebih percaya diri dan mendapatkan keyakinan akan kemampuan tubuhnya untuk bersalin normal. Meditasi dan yoga dapat mengurangi cedera fisik dan stress psikologis selama menjalani masa kehamilan dan persalinan, termasuk kecemasan dan rasa sakit selama masa persalinan.

Persalinan yang lama dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah nyeri. Ada dua jenis manajemen nyeri, farmakologis dan non-farmakologis. Penatalaksanaan nonfarmakologi dapat diberikan berupa latihan pernafasan, relaksasi, yoga, pijat, aromaterapi, hidroterapi dan hipnosis (Utami, 2020).

Penatalaksanaan penurunan nyeri dengan prenatal yoga secara terus menerus melalui pengawasan tenaga kesehatan terlatih, terbukti secara signifikan menurunkan intensitas nyeri selama proses persalinan (Franciska, 2021). Yoga prenatal bermanfaat bagi komponen biomotor otot yang dilatih, dan juga dapat meningkatkan daya tahan kardiorespirasi dengan meningkatkan konsumsi oksigen dalam tubuh, sehingga sangat bermanfaat untuk pengkondisian fisik ibu selama proses persalinan (Kwon et al, 2020)

Selain yoga, bentuk latihan fisik pada kehamilan adalah senam hamil. Senam hamil merupakan sebuah latihan yang bermanfaat memperkuat dan mempertahankan elastisitas perut, ligament, otot dasar panggul yang berkaitan dengan proses persalinan. Senam hamil merupakan latihan fisik berupa gerakan-gerakan yang dapat membuat ibu hamil siap dalam mempersiapkan fisik maupun

mentalnya yang membuat ibu siap menghadapi persalinan yang aman, dan cepat serta spontan sesuai dengan harapan ibu. Senam hamil dapat berkontribusi terhadap persalinan yang lebih baik dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil. Beberapa kondisi seperti berat badan bayi lahir rendah, kelainan denyut jantung janin, gangguan tali pusat dan mekonium, penurunan tenaga ibu, rasa nyeri persalinan, persalinan prematur, section caesar, asfiksia, stres dan gangguan psikomotor bayi dilaporkan mengalami penurunan pada ibu yang melakukan senam hamil. Terdapat penelitian yang menunjukkan pengaruh senam hamil maupun yoga kehamilan terhadap lama persalinan (Dewi, 2017).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Kabupaten Tapanuli Utara dan Kabupaten Tapanuli Tengah kasus partus preterm masih sring terjadi. Hal ini dapat dilihat dari data tahun 2020 terdapat 190 kasus kelahiran preterm di Kabupaten Tapanuli Utara dan 245 kasus di Kabupaten Tapanuli Tengah. Begitu juga dengan kasus section caesarea yang meningkat dari tahun ke tahun 852 kasus pada tahun 2020, 1023 pada tahun 2022 di Kabupaten Tapanuli Utara. Salah satu faktor faktor yang mempengaruhi kejadian *section caesaria* antara lain adalah adanya komplikasi dalam kehamilan, faktor lain adalah atas permintaan pasien sendiri dengan alasan khawatir akan rasa sakit saat persalinan normal, dan sebagian atas permintaan sendiri oleh pasien dan keluarganya. Sedangkan partus lama

Panduan Praktis Yoga Ibu Hamil: Latihan untuk Kehamilan Sehat dan Persalinan Nyaman

(*prolonged active phase*) merupakan kasus tertinggi selama bulan Juni s/d Agustus 2022 sebanyak 56 kasus.

Berbagai hasil penelitian dari *literature review* tentang Latihan Yoga dan senam hamil dari berbagai jurnal nasional dan internasional yang dilakukan oleh Sari RDP dkk (2022) diantaranya dapat melahirkan dengan mudah, dan menjaga ibu serta bayi tetap sehat setelah melahirkan. Menurut Semmagga & Fausyah tahun 2021 sangat mempengaruhi kecepatan lamanya proses persalinan. Menurut Nirwana tahun 2011 dan dapat memperlancar proses persalinan cepat aman dan spontan menurut Ningsi et al., tahun 2021 dan Riana tahun 2008.

BAB II

LATIHAN YOGA

A. Latihan Yoga

1. Definisi Yoga

Yoga bukanlah hanya sekedar menggerakkan, atau bahkan melipat lipatan tubuh saja. Tetapi yoga adalah sebuah filosofi pada saat dimana pola pikiran sehari-hari kita. Beserta dengan seluruh keinginan, rasa takut, rasa takut dan kebingungan yang kita miliki akhirnya hilang. Yoga merupakan cara untuk mengatakan bahwa pada saat kita menyatu dengan diri sejati kita yang sebenarnya. Kita akan mulai mengerti tentang siapa diri kita dan tujuan keberadaan kita, dan yoga adalah belajar tentang mindfulness, dimana gerakan yang dilakukan bukan sekedar ingin “*show off*” namun gerakan yang penuh dengan filosofi dan kesadaran serta kelembutan dan kasih sayang. Dalam proses persalinan organ-organ yang sangat penting dan mempunyai peranan penting antara lain:

- a. Panggul dan ligamen-ligamen nya tulang belakang
- b. Tulang belakang
- c. Kaki

2. Pedoman Memulai Prenatal Yoga

a. Pranayama: Pengendalian Nafas

Pranayama adalah tangan keempat dari yoga, dapat disamakan dengan daun dari pohon yoga, yang berinteraksi dengan udara dan membersihkan seluruh pohon dengan prana. Melalui latihan-latihan pernafasan tertentu, nafas diatur dan dikendalikan. Pengendalian nafas terdiri dari pengaturan panjang dan durasi tarikan nafas, panjang dan durasi dari hembusan nafas, dan perhentian nafas.

Dalam bahasa Sansekerta, prana adalah energi kosmik yang diwujudkannyatakan dalam nafas. Ayama berarti ekspansi atau perluasan wilayah. Sehingga pranayama berarti sebuah proses di mana prana dikembangkan dan diperkuat dalam tubuh, memurnikan sistem saraf dan meningkatkan energi hidup yang vital dari seseorang. Sebagai hasil langsung, pikiran juga menjadi lebih tenang dan lebih terfokus. Ini adalah kombinasi dari asana dan pranayama yang mempersiapkan seseorang individu untuk tingkat konsentrasi dan kesadaran yang lebih tinggi dengan cara memperbaiki dan menguatkan system saraf dan sub-energi tubuh.

b. Pratyahara: Pengunduran Diri dari Indra-indra

Tangan selanjutnya adalah pratyahara. Ini ibarat kulit kayu dari pohon yoga, yang melindungi pohon, mengisolasinya dari elemen-elemen luar dan memungkinkan energi dari dalam untuk mengalir tanpa terganggu. Begitu pikiran mulai menjadi tenang dan perhatian mulai terpusat, maka hal ini memungkinkan fokus yang muncul dari dalam diri, dan seseorang tidak lagi terganggu oleh kejadian-kejadian di luar. Indra-indra (mata, telinga, hidung, mulut, kulit) bergerak masuk dari batas luar ke bagian pusat untuk mengamati dunia di bagian dalam diri.

Pratyahara muncul ketika ibu hamil sedang berkonsentrasi penuh dalam suatu aktivitas yang membuat ibu tidak menyadari rangsangan-rangsangan dari luar.

c. Dharana: Konsentrasi

Kemampuan untuk berfokus tanpa terganggu membawa kita pada tangan selanjutnya dari yoga, yaitu yang disebut dharana. Dharana adalah getah dari pohon yoga, membawa energi dan konsentrasi masuk semakin ke dalam diri seorang individu. Dharana adalah konsentrasi pikiran seseorang pada satu hal dan pada satu waktu. Perpanjangan waktu konsentrasi akan membawa seseorang pada meditasi.

d. Dhyana: Meditasi

Meditasi atau dhyana, adalah tangan ketujuh dari yoga. Ini adalah bunga dari pohon yoga, merupakan proses pengayaan dari pikiran yang telah terfokus. Dhyana merupakan aliran konsentrasi yang tidak terganggu oleh apa pun. Ini berbeda dengan tahapan dharana sebelumnya, di mana kemampuan untuk berfokus telah diasah sampai ke titik di mana konsentrasi dapat bertahan untuk waktu yang lebih lama, tanpa berfokus hanya pada satu hal tertentu saja. Sebaliknya, fokus diperluas sampai ke seluruh kesadaran dari seorang individu. Pikiran menjadi tenang, gagasan-gagasan turun sampai ke tingkat minimum, dan pengalaman menjadi suatu keheningan.

Pikiran kita secara terus-menerus menjadi terpecah dan tersebar, sehingga apakah mengherankan bahwa sepertinya mustahil untuk dapat berkonsentrasi pada satu hal? Kita terbiasa untuk melakukan lebih dari satu hal dalam satu waktu (misalnya, mendengarkan musik ketika sedang menyetir, atau berbicara).

e. Samadhi: Pencerahan

Tangan terakhir dari yoga adalah Samadhi. Ini merupakan buah dari pohon yoga. Panen atau hadiah dari latihan yoga yang tekun. Samadh telah dijelaskan

secara bervariasi sebagai keadaan gembira yang luar biasa, keadaan pencerahan, dan keadaan di mana kita dapat melampaui kenyataan hidup sehari-hari, ketika orang yang bermeditasi mengalami hubungan dengan Tuhan dan hubungan dengan semua makhluk hidup. Ini muncul ketika seorang individu bersatu dengan sebuah objek dan tidak ada pemisah antara mereka. Ini merupakan keadaan damai dan lengkap, peningkatan kesadaran, dan kasih sayang tanpa terpengaruh oleh apa pun (menjadi di dalam dunia, tetapi tidak dari dunia). Apakah Anda pernah mengalami momen-momen kegembiraan yang luar biasa. cahaya yang menyinari pandangan ke dalam, dan keadaan penuh pengertian yang melampaui kehidupan kita sehari-hari? Momen-momen itu adalah apa yang dirasakan dari samadhi.

3. Pernafasan dalam Yoga

Pada saat mulai berlatih yoga, sistem respirasi (pernafasan) terdiri dari tarikan tarikan nafas yang pedek rata-rata orang menarik nafas enam belas sampai delapan belas kali per menit. Sambil meneruskan latihan yoga, kecepatan nafas akan menjadi lebih lambat, dan setiap tarikan dan hembusan nafas akan menjadi lebih panjang dan lebih penuh. Pernafasan yang dalam akan

memampukan energi yang ada untuk bergerak mencapai setiap sel.

Berbagai posisi tubuh dalam yoga membuat tubuh menjadi terbuka untuk menerima nafas, yang akan meningkatkan kelenturan paru-paru dan otot-otot intercostal (berada di antara tulang rusuk). Gerakan membungkukkan badan ke depan akan meregangkan punggung dan mengisi bagian belakang paru-paru: gerakan menekuk badan ke belakang atau kayang akan membuka tubuh bagian depan dan paru-paru bagian depan: gerakan menekuk ke samping akan memperpanjang sisi-sisi tubuh dan ruang antara paru-paru (otot-otot interkostal). Gerakan tubuh terbalik akan membawa lebih banyak oksigen dan darah akan mengalir ke otak.

Dalam yoga, tubuh dianggap sebagai wadah kehidupan. Sistem sarat adalah sebuah sirkuit listrik yang menghasilkan energi dalam tubuh. Tulang punggung, disebut sushumna, adalah jalur tengah. Dua jalur utama lainnya adalah pingala, di sebelah kanan sushumna, dan ida, di sisi kiri. Keseimbangan antara ida dan pingala akan meningkatkan aliran energi ke dalam sushumna. Saluran Ida mendinginkan tubuh dan terhubung ke sistem saraf parasympathetic, sementara pingala memanaskan tubuh dan merupakan sistem saraf symphatetic. Saluran-saluran utama ini berhubungan dengan system sarat pusat dan

disebut dengan nodis. Terdapat ribuan nadi yang lebih kecil yang terdiri dari sistem saraf peripheral. Ketika energi dalam lubuh mengalami peningkatan yang cukup besar, maka energi kundalini (kekuatan naga) akan mengangkat tukiing punggung (sushumna), membuka berbagai pusat pusat energi dalam tubuh dan menyebabkan evolusi spiritual dalam diri seseorang.

4. Pose Yoga Untuk Memfasilitasi Proses Kelahiran Yang Lebih Mudah Untuk Latihan 15 Menit

- a. Adho Mukha Svanasana. Lakukan empat kali (untuk pose ini selalu hold selama 3-5 siklus nafas, kemudian saat exhale, kembali dalam posisi *table*)
- b. Tadasana. Dilakukan selama satu menit
- c. Vrksasana. Lakukan dua kali untuk setiap sisi, masing-masing tiga puluh detik.
- d. Trikosana. Lakukan dua kali untuk setiap sisi, masing-masing 30 detik
- e. Virabhasrasana II. Lakukan dua kali untuk setiap sisi, masing-masing tiga puluh detik.
- f. Savasana. Lakukan selama lima puluh menit atau lebih.

Apabila menit atau tiga puluh detik terlihat terlalu lama untuk satu posisi, ibu boleh menggunakan nafas sebagai penghitung waktu seberapa lama harus berada dalam satu posisi. Nafas harus dalam kecepatan tetap.

Awali dengan lima kali pernafasan untuk setiap posisi, dan secara berangsur-angsur naikkan waktu Latihan sampai setengah atau satu menit untuk setiap posisi.

5. Pose Yoga Untuk Memfasilitasi Proses Kelahiran Yang Lebih Mudah Untuk Latihan 30 Menit

Urutan kedua adalah tiga puluh menit selanjutnya :
Prenatal Gentle Yoga *Soft From A* satu putaran

- a. Adho Mukha Svanasana : Lakukan tiga kali, (untuk pose ini selalu hold selama 3-5 siklus nafas, kemudian saat exhale, kembali ke posisi table)
- b. Tadasana : Lakukan selama satu menit
- c. Trikosnaana : Lakukan dua kali untuk setiap sisi, masing-masing tiga puluh detik
- d. Virabhadrasana II : Lakukan dua kali untuk setiap sisi, masing-masing tiga puluh detik
- e. Utthita Parsvakonasana : Lakukan dua kali untuk setiap sisi, masing-masing tiga puluh detik
- f. Ardha Candrasana : Lakukan dua kali untuk setiap sisi, masing-masing tiga puluh detik
- g. Prenatal chaturanga : Lakukan beberapa kali untuk menguatkan lengan
- h. Vrksasana : Lakukan dua kali untuk setiap sisi, masing-masing tiga puluh detik

6. Pose Yoga Untuk Memfasilitasi Proses Kelahiran Yang Lebih Mudah Untuk Latihan 45 Menit

Urutan ketiga adalah selama empat puluh lima menit dengan kombinasi gerakan yang lebih menantang yang terdiri dari posisi berdiri, membuka paggul. Sebagai pemanasan, ibu berdiri dalam posisi Tadasana dan biarkan jari-jari ibu saling mengunci dan meletakkan tangan di depannya. Tarik nafas dan angkat keatas kepala dalam Parvatasana. Posisi tersebut dapat ditahan sampai beberapa tarikan nafas, lalu dilepaskan, kemudian diulangi, dengan mengganti arah mengunci jari-jari ibu.

- a. Prenatal Getle Yoga Soft Forma A dua putaran
- b. Prenatal Gentle Yoga Soft Form B dua putaran
- c. Ardha Uttasana : Lakukan selama satu menit
- d. Adho Mukha Svanasana : Lakukan tiga kali (Untuk pose ini selalu *hold* selama 3-5 siklus nafas, kemudian selama tiga puluh detik)
- e. Trikosana : Lakukan semesta tiga puluh detik
- f. Virabhasrasana I : Lakukan dua kali untuk setiap sisi, masing – masing tiga puluh detik
- g. Parsvottanasana I : Lakukan dua kali untuk setiap sisi, masing-masing tiga puluh detik
- h. Prasrita Padottanasana : Lakukan selama satu menit
- i. Goddess Pose dan variasinya : Lakukan 30 detik

- j. Prenatal Chattaranga : Lakukan tiga kali, setiap kalinya selama beberapa deti yang dapat ditahan ibu hamil
- k. Janu sirsasana : Lakukan satu kali untuk setiap sisi selama satu menit
- l. Baddha Konasana : Lakukan satu kali selama satu menit
- m. Upavistha Konasana : Lakukan satu kali selama satu menit
- n. Supta Baddha Konasana : Lakukan selama lima menit
- o. Savasana : lakukan selama lima menit atau lebih.

7. Pose Yoga Untuk Latihan Pemulihan

Urutan terakhir adalah Latihan pemulihan, yang berrati mengistirahatkan dan meremajakan ibu secara mandalam. Latihan ini sama pentingmya dengan Latihan aktif.

- a. Adho Mukha Svanasana : Lakukan dengan ubun-ubun yang ditopang dengan balok atau selimut, selama satu menit .
- b. Prasarita Padottanasana : Lakukan dengan kepala ditopang selama satu menit
- c. Ardha candrasana : Lakukan pada tembok dengan tangan berada dibawah pada sebuah balok selama satu menit untuk setiap sisi
- d. Supta Baddha Konasana : lakukan selama lima menit

- e. **Balasana** : Tempatkan dua atau tiga buah selimut yang dilipat secara vertical diantara kaki dan dibawah batang tubuh; kepala menoleh ke satu sisi dalam separuh waktu Ketika dalam posisi dan memoleh ke satu sisi yang lain pada saat sisa waktu yang ada.
- f. **Savasana** : Lakukan selama lima sampai sepuluh menit.

8. Pose Yoga

a. Standing Asanas

Ibu berdiri tegak, kaki paralel, jempol, ankles, tumit saling bersentuhan (bisa di *adjust* untuk ibu hamil /gemuk). Telapak kaki di tekan ke 3 titik kaki, tempurung lutut, otot paha kencang. Ibu dapat membuka kaki lebar atau bisa menggunakan dinding untuk menyangga tubuh agar tetap baik.

Adapun manfaat meliputi:

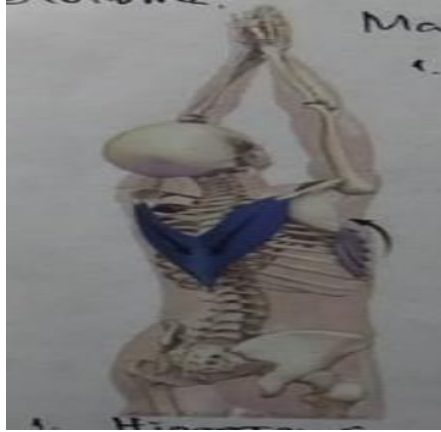
- 1) Pose ini meningkatkan kepercayaan diri dan kebahagiaan, memperbaiki postur dan menciptakan ruang dalam tubuh. Ruang dalam tubuh memungkinkan organ internal bekerja lebih efisien sehingga meningkatkan fungsi respirasi, pencernaan, dan pelepasan.
- 2) Pose ini memperkuat perut dan kaki, juga membantu meredakan linu panggul dan mengurangi kaki datar.

- 3) Memperbaiki postur tubuh, memperkuat paha, dan membantu meringankan sakit punggung
- 4) Mengurangi Kram saat malam Hari
- 5) Mengkoreksi Kurva tulang belakang 6. Menyeimbangkan kembali panggul, otot penyangga panggul dan rahim untuk mengurangi keluhan kehamilan.

Kontraindikasi: Sakit kepala, Insomnia. Tekanan darah rendah.

b. Urdhva hastasana

- 1) Telapak tangan saling berhadapan
 - a) Berdiri tadasana
 - b) Angkat kedua tangan lurus ke atas, telapak saling berhadapan
 - c) Saat exhale, luruskan kedua lengan dan panjangkan sisi kanan dan kiri tubuh
 - d) Lengan atas segaris/sejajar dengan telinga
- 2) Telapak tangan saling menyentuh
 - a) Berdiri tadasana
 - b) Angkat kedua tangan lurus ke atas, telapak tangan saling bersentuhan dan saling menekan
 - c) Saat exhale, luruskan kedua lengan dan panjangkan sisi kanan dan kiri tubuh
 - d) Lengan atas segaris/sejajar dengan telinga



Gambar 2.1

Gerakan Urdhva Hastasana

- c. Urdva Baddhangullyasana
- 1) Interlocking kedua jari jemar
 - 2) Dorong kedua pergelangan tangan keatas
 - 3) Pelajari Cara Interlock jemari, dan berlakukan aksi memanjang pada sisi kanan dan kiri tubuh.
 - 4) Dalam posisi ini, pastikan kaki tetap kuat, tulang ekor masuk dan dada lifted samo dengan posisi tadasana.



Gambar 2.2
Gerakan Urdva Baddhangulyasana

d. Namaskara

- 1) Kedua tangan ditekuk di depan dada dengan posisi seperti menyembah
- 2) Kedua telapak tangan saling bersentuhan dan saling menekan
- 3) Letakkan jempol tangan tepat di tulang sternum, tekan lalu dorong ke arah atas. Ini akan membantu menjaga dada Anda tetap lifted dan membuka
- 4) Bahu tetap rileks, jauhkan bahu dari telinga

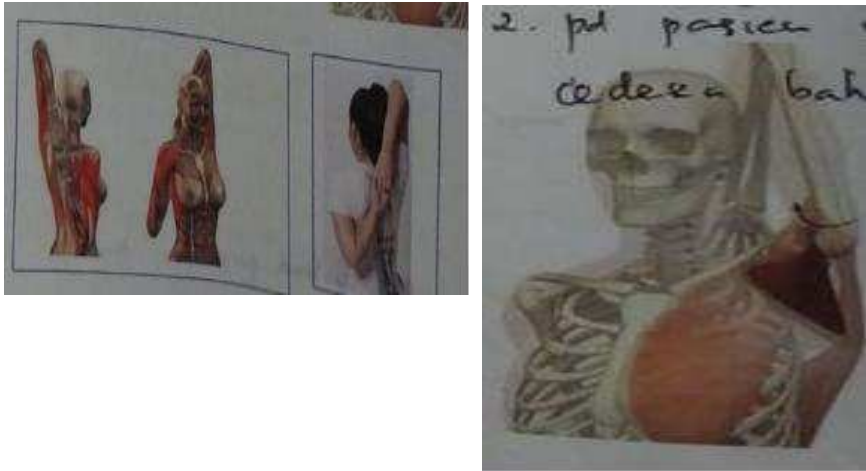


Gambar 2.3
Gerakan Namaskara

e. Gomukhasana

- 1) Kedua tangan naikkan ke atas, untuk memanjangkan lengan dan sisi kanan kiri tubuh
- 2) Tekuk siku tangan dan telapak tangan berusaha memegang tulang belakang
- 3) Saat menekuk siku, dorong siku ke arah atas untuk memberi action memanjangkan sisi bawah dan lengan atas
- 4) Putar bahu dan lengan di tangan satunya lalu kaitkan

Panduan Praktis Yoga Ibu Hamil: Latihan untuk Kehamilan Sehat dan Persalinan Nyaman



Gambar 2.4
Gerakan Gomukhasana

f. Utkatasana



Gambar 2.5
Gerakan Utkatasana

Pose ini memberikan efek menguatkan pada area otot, persendian, serta tulang kaki terutama otot

quadrisep (paha depan) yang cenderung jarang dilatih.

Pose ini memberikan peregangan pada tulang punggung secara optimal sehingga mampu menciptakan ruang. Catatan: Gravitasi seharusnya merupakan sumber utama ketahanan dalam pose ini, bukan ketahanan kontraksi otot yang berlawanan.

Langkah dan modifikasi pada ibu hamil:

- 1) Berdiri tadasana Urdhvahastasana dengan kaki sedikit agak lebar
- 2) Exhale tekuk lututnya, sambil melakukan nafas ujjayi dan "peluk" bayi Anda (*Hugging baby*)
- 3) Jaga agar torso dan tulang belakang tetap panjang
- 4) Jaga agar paha dalam tetap paralel
- 5) Tekan tungkai, panggul mengarah ke arah bawah (*lowering the hip down*) 1. Tahan untuk 2-3 kali nafas.
- 6) Inhale, Kembali ke pose tadasana

Catatan: Pose ini sering saya gunakan untuk melatih ibu belajar untuk mengatasi rasa sakit pada saat kontraksi dengan cara meletakkan balok di antara paha mereka dan melakukan pose ini untuk beberapa saat untuk menjaga agar posisi tubuh tetap stabil anda bisa menempel ke dinding

Kesalahan yang sering terjadi: Orang orang membuat beberapa kesalahan yang sangat umum saat melakukan ini adalah:

- 1) Jongkok terlalu tinggi sehingga tumpuan berat badan berada pada lutut. Dan apabila dilakukan terus menerus bisa mengakibatkan cedera pada lutut dalam jangka panjang. Jadi penting untuk memastikan Anda jongkok cukup rendah, Paha harus sebisa mungkin sejajar dengan lantai. Menggeser bergerak badan Anda kembali ke tumit untuk menghindari nyeri lutut.
- 2) Menumpukan berat badan terlalu banyak ke depan pada dasarnya trik yang bisa dilakukan agar pose yang dilakukan sempurna adalah, membayangkan Anda sedang duduk di sebuah kursi, jadi jangan bersandar ke depan terlalu banyak karena hal ini akan menempatkan berat badan Anda ke depan juga. Bersandar dan menggeser berat badan Anda ke arah belakang untuk mencegah nyeri lutut dan mengoptimalkan efektivitas latihan pada bidang utama.
- 3) Stres di bahu-pada pose ini Anda harus mencoba dan menjaga bahu Anda santai mungkin untuk menghindari ketegangan di bahu, leher dan punggung atas. Bahu Anda harus jauh dari telinga.

- 4) Pantat tulang ekor mencuat terlalu banyak mendorong keluar bokong/pantat Anda terlalu banyak dapat menyebabkan nyeri punggung bawah. Hindari ini dengan menarik pusar ke arah tulang belakang Anda (pada saat exhale).

Hal ini membantu untuk bernafas lebih dalam dan memperpanjang tulang belakang Anda. Utkatanasana adalah salah satu postur paling umum dalam yoga, tetapi jika tidak dilakukan dengan benar dapat menyebabkan serangkaian masalah. Beberapa ahli medis mengatakan bahwa pose ini menempatkan banyak tekanan pada tutut, terutama ligamen anterior. Ligamentum ini dapat membentang luas dan apabila regangannya terlalu dalam maka justru bisa mengakibatkan sakit lutut.

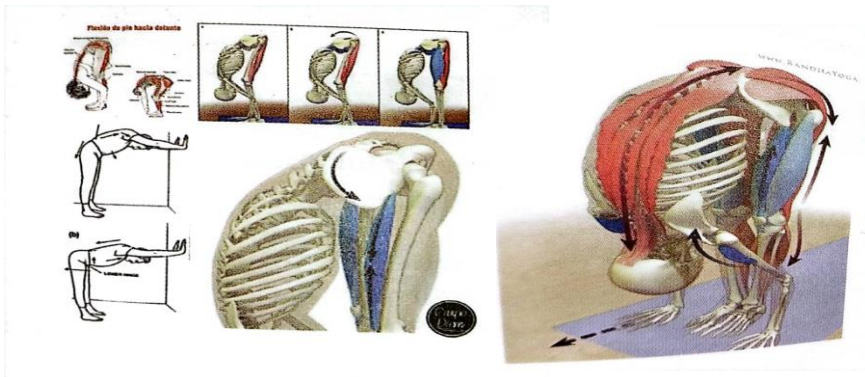
g. Uttanasana

Standing forward bend, Ut= kuat, bersemangat, Tan= meregang adalah Pose berdiri yang mudah, dimana badan Anda menekuk ke depan.

Catatan: Pada pose ini, gunakan gaya gravitasi. Mereka yang mengalami kekakuan di bagian belakang kaki kadang-kadang menariknya kebawah, yang bisa menimbulkan kekakuan dan penumpukan darah secara berlebihan dalam rektus femoris dan psoas. Lebih baik Anda agak menekuk lutut, agar terbentuk sedikit

ruang dalam sendi pinggul, sehingga tulang belakang bisa bebas. Lalu, memanjangkan kaki akan menimbulkan peregangan di sepanjang garis belakang tubuh.

Pada ibu hamil kaki di buka selebar bahu dan pada saat hendak menunduk dan menjatuhkan badan ke depan tekuk lutut, pastikan ada ruangan untuk perut.



Gambar 2.6

Gerakan Uttanasana

Langkah dan Modifikasi Untuk Ibu Hamil yaitu:

- 1) Tadasana dengan jarak di kaki sejajar dengan panggul atau bisa lebih lebar untuk "tempat perut.
- 2) Inhale, jejakkan kaki di lantai, lakukan peregangan kaki ke arah atas fork tulang punggung memanjang sembari mengencangkan tempurung utr dan otot paha. Kencangkan otot paha sembari Anda mengangkat ke arah ubun ubun

- 3) Putar bagian dalam paha atas dan selakanganke belakang, tahan aga punggung tetap datar
- 4) Dorang tulang belikat ke belakang untuk mengangkat dan membuka dada
- 5) Dengan tetap memanjangkan tulang belakang.
- 6) Exhal sedikit tekuk lutut Anda dan membungkuk ke depan, melipat pinggu dan biarkan lengan Anda turun ke lantai
- 7) Tempatkan ujung jari jemari tangan ke lantai di depan jari jemari
- 8) Bernafaslah dan biarkan pengaruh gravitasi membuat otot di tulang belakang menjadi lebih panjang
- 9) Ketika sudah siap untuk kembali ke posisi semula, tekan kaki kearah bawah dan pertahankan kekuatan kaki, Anda boleh masih menekuk M arahkan kekuatan di otot paha
- 10)Arahkan pandangan ke depa lalu inhale dan kembali ke posisi tadasana

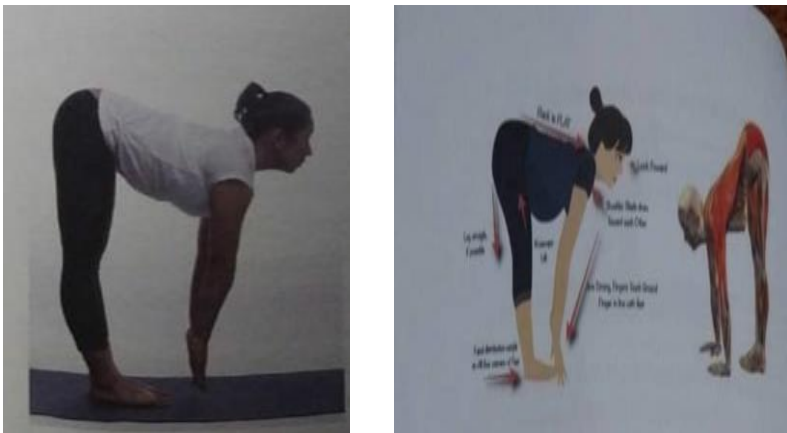
Kesalahan yang sering terjadi yaitu Seringkali anda menahan berat badan di pinggang, padahal seharusnya barkan berat badanmu jatuh di pengaruhi gaya gravitasi pusatkan berat badan di kedua kaki dan jangan menahan perut. Manfaat pose ini:

- 1) Mengurangi rasa tidak nyaman di perut

- 2) Memperkuat otot punggung secara intensif
- 3) Menghilangkan kelelahan mental dan fisik
Menyehatkan hati, limpa dan ginjal
- 4) Mengurangi rasa sakit di punggung dan pinggang

h. Ardha Uttanasana

Ardha Uttanasana, atau yang di kelas sering saya sebut dengan *Table Top* atau *Flat Back* Terjemahan lengkap Bahasa Inggrisnya adalah Standing Half Forward Bend. Dalam rangkaian Sun Salutation A, asana ini adalah transisi dari Uttanasana (*Standing Forward Bend*) menuju ke Plank dan Chaturanga. Pada pose ini punggung harus lurus, begitu juga kaki dan lutut. Letak tangan kemudian akan mengikuti sejauh mana punggung bisa turun.



Gambar 2.7
Gerakan Ardha Uttanasana

Langkah dan Modifikasi Untuk Ibu hamil

- 1) Berdiri Tadasana
- 2) Inhale. Tadasana Urdva Hastasana
- 3) Exhale ardha Uttanasana
- 4) Tetap luruskan kedua kaki
- 5) Lipat tubuh Anda ke depan dengan tetap memanjangkan tany belakang
- 6) Pandangan kedepan
- 7) Letakkan kedua tangan dengan lembut di tulang kering

Kesalahan yang sering terjadi:

- 1) Ibu hamil menekuk punggungnya
- 2) Pandangan kebawah
- 3) Membiarkan berat badan bertumpu pada tangan atau pada tulang kering

i. Vrllsasana

Tree pote; Viso pohon



Gambar 2.8

Gerakan Vrksasana

Langkah gerakan Vrksasana yaitu:

Berdiri pada posisi Tadasana. Arahkan pandangan ke depan dengan pandangan yang lembut namun terfokus. Findahkan berat badan Anda ke kaki, tekan ke bawah, lebarkan pangkal dan kaki, lebarkan tumit dan tekan kuat ke bawah dengan pangkal ibu jari dan keliling dan bagian tengah dari setiap tumit.

Putar kaki Anda kesamping. Lalu bawa kaki kanan ke atas ke bagian dalam dari kaki kiri sampai Anda merasa nyaman. Anda juga dapat menggunakan tangan Anda untuk membawa telapak kaki naik ke tungkai kaki.

Tekan telapak kaki kanan ke bagian dalam kaki kiri, kaki pada telapak kaki sembari memberikan tekanan ke atas pada tulang punggung. Apabila kaki tidak dapat

dielakkan pada tungkai dengan mudah, maka Anda dapat membiarkannya berada di lantai diputar menghadap keluar dengan tumit kanan diletakkan pada tumit bagian dalam dari kaki kiri, Pertahankan posisi menapak dari kaki kiri dan pemanjangan dari tungkai kaki kiri, berhati-hatilah untuk tidak memberikan tarikan pada tungkai kaki kiri secara berlebihan.

Tekan bagian leher dari ibu jari ke bawah dan angkat tempurung lutut. Rentangkan lengan ke samping, dengan telapak tangan menghadap ke atas Regangkan seluruh garis tengah tubuh sampai ke ujung jari. Jangan Pada tarikan nafas. Tarik lengan ke atas kepala, lakukan peregangan dan tulang rusuk samping sampai ke ujung jari, telapak tangan saling menghadap.

Manfaat:

- 1) Menyehatkan dan menguatkan otot kaki.
- 2) Menguatkan pergelangan kaki.
- 3) Meningkatkan keseimbangan dan koordinasi.
- 4) Membuka pinggul.
- 5) Meluruskan tulang punggung.
- 6) Memperbesar dada untuk nafas yang lebih penuh

Peringatan: Mereka yang menderita gangguan keseimbangan atau masalah pada telinga bagian dalam (vertigo ringan, penyakit Meniere) harus melatih

Panduan Praktis Yoga Ibu Hamil: Latihan untuk Kehamilan Sehat dan Persalinan Nyaman

keseimbangan sambil berdiri di dekat dinding untuk sandaran dan keamanan ekstra.



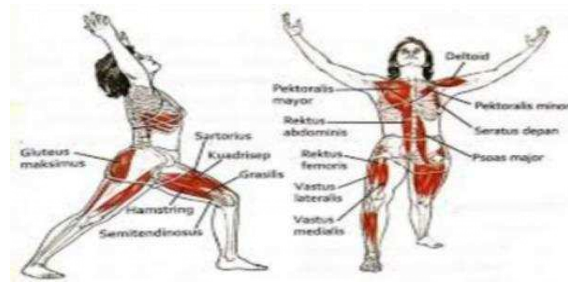
Gambar 2.9

Gerakan Variasi Vrkasana (Pada Ibu Hamil)

j. Virabhadrasana 1

Warrior1, Virabhadra=nama kesatria hebat dalam mitos.

Panduan Praktis Yoga Ibu Hamil: Latihan untuk Kehamilan Sehat dan Persalinan Nyaman



Gambar 2.10

Gerakan Virabhadrasana 1

- 1) Pertama tama mulai dari tangan yang artimya berdiri tegak dengan seluruh bagian telapak kaki menjejak ke lantai (*ground your feet*) otot perut kuat (*engange your care*) tulang ekor masuk (*fuck your faibanel*) dan bahu berada diposisi yang nyaman (*rileks your shoulders*)
- 2) Langkahkan kaki kanan ke belakang sehingga masuk ke postur *High Lunge gado aana koki yong* di belakang dan kaki yang di depan *grounding* ingat bahu tetap relax.

- 3) Kemudian jejakkanlah kaki tersebut ke lantai dengan posisi sekitar 45 cm, turunkanlah kaki yang didepan sehingga mereka mendekati alou sampai di post 90 derajat Selain itu, lutut yang di depan usahakan berada di atas pergelangan kaki
- 4) Selanjutnya dengan inhale tadi dan tangan ke atas dengan pandangan mata berada di ruang yang ada di antara kedua telapak tangan tersebut. Anda dapat memilih untuk menekuk siku sehingga bahu jatuh dari telinga. Selanjutnya pandangan mata juga menghadap ke depan
- 5) Apabila bahunya masih kaku Anda dapat memilih untuk menekuk siku sehingga posisi bahu jauh dari telinga selain itu pandangan mata bisa menghadap ke depan.

Manfaat Virabhadrasana I pada kehamilan:

- 1) Virabhadrasana I adalah pose yang mencolokon penguatan peregangan dan bahkan sedikit meningkatkan keseimbangan tubuh.
- 2) Memperkuat otot-otot kaki, lengan bahu dan punggung sementara peregangan betis, tubuh bagian atas, dan pose daerah pangkal pahal
- 3) Warrior I setelah pemanasan tubuh bagian intensitas yang lebih tinggi dan latihan yoga

- 4) Membantu memperkuat otot bahu, tulang belakang dan kaki, serta meningkatkan fleksibilitas dalam bahu, pinggul, kaki
- 5) Pose ini akan meningkatkan kekuatan inti Anda.



Gambar 2.11

Gerakan Virabhadrasana I

Crescent Lunge - Anjaneyasana (- adalah berdiri yoga dinamis berpose yang memanfaatkan dan mengintegrasikan otot-otot di seluruh tubuh. Gerakan ini membentang dan memperkuat bagian bawah dan atas tubuh, sekaligus menciptakan stabilitas dan keseimbangan. Namanya berasal dari bahasa Sansekerta kata "Anjaneya" (yang berarti "pujian" atau "salam") dan "asana" (yang berarti "berpose"). Karena itu, kadang-kadang disebut sebagai Salam Pose.

Manfaat *Crescent Lunge*: *Crescent Lunge* membentang kaki, pangkal paha, dan pinggul fleksor,

sementar juga membuka bagian depan tubuh, dada, dan bahu. Ini memperkuat otot paha pinggul, dan pantat, sedangkan aspek *balancing* membantu untuk meningkatkan stabilitas dan fleksibilitas. Dianggap sebagai pose keseimbangan. Proses pembuka *backbend*, dan jantung, *Crescent Lunge* membantu bagian depan tubuh untuk lebih luas dan membantu meningkatkan energi dan mengurangi kelelahan.

Modifikasi & Variasi: *Crescent Lunge* dapat menjadi cara yang ampuh untuk membangun kekuatan keseimbangan, dan konsentrasi. Ketika berlatih pose ini secara teratur akan menciptakan keseimbangan dalam semua bidang kehidupan. Menemukan kemudahan dalam *Crescent Lunge* akan memungkinkan untuk membangun kualitas keseimbangan, rahmat, dan kekuasaan.



Gambar 2.12

Gerakan Virabhadrasahna

Manfaat virabhadrasahna: memberikan fleksibilitas untuk seluruh tubuh. Pose ini dapat membantu daya tahan tubuh dan energi melatih struktur kaki, meningkatkan pernafasan, menyelaraskan tulang punggung dan menyembuhkan masalah di punggung serta menguatkan sendi punggung, meningkatkan kekuatan kaki lengan punggung bawah, memperkuat organ perut serta meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh.

Perhatian untuk virabrhadrasahna: Ibu dengan tekanan darah tinggi disarankan tidak melakukan pose ini. Sebaiknya berdiri dekat dinding sehingga dapat mendukung diri sendiri jika diperlukan untuk menyeimbangkan tubuh.

k. Utthita Parvakonasana



Gambar 2.13

Gerakan Utthita Parvakonasana

Utthita parsvakonasana adalah kombinasi dari Trikonasana dan Virabhadrasana II. Cara yang paling nyaman dan mudah untuk masuk kedalam pose ini adalah mulai dari melakukan pose Virabhadrasana II terlebih dahulu. Langkah meliputi:

- 1) Lakukan langkah-langkah 1-7 Virabhadrasana II
- 2) Saat Exhale, panjangkan tangan kiri sambil membawa tubuh atas ke sisi kiri tanpa mengubah posisi kaki. Tempatkan tangan kiri di sisi luar telapak kaki. Pastikan sisi ketiak menyentuh sisi luar paha kaki kiri
- 3) Panjangkan tangan kanan ke atas telinga, putar telapak tangan menghadap ke lantai, pastikan dada

terbuka lebar. Perlahan, putar wajah menghadap ke
langit-langit

- 4) Tahan beberapa siklus nafas kemudian ulangi untuk
sisi lainnya



Gambar 2.14

Gerakan Variasi Utthita Parvakonasana

I. Prasarita Padottanasana

Wide-stance forward bend, Prasarita = menyebar, mengembang, meluas, Pada = telapak kaki, Ut-kuat bersemangat, sangat, Tan = membentangi, terulur.

Asana ini membantu membuka panggul, terutama pintu bawah panggul, dan membantu meregangkan otot kaki, baik juga untuk kesehatan sendi lutut dan sendi di pergelangan kaki. Selain itu membuat sendi di

daerah panggul menjadi lebih fleksibel. Selain itu asana ini juga memberikan efek mendinginkan tubuh dan menstabilkan tekanan darah dan meringankan kerja jantung. Langkah:

- 1) Berdiri tadasana
- 2) Buka kaki pertahan melebar ke arah samping sekitar 1,2-1,4 m. posisikan jari kaki menghadap lurus kedepan
- 3) Letakkan kedua dipinggang, rapatkan sikut sedekat mungkin satu sama lain. sehingga bagian atas tubuh terenggang keatas secara sempurna, buka dada dan dekatkan tulang belikat satu sama lain
- 4) Suat buang nafas, lipat tubuh kedepan tanpa mengaktifkan punggung bagian bawah. Fokuskan pergerakan pada paha belakang (hamstring) dan tubuh bagian atas. Tempatkan telapak tangan di bawah dagu pada sebuah balok atau bisa juga di lantai.
- 5) Pastikan tulang punggung meregang sempurna
- 6) Lakukan beberapa siklus nafas.



Gambar 2.15

Gerakan Prasarita Padottanasana

m. Pose Duduk

Dalam yoga, seperti juga kaki telanjang telah mengembangkan relasi baru dengan bumi melalui latihan postur (asana) duduk, pinggul, sendi panggul dan tulang belakang bawah telah mengembangkan relasi baru dengan bumi saat Anda menahan beban langsung di atasnya pada postur duduk.

Asana yang digambarkan dalam bab ini adalah posisi duduk itu sendiri atau dicapai dan duduk. Kalau dilakukan dengan perhatian pada anatomi sendi, otot dan jaringan penghubung yang berkaitan, postur ini bisa menjaga kelenturan alami yang Anda peroleh saat masih anak-anak, yaitu saat duduk atau bermain di lantai selama berjam-jam tidak menimbulkan masalah sama sekali.

Selain menjaga fungsi alami panggul dan punggung bawah, posisi duduk dalam yoga juga memiliki kaitan dengan latihan pada tingkat yang lebih lanjut. Kata "asana" sebenarnya bisa diterjemahkan secara harafiah sebagai "duduk" dan dari perspektif tertentu, semua latihan asana bisa dipandang sebagai cara metodis untuk membebaskan tulang belakang, tungkai, dan pernafasan, sehingga pelaku yoga bisa berada dalam posisi duduk dalam waktu lama. Pada perubahan tubuh ini gangguan antara gravitasi dan pernafasan bisa menghilang, membebaskan energi tubuh untuk melakukan latihan meditasi yang lebih kontemplatif.

n. Sukhasana

Postur mudah'Sukha = nyaman, lembut, menyenangkan, Pose duduk awal

o. Siddhasana

Siddha = Selesai, sempurna terpenuhi, Postur duduk tingkat dasar.



Gambar 2.16
Gerakan Siddhasana

p. Svastikasana

Postur menguntungkan, Svastik= untung, mujur, Pose duduk tingkat menengah.



Gambar 2.17
Gerakan Svastikasana

q. Virasana

Virasana adalah posisi seorang pahlawan, Duduk dalam posisi Dandasana dan berlutut. Pisahkan kaki dan duduk di antaranya. Kaki seharusnya menyentuh setiap pinggul (lakukan sebisa mungkin). Letakkan tulang belakang di lantai, duduk dengan seimbang di atasnya. Berikan tekanan pada tulang bokong, tarik nafas, hembuskan nafas, dan tarik tulang punggung sampai ke ubun-ubun. Rasakan batang tubuh meregang, menciptakan ruang di antara tulang rusuk dan pinggul.

Tempatkan telapak tangan di paha. Lemaskan perut, selangkangan, dan paha sembari melakukan pernafasan. Arahkan pandangan dengan lembut ke depan dengan mata yang sedang terfokus ke dalam. namun tidak melihat. Untuk keluar dari posisi ini, tarik kaki ke depan satu demi satu dengan hati-hati. Pertahankan lekukan lutut dan dorong ke arah dada, membawa tumit ke arah bokong. Secara perlahan regangkan kaki di lantai, menekan tumit ke depan.



Gambar 2.18
Gerakan Virasana

r. Janu Sirsana

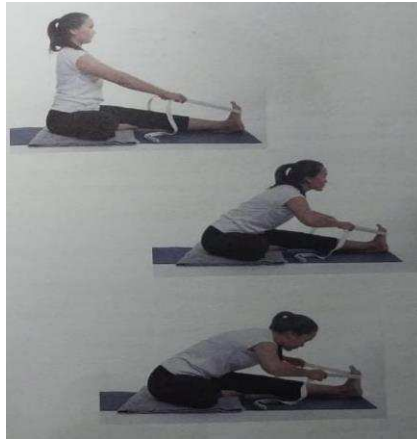
Pose ini sangat bermanfaat untuk ibu hamil, karena dengan menempatkan jantung sejajar dengan gravitasi bumi, maka pose ini mampu memberikan ketenangan pada tubuh. Meredakan sistem syaraf simpatik yang selalu menyiagakan tubuh dalam keadaan tegang menjadi lebih tenang dan rileks

Langkah:

- 1) Duduk pada posisi dandasana, tekuk lutut kanan dan tarik ke arah dada. Tempelkan telapak kaki kanan pada pangkal paha kaki kiri. Pastikan tutut kanan menempel pada lantai hingga tubuh secara menyeluruh membentuk sudut 90°. Regangkan kaki kiri dengan menekankan tumit ke lantai kencangkan otot di

tempurung lutut dan paha depan, angkat jari-jari kaki. menghadap ke arah langit-langit..

- 2) Sejajarkan dada dengan arah kaki kiri, namun apabila perut ibu sudah lumayan besar dan mengalami kesulitan, ibu bisa memodifikasi dengan melebarkan 150 ke samping kiri yang pasti dada dan panggul sejajar menghadap ke depan dan pastikan sisi kiri dan kanan tubuh berada dalam posisi dan keadaan seimbang
- 3) Angkat kedua tangan ke atas kepala dengan telapak tangan saling menghadap. Aktifkan seluruh jari tangan dan rasakan tarikan pada bagian tubuh atas secara optimal.
- 4) Soal buang nafas, sambil melipat tubuh kedepan, tanpa mengubah posisi tubuh yang telah terbentuk sebelumnya. Coba raih jari kaki, jika tidak bisa ibu bisa menggunakan tali.
- 5) Tahan dalam beberapa siklus nafas kemudian lakukan di sisi sebaliknya. Pada ibu hamil, bisa melakukan beberapa modifikasi seperti menggunakan bantuan guling yoga, menggunakan kursi maupun menggunakan beberapa bagian tubuh menggunakan gulungan selimut.



Gambar 2.19

Gerakan Janu Sirsana

s. Upavistha Konasana

Spine Long, Pose ini secara ekstrim meregangkan otot paha belakang dan melancarkan peredaran darah ke area pinggul. Semakin maksimal kemampuan ibu untuk meluruskan kaki, maka semakin mudah tulang punggung teregang ke arah yang sesuai dengan bentuk alaminya. Pose ini juga dapat membantu menguatkan otot penyangga kandung kemih dan organ kewanitaan. Langkah:

- 1) Duduk Dandasana
- 2) Lebarakan kaki sejauh mungkin, bantu dengan tangan untuk mendapatkan jarak yang optimal

- 3) Tempelkan telapak tangan pada lantai, di belakang paha sejajar dengan tubuh atas lalu tekan sambil menegakkan tubuh keatas.
- 4) Jika memungkinkan angkat tulang belakang dan lipat tubuh anda ke depan dengan tetap mengaktifkan jemari kaki.



Gambar 2.20
Gerakan Upavistha Konasana

t. Pose Bertumpu Pada Tangan



Gambar 2.21

Gerakan Pose Bertumpu Pada Tangan

Beberapa manfaat dari asana ini adalah antara lain:

- 1) Memberikan energi baru bagi tubuh, apalagi kalau dilakukan di pagi hari
- 2) Merenggangkan stretch bahu, hamstrings, betis, tumit dan tangan
- 3) Membantu melancarkan pencernaan
- 4) Meringankan rasa sakit jika sedang terserang sakit kepala atau backpain
- 5) Menenangkan pikiran jika sedang stres

u. Prenatal Chaturanga

Four limbed stick pose; Chatur = empat; Anga = tungkai.

Prenatal Chaturangga A



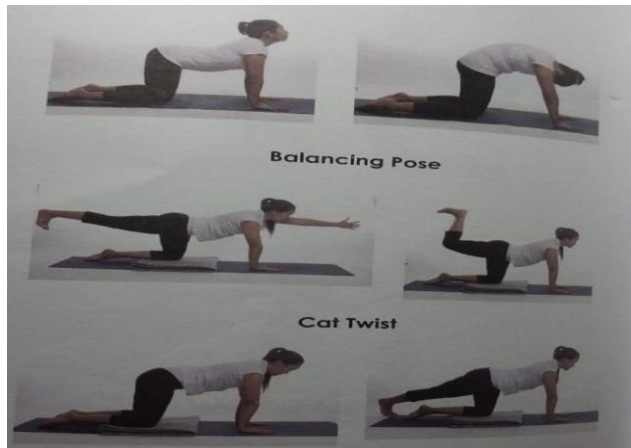
Gambar 2.22
Gerakan Pose Prenatal Chaturanga A

Prenatal Chaturanga B



Gambar 2.23
Gerakan Pose Prenatal Chaturanga B

v. Bilikasana / Cat Cow Pose



Gambar 2.24

Pose Prenatal Chaturangga B

Cat Cow: Table Pose

Tekan tangan, buka dada pandangan lihat ke arah atas.



Gambar 2.25

Pose Cat Cow: Table Pose

w. **Viparita Karani**



Gambar 2.26

Pose Viparita Karani

Viparita Karani adalah posisi kaki diangkat ke tembok dengan menggunakan penopang. Tempatkan sebuah guling atau satu sampai tiga selimut yang terlipat secara horizontal pada dinding. Berbaring pada sisi dengan pinggul diletakkan di atas penopang, bokong berada dekat dengan tembok dan lutut ditekuk. Tangan direntangkan horizontal dengan telapak tangan menghadap ke atas. Mata terpejam. Bempas secara alami dan nikmati sensasi relaksasi dan pemulihan dari posisi ini. Untuk keluar dari posisi ini, tekuk lutut dengan telapak kaki pada tembok, tekan diri ke bagian tengah ruangan, dengan lutut

ditekuk dan punggung berada di atas lantai. Lalu, bergulinglah ke samping kanan. Dengan menggunakan telapak tangan Anda, tekan diri Anda ke posisi duduk. Ibu juga dapat melakukan latihan Viparita Karani dengan kaki dilebarkan atau dapat menekuk lutut sedikit apabila intensitas peregangan selalu tinggi pada otot-otot urat lutut.

Manfaat Viparita Karani:

- 1) Mengeringkan cairan dan kaki.
- 2) Melemaskan perut dan selangkangan
- 3) Membalikkan efek gravitasi.
- 4) Membalikkan aliran darah dan getah bening.
- 5) Mengistirahatkan jantung dan otak.
- 6) Menghilangkan kelelahan pada kaki.
- 7) Memulihkan tenaga dan membuat relaks.

x. Pose Terlentang / Savasana

Telentang (supine) artinya berbaring dengan posisi wajah menghadapi atas. Ini merupakan kebalikan dari telungkup, yaitu berbaring dengan menghadap ke bawah dan juga, telentang berarti memutar telapak tangan telapak kaki, atau tungkai ke atas.

Savasana memiliki pusat gravitasi terendah dan merupakan titik awal semua pose telentang. Ini juga

merupakan posisi dimana asana-asana tersebut biasanya berakhir.

Bergerak ke postur tertentu dari posisi telentang melibatkan otot depan tubuh, yang bisa menjelaskan mengapa banyak latihan penguatan perut dimulai dari proses ini.



Gambar 2.27

Pose Terlentang / Savasana

Savasana merupakan elemen paling penting dibandingkan pose lainnya yang berbasis pada gerakan fisik (asanas). Pada umumnya asana didesain untuk membantu tubuh mempersiapkan meditasi dan keheningan pikiran (dan juga tubuh itu sendiri). Karenanya savasana menjadi penting sebagai pose relaksasi final yang disegerakan di

akhir kelas. Ini merupakan cara meditasi untuk mengumpulkan energi dan belajar mengenal bagaimana membiarkan tubuh dan pikiran dalam kondisi rileks. Jadi pose final tersebut penting untuk menenangkan pikiran. Tidak mudah berada dalam kondisi diam selama beberapa waktu. Ini berarti seseorang dituntut untuk menenangkan pikiran (bukan cuma tubuh). Banyak orang berpikir satu hal: tidak banyak manfaat yang bisa diberikan dengan berdiam diri. Meski demikian, pikiran yang rileks dan tenang berarti ada banyak keuntungan menunggu di masa depan. Salah satu keuntungan dari melakukan posisi savasana adalah: kemampuan untuk tidur dengan cara yang lebih baik: lebih nyenyak. Pikiran orang yang sulit tidur biasanya penuh dengan kerumitan, alas la tidak bisa membuat rileks pikiran. Di titik ini, posisi savasana akan membantu banyak terutama dalam hal membuat rileks pikiran.

Dengan tiga alasan di atas, kita sudah tahu pentingnya melakukan pos savasana di akhir sesi latihan. Dalam kelas yoga, mempelajari sesuatu serta melakukan observasi adalah dua hal penting di dalam setiap sesi latihan, Setop orang harus mempelajari apapun tantangan yang muncul dalam

setiap sesi, dan bagaimana mereka bisa belajar dari tantangan tersebut. Di titik ini, posisi savasana menjadi tantangan tersendiri, terutama bagi orang-orang yang tidak terbiasa berada dalam posisi tersebut. Lebih jauh lagi mempelajari savasana menjadi penting sebab tubuh akan belajar untuk mengendurkan sejumlah otot serta pikiran akan belajar untuk mengendurkan syarat. Seorang pekerja keras harus mengambil kesempatan untuk mengendurkan ototnya dan kemudian mengambil waktu santai guna menenangkan pikiran.

Cara membuat posisi yoga Savasana lebih menarik:

1) Menggunakan musik atau tanpa musik

Pada dasarnya yoga dilakukan tanpa musik namun meditasi yang jauh lebih sulit dilakukan. Namun saat ini pengajar yoga mulai melihat penambahan musik dengan aliran dan irama untuk kelas yoga. Ibu bisa bereksperimen dan menemukan trek yang membawa Anda ke dimensi lain. Jika Anda tinggal di kota yang tenang atau jauh di dalam hutan, lokasi tersebut memungkinkan untuk saat-saat hening sehingga bisa melakukan latihan yoga savasana dengan mudah dan menarik.

2) Visualisasi

Imajinasi adalah hal yang sangat penting bagi Anda dan imajinasi bisa digunakan untuk visualisasi agar diri menjadi lebih damai, tenang dan rileks, Ada tiga jenis visualiasai yang bisa Anda lakukan diantaranya adalah:

3) *The Big Blue Sky*

Variasi ini membawa kesadaran untuk warna biru, seolah-olah berbaring di bumi menatap langit, Rasakan kehangatan matahari pada tubuh dan mulai menghirup udara segar. Setiap pikiran yang melewati pikiran memberikan bentuk besar, awan berbulu. Jika pikiran lebih negative membuat awan lebih badai dan abu-abu.

4) *The Ocean*

Melakukan visualisasi ini adalah dengan membayangkan sedang duduk di pantai terpencil di depan menerjang ombak. Bayangkan bahwa setiap gelombang adalah pikiran atau perasaan. Biarkan gelombang perlahan-lahan naik dan turun dan larut dalam pasir.

5) Aroma terapi

Agar posisi latihan yoga semakin nyaman maka gunakan aromaterapi. Aromaterapi merupakan cara yang efektif untuk menenangkan pikiran dan tubuh Anda agar lebih santai. Beberapa minyak esensial favorit untuk Savasana adalah lavender, mawar, melati, melissa dan geranium.

BAB III

SENAM HAMIL

A. Pengertian Senam Hamil

Senam hamil adalah tindakan relaksasi dan senam yang dilakukan ibu hamil setiap harinya agar dapat mempersiapkan tubuhnya bagi persalinan serta belajar bernafas dan istirahat pada waktu yang tepat selama persalinan untuk membantu kemajuan persalinan yang alamiah. Latihan fisik ini akan meningkatkan kesehatan, membentuk sikap yang tenang dan sikap yang baik serta mekanika tubuh yang baik selama dan setelah kehamilan. Senam hamil bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat dimanfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Melakukan senam hamil, dapat dimulai pada usia kehamilan 28 minggu. Sebelum pelaksanaan senam, ibu hamil menjalani pemeriksaan menapis kondisi kontraindikasi dari senam hamil. Pemeriksaan kesehatan dan minta nasihat dokter atau bidan, latihan harus dilakukan secara teratur dan disiplin dalam batas-batas kemampuan fisik ibu, dan latihan sebaiknya dilakukan di rumah sakit atau klinik bersalin.

Senam hamil yang dilakukan ibu hamil merupakan salah satu bentuk olahraga guna membantu wanita hamil

memperoleh *power* yang baik sehingga memperlancar proses persalinannya. Heardman (2009), mengatakan senam hamil berpusat pada kebutuhan dasar persiapan persalinan, pernafasan, relaksasi, sikap dan senam, ia juga memberikan laporan sederhana dan jelas tentang persalinan normal serta bagian yang dimainkan oleh ibu, ibu yang telah mempersiapkan dengan baik dapat mengharapkan tidak hanya melahirkan lebih mudah tetapi juga lebih cepat pulih dari efek persalinan. Wanita hamil yang melakukan senam hamil akan mengalami risiko persalinan tindakan lebih kecil dari yang tidak melakukan senam hamil.

B. Waktu Pelaksanaan Senam Hamil

Anjuran senam hamil ditujukan pada ibu hamil dengan kondisi normal atau tidak terdapat keadaan-keadaan yang berisiko baik bagi ibu maupun bagi janin, misalnya perdarahan, preeklamsia berat, penyakit jantung, kelainan letak, panggul sempit, dan lain lain.

Untuk memperoleh hasil yang maksimal dari senam hamil, maka senam hamil minimal dilakukan selama 10 kali dalam kehamilan. Latihan dilakukan secara disiplin, dalam batas kemampuan fisik ibu hamil, yaitu jika ibu hamil sudah tidak mampu melakukan seluruh gerakan yang ada, sebaiknya ibu hamil segera beristirahat. Ibu tidak harus mengikuti seluruh gerakan pada setiap sesi latihan jika memang tidak mampu.

C. Manfaat Senam Hamil

Manfaat senam hamil selama kala II dapat membantu ibu menjalani persalinan yang normal dengan lama persalinan yang normal, karena pada senam hamil ibu telah dibimbing cara mengedan dan mengatur nafas, mengatur kontraksi dan relaksasi serta melatih kelenturan otot-otot dinding perut dan dasar panggul sehingga memudahkan persalinan. Selama persalinan kala III dan kala IV latihan senam hamil sangat bermanfaat dalam mencegah perdarahan berlebihan, karena dapat meningkatkan kemampuan mengkoordinasikan kekuatan kontraksi otot rahim.

Dengan senam hamil vakularisasi dari rahim ke plasenta menjadi lebih baik yang menjamin suplai oksigen dan nutrisi ke janin mencukupi. Latihan-latihan yang dilakukan pada senam hamil tujuan utamanya adalah agar ibu hamil memperoleh kekuatan dan tonus otot yang baik, teknik pernafasan yang baik, yang penting dalam proses persalinan terutama saat persalinan kala II dalam hal ini adalah *power* pada persalinan. (Varney H, 2010). Senam atau latihan selama kehamilan memberikan efek positif terhadap pembukaan serviks dan aktivitas uterus yang terkoordinasi saat persalinan, dan juga ditemukan persalinan yang lebih awal dan lebih singkat pada mereka yang melakukan senam hamil minimal 10 kali dibandingkan dengan yang tidak melakukan senam. (Saputra, 2010).

Di dalam konsep senam hamil yang dikemukakan oleh Hilal (2009), dijelaskan bahwa senam hamil dilakukan untuk mempersiapkan fisik ibu dalam proses persalinan dan kelahiran. Melalui latihan senam hamil diharapkan persalinan dapat berjalan secara normal, dapat mengurangi rasa sakit dan ibu tidak merasa takut serta mempunyai kepercayaan diri yang mantap saat menjalani proses persalinan dan kelahiran. Teori tersebut diperkuat oleh teori yang dijelaskan oleh Evariny (2007), manfaat lain dari pelaksanaan senam hamil adalah melatih pernafasan agar ibu dapat bernafas dengan baik sehingga dapat memberi oksigen yang cukup bagi bayi yang dikandungnya. Latihan pernafasan ini sangat bermanfaat bagi ibu agar siap menghadapi persalinan dan memudahkan proses persalinan normal karena ibu sudah dapat melakukan pernafasan untuk mengejan dengan baik.

Sejumlah literatur menyatakan bahwa ibu hamil yang melakukan senam hamil akan mengalami risiko persalinan dengan tindakan lebih kecil daripada yang tidak melakukan senam hamil. Selain itu, proses persalinan akan lebih cepat pada ibu yang melakukan senam hamil selama kehamilannya dari pada yang tidak melakukan senam hamil.

Hal ini terjadi karena semakin tinggi frekuensi senam, maka semakin elastis pula otot-otot panggul. Ibu yang melakukan senam hamil, otot-otot panggul sudah dipersiapkan untuk melakukan proses persalinan dengan gerakan-gerakan yang

ada pada panduan senam. Wanita hamil yang melakukan senam hamil akan mengalami persalinan lebih awal dibandingkan wanita hamil yang tidak melakukan senam hamil. Hal ini disebabkan karena salah satu faktor yang mempengaruhi lama persalinan kala II adalah faktor power/ tenaga, Sampai saat ini yang dapat dikendalikan adalah masalah tenaga atau power dalam hal ini adalah kontraksi uterus dan kekuatan ibu mengejan, yaitu dengan melakukan senam hamil.

Menurut beberapa penelitian diketahui bahwa lama persalinan lebih singkat pada wanita yang melakukan latihan / senam hamil selama kehamilannya dibanding yang tidak melakukan senam hamil. Penelitian atas 876 pasien hamil di Pennsylvania dan New York (Cermin Kedokteran, 2004) yang melakukan olah raga rekreasional, persalinan lebih mudah di kalangan yang melakukan latihan secara teratur dibandingkan dengan yang hanya latihan sedikit atau yang tidak melakukan latihan sama sekali, juga dijumpai penurunan risiko persalinan tidak normal atau terlalu lama.

D. Kontra Indikasi Senam Hamil

Sejumlah penelitian menjelaskan bahwa hampir tidak ada efek negatif senam hamil pada wanita yang bekerja, tentunya apabila senam hamil itu dilakukan dengan pengawasan ahli. Sedangkan bagi wanita hamil yang mengalami komplikasi medis

atau obstetri seharusnya berhati-hati bila akan melakukan senam hamil.

Adapun kontra indikasi dalam senam hamil terbagi dalam kontraindikasi mutlak dan kontraindikasi relatif. Kontra indikasi mutlak bila seorang wanita hamil mempunyai penyakit jantung, penyakit paru, serviks inkompeten, kehamilan kembar, riwayat perdarahan pervaginam pada trimester 2, kelainanan letak plasenta, seperti plasenta previa, preeklamsi maupun hipertensi. Sedangkan kontra indikasi relatif bila seorang ibu hamil menderita anemia berat, irama jantung tidak teratur, paru bronchitis kronis, riwayat diabetes mellitus, obesitas, terlalu kurus, penyakit dengan riwayat operasi tulang ortopedi, dan perokok berat. Namun saat melakukan senam hamil, ibu mengalami gejala seperti rasa nyeri pada kepala, dada, dan perut, perdarahan pervaginam atau keluar cairan ketuban, gerakan janin terhenti/berkurang, timbul kontraksi dengan interval < 20 menit, nafas pendek dan cepat (hiperventilasi), denyut jantung meningkat (>140 x/menit), kesulitan berjalan, mual dan muntah yang menetap segera hentikan aktivitas senam dan konsultasikan kepada petugas kesehatan.

E. Tujuan Senam Hamil

Tujuan senam hamil adalah sebagai berikut:

1. Ibu hamil diharapkan siap menghadapi persalinan dengan menguasai teknik pernafasan yang penting agar persalinan dapat berjalan lancar dan lebih cepat.
2. Elastisitas otot-otot dinding perut akan lebih baik sehingga dapat mencegah atau mengatasi keluhan nyeri di bokong, di perut bagian bawah dan keluhan wasir.
3. Selama hamil terjadi perubahan bentuk tubuh. Dengan senam hamil diharapkan dapat mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan bentuk tubuh.
4. Proses relaksasi akan sempurna dengan melakukan latihan kontraksi dan relaksasi yang diperlukan untuk mengatasi ketegangan atau rasa sakit saat proses persalinan. Hal ini bisa didapat dalam senam hamil.
5. Senam hamil membantu memudahkan proses persalinan sehingga ibu dapat melahirkan tanpa kesulitan.
6. Memperkuat dan mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut dan dasar panggul yang penting dalam proses persalinan.
7. Mengurangi kecemasan dan ketegangan selama kehamilan.
8. Meningkatkan mood dan pola tidur ibu.
9. Mempercepat penurunan berat badan ibu setelah melahirkan. Senam hamil ini dianjurkan untuk ibu hamil sebagai upaya preventif agar proses kehamilan dan persalinan dapat berjalan secara alamiah dengan lancar

dan mengurangi krisis yang terjadi selama proses persalinan

F. Tempat Melaksanakan Senam Hamil

Senam hamil diperlukan juga tempat untuk melakukan latihan tersebut. Adapun syarat dari tempat latihan tersebut adalah ruangan cukup luas, udara segar, terang dan bersih, lantai ditutup karpet supaya aman, tidak lembab dan cukup hangat, dinding ruangan dalam dilapis cermin secukupnya agar membantu ibu untuk konsentrasi dan memberi kesempatan untuk mengkoreksi gerakannya sendiri, alat dan perkakas di dalam ruangan dipilih yang berwarna muda untuk memberi suasana tenang, ada iringan/alunan musik lembut (musik klasik) untuk mengurangi ketegangan emosi.

G. Gerakan Senam Hamil

Gerakan senam hamil disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan-latihannya dirancang khusus untuk membugarkan kondisi Ibu hamil, mengurangi keluhan-keluhan yang timbul selama kehamilan, dan menyiapkan jiwa raga ibu ketika menghadapi persalinan.

Banyak gerakan gerakan senam hamil yang berpengaruh terhadap kesehatan, kenyamanan ibu selama kehamilan dan juga kelancaran persalina, diantaranya gerakan merangkak dan berjongkok yang berfungsi untuk membantu bagian terberat

Panduan Praktis Yoga Ibu Hamil: Latihan untuk Kehamilan Sehat dan
Persalinan Nyaman
janin dan terhindar dari bayi sungsang serta gerakan berbaring
yang berfungsi untuk membantu ibu posisi melahirkan yang
baik.

1. Gerakan Duduk Bersila Untuk Melatih Nafas

Melakukan pemanasan dengan duduk bersila dengan kedua tangan berada di atas paha seperti saat ingin melakukan meditasi. Kemudian duduk dengan tubuh tegak. Ambil nafas, tahan dan buang secara perlahan. Gerakan ini dilakukan selama 30 menit, agar ibu mendapatkan asupan oksigen yang maksimal dan lebih mudah mengontrol nafas menuju persalinan. Kemampuan mengontrol nafas ini juga membantu mengurangi rasa sakit selama menuju proses melahirkan.



Gambar 3.1
Gerakan Duduk Bersila Untuk Melatih Nafas

2. Wall Push Up

Gerakan senam hamil ini bermanfaat untuk melatih otot dada dan trisep di belakang lengan atas. Cara melakukannya dengan berdiri menghadap ke dinding, lebarkan kaki selebar bahu, lalu letakkan kedua telapak tangan di dinding.

Setelah itu, tekuk kedua siku perlahan-lahan sambil mencondongkan tubuh ke arah depan hingga wajah mendekati dinding. Jaga agar punggung tetap lurus, dan kembali ke posisi semula. Lakukan gerakan senam hamil ini sebanyak 15 kali.

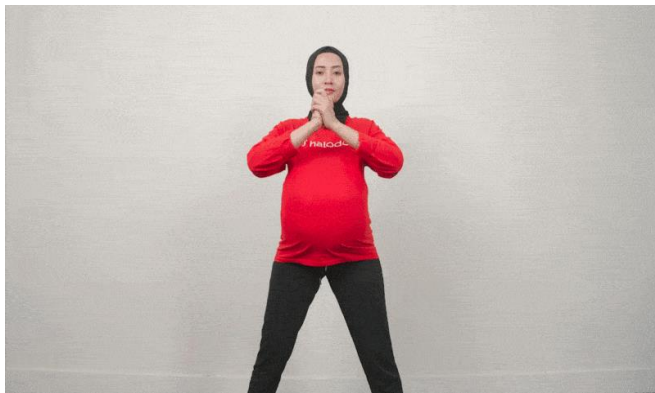


Gambar 3.2

Gerakan Duduk Bersila Untuk Melatih Nafas

3. Squat Ibu Hamil

Manfaat dari melakukan gerakan ini adalah untuk mencegah atau mengurangi rasa nyeri dan tidak nyaman di area punggung bawah, serta mengencangkan otot paha. Caranya, berdiri dengan kaki selebar bahu, katupkan kedua telapak tangan di depan dada, dan tekuk kedua lutut secara perlahan, hingga dalam posisi jongkok. Lepaskan posisi tangan dan letakkan keduanya di atas lutut. Beri sedikit tekanan pada lutut, untuk memberi ruang bagi perut sekaligus menjaga keseimbangan. Tahan posisi seimbang selama 10 detik dan carilah posisi jongkok yang nyaman. Setelah itu, kembali berdiri secara perlahan, dan ulangi gerakan ini beberapa kali.



Gambar 3.3
Gerakan Squat Ibu Hamil

4. Senam Jongkok

Gerakan senam jongkok bisa memperkuat otot di sekitar panggul dan paha, sehingga berguna untuk memperlancar proses persalinan. Gerakan untuk melakukan gerakan senam ini adalah : Mulai dengan posisi berdiri tegak, lalu menurunkan badan secara perlahan hingga posisi tegak dengan punggung tegak lurus. Ibu bernafas secara normal dan tahan posisi ini selama 10 detik, lalu kembali ke posisi berdiri secara perlahan. Untuk hasil yang maksimal, ibu hamil bisa mengulangi gerakan senam jongkok beberapa kali sehari.



Gambar 3.4
Gerakan Senam Jongkok

5. Senam Hamil Dengan Mengangkat Panggul

Senam dengan gerakan mengangkat panggul ke atas ini bermanfaat untuk mengencangkan otot perut dan memberi rasa rileks selama persiapan proses persalinan dengan cara:

- a. Berbaring telentang dan tekuk kedua lutut.
- b. Tarik nafas lewat hidung sambil kencangkan otot perut dan bokong.
- c. Pastikan punggung rata dengan lantai atau matras.
- d. Angkat panggul ke atas dan tahan selama 5 tarikan nafas.
- e. Kembali ke posisi awal secara perlahan.



Gambar 3.5
Gerakan Senam Hamil Dengan Mengangkat Panggul

6. Gerakan Senam Merangkak

Senam hamil dengan gerakan merangkak ini sangat baik untuk mempersiapkan otot-otot tubuh bagian bawah, agar proses melahirkan dapat berjalan dengan normal dan lancar. Gerakan senam merangkak ini adalah sebagai berikut :

- a. Ambil posisi seperti merangkak
- b. Arahkan pandangan ke arah depan dengan kepala dan punggung terangkat
- c. Tarik nafas secara perlahan dengan melengkungkan punggung ke arah dalam
- d. Luruskan kembali punggung ke posisi semula sambil menarik nafas secara perlahan
- e. Lakukan gerakan ini berulang-ulang.



Gambar 3.6
Gerakan Senam Merangkak

a. Berjalan

Anda dapat berjalan seperti biasa dan mengkombinasikannya dengan menggerakkan kedua tangan ke atas, ke samping, atau ke depan.

b. Base Move

Anda dapat menggerakkan tubuh ke kiri dan ke kanan sambil menggerakkan tangan ke depan atau ke belakang beberapa kali.

c. Side Squat

Siapkan badan Anda dalam posisi squat, kemudian mulai bergerak ke kiri dan ke kanan sambil meregangkan kedua tangan.

d. Forward Squat

Gerakan *forward squat* dilakukan dengan berjalan beberapa langkah maju lalu beberapa langkah mundur dengan menggerakkan tangan ke atas, ke samping, atau ke depan.

e. *Side Squat & Leg Rises*

Gerakan ini diawali dengan posisi squat, kemudian Anda diminta mengangkat salah satu kaki ke samping hingga sejajar dengan pinggang, lalu tahan beberapa waktu sebelum pindah ke kaki yang lainnya.

f. *Kickback Squat*

Kickback squat dilakukan dengan mengkombinasikan gerakan squat dan gerakan

menendang perlahan ke depan serta kebelakang secara bergantian.

g. *Raise up*

Gerakan squat yang dikombinasikan dengan meletakkan kedua tangan di sisi wajah, lalu mengangkat tubuh secara perlahan naik hingga jinjit sambil menggerakkan tangan lurus ke atas.

h. *Step Up*

Gerakan *step up* mirip dengan naik turun tangga pada umumnya, yaitu melangkah naik dan kembali turun yang dilakukan berulang kali.

i. *Knee Raise*

Gerakan ini dilakukan dengan mengangkat lutut hingga paha lurus ke depan sejajar dengan pinggang secara bergantian.

j. *Shoulder Rolls*

Shoulder rolls dilakukan dengan menggerakkan bahu memutar ke depan atau kebelakang secara bergantian sambil menggerakkan badan ke kiri dan ke kanan.

k. *Leg Stretch*

Gerakan ini dilakukan dengan satu kaki menghadap ke depan dan kaki lainnya menghadap ke arah luar.

BAB IV

KONSEP DASAR PERSALINAN

A. Pengertian Persalinan

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan plasenta) yang telah cukup bulan atau dapat hidup di luar kandungan melalui jalan lahir atau melalui jalan lain, dengan bantuan atau tanpa bantuan (kekuatan sendiri). Bentuk persalinan berdasarkan definisi adalah sebagai berikut :

1. Persalinan spontan adalah bila persalinan seluruhnya berlangsung dengan kekuatan ibu sendiri.
2. Persalinan buatan adalah bila proses persalinan dengan bantuan tenaga dari luar
3. Persalinan anjuran atau partus presipitatus

B. Fisiologi Persalinan

1. Teori Penurunan Hormon

1 – 2 minggu sebelum partus, mulai terjadi penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron. Progesteron bekerja sebagai penenang otot-otot polos rahim. Karena itu, akan terjadi kekejangan pembuluh darah yang jika kadar progesteron turun.

2. Teori Plasenta Menjadi Tua

Penuaan plasenta akan menyebabkan turunnya kadar estrogen dan progesteron sehingga terjadi kekejangan pembuluh darah. Hal tersebut akan menimbulkan kontraksi rahim.

3. Teori Distensi Rahim

Rahim yang menjadi besar dan meregang menyebabkan iskemia otot-otot rahim sehingga mengganggu sirkulasi uteroplasenta.

C. Tahapan Persalinan

Proses persalinan terdiri dari 4 kala, yaitu :

1. Kala I (kala pembukaan)

Kala pembukaaan yang berlangsung antara pembukaan nol sampai pembukaan lengkap. Inpartu ditandai dengan keluarnya lendir bercampur darah (*bloody show*) karena serviks mulai membuka (dilatasi) dan mendatar (*effacement*). Darah berasal dari pecahnya pembuluh darah kapiler di sekitar kanalis servikalis akibat pergeseran ketika serviks mendatar dan membuka.

Pada permulaan His, kala pembukaan berlangsung tidak begitu kuat sehingga ibu masih berjalan-jalan. Lamanya kala I untuk primigravida berlangsung 12 jam sedangkan multigravida sekitar 8 jam. Diperhitungkan pada pembukaan primigravida sekitar 1 cm/jam dan

pembukaan multigravida 2 cm/jam. Dengan perhitungan tersebut maka waktu pembukaan lengkap dapat diperkirakan (Manuaba, 2010).

Dalam kala I, digunakan partograf sebagai alat bantu untuk memantau kemajuan persalinan, asuhan, pengenalan penyulit dan informasi untuk membuat keputusan klinik. Kala pembukaan dibagi atas 2 fase yaitu :

- a. Fase laten : pembukaan serviks yang berlangsung lambat sampai pembukaan 3 cm, lamanya 7-8 jam.
- b. Fase aktif : berlangsung selama 6 jam dan dibagi atas 3 subfase.
 - 1) Periode akselerasi : berlangsung 2 jam, pembukaan menjadi 4 cm.
 - 2) Periode dilatasi maksimal : selama 2 jam, pembukaan 5-9 cm.
 - 3) Periode deselerasi : berlangsung lambat, dalam waktu 2 jam pembukaan menjadi 10 cm

2. Kala II (Pengeluaran Janin)

Pada kala pengeluaran janin, his terkoordinasi, kuat, cepat, dan lebih lama, kira-kira 2-3 menit sekali. Kepala janin telah turun dan masuk ke ruang panggul sehingga terjadilah tekanan pada otot-otot dasar panggul dan menimbulkan rasa ingin mengedan. Kala II pada primi berlangsung selama 1 ½ - 2 jam, sedangkan pada multi sekitar ½ - 1 jam.

3. Kala III (Pengeluaran Uri Atau Plasenta)

Setelah bayi lahir, kontraksi rahim beristirahat sebentar, uterus teraba keras dengan fundus uteri setinggi pusat. Beberapa saat kemudian, timbul his pelepasan dan pengeluaran plasenta. Seluruh proses pengeluaran plasenta biasanya 5-30 menit setelah bayi lahir.

4. Kala IV (Pemantauan 2 Jam Postpartum)

Kala IV adalah kala pengawasan selama 1 jam setelah bayi dan plasenta lahir untuk mengamati keadaan ibu, terutama terhadap bahaya perdarahan postpartum.

D. Pengukuran Lama dan kemajuan Persalinan

Kemajuan persalinan yang terdapat pada partograph berada pada kolom dan lajur kedua. Angka 0-10 yang tertera di tepi kolom paling kiri adalah besarnya dilatasi serviks. Setiap angka/kotak menunjukkan besarnya pembukaan serviks. Kotak yang satu dengan kotak yang lain pada lajur di atasnya, menunjukkan penambahan dilatasi sebesar 1 cm. Skala angka 1-5 menunjukkan seberapa jauh penurunan kepala janin. Masing-masing kotak di bagian ini menyatakan waktu 30 menit. Sedangkan kemajuan persalinan meliputi:

1. Pembukaan serviks, penilaian dan pencatatan pembukaan serviks dilakukan setiap 4 jam atau lebih sering dilakukan jika ada tanda-tanda penyulit. Saat ibu berada dalam fase aktif persalinan, catat pada partograf hasil temuan dari

setiap pemeriksaan dengan simbol “X”. Simbol ini harus ditulis di garis waktu yang sesuai dengan lajur besarnya pembukaan serviks di garis waspada. Hubungkan tanda “X” dari setiap pemeriksaan dengan garis utuh atau tidak terputus;

2. Waktu mulainya fase aktif persalinan, di bagian bawah pembukaan serviks dan penurunan, tertera kotak-kotak yang diberi angka 1-16. Setiap kotak menyatakan waktu satu jam sejak dimulainya fase aktif persalinan;
3. Waktu aktual saat pemeriksaan dilakukan, di bawah lajur kotak untuk waktu mulainya fase aktif, tertera kotak-kotak untuk mencatat waktu aktual saat pemeriksaan dilakukan. Setiap kotak menyatakan satu jam penuh dan berkaitan dengan dua kotak waktu tiga puluh menit pada lajur kotak di atasnya atau lajur kontraksi di bawahnya. Saat ibu masuk dalam fase aktif persalinan, catat pembukaan serviks di garis waspada. Kemudian catat waktu aktual pemeriksaan ini di kotak waktu yang sesuai.
4. Bidan mencatat kontraksi uterus pada bawah lajur waktu yaitu ada lima lajur kotak dengan tulisan “kontraksi per 10 menit” di sebelah luar kolom paling kiri. Setiap kotak menyatakan satu kontraksi. Setiap 30 menit, raba dan catat jumlah kontraksi dalam 10 menit dan lamanya kontraksi dalam satuan detik. Nyatakan jumlah kontraksi yang terjadi dalam waktu 10 menit menggunakan symbol-simbul yaitu

apabila kontraksi lamanya kurang dari 20 menit, 20 menit sampai dengan 40 menit; dan apabila lebih dari 40 menit.

5. Pencatatan penurunan bagian terbawah atau presentasi janin, setiap kali melakukan pemeriksaan dalam atau setiap 4 jam, atau lebih sering jika ada tanda-tanda penyulit. Kata-kata “turunnya kepala” dan garis tidak terputus dari 0-5, tertera di sisi yang sama dengan angka pembukaan serviks. Berikan tanda “•” pada garis waktu yang sesuai. Hubungkan tanda “•” dari setiap pemeriksaan dengan garis tidak terputus;
6. Garis waspada dan garis bertindak, garis waspada dimulai pada pembukaan serviks 4 cm dan berakhir pada titik di mana pembukaan lengkap, diharapkan terjadi laju pembukaan 1 cm per jam. Pencatatan selama fase aktif persalinan harus dimulai di garis waspada.

BAB V

KONSEP NYERI PERSALINAN

A. Pengertian Nyeri

1. Nyeri adalah sesuatu yang abstrak yang ditimbulkan oleh adanya Perasaan terluka pada diri seseorang misalnya adanya stimulus yang merusak jaringan tubuh dan nyeri merupakan pola respon yang dilakukan seseorang untuk melindungi organisme dari kerusakan.
2. Nyeri persalinan suatu perasaan tidak nyaman berkaitan dengan adanya kontraksi uterus, dilatasi dan effacement serviks, penurunan presentasi, peregangan vagina dan primeum yang berakhir di kala IV persalinan

B. Fisiologi Nyeri Persalinan

1. Resepsi

Proses perjalanan nyeri selama persalinan berlangsung sesuai dengan Fase persalinan. Nyeri di skala I disebabkan oleh kontraksi uterus sehingga menyebabkan uterus tertarik dan serviks mendatar (*effacement*) dan berdilatasi. Nyeri kala II disebabkan oleh penurunan kepala kerongga pelvis dan menyebabkan peregangan struktur jalan lahir bagian bawah. Bentuk stimulus merangsang pengeluaran

zat kimia : histamin, bradikinin, dan kalium. Pengaruh dari zat tersebut nosiseptoraktif mentransmisikan impuls-impuls nyeri. Impuls-impuls nyeri dihantarkan ke arah atas menuju substansia gelatinosa di dalam kornu dorsalis medulla spinalis di torakal 10-12 sampai lumbar 1 (kala I) sedang impuls-impuls nyeri selama kala II ditransmisikan oleh serabut syaraf perifer (serabut A delta dan serabut C) ke thalamus yang memproyeksikan nyeri ke korteks serebri yang selanjutnya akan dipersepsikan.

2. Persepsi

Hasil persepsi impuls nyeri ditransmisikan kembali oleh efektor sebagai persepsi nyeri. Fase ini merupakan titik kesadaran seseorang terhadap nyeri, pada saat individu menjadi sadar akan nyeri, maka akan terjadi reaksi yang kompleks. Persepsi menyadarkan individu dan mengartikan nyeri itu sebagai respon yang tidak menyenangkan kemudian Individu dapat bereaksi.

3. Reaksi

Reaksi terhadap nyeri merupakan respon fisiologis dan perilaku yang terjadi setelah mempersepsikan nyeri. Hasil persepsi di korteks serebri ditransmisikan ke thalamus lalu ke sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Stimulasi pada cabang simpatis disaraf otonom menghasilkan respon fisiologis dan perilaku. Apabila nyeri berlangsung terus

menerus, maka System parasimpatis akan bereaksi. Bentuk respon yang ditampilkan ibu selama proses persalinan :

- a. Respon fisiologis dari stimulasi syaraf simpatik (nyeri ringan, sedang) seperti a). dilatasi saluran bronkhial dan peningkatan respirasi rate ; b) peningkatan heart rate ; c) vasokonstriksi perifer ; d) peningkatan tekanan darah ; e) peningkatan nilai gula darah ; f) diaphoresis; g) penurunan motilitas gastroin stestinal
- b. Respon fisiologis terhadap stimulus parasimpatik (nyeri berat dan dalam) seperti : a) muka pucat ; b) otot mengeras; c) penurunan heart rate dan tekanan darah; d) nafas cepat dan irregular ; e) kelahan dan kelelahan
- c. Respon psikologis

Respon psikologis sangat berkaitan dengan pemahaman klien terhadap nyeri yang terjadi pemahaman nyeri bagiklien berbeda-beda. Perbedaan pemahaman terhadap nyeri dipengaruhi oleh suku dan budaya, usia, *support system*. Respon perilaku yang ditampilkan pengaruh nyeri antara lain : Diam tidak berdaya, “*withdrawl*” (menolak), depresi, marah, takut, tidak punya harapan, tidak punya kekuatan respon perilaku terhadap nyeri dapat mencakup :

- 1) Pernyataan verbal (mengaduh, menangis, sesaknafas)

- 2) Ekspresi wajah (meringis, menggeletukkan gigi, menggigit bibir)
- 3) Gerakan tubuh (gelisah, imobilisasi, ketegangan otot, peningkatan gerakan jari dan tangan)
- 4) Kontak dengan orang lain /interaksi sosial (menghindari percakapan, menghindari kontak sosial, penurunan rentang perhatian, fokus pada aktivitas menghilangkan nyeri)

C. Penyebab dan Intensitas Nyeri Persalinan

1. Kala I

Nyeri persalinan kala I merupakan nyeri visceral. Nyeri visceral berasal dari organ-organ internal yang berada dalam rongga thorak, abdomen dan kranium. Kejadian nyeri kala I diawali dengan adanya kontraksi uterus yang menyebar dan membuat abdomen kram. Nyeri kala I disebabkan oleh meregangnya uterus dan terjadinya effacement (pendataran) dan dilatasi serviks. Stimulus tersebut yang dihantarkan ke medula spinalis di torakal 10-12 sampai dengan lumbal 1. Intensitas nyeri kala I bervariasi sesuai dengan kemajuan dari dilatasi serviks.

- a. Kala I Fase laten : Pembukaan 0-3 cm nyeri dirasakan sakit dan tidak nyaman.

- b. Kala I Fase aktif : Pembukaan 4 -7 cm nyeri agak menusuk, pembukaan 7-10 cm nyeri menjadi lebih hebat, menusuk dan kaku

2. Kala II

Nyeri kala II merupakan nyeri somatic. Nyeri somatik berasal dari Lapisan dinding tubuh. Reseptor nyeri somatik meliputi reseptor nyeri yang terdapat pada tulang, pembuluh darah, syaraf, otot, dan jaringan penyangga lainnya. Struktur reseptornya sangat kompleks. Nyeri yang ditimbulkan merupakan nyeri yang tumpul dan sulit dilokalisasi. Nyeri kala II disebabkan oleh tekanan kepala janin pada pelvis, distensi struktur pelvis, regangan pada organ dasar panggul (kandung kencing, uretra, rektum, vagina, perineum) dan tekanan pada pleksus lumbosakralis, impuls-impuls nyeri tersebut dibawa ke perineum ke sacrum 2, 3, 4 melalui saraf pudendal. Tipe nyeri kala II seperti menyengat, tajam, tarikan, tekanan, rasa terbakar, seperti diplintir serta kram) nyeri dirasakan diregio lumbal2, bagian bawah punggung, paha, tungkai, dan area vagina dan perineum. Ibu biasanya mempunyai keinginan untuk mengejan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Nur Afida, Imbrawati. (2011). *Hubungan Kepatuhan Pelaksanaan Senam Hamil oleh Ibu Hamil dengan Tingkat Nyeri Persalinan pada Ibu Bersalin di BPS Kota Semarang*. *Dinamika Kebidanan*; vol. 1 no. 1: 50-52
- Aprillia Y. (2014). *Senam Hamil. Bidan Kita*. Available from: <http://www.bidankita.com/senam-hamil>
- Artal R and OM. (2003). *Exercise in Pregnancy. Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for Exercise During Pregnancy and Postpartum Period*. *Br J Sports Med.* ;37; 6–12.
- Creasoft. (2008). *Kontraindikasi Senam Hamil*.
- Evariny. (2007). *Manfaat senam hamil bagi ibu hamil*. <http://manfaat-senamhamil.com/> diperoleh tanggal 16 Februari 2012.
- Hanton, T.W. (2013). *Panduan Senam Kebugaran Untuk Wanita Hamil*. Jakarta : Raya Gravindo Persada.
- Heardman, H. (2009). *Senam hamil*. Alih bahasa Petrus Andrianto. Jakarta : Archan.
- Hilal, Y. (2009). *Pengaruh senam hamil terhadap lamanya proses persalinan di Klinik Bidan Praktek Yogyakarta*.
- Marwa, A. R., & Maryani, T. (2017). *Perbedaan Skala Nyeri Kala I Dan Durasi Kala II Persalinan Pada Primigravida Dengan Senam Dan Yoga Kehamilan*. Karya Tulis Ilmiah. Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta
- Nurhudhariani R, Febriyanti SNU dkk. (2015). *Pengaruh Pelatihan Senam Hamil Terhadap Peningkatan Ketrampilan Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Semarang*. 2nd University Research Coloquium 2015: 637-645
- Saputra. (2010). *Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil dengan Minat Ibu Hamil untuk Melakukan Senam Hamil*.
- Sarafino, E.P. (2006). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions. Fifth Edition* .USA : John Wiley & Sons.
- Sari, R. D. P., Sutarto, S. ., Utama, W. T. ., & Pratiwi, D. . (2022). *Rutinitas Senam Hamil dengan Melahirkan Spontan*. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 2(2), 85–93. <https://doi.org/10.35912/jimi.v2i2.1376>

- Sobur A. (2003). *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.
- Stuart, G.W. (2009). *Konsep Dasar keperawatan Kesehatan Jiwa*. Cetakan I. EGC. Jakarta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. CV.Afabeta, Bandung
- Supriatmaja, dkk. (2005). *Pengaruh senam hamil terhadap kala satu dan kala dua*. Denpasar : FKMUI
- Varney H. (2010). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Edisi ke 4. Jakarta: EGC; 2010
- Widyawati, Syahrul F. (2013). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan dan Status Kesehatan Neonatus*. Jurnal Berkala Epidemiologi;1(2):316–324
- Wiknjosastro, H. (2007). *Ilmu kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka.

BIODATA PENULIS



Ganda Agustina Hartati Simbolon, SST, M.Keb

Dosen Program Studi D3 Kebidanan

Adalah seorang dosen Lahir di Tarutung, 8 Agustus 1981, sebagai anak ke 4 dari 6 bersaudara. Menempuh Pendidikan di SD Negeri 177031 pada tahun 1988 sampai 1993, melanjutkan SMP di Yayasan Katolik Santamaria Tarutung pada tahun 1993 sampai 1996 , kemudian melanjutkan SMU di SMU Negeri 1 Tarutung pada tahun 1996 sampai tahun 1999.

Tahun 1999 – 2002 menempuh Pendidikan di Akademi Kebidanan Tarutung Pemkab Tapanuli Utara, kemudian melanjutkan Pendidikan D4 bidan pendidik pada tahun 2003 – 2004 di Universitas Padjajaran. Dan pada tahun 2006 penulis melanjutkan pendidikannya di Program Magister Kebidanan Universitas Pandjajaran dan memperoleh gelar Master Kebidanan pada tahun 2008. .

Ketertarikannya untuk berbagi ilmu sudah ditekuninya sejak tahun 2002 , menjadi asisten dosen dan membimbing praktek di laboratorium kampus. Sejak tahun 2004 penulis sudah mengabdikan dirinya untu berkecimpung di dunia pendidikan. Beberapa buku yang sudah terbit diantaranya Teknik Rebozo Dalam Persalinan, Pengaruh Kelas Ibu Terhadap Kecemasan Ibu Mneghadapi Persalinan, Manajemen Kebidanan, Metode Penelitian kualitatif , dan lain-lain. Hingga saat ini penulis bekerja sebagai pengajar di Prodi DIII Kebidanan Tapanuli Utara Poltekkes Kemenkes Medan.

BIODATA PENULIS



Elny Lorensi Silalahi, S.Kep, Ns, M.Kes.

Dosen Program Studi Keperawatan

Elny Lorensi Silalahi, S.Kep, Ns, M.Kes lahir di Kotapinang, Labuhan Batu Selatan, Sumatera Utara, 8 Oktober 1969. Sejak tahun 1993 sampai saat ini bekerja sebagai dosen di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan. Masuk ke akademi keperawatan Medan pada tahun 1988, berhasil lulus pada tahun 1991. kemudian melanjutkan pendidikan ke Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sumatera Utara pada tahun 2001. Pada tahun 2010 melanjutkan studi ke Magister Kesehatan Masyarakat Program Studi Manajemen Bencana Universitas Sumatera Utara. Sebagai tenaga dosen, penulis aktif mengajar pada mata kuliah Manajemen Bencana, Keperawatan Gawat Darurat, dan Konsep Dasar Keperawatan. Penulis aktif melakukan publikasi ilmiah di tingkat nasional hingga saat ini. Penulis bekerja sebagai pengajar di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.

BIODATA PENULIS



Ns. Tiur Romatua Sitohang, S.Kep.M.Kep.

Dosen Program Studi D3 Keperawatan

Ns. Tiur Romatua Sitohang, S.Kep.M.Kep lahir di Kota Sibolga, Sumatera Utara 13 September 1983. Sejak tahun 2008 sampai saat ini bekerja sebagai dosen di Akademi Keperawatan Tapanuli Tengah yang sekarang telah merger menjadi Prodi D3 Keperawatan Tapanuli Tengah Poltekkes Kemenkes Medan. Masuk Sekolah Perawat Kesehatan Pemerintah Kabupaten Tapanuli Tengah tahun 1998 dan berhasil lulus pada tahun 2001. Kemudian melanjutkan Pendidikan ke Perguruan Tinggi dan berhasil menyelesaikan studi S1, Ners di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Andalas pada tahun 2008. Pada tahun 2018 menyelesaikan studi S2 di Prodi Magister Keperawatan Peminatan Keperawatan di Universitas Andalas. Sebagai bentuk kecintaan terhadap dunia Pendidikan. Penulis aktif mengajar pada Mata Kuliah Keperawatan Dasar, Psikologi keperawatan, Keperawatan Jiwa. Penulis aktif melakukan publikasi ilmiah dan menulis buku di tingkat nasional. Hingga saat ini penulis bekerja sebagai pengajar di Prodi DIII Kebidanan Tapanuli Utara Poltekkes Kemenkes Medan. Penulis juga aktif di organisasi profesi PPNI sebagai sekretaris DPK Saroha Kabupaten Tapanuli Tengah.

PANDUAN PRAKTIS YOGA IBU HAMIL: LATIHAN UNTUK KEHAMILAN SEHAT DAN PERSALINAN NYAMAN

Buku ini menawarkan panduan komprehensif bagi ibu hamil untuk menghadapi persalinan dengan lebih nyaman dan efektif. Melalui kombinasi antara latihan yoga, senam hamil, dan pemahaman mendalam tentang konsep dasar persalinan, buku ini memberikan solusi praktis untuk mengurangi nyeri dan mempercepat proses persalinan. Setiap bab dirancang dengan pendekatan yang mudah diikuti, lengkap dengan ilustrasi dan penjelasan langkah demi langkah yang membantu para ibu hamil mempersiapkan diri secara fisik dan mental.

Di samping itu, buku ini juga menjelaskan konsep nyeri persalinan, memberikan pemahaman mendalam tentang bagaimana tubuh merespons rasa sakit selama proses kelahiran, serta strategi untuk mengelola dan mengurangi ketidaknyamanan tersebut. Dengan menerapkan latihan-latihan yang direkomendasikan dalam buku ini, ibu hamil tidak hanya dapat meningkatkan kesejahteraan fisik dan emosional, tetapi juga dapat merasakan persalinan yang lebih cepat dan minim rasa sakit. Buku ini adalah sumber informasi penting bagi setiap calon ibu yang ingin menjalani kehamilan dan persalinan dengan lebih baik dan lebih sadar.

