

Kehamilan & Prenatal Yoga

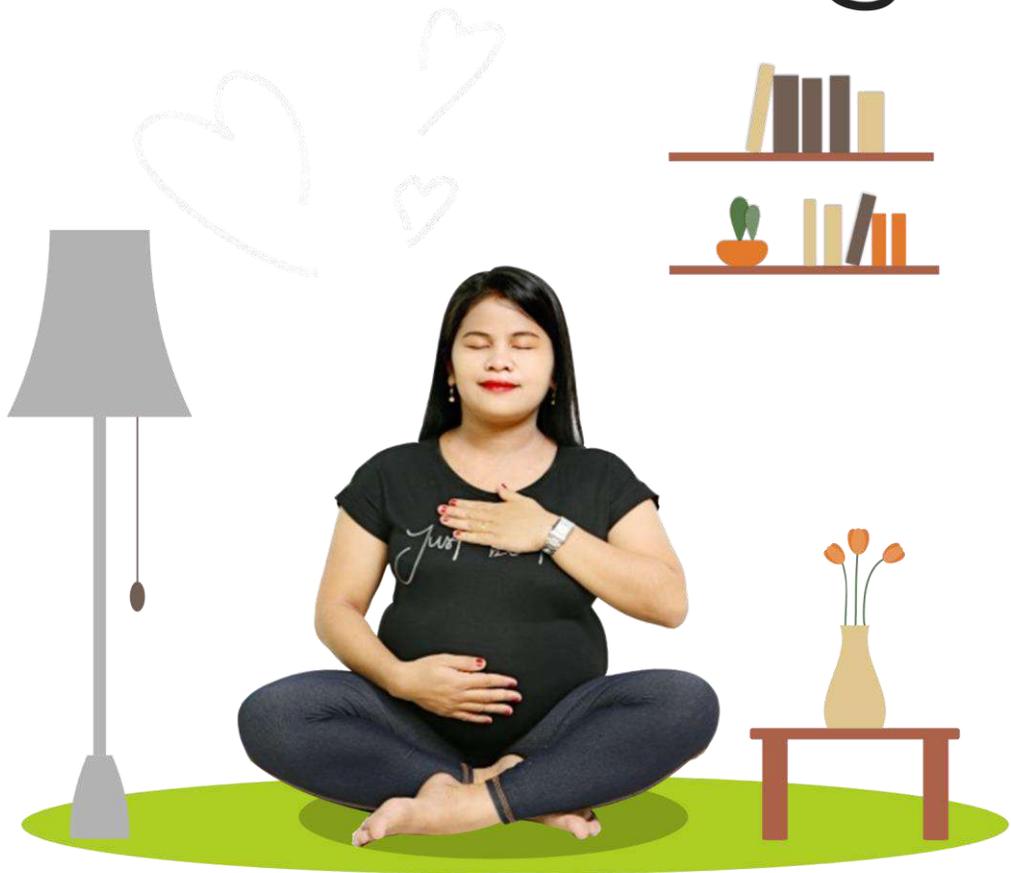


Ronalen Br. Situmorang, SST., M.Keb
@valen_situmorang



Vitrilina Hutabarat, SST., M.Keb
@pipitbranch

Kehamilan & Prenatal Yoga



Ronalen Br. Situmorang, SST., M.Keb
@valen_situmorang



Vitrilina Hutabarat, SST., M.Keb
@pipitbranch

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 19 tahun 2002 tentang Hak Cipta

Lingkup Hak Cipta

Pasal 2

1. Hak Cipta merupakan hak eksklusif bagi Pencipta atau Pemegang Hak Cipta untuk mengumumkan atau memperbanyak ciptaannya, yang timbul secara otomatis setelah suatu ciptaan dilahirkan tanpa mengurangi pembatasan menurut peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Ketentuan Pidana

Pasal 72

1. Barang siapa dengan sengaja atau tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp. 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Kehamilan & Prenatal Yoga



Ronalen Br. Situmorang, SST., M.Keb
@valen_situmorang



Vitrilina Hutabarat, SST., M.Keb
@pipitbranch



EL-MARKAZI
publish your **dream** with a **book**

KEHAMILAN & PRENATAL YOGA

Penulis :

Ronalen Br. Situmorang, SST., M.Keb
Vitrilina Hutabarat, SST., M.Keb

Desain Cover :

Arikh Wijaya

Tata Letak :

Arikh Wijaya

Ukuran :

xiv, 93 hlm, Uk: 18,2 cm x 25,7 cm

ISBN 978-623-6584-29-3

Cetakan Pertama :

Agustus 2020

Hak Cipta 2020, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2020 by Elmarkazi Publisher

All Rights Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT ELMARKAZI

Anggota IKAPI

Jl.RE.Martadinata RT.26/05 No.43 Pagar Dewa,

Kota Bengkulu, Provinsi Bengkulu 38211

Website: www.elmarkazi.com dan www.elmarkazistore.com

E-mail: elmarkazipublisher@gmail.com

PRAKATA

Bahan Ajar yang dapat difungsikan sebagai manual book (petunjuk pemakaian) ini dibuat untuk memudahkan bagi para mahasiswa dalam memberikan asuhan kebidanan khususnya kepada ibu hamil dan sekaligus sebagai tambahan bahan ajar untuk mata kuliah Asuhan Kebidanan pada Kehamilan. Yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat dan pembelajaran bagi mahasiswa program studi Kebidanan (DIII) dan (SI). Buku ini memang dibuat hanya untuk memberikan asuhan kebidanan non komplementer pada Ibu hamil pada umumnya yakni berupa tindakan memberikan senam prenatal yoga pada kehamilan. Yoga adalah sejenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester III dan dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan sehat. Senam prenatal yoga pada tahap prenatal ibu hamil dapat membantu fokus ibu hamil terhadap pengaturan ritme nafas, yang tetap berfokus pada perasaan nyaman, rasa aman dan rasa tenang yang dirasakan ibu hamil dalam berlatih senam prenatal yoga yang dimaksudkan agar mahasiswa dapat lebih memahami tentang materi tersebut dan dapat mengaplikasikannya secara mandiri dan kepada sasaran tersebut.

Bengkulu, Juli 2020

Tim Penyusun

UCAPAN TERIMAKASIH

RONALEN Br. SITUMORANG, SST., M.Keb



“Berbuatlah sesuatu yang akan membuat kita dimasa depan, perbuatan dan keputusan kita hari ini akan membentuk bagaimana kita hidup dimasa depan”.

“Gunakanlah kesempatan yang ada, dan janganlah ragu untuk dapat melangkah”.

“Terkadang, kesulitan itu harus kita rasakan terlebih dahulu, sebelum kebahagiaan yang sempurna akan datang kepada kita”.

“Orang dapat sukses sebagian kecil karena adanya pertolongan dari orang lain, selain usaha dan doa yang telah dilakukan oleh orang tersebut”.

Puji Tuhan.. terimakasih banyak saya ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang sudah hadir didalam hidupku, yang selalu memberikan kita kesehatan, kekuatan dan yang telah merencanakan hal-hal yang sangat terindah untuk terjadi didalam hidup saya, dan telah membuat segala yang tidak mungkin menjadi mungkin dan dapat terjadi dengan lancar. Tanpa adanya bimbingan dan pertolongan-Nya, apalah artinya saya sebagai manusia.

Terimakasih banyak untuk Papa Felicia (Efendi Dolok Saribu) sang suami tercinta yang sudah membuat foto-foto yang indah di buku ini. Buku ini menjadi semakin jelas dan bagus dengan foto-foto yang papa buat dan anak ku Felicia Sartika Dolok Saribu yang selalu sayang dan perhatian kepada saya. Terimakasih buat semua do'a, dukungan, semangat dan cinta kasih sayang sang suami tercinta dan anakku kepada

saya dan semoga kita semua selalu dilindungi dan diberkati oleh Tuhan Yang Maha Esa. Amin...

Terimakasih banyak untuk kedua orang tua saya (Op. Farel Situmorang/ Br. Manjorang, Mertua (Op. Kesya Doloksaribu/Br. Sianturi), buat saudara semua dan keluarga saya atas dukungannya dan memberikan kebebasan pada saya untuk dapat memilih hal-hal yang terbaik yang dapat saya lakukan untuk diri sendiri serta memberikan doa, dukungan dan memotivasi saya selamanya.

Secara khusus, saya ucapkan terimakasih banyak kepada guru yoga yang saya kenal Ibu Tantri Maharani, Ibu Lany Kuswandi, Ibu Puji Astuti, Ibu Yesie Aprilia, Ibu Emilia, Ibu Suzana, Bapak Budi Purwanto dan masih banyak lagi yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, yang sudah banyak membantu saya dalam mengikuti senam prenatal gentle yoga, Hypnobirthing, Spa Baby Kids and Mom. Ini semua saya dapatkan sewaktu di Bandung Jawa Barat sampai sekarang masih tetap memperhatikan saya. Dari merekalah saya dapat mengenal senam prenatal gentle yoga ini sehingga saya juga dapat membuat sebuah buku kehamilan dengan prenatal yoga. Terimakasih juga telah selalu memberikan inspirasi bagi saya dalam latihan yoga.

Terimakasih banyak saya ucapkan kepada Yayasan Universitas Dehasen Bengkulu dan beserta jajarannya yang sudah membantu saya dalam membuat buku ini, memberikan saya selalu semangat dan dukungan hingga saya dapat menyelesaikan buku ini.

Terimakasih banyak kepada teman-temanku semua alumni S2 Kebidanan Universitas Padjadjaran Bandung angkatan XV, teman-temanku di Universitas Dehasen Bengkulu dan teman-temanku seperjuangan yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu buat semangat dan dukungannya kepada kami.

Terimakasih banyak untuk para pembaca buku ini. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi kita dan orang-orang yang ada disekitar kita. Semoga kita semuanya sehat, sukses dan sejahtera.. Amin

Facebook : valencute91@yahoo.co.id

Youtube : ronalen situmorang

IG : valen_situmorang

UCAPAN TERIMAKASIH

VITRILINA HUTABARAT, SST., M.Keb



Sukses membutuhkan suatu proses, tidak cepat dan tidak lama, ada waktu yang terbaik. Saat jatuh bangkitlah, saat sukses teruslah berkarya dan jangan sombong, ingat dunia hanya titipan. Belajar tidak pernah habisnya, selagi masih diberikan nafas oleh Allah, teruslah berkarya.

Terimakasih kepada Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa melindungi dan memberikan anugerah terbesar kepada saya, hingga saat ini. Terpujilah Tuhan. Terimakasih banyak untuk kedua Orang tua saya I. Hutabarat dan S. Sidabutar, mertua saya H. Sihite dan segenap saudaraku yang telah memberikan doa, dukungan dan memotivasi saya.

Terimakasih untuk suami tercinta Franky Simarmata, suami sekaligus partner dalam segala hal, smart, multi talent yang menjadi role model, motivasiku selalu, hingga bisa pejuang ASI untuk anak-anak kita, juga kepada anak ku David Imanuel dan Diana Gracia yang bijaksana. Terimakasih buat dukungan, semangat dan cinta kasih sayang yang kalian berikan untukku. Keluarga adalah harta terindah yang dititipkan Tuhan untukku.

Terimakasih saya ucapkan kepada Yayasan Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua beserta jajarannya dan kepada team dosen di INKES DHDT yang sudah membantu saya dalam membuat buku ini, juga kepada alumni S2 Kebidanan Universitas Padjadjaran Bandung angkatan XV yang

telah memberikan semangat dan dukungan hingga kami dapat menyelesaikan buku ini.

Terimakasih kepada seluruh pembaca yang memberikan apresiasi dan masukan demi terciptanya buku ini menjadi lebih sempurna dan bermanfaat bagi masyarakat. Salam sehat untuk kita semua, tetap ikuti protokol kesehatan pencegahan covid 19 dengan physical distancing, rajin mencuci tangan, konsumsi asupan makanan yang bergizi, olahraga dan istirahat yang cukup. Jika ada yang ingin ditanyakan terkait kehamilan, persalinan, nifas, bayi baru lahir dan gentle yoga silahkan chat kita ya.

Facebook : Vitrilina Hutabarat
IG : pipitbranch
Youtube : Vitrilina Hutabarat

DAFTAR ISI

Prakata	v
Ucapan terimakasih	vii
Daftar Isi	xiii
1. Kehamilan	1
2. Fisiologi Kehamilan	1
3. Tanda-tanda Kehamilan	2
4. Kebutuhan Ibu Hamil	6
5. Asuhan Kehamilan	8
6. Filosofi Tentang Yoga	17
7. Yoga Kehamilan	19
8. Manfaat Yoga Kehamilan	21
9. Modifikasi Ketika Melakukan Prenatal Yoga pada ibu Hamil	25
10. Alat-alat bantu dalam yoga	27
11. Sekuens Prenatal Yoga.....	29
12. SOP Prenatal Yoga.....	30
13. Gerakan-gerakan Prenatal Yoga.....	33
14. SOP Prenatal Yoga pada kehamilan TM III	57
15. Manfaat gym ball pada ibu hamil	67
16. Perubahan tubuh pada ibu hamil	69
17. Penelitian tentang yoga	73
18. Kesimpulan	77
Daftar Pustaka	79
Riwayat Hidup Penulis	81

KEHAMILAN & PRENATAL YOGA

1. Kehamilan

Kehamilan merupakan masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari). Kehamilan ini dibagi atas 3 (tiga) trimester, yaitu kehamilan trimester I mulai 0-14 minggu, kehamilan trimester II mulai 14-28 minggu, kehamilan trimester III mulai 28-42 minggu. Kehamilan juga merupakan waktu transisi, yakni suatu masa antara kehidupan sebelum memiliki anak yang sekarang dikandung dan kehidupan nanti setelah anak tersebut lahir (Fitri, A, 2018).

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi (Sandra, 2018).

2. Fisiologi Kehamilan

Kehamilan terjadi karena adanya proses pembuahan. Pada Kehamilan terjadi perubahan secara fisik dan psikologis. Perubahan fisik yang terjadi pada wanita hamil antara lain membesarnya perut, bertambahnya berat badan, membesarnya payudara, terjadi hiperpigmentasi pada muka, payudara, perut dan vulva. Perubahan psikologi yang berbeda-beda setiap trimester kehamilan. Banyak ibu yang merasa kecewa, terjadi penolakan, kecemasan dan kesedihan terjadi pada trimester pertama. Namun, jangan takut semua terjadi karena ijin Tuhan, sehingga semuanya bisa diatasi dengan persiapan kehamilan,

mengikhlaskan setiap keluhan selama hamil, pengetahuan yang cukup, dukungan dan berserah kepada Allah.

Sebuah studi depresi dan kecemasan yang dilakukan oleh WHO mengemukakan bahwa terdapat sekitar delapan sampai sepuluh persen dari total wanita hamil di dunia mengalami kecemasan selama kehamilan. Bila ibu hamil mengalami kecemasan, kemungkinan bayi yang dilahirkan bisa prematur, berat badan kurang, meningkatkan resiko ketidakseimbangan emosional ibu setelah melahirkan serta keterlambatan perkembangan motorik dan mental janin.

A. Tanda-tanda kehamilan

Tanda dan gejala kehamilan terbagi 3 (tiga) menurut Prawiharjo, yaitu :

1. Tanda Tidak Pasti Hamil

a) Amenorea (tidak dapat haid)

Gejala ini sangat penting karena umumnya wanita hamil tidak dapat haid lagi. Dengan diketahuinya tanggal haid pertama haid terakhir supaya dapat ditaksir usia kehamilan dan tafsiran tanggal persalinan akan terjadi.

b) Mual Muntah

Biasa terjadi pada bulan-bulan pertama kehamilan hingga akhir triwulan pertama. Sering terjadi pada pagi hari disebut "morning sickness".

c) Ngidam

Sering terjadi pada bulan-bulan pertama kehamilan, akan tetapi akan hilang dengan tuanya kehamilan.

- d) Pingsan
Bila berada pada tempat-tempat ramai yang sesak dan padat.
- e) Anoreksia (tidak selera makan)
Hanya berlangsung pada triwulan pertama kehamilan, tetapi setelah itu nafsu makan timbul lagi.
- f) Mammae mejadi besar dan tegang
Keadaan ini dipengaruhi oleh hormon estrogen dan progesteron yang merangsang duktus dan alveoli payudara.
- g) Sering Miksi
Sering buang air kecil yang disebabkan oleh kandung kemih tertekan oleh uterus yang mulai membesar. Gejala ini akan hilang pada triwulan kedua kehamilan. Pada akhir kehamilan, gejala ini akan timbul kembali karena kandung kemih tertekan oleh kepala bayi.

2. Tanda Kemungkinan Hamil

- a) Perut Membesar
Setelah kehamilan 14 minggu, rahim dapat diraba dari luar dan mulai pembesaran perut.
- b) Uterus Membesar
Terjadi perubahan dalam bentuk, besar dan konsistensi dari rahim. Pada pemeriksaan dapat diraba bahwa uterus membesar dan bentuknya semakin lama semakin bundar. Berikut tabel tinggi fundus uteri menurut MC. Donald.

Tabel 1. Tinggi Fundus Uteri Menurut Mc. Donald

Nomor	Usia Kehamilan	Tinggi Fundus Uteri
1	22-28 minggu	24-25 cm diatas simfisis
2	28 minggu	26,7 cm diatas simfisis
3	30 minggu	29,5-30 cm diatas simfisis
4	32 minggu	29,5-30 cm diatas simfisis
5	34 minggu	31 cm diatas simfisis
6	36 minggu	32 cm diatas simfisis
7	38 minggu	33 cm diatas simfisis

c) Tanda *Hegar*

Konsistensi rahim dalam kehamilan menjadi lunak, terutama pada bagian ismus. Pada minggu-minggu pertama ismus uteri mengalami hipertrofi seperti korpus uteri. Hipertrofi ismus pada triwulan pertama mengakibatkan ismus menjadi panjang dan lebih lunak.

d) Tanda *Chadwick*

Perubahan warna menjadi kebiruan atau keunguan pada vulva, vagina dan serviks. Perubahan warna ini dipengaruhi oleh hormon estrogen.

e) Tanda *Piscaseck*

Uterus mengalami pembesaran, kadang-kadang pembesaran tidak merata tetapi di daerah telur bernidasi lebih cepat tumbuhnya. Hal ini menyebabkan uterus membesar ke salah satu jurusan hingga menojol jelas ke jurusan pembesaran.

f) Tanda *Braxton-Hicks*

Bila uterus dirangsang mudah berkontraksi. Tanda khas uterus dalam masa hamil. Pada keadaan uterus membesar tetapi tidak ada kehamilan misalnya pada miomauteri, tanda *Brackton-Hicks* tidak ditemukan.

g) Teraba Ballotemen

Merupakan fenomena bandul atau pantulan balik. Ini adalah tanda bahaya janin di dalam uterus.

h) Reaksi Kehamilan Positif

Cara yang khas dipakai untuk menentukan adanya *Human Chorionic Gonadotropin (HGC)* pada kehamilan muda adalah air kencing pertama pada pagi hari. Dengan tes ini dapat membantu menentukan diagnosa kehamilan sedini mungkin.

3. Tanda Pasti Hamil

- a) Gerakan janin yang dapat dilihat, dirasa atau diraba bagian-bagian janin.
- b) Denyut Jantung Janin
 - 1) Didengarkan dengan stetoskop-monoral Lannec
 - 2) Didengarkan dengan alat Doppler
 - 3) Dilihat dengan Ultrasonografi (USG)

Perubahan fisik selama kehamilan terjadi karena adanya perubahan hormonal yang terjadi selama kehamilan. Penegakan diagnosa kehamilan dapat dilakukan bidan dengan melakukan identifikasi tanda tanda awal kehamilan yang muncul dari perubahan fisiologis yang terjadi.

3. Kebutuhan Ibu Hamil

Kebutuhan Ibu Hamil Menurut Hani (2018), berikut merupakan kebutuhan ibu selama hamil:

a. Oksigen

Sering merasa sesak napas merupakan salah satu keluhan ibu semasa hamil. Hal ini dikarenakan tertekannya diafragma akibat pembesaran uterus ibu. Kebutuhan oksigen pada ibu hamil menjadi meningkat sebanyak 20% dibandingkan wanita tidak hamil.

b. Nutrisi

Pada Trimester (TM) I ibu memerlukan tambahan energi sebanyak 100 kkal/hari (menjadi 1900-2000 kkal/hari). Selanjutnya pada TM II dan III kebutuhan energi tambahan pada ibu semakin meningkat sebanyak 300 kkal/hari atau sama dengan mengkonsumsi tambahan 100 gram daging ayam atau minum 2 gelas susu sapi. Kenaikan berat badan ideal pada ibu hamil yaitu sekitar 500 gram per minggu.

c. *Personal Hygiene*

Sebaiknya ibu hamil mandi, sikat gigi dan mengganti pakaian minimal 2 kali sehari, menjaga kebersihan alat genitalia dan payudara. Ibu sebaiknya menggunakan pakaian yang longgar, nyaman, mudah dikenakan. Gunakan payudara yang mampu menopang payudara.

d. Seksual

Pilih posisi yang nyaman dan tidak menyebabkan nyeri pada wanita hamil selama melakukan hubungan seksual, sebaiknya menggunakan kondom karena prostaglandin yang terdapat dalam semen dapat merangsang terjadinya kontraksi rahim.

Lakukanlah dalam frekuensi yang wajar, 2 sampai 3 kali dalam seminggu.

e. Mobilisasi

Melakukan senam hamil, Senam Yoga agar otot-otot tidak kaku untuk menghadapi persalinan. Jangan melakukan gerakan secara tiba-tiba atau spontan. Jika dalam posisi berbaring dan hendak bangun, sebaiknya terlebih dahulu miringkan badan kemudian bangkit dari tempat tidur. Panduan Senam Yoga akan diceritakan secara lengkap pada buku ini beserta gerakan/posisi.

f. Istirahat atau tidur

Ibu hamil sebaiknya tidur pada malam hari minimal 8 jam dan 1 jam pada siang hari. Tidur yang cukup dapat membantu ibu hamil menjadi lebih rileks, bugar dan sehat.

4. Asuhan Kehamilan

Asuhan kebidanan yang dilakukan yakni pendokumentasian kebidanan pada ibu hamil yang dilakukan secara sistematis yang dimulai dari anamnesa, melakukan pemeriksaan fisik dengan prinsip *head to toe*, melakukan pemeriksaan *vital sign*, pemeriksaan leopold, mendengarkan DJJ, pemeriksaan laboratorium sebagai penunjang, melakukan konseling, memberikan pendidikan kesehatan tentang kehamilan dan pemberian imunisasi TT (*Tetanus Toxoid*) (Kusmiyati, 2018).

- A. Pemeriksaan fisik umum pada kunjungan pertama :
- a. Tanda vital : tekanan darah, suhu badan, frekuensi nadi, frekuensi napas
 - b. Berat badan
 - c. Tinggi badan
 - d. Lingkar Lengan Atas (LiLA)
 - e. Muka : apakah ada edema atau terlihat pucat
 - f. Status generalis atau pemeriksaan umum lengkap, meliputi kepala, mata, higiene mulut dan gigi, karies, tiroid, jantung, paru, payudara (apakah terdapat benjolan, bekas operasi didaerah Areola, bagaimana kondisi puting), abdomen (terutama bekas operasi terkait uterus), tulang belakang, ekstremitas (edema, varises, Refleks patella serta kebersihan kulit).

- B. Pemeriksaan fisik umum pada kunjungan berikutnya :
- a. Tanda vital : tekanan darah, suhu badan, frekuensi nadi, frekuensi napas
 - b. Berat badan
 - c. Edema
 - d. Pemeriksaan terkait masalah yang telah teridentifikasi pada kunjungan sebelumnya

C. Melengkapi Pemeriksaan Fisik Obstetri

Menurut Kemenkes RI (2013) pemeriksaan fisik obstetri yang dilakukan pada ibu hamil meliputi :

1. Pemeriksaan fisik obstetri pada kunjungan pertama :
 - a. Tinggi fundus uteri (menggunakan pita ukur bila usia kehamilan >20 minggu)
 - b. Vulva/perineum untuk memeriksa adanya varises, kondiloma, edema, haemoroid atau kelainan lainnya
2. Pemeriksaan fisik obstetri pada setiap kunjungan berikutnya
 - a. Pantau tumbuh kembang janin dengan mengukur tinggi fundus uteri.
 - b. Palpasi abdomen menggunakan manuver Leopold.
 1. Leopold I : menentukan tinggi fundus uteri dan bagian janin yang terletak di fundus uteri (dilakukan sejak awal trimester I)
 2. Leopold II : menentukan bagian janin pada sisi kanan dan kiri ibu (dilakukan mulai akhir trimester II)
 3. Leopold III : menentukan bagian janin yang terletak di bagian bawah uterus (dilakukan mulai akhir trimester II)

4. Leopold IV : menentukan berapa jauh masuknya janin ke pintu atas panggul (dilakukan bila usia kehamilan >36 minggu)
- c. Auskultasi denyut jantung janin menggunakan doppler (jika usia kehamilan >16 minggu)

D. Melakukan Pemeriksaan Penunjang

Pemeriksaan penunjang untuk ibu hamil meliputi pemeriksaan laboratorium (rutin maupun sesuai indikasi) dan pemeriksaan ultrasonografi (Kemenkes RI, 2018).

E. Memberikan Suplemen dan Pencegahan Penyakit

Menurut Kemenkes RI (2018) pemberian suplemen dan pencegahan penyakit pada ibu hamil adalah sebagai berikut :

1. Beri ibu 60 mg zat besi elemental segera setelah mual/muntah berkurang dan 400 µg asam folat 1x/hari sesegera mungkin selama kehamilan.
 - a. Catatan : 60 mg besi elemental setara 320 mg sulfas ferosus.
 - b. Efek samping yang umum dari zat besi adalah gangguan saluran cerna (mual, muntah, diare, konstipasi).
 - c. Tablet zat besi sebaiknya tidak diminum bersama dengan teh atau kopi karena mengganggu penyerapan
 - d. Jika memungkinkan, idealnya asam folat sudah mulai diberikan sejak 2 bulan sebelum hamil (saat perencanaan kehamilan).
2. Beri ibu vaksin tetanus toksoid (TT) sesuai status imunisasinya. Pemberian imunisasi pada wanita usia

subur atau ibu hamil harus didahului dengan skrining untuk mengetahui jumlah dosis (dan status) imunisasi TT yang telah diperoleh selama hidupnya. Pemberian imunisasi TT tidak mempunyai interval (selang waktu) maksimal, hanya terdapat interval minimal antar dosis TT.

- a. Jika ibu belum pernah imunisasi atau status imunisasinya tidak diketahui, berikan dosis vaksin (0,5 ml IM di lengan atas) sesuai tabel berikut:

Tabel 2. Pemberian Vaksin TT untuk Ibu yang Belum Pernah Imunisasi (DPT/TT/Td) atau Tidak Tahu Status Imunisasinya

Pemberian	Waktu Minimal
TT1	Saat kunjungan pertama (sedini mungkin pada kehamilan)
TT2	4 minggu setelah TT1
TT3	6 Bulan setelah TT2
TT4	1 Tahun setelah TT3
TT5	1 Tahun setelah TT4

Tabel 3. Pemberian Vaksin Tetanus untuk Ibu yang Sudah Pernah Diimunisasi (DPT/TT/Td)

Pemberian Vaksin Tetanus untuk Ibu yang Sudah Pernah Diimunisasi (DPT/TT/Td)

Pemberian	Pemberian dan selang waktu minimal
1 Kali	TT2 4 minggu setelah TT1
2 Kali	TT3 6 bulan setelah TT2
3 Kali	TT4 1 tahun setelah TT3
4 Kali	TT5 1 tahun setelah TT4
5 Kali	Tidak perlu lagi

Asuhan ibu hamil berbeda setiap kali kunjungan. Pada trimester I asuhan yang diberikan kepada ibu hamil adalah pemeriksaan kehamilan meliputi pemberian TT, tablet tambah darah, vitamin dan mineral, serta pemberian nasehat dan penyuluhan terarah seperti perawatan diri, gizi, perawatan payudara, pola istirahat, senam hamil, tanda-tanda bahaya kehamilan, keluhan yang dirasakan. Pada trimester II asuhan yang diberikan sama dengan asuhan yang diberikan pada trimester I ditambah dengan penyuluhan tentang keuntungan pemberian ASI, persiapan diri untuk memberikan ASI eksklusif, persiapan persalinan, dan KB. Pada trimester III asuhan yang diberikan sama dengan asuhan pada trimester II ditambah dengan penyuluhan mengenai persiapan menghadapi persalinan, perawatan bayi baru lahir (BBL), persiapan keluarga dalam menghadapi persalinan (Pinem, 2019).

Asuhan Bidan untuk mengatasi beberapa keluhan perubahan fisiologis trimester I dan berdasarkan jurnal, yaitu:

1. **Mual muntah**

- Makan makanan dalam porsi yang kecil tetapi sering, sekitar 2 jam sekali.
- Mengonsumsi makanan yang kering tidak banyak campuran rempah-rempah ataupun roti bakar setiap pagi.
- Jangan menyikat gigi segera setelah makan untuk menghindari refleks muntah.
- Mengonsumsi permen ataupun minuman yang beraroma jahe

Penelitian Rahmi Fitria dalam Jurnal Maternity and Neonatal Vol 1 No 2 bahwa terdapat Efektifitas Jahe Untuk Menurunkan Mual Muntah Pada Kehamilan Trimester I . didukung penelitian Ummi Hasanah Alyamaniah dan Mahmudah dalam jurnal Biometrika dan Kependudukan 2014 bahwa menunjukkan bahwa jahe efektif dalam mengatasi mual dan muntah.

- Hindari makanan yang berbau menyengat
 - Menghindari konsumsi kopi/kafein, tembakau, alkohol
 - Bidan dapat memberikan tablet B6 1.5 mg/hari untuk meningkatkan metabolisme
2. **Hiper saliva** (air liur berlimpah) dapat dikurangi dengan menyikat gigi, berkumur atau memakan permen mint
3. **Heartburn (panas pada dada)**
- Menghindari makan tengah malam
 - Menghindari makan dalam porsi besar
 - Memposisikan kepala lebih tinggi pada saat terlentang atau tidur

- Menghindari makanan yang dapat merangsang terjadinya heartburn

4. Fatigue (Kelelahan) dan pusing

- Mengatur waktu untuk istirahat dan tidur
- Hindari tidur berlebihan di siang hari (1-2 jam)
- Menganjurkan ibu untuk tidur lebih awal di malam hari
- Mengurangi beban aktivitas yang berlebihan
- Jika pusing, langsung istirahatkan
- Hindari penggunaan obat-obatan yang tidak aman untuk kehamilan
- Melakukan pemeriksaan kadar haemoglobin (Hb)
- Menganjurkan Ibu untuk melakukan aktifitas fisik ringan

5. Miksi (Peningkatan frekuensi berkemih)

- Tidak menganjurkan ibu untuk mengurangi asupan minum, karena tidak akan mengurangi frekuensi berkemih
- Menyarankan ibu untuk buang air kecil dengan teratur
- Menyarankan ibu untuk melakukan latihan kegel, untuk melatih otot dasar panggul, vagina dan perut sehingga ibu dapat mengontrol keinginan berkemih yang mendesak
- Menyarankan ibu untuk menghindari celana ketat, celana dalam yang tidak menyerap keringat dan mengganti celana dalam jika basah untuk menghindari infeksi

6. Konstipasi

- Meningkatkan asupan cairan dengan minum setidaknya 8 gelas sebanyak 240 ml/hari
- Meningkatkan jumlah serat
- Meningkatkan latihan fisik setiap hari untuk meningkatkan peristaltik usus

7. Seks

Rata-rata tingkat kepuasan seksual ibu hamil dan suami menunjukkan perbedaan pada tiap trimester. Pada trimester pertama tingkat kepuasan seksual menurun, kemudian meningkat pada trimester kedua dan pada trimester ketiga mengalami penurunan kembali.

Hasrat seksual pada trimester pertama sangat bervariasi antara wanita yang satu dan yang lain. Hal ini disebabkan karena ibu belum beradaptasi dengan perubahan tubuhnya. Meski beberapa wanita mengalami peningkatan hasrat seksual, tetapi secara umum trimester pertama merupakan waktu terjadinya penurunan libido dan hal ini memerlukan komunikasi yang jujur dan terbuka terhadap pasangan.

Dari hasil penelitian tersebut yang memperlihatkan perbedaan tingkat kepuasan seksual tiap semester maka dengan diketahui hal tersebut dapat diberikan asuhan yang tepat dengan memberikan pemahaman kepada pasangan suami istri tentang seksualitas di masa kehamilan.

Saran:

- Asuhan kebidanan yang diberikan pada ibu hamil hendaknya tidak hanya melibatkan ibu hamil saja melainkan juga peran pendampingan suami dan keluarga, sebagai bukti dukungan psikologis.
- Perlu adanya persiapan fisik dan mental bagi setiap perempuan yang berencana untuk hamil, dengan merencanakan kehamilan pada usia yang matang, memperbanyak pengetahuan tentang kehamilan dan persalinan, serta memahami bahwa setiap kehamilan merupakan hal yang unik.

- Perlu adanya pelatihan ataupun pendidikan kesehatan guna mempersiapkan kehamilan dengan berbagai keluhan serta cara mengatasinya, dengan melibatkan peran suami dan keluarga.

Kunjungan Ulang Kehamilan

Selama kehamilan waktu yang tersisa setelah pemeriksaan pertama, ibu hamil diharapkan datang periksa ke klinik atau fasilitas kesehatan.

Kebijakan program/anjuran WHO adalah:

- Trimester I : Satu kali kunjungan
- Trimester II : Satu kali kunjungan
- Trimester III : Dua kali kunjungan

Kunjungan yang ideal adalah:

- Sampai usia kehamilan 28 minggu: 4 minggu sekali.
- Setelah usia kehamilan 28 minggu-36 minggu: 2 minggu sekali.
- Setelah usia kehamilan 36 minggu – melahirkan: Satu minggu sekali.

FILOSOFI TENTANG YOGA

Filosofi utama yoga sederhana adalah : Pikiran, Tubuh dan Jiwa semua adalah satu dan tidak bisa dipisahkan.

Yoga bukanlah hanya sekedar menggerakkan ataupun melipat-lipat tubuh saja, namun yoga merupakan sebuah filosofi saat dimana pola pikiran sehari-hari kita, beserta dengan seluruh keinginan, rasa kuatir, rasa takut dan kebingungan yang kita miliki akhirnya hilang.

Yoga juga merupakan suatu 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-gerakan yoga yang dilakukan bukan hanya sekedar ingin "show off" namun gerakan yang penuh dengan filosofi dan kesadaran serta kelembutan dan kasih sayang (Tantri, dkk).

Yoga merupakan suatu bentuk seni ilmu pengetahuan kuno yang berasal dari India yang semula dirancang untuk memperkuat dan membentuk sikap tubuh serta menenangkan dan memusatkan pikiran untuk dapat masuk kedalam kondisi meditasi dan yoga sudah dikenal sebagai salah satu seni olahraga.

Secara harfiah, yoga berarti "bersatu atau bergabung". Didalam latihan yoga, kita menggabungkan dan menyatukan pikiran, tubuh, dan roh kedalam satu kesatuan yang saling melekat dan seimbang / balance. Yoga merupakan seni mendengarkan seluruh bagian dari diri kita.

Yoga juga merupakan sebuah alat terapi. Banyak penyakit, keluhan apalagi keluhan –keluhan yang sedang dialami ibu hamil dapat dilepaskan atau dapat juga di kurangi bahkan di hilangkan melalui berbagai posisi, gerakan / asanas tertentu dan latihan pernafasan.

YOGA KEHAMILAN (PRENATAL YOGA)

Ketika kita mengetahui bahwa kita sedang hamil, maka tentunya kita akan merasa sangat bahagia dan senang. Andapun akan merasakan bahwa orang-orang disekitar kita akan menyambut dengan gembira akan kabar terindah tersebut.

Perubahan-perubahan secara fisik dan emosionalpun akan datang terjadi yaitu anda akan merasakan beberapa hal yaitu seperti :

- a. Ketidaknyamanan ditubuh
- b. Kurang tidur pada malam hari
- c. Nyeri pada dada sering terjadi
- d. Nyeri pada punggung
- e. Timbul rasa malas
- f. Kelelahan
- g. Sering terjadi kecemasan (Astrid, 2015).

Kehamilan adalah rangkaian peristiwa yang baru terjadi bila ovum dibuahi dan pemuahan ovum akhirnya berkembang sampai menjadi fetus yang aterm (Guyton, 1997 dalam Rahma 2014). Selama pertumbuhan dan perkembangan kehamilan dari bulan ke bulan diperlukan kemampuan seorang ibu hamil untuk beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada fisik dan mentalnya. Perubahan ini terjadi akibat adanya ketidakseimbangan hormon progesterone dan hormon estrogen yakni hormon kewanitaan yang ada didalam tubuh ibu sejak terjadinya proses kehamilan (Mandriwati, 2008).

Pada saat hamil, ibu merasakan perubahan yang kuat, terutama tekanan pada bagian punggung ibu. disini, yoga dapat bekerja untuk menjadi penyeimbang antara perut yang makin membesar dan merawat tubuh agar tetap dalam keadaan sehat dan bugar

Yoga untuk kehamilan ini dibuat supaya para perempuan / ibu hamil dapat menikmati proses kehamilannya dengan santai dan dengan tidak melupakan kesehatan dan kebugaran tubuhnya sehingga perempuanpun akan dapat menikmati proses kehamilannya tersebut didalam kehidupannya.

Yoga untuk kehamilan diciptakan untuk dapat meningkatkan kekuatan tubuh dan pikiran secara alami melalui gerakan-gerakan yoga yang lembut

Yoga adalah sejenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester III. Sedangkan menurut Indiarti (2009), senam hamil yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (pranayama), positions (mudra), meditasi dan deep relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan sehat (Eli Rusmita 2015).

Senam prenatal yoga bagi kehamilan dapat memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga dapat memberikan banyak manfaat kepada ibu hamil. (Krisnandi, 2010).

Dengan berlatih senam prenatal yoga adalah solusi yang paling tepat untuk dapat menolong ibu hamil sendiri yang bisa membantu dalam proses kehamilan, kelahiran dan bahkan juga dapat memudahkan kegiatan pengasuhan anak nantinya yang bisa didapat dengan mengikuti adanya kelas antenatal yang sudah dijadwalkan. Senam yoga pada tahap prenatal ibu hamil dapat membantu fokus ibu hamil terhadap pengaturan ritme nafas, yang tetap berfokus pada perasaan nyaman, rasa aman dan rasa tenang yang dirasakan ibu hamil dalam berlatih senam prenatal yoga (Eli Rusmita 2015 dalam Ashari, 2019).

MANFAAT YOGA KEHAMILAN

1. Manfaat yoga kehamilan sangat penting diperhatikan menurut Astrid Amalia, 2015 :
 - a. Dapat meningkatkan kekuatan, kelenturan dan meningkatkan kualitas hidup
 - b. Selain melenturkan otot, latihan yoga juga meningkatkan sirkulasi darah dan oksigen sehingga napas menjadi semakin berarti, terutama ketika mulai masuk ke tahap meditasi. Hal inilah yang akan meningkatkan kualitas fisik dan emosi
 - c. Dapat mengurangi sakit punggung
 - d. Dengan berlatih yoga, dapat melatih tubuh untuk selalu berada pada posisi yang baik dan benar, sehingga ibu kuat untuk membawa perut yang semakin membesar, dan juga dapat mengurangi sakit punggung dan kaki.
 - e. Mengurangi sakit dan kelelahan di dada dan Rahim
 - f. Mengurangi nyeri pada sendi
 - g. Latihan yoga yang teratur dapat meningkatkan sirkulasi darah dan oksigen di tubuh.
 - h. Dapat meringankan gangguan fisik yang ibu alami selama melalui proses kehamilan yaitu kelelahan, sakit dada, kram di kaki dan pelebaran pembuluh darah
 - i. Membantu proses pencernaan
 - j. Mempersiapkan fisik untuk proses kelahiran
 - k. Meningkatkan kestabilan emosi
 - l. Kombinasi antara latihan fisik dan komponen spiritual didalam yoga dapat membantu mengurangi kecemasan yang timbul akibat kehamilan dan menolong ibu untuk melalui berbagai keajaiban yang terjadi pada masa kehamilan

- m. Yoga dapat mengajarkan kepada kita untuk fokus dan berkonsentrasi dan dapat membantu untuk menangani stress secara mental dan emosi yang mungkin dialami selama masa kehamilan dan proses melahirkan.
 - n. Yoga juga dapat menolong ibu untuk menghadapi perubahan perasaan kecemasan dan ketakutan tentang proses melahirkan
 - o. Yoga mengajarkan kepada kita untuk tetap memiliki rasa percaya diri untuk melahirkan bayi
 - p. Melalui meditasi, latihan pernapasan dan teknik relaksasi, yoga juga dapat mengajarkan kita untuk mempunyai hubungan yang lebih dekat dengan janin melalui proses meditasi dan mengatasi rasa sakit yang timbul selama masa kehamilan dan melahirkan.
2. Manfaat senam prenatal yoga menurut Tantri Maharani, 2012 terdapat tiga bagian sebagai berikut :
- a. Manfaat fisik
 - a) Menjadi Tetap bugar
 - b) Yoga dapat membantu menjadi relaks
 - c) Percaya diri dan citra tubuh
 - d) Perbaiki sikap tubuh
 - e) Menyeimbangkan dan menstabilkan tubuh ibu hamil
 - f) Memperbaiki pola napas ibu
 - g) Mengurangi dan menghilangkan keluhan-keluhan yang dirasakan selama masa kehamilan
 - h) Meningkatkan dan melancarkan peredaran oksigen keseluruh tubuh
 - i) Yoga juga dapat membantu untuk mempersiapkan kelahiran

- j) Memperkuat otot punggung
 - k) Melatih otot-otot dasar panggul
 - l) Dapat meningkatkan kualitas tidur
- b. Manfaat mental
- a) Menggunakan teknik-teknik pernapasan pada prenatal yoga untuk menenangkan diri dan memusatkan pikiran. Sebagai media self help yang akan membantu saat dilanda kecemasan dan ketakutan.

Kecemasan berkaitan dengan keadaan khawatir berupa rasa takut atau perasaan yang tidak pasti maupun tidak berdaya, serta keadaan emosi yang belum jelas akan objek spesifiknya. Pada kehamilan pertama ketakutan ini sering dirasakan terutama dalam menghadapi persalinan. Beban psikologi pada seorang wanita hamil, lebih banyak terjadi pada umur kehamilan trimester III. Wanita yang mengalami kecemasan sewaktu hamil akan lebih banyak mengalami persalinan abnormal bahkan dapat berkomplikasi pada kematian ibu dan janin
 - b) Menggunakan teknik-teknik relaksasi untuk menginduksi rasa nyaman dan relaks disepanjang kehamilan dan saat melahirkan . menjaga otot-otot tubuh tetap relaks saat melahirkan.
 - c) Mengurangi stress : stress banyak sekali dialami apalagi oleh ibu yang hamil pertama kali. Ada rasa kecemasan, keraguan diri, khawatir dan emosi negative lainnya semua bisa dilepaskan dengan prenatal yoga.

c. Manfaat spiritual

- a) Dengan menggunakan teknik-teknik pemusatan pikiran dan meditasi yang bermanfaat untuk berkomunikasi dengan sang buah hati dan meningkatkan keterikatan / bonding dengannya
- b) Dapat juga meningkatkan ketenangan dan ketentraman batin selama menjalankan kehamilannya
- c) Memandang segala sesuatu secara apa adanya, membantu mengurangi rasa takut yang dialami
- d) Dapat meningkatkan kemampuan untuk merasa bahagia

Dengan mengikuti kelas prenatal yoga merupakan cara terbaik bagi ibu hamil agar dapat menikmati masa kehamilan dengan nyaman bahkan dapat mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk proses persalinan yang lancar dan nyaman serta dapat di pandu oleh instruktur yang berkualifikasi dan bersertifikat. Ibu hamil akan berada dalam lingkungan yang mendukung, saling menguatkan antara ibu hamil satu dengan ibu hamil yang lainnya.

MODIFIKASI KETIKA MELAKUKAN PRENATAL YOGA PADA IBU HAMIL

Modifikasi yang dapat kita lakukan ketika sedang melakukan latihan yoga kehamilan sebagai berikut :

- a. Pada saat sedang mengikuti prenatal yoga, kaki dapat dibuka selebar pinggul agar tubuh lebih stabil
- b. Jangan melangkahkan satu kaki terlalu lebar dan lebih baik jalankan kedua kaki satu persatu
- c. Untuk menggantikan posisi memutar, dari pada ibu memutar tubuh, ibu dapat melakukannya dengan mengarahkan pandangan kearah sebaliknya
- d. Lebih baik melakukan posisi setengah melipat dengan arah pandangan lurus ke depan atau ke atas, agar perut tidak tertekan.
- e. Jangan melakukan posisi yoga dengan jongkok bila ibu pernah keguguran atau ada indikasi kelahiran premature (Astrid, 2015).

ALAT –ALAT BANTU DALAM YOGA



Beberapa daftar alat bantu sederhana yang disarankan untuk latihan yoga sebagai berikut :

1. Karpas yang tidak licin
Berguna untuk pijakan yang nyaman sehingga ibu hamil dapat berkonsentrasi dalam melakukan gerakan –gerakan yoga tanpa harus khawatir terpeleset
2. Tali pengikat atau sabuk
Memiliki berbagai kegunaan, sebagai contohnya untuk meregangkan otot –otot lutut dalam berbagai posisi atau untuk menjadi pegangan dalam gerakan “pemanjangan tangan” untuk latihan –latihan bahu
3. Tiga atau empat lembar kain katun yang kaku atau selimut wol
Sebagai alat duduk, untuk meletakkan lutut, kepala, dan tulang leher pada posisi terbalik dengan kepala dan bahu dibawah
4. Kursi dari logam/ kayu tanpa pegangan tangan
Sebuah kursi sangat baik untuk melakukan berbagai modifikasi gerakan yang memerlukan penyangga
5. Kotak kayu atau gabus
Apabila ibu hamil melakukan gerakan membungkuk sambil berdiri dan tangan ibu hamil tidak dapat menyentuh lantai, sebuah kotak

yang diletakkan dibawah setiap tangan akan mempermudah gerakan dan akan membantu meregangkan urat-urat lutut.

6. Dinding yang kosong

Sebidang dinding sangat berguna untuk menahan posisi tubuh yang benar, simetris dan seimbang

SEKUENS *PRENATAL* YOGA

Prenatal yoga menurut Tantri Maharani dan Yessie Aprilia, 2012 dapat dilakukan dalam waktu 60 menit sebagai berikut :

Tabel 2.1 : Sekuens *Prenatal* Yoga 60 menit

Asanas	Waktu dalam menit
a) Relaksasi awal atau <i>centering</i> / pemusatan pemikiran	5 menit
b) <i>Pranayama</i>	5 menit
c) <i>Warning up</i>	5 menit
d) <i>Prenatal Sun Salutation</i> untuk kehamilan	} 30 menit
e) <i>Standing position</i>	
f) <i>Kneeling position</i>	
g) <i>Sitting position</i>	
h) <i>Restorative pose</i> atau <i>lying pose</i> untuk kehamilan	5 menit
i) Relaksasi akhir	10 menit
Total	60 menit

SOP *PRENATAL* YOGA

a) Para peserta *prenatal* yoga

Diperbolehkan untuk semua ibu hamil dengan tidak ada resiko selama masa kehamilan yaitu mulai usia kehamilannya diatas 20 minggu. Karena, pada usia kehamilan ini plasenta baru dapat melekat dengan sempurna (Tantri Maharani 2012 dan Astrid, 2015).

b) Kontra indikasi peserta *prenatal* yoga

Adapun kontra indikasi *prenatal* yoga seperti :

2. Ibu hamil dengan adanya riwayat keguguran,
3. Ibu hamil dengan *Pre-Eklampsia*
4. Ibu hamil dengan plasenta previa totalis
5. Ibu hamil dengan riwayat perdarahan selama proses kehamilan dan
6. Ibu hamil dengan riwayat serviks inkompeten (mulut Rahim lemah) (Tantri Maharani, 2012).

c) Kontra indikasi modifikasi asanas dalam *prenatal* yoga

Adapun kontra indikasi modifikasi asanas dalam *prenatal* yoga sebagai berikut :

1. Tidak boleh ada gerakan yang memeras perut
2. Tidak boleh menahan nafas / kumbaka
3. Untuk ibu hamil dengan adanya varises, dapat menghindari adanya pose berjongkok (Tantri Maharani, 2012).

SOP *PRENATAL* YOGA

1. Boleh dilakukan untuk semua ibu hamil yang sehat tanpa adanya komplikasi. Akan lebih aman jika dimulai kehamilan di atas 20 minggu sampai akhir persalinan
2. Mendapatkan rekomendasi dari dokter kandungan atau bidan bahwa ibu hamil dan bayinya dalam keadaan sehat dan aman melakukan aktivitas yoga
3. Prenatal yoga dilakukan dalam waktu 60 menit atau 90 menit dengan pembagian sebagai berikut :
 - a. Prenatal yoga pada pagi hari lebih bersifat strengthening
 - 1) Relaksasi awal / centering / pemusatan pikiran
 - 2) Opening
 - 3) Pranayama
 - 4) Warming up
 - 5) Sun salutation modifikasi untuk kehamilan
 - 6) Restorative pose untuk kehamilan
 - 7) Relaksasi akhir
 - b. Yoga di sore hari lebih bersifat relaksasi dan restorative
 - 1) Relaksasi awal / centering/pemusatan pikiran
 - 2) Opening
 - 3) Prananyama
 - 4) Warming up
 - 5) Sun salutation A Modifikasi untuk kehamilan (Sun salutation yang hanya berdiri diatas lutut saja)
 - 6) Restorative pose untuk kehamilan
 - 7) Relaksasi akhir

4. Sebelum kelas yoga dilaksanakan, pastikan tekanan darah ibu dan jantung janin sehat dan aman. Kelas yoga tidak boleh dilakukan jika tekanan darah ibu diatas 120/80mmhg atau di bawah 90/80 mmhg. Kelas yoga juga tidak boleh dilakukan jika detak jantung janin dibawah 120 x/menit atau di atas 160x /menit
5. Selalu berikan istirahat diatas 2 asanas
6. Jika didalam kelas yoga tiba-tiba ada ibu hamil merasakan kontraksi, maka segera istirahatkan ibu hamil dalam posisi tidur miring kekiri
7. Setelah kegiatan prenatal yoga selesai, kembali cek tekanan darah ibu dan detak jantung janin.

GERAKAN-GERAKAN SENAM *PRENATAL* YOGA

Adapun gerakan – gerakan pada senam yoga yang memiliki ciri khasnya masing-masing. Gerakan-gerakan yoga tersebut yaitu:

- a) Relaksasi awal atau *centering* / pemusatan pemikiran



Gambar 2.1 : Posisi *Savasana*

Jika pikiran tidak fokus dapat mengakibatkan cedera pada ibu hamil. dapat dilakukan pada posisi tidur / *pose savasana* dan dapat dilakukan dalam lima menit (Maharani, 2012). Pada *pose savasana* dapat menidamkan pikiran dan tubuh dapat menjadi lebih relaks. Relaksasi yang dapat di lakukan seperti pemejaman mata dengan lembut dan napas dapat lancar dengan alami serta dapat sambil mendengarkan musik dengan tenang (Amelia, 2015). Manfaat relaksasi dapat mengurangi *insomnia* atau susah tidur, menenangkan saraf, pikiran, menghilangkan sakit *migraine*, menghilangkan kelelahan, ketegangan, serta meningkatkan kesadaran Pada posisi ini dapat mempersiapkan ibu untuk dapat melakukan pranayama atau pernapasan (Tetty, 2015).

- b) Pranayama (Pernapasan perut)



Gambar 2.2 : Pernapasan perut posisi *Sukhasana*

Pranayama merupakan latihan yang sangat baik untuk dapat mengendalikan serta mengatur pernapasan dan dapat dilakukan pada saat perut dalam keadaan kosong (tiga jam setelah makan). Pernapasan merupakan pergerakan secara terus menerus secara berganti-gantian antara penarikan (*inhale*) dan penghembusan (*exhale*) udara yang dilakukan agar tetap dapat bernapas (Maharani, 2012). Kadar hormon *Endorphin* (hormone yang mengurangi rasa nyeri serta memberi rasa nyaman) akan dapat meningkat. Sehingga dapat merasakan sangat nyaman, damai dan bahagia (Astrid, 2015).

Pranayama yoga ini yaitu dapat bernafas melalui lubang hidung serta amati setiap keluar dan masuknya napas. Sadarilah panjang alamiah dari tarikan serta hembusan

napas, tetaplah untuk dapat relaks, tenang tanpa mengubah / memaksakan napas. Biarkan napas dapat mengalir dengan lancar. Relaksasikan otot-otot wajah serta rahang dengan lembut, dan tempatkan tangan pada perut bagian bawah, rilekskan bahu dan beristirahat dengan tenang. Sambil bernapas, rasakan tangan dapat dipenuhi dengan udara ketika perut dapat membesar. Perhatikan bagaimana perut dapat berkontraksi, bergerak menjauh dari tangan, dapat dilakukan 10-12 tarikan napas untuk mengamati pergerakan napas di dalam perut. Semakin banyak oksigen yang masuk kedalam paru-paru setiap kali bernapas dapat menjadikan pernapasan lebih bermanfaat bagi kesehatan dan bernapas dengan dalam dapat menenangkan system saraf sehingga pikiran akan lebih damai, tenang serta dapat menanggulangi masalah *insomnia* atau susah tidur (Maharani, 2012).

c) *Warning up* (Pemanasan)

Gambar : 2.3 Posisi Sukhasana dalam pemanasan



Dapat dilakukan pada posisi *sukhasana* / posisi duduk. Pada pemanasan dapat dilakukan peregangan pada bagian kepala, leher, melakukan pemutaran bahu kebelakang dan kedepan secara bergantian, peregangan pada lutut, kaki dan bagian pinggang, semua ini dapat dilakukan dengan lembut dan berhati-hati dalam keadaan tenang dan relaks. Latihan ini dapat dilakukan selama lima menit untuk melakukan pemanasan (Kim dan Maharani, 2012).

d) *Prenatal Sun Salutation* untuk kehamilan

Prenatal Sun Salutation terdapat beberapa pose hormat matahari yang lebih berat dan telah dimodifikasi yang berfungsi untuk meningkatkan kenyamanan ibu hamil, posisi bayi dan mempersiapkan kelahiran bayi. Langkah – langkah dari *prenatal sun salutation* yaitu :

- 1) Pertama, ibu hamil dapat berdiri dalam posisi *tadasana* / posisi berdiri yaitu dengan kedua kaki dapat diregangkan selebar pinggul. Jejakkan kedua kaki di lantai pada posisi kaki yoga aktif lalu kencangkan kedua paha. Luruskan tangan ke samping paha kiri dan kanan dan arahkan pandangan menghadap lurus kedepan, lalu tulang ekor sedikit masuk kedalam dan bahu rileks.



Gambar 2.4 : Posisi *Tadasana*

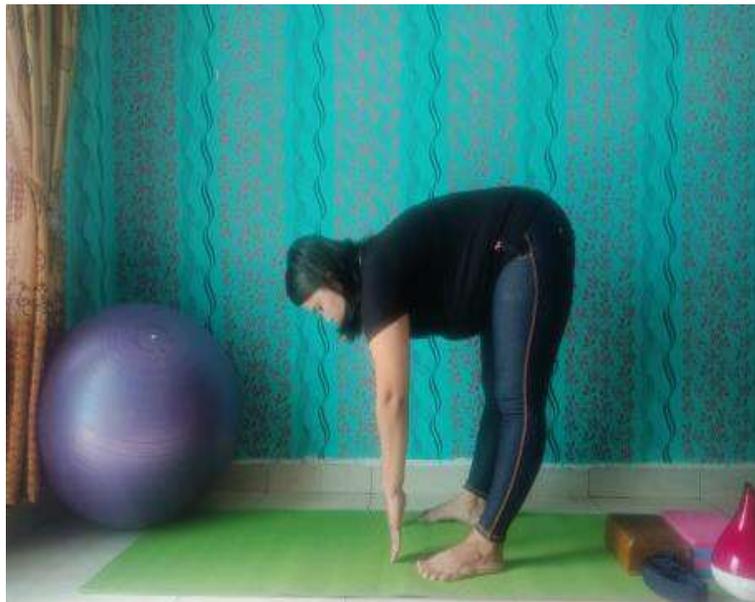
- 2) Kemudian, ibu hamil dapat tarik napas serta luruskan kedua lengan ke atas kepala (posisi *utkatasana /chair pose*). Lalu, angkat otot dada dan gerakkan tulang belikat kebelakang serta arahkan pandangan ke atas. Jejakkan kaki dengan kuat di lantai untuk dapat bergerak ke atas. Pose ini dapat menempatkan banyak tekanan pada bagian pergelangan kaki dan lutut, menguatkan dan mengencangkan paha dan betis dan membina keseimbangan dan postur tubuh yang lebih tegap.



Gambar 2.5 : *Posisi utkatasana /chair pose*

- 3) Selanjutnya, ibu hamil dapat menghembuskan napas dan lipatlah pinggul kearah depan, meluruskan tubuh dan lengan kedepan lalu kebawah pada posisi *uttanasana* (menekuk tubuh kedepan agar dapat terbentuk sedikit ruang dalam sendi panggul, sehingga tulang belakang bisa bebas). Kemudian, tempatkan telapak tangan atau ujung-

ujung jari pada lantai disebelah kaki atau seperti mangkok terbalik. Biarkan kepala tergantung kebawah. Ibu hamil dapat menekuk lutut dan memberi ruangan untuk perut ibu. Manfaat pose ini dapat mengurangi rasa sakit di punggung dan pinggang, mengurangi rasa tidak nyaman di perut, menyehatkan hati, limpa dan ginjal, menghilangkan kelelahan mental dan fisik, serta dapat menguatkan otot punggung secara intensif (Maharani, 2012).



Gambar 2.6 : Posisi *uttanasana*

- 4) Kemudian tarik napas dengan panjang, *ardha uttanasana*, luruskan tulang belakang ke depan, pandangan lurus kedepan serta letakkan tangan di tulang kering atau di paha. Pada posisi *ardha uttanasana* dapat meluruskan tulang belakang ke depan.



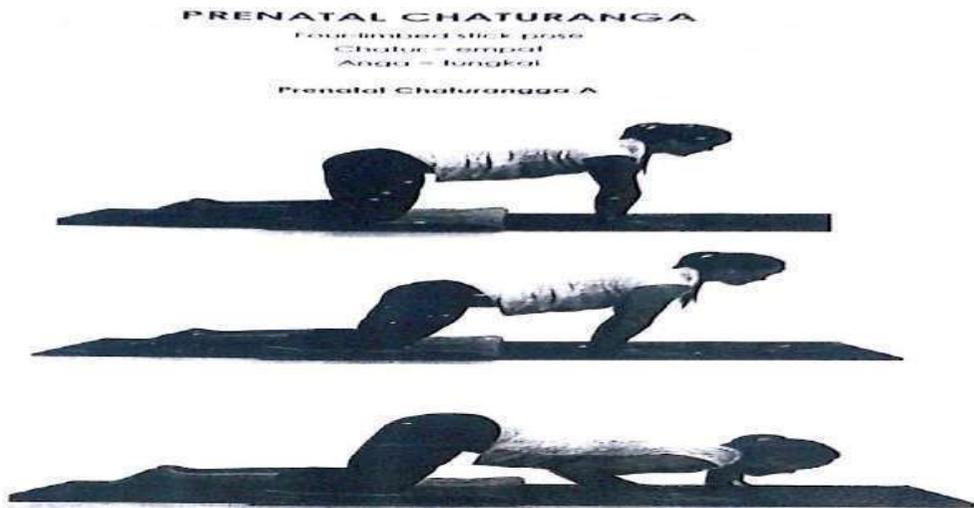
Gambar 2.7 : Posisi *ardha uttanasana*

- 5) Lalu hembuskan napas, lakukan posisi *table pose* atau posisi meja. Dapat dilakukan dengan kedua tangan, lutut, tulang kering dan punggung kaki berada di lantai. Bernapaslah dengan dalam dan tahan selama 1-3 kali nafas. Manfaat *table pose* ini adalah dapat membantu memperpanjang tulang belakang.



Gambar 2.8 : Posisi *table pose*

- 6) Kemudian tarik napas, lakukan prenatal *chaturangga A*. Pada posisi *chaturangga A* dapat dilakukan posisi *table pose*. Setelah berada pada posisi *table pose*, lalu bahu maju sedikit kedepan, setelah itu bahu turunkan sedikit kebawah dengan kedua lengan ditekukkan, tegakkan kedua tangan lalu bahu kembali seperti semula kembali keposisi *table pose*. Manfaat *Chaturanga A* dapat melatih otot bahu, perut, lengan dan punggung lebih kencang dan kuat.



Gambar 2.9 : Posisi *chaturangga A*

- 7) Lalu hembuskan napas, kemudian lakukan posisi *adho mukha svanasana* atau postur anjing. Dalam pose ini yaitu posisi merangkak, kedua pergelangan tangan di bawah bahu dan lutut sejajar dengan panggul dan jari-jari kaki menjejak pada alas. Tarik napas, angkat lutut dari alas, lalu luruskan lutut dan arahkan tulang ekor dan pinggul ke langit-langit. Sambil membuang napas, perlahan turunkan tumit hingga telapak kaki menempel ke alas. Tarik perut ke arah dalam dan arahkan pinggul agar lebih tinggi mengarah ke atas. Beban tubuh dapat bertumpu pada telapak tangan dan kaki. Kepala dapat lurus sejajar dengan punggung. Kemudian bernapaslah dengan normal lalu tahan selama 15-30 detik. Pose ini dapat bermanfaat untuk insomnia, membantu mengubah bayi sungsang, menyembuhkan sakit kepala, menghangatkan tubuh, menguatkan lengan, menenangkan jantung, meredakan

sakit flu dan sinus serta menguatkan dan melenturkan otot *hamstring* (urat-urat lutut).



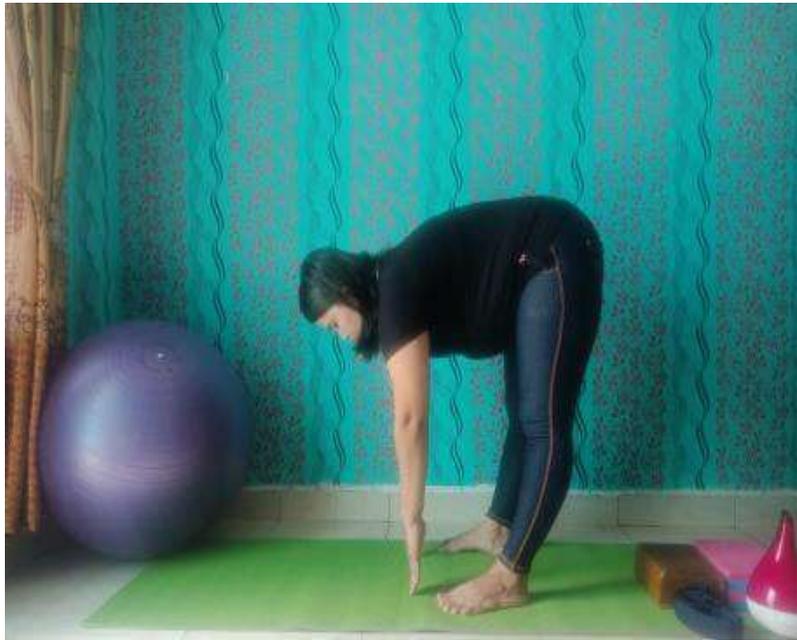
Gambar 2.10 : Posisi *adho mukha svanasana*

8) Tarik napas panjang, lakukan *ardha uttanasana*



Gambar 2.11 :Posisi *ardha uttanasana*

9) Kemudian hembuskan napas, lalu lakukan posisi *uttanasana*



Gambar 2.12: Pose *uttanasana*

10) Selanjutnya tarik napas kemudian tekuk lutut dalam *pose utkatasana /chair pose*



Gambar 2.13 : *Posisi utkatasana /chair pose*

11) Terakhir, hembuskan napas lalu kembali pada posisi *tadasana*.



Dalam melakukan semua gerakan – gerakan yoga jangan pernah untuk memaksakan tubuh sampai merasa tidak nyaman. Dalam yoga ini yang terpenting adalah keamanan sehingga tubuh dapat terhindar dari cedera. ^{11, 21}

Gambar 2.14 : Posisi *tadasana*

e) *Standing position* (posisi berdiri)

Langkah – langkah dari *Standing position* yaitu :

1) Dapat dilakukan dengan posisi *goddess*. Pose ini mengangkat kedua tangan keatas membentuk mangkuk dan dapat membantu mengurangi keluhan seperti kesemutan dan udem pada ekstremitas pada usia kehamilan tua. Manfaatnya dapat membuka pinggul dan dada, memperkuat tubuh, manfaat jantung dan paru-paru, ginjal dan pada daerah panggul serta berguna untuk pemanasan. ^{11, 22}



Gambar 2.15 : Posisi *Goddess*

- 2) Selanjutnya dapat dilakukan dengan posisi *warior I* atau *virabhadrasana I*. Pada pose *warior 1* dapat menimbulkan gerakan yang lebih mudah dalam panggul dan pusat gravitasi yang lebih tinggi. Tetapi, pose ini lebih mudah dilakukan untuk keseimbangan karena tumpuan yang lebih lebar dan bebasnya sendi panggul. Postur ini dapat melatih serta menguatkan lutut, pergelangan kaki, pinggang, punggung, pinggul, leher, pundak, dada serta tungkai.



Gambar 2.16 : Posisi *Warior 1*

- 3) Kemudian dapat dilakukan pada posisi *Tadasana Urdva Hastasana*



Gambar 2.17 : Posisi *Tadasana Urdva Hastasana*

Langkah dan modifikasi untuk ibu hamil (*Tadasana urdva hastasana*): dapat berdiri dalam pose *tadasana*, kemudian tarik napas dan lakukan pose *utkatasana*, lalu ibu hamil dapat menghembuskan napas serta lakukan pose *ardha uttanasana*. Selanjutnya, tetap untuk luruskan kedua kaki, panjangkan tulang belakang, lalu pandangan dapat menghadap kedepan, lalu letakkan kedua tangan dengan lembut di tulang kering dengan perlahan-lahan.

- 4) Posisi selanjutnya adalah posisi *Uttanasana* yaitu kaki dibuka selebar bahu dan pada saat hendak menunduk dan

menjatuhkan badan ke depan boleh lutut ditekuk atau tidak ditekuk, kemudian pastikan ada ruangan untuk perut.



Gambar 2.18 : Posisi *Uttanasana*

- 5) Posisi terakhir dari *standing pose* ini adalah posisi *table pose* dan dimodifikasi dengan posisi *bilikasana* (*cat cow pose*) yaitu dalam posisi *table pose* atau posisi meja dengan membuka kedua tangan berada di lantai sejajar dengan bahu dan buka kedua kaki sejajar dengan panggul, pandangan kedepan serta bahu relaks. Kemudian di modifikasi dengan pose *bilikasana* yaitu bagian punggung dan perut diturunkan kebawah dengan lembut dan pandangan lihat kearah atas (*pose cow*) dan punggung serta perut naikan ke atas dan kepala dalam keadaan jatuh kebawah (*pose cat*). Manfaat *pose bilikasana* dapat mengencangkan bagian depan tubuh, leher, serta dapat memijat dengan lembut otot punggung dan otot perut.

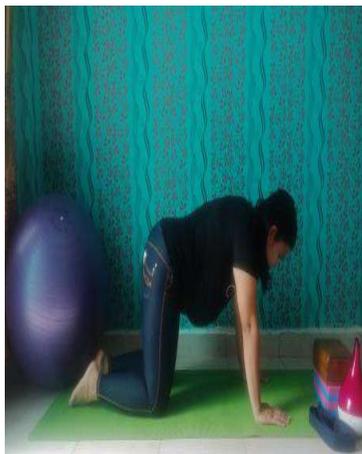


Gambar 2.19 : Posisi *Table Pose* di modifikasi dengan *Bilikasana Pose*

f) *Kneeling position* (posisi berlutut)

Langkah-langkah posisi berlutut yaitu :

- 1) Ibu tetap masih berada pada posisi *table pose* dan kemudian dapat dilakukan posisi *balancing pose*. Pada *Balancing pose* lengan kiri sejajar dengan lantai kedepan, dan lutut kanan sejajar dengan lantai kebelakang. Sementara lengan kanan dan lutut kiri berada di lantai. Lalu bernapaslah dan tahan selama 3-6 kali nafas. Untuk dapat melepaskan secara perlahan keluarkan lengan kiri ke bawah, lalu turunkan lutut ke bawah, kembali ke *table pose*. Kemudian ulangi di sisi lain. Manfaat *balancing pose* dapat menyeimbangkan *table pose*, meningkatkan keseimbangan, daya ingat serta fokus. Postur ini membangun kekuatan tubuh serta memperpanjang tulang belakang, pose ini merupakan salah satu pose terbaik untuk dilakukan setiap hari.



Gambar 2.20 : Posisi *Table pose* Gambar 2.21 : Posisi *Balancing Pose*

- 2) Selanjutnya dapat dilakukan posisi *adho mukha svanasana* yaitu *adho mukha* adalah wajah menghadap ke bawah dan *svana* adalah anjing. Pose ini dapat dilakukan pada ibu hamil dengan kedua tangan berada pada dilantai dan kedua kaki dibuka selebar panggul untuk tempat ruangan perut dan kepala menghadap kebawah lalu bernapas.



Gambar 2.22 : Posisi *Adho Mukha Svanasana*

- 3) Posisi terakhir dari *kneeling pose* adalah *child's pose* atau pose anak merupakan pose yoga yang dapat untuk mengistirahatkan raga serta dapat membantu pikiran menjadi lebih tenang dan relaks, dapat mengurangi stres dan kecemasan sementara tubuh dalam posisi peregangan secara lembut di bagian belakang. Pose Ini juga baik untuk sistem saraf dan sistem limfatik.



Gambar 2.30 : Posisi *Child's Pose*

g) *Sitting position* (posisi duduk)

Langkah-langkah posisi duduk yaitu :

- 1) Dapat dilakukan pada pose *virasana* yaitu duduk di antara kedua lutut, dekatkan kedua jempol kiri dan kanan, kedua lutut dapat di regangkan lebih lebar sedikit dari pada panggul, duduk dengan membuka otot betis keluar, lalu rapatkan paha, panjangkan tulang punggung, dorongkan dada kedepan, bahu putar kebelakang, kedua tangan berada di paha, masukkan sedikit tulang ekor, rilekskan bahu, lalu ibu bernapas. Manfaat pose *virasana* dapat membuka persendian lutut, meningkatkan sirkulasi darah pada kaki, menguatkan telapak kaki serta peregangan kaki.



Gambar 2.24 : Posisi *Virasana*

- 2) Posisi selanjutnya adalah posisi *Janu Sirsasana* yaitu dapat dilakukan dengan *postur dandasana*. Tekukkan lutut kanan dan tempelkan telapak kaki kanan ke paha kanan bagian dalam atas (seperti dalam postur pohon). Kemudian jagalah agar punggung kaki dalam posisi tegak lurus terhadap tulang kering. Kemudian tarik napas dan rentangkan kedua tangan di atas kepala serta punggung tetap tegak, lalu buang napas. Kemudian pegang pergelangan kaki, telapak kaki, atau bawah lutut apabila tubuh masih belum terlalu lentur, selanjutnya dekatkan wajah ke kaki dan usahakan agar punggung tidak membungkuk serta sediakan ruangan untuk daerah perut. Bernapas normal dan tahan selama 15-30 detik. Kemudian tarik napas dan kembali duduk tegak. Lalu ulangilah dengan kaki lainnya. Manfaat pose ini dapat melatih kelenturan pada otot dan persendian pinggul, menguatkan kaki, tangan, bahu, memanjangkan tulang punggung, menguatkan tulang belakang dan paha, mengatasi susah

tidur/insomnia, mencegah sembelit, serta dapat meningkatkan konsentrasi.



Gambar 2.25 : Posisi *Janu Shirshasana*

- 3) Posisi terakhir dari *siiting position* adalah dengan melakukan *pose Dandasana* atau posisi duduk dengan kedua kaki diluruskan di depan tubuh. Tarik otot paha ke arah luar sehingga tulang ekor menempel optimal ke alas. Posisi punggung kaki tegak lurus terhadap tulang kering, panjangkan tulang belakang, dada dorong kedepan, putar bahu kebelakang, tulang ekor masuk, lalu ibu hamil tarik napas dan angkat kedua tangan ke atas dan kemudian hembuskan napas. Manfaat pose *dandasana* dapat menguatkan otot punggung dan dada, menghilangkan sesak napas, mengurangi rasa panas, dapat meluruskan kepala, tulang pinggul serta tulang punggung serta dapat merilekskan seluruh tubuh.



Gambar 2.26 : Posisi *Dandasana*

h) *Lying pose* untuk kehamilan

Pada *lying pose* atau posisi berbaring dapat menggunakan *happy baby pose* yaitu gerakan dengan meregangkan tulang belakang sekaligus menenangkan otot aduktur (otot di area pinggul ke bawah) dan paha belakang. Langkah yang dilakukan pada pose *happy baby* dengan kedua kaki rata seolah-olah ibu mungkin bisa berjalan di langit-langit, kedua tangan dapat ke luar tepi kaki atau memodifikasi dengan sekitar pergelangan kaki, kemudian lutut ditarik ke arah ketiak dan dada terbuka, punggung leher rata di atas alas. Pose ini dapat di lakukan dalam 5 menit.



Gambar 2.27 : Pose *Happy Baby*

i) Relaksasi akhir

Pada posisi relaksasi akhir yaitu menggunakan posisi *savasana* yang dapat menguasai pikiran. Posisi *savasana* dapat dipraktikkan seperti dapat berbaring di matras yoga dengan telentang dan kedua kaki sedikit di regangkan, kedua tangan diletakkan di samping tubuh dengan posisi telapak tangan membuka keatas. Posisi kepala dan leher lurus dengan tulang punggung. Untuk menyangga kepala, dapat dilakukan dengan menggunakan bantal yang tipis. Bebankan seluruh beban tubuh pada alas. Perlahan, berbalik miring ke samping kanan serta dapat duduk kembali.



Manfaat postur ini untuk menghilangkan sakit kepala, menenangkan aktivitas pikiran, serta dapat menstabilkan detak jantung. Posisi *savasana* juga dapat dilakukan dengan posisi duduk dengan tenang dan releks. Relaksasi akhir ini dapat dilakukan lima menit.



Gambar 2.28 : Posisi *Shavasana*

SOP SENAM PRENATAL YOGA PADA KEHAMILAN TRIMESTER III

Pengertian	Relaksasi yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil	
Tujuan	Ibu hamil dapat merasa rileks dan tenang dalam kehamilannya dan kualitas tidur dapat menjadi baik serta menurunkan kecemasan.	
Kebijakan	Dilakukan pada ibu hamil Trimester III	
Petugas	Bidan	
Peralatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Karpet yang tidak licin 2. Tali pengikat untuk sabuk 3. Selimut 4. Kotak kayu / gabus 5. Bantal 	
Prosedur pelaksanaan	<p>Tahap Pra Interaksi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menyiapkan Alat <p>Tahap Orientasi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan salam kepada responden dan sapa nama responden 2. Memperkenalkan diri pada responden 3. Jelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan. 4. Menanyakan persetujuan/ kesiapan pasien. 5. Menjaga privasi responden 6. Mengawali dengan berdo'a bersama <p>Tahap Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemeriksa keadaan umum, pemeriksaan fisik dan TTV 	   

2. Melakukan Relaksasi awal /pemusatan pemikiran selama lima menit dengan posisi duduk. Mendingkan pikiran dan tubuh dapat menjadi relaks, pejamkan mata sambil mendengarkan music dengan tenang, bermanfaat untuk mengurangi susah tidur



3. Melakukan *Pranayama* atau pernapasan perut selama lima menit dengan posisi *sukhasana*

Relaksasikan otot-otot wajah dan rahang dengan lembut dan tempatkan tangan pada perut, mata tetap terpejam, rilekskan bahu dan beristirahat dengan tenang, dapat di lakukan 10-12 tarikan napas untuk mengamati pergerakan napas di dalam perut, bermanfaat untuk menanggulangi masalah insomnia/susah tidur



4. Melakukan *warning up* / pemanasan selama lima menit dengan posisi *sukhasana*/duduk.

Melakukan peregangan pada bagian kepala, leher, pemutaran bahu kebelakang, kedepan, peregangan pada lutut, kaki dan pinggang dilakukan dengan rileks dan berhati-hati



5. Melakukan *Prenatal Sun Salutation* / pose hormat matahari selama 10 menit yang telah dimodifikasi berfungsi meningkatkan kenyamanan ibu dan mempersiapkan kelahiran

	<p>bayi sebagai berikut :</p> <p>a. Posisi <i>tadasana</i>/berdiri</p> <p>b. Posisi <i>utkatasana</i> /<i>chair pose</i> dapat menempatkan banyak tekanan pada bagian pergelangan kaki dan lutut, menguatkan dan mengencangkan paha dan betis dan membina keseimbangan dan postur tubuh yang lebih tegak</p> <p>c. Posisi <i>uttanasana</i> dapat mengurangi rasa sakit di punggung dan pinggang, mengurangi rasa tidak nyaman di perut</p> <p>d. Posisi <i>ardha uttanasana</i>, luruskan tulang belakang ke depan, pandangan lurus kedepan serta letakkan tangan di tulang kering atau di paha</p> <p>e. Posisi <i>table pose</i> dapat dilakukan dengan kedua tangan, lutut, tulang kering dan punggung kaki berada di lantai, membantu memperpanjang tulang belakang</p>	    
--	--	---

f. Posisi prenatal *chaturangga A* dapat melatih otot bahu, perut, lengan dan punggung lebih kencang dan kuat.



g. Posisi *adho mukha svanasana* dapat bermanfaat untuk insomnia, membantu mengubah bayi sungsang, menyembuhkan sakit kepala, menghangatkan tubuh, menguatkan lengan, menenangkan jantung, meredakan sakit flu serta menguatkan dan melenturkan otot



h. Posisi *ardha uttanasana*



i. Posisi *uttanasana*



j. Posisi *utkatasana*



	<p>k. Posisi <i>tadasana</i> Catatan : Dalam melakukan semua gerakan – gerakan yoga jangan pernah untuk memaksakan tubuh sampai merasa tidak nyaman. Dalam yoga ini yang terpenting adalah keamanan sehingga tubuh dapat terhindar dari cedera.</p> <p>6. Melakukan <i>standing position</i>/ berdiri selama tujuh menit yang telah dimodifikasi sebagai berikut :</p> <p>a. Posisi <i>goddess</i> dapat membantu mengurangi keluhan seperti kesemutan dan udemia pada ekstremitas pada usia kehamilan tua.</p> <p>b. Posisi <i>warior</i> I dapat menimbulkan gerakan yang lebih mudah dalam panggul dan pusat gravitasi yang lebih tinggi. Postur ini dapat melatih menguatkan lutut, pergelangan kaki, pinggang, punggung, leher, pundak, dada serta tungkai.</p> <p>c. Posisi <i>Tadasana Urdva Hastasana</i> dapat berdiri dalam pose <i>tadasana</i>, kemudian tarik napas dan lakukan pose <i>utkatasana</i>, lalu ibu hamil dapat menghembuskan napas serta lakukan pose <i>ardha uttanasana</i>. Selanjutnya, tetap untuk lurus kedua kaki, panjangkan</p>	   
--	---	--

tulang belakang, lalu pandangan dapat menghadap kedepan, lalu letakkan kedua tangan dengan lembut di tulang kering dengan perlahan-lahan lalu Posisi *Uttanasana*

- d. Posisi terakhir dari *standing pose* adalah *table pose* dan di modifikasi dengan pose *bilikasana* dapat mengencangkan bagian depan tubuh, leher serta dapat memijat dengan lembut otot punggung dan otot perut.



- 7. Melakukan *Kneeling position* / posisi berlutut selama 7 menit dapat di modifikasi yaitu:

- a. Posisi *table pose* dapat menyeimbangkan dengan *balancing pose* untuk meningkatkan keseimbangan, daya ingat dan fokus. Postur ini membangun kekuatan tubuh dan memperpanjang tulang belakang



	<p>b. Posisi <i>adho mukha svanasana</i></p> <p>c. Posisi terakhir dari <i>kneeling pose</i> adalah <i>child's pose</i> atau pose anak merupakan pose yoga yang dapat untuk mengistirahatkan raga serta dapat membantu pikiran menjadi lebih tenang dan relaks, dapat mengurangi stres dan kecemasan sementara tubuh dalam posisi peregangan secara lembut di bagian belakang</p> <p>8. Melakukan <i>sitting position</i> / posisi duduk selama 6 menit dengan di modifikasikan sebagai berikut :</p> <p>a. Posisi <i>virasana</i> dapat membuka persendian lutut, meningkatkan sirkulasi darah pada kaki, menguatkan telapak kaki serta peregangan kaki</p> <p>b. Posisi <i>Janu Sirsasana</i> dapat melatih kelenturan pada otot dan persendian pinggul, menguatkan kaki, tangan, bahu, memanjangkan tulang punggung, menguatkan tulang belakang dan paha, mengatasi susah tidur/insomnia, mencegah sembelit, serta dapat meningkatkan konsentrasi</p>	   
--	--	--

c. Posisi terakhir dari *sitting position* adalah dengan melakukan *pose Dandasana* atau posisi duduk dengan kedua kaki diluruskan di depan tubuh. Pose ini dapat menguatkan otot punggung dan dada, menghilangkan sesak napas, mengurangi rasa panas, dapat meluruskan tulang pinggul serta tulang punggung serta dapat merilekskan seluruh tubuh.

9. Melakukan *lying pose*/ posisi berbaring selama lima menit. Dapat menggunakan *happy baby pose* yaitu gerakan dengan meregangkan tulang belakang sekaligus menenangkan otot aduktor (otot di area pinggul ke bawah) dan paha belakang

10. Melakukan relaksasi akhir selama lima menit menggunakan posisi *savasana* yang dapat menguasai pikiran. Manfaat postur ini untuk menghilangkan sakit kepala, meningkatkan kualitas tidur, menenangkan aktivitas pikiran, serta dapat menstabilkan detak jantung.



Tahap Terminasi

1. Melakukan evaluasi tindakan yang dilakukan.
2. Lakukan kontrak untuk kegiatan selanjutnya
3. Bereskan alat-alat
4. Cuci tangan
5. Akhiri kegiatan dengan berdo'a bersama
6. Berpamitan dengan responden



MANFAAT GYM BALL PADA IBU HAMIL



Gym Ball dapat digunakan juga pada ibu hamil yang bermanfaat untuk :

1. Membantu mengurangi sakit punggung, sehingga memudahkan ibu untuk bergerak
2. Meningkatkan aliran darah ke Rahim
3. Membentuk postur tubuh yang baik
4. Membantu mengurangi ketegangan otot
5. Memperbesar diameter panggul, untuk mengoptimalkan proses persalinan nantinya.



Salah satu olahraga ibu hamil adalah dengan gym ball. Gymball adalah bola besar yang terbuat dari plastik lunak dan diisi dengan udara dengan diameter 35-85 cm. Gym ball bisa digunakan sepanjang kehamilan, persalinan, dan pasca persalinan. Gym ball memberikan manfaat yang optimal pada ibu hamil. Selain memperkuat otot kaki, punggung, dan core muscles, gymball juga dapat membantu rileksasi, postur tubuh dan peregangan otot (Mirzakhani, etal.,2015).

Penggunaan gym ball selama kehamilan mampu menurunkan tingkat nyeri karena merangsang refleks postural dan menjaga otot-otot serta menjaga postur tulang belakang. Gym ball dapat meningkatkan mobilitas panggul ibu hamil. Efek gym ball akan mengembangkan kerja otot-otot dynamic muscular corset sehingga mengurangi beban kerja dari otot lumbal. Dengan terjadinya pelemasan otot diharapkan akan terjadi perbaikan pump muscles yang berakibat meningkatkan sirkulasi darah pada jaringan otot pinggang. Dengan demikian suplai oksigen di jaringan otot menjadi lebih baik, nyeri yang ditimbulkan karena spasme akan berkurang sehingga ibu hamil dapat melaksanakan aktifitas sehari-hari tanpa ada keluhan nyeri.

PERUBAHAN TUBUH PADA IBU HAMIL

Kehamilan biasanya berlangsung sekitar 280 hari dan selama proses kehamilan tersebut, akan ada banyak sekali perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh seorang ibu. Kehamilan dapat dibagi menjadi 3 trimester dan setiap trimester dapat membawa perubahan-perubahan yang sangat berarti dan menuntun seorang wanita semakin dekat dengan "perjalanannya" menuju sebuah perubahan dan transformasi dalam kehidupannya yaitu menjadi seorang IBU.

1) Trimester Pertama

Pada kehamilan trimester pertama minggu pertama merupakan suatu proses awal dari kehamilan. Kehamilan trimester pertama (3 bulan pertama) ditandai dengan perubahan-perubahan yang sangat mengagumkan walaupun perubahan ini tidak terlihat. Dengan kita mengenal perubahan-perubahan ini, akan membuat kita menjadi lebih percaya diri menghadapi bulan – bulan kehamilan selanjutnya.

Perubahan –perubahan kehamilan trimester pertama adalah :

1. Mual muntah
2. Sering buang air kecil (BAK)
3. Nyeri / tegang pada payudara

Meningkatnya produksi hormone estrogen membuat payudara menjadi lebih sensitive. Payudara terasa penuh dan berat. Hal ini dapat dibantu dengan memakai bra pendukung (supportive bra) atau bra untuk olah raga (sports bra).

4. Mudah lelah

Mudah lelah/kecapean akan dirasakan selagi tubuh mempersiapkan untuk mendukung kehamilan. Jantung akan memompa lebih kuat dan cepat, denyut jantung akan lebih cepat . untuk mengatasi rasa capek, istirahatlah sebanyak mungkin dan berlatihlah untuk rileksasi, sehingga ibu hamil akan mengalami kualitas istirahat bisa menjadi lebih baik dan pastikan asupan zat besi dan protein yang cukup.

5. Nyeri ulu hati dan susah buang air besar (BAB) / sembelit

6. Pusing / sempoyongan

(pencetusnya bisa dari stress, kelelahan, juga bisa karena lapar. Untuk mencegahnya dapat menghindari berdiri lama. Berdiri perlahan-lahan dari posisi duduk atau jongkok. Jika serangan pusing datang, maka segeralah duduk atau berbaring miring ke kiri.

2) Trimester Kedua

Perubahan –perubahan tubuh yang terjadi pada trimester kedua pada ibu hamil adalah :

1. Mual muntah mulai berkurang
2. Perut semakin membesar
3. Kaki, pergelangan kaki dan tangan terkadang mengalami edema
4. Terjadi perubahan pada kulit tubuh :
 - a. Linea gravidarum
 - b. Flek kecoklatan di wajah
 - c. Warna areola semakin gelap
 - d. Stretch mark

5. Rasa sakit di pinggang dan punggung
6. Merasakan gerakan dan tendangan janin
7. Mulai merasakan Braxton hicks di akhir trimester II

3) Trimester Ketiga

Pada trimester ini biasanya ibu hamil mengalami berbagai keluhan yang berkaitan dengan perubahan tubuhnya dan berkaitan dengan proses persalinannya

Perubahan-perubahan tubuh yang terjadi :

1. Peningkatan frekuensi berkemih
2. Heart burn
3. Merasakan kontraksi / Braxton hick
4. Sesak nafas
5. Payudara semakin berkembang
6. Otot dan ligament semakin stretch sehingga sering merasakan pegal di punggung dan di pinggang
7. Merasakan tekanan pada bagian bawah (pantat, pinggang dan vagina).
8. Edema

JURNAL TENTANG YOGA DALAM KEHAMILAN

- a. **Ashari, Gabriellyn Sura Pongsibidang, Andi Mikhrunnisai. Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. Makasar. 2019.**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa intervensi senam yoga yang dilakukan pada tahap prenatal ibu hamil berpengaruh terhadap turunnya tingkat kecemasan pada ibu hamil yang memasuki fase trimester ketiga di Puskesmas Pattingalloang dan Puskesmas Tamalate Kota Makassar. Oleh karena itu, bidan sebagai edukator memiliki peranan yang penting selain memberikan pengetahuan kepada ibu hamil dapat diberi pelatihan senam prenatal yoga untuk persiapan persalinan ibu hamil. Selanjutnya saran bagi ibu hamil perlunya melakukan senam prenatal yoga guna mengurangi tingkat kecemasan dan sebagai persiapan fisik dan mental dalam menghadapi persalinan nantinya dan bagi petugas kesehatan Puskesmas Pattingalloang dan Puskesmas Tamalate Kota Makassar diharapkan dapat memfasilitasi ibu hamil dalam mendapatkan informasi terkait upaya mengatasi keluhan yang dihadapi selama masa kehamilan terutama cara penurunan kecemasan ibu hamil yang sudah mendekati persalinan.

Kecemasan merupakan suatu perasaan khawatir yang erat kaitannya dengan keadaan perasaan yang tidak pasti atau tidak berdaya, serta keadaan emosi yang belum jelas objek spesifiknya. Keadaan cemas banyak terjadi pada ibu hamil yang telah mendekati masa persalinan

b. Eli Rusmita. Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. Bandung. 2015.

Pada penelitian ini terdapat hubungan yang bermakna antara senam hamil yoga dengan kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan di RSIA Limijati Bandung (p value=0,014; α =0,05). Senam hamil yoga sebagai intervensi yang dapat diterapkan dalam asuhan keperawatan untuk membantu meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan ibu hamil, mempersiapkan kondisi fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan dan dapat mengatasi ketidaknyamanan yang timbul selama kehamilan. Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan terkait dengan manfaat senam hamil yoga bagi kesejahteraan ibu hamil.

Ketidaknyamanan akibat terjadinya perubahan fisik dan psikologis pada ibu hamil merupakan salah satu masalah yang muncul pada masa kehamilan, sehingga perawat maternitas dapat memberikan asuhan keperawatan dengan melakukan intervensi senam hamil yoga selama kehamilan. Senam hamil yoga dapat membantu mempersiapkan kondisi fisik dan psikologi ibu hamil dalam menghadapi persalinannya.

c. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami. 2017. Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil TM III Dalam Menghadapi Proses Persalinan. Bali.

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji statistik diperoleh nilai p value sebesar 0,000 lebih kecil dari α 0,05 yang artinya terdapat pengaruh yoga antenatal terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil TW III dalam menghadapi proses persalinan. Disarankan kepada ibu hamil agar dapat melakukan yoga antenatal secara rutin sehingga mampu

memberikan dampak pengurangan kecemasan dalam menghadapi proses persalinan.

Kecemasan dalam menghadapi proses persalinan dapat terjadi pada masa kehamilan yang dapat menyebabkan syok, perdarahan dan berujung pada kematian. Adanya pelayanan kesehatan yang optimal, diharapkan dapat mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan.

d. Rafika. Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. Palu.

Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan. Salah satu perawatan kehamilan pada trimester III adalah olahraga berupa yoga.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah : Keluhan fisik yang berkurang setelah prenatal yoga diantaranya spasme otot, perut kembung, kesemutan pada jari tangan dan kaki, sesak nafas, pusing, kram pada kaki, konstipasi/sembelit, susah tidur, nyeri punggung atas dan bawah. Prenatal yoga efektif terhadap pengurangan keluhan fisik ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kamonji.

e. Sri Delima Harahap, Sri Utami, Nurul Huda. Efektivitas Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. Riau.

Setelah dilakukan penelitian tentang efektivitas yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil di Desa Kualu Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar Wilayah Kerja Puskesmas Tambang dengan melibatkan 34 responden yang terdiri dari 17 responden eksperimen dan 17 responden kontrol didapatkan bahwa mayoritas responden berada pada usia 20-35 tahun, mayoritas usia kehamilan respon berada pada trimester II dan mayoritas

paritas responden adalah multipara. Berdasarkan hasil uji statistik pada kelompok eksperimen didapatkan ada perbedaan skor kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan yoga sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan tidak ada perbedaan skor kualitas tidur sebelum dan tanpa diberikan yoga. Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa yoga efektif terhadap kualitas tidur ibu hamil dengan p value 0,000 ($p < 0,05$).

f. Irfan Tri Wijayanti, 2020. Perbandingan Ibu Hamil Yang Melakukan Exercise Gym Ball Dan Ibu Hamil Yang Melakukan Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah.

Didapatkan hasil penelitian bahwa, Prevalensi umur ibu hamil mayoritas 24-29 tahun sebanyak 9 (64,3%). pendidikan mayoritas tamat perguruan tinggi sebanyak 11 (78,6%), pekerjaan swasta sebanyak 7 (50%). Sifat nyeri mayoritas tertusuk sebanyak 8 (57,2%). Untuk mengatasi nyeri mayoritas membiarkan dan melakukan olahraga sebanyak 7 (42,9%), sedangkan pada kelompok senam hamil mayoritas berobat ke tenaga kesehatan sebanyak 5 (35,7%). Nilai p value = 0,000 < 0,05 yang artinya ada perbedaan penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah pada kelompok exercise gym ball sebesar 3,01 sedangkan kelompok senam hamil rata-rata penurunan tingkat nyeri punggung sebesar 1,33. Hal ini membuktikan bahwa exercise gym ball lebih berpengaruh terhadap penurunan nyeri dibandingkan dengan yang senam hamil

KESIMPULAN

Kehamilan merupakan masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari). Kehamilan ini dibagi atas 3 (tiga) trimester, yaitu kehamilan trimester I mulai 0-14 minggu, kehamilan trimester II mulai 14-28 minggu, kehamilan trimester III mulai 28-42 minggu. Kehamilan melibatkan berbagai perubahan fisiologis antara lain perubahan fisik dan perubahan psikologis. Ketika proses kehamilan berlangsung akan terjadi perubahan fisik dan mental yang bersifat alami. Agar proses kehamilan berjalan normal, maka ibu hamil harus menjaga kesehatannya, dengan memperhatikan kebutuhan ibu hamil seperti nutrisi, seksual, istirahat, gaya hidup, aktivitas fisik dan paling penting adalah dukungan suami atau keluarga.

Yoga bukanlah hanya sekedar menggerakkan ataupun melipat-lipat tubuh saja, namun yoga merupakan sebuah filosofi saat dimana pola pikiran sehari-hari kita, beserta dengan seluruh keinginan, rasa kuatir, rasa takut dan kebingungan yang kita miliki akhirnya hilang. Yoga juga merupakan suatu 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-gerakan yoga yang dilakukan bukan hanya sekedar ingin "show off" namun gerakan yang penuh dengan filosofi dan kesadaran serta kelembutan dan kasih sayang. Yoga merupakan suatu bentuk seni ilmu pengetahuan kuno yang berasal dari India yang semula dirancang untuk memperkuat dan membentuk sikap tubuh serta menenangkan dan memusatkan pikiran untuk dapat masuk kedalam kondisi meditasidan yoga sudah dikenal sebagai salah satu seni olahraga. Dengan Prenatal yoga sangat efektif terhadap pengurangan keluhan fisik ibu hamil, membuat ibu menjadi relaks dan tenang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abalos E, Chamillard M, Diaz V, Tuncalp O, Gulmezoglu AM. Antenatal care for healthy pregnant women: a mapping of interventions from existing guidelines to inform the development of new WHO guidance on antenatal care. BJOG. 2015; 1471-0528.13937
- Amalia. Astrid. 2015. Tetap sehat dengan yoga. Jakarta Selatan : Panda Media
- Ashari, Gabriellyn Sura Pongsibidang, Andi Mikhrunnisai. 2019. Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. Universitas Hasanudin. DOI : <http://dx.doi.org/10.30597/mkmi.v15i1.5554>
- Eli. Rusmita. 2015. Eli Rusmita. Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. Bandung. urnal Ilmu Keperawatan. Volume III, No. 2, September 2015
- Fitria Rahmi. Efektifitas Jahe untuk menurunkan mual muntah pada kehamilan trimester I. 2013. Jurnal Maternity and Neonatal Vol 1 No 2 (55-66).
- Hutabarat Vitriлина, Naibaho N. Hubungan usia paritas dan jarak kehamilan dengan kejadian anemia selama kehamilan di klinik Hanna Kasih Medan. Jurnal Ilmiah Kebidanan & Kespro. 2018. Vol 1 No.1 (31-36)
- Irfana Tri. Wijayanti. 2020. Perbandingan Ibu Hamil Yang Melakukan Exercise Gym Ball Dan Ibu Hamil Yang Melakukan Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawahjurnal Kebidanan Indonesia. Vol 11 No 1. Januari 2020 (38 – 46)

- Kim MacDonald-Heilandt and Shannon Crow. Basic Prenatal Yoga Sequence. Both Certified Prenatal Yoga Teachers and cofounders of the MamaNurture 100-Hour Prenatal Yoga Teacher Training. www.mamanurture.ca
- Kusmiyati, Y. 2018. Asuhan Kehamilan. Yogyakarta: Fitrimaya
- Maharani. Tantri. dan Yesie Aprillia. 2012. Modul pelatihan Prenatal Gentle Yoga. Jawa Tengah.
- Mariantari Yunia, Lestari W, Arneliwati. Hubungan dukungan suami, usia ibu, dan gravida terhadap kejadian emesis gravidarum. 2014. JOM PSIK Vol 1 No. 2 Oktober 2014 (1-9)
- Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami. 2017. Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil TM III Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Klinik Yayasan Bumi Sehat. Jurnal kesehatan terpadu 1(1) : 1-5 issn : 2549 - 8479
- Prawiroharjo, S. 2018. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Rafika. 2018. Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III Jurnal Kesehatan Volume 9, Nomor 1, April 2018 ISSN 2086-7751 (Print), ISSN 2548-5695 (Online) <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
- Shindu. Pujiastuti. 2015. Panduan lengkap yoga untuk hidup sehat dan seimbang. Bandung : Qanita.
- Sri Delima Harahap, Sri Utami, Nurul Huda. Efektivitas Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil.
- Tetti Solehati dan Cecep Eli. K. 2015. Konsep dan aplikasi relaksasi dalam keperawatan maternitas. Bandung : PT Refika Aditama

RIWAYAT HIDUP PENULIS

I. IDENTITAS PRIBADI



Nama : Ronalen Br. Situmorang, SST.,
M.Keb

Tempat/ Tanggal lahir: Tapan/ 23 September 1989

Jenis Kelamin : Perempuan

Status Perkawinan : Menikah

Agama : Kristen Protestan

Alamat rumah : Jl Merapi Ujung RT 30 Kel.
Singaran Pati Kec. Panorama
Kota Bengkulu

No Handphone : 081277788209

Email : ronalen.situmorang@gmail.com

II. RIWAYAT PENDIDIKAN

No	Riwayat Pendidikan	Lulus Tahun
1	Tamat SD Negeri 1 di Lubuk Pinang	2003
2	Tamat SLTP Negeri 4 di Lubuk Pinang	2006
3	Tamat SMA PGRI 1 di Padang	2009
4	Tamat D-III Kebidanan di Poltekkes Siteba Padang	2012
5	Program Studi D-IV Bidan Pendidik Stikes Ranah Minang Padang	2013
6	S2 Kebidanan Universitas Padjadjaran Bandung	2018

III. RIWAYAT PEKERJAAN

Tahun 2012-2013 : Bekerja di BPM Bidan Irna Padang
Tahun 2013-2014 : Bekerja di Klinik Dokter Pekan Baru
Tahun 2015-2020 (sekarang) : Dosen Tetap di Prodi Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Dehasen Bengkulu

IV. PELATIHAN YANG DIIKUTI

NO	NAMA PELATIHAN	TEMPAT	TAHUN	LAMA PELATIHAN	KETERANGAN
1	Kelas Menulis Online Alineaku (KMO) Basic Batch 33	Jogyakarta	2020	3 bulan	Peserta
2	Kelas Menulis <i>Online Writer</i> Alineaku (KMO)	Jogyakarta	2020	1 bulan	Peserta
3	Optimalisasi Pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak	Medan	2020	1 hari	Peserta
4	Pelatihan Pengenalan TKDA dan TOEB bagi Dosen	Bengkulu	2019	1 hari	Peserta
5	WORKSHOP PENULISAN BUKU ANDI	Bengkulu	2018	1 hari	Peserta

6	ORASI ILMIAH	Bengkulu	2018	1 hari	Peserta
7	Seminar mewujudkan mimpi menulis buku	Bandung	2017	1 Hari	Peserta
8	Pelatihan Basic Clinical Hypnosis and Hypno-Birthing	Bandung	2017	3 Hari	Anggota
9	Pelatihan Prenatal Gentle Yoga	Bandung	2017	5 Hari	Anggota
10	Pelatihan Mom, Kids and Baby Spa (Basic) Certified Physiological Holistic Care Therapist (CPHCT)	Bandung	2017	3 Hari	Anggota
11	Pelatihan Spa Baby, Kids and Mom (ADVANCE) Certified Physiological Holistic Care Therapist (CPHCT)	Bandung	2017	1 Hari	Anggota
12	Penatalaksanaan dan rujukan kehamilan tidak direncanakan dan asuhan pasca keguguran	Bengkulu	2018	1 hari	Peserta

13	Seminar nasional kebidanan UNPAD "Strategi penguatan performa bidan komunitas sebagai upaya peningkatan derajat kesehatan	Bandung	2017	2 Hari	Peserta
14	Seminar nasional kebidanan UNPAD "Strategi penguatan performa bidan komunitas sebagai upaya peningkatan derajat kesehatan perempuan berbasis pelayanan terintegrasi	Bandung	2017	2 Hari	Peserta

V. PUBLIKASI ILMIAH YANG DITERBITKAN

1. PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP PENURUNAN NYERI DYSMENORHEA. Dipublikasikan di Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional, Volume 4, No 2, September 2019, hlm 115-119

2. HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG KOLOSTRUM DENGAN MOTIVASI PEMBERIAN KOLOSTRUM DI DESA SIDOREJO KECAMATAN SERAPIT KABUPATEN LANGKAT. Dipublikasikan di Jurnal Ilmiah cetak milik Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua yaitu Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro Volume 2 (2), 36-44, 2020

- 3. HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN MOTIVASI IBU DENGAN PEMBERIAN KOMPRES HANGAT PADA BALITA FEBRIS DI BPM YETTI PURNAMA, S. ST., M. KEB KOTA BENGKULU.**
Dipublikasikan di Jurnal Ilmiah cetak milik Fakultas Ilmu Kesehatan yaitu Jurnal Journal Of Midwifery Vol. 8 No. 1 April 2020 Halaman 37-43, ISSN: 2338-7068. DOI: <https://doi.org/10.37676/jm.v8i1.1043>
- 4. ASUHAN KEBIDANAN PADA NY. P UMUR 32 TAHUN G3P2A0H2 DENGAN HIPERTENSI GESTASIONAL DI POLI KEBIDANAN RUMAH SAKIT M. YUNUS BENGKULU TAHUN 2018.**
Dipublikasikan di Jurnal Ilmiah cetak milik Dehasen yaitu Jurnal Journal Of Midwifery Volume 6 No. 2. Halaman 26-34,DOI: <https://doi.org/10.37676/jm.v6i2.631>
- 5. EFEKTIFITAS PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP PENURUNAN FREKUENSI EMESIS GRAVIDARUM PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DI BPM INDRA ISWARI, SST, SKM, MM KOTA BENGKULU.** Dipublikasikan di Jurnal Ilmiah cetak milik Dehasen yaitu Jurnal Journal Of Midwifery Halaman 44-50, DOI: <https://doi.org/10.37676/jm.v8i1.1044>
- 6. GAMBARAN PERILAKU BIDAN PRAKTIK SWASTA TERHADAP PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF DI LIHAT DARI SUDUT PANDANG PASIEN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LUBUK BEGALUNG PADANG 2013.** Dipublikasikan di Jurnal Ilmiah cetak milik Dehasen yaitu Jurnal Journal Of Midwifery Halaman 39 -45, DOI: <https://doi.org/10.37676/jm.v3i1.727>

7. Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin Untuk Mengurangi Rasa Nyeri Persalinan Dengan Massage Punggung. Dipublikasikan di E-Magazine Batch 5. Halaman 64-74. Jogjakarta. Tanggal Terbit 02 Juli 2020. <https://alineaku.co.id/katalog-e-magazine/>

VI. PUBLIKASI BUKU YANG DITERBITKAN

1. Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorhea Pada Remaja Putri atau Wanita Usia Subur. ISBN : 978-623-7207-37-5. PENERBIT ELMARKAZI. Cetakan Pertama : Oktober 2019
2. **Kehamilan dan Prenatal Yoga. PENERBIT ELMARKAZI. Cetakan Agustus 2020** ISBN : 978-623-6584-29-3 PENERBIT ELMARKAZI. Cetakan Pertama : Agustus 2020

VII. HKI dan PUBLIKASI

1. Hubungan Senam Prenatal Yoga Dengan Kualitas Tidur Dan Periode Lama Tidur Dalam 24 Jam Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia tanggal 15 Agustus 2019, di Bandung
2. Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhoea. Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia 20 Agustus 2019, di Bengkulu
3. Kehamilan dan Prenatal Yoga
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia Agustus 2020, di Bengkulu

RIWAYAT HIDUP

I. IDENTITAS PRIBADI



Nama : Vitrilina Hutabarat SST.,
M.Keb

Tempat/ Tanggal lahir: Lumban Holbung/ 01 Mei
1989

Jenis Kelamin : Perempuan

Status Perkawinan : Menikah

Agama : Kristen Protestan

Alamat rumah : Jl Sembada IX A No. 1, Kel. PB. Selayang Kec.
Medan Selayang II

No Handphone : 081370410744

Email : vitrilinahutabarat@gmail.com

II. RIWAYAT PENDIDIKAN

Tahun 1996-2001 : SD Negeri 1 Sibolopian Samosir

Tahun 2002-2004 : SLTP Negeri 1 Simanindo Samosir

Tahun 2004-2007 : SMA Negeri 1 Simanindo Samosir

Tahun 2007-2010 : STIKes Santa Elisabeth Medan

Tahun 2012-2013 : D-IV Bidan Pendidik USU FK. Keperawatan

Tahun 2016-2018 : S2 Kebidanan Universitas Padjadjaran Bandung

III. RIWAYAT PEKERJAAN

- Tahun 2010-2012 : Bekerja di RSIA Stella Maris bagian ruang bersalin (VK)
- Tahun 2013-2016 : Dosen di Akbid Darmo Medan
- Tahun 2018-2020 (sekarang) : Dosen Tetap di Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

IV. PELATIHAN YANG DIIKUTI

NO	NAMA PELATIHAN	TEMPAT	TAHUN	LAMA PELATIHAN	KETERANGAN
1.	Workshop Stretegi Penulisan Pembuatan Proposal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat	Institut Kesehatan DELI HUSADA Deli Tua	2019	2 Hari	Peserta
2.	Helping Babies Breath	Jakarta	2018	2 Hari	Peserta
3.	Perencanaan dan Evaluasi Pembelajaran Bagi Dosen	Institut Kesehatan DELI HUSADA Deli Tua	2018	1 Hari	Peserta
4.	Workshop Penulisan Artikel Ilmiah	Institut Kesehatan DELI HUSADA Deli Tua	2018	3 Hari	Peserta

5.	Workshop penyusunan instrumen uji kompetensi dengan item development dan item review soal	Berastagi	2019	3 Hari	Peserta
6.	International health seminar	Medan	2019	1 Hari	Peserta
7.	Workshop RASCH MODEL	Bandung	2017	2 Hari	Peserta
8.	Seminar nasional kebidanan UNPAD "Strategi penguatan performa bidan komunitas sebagai upaya peningkatan derajat kesehatan perempuan berbasis pelayanan terintegrasi	Bandung	2017	2 Hari	Peserta

9.	Seminar kesehatan pasca persalinan	Rs.mitra bandung	2017	1 Hari	Peserta
10.	Sosialisasi peraturan menteri kesehatan RI no 28 tahun 2017 tentang izin dan penyelenggaraan praktik bidan	Cimahi	2017	1 Hari	Peserta
11.	Seminar nasional penatalaksanaan kegawatdaruratan obstetric maternal terupdate pada pre eklamsi dan perdarahan	Bengkulu	2017	1 Hari	Peserta

12.	Seminar sosialisasi permenkes no.28/2017 pengganti permenkes 1464/2010 tentang izin dan penyelenggaraan praktik bidan	Sukabumi	2017	1 Hari	Peserta
13.	Seminar mewujudkan mimpi menulis buku	Bandung	2017	1 Hari	Peserta
14.	Seminar stop bullying dan sexual abuse untuk generasi sehat jiwa	Garut	2017	1 Hari	Peserta
15.	Seminar peran bidan dalam menurunkan infeksi HIV dari ibu ke anak dalam mencapai 3 zero	Bandung	2017	1 Hari	Peserta

V. PENGUASAAN BAHASA ASING

No	BAHASA	AKTIF / PASIF	KUALIFIKASI BAIK/ SEDANG /BURUK
1	Bahasa Inggris	Pasif	Sedang

VI. PUBLIKASI ILMIAH/BUKU YANG DITERBITKAN

1. HUBUNGAN USIA PARITAS DAN JARAK KEHAMILAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA SELAMA KEHAMILAN DI KLINIK HANNA KASIH MEDAN.

Dipublikasikan di Jurnal Ilmiah cetak milik Institut Kesehatan Deli Husada Delitua yaitu Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro 1, 31-36, 2018, ISSN 2654-7627 (ketua)

2. PENGARUH PEMBERIAN JUS KACANG HIJAU (Phaseolus radiatus) TERHADAP PENINGKATAN KADAR PROFIL DARAH PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA YANG MENDAPATKAN SUPLEMENTASI TABLET FE.

Dipublikasikan di Jurnal Ilmiah cetak milik Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam yaitu Jurnal Kebidanan Kestra (JKK) 1, 22-31, 2018, ISSN 2655-0822

3. FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PEMBERIAN ASI PADA IBU PASCA SALIN DI RSUD. DR PIRNGADI MEDAN.

Dipublikasikan di Jurnal Ilmiah cetak milik Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam yaitu Jurnal Kebidanan Kestra (JKK) 1 (2),12-22, 2019, ISSN

4. PENGARUH INHALASI SEDERHANA MENGGUNAKAN AROMATERAPI DAUN MINT (MENTHA PIPERITA) TERHADAP PENURUNAN SESAK NAFAS PADA PASIEN TUBERCULOSIS PARU DI PUSKESMAS..

Dipublikasikan di Jurnal Ilmiah cetak milik Institut Kesehatan Deli Husada Delitua yaitu Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro 2 (1), 11-16, 2019, ISSN

5. PENGARUH PEMBERIAN REBUSAN DAUN SIRIH HIJAU TERHADAP PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM PADA IBU POST PARTUM DI KLINIK PERA SIMALINGKAR B

KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN KOTA MEDAN TAHUN 2019. . Dipublikasikan di Jurnal Ilmiah cetak milik Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam yaitu Jurnal Kebidanan Kestra (JKK) 2 (2), 186-193, 2020, ISSN

6. FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI IBU MEMBERIKAN MAKANAN TAMBAHAN PADA BAYI 0-6 BULAN DI DESA NAMO PINANG KECAMATAN NAMO RAMBE KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN 2020. Dipublikasikan di Jurnal Ilmiah cetak milik Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua yaitu Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro 2 (2), 1-4, 2020, ISSN

7. HUBUNGAN MOBILISASI DINI DENGAN KESEMBUHAN LUKA PERINEUM DERAJAT DUA PADA IBU POSTPARTUM. Dipublikasikan di Jurnal Ilmiah cetak milik Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam yaitu Jurnal Kebidanan Kestra (JKK) 2 (2), 59-66, 2020, ISSN

8. HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG KOLOSTRUM DENGAN MOTIVASI PEMBERIAN KOLOSTRUM DI DESA SIDOREJO KEC SERAPIT KAB LANGKAT. Dipublikasikan di Jurnal Ilmiah cetak milik Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua yaitu Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro 2 (2), 36-44, 2020, ISSN

9. HUBUNGAN KEPEMIMPINAN DENGAN KINERJA KESEHATAN DI RUMAH SAKIT UMUM MEDAN TERE MARGARETH. Dipublikasikan di Jurnal Ilmiah cetak milik Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua yaitu Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro 2 (2), 18-22, 2020, ISSN

10. BOOKLET/HKI "Pengetahuan dan Kepatuhan Minum Obat pada Orang dengan HIV/AIDS" 2018

Bahan Ajar yang dapat difungsikan sebagai manual book (petunjuk pemakaian) ini dibuat untuk memudahkan bagi para mahasiswa dalam memberikan asuhan kebidanan khususnya kepada ibu hamil dan sekaligus sebagai tambahan bahan ajar untuk mata kuliah Asuhan Kebidanan pada Kehamilan. Yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat dan pembelajaran bagi mahasiswa program studi Kebidanan (DIII) dan (SI).

Buku ini memang dibuat hanya untuk memberikan asuhan kebidanan non komplementer pada Ibu hamil pada umumnya yakni berupa tindakan memberikan senam prenatal yoga pada kehamilan Yoga adalah sejenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester III dan dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan sehat.

Senam prenatal yoga pada tahap prenatal ibu hamil dapat membantu fokus ibu hamil terhadap pengaturan ritme nafas, yang tetap berfokus pada perasaan nyaman, rasa aman dan rasa tenang yang dirasakan ibu hamil dalam berlatih senam prenatal yoga yang dimaksudkan agar mahasiswa dapat lebih memahami tentang materi tersebut dan dapat mengaplikasikannya secara mandiri dan kepada sasaran tersebut.



0823-7733-8990



www.elmarkazi.com

www.elmarkazistore.com



@penerbitelmarkazi

ISBN 978-623-6584-29-3



9 786236 584293