

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Kehamilan

2.1.1 Definisi Kehamilan

Menurut federasi obstetri ginekologi internasional, kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan spermatozoa dan ovum dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi (Prawirohardjo 2014). Lama kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan lunar atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan terbagi menjadi 3 trimester, dimana trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 hingga ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu minggu ke-28 hingga ke-40) (Diana and Mafticha 2017).

Menurut Pratignyo (2014) kehamilan adalah momen yang spesial dan berharga untuk para wanita. Merasakan sebuah keajaiban alam dalam tubuhnya, dengan kehadiran janin di dalam rahim dan kebahagiaan yang luar biasa saat tubuhnya 'berbagi' dengan janin.

2.1.2 Kebutuhan Dasar Kehamilan

a. Nutrisi

Gizi merupakan faktor penting karena secara langsung berpengaruh terhadap kualitas sumber daya manusia (SDM). Berbagai penelitian mengemukakan bahwa asupan gizi pada masa kehamilan

akan berpengaruh terhadap pertumbuhan janin dalam kandungan. Malnutrisi yang terjadi pada kehamilan mempengaruhi perkembangan dan kapasitas embrio untuk bertahan hidup. Ibu hamil dianjurkan untuk mengonsumsi makanan sehat dengan gizi seimbang selama masa kehamilan sehingga tubuh menjadi sehat (Astuti et al. 2017). Penilaian status gizi ibu hamil dapat dinilai melalui :

1) Berat badan dilihat dari *body mass index* (IMT)

Penambahan berat badan merupakan salah satu indikator keseimbangan positif kalori, serta dapat menggambarkan kecukupan diet. Penambahan berat badan ibu selama hamil memberikan kontribusi yang penting terhadap hasil akhir dari suatu kehamilan. Penambahan berat badan yang progresif terjadi pada trimester kedua dan ketiga (Astuti et al. 2017). Perhitungan IMT diperoleh dengan memperhitungkan berat badan sebelum hamil dalam kilogram dibagi tinggi badan dalam meter kuadrat. Indikator penilaian untuk IMT adalah sebagai berikut :

Tabel 2.1 Indikator penilaian IMT

Nilai IMT	Kategori
Kurang dari 18,5	<i>Underweight</i> / di bawah normal
18,5 – 25,9	<i>Desirable</i> / normal
25 – 29,9	<i>Moderate obesity</i> / lebih dari normal
Over 30	<i>Severe obesity</i> / sangat gemuk

Sumber: (WHO, 2015)

2) Ukuran Lingkar Lengan Atas (Lila)

Pengukuran Lingkar Lengan Atas (Lila) ibu hamil dilakukan untuk tujuan mendeteksi ibu hamil yang beresiko KEK. Kurang energi kronis (KEK) yang dimaksud yaitu ibu hamil yang mengalami kekurangan gizi dan telah berlangsung lama (beberapa bulan/tahun) dengan LILA < 23,5 cm. Ibu hamil dengan KEK berisiko melahirkan bayi berat lahir rendah (Astuti et al. 2017).

3) Kadar hemoglobin (Hb)

Pemeriksaan kadar Hb ditujukan untuk mengetahui ibu hamil tersebut mengalami anemia atau tidak selama kehamilan. Nilai normal kadar hemoglobin pada ibu hamil 10,5-11 gr%. Dikatakan tidak normal apabila kadar Hb kurang dari 10,5 gr%. Kondisi anemia ibu selama hamil dapat mempengaruhi proses tumbuh kembang janin dalam kandungan (Astuti et al. 2017).

b. Oksigen

Ibu hamil membutuhkan udara yang bersih bebas dari polusi. Pada ibu hamil, kebutuhan oksigen meningkat dari 500 ml menjadi 700 ml dan ini relatif sama dari trimester I, II dan III. Hal ini merupakan hal yang

wajar, karena konsumsi oksigen pada ibu hamil meningkat seiring dengan bertambahnya kebutuhan untuk dirinya dan janin. Oksigen yang dimaksud dalam pembahasan ini adalah oksigen yang sehat dan termasuk dalam kriteria oksigen yang baik. Adapun kriteria oksigen yang baik dan dibutuhkan oleh ibu hamil ialah bersih dan segar, tidak berpolusi atau kotor dan tidak bau (Romauli 2011).

c. *Personal hygiene*

Kebersihan harus dijaga pada masa hamil. Mandi dianjurkan sedikitnya dua kali sehari karena ibu hamil cenderung untuk mengeluarkan banyak keringat, menjaga kebersihan diri terutama lipatan kulit (ketiak, bawah buah dada, daerah genetalia) dengan cara dibersihkan dengan air dan dikeringkan. Kebersihan gigi dan mulut perlu mendapat perhatian karena seringkali mudah terjadi gigi berlubang, terutama pada ibu yang kekurangan kalsium. Rasa mual selama masa hamil dapat mengakibatkan perburukan *hygiene* mulut dan dapat menimbulkan karies gigi (Romauli 2011).

d. Istirahat

Wanita hamil dianjurkan untuk merencanakan istirahat yang teratur khususnya seiring kemajuan kehamilannya. Ibu hamil tetap membutuhkan waktu tidur lebih banyak dan perlu untuk tidur lebih awal di malam hari. Hal ini bermanfaat bagi kesehatan ibu maupun janin dalam kandungan. Tidur pada malam hari selama 8 jam atau lebih dan istirahat pada siang hari selama 1 jam (Romauli 2011).

Umumnya ibu mengeluh susah tidur karena rongga dadanya terdesak perut yang membesar atau posisi tidurnya jadi tidak nyaman. Tidur yang cukup dapat membuat ibu menjadi rileks, bugar dan sehat. Sedangkan tidur yang tidak adekuat dan berkualitas buruk dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis. Ketidaknyamanan fisik dan gerakan janin juga sering mengganggu istirahat ibu sehingga ibu sulit tidur nyenyak saat malam hari dan mengakibatkan kurangnya kualitas tidur ibu hamil. Tanda seperti inilah yang merupakan salah satu tanda terjadinya gangguan pola tidur. Gangguan pola tidur adalah gangguan kuantitas dan kualitas waktu tidur yang menyebabkan rasa tidak nyaman. Selain itu, gangguan tidur tidak diatasi maka dapat mempengaruhi pada masa kehamilan seperti ibu dengan *sleep apnea* yang biasanya mendengkur selama tidur dapat menyebabkan pembengkakan di sepanjang saluran napas, sehingga dapat mempersempit jalan yang dilalui oleh udara. Hal tersebut juga dapat mengurangi volume darah yang dipompa oleh jantung, sehingga aliran darah ke janin melalui plasenta dapat menurun. Penurunan aliran darah ke janin kemudian dapat mengurangi nutrisi dan oksigen yang diterima janin. Akibatnya, pertumbuhan dan perkembangan janin dapat terganggu. Gangguan tidur dapat diminimalisir dengan beberapa tindakan diantaranya relaksasi otot, pijat, senam hamil, prenatal yoga, terapi musik dan teknik pernapasan (Nurarif 2013).

e. Seksual

Salah satu kebutuhan biologis manusia adalah kebutuhan untuk melakukan hubungan seks. Keinginan berhubungan seksual pada waktu hamil sebagian besar tidak berubah, bahkan sebagian kecil makin meningkat, berkaitan dengan meningkatnya hormon estrogen. Jika usia kandungan lebih dari 12 minggu, ada baiknya mengkonsultasikan ke dokter kandungan untuk melihat kondisi kehamilan. Biasanya dalam usia kandungan ini, posisi menyamping (*sideways*), menungging (*doggy position*), dan duduk (*woman on back*) masih aman dan lebih dianjurkan untuk dilakukan. Posisi ini masih nyaman bagi ibu hamil. Jika sudah mendekati 29-36 minggu, lebih dianjurkan untuk melakukan posisi miring (*spooning*) atau duduk (*sitting* dan *woman on top*). Adapun hal yang harus diperhatikan dalam berhubungan seksual ialah penetrasi penis yang dalam tidak boleh membuat ibu tidak nyaman, pengertian dan empati, hindari terjadinya ketuban pecah dini, perdarahan atau kontraksi rahim (Nurarif 2013).

f. Eliminasi

Kebutuhan eliminasi adalah suatu kebutuhan yang dialami oleh setiap Ibu hamil. Keluhan yang sering muncul pada ibu hamil dengan eliminasi adalah konstipasi dan sering buang air kecil. Konstipasi terjadi karena hormone progesterone yang mempunyai efek rileks terhadap otot polos. Selain itu desakan usus oleh pembesaran janin juga menyebabkan bertambahnya konstipasi. Sering buang air kecil merupakan keluhan yang sering dialami ibu hamil. Tindakan mengurangi asupan cairan untuk mengurangi keluhan ini sangat tidak

dianjurkan, karena akan menyebabkan dehidrasi yang dialami ibu hamil (Sulistyawati 2014).

g. Latihan Fisik

Latihan fisik yaitu semua bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan terencana dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Latihan akan membantu wanita merasa lebih baik dan memberikan lebih banyak energi. Hal ini dapat membantu agar ibu lebih kuat dan lebih mampu menjalani proses persalinan. Adapun bentuk latihan fisik yang dapat dilakukan ibu hamil yaitu senam, berjalan, bersepeda, berenang dan yoga. Latihan fisik bagi ibu hamil bermanfaat sebagai persiapan menghadapi persalinan. Selain itu, latihan fisik bagi ibu hamil tidak memiliki efek negatif pada janin dan kelahiran (Astuti et al. 2017).

2.1.3 Perubahan Psikologis Selama Kehamilan

Kehamilan merupakan suatu peristiwa yang melibatkan banyak perubahan psikologis ibu hamil. Perubahan psikologis yang terjadi akan menyebabkan sejumlah wanita mengalami ambivalen, perubahan mood, kecemasan, dan reaksi sukacita. Perubahan bentuk tubuh dan perubahan peran yang dialami, serta pengalaman kehamilan sebelumnya berkontribusi dalam adaptasi perubahan psikologis yang terjadi dan kehamilan dianggap berpotensi menjadi stressor (Astuti et al. 2017).

a. Perubahan pada Trimester 2

1) Sebelum Gerakan Janin Dirasakan

Pada tahap ini, akan terjadi proses perubahan identitas pada ibu hamil yaitu dari penerima kasih sayang menjadi pemberi kasih sayang ia harus menyiapkan dirinya berperan menjadi seorang ibu. Selama proses ini berlangsung, umumnya ia akan mengevaluasi kembali hubungan interpersonal dengan ibunya yang telah terjadi selama ini, sehingga saat kondisi seperti itu wanita tersebut akan belajar bagaimana ia akan mengembangkan perannya menjadi seorang ibu yang harus menyayangi, serta bagaimana hubungannya dengan anak yang akan dilahirkannya. Hubungan antara ibu hamil dengan ibunya sangat berarti bagi proses adaptasi psikologis yang terjadi. Jika ibunya mendukung, maka wanita hamil tersebut akan memiliki kesempatan untuk berdiskusi dengan kehamilannya. Ibu yang menghormati otonomi akan menumbuhkan rasa percaya diri pada wanita hamil tersebut, dan ibu yang mau berbagi pengalaman melahirkan serta menceritakan masa kanak-kanaknya dapat membantu wanita hamil mempersiapkan diri menghadapi persalinannya nanti (Astuti et al. 2017).

2) Setelah Gerakan Janin Dirasakan

Umumnya, pada bulan kelima ibu akan mulai merasakan gerakan janin. Gerakan ini akan menimbulkan kesadaran ibu bahwa terdapat anak yang semakin nyata di dalam kandungannya sebagai individu yang terpisah. Bagi sebagian ibu akan merasa sedih, terutama bag *ibu yang* baru hamil untuk

pertama kali nya dan yang memiliki karier karena harus meninggalkan peran lamanya. Pada trimester kedua, fokus ibu hamil lebih besar pada kesejahteraan janin diangkat dengan memikirkan jenis kelamin bayi yang sedang dikandungnya. Pada trimester ini, ibu hamil akan merasa lebih sehat, tenang, dan senang dengan kehamilannya. Masalah lain pada trimester kedua ini yaitu gambaran penampilan tubuhnya selama hamil. Sebagian besar ibu hamil memiliki citra tubuh yang negatif, yang akan semakin terasa seiring bertambahnya usia kehamilan. Seringkali mereka mengomentari kondisi tubuh mereka dengan istilah-istilah negatif (Wagiyo & Putrono, 2016). Keadaan ibu hamil ini sering menimbulkan perasaan takut jika suaminya akan merasa tidak senang karena perubahan bentuk tubuhnya yang menjadi gemuk. Dalam keadaan ini ibu hamil dan suami harus melakukan komunikasi secara terbuka, sedini, dan sesering mungkin untuk menghindari timbulnya perasaan depresi. Seperti halnya pada trimester pertama, ekspresi seksual selama masa kehamilan trimester ini akan berbeda tergantung faktor yang mempengaruhinya. Umumnya, kombinasi antara perasaan sejahtera atau nyaman dengan kongesti panggul yang meningkat dapat meningkatkan libido (Astuti et al. 2017).

b. Perubahan pada Trimester 3

1) Kekhawatiran, Kecemasan dan Waspada

Pada kehamilan trimester ketiga, ibu akan lebih nyata mempersiapkan diri untuk menyambut kelahiran anaknya. Setiap kali janin bergerak dan perut ibu yang semakin membesar akan mengingatkan ibu hamil pada bayinya. Rasa cemas, takut akan timbul jika ibu memikirkan dan khawatir bayinya akan lahir sebelum waktunya, sehingga akan lebih memperhatikan serta waspada terhadap munculnya tanda persalinan. Umumnya ibu hamil akan menjadi protektif dan berhati-hati terhadap keadaan maupun tindakan yang dianggap dapat membahayakan karena khawatir bayi yang akan dilahirkannya tidak normal atau mengalami kecacatan. Pada trimester ini, ibu sering kali merasakan kekhawatiran akan proses persalinannya, takut terhadap rasa sakit, dan takut terjadi komplikasi persalinan pada dirinya dan bayinya. Mimpi tentang bayi, anak-anak, kelahiran, dan kehilangan bayinya sering kali dialami oleh ibu. Bentuk tubuh yang semakin membesar membuat sejumlah ibu merasa dirinya buruk dan aneh, masalah tersebut juga sering dialami ibu pada trimester sebelumnya. Selain itu, bentuk tubuh ibu yang semakin besar dapat mengurangi kemampuannya untuk melakukan pekerjaan sehari-harinya, misalnya mengurus anak dan melakukan pekerjaan rumah tangga, serta sulit mendapatkan posisi yang nyaman saat istirahat dan tidur. Pada trimester ini, libido cenderung menurun kembali yang disebabkan munculnya

kembali ketidaknyamanan fisiologis, serta bentuk tubuh dan ukuran tubuh yang semakin membesar. Khawatir akan kehilangan perhatian khusus yang diterima dari orang disekitarnya saat hamil dapat membuat ibu merasa sedih selain akan merasa terpisah dari bayinya. Dukungan suami dan keluarga sangat berpengaruh bagi keadaan ibu pada trimester ini (Astuti et al., 2017).

2) Persiapan Menjelang Persalinan

Menjelang akhir trimester ketiga, umumnya ibu hamil tidak sabar untuk menjalani persalinan dengan perasaan bercampur antara sukacita dan rasa takut. Kesiapan untuk menghadapi persalinan biasanya muncul sebagai akibat dari keinginannya yang kuat untuk melihat hasil akhir dari kehamilannya (Astuti et al. 2017).

Perubahan psikologis ibu yang muncul menjelang proses persalinan sebagian besar berupa perasaan takut ataupun cemas, terutama pada ibu primigravida yang umumnya belum mempunyai bayangan mengenai kejadian-kejadian yang akan dialami pada akhir kehamilannya (Sondakh 2013).

Keadaan psikologis ibu bersalin sangat berpengaruh pada proses dan hasil akhir persalinan. Kebutuhan ini berupa dukungan emosional dari bidan sebagai pemberi asuhan, maupun dari pendamping persalinan baik suami/anggota

keluarga ibu. Dukungan psikologis yang baik dapat mengurangi tingkat kecemasan pada ibu bersalin yang cenderung meningkat. Dukungan psikologis yang dapat diberikan bidan untuk dapat mengurangi tingkat kecemasan, rasa takut dan ketidaknyamanan ibu adalah dengan membuatnya merasa nyaman. Hal ini dapat dilakukan dengan membantu ibu untuk berpartisipasi dalam proses persalinannya dengan tetap melakukan komunikasi yang baik, memenuhi harapan ibu akan hasil akhir persalinan, membantu ibu untuk menghemat tenaga dan mengendalikan rasa nyeri, serta mempersiapkan tempat persalinan yang mendukung dengan memperhatikan privasi ibu. Secara terperinci, dukungan psikologis pada ibu bersalin dapat diberikan dengan cara: memberikan sugesti positif, mengalihkan perhatian terhadap rasa sakit dan ketidaknyamanan selama persalinan, dan membangun kepercayaan dengan komunikasi yang efektif (Kurniarum 2016).

Tabel 2.2 Situasi yang Mempengaruhi Respons Psikologis Positif dan Psikologis Negatif Setiap Tahap Kehamilan

Trimester	Respons Psikologis Positif	Respons Psikologis Negatif
2	<ul style="list-style-type: none"> a) Berkembangnya emosional dan keterikatan dengan janin. b) Sudah mulai untuk memikirkan dan mempersiapkan sesuatu bagi bayinya. c) Merasa sehat secara fisik dan emosional 	<ul style="list-style-type: none"> a) Kurangnya keterikatan emosional dengan janin. b) Terisolasi dan kurangnya dukungan. c) Adanya masalah dengan perkembangan bayinya. d) Merasa fisik dan/atau emosinya tidak sehat.
3	<ul style="list-style-type: none"> a) Hubungan yang positif dengan suami. b) Kehidupan seksual yang meningkat 	<ul style="list-style-type: none"> a) Adanya masalah hubungan dengan suami. b) Adanya masalah dalam kehidupan seksual. c) Ketidaknyamanan fisik. d) Perubahan besar dalam kehidupan, misalnya berhenti bekerja. e) Tekanan ekonomi terkait dengan kehadiran anak baru. f) Kurangnya dukungan keluarga atau sosok ibu untuk membantunya menjadi ibu baru

(Astuti et al. 2017)

Persoalan dalam kehamilan yang dialami selama kehamilan dapat menjadi pencetus berbagai respon psikologis ibu sesuai dengan kemampuan adaptasi yang dimilikinya (Mansur and Budiarti 2014). Perbedaan kemampuan adaptasi yang dimiliki setiap ibu hamil akan mempengaruhi respon psikologis positif atau negatif ibu terhadap kehamilan, dimana respon psikologis negatif ibu terhadap kehamilan dapat

menyebabkan terjadi beberapa gangguan psikologis selama ibu hamil seperti keadaan kecemasan, stress bahkan depresi (Sondakh 2013)

2.2 Konsep Stres

2.2.1 Definisi Stres

Stres adalah perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan terhadap tuntutan yang dihadapi baik fisik maupun psikis sebagai respon individu terhadap stressor (stimulus yang berupa peristiwa, objek, atau orang) yang mengancam, mengganggu, membebani, atau membahayakan keselamatan, kepentingan, keinginan, atau kesejahteraan hidupnya. Dan apabila fungsi organ tubuh sampai terganggu dinamakan distress (Yusuf 2018). Stres kehamilan adalah salah satu fenomena yang dialami oleh setiap ibu khususnya ibu yang pertama kali mengalami kehamilan (primigravida) yang dipicu oleh adanya prasangka-prasangka buruk yang akan menimpa dirinya. Faktor psikologis yang terjadi pada ibu hamil tersebut dipengaruhi oleh berbagai hal yaitu adanya stresor baik internal maupun eksternal, dukungan keluarga, substansi abuse dan partner abuse. Stres yang dialami oleh ibu hamil pada trimester I adalah stres yang normal terjadi, dan akan bertambah dua kali lipat pada trimester II dan III (Dewi and Sunarsih 2016).

Stres merupakan suatu proses alami pertahanan diri yang dimiliki oleh seluruh makhluk hidup, sering disebut sindrom *to fight or to flight* yang muncul saat menghadapi bahaya atau ancaman. Saat mengalami stress, terjadi pelepasan hormone adrenalin dalam jumlah besar ke dalam

aliran darah yang akan menstimulasi otak untuk melepaskan hormone lainnya, yakni hormone kortisol yang disebut juga hormone stress. Walaupun dikatakan sebagai proses yang normal, stress yang tidak dikelola dengan baik dapat merugikan dan bahkan menyebabkan banyak gangguan kesehatan. Proses yang awalnya hanya untuk memberikan peringatan pada bahaya-bahaya besar yang nyata mengancam jiwa, serta dapat terjadi saat menghadapi bahaya-bahaya kecil, baik bahaya nyata maupun bahaya yang hanya muncul di dalam pikiran. Keadaan stres semakin sering dialami seseorang, terutama di zaman modern ini. Banyak hal yang dapat menjadi penyebab stress, misalnya terjebak kemacetan, telepon yang terus-menerus berdaring, hingga hal-hal besar seperti meninggalnya salah seorang anggota keluarga (Sindhu 2014).

2.2.2 Gejala Stres

Untuk mengetahui seseorang mengalami keadaan stress dapat dilihat dari gejala-gejalanya, baik fisik maupun psikis. Gejala fisik, diantaranya :

- a. Sakit lambung (mag)
- b. Hipertensi
- c. Sakit jantung atau jantung berdebar-debar
- d. Insomnia
- e. Mudah lelah
- f. Keluar keringat dingin
- g. Kurang selera makan

Sedangkan gejala psikis stress, diantaranya :

- a. Gelisah atau cemas

- b. Kurang dapat konsentrasi dalam melakukan pekerjaan
- c. Sikap apatis
- d. Sikap pesimis
- e. Hilang rasa humor
- f. Malas bekerja
- g. Sering melamun
- h. Bersikap agresi

(Yusuf 2018)

2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres

- a. Faktor *behavior* (perilaku)

Respons *behavior* (tingkah laku/aktivitas) terhadap stress pada umumnya melibatkan *coping*, yaitu berbagai upaya untuk menuntaskan, mengurangi, atau menoleransi tuntutan-tuntutan yang menyebabkan stress (Yusuf 2018).

- b. Faktor biologis

- 1) Faktor genetika

Salah satu faktor biologis yang menyebabkan stress adalah faktor-faktor yang berkembang sebelum kelahiran atau komposisi genetika.

- 2) Pengalaman hidup

Setiap individu memiliki pengalaman hidup yang unik dan berbeda-beda. Pengalaman hidup merupakan proses transisi kehidupan individu dari masa anak ke masa dewasa. Masa transisi ini melahirkan suasana krisis atau stress pada individu. seperti

kahnya pengalaman kehamilan dan melahirkan sebelumnya yang buruk dapat menyebabkan stress yang dialami ibu.

3) Tidur

Setiap orang memiliki kebutuhan untuk tidur. Oleh karena itu, apabila dia mengalami kurang tidur maka akan berakibat kurang baik bagi dirinya, seperti tidak dapat berkonsentrasi, kurang semangat mealukan kegiatan, mudah tersinggung, bahkan mengalami gangguan halusinasi.

4) Diet

Dalam hidupnya, setiap individu membutuhkan nutrisi yang seimbang. Kekurangan (malnutrisi) atau kelebihan nutrisi cenderung mempengaruhi proses metabolisme tubuh yang normal dan mengganggu kadar gula darah yang normal, sehingga menimbulkan stress pada diri individu.

5) Postur tubuh

Postur tubuh yang kurang sempurna atau normal dapat merintangi keberfungsian sistem organ tubuh seseorang. Postur tubuh dapat menjadi masalah yang menyebabkan keadaan psikologis ibu hamil terganggu. Sebagian besar ibu hamil memiliki citra tubuh yang negatif, yang akan semakin terasa seiring bertambahnya usia kehamilan. Seringkali mereka mengomentari kondisi tubuh mereka dengan istilah-istilah negatif (Wagiyo & Putrono, 2016). Postur tubuh seseorang seringkali dipandang sebagai refleksi atau ekspresi dari sikap-sikap emosional tertentu .

6) Kelelahan

Kelelahan merupakan suatu kondisi dimana reseptor sensoris atau motor kehilangan kemampuan atau kekuatan untuk merespon stimulus. Kelelahan yang terus-menerus dapat menyebabkan gangguan tidur, ketegangan otot, kurang nafsu makan, dan mengurangi fungsi postur tubuh untuk melakukan kegiatan. Faktor psikologis

1) Persepsi

Salah satu faktor yang terlibat dalam persepsi adalah sistem pancaindra, seperti ingatan, motivasi, gen keturunan, dan interpretasi dari sinyal yang diterima dan membentuk persepsi. Dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa persepsi seseorang dipengaruhi oleh perilaku. Jika seseorang dapat mengendalikan persepsi maka memiliki kekuatan untuk mengendalikan sumber stress dengan kemampuannya.

2) Perasaan dan Emosi

Kemampuan untuk menerima dan membedakan setiap perasaan dan emosi merupakan hasil dari interaksi selama proses pendewasaan secara normal dan pengalaman yang diperoleh secara bertahap. Tujuh emosi yang paling berkaitan dengan stress adalah kecemasan, rasa bersalah, kekhawatiran/ketakutan, kemarahan, kecemburuan, kesedihan, dan kedukaan.

3) Situasi

Suatu kombinasi dari sensasi, perasaan, atau emosi tertentu dapat dirasakan sebagai situasi yang stress oleh seseorang. Dimana empat tipe situasi yang dapat menimbulkan stress adalah ancaman, fenomena rindu disaat dekat, frustasi, dan konflik.

4) Pengalaman hidup

Pengalaman hidup meliputi keseluruhan kejadian psikologis seorang individu selama hidupnya. Setiap kejadian memiliki implikasi psikologis dan mungkin beberapa kejadian dapat menimbulkan stress seperti adanya kejadian traumatis.

c. Faktor lingkungan

1) Lingkungan fisik

Keadaan lingkungan fisik seperti, cuaca, peristiwa alam atau bencana alam yang terjadi, keadaan lingkungan tempat tinggal (minimnya sumber air bersih, lingkungan yang kotor dan polusif).

2) Lingkungan sosial

Faktor yang menjadi sumber stres manusia pada dasarnya adalah manusia itu sendiri, yaitu manusia dalam lingkungan kehidupan social yang lebih luas. Lingkungan social yang dapat dikategorikan sebagai sumber stress, diantaranya yaitu : kehidupan perkotaan, gaya hidup modern, suasana tempat kerja, iklim kehidupan keluarga (ketidakharmonisan hubungan antara anggota keluarga atau antara orang tua dengan anak, dan perceraian)

(Yusuf 2018)

2.2.4 Dampak Stres

Pada masa hamil, stres yang dirasakan secara terus-menerus akan melemahkan sistem kekebalan tubuh calon ibu, termasuk janin yang tengah dikandungnya. Ada keterkaitan langsung antara calon ibu dan calon bayinya, yang dihubungkan oleh tali plasenta yang membawa nutrisi dari makanan ke rahim berupa suplai darah. Karena keadaan tersebut janin akan merasakan semua aktivitas hormonal yang dirasakan oleh sang ibu. Dalam Sindhu (2014) menyatakan bahwa saat ibu mengalami stress, maka janin pun turut terbanjiri hormone stress, yang membuatnya ikut merasakan seluruh gejala fisik yang dirasakan oleh sang ibu sehingga ia akan menendang dengan kuat didalam rahim (Sindhu 2014).

Stres yang dialami secara terus-menerus oleh seseorang berdampak pada kesehatan sistem tubuh yang akan terganggu secara menyeluruh, dan akan mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Tingginya kadar kortisol (hormon stres) di dalam aliran darah akan menimbulkan :

- a. Meningkatkan protein dan mobilitas lemak
- b. Meningkatkan akses ke gudang energy
- c. Meningkatkan respon cardiovascular, sehingga jantung berdebar kencang
- d. Meningkatkan pernapasan
- e. Metabolisme terganggu
- f. Meningkatkan kekuatan otot, sehingga otot-otot menegang
- g. Meningkatkan aktivitas mental

2.2.5 Manajemen Stres

a. Memiliki pemikiran positif

Pemikiran positif adalah segala sesuatu yang positif atau juga boleh harapan tentang persalinan yang sedang dan akan dijalani ibu. Berfikir positif tentang persalinan agar dapat berlangsung lancar, ibu dan bayi sehat. Pemikiran positif juga diarahkan pada hal-hal yang diharapkan sebagai tujuan menjalani relaksasi. Tidak menyimpan perlakuan atau perkataan buruk yang pernah dialami dan ikhlas memaafkan, serta memberikan pengampunan semua peristiwa negatif masa lalu, seperti pengalaman bersalin yang lalu (Junaidi 2012).

b. Tidak menutup diri

Isolasi sosial dan rasa kesendirian membuat kita lebih sulit untuk menghadapi kesulitan dan kesedihan. Lebih baik membina emosional yang baik dengan pasangan, keluarga dan teman-teman. Komunikasi atau hubungan emosional yang baik akan membantu seseorang dalam menghadapi kesedihan (Indivara 2009).

c. Menambah wawasan dengan melakukan konseling

Takut saat menghadapi persalinan biasanya terjadi karena kurangnya pengetahuan yang dimiliki ibu. Oleh karena itu, melengkapi diri ibu dengan mencari informasi seputar proses kelahiran dapat mengurangi ketakutan ibu dalam menghadapi persalinan dengan mencari informasi kepada orang yang kompeten seperti kepada dokter kandungan maupun bidan (Indivara 2009). Dalam pemberian konseling, dengan penerapan komunikasi interpersonal yang baik, dapat membantu bidan untuk memahami dan mengaplikasikan konsep dan proses komunikasi dalam

upaya meningkatkan hubungan saling percaya dengan ibu yang akan membantu perubahan perilaku ibu hamil ke arah yang positif. Bila bidan memperhatikan hal ini maka hubungan tersebut akan menjadi hubungan yang memberikan dampak terapeutik yang akhirnya akan mempercepat proses kesembuhan ibu (Yulifah and Johan 2012).

d. Psikoterapi

Psikoterapi dilakukan setelah penyebab utama psikisnya diketahui terlebih dahulu, sehingga bisa langsung diarahkan ke penyebab dasar psikisnya tersebut. Dapat juga dilakukan terapi dengan relaksasi dan meditasi untuk memberikan ketenangan pada seseorang mengalami gangguan psikis serta meredakan atau mengendalikan perasaan gelisah yang dialaminya. Psikoterapi yang dilakukan secara individu ataupun kelompok dapat membantu memperbaiki keadaan psikologis seseorang secara bertahap untuk memulai kembali kehidupan dan tanggung jawabnya, serta menyesuaikan diri dengan beban hidup yang wajar dan biasa. Pada psikoterapi interpersonal, seseorang tersebut akan diberikan dukungan oleh lingkungannya untuk menyesuaikan diri dengan perubahan dalam hidupnya. Terapi kognitif berupa psikoterapi dapat membantu mengubah pikiran negatif dan rasa putus asa dengan pikiran dan perilaku yang positif, sehingga meningkatkan daya juang dan semangat hidup. Seperti seseorang yang menderita depresi ringan, penyembuhan dengan psikoterapi dapat memberikan hasil yang baik dan efektif sama dengan terapi obat-obatan (Junaidi 2012).

e. Melakukan Latihan Fisik

Latihan fisik yaitu semua bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan terencana dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Latihan akan membantu wanita merasa lebih baik dan memberikan lebih banyak energi. Hal ini dapat membantu agar ibu lebih kuat dan lebih mampu menjalani proses persalinan. Adapun bentuk latihan fisik yang dapat dilakukan ibu hamil yaitu senam, berjalan, bersepeda, berenang dan yoga. Selain dari segi persiapan fisik, latihan fisik selama masa kehamilan dapat mempengaruhi psikis ibu selama persalinan, seperti rasa nyaman dan kestabilan emosi ibu (Astuti et al. 2017). Penerapan metode relaksasi dalam yoga sangat bermanfaat karena dengan menanamkan sugesti positif ibu dapat menghadapi proses persalinan dengan nyaman, tanpa rasa sakit dan lancar. Dengan mengikuti program ini ibu hamil akan mendapatkan rasa nyaman dan rasa rileks selama kehamilan terutama menjelang kelahiran, yang akan membantu dalam menghadapi persalinan (Sindhu 2014).

Dari hasil penelitian, ibu hamil yang melakukan latihan fisik lebih bugar, dan proses persalinan menjadi lebih mudah. Mempersiapkan tubuh dengan beberapa latihan dengan melatih otot-otot tubuh dan melatih pernapasan agar tetap rileks. Selain itu, latihan fisik bagi ibu hamil tidak memiliki efek negatif pada janin dan kelahiran (Astuti et al. 2017).

2.2.6 Alat Ukur Tingkat Stres

h. DASS (*Depression Anxiety and Stress Scale*)

Depression Anxiety and Stress Scale (DASS) merupakan skala subjektif untuk mengukur status emosional negatif dari depresi, kecemasan dan stress.

DASS adalah suatu alat ukur yang digunakan oleh Lovibond & Lovibond, (1995), untuk menilai serta mengetahui tingkat depresi, kecemasan dan stress yang terdiri dari 42 pertanyaan dengan menggunakan skala Likert berdasarkan pada 4 poin skala (0 = tidak berlaku untuk saya sama sekali dan 3 = diterapkan pada saya hampir sepanjang waktu). Skor yang lebih tinggi menunjukkan lebih banyak tekanan psikologis :Kategori tingkat depresi, kecemasan dan stress berdasarkan hasil ukur adalah sebagai berikut.

1. Normal jika total skor 0-14
2. Ringan jika total skor 15-18
3. Sedang jika total skor 19-25
4. Berat jika total skor 26-33
5. Sangat berat jika total skor >33

(Ali and Green 2019)

i. POMS / PSS

POMS (*Profiles of Mood States*) / PSS (*Perceived Stress Scale*) merupakan skala ukur yang terdiri dari enam dimensi suasana hati: Ketegangan-Kecemasan, Depresi, Kemarahan-Permusuhan, Kelelahan, dan Kebingungan, yang merupakan suasana hati negatif dimensi, serta Semangat, yang merupakan dimensi positif suasana hati. PSS (*Perceived Stress Scale*) adalah 10-item kuesioner laporan diri yang mengukur evaluasi seseorang dari situasi stres di kehidupan mereka. PSS adalah satu-satunya indeks penilaian stres umum yang ditetapkan secara empiris. Untuk setiap pertanyaan, harus memilih dari alternatif berikut: 0 = tidak pernah, 1 = hampir tidak pernah, 2 = kadang-kadang, 3 = cukup sering, 4 = sangat sering. PSS ditentukan dengan

metode berikut: Pertama, dengan membalikkan skor untuk pertanyaan 4, 5, 7, dan 8. Pada 4 pertanyaan ini, skor dapat berubah dari: 0 = 4, 1 = 3, 2 = 2, 3 = 1, 4 = 0. Kemudian, skor ditambahkan untuk setiap item untuk mendapatkan total skor. Skor total direpresentasikan sebagai skor stres. Skor individu pada PSS dapat berkisar dari 0 hingga 40, yang dikelompokkan menjadi 3 kelompok:

1. Stres rendah: skor mulai dari 0 - 13.
2. Stres sedang: skor mulai dari 14 - 26.
3. Stres yang dirasakan tinggi: skor mulai dari 27 - 40.

Penilaian setiap item dilakukan berdasarkan 5 poin skala Likert yang berkisar dari 0 (tidak sama sekali) hingga 4 (sangat), berdasarkan perasaan. (Kusaka et al. 2016).

j. Pengukuran Hormon Kortisol

Kortisol adalah hormon steroid yang diproduksi oleh kelenjar adrenal, yang berada di atas setiap ginjal. Ketika dilepaskan ke dalam aliran darah, kortisol dapat bekerja pada banyak bagian tubuh yang berbeda dan dapat membantu tubuh dalam merespons stres atau bahaya, meningkatkan metabolisme glukosa tubuh, mengontrol tekanan darah serta mengurangi peradangan. Kadar hormone kortisol dapat diukur melalui darah (serum), saliva dan urin. Pengukuran kortisol pada umumnya dilakukan dengan metode *Radioimmunoassay*, *enzyme-linked immunosorbent assay* (ELISA), *hight-performance liquid chromatography* (LC/MS). Metode ini dapat digunakan untuk mengetahui kadar kortisol total, kortisol terikat maupun

kortisol bebas dan tidak dipengaruhi oleh obat-obat yang dikonsumsi (Setiati et al. 2014).

Kategori stres menurut Setiati (2014) yaitu :

1. Stres ringan (0 - <1,5 µg/dl)
2. Stres sedang (1,5 - < 2,5 µg/dl)

2.3 Konsep *Prenatal Yoga*

2.3.1 Definisi *Prenatal Yoga*

Sindhu (2014) menjelaskan bahwa secara sederhana *prenatal yoga* (yoga bagi kehamilan) tidak jauh berbeda dengan praktik *hatha yoga* bagi orang dewasa pada umumnya. Dimana praktik *prenatal yoga* merupakan modifikasi dari *hatha yoga* klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan. Modifikasi dan perhatian khusus saat berlatih *prenatal yoga* sangat diperlukan untuk menghindari calon ibu dari cedera, dan juga demi kenyamanan dan keamanannya (Sindhu 2014). Tujuan *prenatal yoga* adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. Berlatih yoga merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media *self-help* yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama masa hamil, dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa-masa awal setelah melahirkan dan saat membesarkan anak. Dengan persiapan yang cukup, ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman (Pratigny 2014). Berlatih yoga selama masa kehamilan akan

mempersiapkan ibu dan menjamin kondisi yang aman untuk pertumbuhan bayi secara alami (Wiadnyana 2011).

Praktik yoga bersumber dari Patanjali Yoga Sutra, yang mengokohkan delapan prinsip utama yoga. Delapan tahap dalam yoga ini pada prinsip dasarnya juga mempunyai hubungan yang saling berkaitan. *Yama* (pengendalian diri) dan *niyama* (refleksi diri) mengendalikan semangat dan emosi, serta menjaganya agar tetap selaras dengan lingkungan sekitar. Sementara itu *asana* (postur) dapat menyehatkan dan menguatkan tubuh serta menyelaraskannya dengan alam. Seorang yang melakukan yoga akan terbebas dari kesadaran ragawi. Kedua tahap berikutnya adalah *pranayama* (pernafasan dan *pratyahara* (observasi sensasi), mengajarkan pada seseorang yang melakukan yoga tentang bagaimana cara mengatur pernapasan dan mengendalikan pikiran. Hal ini membantu membebaskan indra dari cengkraman objek-objek yang dikehendaki. Sedangkan *dharana* (konsentrasi), *dyana* (meditasi) dan *Samadhi* (penyatuan) membawa seseorang yang melakukan yoga menuju ketenangan jiwa yang paling dalam. Sehingga orang tersebut tidak lagi mencari ke atas untuk menemukan Tuhannya, mengetahui bahwa tuhan ada. Tiga tahap terakhir membuat kehidupan seseorang yang melakukan yoga menjadi selaras dengan dirinya sendiri dan Sang Pencipta (Islafatun 2017).

Berikut adalah prinsip yoga selama kehamilan menurut Pratignyo (2014), yaitu :

- a. Napas dengan penuh kesadaran

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

b. Gerakan yang lembut dan perlahan

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

c. Relaksasi dan mediasi

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

d. Ibu dan bayi

Prenatal yoga menjadi pilihan yang tepat dalam meluangkan waktu special dan meningkatkan *bonding* antara ibu dan janin yang dikandungnya. Jika ibu bahagia dan rileks, bayi akan merasakan hal yang sama.

(Pratignyo 2014)

2.3.2 Manfaat *Prenatal Yoga*

Menurut Prof. Dr. dr. Sofie Rifayani Krisnadi, Sp.OG(K) dalam Sindhu (2014) memaparkan bahwa yoga sangat bermanfaat untuk dilakukan selama kehamilan. Berlatih yoga pada masa kehamilan dapat membantu melatih pernapasan dan membantu ibu hamil merasa rileks sehingga memudahkan adaptasi ibu terhadap perubahan faal tubuh selama kehamilan. Berlatih yoga selama kehamilan dapat menyebabkan

ketenangan jiwa yang dibutuhkan oleh ibu hamil. Yoga aman dilakukan dalam kehamilan dan merupakan cara yang sederhana serta mudah mudah untuk mempersiapkan kehamilan . Wanda menjelaskan tentang yoga merupakan hal yang sangat baik dilakukan untuk ibu-ibu hamil, baik secara fisik (meringankan pegal-pegal saat kandungan semakin besar) dan secara psikis (meredam emosi yang tidak stabil karena faktor hormonal). Yoga merupakan latihan ringan yang biasa dilakukan ibu hamil di rumah setiap hari (Sindhu 2014).

Penatalaksanaan yoga dalam kehamilan memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat (Wiadnyana 2011). Manfaat berlatih yoga selama kehamilan, menurut Sindhu (2014) yaitu :

- a. Meningkatkan kekuatan dan stamina tubuh saat kehamilan.
- b. Melancarkan sirkulasi darah dan asupan oksigen ke janin.
Mengatasi sakit punggung dan pinggang, skatitika, konstipasi (sembelit), saluran urin yang lemah, pegal-pegal dan bengkak pada sendi.
- c. Melatih otot *perineum* (otot dasar panggul) yang berfungsi sebagai otot kelahiran; membuatnya lebih kuat dan elastis sehingga mempermudah proses kelahiran.
- d. Mengurangi kecemasan dan mempersiapkan psikologis serta mental ibu untuk menghadapi persalinan.
- e. Mempermudah proses kelahiran. Yoga mengajarkan teknik-teknik penguasaan tubuh dan menekankan pada otot yang tegang tidak

akan membantu saat persalinan. Saat tubuh tegang, pikiran akan tegang dan menjaga agar suasana pikiran tetap rileks, menjaga nafas tetap dalam, yang pada akhirnya membuat otot tubuh juga lemas dan rileks sehingga mempermudah proses kelahiran.

f. Menjalin komunikasi antara ibu dan anak sejak masih berada dalam kandungan.

g. Mempercepat pemulihan fisik dan mengatasi depresi pasca-melahirkan.

(Sindhu 2014)

Sedangkan menurut Pratignyo (2014), manfaat yoga terhadap keadaan fisik, psikologis seperti mental dan emosi, serta spiritual adalah sebagai berikut :

a. Fisik

- 1) Meningkatkan energy, vitalitas, dan daya tahan tubuh.
- 2) Melepaskan stress dan cemas.
- 3) Meningkatkan kualitas tidur.
- 4) Menghilangkan ketegangan otot.
- 5) Mengurangi keluhan fisik secara umum semasa kehamilan, seperti nyeri punggung, nyeri panggul hingga pembengkakan bagian tubuh.

b. Psikologis

- 1) Menstabilkan emosi ibu hamil yang cenderung fluktuatif.
- 2) Menguatkan tekad dan keberanian.
- 3) Meningkatkan rasa percaya diri dan fokus.

- 4) Membangun afirmasi positif dan kekuatan pikiran pada saat melahirkan.

c. Spiritual

- 1) Menenangkan pikiran melalui relaksasi dan mediasi.
- 2) Memberikan waktu yang tenang untuk menciptakan ikatan batin antara ibu dengan bayi.
- 3) Menanamkan rasa kesabaran, intuisi, dan kebijaksanaan.

(Pratignyo 2014)

2.3.3 Waktu Pelaksanaan *Prenatal Yoga*

Berlatih prenatal yoga dapat dilakukan sejak awal kehamilan disadari. Namun, karena setiap wanita memiliki kondisi kehamilan yang berbeda-beda dan karena tidak semua olah tubuh cocok bagi semua orang. Saran terbaik dari dokter kandungan mengenai waktu yang tepat untuk mulai berlatih yoga adalah hal yang terpenting. Mengkonsultasikan kehamilan juga dapat dilakukan kepada pengajar yoga hamil (Sindhu 2014).

Prenatal yoga dapat dilakukan setiap per trimester, praktik yoga ini juga dapat dilakukan secara rutin minimal dua kali dalam seminggu. Praktik yoga pada trimester pertama dilakukan secara ringan dan membantu calon ibu untuk beristirahat, seperti melakukan postur postur restoratif, relaksasi dan berlatih teknik olah nafas yoga (Pranayama) yang akan memberikan rasa nyaman pada tubuh dan pikiran. Apabila cukup sehat dalam trimester awal, dapat mempraktikkan postur berdiri dan

keseimbangan yoga dalam latihan yoga sehari-hari, yang akan membuat tubuh menjadi lebih segar dan berenergi (Sindhu 2014).

Praktik yoga untuk trimester kedua adalah yang dapat meningkatkan kekuatan otot punggung agar dapat menyangga janin dan melindungi pinggang dari cedera. Selain itu disarankan pula untuk melakukan praktik yoga yang dapat meningkatkan stamina serta menghindari pembengkakan pergelangan kaki dan varises (Sindhu 2014).

Praktik yoga pada trimester ketiga adalah yang akan menciptakan ruang bagi ibu hamil untuk tetap dapat bernapas dengan nyaman, melatih otot-otot dasar panggul agar lebih elastis dan kuat serta melakukan postur-postur restoratif dan relaksasi. Teknik olah nafas yang telah dilakukan oleh ibu hamil lakukan sedari awal masa kehamilan akan membantu ibu hamil lebih mudah memusatkan pikiran saat bermeditasi yang akan sangat berguna untuk menguatkan mental, mengatasi kecemasan, dan menghemat energy pada detik-detik persalinan kelak (Sindhu 2014).

2.3.4 Persiapan Pelaksanaan *Prenatal Yoga*

Sindhu (2014) memaparkan, hal-hal yang perlu dipersiapkan ibu sebelum melakukan yoga kehamilan, yaitu :

- a. Kenakan pakaian yang pas (tidak terlalu longgar dan tidak terlalu ketat), berbahan ringan dan menyerap keringat.
- b. Pakailah bra khusus untuk ibu hamil yang bisa menyangga payudara dengan baik.
- c. Berlatih tanpa alas kaki (kaos kaki atau sepatu) diatas matras yoga yang anti slip untuk mencegah resiko terpeleset dan terkilir.

- d. Gunakan beberapa alat bantu yang mudah ditemukan di rumah seperti bantal tidur, kursi pendek, kursi kayu, *bean bag*, dan ikat pinggang.
- e. Berlatihlah dalam ruangan yang sama dan dengan waktu yang sama setiap harinya untuk menciptakan suasana dan memudahkan pikiran ibu langsung menyatu dengan suasana yoga. Ibu dapat pula menyetel music yang lembut saat berlatih untuk menciptakan suasana pikiran yang tenang.
- f. Kosongkan perut sebelum berlatih, 2 jam setelah makan berat dan 1 jam setelah makan ringan.
- g. Minum air sesering mungkin sebelum, setelah, dan saat berlatih. Ibu hamil sangat mudah terkena dehidrasi yang dapat membahayakan ibu dan janin.

2.3.5 Pelaksanaan *Prenatal Yoga* Pada Ibu Hamil Trimester II dan III

a. Pranayama (Teknik Pernapasan)

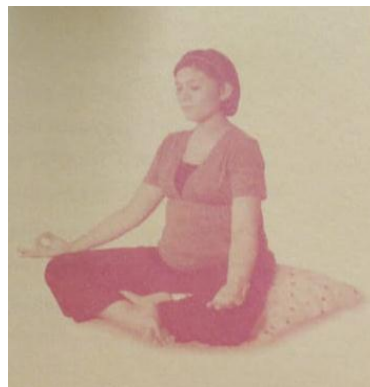
Pranayama atau teknik pernapasan merupakan salah satu teknik utama dalam praktik *hatha yoga* yang bermanfaat untuk menyeimbangkan energi tubuh dan pikiran. Dalam praktik *hatha yoga*, sebuah postur yoga (*asana*) dilakukan seiring dengan nafas yang dilakukan secara perlahan, dalam, dan penuh kesadaran. Latihan dasar pernapasan yoga dilakukan sebelum memulai praktik yoga, saat melakukan praktik yoga, dan saat waktu senggang untuk meredakan ketegangan dan meningkatkan rasa nyaman (Sindhu 2014).

1) Teknik Pernapasan Diafragma

Teknik pernapasan ini merupakan teknik pernapasan dasar dari semua teknik pernafasan yoga (Pranayama). Teknik pernapasan diafragma bermanfaat untuk mengaktifkan otot diafragma dan paru-paru bagian bawah, memijat organ perut bagian dalam, melancarkan pencernaan/mengatasi sembelit, melatih kesadaran pada otot-otot dasar panggul, serta meningkatkan ketenangan serta merupakan teknik pernapasan yang digunakan saat bermeditasi. Praktik pernapasan ini bisa dilakukan sambil duduk sejak awal kehamilan, dan bisa dilakukan sambil dalam posisi berbaring dengan lutut ditekuk dan disangga oleh bantal .

a) Teknik I

- (1) Letakkan kedua tangan di perut bagian atas, pada lengkungan atas perut.
- (2) Tarik napas melalui hidung, dan rasakan perut bagian atas mengembang lembut sehingga mendorong tangan ke luar. Saat melakukan ini, jaga agar dada dan bahu tetap diam.
- (3) Buang napas, rasakan perut kembali lembut mengempis.
- (4) Lakukan selama beberapa putaran dan lakukan sambil memejamkan mata agar merasa lebih nyaman.



Gambar 2.1 Teknik I Pernapasan Diafragma

b) Teknik II

- (1) Letakkan kedua tangan di perut bagian bawah, pada lengkungan bawah perut.
- (2) Tarik napas melalui hidung, dan rasakan perut bagian bawah mengembang sehingga mendorong tangan ke luar.
- (3) Buang napas, rasakan perut kembali lembut mengempis.
- (4) Lakukan selama beberapa putaran dan lakukan sambil memejamkan mata.



Gambar 2.2 Teknik II Pernapasan Diafragma

c) Teknik III

- (1) Letakkan satu tangan pada perut bagian atas, dan tangan lainnya pada perut bagian bawah.
- (2) Tarik napas melalui hidung, rasakan perut mengembang, dan jarak di antara kedua tangan semakin menegang.
- (3) Buang napas, rasakan perut kembali melembut mengempis, dan jarak diantara kedua tangan kembali seperti semula.
- (4) Lakukan selama beberapa putaran dan lakukan sambil memejamkan mata.



Gambar 2.3 Teknik III Pernapasan Diafragma

2) Teknik Pernapasan Yoga Penuh / Dhirga Swasam

Teknik pernapasan ini merupakan lanjutan dari teknik pernapasan diafragma (hanya melakukan teknik ini setelah menguasai teknik pernapasan diafragma). Teknik pernapasan yoga penuh memberikan manfaat optimal proses pernapasan, yakni mengoptimalkan kapasitas paru-paru untuk menarik oksigen, meningkatkan jumlah oksigen dan prana yang diserap tubuh, menghantarkan lebih banyak oksigen dan prana ke janin, meredakan ketegangan secara lebih menyeluruh, serta melatih otot jantung dan paru-paru.

- a) Duduk tegak, letakkan tangan diatas lutut, atau letakkan salah satu tangan di atas tulang dada dan satu tangan pada perut bagian bawah. Lakukan beberapa putaran Pernapasan Diafragma terlebih dahulu.
- b) Tarik napas melalui hidung, rasakan perut mengembang terlebih dahulu dan mendorong tangan ke arah luar, setelah dada mengembang, dan terakhir kedua bahu sedikit terangkat.
- c) Buang napas, rasakan perlahan bahu mengempis, dan perut melembut mengempis.

- d) Lakukan teknik pernapasan inidengan rasio 1 : 1 (1 waktu hembus nafas) selama beberapa putaran dan lakukan sambil memejamkan mata.



Gambar 2.4 Teknik Pernapasan Yoga Penuh

3) Teknik Pernapasan Gigi dan Lidah / Sitkari dan Sitali

Teknik pernapasan ini dilakukan dengan dasar teknik pernapasan diafragma, dan bermanfaat untuk meberikan kesejukan pada tubuh, menenangkan pikiran, menenangkan *heartburn* (nyeri ulu hati), mengatasi panas dalam dan meringankan rasa mual. Dapat dilakukan dalam posisi tubuh mana pun (duduk, berdiri, berbaring). Lakukan ditempat yang bebas polusi udara.

a) Sitkari Pranayama

- (1) Tempelkan gigi bagian atas dan bawah, tempelkan ujung lidah pada titik pertemuan gigi.
- (2) Tarik napas melalui mulut/gigi, dan rasakan udara sejuk memasuki rongga mulut, tenggorokan, dan rongga dada. Tutup mulut selesai menarik napas.
- (3) Buang nafas, perlahan keluarkan nafas melalui lubang hidung. Lakukan selama beberapa putaran napas.



Gambar 2.5 Teknik Pernapasan Sitkari/Gigi

b) Sitali Pranayama

Apabila tidak bisa melakukan menggulung lidah, bisa tetap melakukan sitkari pranayama

- (1) Gulung lidah hingga membentuk pipa/sedotan.
- (2) Tarik napas melalui rongga lidah tersebut, dan rasakan udara sejuk memasuki rongga mulut, tenggorokkan, dan dada. Tutup mulut setelah menarik napas dan kembalikan lidah ke posisi normal.
- (3) Buang napas, perlahan keluarkan napas melalui hidung. Lakukan beberapa putaran napas selama 2-5 menit.
- (4) Setelah itu minum air putih sebanyak-banyaknya.



Gambar 2.6 Teknik Pernapasan Sitali/Lidah

4) Teknik Pernapasan Bergantian Lubang Hidung / Anuloma Viloma

Teknik pernapasan ini dilakukan dengan dasar teknik pernapasan diafragma dan dilakukan secara bergantian antara lubang hidung kanan dan kiri. Bermanfaat untuk menyeimbangkan aktivitas pikiran, menghilangkan kecemasan dan menenangkan pikiran, serta meningkatkan konsentrasi dan keseimbangan tubuh dan pikiran. Pernapasan ini dilakukan dengan duduk bersila di atas bantal tipis dengan posisi pinggul yang lebih tinggi daripada lutut dengan punggung tegak, atau dilakukan sambil bersandar nyaman pada bantal tebal (*puff*) atau sofa. Lakukan teknik pernapasan ini dengan rasio 1 : 2 (1 waktu tarikan nafas : 2 waktu embusan napas) atau 1 : 1. Berikut cara melakukan teknik pernapasan ini :

- a) Tarik napas dalam melalui kedua lubang hidung.
- b) Buang napas, kosongkan paru-paru dan tekan lubang hidung kanan dengan ibu jari kanan.
- c) Tarik napas dari lubang hidung kiri dengan jari manis dan kelingking kanan.
- d) Buang napas, buka ibu jari dan keluarkan napas dari lubang hidung kanan selama 5 atau 10 detik.
- e) Tarik napas dari lubang hidung kanan selama 5 detik. Tekan dan tutup lubang hidung kanan di ujung tarikan napas. Buang napas, lepaskan napas melalui hidung kiri.



(1)

(2)

(3)

Gambar 2.7 Teknik Pernapasan Anuloma Viloma

5) Teknik Pernapasan Berdengung / Brahmari

Teknik pernapasan ini dilakukan dengan dasar yang sama teknik pernapasan diafragma. Brahmari disebut juga sebagai teknik pernapasan lebah karena saat menghembuskan napas akan keluar suara mendengung panjang seperti dengungan lebah. Teknik pernapasan ini berfungsi untuk mengusir kecemasan, menenangkan pikiran dan mengatasi insomnia (sulit tidur). Pernapasan ini dilakukan dalam posisi duduk bersila di atas bantal tipis dengan posisi pinggul yang lebih tinggi daripada lutut dengan punggung tegak. Sumbat kedua lubang telinga dengan ibu jari tangan dan keempat jari tangan lainnya digunakan untuk menutup mata.

- a) Jari-jari tangan menyumbat telinga dan menutup mata.
- b) Tarik napas dalam dari kedua lubang hidung dan sempitkan pita suara di ujung tarikan napas.
- c) Buang napas perlahan dan panjang. Istirahatkan pikiran dengan mendengarkan suara mendengung panjang yang dihasilkan saat melakukan posisi ini.



Gambar 2.8 Teknik Pernapasan Brahmari

(Sindhu 2014)

b. Latihan Pemanasan

Pemanasan perlu dilakukan ketika memulai melakukan latihan fisik, begitupun latihan pemanasan sebelum melakukan yoga. Pemanasan ini bermanfaat untuk menghangatkan tubuh, meningkatkan kelenturan otot dan sendi, mempermudah untuk melakukan postur yoga, serta untuk menghindari cedera pada otot dan ligamen (jaringan ikat sendi). Berikut gerakan latihan pemanasan ringan yang dilakukan sebelum praktik yoga kehamilan :

- 1) Melakukan latihan untuk leher, dengan merentangkannya ke belakang-depan, menengok ke kiri-kanan, dan memutar leher.
- 2) Memutar sendi bahu, siku dan pergelangan tangan.
- 3) Merentangkan tubuh ke samping.
- 4) Memuntir ringan tulang punggung.
- 5) Meregangkan panggul.
- 6) Merentangkan lutut.
- 7) Memutar pergelangan kaki.
- 8) Merentangkan jari-jari kaki.

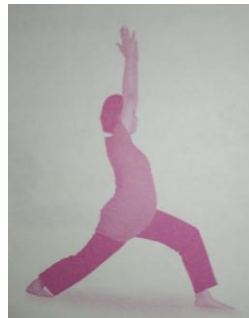
(Sindhu 2014)

c. Asana (Postur Yoga)

1) Asana (Postur Yoga) Trimester II

a) Virabhadrasana 1 (Postur Pejuang Kuat)

- (1) Berdiri tegak dengan kedua kaki diregangkan lebih lebar daripada bahu. Arahkan kaki kiri ke luar dan kaki kanan ke dalam sehingga sejajar dengan kaki kiri. Arahkan tubuh sepenuhnya menghadap ke kiri. Tempelkan kedua telapak tangan di depan dada.
- (2) Tarik napas, rentangkan kedua tangan ke atas.
- (3) Buang napas, tekuk lutut kiri hingga sejajar dengan tumit kiri. Mata menatap lurus ke depan. Tahan dalam posisi ini selama 15-30 detik.
- (4) Tarik napas, kembali luruskan kaki kiri. Buang napas, tangan kembali pada pinggul.



Gambar 2.9 Postur Virabhadrasana 1

b) Virabhadrasana 2 (Postur Pejuang Pemberani)

- (1) Berdiri tegak dengan kedua kaki diregangkan lebih lebar daripada bahu. Kedua tangan memegang pinggul. Putar kaki kiri 90 derajat ke luar dan kaki kanan sedikit ke arah dalam. Jaga agar pinggul tidak ikut terpuntir.

- (2) Tarik napas, rentangkan kedua lengan sejajar dengan bahu. Telapak tangan menghadap bawah. Jaga agar kedua bahu tetap relaks.
- (3) Buang napas, tekuk lutut kiri hingga sejajar dengan tumit kiri. Mata menatap lurus ke ujung jari tangan kiri. Tahan posisi ini selama 15-30 detik sambil bernapas perlahan dan jaga agar tubuh tidak condong kedepan.
- (4) Tarik napas, luruskan kaki kiri. Buang napas, tangan kembali pada pinggul. Lakukan dengan sisi lainnya.



Gambar 2.10 Postur Virabhadrasana 2

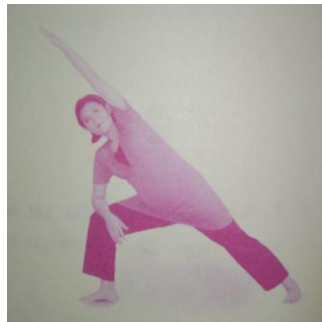
c) Parsvakonasana (Postur Berdiri Merentang Tubuh Bagian Samping)

Postur ini bermanfaat untuk merentangkan otot-otot sisi tubuh sehingga dapat mengatasi sakit pinggang dan melancarkan pencernaan.

- (1) Tekuk lutut dan letakkan siku kiri di atas paha kiri, dan letakkan tangan kiri pada pinggul kiri. Jaga agar bahu kiri tidak jatuh/turun.
- (2) Tarik napas, rentangkan tangan kiri ke atas hingga sejajar dengan bahu kiri, atau rentangkan lebih jauh hingga sejajar

dengan telinga. Mata menatap langit-langit. Tahan dalam posisi ini selama 15-30 detik sambil bernapas perlahan.

- (3) Tarik napas dan perlahan kembali berdiri. Lakukan dengan sisi lainnya.

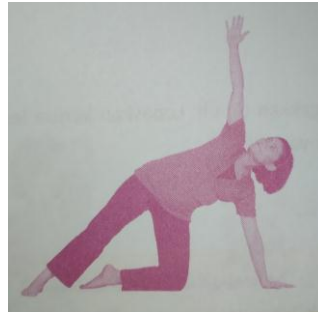


Gambar 2.11 Postur Parsvakonasana

- d) Vasistasana (Postur Pesawat Miring)

Postur ini bermanfaat untuk menguatkan lengan, kaki, punggung bagian atas, dan tubuh bagian samping. Sangat baik untuk membangkitkan stamina, semangat, dan menajamkan pikiran.

- (1) Dari postur merangkak, luruskan kaki kanan ke belakang dan tempelkan jari kaki kanan pada alas. Buang napas, turunkan tumit kiri ke arah dalam pada alas.
- (2) Tarik napas, miringkan tubuh ke kiri. Letakkan tangan kanan pada pinggul kanan dan jaga agar kedua bahu sejajar.
- (3) Tarik napas, rentangkan lengan kanan hingga sejajar dengan bahu kanan. Mata menatap lurus ke depan atau menengadah menatap punggung tangan kanan. Tahan dalam posisi ini selama 15-30 detik sambil bernapas perlahan.
- (4) Buang napas, perlahan turunkan tangan ke alas, kembali pada postur merangkak. Lakukan dengan sisi lainnya.



Gambar 2.12 Postur Vasistasana

e) Bilikasana 3 (Postur Peregangan Kucing Variasi 3)

Postur ini bermanfaat untuk menguatkan otot punggung bagian bawah dan melenturkan otot panggul depan, serta melepaskan ketegangan pada punggung.

- (1) Dalam postur merangkak. Letakkan kedua tangan di bawah bahu dengan jari-jari tangan diregangkan. Letakkan kedua lutut di bawah pinggul. Jaga agar tulang punggung tidak membungkuk dan tidak melengkung.
- (2) Angkat kaki kanan dalam posisi menekuk 90 derajat. Tarik napas, luruskan kaki ke arah atas, dorong dada ke depan, mata menatap ke depan. Bernapas perlahan sambil menahan posisi ini selama 15 detik.
- (3) Buang napas, tekuk lutut dan Tarik lutut ke bawah tubuh. Bungkukkan punggung dan tarik kening ke arah lutut. Tahan sambil bernapas normal selama 15 detik.
- (4) Perlahan, turunkan lutut, kembali ke postur merangkak. Lakukan dengan sisi lainnya.



Gambar 2.13 Postur Bilikasana 3

f) Kapotasana (Postur Burung Merpati)

Postur ini bermanfaat untuk melatih otot dasar panggul.

- (1) Dari postur merangkak. Letakkan lutut kiri di antara kedua tangan dan rentangkan kaki kanan sejauh mungkin ke belakang dengan punggung kaki beristirahat pada alas.
- (2) Letakkan kedua tangan di kedua sisi lutut kiri.
- (3) Tarik napas, rentangkan lengan kiri ke atas, memanjangkan tulang punggung. Tahan dalam posisi ini sambil bernapas perlahan selama 20-30 detik.
- (4) Buang napas, condongkan tubuh ke depan. Istirahatkan kening pada bangku pendek. Tahan dalam posisi ini selama 20-30 detik.



Gambar 2.14 Postur Kapotasana

g) Posisi tangan Gomukhasana – Garudasana

Postur berikut ini bermanfaat untuk melatih otot-otot punggung bagian atas dan samping, mengatasi punggung dan bahu yang lelah.

(1) Postur I

- (a) Duduk tegak dalam postur duduk bersila. Jaga punggung dalam posisi tegak.
- (b) Tarik napas, rentangkan tangan kiri ke atas. Buang napas, tekuk siku kiri dan letakkan telapak tangan kiri pada punggung di antara kedua belikat.
- (c) Letakkan tangan kanan pada siku kiri . Bernapas perlahan dan tahan dalam posisi ini selama 15 detik Tarik napas, kembali tegakkan tubuh. Lepaskan kedua lengan, dan lakukan dengan sisi lainnya.

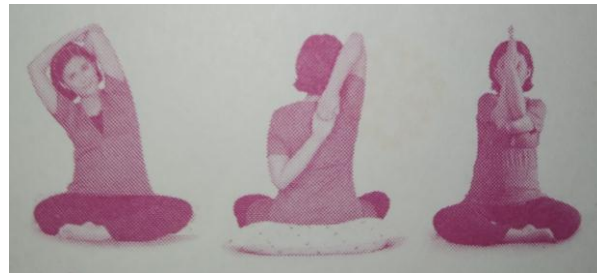
(2) Postur II

- (a) Silangkan kedua lengan di belakang tubuh dengan kedua tangan memeluk siku.
- (b) Tarik napas, rentangkan dan ayun kedua tangan yang terjalin ke arah depan dan atas selama beberapa putaran (posisi telapak tangan yang terjalin ke arah depan dan atas selama beberapa putaran (posisi telapak tangan menghadap luar).
- (c) Lepaskan jalinan tangan, dan lakukan dengan sisi lainnya.

(3) Postur III

- (a) Rentangkan kedua lengan ke depan hingga sejajar bahu.

- (b) Silangkan kedua lengan dengan posisi siku kanan di atas siku kiri.
- (c) Tekuk siku kiri dan kanan, dan biarkan kedua lengan bawah saling menjalin dan tempelkan kedua telapak tangan. Jaga agar kedua bahu tidak terangkat. Tahan dalam posisi ini selama 15 detik sambil bernapas perlahan.
- (d) Perlahan, lepaskan kedua tangan. Lakukan dengan sisi lainnya.



(1) (2) (3)

Gambar 2.15 Posisi tangan Gomukhasana – Garudasana

h) Matsyendhrana (Postur Memuntir)

Postur ini memiliki efek menenangkan pikiran dan emosi, juga membantu melepaskan ketegangan dari punggung, melancarkan aliran darah pada saraf punggung.

- (1) Duduk dengan kedua kaki diluruskan. Jaga agar punggung tegak.
- (2) Tekuk lutut kiri dan letakkan tumit kiri di samping luar lutut kanan.

- (3) Tekuk siku kiri dan letakkan pada sisi dalam lutut kiri, dan letakkan tangan kanan di belakang tubuh pada alas.
- (4) Arahkan tubuh ke samping kanan. Tarik napas, panjangkan tulang punggung ke atas. Buang napas, Tarik bahu kanan ke belakang, dan arahkan wajah menengok ke belakang melampaui bahu kanan. Tahan dalam posisi ini selama 15-30 detik sambil bernapas perlahan. Lakukan dengan sisi lainnya.

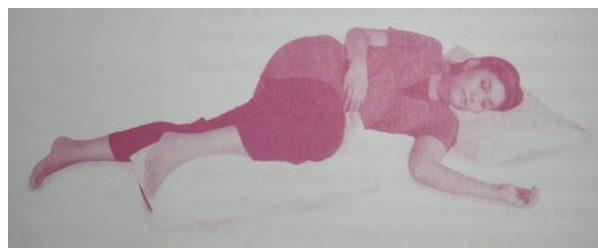


Gambar 2.16 Matsyendrasana

i) Postur Beristirahat Miring

Postur berbaring miring adalah posisi yang disarankan, untuk mengistirahatkan otot dan tulang punggung, mendalamkan napas, melindungi pembuluh darah balik utama dari risiko terhimpit, serta memindahkan beban perut ke alas.

- (1) Berbaring miring ke samping kiri. Tekuk lutut kanan dan sangga lutut dengan bantal. Biarkan kaki kiri dalam posisi lurus.
- (2) Istirahatkan kepala dalam posisi miring pada bantal lainnya. Letakkan tangan kanan di atas perut, dan siku kiri pada alas. Lakukan posisi ini senyaman mungkin sambil bernapas dalam.



Gambar 2.17 Postur Beristirahat Miring

(Sindhu 2014)

2) Asana (Postur Yoga) Trimester III

a) Mudhasana (Postur Anak)

Mudhasana merupakan postur yoga *restorative* yang ideal untuk mengistirahatkan tubuh dan pikiran, membuat ibu kembali ke bumi. Postur ini bermanfaat untuk mengistirahatkan otot punggung dan organ perut dalam, meringankan mual dan sakit punggung, meredakan ketegangan dan mengembalikan rasa nyaman. Berikut adalah teknik mudhasana :

- (1) Duduk diatas tumit dan regangkan kedua lutut hingga sejajar panggul.
- (2) Buang napas, condongkan tubuh ke depan dan istirahatkan kening pada alas. Letakkan kedua lengan disamping tubuh dengan kedua telapak tangan sejajar dengan telapak kaki dan menghadap keatas. Pejamkan mata dan dalamkan napas. Lakukan posisi ini selama yang ibu inginkan.
- (3) Tarik napas dan perlahan kembali duduk diatas tumit.



Gambar 2.18 Postur Anak

b) Utkatasana (Postur Kursi)

Postur ini bermanfaat untuk menguatkan dan melenturkan otot-otot dasar panggul, menguatkan kaki, dan membangkitkan rasa berani. Berikut adalah teknik utkataana :

- (1) Berdiri dengan kedua kaki diregangkan lebih lebar daripada pinggul. Arahkan jari-jari kaki ke arah luar. Letakkan kedua tangan pada pinggul.
- (2) Tarik napas, panjangkan tulang punggung. Buang napas, tekuk lutut hingga sejajar dengan tumit. Pastikan lutut tertarik ke luar dan tulang ekor masuk. Condongkan tubuh sedikit kedepan dan letakkan kedua tangan di atas paha. Tahan posisi ini sambil bernapas perlahan senyaman mungkin.
- (3) Tarik napas, perlahan kembali luruskan lutut. Buang napas.



Gambar 2.19 Utkatasana

c) Postur Memutar Pinggul (*Pelvic Rocking*)

Postur ini akan merelaksakan otot-otot pinggul dan panggul.

Postur ini tetap dapat dilakukan bahkan ketika menjelang persalinan untuk memberikan sesasi relaks pada daerah panggul dan melancarkan proses kelahiran.

- (1) Berdiri dengan kedua kaki diregangkan lebih lebar sedikit daripada pinggul. Tekuk lutut sedikit dan arahkan jari-jari kaki ke luar. Letakkan kedua tangan di pinggul.

- (2) Perlahan, gerakkan pinggul berputar membentuk lingkaran besar. Lakukan, sambil bernapas dalam, sebanyak 5-10 putaran, dan putar arah.
- (3) Tarik napas, kembali luruskan lutut. Buang napas, gerak-gerakkan otot kaki untuk melepaskan ketegangan dan melancarkan kembali sirkulasi darah.



Gambar 2.20 Postur Memutar Pinggul

d) Postur Berjongkok

Postur ini bermanfaat untuk mengencangkan sekaligus melenturkan otot dasar panggul, meningkatkan kelenturan lutut dan pinggul, melancarkan pencernaan, serta melancarkan sirkulasi darah ke kaki.

- (1) Dari posisi berdiri. Renggangkan kedua kaki sedikit lebih lebar daripada pinggul. Arahkan jari kaki ke arah luar dan tumit dalam.
- (2) Tekuk lutut dan perlahan turunkan pinggul turun ke alas. Letakkan kedua tangan pada alas di depan tubuh atau atas lutut. Jaga agar tulang ekor tetap tertarik ke dalam. Tahan dalam posisi ini sambil tetap bernapas selama 1 menit.

- (3) Letakkan tangan pada lutut, dan tekan tangan seraya kembali berdiri.



Gambar 2.21 Postur Berjongkok

e) Baddha Konasana (Postur Kupu-Kupu)

Postur ini bermanfaat untuk melatih otot-otot yang berhubungan langsung dengan proses kelahiran, membuat kuat dan elastis.

- (1) Duduk di ujung bantal tipis dengan kedua kaki lurus dan diregangkan sejajar pinggul. Tekuk lutut kanan dan letakkan telapak kaki kanan di sisi dalam paha kiri. Letakkan kedua tangan di pergelangan dan lutut kanan.
- (2) Perlahan, ayunkan lutut kanan naik dan turun selama 10 putaran. Luruskan kembali kaki kanan, dan gerak-gerakkan otot kaki untuk melepaskan ketegangan dari otot kaki.
- (3) Lakukan dengan sisi lainnya.



Gambar 2.22 Baddha Konasana

f) Putaran Sufi

Putaran sufi bermanfaat untuk melenturkan sendi-sendi panggul dan melepaskan ketegangan pada pinggang dan pinggul.

- (1) Duduk dengan kedua lutut ditekuk dan telapak kaki ditempelkan. Letakkan kedua tangan pada lutut. Condongkan tubuh ke depan, jaga agar punggung tidak membungkuk.
- (2) Perlahan, gerakkan tubuh berputar membuat lingkaran besar. Lakukan selama 5-10 putaran, kemudian ganti arah. Lakukan sambil bernapas dalam dan perlahan.
- (3) Kembali luruskan kaki dan gerak-gerakkan otot kaki.



Gambar 2.23 Putaran Sufi

g) Setu Bandha Sarvangasana (Postur Jembatan)

Postur ini bermanfaat untuk menguatkan otot punggung, otot kaki, dan otot dasar panggul. Postur dapat dilakukan sepanjang kehamilan.

- (1) Berbaring dengan kedua lutut ditekuk dan tumit ditarik sedekat mungkin ke arah bokong. Regangkan kedua lutut sejajar pinggul, dan tumit sejajar lutut. Letakkan kedua lengan di samping tubuh dengan kedua telapak tangan menempel pada alas. Bisa meletakkan bantal di bawah pinggul untuk membuat lebih nyaman.
- (2) Tarik napas, angkat bokong dan punggung dari alas, dan dekatkan dada ke dagu. Jalim jari-jari tangan di bawah tubuh dan tekan lengan ke alas. Tahan dalam posisi ini selama 30 detik sampai 1 menit sambil bernapas perlahan dan dalam.
- (3) Buang napas, perlahan turunkan punggung pada alas.



Gambar 2.24 Setu Bandha Sarvangasana

h) Postur Beristirahat Miring

Postur berbaring miring adalah posisi yang disarankan, untuk mengistirahatkan otot dan tulang punggung, mendalamkan napas, melindungi pembuluh darah balik utama dari risiko terhimpit, serta memindahkan beban perut ke alas.

- (1) Berbaring miring ke samping kiri. Tekuk lutut kanan dan sangga lutut dengan bantal. Biarkan kaki kiri dalam posisi lurus.
- (2) Istirahatkan kepala dalam posisi miring pada bantal lainnya. Letakkan tangan kanan di atas perut, dan siku kiri pada alas. Lakukan posisi ini senyaman mungkin sambil bernapas dalam.

(Sindhu 2014)

d. Relaksasi

Setelah melakukan asana, sesi latihan yoga biasanya diakhiri dengan gerakan relaksasi. Relaksasi akan memasuk asupan oksigen lebih banyak ke otak. Selain itu, relaksasi juga akan mengembalikan tubuh dalam keadaan stabil ketika ada bagian yang kelebihan oksigen. Dengan begitu relaksasi akan membuat tubuh menjadi rileks dan pikiran menjadi tenang karena oksigen didalam tubuh seimbang, sehingga dapat memperlancar peredaran darah (Islafatun 2017).

Pada yoga kehamilan sebelum berlatih meditasi, ibu hamil dianjurkan untuk melakukan periode relaksasi selama beberapa saat (minimal 5 menit) yang akan mengkondisikan tubuh, pikiran, dan emosi agar berada dalam kondisi yang selaras dan siap untuk bermeditasi. Teknik relaksasi ini juga dianjurkan untuk dilakukan di akhir sesi yoga untuk kembali melancarkan aliran darah dan mengembalikan kesegaran dan memperbarui energy ibu hamil. Relaksasi bisa dilakukan ketika ibu hamil sedang melakukan Postur berbaring savasan, postur beristirahat miring, atau bahkan dalam posisi duduk ataupun berdiri (Sindhu, 2014). Islafatun (2017) juga memaparkan bahwa gerakan relaksasi juga dapat dipraktikkan dalam berbagai kesempatan

sehari-hari. Relaksasi bagus dilakukan ketika hendak memulai aktivitas sehari-hari atau juga ketika hendak tidur (Islafatun 2017).

Sindhu (2014) juga memaparkan bahwa kondisi rileks dalam relaksasi dapat dicapai pula dengan melakukan aktivitas-aktivitas santai yang menyenangkan, seperti :

- 1) Berendam didalam bak air hangat.
- 2) Mendengarkan musik yang lembut.
- 3) Menjalani terapi pijat

e. Meditasi

Dalam berlatih yoga, untuk mendapatkan manfaat yang lebih menyeluruh dari yoga kehamilan, dianjurkan rutin bermeditasi di sela-sela latihan yoga. Yoga dan meditasi merupakan dua praktik yang terpisah tetapi terkait satu sama lain. Jika praktik yoga berfungsi untuk mengkondisikan tubuh, pikiran, dan emosi dalam kondisi yang harmonis, maka meditasi bermanfaat untuk mempertahankan kondisi harmonis tersebut, bahkan memperdalam sensasinya (Sindhu 2014). Sejalan dengan teori Islafatun (2017) bahwa prinsip utama dalam melakukan meditasi adalah menenangkan, mengendalikan, pikiran, fokus dan mengatur pernapasan (Islafatun 2017).

Teknik-teknik meditasi berikut ini merupakan teknik-teknik meditasi yang mudah dan akan menguatkan pikiran dan menjaga tubuh agar tetap seimbang selama proses kehamilan dan kelahiran. Beberapa teknik meditasi berikut dapat dilakukan secara singkat yang dapat di sela-sela aktivitas ibu hamil (Sindhu 2014).

- 1) *Mindfulness Meditation*

Meditasi berikut bertujuan untuk melatih kesadaran, yang akan dimulai dengan mengembangkan kesadaran akan napas dan kemudian mengamati setiap sensasi yang muncul secara pasif, tanpa memberikan respon emosi atau memikirkannya lebih jauh. Berlatih meditasi ini dianjurkan dimulai sejak awal kehamilan untuk membiasakan diri ibu hamil.

2) Meditasi Cahaya untuk Melepaskan Kepenatan

Meditasi berikut ini bermanfaat untuk mengistirahatkan dan mengembalikan rasa nyaman pada tubuh dan pikiran, tepat untuk dilakukan saat mengalami kepenatan. Teknik ini juga dapat dilakukan saat sedang mengalami ketidakseimbangan emosi atau stress atau mengalami mual-mual saat *morning sickness*. Meditasi ini dapat dilakukan selama 20-30 menit dalam postur duduk atau postur relaksasi berbaring/miring (agar bisa mengistirahatkan tubuh dengan optimal).

3) Meditasi Visualisasi untuk Menajamkan Pikiran

Meditasi dengan teknik visualisasi adalah bermeditasi pada objek-objek visual. Sama dengan teknik meditasi sebelumnya, tujuan meditasi ini adalah menenangkan pikiran yang sibuk. Saat melakukan meditasi ini, jaga pikiran tetap terpaku pada objek fokus. Efektif untuk mengalihkan perhatian dari kontraksi dan menjaga agar pikiran tajam dan terpusat.

4) Meditasi Cinta Kasih untuk Menjalinkan Komunikasi dengan Sang Buah Hati / *Metta*

Meditasi berikut ini bertujuan untuk membangkitkan dan menguatkan rasa kasih sayang dan cinta kasih, yang akan menjalin

keterikatan antara makhluk hidup. Meditasi ini dilakukan dengan cara mengucapkan kalimat-kalimat penghargaan baik di dalam hati dan merupakan salah satu jenis meditasi yang diajarkan sang Buddha kepada murid-muridnya. Berikut tahapan melakukan meditasi *metta* :

(Sindhu 2014)

2.3.6 Hubungan *Prenatal Yoga* Dengan Tingkat Stres Ibu Selama Kehamilan

Sangat penting bagi wanita hamil untuk berlatih teknik-teknik penguasaan diri (tubuh dan emosi) selama hamil untuk menjaga kesejahteraan dirinya dan bayi yang dikandungnya. Berlatih yoga dan meditasi pada masa kehamilan adalah salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menciptakan kondisi yang menyehatkan bagi ibu dan janin. Praktik Yoga yang disarankan adalah yang dapat menciptakan “ruang” bagi ibu dan janin untuk tetap bernapas dengan nyaman, melatih otot dasar panggul agar lebih elastis dan kuat. Selain praktik fisik (*asana*), berlatih yoga juga melibatkan praktik-praktik lain yang bersifat menenangkan/relaksasi, kontemplatif, dan meditatif. Teknik olah relaksasi nafas dalam praktik yoga akan membantu ibu lebih mudah memusatkan pikiran saat bermeditasi yang akan sangat berguna untuk menguatkan mental (kecemasan, stress, dan depresi), mengatasi rasa takut, dan menghemat energi pada detik-detik menjelang persalinan (Sindhu 2014).

Yoga menekankan konsentrasi yang dapat memberi pengaruh positif yakni menciptakan ketenangan pikiran. Selain itu, melakukan teknik meditasi dan relaksasi pada yoga menimbulkan rasa tenang dan

memfokuskan pikiran. Relaksasi secara khusus akan membantu seseorang agar tidak terbebani dengan masalah yang dialaminya. Meditasi yang dilakukan secara rutin menjadi kunci untuk meraih ketenangan dan kebahagiaan (Islafatun 2017). Proses relaksasi dalam tubuh yaitu memperpanjang serat otot, mengurangi pengiriman impuls neural ke otak, dan selanjutnya mengurangi aktivitas otak juga sistem tubuh lainnya. Relaksasi membantu individu membangun keterampilan kognitif untuk mengurangi cara yang negatif dalam merespon situasi dalam lingkungan mereka. Dimana tujuan dari relaksasi jangka panjang adalah agar individu memonitor dirinya secara terus menerus terhadap indikator ketegangan, serta untuk membiarkan dan melepaskan dengan sadar ketegangan yang terdapat di berbagai bagian tubuh. Sedangkan meditasi adalah segala kegiatan yang membatasi masukan rangsangan dengan perhatian langsung pada suatu rangsangan yang berulang atau tetap. Ini merupakan terminasi umum untuk jangkauan luas dari praktik yang melibatkan relaksasi tubuh dan ketegangan pikiran. Sebagian besar teknik meditasi melibatkan pernapasan, biasanya pernapasan perut yang dalam, relaks, dan perlahan (Rufaida, Lestari, and Sari 2018). Meditasi akan membantu seseorang untuk mengenali alam bawah sadar, sehingga dapat dioptimalkan secara positif bagi tubuh (Wirawanda 2014).

Stres sering menjadi hambatan bagi seseorang untuk melakukan pekerjaan. Teknik relaksasi dalam yoga dapat meringankan pikiran yang sedang stress. Relaksasi akan membawa kedamaian dan ketenangan pikiran. Sejalan dengan teori Sindhu (2014) bahwa relaksasi merupakan

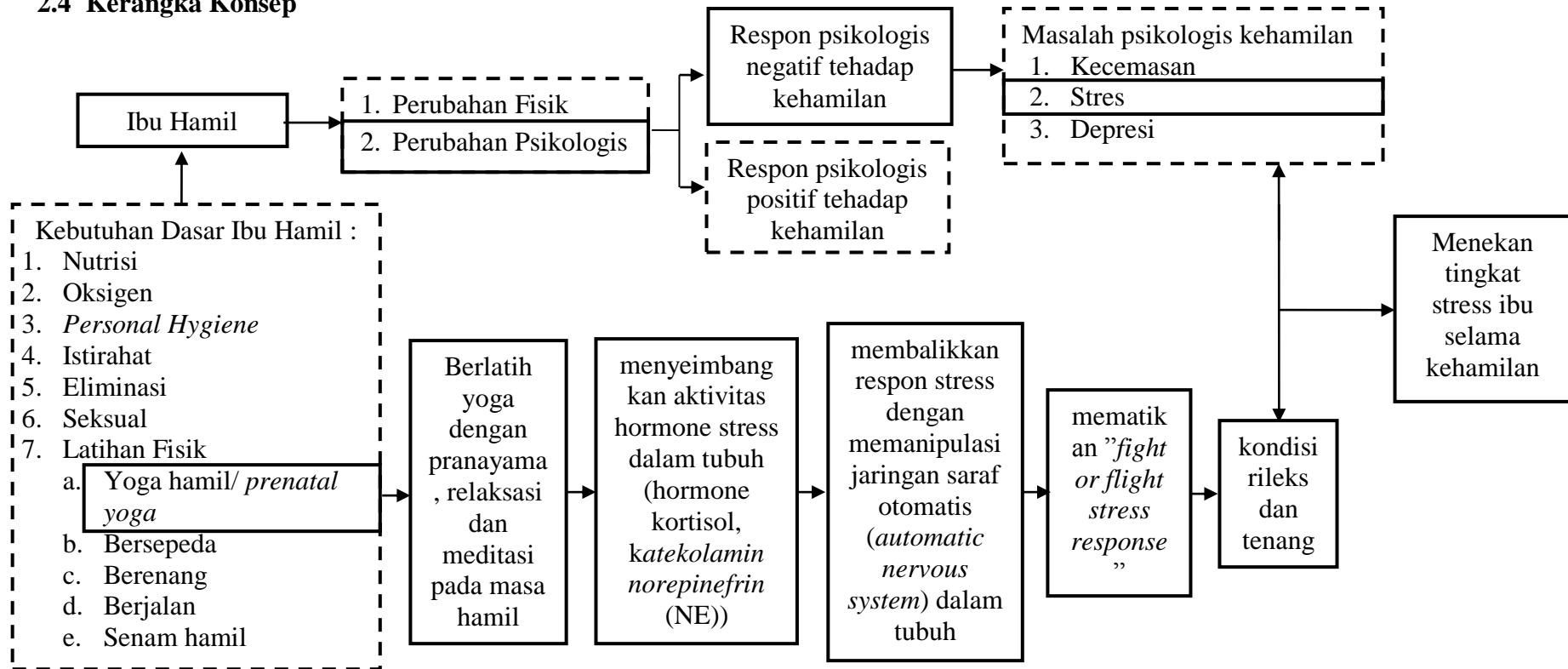
aspek penting bagi kesehatan yang akan menghindarkan dari stress dan mengembalikan rasa nyaman secara menyeluruh pada tubuh, pikiran, dan emosi .Selain teknik relaksasi, meditasi dalam yoga ikut berperan dalam menjernihkan pikiran, karena keadaan stress mengakibatkan seseorang kesulitan untuk berpikir jernih (Islafatun 2017). Berlatih yoga dan meditasi pada masa hamil adalah salah satu cara yang dapat menciptakan kondisi yang akan menyeimbangkan aktivitas hormon tubuh, membalikkan respon stress, serta menjaga ibu agar selalu berada dalam kondisi sehat, nyaman dan bahagia (Sindhu 2014). Berlatih yoga dengan relaksasi dan meditasi pada masa hamil adalah salah satu cara yang dapat menyeimbangkan aktivitas hormon tubuh, membalikkan respon stress dan depresi dengan memanipulasi jaringan saraf otomatis (automatic nervous system) dalam tubuh yang kemudian mematikan ”fight or flight stress response”, sehingga dapat menjaga ibu agar selalu berada dalam kondisi rileks dan tenang yang akhirnya dapat menekan stres dan depresi ibu selama kehamilan. Proses tersebut dapat memperlambat detak jantung, mengurangi respirasi, dan merendahkan tekanan darah sehingga tercipta proses penyembuhan. Selain itu, dengan menarik napas dalam (teknik pranayama), melepaskan ketegangan otot ketika melakukan peregangan dan dengan berlatih fokus secara tenang memberikan manfaat dalam mengurangi ketegangan dan rasa takut, stress bahkan depresi selama hamil, serta rasa nyaman selama persalinan. (Asmarani 2011).

Menurut Islafatun (2017) manfaat yoga kehamilan terhadap mental ibu melalui *pranayama*, relaksasi, dan teknik dharana (teknik pemusatan pikiran) diantaranya, yaitu :

- 1) Teknik-teknik pernapasan yoga selama kehamilan bermanfaat sebagai media *self help* yang akan membantu calon ibu ketika perasaan cemas dan takut.
- 2) Teknik-teknik pernapasan yoga dapat dipraktikkan untuk beristirahat sejenak ketika jeda antara dua kontraksi, untuk mengumpulkan kembali energi dan prana
- 3) Teknik-teknik relaksasi dalam yoga dapat membangkitkan rasa nyaman, dan rileks selama usia kehamilan dan saat melahirkan, juga untuk menjaga otot-otot tubuh agar tetap rileks saat melahirkan.

(Islafatun 2017)

2.4 Kerangka Konsep



Keterangan

Diteliti : _____

Tidak diteliti : - - - - -

Gambar 2.25 Kerangka Konsep Studi Literatur Hubungan *Prenatal Yoga* dengan Tingkat Stress Ibu Selama Kehamilan