

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kehamilan**

##### **2.1.1 Pengertian kehamilan**

Ibu mengandung mengacu pada wanita yang telah hamil sejak pembuahan hingga kelahiran janin. Kehamilan merupakan masa peralihan, yaitu masa sejak anak lahir (saat dalam kandungan) sampai setelah anak lahir.

Kehamilan merupakan hubungan sperma dengan sel telur, diikuti oleh implantasi. Setiap kali ditentukan dari jam originasi sampai pengenalan anak, sesuai dengan jadwal di seluruh dunia, 40 minggu atau 9 bulan adalah kehamilan yang khas. Oleh karena itu sangat mungkin diasumsikan bahwa kehamilan adalah berkumpulnya sel telur dan sperma di dalam dan di luar rahim dan diakhiri dengan lahirnya anak dan plasenta melalui parit kelahiran.

##### **2.1.2 Konsep Dasar Kehamilan**

Kehamilan adalah periode dari originasi hingga pengenalan bayi. Kerangka waktu pertumbuhan yang khas adalah 280 hari (40 minggu/9 bulan dan 7 hari) dari hari pertama siklus betina terakhir. Kehamilan dipisahkan menjadi 3/4, khususnya kuartter pertama dari permulaan hingga 90 hari, kuartter terakhir dari permulaan hingga setengah tahun, dan kuartter kedua dari kuartter terakhir dari bulan ketujuh hingga sembilan bulan. (Saifuddin A B, 2009).

##### **2.1.3 Tanda Pasti Kehamilan**

Tanda dan gejala kehamilan meliputi :

1. Ibu merasakan gerakan kuat pada bayi di dalam rahim. Kebanyakan ibu mulai merasakan tendangan bayinya pada bulan kelima kehamilan.

2. Dapat merasakan janin dalam kandungan diusia kehamilan 6 atau 7 bulan.
3. Detak jantung bayi dapat didengar saat usia kehamilan mencapai 5 atau 6 bulan, detak jantung bayi terkadang dapat didengar menggunakan stetoskop.
4. Tes kehamilan medis menunjukkan bahwa ibu hamil melakukan tes kehamilan dirumah atau di laboratorium menggunakan urin atau darah ibu.

#### 2.1.4 Standar Minimal Antenatal Care

Badan Litbangkes Depkes RI, Sebisanya penyajian ANC "14T" sebagai berikut:

1. Menanyakan serta menyapa dengan baik  
Wawancara pada pengkajian guna membina hubungan yang terapeutik dengan ibu hamil.
2. Panjang tubuh serta masa tubuh diukur  
Bila berat badan tidak bertambah atau lingkaran lengan atas kurang, segera berikan penyuluhan tentang gizi dan rujuk untuk pemeriksaan lanjut (Nurmawati, 2010)
3. Periksa tanda-tanda kelainan atau periksa daerah muka dan leher (gondok, vena jugularis externa), jari dan tangkai (edema), lingkaran lengan atas, panggul (perkusi ginjal) dan reflek lutut.
4. Tekanan darah diukur  
Mengukur dengan posisi ibu hamil duduk atau berbaring. Ibu perlu dirujuk bila tekanan darah diatas 140/90 mmHg (Nurmawati, 2010)
5. Palpasi area payudara (benjolan), perawatan payudara, senam payudara, tekanan titik (*acupressure*) peningkatan ASI.
6. Tinggi fundus uteri diukur

TFU diukur dengan metlin, dan bila umur kehamilan lebih dari 24 minggu maka TFU sama dengan umur kehamilan dalam cm (Nurmawati, 2010)

7. Tentukan posisi janin (Leopold I-IV) dan letak jantung janin.
8. Tentukan keadaan (palpasi) liver dan limpa.
9. Tentukan kadar Hb dan periksa lab (protein dan glukosa urine), sediaan vagina VDRL (PMS) sesuai indikasi (Nurmawati, 2010)
10. Terapi dan pencegahan anemia (tablet Fe) dan penyakit lainnya sesuai indikasi (gondok, malaria, dll) (Nurmawati, 2010)
11. Tetanus *toxoid* imunisasi
12. Tingkatkan kesegaran jasmani (*acupressure*) dan senam hamil. Tanyakan pula apakah ibu sering melakukan senam hamil sesuai dengan jadwal.
13. Tingkatkan pengetahuan ibu hamil (penyuluhan): senam hamil, tanda bahaya kehamilan, petunjuk agar tidak terjadi bahaya pada waktu kehamilan dan persalinan.
14. Temu wicara dan konseling  
Dengarkan keluhan yang disampaikan ibu dengan penuh minat karena membutuhkan dukungan moral selama kehamilan (Nurmawati, 2010).

### **2.1.5 Kebutuhan dasar Ibu Hamil**

#### **1. Oksigen**

Kebutuhan oksigen merupakan suatu yang utama pada manusia termasuk ibu hamil. Untuk memenuhi kebutuhan oksigen maka ibu hamil perlu:

- 1) Latihan nafas melalui senam hamil.
- 2) Tidur dengan bantal yang lebih tinggi.
- 3) Makan tidak terlalu banyak.

4) Kurangi atau hentikan merokok.

5) Konsul kedokter bila ada kelainan atau gangguan pernafasan seperti asma dan lain-lain.

## 2. Nutrisi dalam kehamilan

Ibu hamil harus mengkonsumsi makanan yang tinggi kalori , protein , moneral dan vitamin, sehingga asupan kalori hariannya meningkat menjadi 300.

## 3. *Personal hygiene*

Selama hamil, kebersihan harus dijaga. Karena ibu hamil cenderung banyak mengeluarkan keringat untuk menjaga kebersihan diri, terutama di bagian lipatan kulit, disarankan untuk mandi minimal dua kali sehari (ketiak, bawah payudara, area genital). menggunakan dry cleaning dan air untuk membersihkan. Perhatian harus diberikan pada kebersihan gigi dan mulut karena gigi berlubang seringkali mudah berkembang, terutama pada ibu yang kekurangan kalsium. Gigi berlubang dan perubahan kebersihan mulut dapat terjadi akibat mual selama kehamilan.

## 4. Pakaian selama kehamilan

Umumnya apapun bisa dipakai , namun pakaian longgar, nyaman dan terbuat dari bahan yang mudah menyerap keringat.

## 5. Eliminasi (Bab/Bak)

Buang air kecil bukanlah masalah yang sulit atau bahkan sangat lancar. Daerah vagina menjadi lebih basah karena perubahan hormonal yang terjadi selama kehamilan.

## 6. Seksual

Coitus diperbolehkan sampai akhir kehamilan selama semuanya berjalan sesuai rencana sementara beberapa profesional medis tidak setuju dan mengatakan tidak boleh ada lagi seks dalam 14 hari terakhir sebelum melahirkan. Coitus tidak dapat diterima jika:

- a. Terdapat perdarahan pervaginam
  - b. Terdapat riwayat abortus berulang
  - c. Abortus/partus prematurus imminens
  - d. Ketuban pecah
  - e. Serviks telah membuka.
- ## 7. Mobilisasi dan body mekanik

Selama tidak terlalu melelahkan, aktivitas fisik rutin boleh dilakukan oleh ibu hamil. Ibu hamil harus berhati-hati saat duduk, berdiri, berjalan, tidur, bangun dari posisi berbaring, membungkuk, dan mengangkat (Yuni Kusmiyati, 2008).

### 2.1.6 Pemeriksaan kehamilan trimester pertama

Selama kehamilan Anda akan mendapatkan pertimbangan biasa baik melalui kantor kebidanan di klinik medis, dokter umum, atau spesialis persalinan.

#### 1. Kunjungan pertama

Sekitar 8 hingga 12 minggu inkubasi. Dalam kunjungan tersebut akan dilakukan investigasi sebagai berikut:

- 1) Berat: Berat badan Anda akan diukur. Sebagian besar wanita menambah berat badan 10-12,5 kg selama kehamilan.

- 2) Level: level Anda akan dinilai pada kunjungan pertama karena level Anda adalah gambaran kasar dari ukuran daerah pinggul Anda.
- 3) Penilaian aktual yang menyeluruh, dokter akan benar-benar memeriksa jantung dan paru-paru Anda untuk memastikan bahwa Anda sepenuhnya sehat.
- 4) Kencing Anda akan didekati untuk menunjukkan contoh kencing Anda setiap kali Anda berkunjung. Tes kencing ini akan digunakan untuk memeriksa berbagai hal antara lain: kadar gula, protein, protein juga bisa menjadi tanda penyakit hipertensi (hipertensi) akibat kehamilan.
- 5) Ketegangan peredaran darah: denyut nadi Anda akan diperkirakan pada setiap kunjungan. Peningkatan tekanan sirkulasi pada akhir kehamilan dapat menjadi indikasi toksemia.

## 2. Kunjungan berikutnya

Setelah kunjungan pra-kelahiran pertama biasanya dilakukan secara berkala untuk waktu yang lama, seperti jarum jam guna jangka lama serta berkelanjutan sampai anak tersebut dikandung. Kunjungan yang dihasilkan umumnya kurang menyakitkan daripada kunjungan utama karena sebagian besar penilaian dilakukan pada kunjungan pertama. Dengan asumsi Anda memiliki efek samping setelah kunjungan pertama, pada kunjungan Anda berikutnya, konsultasikan dengan dokter perawatan primer atau asisten persalinan Anda secara langsung tentang efek samping ini. Asisten persalinan atau spesialis kemudian akan memeriksa berat badan dan denyut nadi Anda. Bagian tengah tubuh Anda kemudian akan terasa untuk benar-benar melihat posisi dan ukuran bayi. Dokter atau asisten persalinan juga akan memperhatikan denyut nadi bayi dan mengamati

kejadian yang tidak biasa, seperti kaki bagian bawah yang membesar atau membesar. Jika mereka melihat sesuatu, efek samping yang sangat menjengkelkan, mereka biasanya memberi mereka obat, dan jika ditemukan hal aneh kunjungan biasanya memakan waktu 5-10 menit.

### **1.1.7 Pemeriksaan Kehamilan Trimester III**

Setiap wanita hamil membutuhkan sekitar 4 kunjungan selama periode antenatal.

1. Satu kali kunjungan selama trimester utama (sebelum 14 minggu)
2. Satu kunjungan selama trimester berikutnya (antara minggu 14-28 minggu).
3. Dua kunjungan selama trimester ketiga.

Keuntungan dari penilaian kehamilan trimester ketiga adalah:

- 1) Agar para ibu dan keluarga mendapatkan semua data penting terkait dengan masalah yang berhubungan dengan kehamilan.
- 2) Dapat membangun kepercayaan antara penolong persalinan, ibu dan keluarga.
- 3) Kenali masalah sejak dini dan selesaikan.
- 4) Melakukan tindakan preventif seperti lockjaw neonatorum, pucat karena sakit, penggunaan praktik kebiasaan yang merusak.
- 5) Mulailah merencanakan pengenalan anak.
- 6) Memberikan pendidikan kesejahteraan tentang rezeki, kebersihan diri, istirahat dan sebagainya.
- 7) Selain itu petugas atau bidan dapat memberikan pendidikan kesehatan pada ibu terhadap tanda-tanda bahaya pada kehamilan trimester III

Pendidikan kesehatan yang harus ibu dan keluarga pahami selama kehamilan terutama trimester III adalah mengenai :

1. Gizi

Gizi yang lebih banyak sangat diperlukan oleh ibu kandung sangat berbeda dari ibu tidak hamil dikarenakan nutrisi yang diasupinya tidak hanya dirinya sendiri tetapi juga untuk perkembangan janin. Mereka wajib diasupinya makan lebih serta diimbangi nutrisi yang cukup, yaitu karbohidrat, protein, sayuran, buah, serta susu.

2. Senam hamil

Baik dilakukan oleh ibu hamil dalam persiapan menjelang persalinan, membuat otot-otot jalan lahir menjadi lentur dan dengan senam hamil ibu dapat melatih nafas menjadi panjang dan relaksasi.

3. Istirahat

4. *Personal hygiene* (kebersihan diri)

5. Kepatuhan dan ketaatan (Syafudin, 2011).

## 2.2 Senam Hamil

Latihan yang dirancang khusus untuk wanita hamil adalah senam hamil. Oleh karena itu, prinsip gerakan yang digunakan dalam senam hamil bersifat unik dan disesuaikan dengan kebutuhan ibu hamil. Latihan khusus kehamilan dibuat untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran wanita, mengurangi masalah terkait kelahiran, serta dipersiapkan oleh ibu hamil baik mental dan tubuh agar bisa melahirkan (Anggraeni, 2017).

Praktik terapi gerakan yang dikenal sebagai senam kehamilan membantu wanita hamil secara psikologis atau fisik siap untuk operasi kelahiran disegerakan,



terlindungi, serta lugas. Jika usia kandungan minimal enam bulan, ibu yang mengandung diusahakan menjalani olahraga kebugaraan hamil (Widianti A. Tri, 2010).

Latihan terapi gerakan yang disebut senam kehamilan membantu wanita hamil secara psikologis atau fisik bersiap untuk perasi kelahiran disegerakan, terlindungi, serta lugas. Senam sebelum melahirkan terutama terdiri dari melatih ibu hamil yang sehat agar menjadi bugar, menjaga ototnya tetap dalam kondisi baik, dan menjaga persediaan yang diperlukan untuk proses dan mekanisme persalinan. Dalam hal ini, otot dasar panggul, otot dinding perut, dan struktur terkait kelahiran lainnya terlibat (Juliana E, 2011).

Olahraga selama kehamilan adalah salah satu kegiatan diusahakan. Berbanding terbalik dengan ibu tidak menjalani berolahraga selama dia mengandung, berolahraga selama hamil akan menghasilkan hasil kehamilan dan persalinan yang lebih baik (Syafrudin, 2011).

Setelah usia kehamilan 22 minggu, senam hamil dimulai. Latihan pralahir berusaha untuk menyiapkan dan melatih otot sehingga mereka dapat bekerja dengan baik selama persalinan normal dan menyeimbangkan perubahan pada pusat gravitasi tubuh (Yuni Kusmiyati, 2008).

Senam hamil biasanya dilakukan di bawah pengawasan guru senam hamil profesional di rumah sakit, rumah bersalin, atau lokasi lain. Sayangnya, ibu hamil terkadang kekurangan waktu atau akses ke lokasi yang menawarkan layanan tersebut. Bunda juga bisa melakukan senam hamil sendiri di rumah jika memang demikian. Senam hamil secara teratur harus dilakukan dalam suasana yang tenang dan nyaman sambil mengenakan pakaian yang longgar. Senam bisa dilakukan

sambil melakukan hal lain, seperti mendengarkan radio atau menonton televisi. Senam hamil dianjurkan oleh dokter atau bidan dan sebaiknya dimulai pada trimester kedua atau kelima kehamilan, sebaiknya pada masa kehamilan yang sehat. Posisi optimal duduk bersila (Syafrudin, 2011).

### **2.2.1 Tujuan Senam Hamil**

Menurut (Syafrudin, 2011) hasil yang didapat dari olahraga kebugaraan ibu hamil di antaranya yaitu :

1. Mengubah tubuh agar lebih siap menopang berat kehamilan.
2. Mendominasi strategi pernapasan.
3. Membentengi dan menjaga kelenturan otot-otot dinding lambung.
4. Berlatih pelepasan yang ideal dengan kompresi dan pelepasan berhasil.
5. Mengurangi tekanan, dapatkan kepercayaan dan sikap mental yang baik.

### **2.2.2 Manfaat Senam Hamil**

Menurut (Syafrudin, 2011) terdapat beberapa manfaat senam hamil antara lain yaitu :

1. Membentengi dan menjaga kelenturan otot-otot dinding perut dan dasar panggul sehingga mampu mengatasi keluhan nyeri di bagian punggung, nyeri di bagian bawah perut dan keluhan wasir.
2. Melatih jurus-jurus selama hamil untuk mengurangi gerutuan akibat perubahan bentuk tubuh.
3. Membuat tubuh menjadi rileks (pelepasan diharapkan dapat mengatasi ketegangan/nyeri karena tekanan pada siklus kehamilan dan mengurangi rasa nyeri saat bekerja.

4. Melatih berbagai prosedur pernapasan sangat berguna untuk mempersiapkan oksigen dan bekerja.

Tujuan olahraga kebugaraan kehamilan berkelanjutan bukan juga agar mendapatkan kenyamanan ibu selama masa kelahiran tetapi menghasilkan lebih kelebihan saat kelahiran.

1. Kebaikan olah raga kebugaraan kehamilan tahap awal bisa mengurangi frekuensi kerja yang melelahkan, mengurangi rasa nyeri dan mengurangi ketegangan ibu untuk menjalani siklus kelahiran dikarenakan olah raga kebugaraan kehamilan secara terus menerus bisa menyebabkan kelenturan otot serta tendon pada panggul, mengatur pernapasan metode dan mengembangkan pose lebih lanjut.
2. Manfaat senam hamil pada tahap selanjutnya bisa menolong ibu memiliki kelahiran baik serta jangka kerja yang biasa, dikarenakan olahraga kebugaraan kehamilan ibu sudah diarahkan pada kegiatan yang paling mahir untuk mendorong dan mengaturnya. napas, kontrol penyempitan dan relaksasi dan melatih kemampuan beradaptasi dari otot-otot dinding perut serta atas panggul bekerja dengan siklus pengangkutan.
3. Selama fase ketiga persalinan dan fase keempat kehamilan, praktik sangat bermanfaat untuk mencegah kematian yang tidak perlu, karena dapat memperluas kapasitas untuk memfasilitasi kekuatan kontraksi otot rahim..

### **2.2.3 Syarat Mengikuti Senam Hamil**

Menurut (Syafudin, 2011) memiliki Syarat-syarat untuk mengikuti praktik kehamilan adalah:

1. Dimulai pada usia kehamilan antara 28-35 minggu

2. kelahiran normal bisa dari usulan dokter spesialis dan penolong persalinan
3. Berolahraga secara konsisten.
4. Pakaian aerobatik sangat bebas
5. Menggunakan matras/bedding (bukan di lantai)

#### 2.2.4 Fungsi Senam Hamil

Kemampuan praktik kehamilan mengenai tujuan utama praktik kehamilan adalah mempermudah kehamilan dengan bekerja dengan tenaga kerja, program praktik kehamilan difokuskan pada:

1. Berkembang lebih lanjut dalam kesehatan tubuh secara umum
2. Membentengi dan memperbaiki otot-otot tertentu, terutama otot-otot yang berperan dalam persalinan dan mengikuti pose
3. Meningkatkan relaksasi tubuh, terutama otot-otot dasar panggul yang berperan penting dalam siklus persalinan, melatih teknik pernapasan, yang terutama diperlukan untuk mengatasi nyeri, misalnya tahap I dan tahap II (Widianti A. Tri, 2010)

Kursus pengaturan persalinan melalui praktik kehamilan sebenarnya mengandung dua tujuan, tepatnya

1. Kehamilan dan persalinan sehingga Anda dapat menghadapinya dengan bijaksana karena Anda kehilangan rasa gentar dan tegang. Wanita hamil harus diberikan persiapan dalam prosedur relaksasi dan pernapasan untuk mengurangi rasa sakit dan bekerja dengan bekerja. Perasaan mengatur kondisi fisik dan mental ibu hamil, terutama dalam menumbuhkan rasa percaya diri dalam menghadapi persalinan.

2. Wanita hamil harus mendapatkan pemahaman bahwa proses penderitaan akan membuat ibu menjadi terdorong sehingga akan memperbanyak kedatangan zat kimia adrenalin yang memperlambat pelepasan zat kimia oksitosin di lekukan belakang hipofisis sehingga akan mengecilkan rahim. gerakan yang akan mempersingkat waktu kerja (Juliana E, 2011)

### 2.2.5 Cara Latihan Senam Hamil

Praktek kehamilan dimulai pada usia kehamilan setelah 22 minggu. Latihan kehamilan bermaksud untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat bekerja secara ideal selama persalinan biasa (Yuni Kusmiyati, 2008) yaitu:

#### 1. Kegiatan Mendasar

Tujuan dari aktivitas dasar ini adalah untuk menentukan kekuatan penarikan otot-otot tubuh, ruang lingkup pergerakan sendi, dan untuk mengurangi dan menghilangkan rasa sakit dan kekencangan tubuh.

##### 1) Latihan I

Sikap duduk tegak bertumpu pada bantuan dua tangan, kaki ditekuk dan dibuka sedikit, seluruh badan lemas dan lemas. Praktik :

- (1) Gerakkan kaki kiri jauh ke depan, kaki kanan jauh ke belakang, lalu sebaliknya gerakkan kaki kanan jauh ke depan, kaki kiri jauh ke belakang. Lakukan setiap beberapa kali.
- (2) Gerakkan kaki kanan dan kiri sama jauh ke depan dan ke belakang (plantar dan dorsal fleksi).
- (3) Gerakkan kaki kanan dan kiri bersamaan ke kanan dan kiri.

- (4) Gerakkan kaki kanan dan kiri bersamaan ke arah dalam (endortasi) hingga ujung jari menyentuh lantai, kemudian gerakkan kedua kaki ke arah luar (pemerasan).
- (5) Putar kedua kaki bersamaan (sirkumduksi) ke kanan dan kiri beberapa kali masing-masing.
- (6) Angkat kedua lutut tanpa menggerakkan kedua tumit dan pantat, remas kedua kaki ke lantai sambil mendapatkan otot pantat-sentris, lalu pada saat itu tarik perut ke atas simfisis internal (perut ke bawah) lalu pada saat itu, bersantai sekali lagi. Lakukan berkali-kali.

## 2). Latihan II

Sikap : duduk tegak, kedua tungkai kaki lurus dan rapat.

Latihan : letakkan tungkai kanan di atas tungkai kiri, kemudian tekan tungkai kiri dengan kekuatan seluruh tungkai kanan sambil mengempeskan dinding perut bagian atas dan mengerutkan liang dubur selama beberapa saat, kemudian istirahat. Ulangi gerakan ini masing-masing 8 kali.

## 3). Latihan III

Mentalitas: duduk tegak, kaki lurus, rapat dan longgar. Praktik :

- (1) Angkat keunggulan kanan Anda, lalu atur kembali, angkat keunggulan kiri Anda, lalu atur kembali, lakukan ini di sisi lain beberapa kali.
- (2) Lakukan juga aktivitas seperti di atas dengan posisi berbaring telentang, kedua kaki lurus, angkat kedua kaki secara bersamaan, jangan memutar kedua lutut, kemudian turunkan kembali dengan santai. Lakukan pengembangan ini berkali-kali.

## 4). Latihan IV

Pose: duduk dengan kaki terlipat, badan lurus, tangan di bahu, lengan di samping badan. Praktik :

- (1) Tekan sisi dada dengan sisi lengan atas.
- (2) Kemudian putar kedua lengan ke depan, melewati telinga.
- (3) Lanjutkan dengan seluruh jalan ke belakang terakhir kembali ke posisi pertama. Mainkan perkembangan di atas beberapa kali.

#### 5). Aktivitas V

Posisi: berbaring telentang dengan lengan dekat dengan tubuh dan lutut dipelintir.

Berolahraga: angkat pinggul hingga tubuh dan kaki bagian atas membentuk satu titik dengan lantai ditopang oleh kaki dan bahu. Turunkan secara bertahap. Selesaikan berkali-kali.

#### 6). Latihan VI

Mentalitas: berbaring telentang, kaki lurus, lengan dekat dengan tubuh, seluruh tubuh kendur.

Latihan: regangkan kaki kanan dengan menarik kaki kiri di dekat bahu kiri, kemudian, pada saat itu, kembali ke posisi semula. Ingat lutut tidak boleh tertekuk (tertekuk). Keadaan dan perkembangannya seperti kebalikan dari kaki kiri. Setiap gerakan setiap dua kali. Latihan ini diulang beberapa kali.

Latihan-latihan di atas berencana untuk mempercepat respons, membebaskan penderitaan dari hiskala yang mendasari dan membuka dan untuk menaklukkan rasa takut dan stres. Minggu 26

#### 7). Latihan VII

Pelvis diputar ke kanan dan ke kiri masing-masing beberapa kali. Perkembangan panggul ke kiri selesai sebagai berikut: tekan bagian tengah tubuh ke lantai sambil mendapatkan perut dan dapatkan otot pantat-sentris, gerakkan panggul ke kanan, angkat perut, gerakkan panggul ke kiri, dll. strategi kegiatan primer di atas dilakukan selama beberapa hari sampai ibu hamil ini dapat menyelesaikan kegiatan center.

## 2. Latihan inti

Pengelompokan dan alasan diadakannya latihan ini adalah:

### 1) Pengaturan kuda-kuda berhasil

Untuk mendapatkan postur yang baik selama kehamilan, karena postur yang baik membuat tulang panggul terangkat, sehingga bayi berada dalam posisi normal. Sementara itu, sikap yang buruk akan membuat tulang panggul jatuh, sehingga posisi bayi tidak bagus.

### 2) Penarikan dan pelepasan berhasil

Untuk mendapatkan sikap dan mengatur pelepasan pada waktu yang diharapkan.

### 3) Aktivitas pernapasan

Untuk melatih strategi pernapasan yang berbeda dengan tujuan agar dapat digunakan dengan baik tergantung pada situasinya.

Kedua untuk mendapatkan pernapasan yang luar biasa adalah mengendurkan seluruh tubuh, berkonsentrasi, dan untuk mengendurkan otot-otot dinding perut dan pernapasan, kedua lutut harus ditekuk. Selama kehamilan jenis kegiatan ini dilakukan secara terkoordinasi dan teknik latihan dibagi berdasarkan



usia kehamilan, yaitu praktik pada usia kehamilan 22, 25, 26, 30, 31, 34 tujuh hari, dan minggu ke-35 atau lebih..

### 3. Minggu 22-25

#### 1) Pengembangan sikap berhasil.

(1) Disposisi: berbaring telentang, lutut dipelintir, lengan di samping dan longgar (longgar)

(2) Berolahraga: naikkan perut sampai tubuh membingkai kurva. Kemudian tekan perut Anda ke lantai sambil mendapatkan perut Anda, dan dapatkan otot yang berpusat pada pantat. Lakukan berulang-ulang (8-10 kali).

(3) melepas penarikan berhasil

Tindakan: berbaring telentang, lengan di samping, kaki dipelintir di lutut dan kendur. Praktik :

Kencangkan otot wajah Anda dengan meringis, pegang tulang rahang dan tahan otot leher Anda selama beberapa saat, lalu, pada saat itu, rileks tanpa henti. Lakukan ini 8-10 kali.

(4) Aktivitas pernapasan

Tempat berbaring telentang, lengan di samping, kaki dipelintir di lutut dan kendur. Praktik :

a. Letakkan tangan kiri Anda di perut

b. Lakukan relaksasi diafragma: tarik napas melalui hidung, tangan kiri ke atas mengikuti dinding perut yang naik, kemudian hembuskan napas melalui mulut pengulangan aktivitas tersebut 12-14 kali setiap menit

- c. Lakukan latihan pernafasan ini beberapa kali dengan rentang waktu menit.

#### 4. Minggu 26-30

##### 1) Latihan pembentukan kuda-kuda

Demeanor: turun ke tanah, tangan sejajar dengan bahu. Badan sejajar dengan lantai, sedangkan tangan dan paha berseberangan. Praktik :

- (1) Turunkan kepala Anda, sampai terlihat ke arah vulva, angkat perut Anda sambil mendapatkan bagian tengah tubuh bagian bawah dan mendapatkan pantat

- (2) Lalu turunkan perut, angkat kepala sambil mengendurkan otot dinding perut dan dasar panggul. Ulangi latihan beberapa kali.

- (3) Kompresi dan pelepasan berhasil

Pose: berbaring telentang, tangan di samping tubuh, kaki ditekuk di lutut dan longgar.

Latihan: kendurkan seluruh tubuh, pegang kedua lengan dan tegangkan selama beberapa saat, lalu lepaskan lagi. Lakukan berkali-kali.

##### 2) Aktivitas pernapasan

Posisi: berbaring telentang dengan kaki tertekuk di lutut, lengan di samping tubuh dan kendurkan tubuh. Praktik :

- (1) Lakukan relaksasi toraks (dada) yang dalam selama 1 menit, kemudian ikuti dengan relaksasi diafragma. Perpaduan kedua nafas ini dilakukan berkali-kali dengan rentang waktu beberapa menit.

- (2) Kegiatan bernafas berarti mengalahkannya (siksaan) selama bekerja.

5. Minggu 31-34

1) Pengembangan jurus berhasil

Sikap: berdiri tegak, lengan di samping tubuh, kaki selebar bahu dan berdiri longgar. Praktik :

(1) Lakukan jongkok secara bertahap, badan tetap lurus, kemudian berdiri dengan santai.

(2) Menjelang awal latihan, agar tidak jatuh, dua tangan mungkin mencengkeram, misalnya bagian belakang kursi. Lakukan berkali-kali.

2) Latihan penyempitan dan pelepasan

Sikap: berbaring telentang, tangan di samping tubuh, kaki tertunduk dan kendurkan tubuh.

Berolahraga: lakukan pernapasan diafragma dan dada yang dalam seperti yang dibicarakan.

3) Aktivitas pernapasan

Pernapasan aktivitas benar untuk membentuk tetap pada pengulangan 26-28 setiap saat dan lebih cepat. Gunakan itu untuk meringankan siksaan.

6. Minggu ke 35 sampai partus

1) Pengembangan jurus berhasil

Pose: berbaring telentang, lengan di samping tubuh, kaki dipelintir di lutut dan kendur.

2) Latihan penyempitan dan pelepasan

Mentalitas: istirahat telentang dengan tangan di samping tubuh, kaki lurus, kendurkan seluruh tubuh, lakukan relaksasi standar dan musikal.

Latihan: kencangkan setiap otot tubuh dengan cara: mencekik rahang, mengerutkan pelipis, mengencangkan otot leher, menggenggam kedua tangan, memperbaiki perut, mengencangkan rektum, meregangkan kaki dan menghentikan pernapasan, setelah beberapa saat detik, kembali ke posisi awal dan rileks. seluruh tubuh. Lakukan tindakan ini berkali-kali.

### 3) Aktivitas pernapasan

Disposisi: istirahat telentang, kedua lutut dipegang oleh kedua lengan (posisi litotomi) dan longgar.

Latihan: buka sedikit mulut Anda dan tarik napas dalam-dalam. Lalu tutup mulut. Aktivitas yang menekan seperti poo (kotoran) turun dan maju. Saat lelah mendorong, kembali ke posisi uniknya. Latihan ini diulang berkali-kali dengan time frame menit.

## 7. Latihan penenangan dan relaksasi

### 1) Peredaan berhasil

Alasan: latihan ini bermanfaat untuk mengurangi tekanan (stres) selama persalinan. Dengan kegiatan ini diharapkan ibu akan benar-benar ingin tenang dan mendapatkan relaksasi yang ideal disela persalinan.

Mentalitas: berbaring miring ke arah belakang tukik, misalnya ke kiri, kemudian pada saat itu lutut kanan diletakkan di depan badan, sedangkan tangan kiri di belakang badan.

Berolahraga: menenangkan diri, mengendurkan seluruh tubuh, membatasi mata, menghilangkan setiap suara yang mengganggu, mengatasi ketegangan. Lakukan kegiatan ini selama 5-10 menit.

## 2) Melepas gulungan berhasil

Kondisi :

- (1) Tutup mata Anda dan putar semua sendi
- (2) Lepaskan setiap otot tubuh termasuk wajah.
- (3) Pilih tempat yang tenang atau tutup mata dan telinga Anda.
- (4) Fokuskan jiwa pada satu titik, misalnya pada musikalitas relaksasi.
- (5) Pilih posisi santai yang paling Anda sukai

Ada 4 posisi un winding, khususnya:

- a. Posisi recumbent kedua kaki lurus
- b. Berbaring telentang, kedua lutut ditekuk
- c. Berbohong sebagai renungan, atau
- d. Posisi melepas lelah adalah duduk, khususnya dengan duduk menghadap ke belakang kursi dengan posisi membungkuk, kedua kaki di lantai, kedua tangan di sandaran. Tunggu.

Dalam 4 situasi di atas, relaksasi dilakukan dengan menutup/menyipitkan mata, menggerakkan otot ke seluruh tubuh, menenangkan diri, dan bernapas dalam-dalam dan teratur. Intinya adalah untuk memberikan ketenangan dan mengurangi rasa sakitnya, karena itu bisa dilakukan pada tahap dasar dan pembukaan (Yuni, *et al* , 2008).

### 2.2.6 Larangan (Kontra Indikasi) Ibu Melakukan Senam Hamil

Senam hamil bisa diikuti oleh semua wanita yang sedang hamil. Tiga kontraindikasi adalah sebagai berikut:

1. Kontraindikasi langsung atau langsung.

Jika ibu hamil mengalami penyakit jantung, penyakit paru-paru, serviks yang kikuk (leher rahim terbuka), kehamilan kembar, riwayat keluar cairan vagina pada trimester pertama dan ketiga, kelainan pada area plasenta seperti plasenta previa, toksemia atau hipertensi.

2. Kontraindikasi relatif

Jika ibu hamil mengalami pucat yang parah, detak jantung yang tidak teratur, penyakit paru-paru bronkitis yang sedang berlangsung, riwayat diabetes mellitus, berat badan yang berlebihan, sangat kurus (BMI di bawah 12), hipertensi, penyakit dengan latar belakang yang ditandai dengan tulang berotot, tindakan medis dan perokok berat.

3. Segera hentikan latihan kehamilan

Jika ada efek samping kematian vagina, sesak saat hamil, migrain, nyeri dada, nyeri pada organ otot, efek samping kelahiran prematur, perkembangan janin berkurang (Syafrudin, 2011).

### 2.2.7 Intervensi Senam Hamil

Salah satu intervensi kesehatan yang efektif untuk mencegah kesakitan dan kematian ibu adalah pelayanan prenatal, salah satunya yaitu senam hamil. Senam hamil ini diberikan pada seluruh ibu hamil agar mendapatkan perlakuan/intervensi tujuannya untuk memperlancar proses persalinan.

Salah satu syafaat keperawatan yang dilakukan adalah aktivitas aktual, seperti refleksi yoga. Berlatih yoga selama kehamilan adalah pengaturan

pengembangan diri yang mendukung proses kehamilan, kelahiran, dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan di kelas antenatal, yang merupakan cara untuk mengetahui banyak tentang kesehatan wanita hamil, seperti yang ditunjukkan oleh pertemuan dekat dan pribadi. menuju perluasan informasi dan kemampuan sehubungan dengan kehamilan, persalinan, perawatan pasca kehamilan dan perawatan bayi (Depkes RI, 2010).

### **2.2.8 Hubungan Senam Hamil dengan Kelancaran Proses Persalinan**

Latihan kehamilan berarti mempersiapkan dan melatih otot agar dapat digunakan untuk bekerja secara ideal selama persalinan biasa. Melakukan senam hamil, bisa dimulai pada usia pertumbuhan 28 minggu. Anjuran untuk praktik kehamilan terutama difokuskan pada ibu hamil dengan keadaan yang khas, atau semuanya tidak ada keadaan yang merupakan pertarungan bagi ibu dan bayinya, misalnya kematian, toksemia berat, penyakit jantung, posisi aneh, panggul kecil, dll.

Varney (1997) dan Hanton (2001) memahami bahwa senam hamil akan memberikan hasil kehamilan atau hasil persalinan yang lebih baik, dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil. Pemanfaatan praktik kehamilan ini diharapkan dapat mengurangi kejadian bayi berat lahir rendah, penurunan denyut nadi, kelainan tali pusat dan mekonium, mengurangi penggunaan energi, mengurangi rasa nyeri, mengurangi terjadinya persalinan prematur, menurunkan angka sectio cesarean area, dan mengembangkan lebih lanjut skor Apgar dan psikomotorik janin. Latihan kehamilan juga dapat mengurangi pertarungan tekanan dan rasa sakit selama persalinan. Apalagi inti dari senam hamil itu sendiri adalah mempersiapkan pernafasan sebelum persalinan.

Sehingga pada jam perkenalan sang anak, sang ibu bisa melepas lelah dan menguasai apa yang sedang terjadi (Agustiyadi, 2015).

Perkembangan dan kegiatan praktik kehamilan bermanfaat bagi ibu, namun juga sangat mempengaruhi kesehatan bayi yang belum lahir. Saat bayi mulai bernapas sendirian, oksigen akan mengalir ke sana melalui plasenta, yaitu dari sistem peredaran darah ibu ke dalam sistem peredaran darah anak. Senam hamil akan meningkatkan jumlah oksigen dalam darah ke seluruh tubuh ibu dan dengan demikian pengiriman oksigen ke bayi melalui plasenta juga akan lancar.

### **2.3 Senam Prenatal Yoga**

Yoga dimulai di India beberapa waktu lalu. Nama yoga diambil dari kata yang mengandung arti solidaritas dalam bahasa Sanskerta. Yoga memang cara berpikir paling tua yang mencakup segala hal tentang kehidupan di dunia. Yoga membuat kesadaran yang nyata dan sensasi relaksasi yang mendalam, selain jiwa yang masuk akal dan perasaan yang stabil (Bingan, 2019).

Yoga dapat membuat keseimbangan di sekitar rumah, mental, fisik dan aspek dunia lain. Yoga adalah kerangka lengkap yang memanfaatkan posisi sebenarnya (asana), aktivitas pernapasan (pranayama), fokus dan kontemplasi (dharana dan dhyana). Yoga dapat bekerja pada kesehatan yang sebenarnya, di mana pusat saraf dan hipofisis serta saraf otak memicu pelepasan bahan kimia kortikosteroid dan katekolamin (epinefrin dan norepinefrin) yang dapat mengurangi efek stres.

Yoga sangat bagus untuk kehamilan karena merupakan cara bagi wanita untuk berlatih secara tulus dan mendalam serta menumbuhkan keberanian dan perhatian, salah satunya adalah stres.



Tindakan yoga telah ditunjukkan untuk membantu wanita yang mengalami efek buruk dari kegugupan, kesedihan, stres, sakit punggung dan gangguan tidur. Yoga hamil adalah kegiatan yang mengikuti standar yoga, bermanfaat untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan tubuh, dan kontrol kekuatan pernapasan. Kemampuan beradaptasi otot ini sangat penting saat mengelola pekerjaan bagi para ibu yang sering dilanda kegugupan dan hiruk pikuk.

### **2.3.1 Prinsip Senam Prenatal Yoga**

Seperti yang ditunjukkan oleh (Pratignyo, 2014) standar Pra-kelahiran Yoga adalah sebagai berikut:

#### **1. Nafas dengan sengaja**

Pernapasan yang dalam dan teratur pulih dan lega. Melalui prosedur pernapasan yang sah, ibu justru ingin lebih mengontrol otak dan tubuhnya.

#### **2. Perkembangan yang halus dan lamban**

Perkembangan halus dan mengalir akan membuat tubuh Anda lebih fleksibel dan kokoh. Perkembangan Yoga pra-kelahiran berpusat di sekitar otot dasar panggul, otot panggul, pinggul, paha, dan punggung.

#### **3. Unwinding dan Refleksi**

Dengan relaksasi dan refleksi, seluruh tubuh dan jiwa ibu berada dalam keadaan santai, tenang dan tenteram.

#### **4. Ibu dan Anak**

Pra-kelahiran Yoga memberikan waktu yang luar biasa dan meningkatkan pegangan antara ibu dan bayi. Dengan anggapan sang ibu ceria dan lepas, sang anak pun akan merasakan hal yang sama.

### 2.3.2 Manfaat Senam Prenatal Yoga

Sesuai (Pratignyo, 2014) kelebihan yoga pra-kelahiran adalah:

#### 1. Fisik

- 1) Menambah energi, esensi dan ketekunan.
- 2) Menyampaikan tekanan dan kegelisahan
- 3) Lebih mengembangkan kualitas istirahat
- 4) Keluarkan tekanan otot
- 5) Mengurangi keluhan umum selama kehamilan, seperti nyeri punggung, nyeri panggul hingga pembesaran anggota tubuh.
- 6) Membantu penyembuhan dan penyembuhan dengan penanganan pasca persalinan

#### 2. Mental dan Dekat dengan rumah

- 1) Tenangkan perasaan ibu yang akan lebih sering berubah
- 2) Memperkuat keyakinan dan ketabahan mental
- 3) Meningkatkan kepercayaan diri dan konsentrasi
- 4) Bentuk pernyataan positif dan kekuatan jiwa selama persalinan.

#### 3. Mendalam

- 1) Menenangkan dan menenangkan jiwa melalui pelepasan dan refleksi
- 2) Beri kesempatan tenang untuk menjalin hubungan batin antara ibu dan anak
- 3) Menanamkan rasa toleransi, insting dan kelihaiian

Yoga dalam kehamilan sangat membantu dalam menjaga kesehatan dan fisik. Bila seorang ibu hamil melakukan latihan secara rutin (3 kali seminggu selama tujuh hari kesepuluh masa kehamilannya), maka dapat menjaga kelenturan

dan kekuatan tendon panggul, pinggul dan otot kaki, sehingga mengurangi rasa nyeri yang timbul selama masa kehamilan. bekerja, mengurangi kegelisahan, memperhitungkan bayi yang akan dikandung, meningkatkan kenyamanan ibu 2 jam pasca kehamilan dan mengurangi pertaruhan kerja lama.

Otot-otot di sekitar panggul akan dibuat lebih kuat dan lentur sehingga sirkulasi darah menjadi lancar sehingga mengurangi nyeri panggul dan punggung selama kehamilan dan membantu siklus persalinan. Yoga juga melatih dalam mengendalikan hentakan nafas, sehingga melatihnya setiap saat untuk mengambil nafas pendek dan cepat secara konsisten dalam mengantisipasi siklus kelahiran.

Selain itu, yoga dapat meningkatkan berat badan lahir, mengurangi terjadinya ruam dan PJT. Terlepas dari manfaat nyata, efek yoga pada perasaan adalah untuk mengurangi kelelahan sehingga meningkatkan daya tahan tubuh, lebih mengembangkan fokus, dan mengurangi tekanan hingga 32%. Hal utama dalam yoga adalah membantu ibu untuk mengambil bagian dalam kehamilannya dan memahami persyaratan khusus untuk tukiknya.

#### 1. Perencanaan yoga sebelum melahirkan

Seperti yang ditunjukkan oleh (Pratignyo, 2014) pengaturan yoga pra-kelahiran adalah:

- 1) Pakailah pakaian yang bebas dan nyaman
- 2) Berlatih tanpa sepatu di atas matras yoga
- 3) Jaga agar perut tidak kenyang dan tidak terlalu lapar
- 4) Berlatih menjelang awal siang atau malam saat kelaparan. Lakukan 1-2 jam setelah makan.

5) Gunakan bantal, penyangga atau tempat duduk sebagai penyangga untuk melakukan metode yoga.

6) Minum banyak air setelah berolahraga

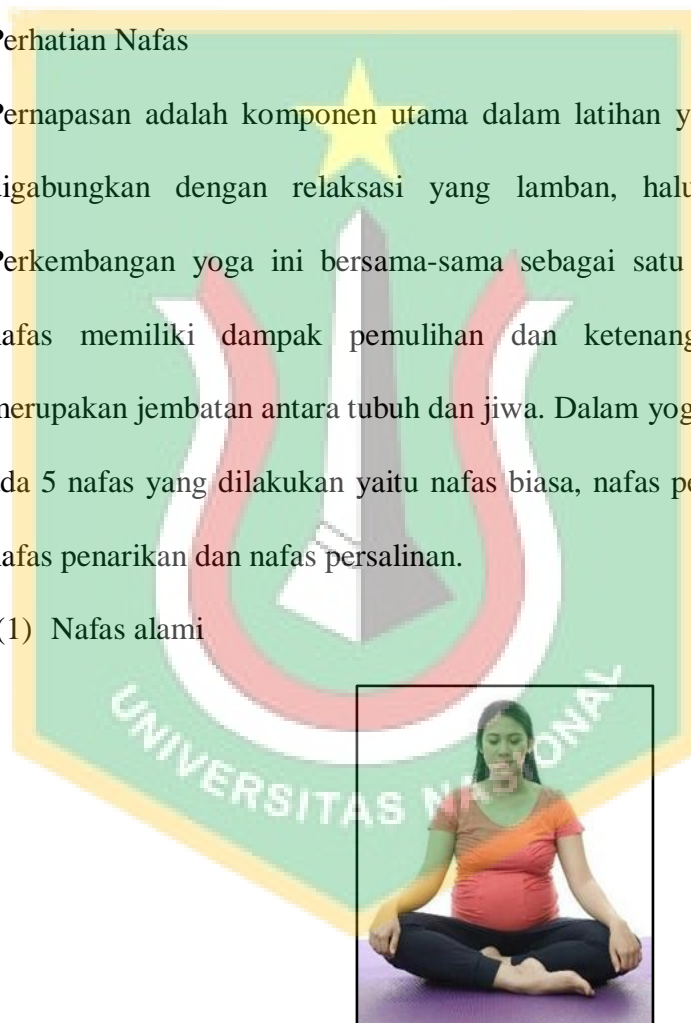
## 2. Metode Latihan Yoga Sebelum Kelahiran

Seperti yang ditunjukkan oleh (Pratigny, 2014) metode yoga pra-kelahiran adalah sebagai berikut:

### 1) Perhatian Nafas

Pernapasan adalah komponen utama dalam latihan yoga. Setiap sikap digabungkan dengan relaksasi yang lamban, halus dan hati-hati. Perkembangan yoga ini bersama-sama sebagai satu kesatuan dengan nafas memiliki dampak pemulihan dan ketenangan. Nafas juga merupakan jembatan antara tubuh dan jiwa. Dalam yoga untuk ibu hamil ada 5 nafas yang dilakukan yaitu nafas biasa, nafas perut, nafas penuh, nafas penarikan dan nafas persalinan.

#### (1) Nafas alami



**Gambar 2.1 Napas Alami**

Instruksi:

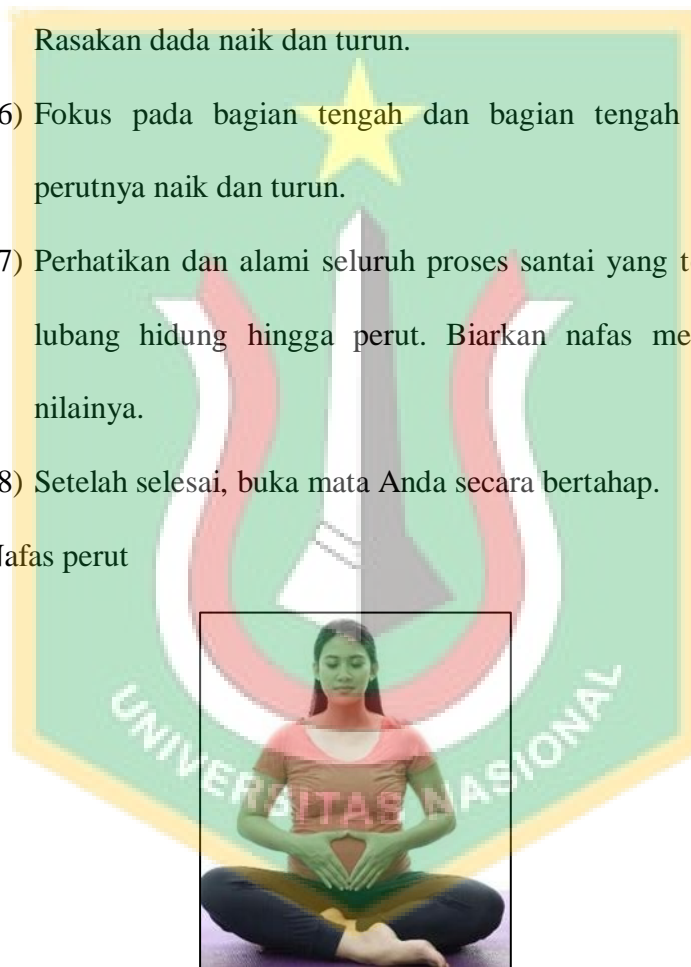
(1) Duduk dengan tenang dengan kaki terlipat dan tutup mata Anda

- (2) Secara bertahap, mulailah memperhatikan dan merasakan nafas dari dalam tubuh.
- (3) Fokus pada lubang hidung dan rasakan udara masuk dan keluar melalui lubang hidung
- (4) Fokus pada tenggorokan dan rasakan aliran udara di tenggorokan.
- (5) Fokuskan pada daerah dada dan rasakan aliran udara di paru-paru.

Rasakan dada naik dan turun.

- (6) Fokus pada bagian tengah dan bagian tengah bawah. Rasakan perutnya naik dan turun.
- (7) Perhatikan dan alami seluruh proses santai yang teratur. Mulai dari lubang hidung hingga perut. Biarkan nafas mengalir untuk apa nilainya.
- (8) Setelah selesai, buka mata Anda secara bertahap.

## 2). Nafas perut



**Gambar 2.2 Nafas Perut**

### Instruksi :

- (1) Duduk dengan mudah dengan kaki terlipat dan tutup mata Anda
- (2) Secara bertahap mulailah memperhatikan dan merasakan nafas di dalam tubuh.

- (3) Tempatkan dua tangan di depan perut dan rasakan kehadiran anak di dalam perut.
- (4) Saat Anda menarik napas, rasakan bagian tengah tubuh Anda membesar, dorong tangan Anda ke luar. Hanya perut yang membesar, dada dan perut tetap kendor meski semuanya.
- (5) Saat Anda menghembuskan napas, sekali lagi, rasakan perut Anda berkontraksi dan rileks.

(6) Ulangi pernapasan perut beberapa kali.

### 3). Nafas penuh



Gambar 2.3 Nafas Penuh

#### Instruksi :

- (1) Duduklah dengan mudah di atas kaki dan tutup mata Anda
- (2) Secara bertahap mulailah memperhatikan dan merasakan nafas di dalam tubuh
- (3) Rentangkan kedua lengan ke atas. Tarik napas, rasakan perut mengembang, lalu dada mengembang, terakhir bahu agak terangkat.
- (4) Hembuskan napas, rasakan bahu mengendur, dada pecah-pecah, terakhir perut berangsur-angsur turun
- (5) Ulangi 5-8 napas penuh.

#### 4). Nafas saat kontraksi



**Gambar 2.4 Nafas Kontraksi**

Petunjuk : Lakukan aktivitas pernapasan sejak awal kehamilan agar selama bekerja Anda terbiasa dan siap dalam menggunakannya.

#### 5). Nafas kerja

Arah:

- (1) Tarik napas dalam-dalam melalui hidung dan embuskan melalui mulut secara bertahap
- (2) Bayangkan seolah-olah ada banyak senar cemerlang yang berputar di bibir. Rasakan seolah-olah napas Anda adalah seutas tali cemerlang yang berputar-putar dengan setiap hembusan napas
- (3) Lakukan perawatan semakin jauh dengan setiap pernafasan.

#### 6) Nafas bergumam/mengaduk

Pedoman:

- (1) Tarik napas panjang dan penuh melalui hidung
- (2) Embuskan napas sambil membuat suara bergumam 'sssst' melalui gigi Anda. Rasakan setiap kali Anda mengembuskan napas, perhatian

Anda semakin jauh keluar dari tubuh Anda

- (3) Bawa perhatian dan konsentrasi mental Anda ke setiap napas. Semakin panjang dan semakin membumi hembusan nafas, semakin kuat untuk menangkal siksaan. Nafas ini akan sangat membantu Anda melewati penyempitan.

#### 7) Pemanasan

- 1) Pemanasan sangat penting sebelum berlatih yoga pra-kelahiran. Jika tidak panas maka otot tubuh akan tertekuk dan selanjutnya badan akan terasa pegal atau pegal setelah berolahraga. Pemanasan yang diakhiri dengan mindfulness akan membuat tubuh kendur dan dinamis sehingga tubuh siap melakukan gerakan yoga.

##### (1) Memanaskan leher

Keuntungan :

- a. Meredakan ketegangan di leher
- b. Mengirim energi ke arah leher dan kepala



**Gambar 2.5 Pemanasan Leher**



Pedoman:

- (1) Duduklah dengan tenang dengan kaki di atas kaki dan kencangkan tulang belakang Anda
- (2) Letakkan kedua tangan di atas lutut
- (3) Putar kepala Anda ke satu sisi. Berdiri teguh pada situasi dan tarik napas kendur 3-5 kali
- (4) Periksa di kepala ke satu sisi. Berdiri teguh pada situasi dan tarik napas kendur 3-5 kali



**Gambar 2.6 Pemanasan Leher ke kanan dan kiri**

Panduan:

- (1) Baringkan kepala Anda ke satu sisi. Berdiri teguh pada situasi dan kendurkan 3-5 napas.
- (2) Baringkan kepala Anda ke satu sisi. Berdiri teguh pada situasi dan kendurkan 3-5 napas.



**Gambar 2.7 Pemanasan Leher ke bawah dan atas**

Pedoman:

- (1) Putar kepala Anda ke bawah dan rasakan regangan ke arah belakang leher Anda.
- (2) Secara bertahap putar pergelangan tangan, leher dan ke kiri, ke belakang ke kanan, dan ke belakang ke depan. Lakukan 3-4 kali
- (3) Putar leher dan arahkan kepala ke arah alternatif. Lakukan 3-4 kali.
- (4) Lengkungkan kepala Anda sepenuhnya ke bawah dan tarik napas secara teratur

2) Angkat kepala Anda kembali ke tengah dan rileks.

Memperpanjang dan menyamping memutar tubuh

Keuntungan dari ekstensi dan contorting ke samping adalah sebagai berikut:

- (1) Mengurangi ketegangan tubuh di daerah tulang belakang, perut dan pinggul.
- (2) Melancarkan energi tubuh dan memperpanjang batas nafas



- (3) **Gambar 2.8 Peregangan dan pemutaran samping tubuh  
Dan tangan keatas**

Pedoman:

- (1) Duduk dengan tenang dengan kaki terlipat

- (2) Buang napas, regangkan tubuh Anda ke samping dan lihat ke atas.  
Bersikaplah tegas pada situasi ini dan tarik napas biasanya 3-5 kali.
- (3) Ulangi sisi yang berlawanan



**Gambar 2.9 Peregangan dan pemutaran samping tubuh**

Pedoman:

- (1) Kembali duduk dengan kaki terlipat melihat ke depan
- (2) Hembuskan napas, secara bertahap tekuk tubuh ke sisi kanan.
- (3) Berdirilah dengan lembut pada situasi ini dan tarik napas biasanya 3-5 kali. Ulangi sisi yang berlawanan

3) Peregangan bahu tanpa henti

Keuntungan:

- (1) Mengurangi tekanan di Bahu, bahu dan dada
- (2) Kirim energi tubuh dan kembangkan batas nafas



**Gambar 2.10 Peregangan bahu dan pundak**

Instruksi:

- (1) Duduk bersila dengan nyaman
- (2) Letakkan tangan Anda di bahu dan siku Anda bersentuhan
- (3) Tarik napas, putar lengan ke atas dan siku menghadap ke atas
- (4) Buang napas, lalu putar lengan ke belakang
- (5) Ulangi gerakan tersebut 3-5 kali.

#### 4) Gerakan inti yoga prenatal

##### (1) Postur anak (pose anak)

Keuntungan:

- a. Rasakan nafas perut secara langsung
- b. Memperdalam kapasitas pernapasan
- c. Membantu posisi bayi di tengkurap agar berada pada posisi yang benar
- d. Membuat tubuh dan pikiran lebih rileks



**Gambar 2.11 Gerakan pranetal anak**

Panduan:

- (1) Duduk di belakang Anda dan regangkan lutut ke samping
- (2) Putar ke depan, putar kedua lengan, dan baringkan kepala di lengan atas atau alas
- (3) Tutup mata Anda dan kembangkan napas Anda
- (4) Tarik napas secara bertahap dan rutin sebanyak 5-8 kali

5) Sikap peregangan kucing (feline stretch)

Keuntungan:

- (1) Memperkuat dan melenturkan tulang belakang
- (2) Menaklukkan siksaan punggung, siksaan panggul tanpa henti di daerah selangkangan
- (3) Memperkuat lengan dan pergelangan tangan
- (4) Meregangkan leher dan bahu



**Gambar 2.12 Postur peregangan kucing**

Pedoman:

- (1) Letakkan kedua telapak tangan dan lutut di atas matras. Posisikan lutut sejajar dengan pinggul dan telapak tangan sejajar dengan bahu. Regangkan jari Anda
- (2) Tarik napas, lihat ke depan, dan angkat tulang ekor dan panggul ke atas. Jauhkan dua tangan lurus.
- (3) Buang napas, tundukkan kepala dan lihat ke arah perut. Posisi punggung melengkung ke dalam.
- (4) Ulangi aktivitas 5-8 kali secara bertahap dan lembut
- (5) Setelah selesai, nikmati waktu istirahat dengan posisi anak. Ambil beberapa kali sebelum melanjutkan ke sikap berikutnya.

6) Memperpanjang aliran kuda-kuda kucing (streaming feline stretch)

Keuntungan:

- (1) Memperpanjang bagian depan dan belakang tubuh
- (2) Perpanjang batas nafas
- (3) Memperkuat otot-otot panggul
- (4) Memanfaatkan otot panggul



**Gambar 2.13 Postur peregangan kucing mengalir**

Arah:

- (1) Letakkan telapak tangan dan lutut di atas matras. Posisikan lutut sejajar dengan pinggul dan telapak tangan sejajar dengan bahu. Regangkan jari Anda.
- (2) Turunkan kedua siku ke lantai (babak 1), tarik napas dan dorong/lebarkan bahan secara bertahap ke depan (pose 2).
- (3) Buang napas, putar punggung dan panggul ke dalam dan turunkan kepala untuk melihat perut Anda (pose 3).

(4) Secara bertahap bergerak mundur, ujung belakang ke arah tumit dan kedua siku diletakkan kembali di alas (pose 1) diikuti oleh pengembangan sikap 2 dan 3.

(5) Ulangi perkembangan 1, 2 dan 3 sebanyak 5-8 kali

#### 7) Jurus Harimau (Tiger Stretch)

Keuntungan:

- (1) Meningkatkan energi dan esensi tubuh
- (2) Memanfaatkan tulang belakang dan otot punggung
- (3) Memperkuat sendi kaki dan pinggul
- (4) Memperkuat kekuatan otot
- (5) Membantu penyerapan
- (6) Membantu pengiriman dengan aliran darah



Gambar 2.14 Postur harimau (*tiger stretch*)

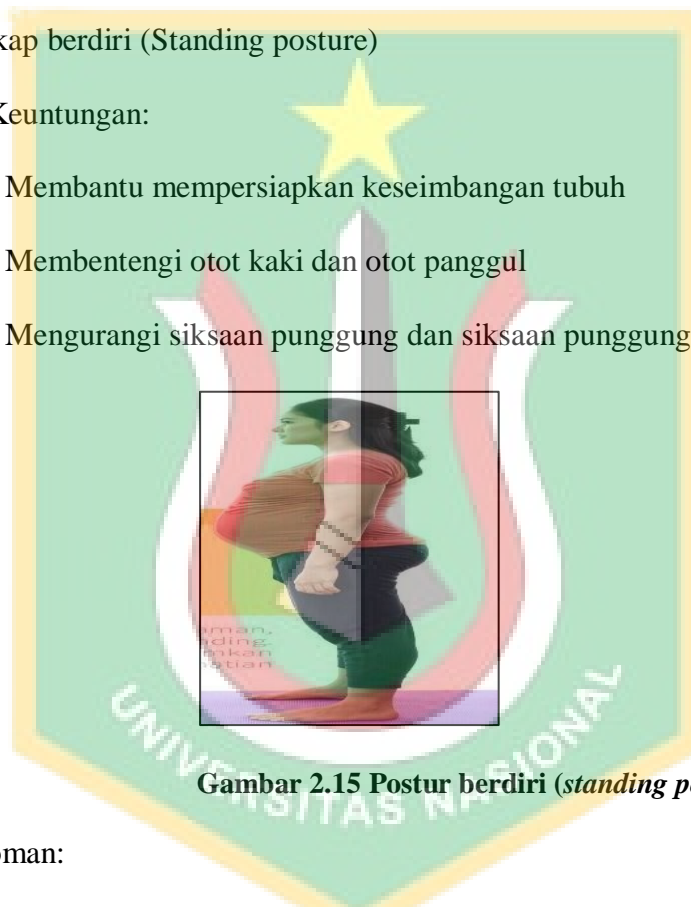
Arah:

- (1) Letakkan telapak tangan di lantai dan sejajar dengan bahu, sedangkan lutut sejajar dengan panggul. Regangkan jari Anda.
- (2) Tarik napas, regangkan kaki kiri secara terbalik sejajar dengan panggul. Melihat ke depan

- (3) Buang napas dan putar lutut Anda. Putar tubuh Anda ke dalam. Tarik napas, regangkan kaki Anda sekali lagi dan embuskan napas. Putar lutut Anda ke dalam.
  - (4) Ulangi pengembangan 5-8 kali.
  - (5) Lakukan dengan sisi kanan. Ulangi pengembangan 5-8 kali
  - (6) Lakukan dengan sisi kanan. Ulangi pengembangan 5-8 kali
- 8) Sikap berdiri (Standing posture)

Keuntungan:

- (1) Membantu mempersiapkan keseimbangan tubuh
- (2) Membentengi otot kaki dan otot panggul
- (3) Mengurangi siksaan punggung dan siksaan punggung g



**Gambar 2.15 Postur berdiri (*standing pose*)**

Pedoman:

- (1) Regangkan kedua kaki sejajar dengan panggul agar tubuh stabil dan seimbang. Berat badan bertumpu sama pada semua kaki
- (2) Perbaiki tulang belakang dengan bahu kendur, lengan lurus di samping tubuh dengan telapak tangan menghadap ke dalam.
- (3) Tarik napas secara bertahap, dalam dan rutin. Rasakan sensasinya di seluruh tubuh dari ujung kepala hingga ujung kaki.



9) Segitiga hadir (Segitiga hadir)

Keuntungan:

- (1) Kembangkan batas napas
- (2) Membentengi bagian samping tubuh
- (3) Meredakan siksaan punggung
- (4) Penyebaran darah lanjutan
- (5) Membentengi semua otot paha
- (6) Membantu pengolahan
- (7) Memanfaatkan otot punggung



Gambar 2.16 Postur segitiga (*triangle pose*)

Arah:

- (1) Regangkan kaki Anda ke samping lebih lebar dari bahu Anda
- (2) Arahkan kaki Anda 90° ke satu sisi. Rentangkan kedua lengan sejajar dengan bahu.
- (3) Buang napas, berlingkungan di sisi kanan. Pegang lutut kanan Anda dari membungkuk dan tarik napas biasanya dengan santai.

- (4) Bertahanlah dengan lembut dalam situasi ini dan tarik napas biasanya perlahan 5-8 kali.
  - (5) Lambat laun yang terhormat kembali.
  - (6) Lakukan dengan sisi yang berlawanan
- 10) Sikap berdiri memanjangkan sisi tubuh (peregangan samping utusan surgawi)

Keuntungan:

- (1) Memperkuat dan melenturkan otot paha, pinggul, dan perut
- (2) Memanfaatkan otot lengan dan bahu.
- (3) Perpanjang batas napas



**Gambar 2.17 Postur berdiri merentang tubuh samping**

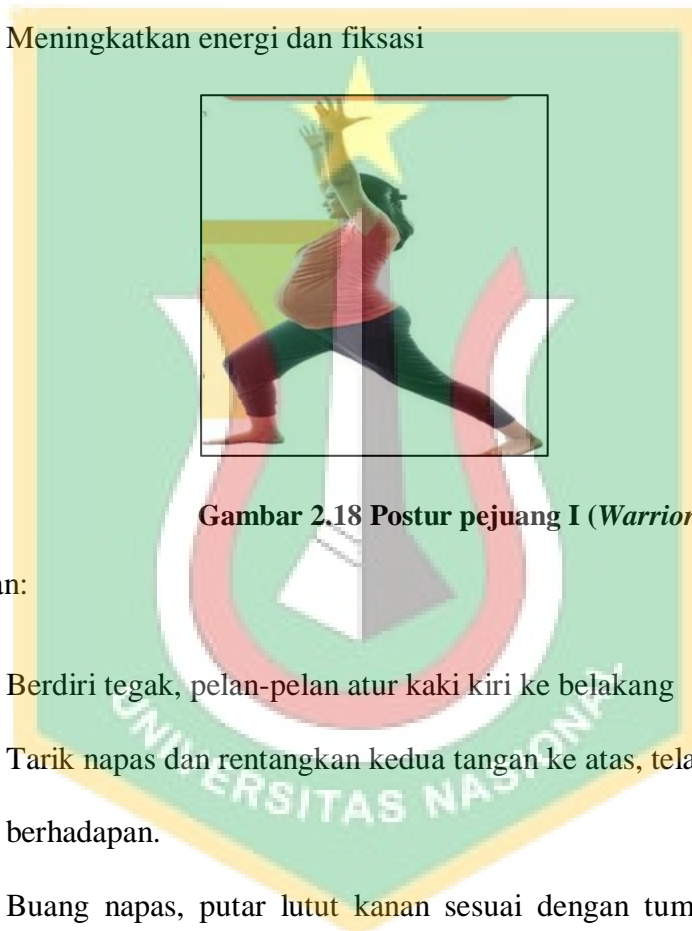
Panduan:

- (1) Regangkan kedua kaki ke samping lebih dari bahu.
- (2) Arahkan kaki kanan Anda ke kanan dan putar lutut Anda.
- (3) Letakkan tangan kanan di atas paha.
- (4) Perbaiki tangan kiri ke atas.
- (5) Putar ke atas atau ke depan.
- (6) Bersikaplah tegas pada situasi ini dan tarik napas perlahan secara teratur 5-8 kali.
- (7) Ulangi sisi yang berlawanan

11) Pejuang babak I (Juara I persembahkan)

Keuntungan:

- (1) Membentengi tungkai bawah, lutut, dan paha Memperkuat dada, bahu, dan punggung.
- (2) kembangkan batas nafas, latih keseimbangan tubuh.
- (3) Meningkatkan daya tahan dan ketekunan.
- (4) Meningkatkan energi dan fiksasi



**Gambar 2.18 Postur pejuang I (*Warrior I Pose*)**

Pedoman:

- (1) Berdiri tegak, pelan-pelan atur kaki kiri ke belakang
- (2) Tarik napas dan rentangkan kedua tangan ke atas, telapak tangan saling berhadapan.
- (3) Buang napas, putar lutut kanan sesuai dengan tumit. Pandangannya menghadap ke depan atau ke atas.
- (4) Bersikaplah teguh pada situasi ini dan tarik napas secara teratur 3-5 kali.
- (5) Tarik napas, perbaiki kaki kanan Anda.
- (6) Hembuskan napas dan letakkan dua tangan di dekat tubuh.
- (7) Lakukan dengan sisi yang berlawanan

## 12) Kuda-kuda Petarung II (Postur Juara II)

Keuntungan:

- (1) Membentengi otot paha, betis dan tumit.
- (2) Memanfaatkan otot-otot di sekitar bahu.
- (3) Meningkatkan daya tahan dan ketekunan.
- (4) Meningkatkan energi dan fiksasi



**Gambar 2.19 Postur pejuang II (*warrior II pose*)**

Pedoman:

- (1) Berdiri tegak, secara bertahap atur kaki kiri ke belakang.
- (2) Rentangkan kedua lengan ke samping sesuai dengan bahu. Kedua telapak tangan mengatasi
- (3) Buang napas dan putar lutut kanan sesuai dengan tumit. Berdirilah dengan lembut pada situasi ini dan tarik napas biasanya 3-5 kali.
- (4) Tarik napas dan kencangkan kaki kanan Anda sekali lagi. Buang napas dua tangan kembali ke sisi tubuh.
- (5) Lakukan dengan sisi yang berlawanan

## 13) Hadiah kupu-kupu (Hadiah kupu-kupu)

Keuntungan:

- (1) Memanfaatkan persendian dan otot paha bagian dalam

(2) Pemrosesan lancar dan aliran darah ke rahim



**Gambar 2.20 Postur kupu-kupu (*butterfly pose*)**

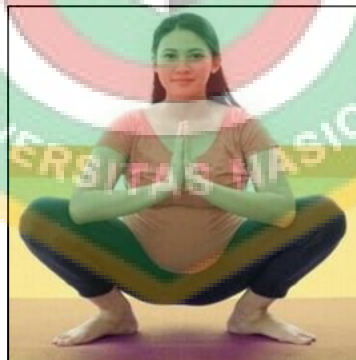
Arah:

(1) Duduk dengan kedua kaki menyatu. Ayunkan kedua paha ke seluruh tubuh. Lakukan 10-20 kali.

14) Sikap jongkok (Hadiah jongkok)

Keuntungan:

- (1) Perkuat otot paha dan manfaatkan otot dasar panggul.
- (2) Meningkatkan aliran darah ke kaki dan penyerapan



**Gambar 2.21 Postur jongkok (*squatting pose*)**

Arah

(1) Jongkok dengan mudah, kaki sejajar dengan lantai. Satukan kedua tangan dan kedua siku di dalam lutut mendorong ke luar.

- (2) Jika posisi ini menyulitkan, letakkan bantalan di bawah bokong dan panggul dengan bantalan di bagian belakang panggul.

15) Tetap menempel di dinding

Keuntungan:

- (1) Beri ruang untuk bergerak lebih dalam.
- (2) Melancarkan perkembangan oksigen rahim.
- (3) Memperkuat lengan, bahu dan punggung.
- (4) Melancarkan aliran darah di kaki



**Gambar 2.22 Postur bersandar dinding**

Arah:

- (1) Letakkan kedua telapak tangan di dinding dan tarik kedua kaki ke belakang.
- (2) Secara bertahap, putar bahu dan punggung bawah sesuai dengan lengan Anda. Telapak tangan menempel di dinding dan mata mengintip ke bawah.
- (3) Bersikaplah tegas pada situasi ini, ulangi 3-5 kali

16) Sikap menekuk panggul ke dinding

Keuntungan:

- (1)Memanfaatkan otot-otot panggul dan pinggul
- (2)Beri ruang gerak ibu hamil secara luas



**Gambar 2.23 Postur memutar panggul pada dinding**

Arah:

Putar panggul secara bertahap ke arah depan, kanan belakang dan kiri.  
Lakukan 3-5 putaran. Ulangi dengan cara lain.

17) Sikap memutar pinggul dengan rec center ball

Keuntungan:

- (1)Memanfaatkan otot-otot panggul dan pinggul
- (2)Meringankan ketegangan pada tulang panggul bagian bawah
- (3)Mengalahkan siksaan rematik yang menyakitkan di pinggul dan pinggang.
- (4)Setelah trimester ketiga kehamilan, memutar panggul akan mempermudah kepala anak di perut untuk turun ke panggul



**Gambar 2.24 Postur memutar pinggul dengan gym ball**

Arah:

- (1) Duduklah dengan mudah di bola rec center tepat di tengah bola. Dua kaki sejajar dengan platform, letakkan dua tangan di atas paha
- (2) Putar pinggul ke depan, kanan, belakang, dan kiri dengan santai. Akukan sambil mengambil sebanyak 5-10 putaran
- (3) Ulangi dengan cara lain. Beristirahat.

18) Latihan kegel



**Gambar 2.26 Postur Latihan kegel**

Latihan ini berfungsi untuk membentengi dan memanfaatkan otot-otot dasar panggul (Pelvic floor muscles). Otot ini menjangkau dari dasar masalah kemaluan yang belum terselesaikan dari tulang ekor. Selama kehamilan, otot-otot dasar

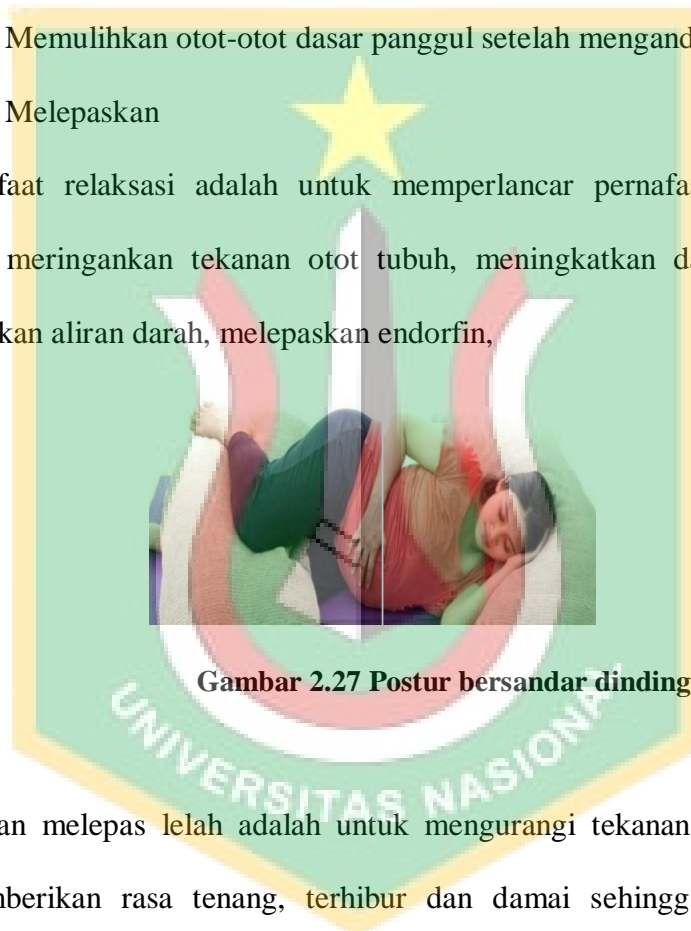


panggul menopang semua bagian dalam rahim termasuk plasenta, cairan ketuban, dan bayi.

Keuntungan:

- (1) Meningkatkan imperatif ibu hamil
- (2) Mencegah parsel urin yang lemah
- (3) Mengendurkan otot-otot dasar panggul selama persalinan
- (4) Memulihkan otot-otot dasar panggul setelah mengandung keturunan
- (5) Melepaskan

Manfaat relaksasi adalah untuk memperlancar pernafasan, menurunkan adrenalin, meringankan tekanan otot tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan aliran darah, melepaskan endorfin,



**Gambar 2.27 Postur bersandar dinding**

Alasan melepas lelah adalah untuk mengurangi tekanan dan ketegangan, serta memberikan rasa tenang, terhibur dan damai sehingga ibu lebih siap menghadapi persalinan.

#### **2.4 Hasil Klinis (*Clinical outcome*)**

Dona Bedian menjelaskan bahwa hasil implikasinya dapat digunakan sebagai cara untuk menangani penilaian administrasi kesehatan. Yield/result adalah konsekuensi dari penyelenggaraan kesejahteraan yang merupakan

penyesuaian pelanggan (pasien/daerah setempat), termasuk pemenuhan pembelanjaan.

#### 2.4.1 Tujuan *Outcomes*

*Outcomes* praktek manfaat klinis umumnya berencana untuk membuat hasil yang ideal dalam pengaturan klinis yang dipecah dari tabel terlampir.

**Tabel 2.1 Tabel *outcome***

Proses	<i>Outcome</i>
Intervensi spesifik ke pasien yang dilakukan oleh penyedia pelayanan	Hasil interaksi pasien dengan penyedia pelayanan
Berfokus pada individual pasien	Berfokus pada populasi pasien
Lebih mudah dilakukan, pengumpulan dan analisis data lebih ringan, lebih mudah dipahami	Indicator diskret, berfokus pada pasien sebagai endpoints kebutuhan sumber daya tinggi research-based perlu system risk-adjustment
Indikator proses	Indicator <i>outcome</i>
Dikelola oleh <i>case manager</i>	Dikelola oleh <i>outcome manager</i>

#### 2.4.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Outcomes*

1. Elemen pasien:

- 1) Fisiologis
- 2) Jiwa
- 3) Sosial
- 4) Mendalam

## 2. Hasil :

- 1) Fisiologis
- 2) Psikososial
- 3) Bermanfaat
- 4) Informasi
- 5) Kontrol efek samping
- 6) Pemenuhan
- 7) Penggunaan aset

## 3. Faktor administrasi

- 1) Perawatan interdisipliner
- 2) Pengaturan kantor administrasi kesejahteraan
- 3) Proses administrasi.

## 2.5 persalinan

Persalinan biasa adalah pekerjaan yang dimulai secara tiba-tiba, tidak apa-apa menjelang dimulainya pekerjaan dan tetap demikian selama siklus persalinan, anak segera dikandung di kepala belakang menunjukkan pada 37-42 minggu pertumbuhan lengkap dan setelah melahirkan ibu dan anak sehat .

Persalinan adalah suatu siklus fisiologis, dimana keluaranya hasil asal (tukik dan plasenta) yang dapat berada di luar perut dimulai dengan kompresi rahim, penghancuran dan pembukaan serviks, kelahiran anak dan plasenta melalui jalan lahir atau melalui jalur lain. (pertengahan wilayah), dengan bantuan atau tanpa bantuan (solidaritas ibu sendiri).

### 2.5.1 Jenis Persalinan

1. Pengangkutan tidak terkendala, dengan anggapan kelahiran terjadi atas kesetiakawanan ibu sendiri dan melalui parit kelahiran.
2. Persalinan palsu, pekerjaan yang terjadi dengan tenaga palsu dari segi luar, misalnya dilakukan pencabutan dengan forsep/caesar.
3. Pengiriman yang diusulkan, jika energi yang dibutuhkan untuk bekerja dihasilkan dari sudut pandang eksternal melalui sensasi, misalnya pemberian pitocin dan prostaglandin (Prawirohardjo, 2010).

### 2.5.2 Menurut cara persalinan

1. Alat angkut tipikal (unconstrained conveyance) adalah cara yang paling umum untuk melahirkan hasil originasi (anak dan ari-ari) melalui parit kelahiran aterm (37-40 minggu), yang berlangsung kurang dari 24 jam, dengan tenaga ibu sendiri, tanpa tuntunan alat-alat, dan tidak membahayakan ibu dan anak yang dikandungnya.
2. Pekerjaan luar biasa (aneh) adalah persalinan pervaginam dengan bantuan gadget (vakum/foecepts) atau melalui dinding lambung dengan operasi caesar prosedur medis (Prawirohardjo, 2010).

### 2.5.3 Menurut umur kehamilan

1. Terminasi Dini (Persalinan Prematur) adalah keluarnya hasil persalinan pada usia kehamilan kurang dari 20 minggu dengan berat tetasan di bawah 500 gram sehingga bayi tidak dapat hidup di luar perut.
2. Persalinan juvenil adalah berakhirnya kebuntingan pada usia kehamilan kurang dari 28 minggu dan beratnya kurang dari 1000 gram.

3. Persalinan prematur adalah kelahiran yang terjadi pada saat akibat kelahiran (kehamilan) berumur 28 sampai 36 minggu dengan berat tukik di bawah 2500 gram.
4. Perkembangan atau partus aterm (term) adalah persalinan yang terjadi pada usia pertumbuhan 37 sampai 40 minggu (bayi dewasa) dengan berat badan 2500-4000 gram.
5. Pekerjaan pascamatang (serotinus) adalah pekerjaan yang terjadi empat belas hari atau lebih dari musim pengangkutan yang dinilai (lebih dari 42 minggu) (Prawirohardjo, 2010).

#### **2.5.4 Tanda-tanda Inpartu**

Indikasi inpartu antara lain:

1. Siksaan yang ditimbulkan oleh pendekatannya lebih membumi, lebih berkesinambungan dan wajar.
2. Lebih banyak cairan tubuh bercampur darah (menunjukkan) karena robekan kecil pada leher rahim.
3. Kadang-kadang lapisannya pecah sendiri.
4. Penilaian pada: serviks rata dan ada bukaan.

#### **2.5.5 Tahapan Persalinan**

1. Tahap I

Tahap pertama adalah tahap awal yang berlangsung dari bukaan 0 (nol) hingga bukaan akhir (10 cm). Interaksi ini berlangsung sekitar 18-24 jam, yang terbagi menjadi 2 tahap:

- 1) Tahap tidak aktif (8 jam): bukaan 0 cm sampai bukaan 3 cm.

2) Tahap dinamis (6 jam): pembukaan serviks 3 cm sampai pembukaan 10 cm.

Tahap dinamis dipisahkan menjadi 3 tahap, untuk lebih spesifik:

3) Tahap peningkatan kecepatan: pembukaan 3 cm hingga 4 cm bertahan selama 2 jam.

4) Tahap dilatasi paling ekstrim: dilatasi meningkat pesat dari pelebaran 4 cm menjadi 9 cm, berlangsung selama 2 jam.

5) Tahap Deselerasi: pembukaan menjadi lambat 9 cm sampai 10 cm, bertahan 2 jam.

## 2. Tahap II

Tahap ini dimulai saat pembukaan serviks selesai dan diakhiri dengan pengeluaran bayi. Durasi tengah adalah 50 menit untuk nulipara dan 20 menit untuk multipara. Sampai saat ini, standar yang membatasi panjang tahap selanjutnya. Fase kedua kerja di nulipara dibatasi hingga 2 jam dan 1 jam di multipara. Standar ini telah ditegakkan secara memadai di dunia kebidanan Amerika yang menyatakan bahwa forsep biasanya ditunjukkan saat kala dua berlangsung lebih dari 2 jam. Standar ini bermula dari kekhawatiran akan kesehatan tukik.

## 3. Tahap III

Tahap III dimulai setelah anak dilahirkan hingga pengenalan plasenta yang berlangsung sekitar 30 menit. Biasanya plasenta akan menarik diri dalam 5 menit atau kurang. Indikasi plasenta terisolasi adalah:

- 1) Semburan darah keluar dari vagina.
- 2) Tali pusat memanjang.
- 3) Rahim menjadi bulat dan terasa lebih keras.

4) Saat plasenta memasuki vagina, fundus uteri naiki.

#### 4. Kala IV

Mulai dari pengenalan plasenta hingga 2 jam awal pasca kehamilan (Saifuddin A B, 2009). Tahap IV diharapkan untuk diketahui karena perdarahan pasca kehamilan paling sering terjadi dalam 2 jam pertama. Persepsi yang dilakukan pada stadium IV adalah:

- 1). Tingkat kesadaran pasien.
- 2) Penilaian tanda-tanda esensial: tekanan peredaran darah, detak jantung, dan pernapasan.
- 3) Kompresi rahim.
- 4) Pengeringan terjadi.

Pengurasan dianggap biasa jika jumlahnya tidak melebihi 500 cc.

Tabel 2.2 perbedaan lama persalinan antara primigravida dan multigravida

Kala persalinan	Primigravida	Multigravida
I	10-12 jam	6-8 jam
II	1-1,5 jam	0,5-1jam
III		10 menit
IV	10 menit	2 jam
Jumlah (tanpa memasukan kala IV yang bersifat observasi	2 jam	8-10 jam
	10-13 jam	

## 2.5.6 Faktor yang mempengaruhi persalinan

### 1. Passage atau jalan lahir

Parit kelahiran adalah bagian penting dalam siklus pengangkutan yang terdiri dari saluran kelahiran yang keras dan saluran kelahiran yang halus. Siklus kelahiran adalah siklus mekanis yang melibatkan 3 variabel, yaitu saluran kelahiran, gaya dorong, terakhir embrio didorong dalam satu komponen yang terkoordinasi. Berjalan lembut dalam kondisi tertentu tidak akan menyakiti bayi dan akan sangat menentukan siklus persalinan (Manuaba, *et al*, 2010).

Dilihat dari kualitas keadaan PAP ada 4 bentuk dasar panggul, yaitu: Ginekoid: umumnya besar, 45% bulat, Android: panggul laki-laki, 15% bersisi tiga, Humanoid: agak lonjong seperti telur 35% , Jenis platipelloid: sedikit, terbatas pada muka belakang 5%.

#### 1) Ukuran panggul

Ukuran pinggul adalah:

- (1) Distansia spinarum: jarak antara dua duri iliaka depan yang menonjol (24-26 cm).
- (2) Distansia cristarum: jarak antara dua puncak iliaka yang tersisa dan kanan (28-30 cm).
- (3) Bentuk luar (distantia boudeloque): lebar antara lumbal kelima dan tepi atas simfisis pubis (18-20 cm).
- (4) Sirkuit panggul: jarak dari tepi atas simfisis pubis ke tengah antara trochter dan tulang belakang depan yang lebih baik daripada lumbal



kelima kembali ke sisi yang berlawanan hingga kembali ke tepi atas simfisis pubis (80-90 cm).

Kemampuan jalan lahir adalah perineum yang halus dan fleksibel dan cukup lebar, umumnya tidak menimbulkan masalah pada kerangka kepala janin (Mochtar, 2010). Alat kelamin wanita mudah beradaptasi. Saluran kelahiran akan mudah beradaptasi pada wanita yang sering melakukan atau sering melakukan hubungan seksual. Berenang disarankan karena dapat melenturkan saluran lahir dan otot-otot di sekitarnya. Saluran lahir yang adaptif dapat melahirkan kepala anak dengan batas kepala > 35 cm, padahal lebar dasar vagina di bawahnya adalah 4 cm. Kelenturan saluran kelahiran berkurang jika calon ibu tidak cukup berolahraga, atau kemaluannya sering tercemar. Infeksi akan mempengaruhi jaringan ikat dan otot di pangkal dan membuatnya kurang fleksibel (karena penyakit ini dapat membuat saluran kelahiran mengeras). Bayi yang memiliki lingkaran kepala paling ekstrim tidak bisa melewatinya.

## 2. *Passanger atau janin*

### 1) Janin besar

Anak-anak dengan berat 3500-4000 gram disebut bayi yang sangat besar. Pada tukik besar, faktor keturunan memegang peranan penting, ditemukan pada wanita hamil dengan diabetes melitus, pascamaturitas dan grandemultipara. Masalah yang terjadi pada persalinan diperkirakan karena ukuran kepala atau kepala yang lebih keras tidak dapat masuk ke delta panggul, atau karena bahu yang lebar membuat sulit untuk melewati lubang panggul.

### 2) Berat badan janin

Menurut (Saifuddin A B, 2009) tukik cukup bulan (anak) memiliki tanda cukup bulan, 280 hari (40 minggu) dengan berat badan sekitar 2500 hingga 3000 gram dan panjang tubuh sekitar 50 hingga 55 cm. Anak berat lahir rendah adalah bayi yang bebannya saat lahir di dunia adalah di bawah 2500 gram. Bayi dengan berat badan lahir rendah dipisahkan menjadi:

- (1) Bayi berat lahir rendah (BBLR), berat lahir 1500-2500 gram.
- (2) Anak dengan berat lahir sangat rendah (BBLR), berat badan lahir < 1500 gram.
- (3) Anak berat lahir sangat rendah (BBLER), berat badan lahir <1000 gram.

### 3. *Power*

#### 1) His (kompresi rahim)

His adalah kompresi rahim (uterine constrictions). Selama hamil, bekerja dan melahirkan, rahim berkontraksi, namun kekambuhan dan kekuatannya berbeda. Menjelang akhir tahap I atau tahap II, jumlah penyempitan adalah 3-4 kali jarum jam (2-3 menit) dengan kekuatan 50-60 mmHg. Dengannya, terjadi perubahan pada serviks yang berubah menjadi lurus dan terbuka. Serviks yang mengalami edema karena menahan satu jam pembukaan belum selesai, sehingga menghambat pembukaan lebih lanjut dan membuat ibu lelah mengejan, membuat kala dua tidak berkembang atau kala dua menelan hampir sepanjang hari. Sifat-sifatnya yang hebat adalah:

- (1) Terkoordinasi.
- (2) Semakin ditarik perulangannya, semakin membumi kekuatannya, semakin panjang panjangnya.

(3) Ada kekuatan fundamental.

(4) Menghasilkan bukaan atau berpotensi menjatuhkan kepala.

## 2). Usia ibu

Dalam masa reproduksi sehat diketahui bahwa usia aman untuk hamil dan melahirkan adalah 20-30 tahun. Kematian ibu pada ibu hamil dan melahirkan di bawah usia 20 tahun 2-5 kali lebih tinggi dibandingkan kematian ibu yang terjadi pada usia 20-29 tahun. Kematian ibu meningkat lagi setelah usia 30-35 tahun.

Usia di bawah 16 tahun atau di atas 35 tahun merupakan predisposisi wanita terhadap sejumlah komplikasi. Usia di bawah 16 tahun kejadian preeklampsia sedangkan usia di atas 35 tahun meningkatkan kejadian hipertensi kronis dan partus lama pada nulipara.

## 3). Paritas

Paritas adalah jumlah janin dengan berat lebih dari atau sama dengan 500 gram yang telah dilahirkan, hidup atau mati. Paritas mempengaruhi durasi persalinan dan kejadian komplikasi. Pada multipara, dominasi fundus uteri lebih besar dengan kontraksi uterus yang lebih besar dengan kontraksi yang lebih kuat dan dasar panggul yang lebih rileks sehingga bayi dapat melewati jalan lahir dengan lebih mudah dan mengurangi lama persalinan. Namun, pada multipara besar, semakin banyak jumlah janin, semakin lama persalinan berlangsung. Hal ini diduga karena kelelahan pada otot rahim. Semakin tinggi paritas, maka kejadian plasenta previa, perdarahan, kematian ibu dan kematian perinatal juga meningkat.

## 4). Penolong

Tugas tenaga kesehatan adalah menyaring dan memberikan bantuan dan hiburan kepada ibu, baik secara nyata maupun nyata. Setelah pertumbuhan penuh terjadi, dorong ibu untuk mungkin mengejan jika ada area kekuatan yang serius untuk dorongan yang tidak terbatas untuk mengejan. Cobalah untuk tidak menyarankan menunda meremas dan menghentikan pernapasan Anda, anjurkan ibu untuk beristirahat di antara penarikan. Meremas hanya membangun kekuatan penarikan untuk mengeluarkan anak. Ibu diarahkan untuk mengejan saat ada kompresi rahim, dan istirahat saat tidak ada kompresi (Saifuddin A B, 2009).

Dalam kasus yang ditangani oleh dukun atau paramedis yang canggung, pasien sering disuruh mendorong meskipun lubangnya robek. Dengan demikian, serviks menjadi edema dan menekan pembukaan lebih lanjut, ibu mengalami kelemahan sehingga pekerjaan berlangsung cukup lama. Pada stadium II, ibu tidak bisa mengejan, membuat stadium II tidak berkembang atau stadium II mengkonsumsi hampir sepanjang hari.

#### 5). Kejiwaan / psikis ibu

Perlu dipahami bahwa persalinan merupakan suatu pekerjaan bagi seorang ibu yang harus dihadapi dengan berani, meskipun sangat diharapkan bagi mereka untuk merasa resah dalam menangani masalah ini. Kekhawatiran ini termasuk: stres tentang apakah mereka dapat mengatasi masalah yang terjadi, stres tentang apakah janin yang mereka lahirkan tidak lemah, dan stres karena siksaan.

Ketegangan, kelemahan, kelelahan, dan stres bagi sang ibu semuanya menyatu untuk menambah penderitaan nyata yang ada. Ketegangan ibu semakin meningkat, menimbulkan pola siksaan tekanan siksaan, dll sehingga pada akhirnya si ibu yang sedang dalam proses melahirkan tidak akan pernah bisa lagi

melunasinya. Kejadian seperti ini menyebabkan siklus kerja menjadi lebih lama sehingga embrio mengalami krisis (kesengsaraan janin). Pada tahap selanjutnya, sering disebut tahap kedua yang tertunda / pembukaan lengkap, ibu harus tegang tetapi tidak ada kemajuan dalam penurunan.

### **2.5.7 Faktor Penyulit Persalinan**

Diantaranya adalah variabel pengganggu tenaga kerja kelahiran:  
(Prawirohardjo, 2010)

#### **1. Atonia uteri**

Atonia uteri adalah alasan yang paling terkenal untuk pelepasan awal pasca kehamilan (setengah), dan merupakan pembenaran yang paling banyak diakui untuk histerektomi pasca kehamilan. Penarikan rahim adalah instrumen fundamental untuk mengendalikan pengeringan setelah melahirkan. Atonia terjadi karena kekecewaan terhadap sistem ini. Drainase pascakehamilan secara fisiologis dibatasi oleh penyempitan untaian miometrium yang meliputi vena yang memasok tempat implantasi plasenta. Atonia uteri terjadi ketika untaian miometrium tidak berkontraksi.

#### **2. Pemeliharaan plasenta**

Pemeliharaan Plasenta adalah penundaan pengeluaran plasenta selama 30 menit setelah bayi lahir. Plasenta harus dikeluarkan karena dapat menimbulkan risiko kematian, infeksi karena merupakan benda mati, retensi plasenta dapat terjadi, polip plasenta dapat terjadi, dan degenerasi koriokarsinoma yang mengancam dapat terjadi.

#### **3. Pembalikan rahim**

Ini adalah pembalikan rahim dari belakang ke depan pada fase ketiga pekerjaan. Ini sangat jarang terjadi hanya pada sekitar satu dari 20.000 kehamilan. Setelah tahap berikutnya, rahim gagal menjadi atonik, serviks membesar, dan plasenta menempel. Perawatan yang keliru pada tahap ketiga dapat menyebabkan pembalikan uterus iatrogenik (programmer/Moore 2001).

#### 4. Pengurusan tahap IV

Keputihan pasca kehamilan yang keluar lebih dari 500-600 ml selama 24 jam setelah anak dikandung. Menghitung pengeluaran karena tertahan plasenta. Keputihan pascakehamilan yang keluar pada fase IV lebih dari 500-600 cc dalam waktu tidak kurang dari 24 jam setelah anak dan plasenta dikandung.

#### 2.5.8 Mekanisme Persalinan

Komponen alat angkut yang khas adalah proses variasi dan kenyamanan yang pas antara kepala dan bagian panggul yang berbeda, sehingga siklus kelahiran dapat terjadi/berganti tempat bagian yang paling kecil.

Selama waktu yang dihabiskan untuk pengangkutan biasa, kepala anak akan melakukan perkembangan mendasar termasuk:

##### 1. Menundukkan kepala

Bagian kepala ke dalam delta panggul (PAP) Bagian kepala ke dalam PAP in primi terjadi menjelang dimulainya pekerjaan. Menundukkan kepala, memasuki saluran panggul, terutama pada primigravida 36 hari ke-7 sehingga dapat menyebabkan sesak di bawah atau lebih simfisis pubis dan sering ingin buang air kecil atau kesulitan buang air kecil karena kandung kemih tertekan. kepala (Prawirahardjo S, 2012).

## 2. Kepala Maju

- 1) Pada primigravida perkembangan kepala terjadi setelah kepala memasuki lubang panggul dan biasanya baru dimulai pada tahap selanjutnya.
- 2) Pada multipara perkembangan kepala dan bagian kepala ke dalam lubang panggul terjadi pada waktu yang bersamaan.
- 3) Maju kepala sambil fleksi, putar hub ke dalam, dan augmentasi.

## 3. Lentur

- 1) Dengan perkembangan kepala, umumnya fleksi juga bertambah sehingga ubun-ubun kecil lebih rendah dari ubun-ubun besar.
- 2) Dengan fleksi kepala memasuki lubang panggul pada ukuran terkecil, tepatnya jarak subspitobregmatik (32 cm).
- 3) Sampai ke dasar panggul, kepala janin dalam keadaan fleksi terbesar.

## 5. Putar paksi dalam

Memutar hub bagian dalam adalah upaya untuk mengubah posisi kepala ke keadaan saluran kelahiran, terutama keadaan perut bagian tengah dan delta panggul. Putar hub sejajar dengan perkembangan kepala dan tidak terjadi sebelum kepala tiba di Hodge III, dalam beberapa kasus hanya setelah kepala tiba di dasar panggul.

## 6. Ekspansi

Setelah kepala janin tiba di dasar panggul dan ubun-ubun kecil di bawah simfisis, kemudian dengan suboksiput sebagai hipomoklion, kepala melakukan perkembangan arah untuk dapat dikandung atau terjadi pembesaran. Contoh kepala bekerja dua tenaga, yang satu mendorong ke bawah dan yang lain karena

adanya penentangan dasar panggul yang mendorongnya ke atas, sehingga tenaga dikoordinasikan ke atas.

#### 7. Putar hub eksternal

Setelah kepala dikandung, kepala anak berputar ke belakang untuk mengubah posisi kepala ke punggung anak atau untuk mematiskan pelintiran di leher yang terjadi karena poros bagian dalam hub. Perkembangan ini disebut siklus kebangkitan atau counter pivot. Alasan revolusi belokan luar adalah karena bahu di depresi panggul menyesuaikan diri dengan keadaan panggul yang dilaluinya.

#### 8. Pengusiran

Setelah poros hub eksternal, bahu depan tiba di bawah simfisis dan berubah menjadi hipomoklin untuk pengenalan bahu belakang, kemudian, pada saat itu, bahu depan mengikuti, dan kemudian seluruh tubuh anak lahir. menuju pusat jalan air kelahiran.

#### 2.5.9 Partograf

Partograf adalah panduan untuk memeriksa kemajuan fase utama pekerjaan dan data untuk menentukan pilihan klinis.

#### 2.5.10 Tujuan utama dari penggunaan partograf adalah :

1. Catat akibat persepsi dan kemajuan pekerjaan dengan menilai dilatasi serviks melalui penilaian dalam.
2. Identifikasi apakah interaksi penyampaian berjalan secara teratur. Oleh karena itu juga dapat mengenali lebih awal kemungkinan pekerjaan yang tertunda.



3. Informasi integral yang berhubungan dengan mengamati keadaan ibu, keadaan anak, diagram kemajuan siklus pengangkutan. Kapan pun digunakan dengan tepat dan andal, patograf akan membantu spesialis persalinan untuk:

- 1) Mencatat kemajuan pekerjaan
- 2) Mencatat keadaan ibu dan bayi
- 3) Catat pertimbangan yang diberikan selama bekerja dan melahirkan
- 4) Melibatkan data yang direkam untuk bukti awal kerumitan pekerjaan yang dapat dikenali.
- 5) Gunakan data yang dapat diakses untuk menyesuaikan pilihan klinis dengan segera.

#### **2.5.11 Pencatatan selama fase laten kala satu persalinan**

Fase utama pekerjaan terdiri dari dua tahap, untuk lebih spesifik:

1. Tahap dorman : peluncuran serviks tidak tepat di bawah 4 cm
2. Tahap dinamis: pembukaan serviks dari 4 sampai 10 cm.

Keadaan ibu dan anak juga harus disurvei dan dicatat dengan susah payah, khususnya:

- 1) Denyut nadi janin: setiap ½ jam
- 2) Kekambuhan dan jangka waktu kontraksi uterus: setiap ½ jam
- 3) Detak jantung: setiap ½ jam
- 4) Pembukaan serviks: secara berkala
- 5) Pengurangan pada bagian embrio yang paling kecil: setiap ½ jam

6) Ketegangan sirkulasi dan tingkat panas internal: secara berkala

7) Pembuatan urin,  $\text{CH}_3\text{CO}$  dan protein: setiap 2 sampai 4 jam

### 2.5.12 Pencatatan selama fase aktif persalinan : partograf

Informasi tentang ibu :

1. Nama, umur
2. Gravida, para, abortus (keguguran)
3. Nomor catatan medic/nomor puskesmas
4. Tanggal dan waktu mulai dirawat (atau jika dirumah, tanggal dan waktu penolong persalinan mulai merawat ibu)
5. Waktu pecahnya selaput ketuban.
6. Kondisi janin :
  - 1) DJJ
  - 2) Warna dan adanya air ketuban.
  - 3) Penyusupan (nonmolase) tulang cranium janin
7. Kemajuan persalinan :

Pembukaan serviks

  - 1) Penurunan bagian terbawah atau presentasi janin
  - 2) Garis waspada dan garis bertindak.
8. Jam dan waktu :
  - 1) waktu mulainya fase aktif persalinan
  - 2) waktu actual saat pemeriksaan atau penilaian.
  - 3) Kontraksi uterus :
    - (1) frekuensi kontraksi dalam waktu 10 menit
    - (2) lama kontraksi (dalam detik)

4) Obat-obatan dan cairan yang diberikan

(1) Oksitosin

(2) obat-obatan lainnya dan cairan IV yang diberikan.

5) Kondisi ibu :

(1) nadi, tekanan darah dan temperature tubuh

(2) urin (volume, aseton atau protein)

## **2.6 Tanda-tanda vital**

Fungsi tubuh yang penting adalah pendekatan yang cepat dan produktif untuk mengamati kondisi klien atau membedakan masalah dan menilai reaksi terhadap syafaat yang diberikan. Pemanfaatan tanda-tanda fundamental memberikan informasi penting untuk memutuskan reaksi terhadap tekanan fisiologis/mental, reaksi terhadap perawatan klinis dan perawatan/perawatan bersalin. Ini sangat penting sedemikian rupa sehingga disebut tanda-tanda yang sangat diperlukan (Yuni Kusmiyati, 2008)

### **2.6.1 Jenis-jenis tanda vital**

#### **1. Ketegangan peredaran darah**

Regangan sirkulasi adalah tegangan yang diterapkan pada dinding saluran. Aliran darah sebagai akibat dari perubahan tekanan, dimana terjadi perkembangan dari daerah yang bertegangan tinggi ke daerah yang bertegangan rendah. Tekanan puncak terjadi ketika ventrikel berkontraksi dan dikenal sebagai tekanan sistolik. Tekanan darah dasar atau pembuluh darah adalah tanda terbaik dari kesehatan kardiovaskular. Strain diastolik adalah tekanan yang paling berkurang yang terjadi saat jantung beristirahat. Regangan sirkulasi biasanya digambarkan sebagai

proporsi tekanan sistolik terhadap tekanan diastolik, denyut nadi biasa adalah 100-120/60-80 mmHg.

## 2. nadi

Detak adalah pengembangan atau aliran darah di saluran yang dibuat oleh kompresi ventrikel kiri jantung. Sangat penting untuk memeriksa ketukan dengan tujuan agar pekerja kesehatan yang melihat ketukan dapat melacak keadaan ketukan (rekuensi musikalitas dan kekuatan detak jantung). Detak jantung normal pada orang dewasa 60-100 x/menit..

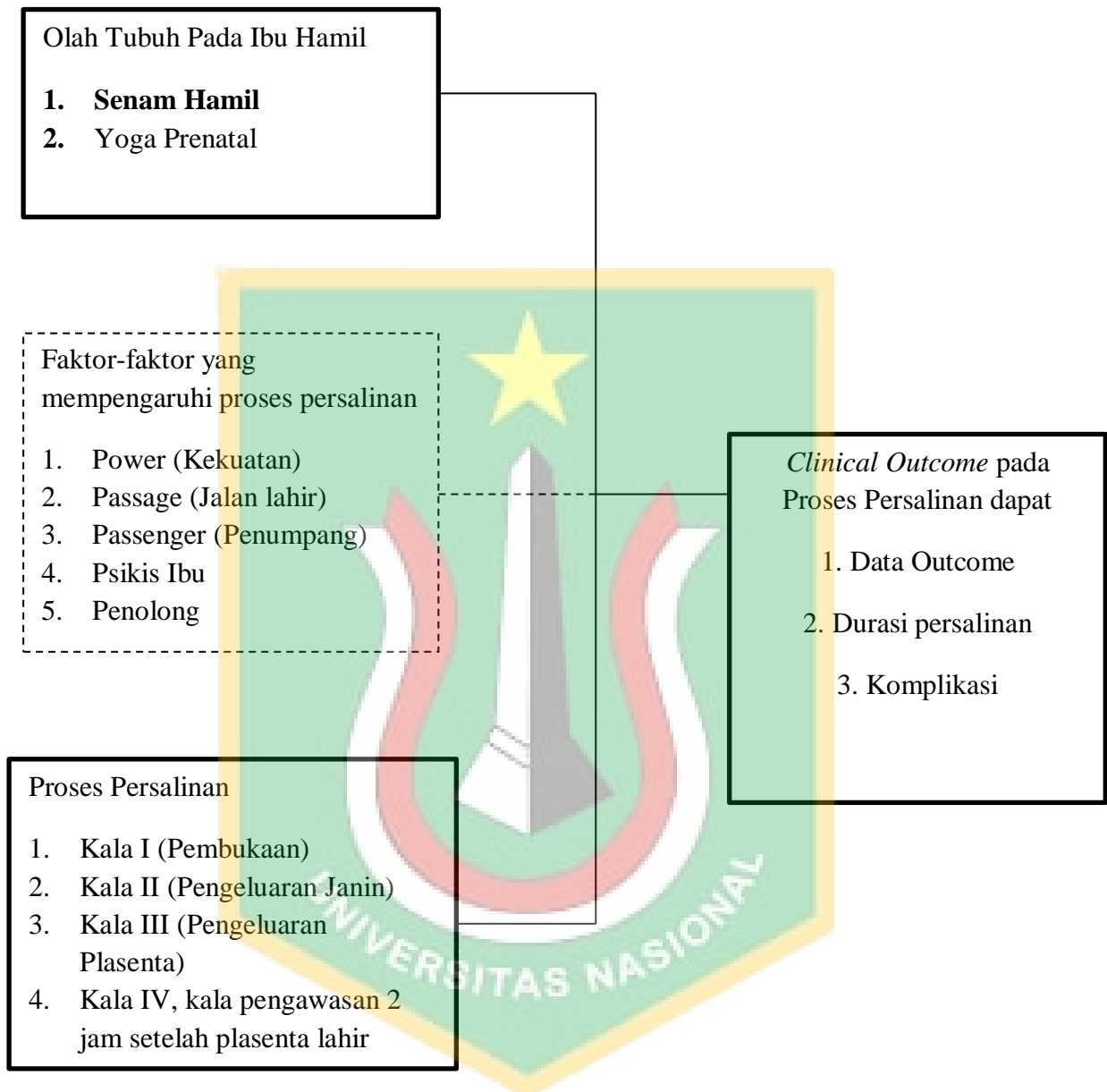
## 3. Santai

Bernafas atau bernafas adalah kegiatan menghirup udara dari luar yang mengandung O<sub>2</sub> (oksigen) ke dalam tubuh, dan menghembuskan udara yang banyak mengandung CO<sub>2</sub> (karbondioksida) sebagai penumpukan dari oksidasi keluar dari tubuh. Nafas ke dalam ini disebut motivasi dan pernafasan disebut penghentian. Biasanya orang dewasa menghirup udara sekitar 16-24 x/menit. Penilaian ini berarti mengevaluasi pengulangan, irama, kedalaman dan jenis atau contoh relaksasi.

## 4. Suhu

Penilaian suhu merupakan salah satu penilaian yang digunakan untuk mengevaluasi keadaan metabolisme dalam tubuh. Tingkat panas internal orang dewasa tipikal 36,50c-370c.

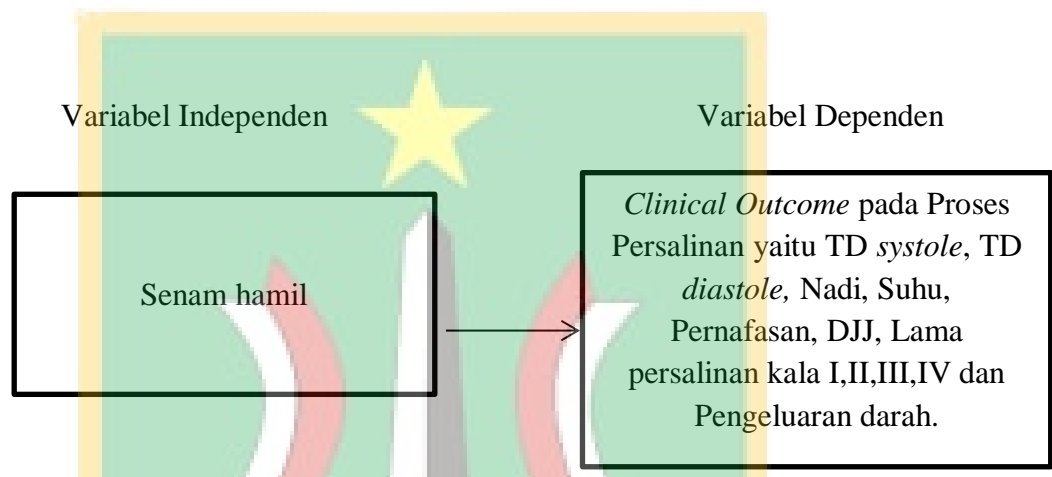
## 2.7 Kerangka Teori



Gambar 2.28 Kerangka Teori

## 2.8 Kerangka Konsep

Struktur yang dihitung adalah premis penalaran dalam penelitian yang dipetakan dari persepsi dan penulisan audit. Struktur yang dihitung memaknai hubungan dan keterkaitan antara faktor pemeriksaan dan faktor frustrasi yang dibuat masuk akal dari atas ke bawah dengan masalah yang hati-hati sehingga dapat digunakan sebagai alasan untuk mencatat masalah penelitian. (Ariani, 2014)



Gambar 2.29 Kerangka Konsep

## 2.9 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian, kerangka konsep dan data yang tersedia, maka hipotesis penelitian yang akan dibuktikan dalam penelitian ini. Adapun rumusan hipotesis penelitian ini yaitu:

1.  $H_0$  : Tidak ada perbedaan Tanda-Tanda Vital antara kelompok experiment dan kontrol dari proses persalinan di Klinik Pratama RK Kota Bekasi”
2.  $H_a$  : Ada perbedaan Tanda-Tanda Vital antara kelompok experiment dan kontrol dari proses persalinan di Klinik Pratama RK Kota Bekasi.