

**FETAL OUTCOME PADA IBU BERSALIN YANG MELAKUKAN SENAM  
YOGA PRENATAL DI RUMAH SAKIT IBU DAN ANAK TRESNA**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Ahli Madya Kebidanan Program studi D III Kebidanan Fakultas Ilmu  
Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram**



**PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM  
TAHUN 2019**

**FETAL OUTCOME PADA IBU BERSALIN YANG MELAKUKAN SENAM  
YOGA PRENATAL DI RUMAH SAKIT IBU DAN ANAK TRESNA**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**Disusun oleh:**

**ASTRID JUNIWANTI**  
**516010012**

**PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM  
TAHUN 2019**

HALAMAN PENGESAHAN  
*FETAL OUTCOME* PADA IBU BERSALIN YANG MELAKUKAN SENAM  
YOGA PRENATAL

KARYA TULIS ILMIAH

Disusun Oleh :

ASTRID JUNIWANTI

516010012

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji Dan Diterima sebagai syarat untuk  
mendapatkan Gelar Ahli Madya Kebidanan pada program Studi DIII Kebidanan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram

Dewan penguji

Tanggal tanda tangan

1. Ketua tim penguji

NQ Rista Andaruni S.ST.M.Keb

20/8-2019

2. Penguji I

Catur Esty Pamungkas S.ST.M.Keb

22/8-2019

2. Penguji II

Aulia Amini S.ST.M.Keb

20/8-19

Mengesahkan

Universitas Muhammadiyah Mataram  
Fakultas Ilmu kesehatan

Dekan,



(Dandi Owaam, M.Farm., Klin., Apt)  
NIDN : 0827108420

HALAMAN PENGESAHAN  
*FETAL OUTCOME* PADA IBU BERSALIN YANG MELAKUKAN SENAM  
YOGA PRENATAL

KARYA TULIS ILMIAH

Disusun Oleh :

ASTRID JUNIWANTI

516010012

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji Dan Diterima sebagai syarat untuk mendapatkan Gelar Ahli Madya Kebidanan pada program Studi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram

Dewan penguji : Tanggal tanda tangan

1. Ketua tim penguji :

NQ Rista Andaruni S.ST.M.Keb

20/8-2019

2. Penguji I :

Catur Esty Pamungkas S.ST.M.Keb

22/8-2019

2. Penguji II :

Aulia Amini S.ST.M.Keb

20/8-19

Mengesahkan

Universitas Muhammadiyah Mataram  
Fakultas Ilmu kesehatan

Dekan,



(Dandi Owaam, M.Farm., Klin., Apt)  
NIDN : 0827108420

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT,atas berkat rahmat-nya sehingga dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang merupakan salah satu syarat dalam proses menyelesaikan pendidikan DIII Kebidanan Di Universitas Muhammadiyah Mataram dengan judul.”*Fetal Outcome* Pada Ibu Bersalin Yang Melakukan Senam Yoga Prenatal di Rumah Sakit Ibu dan Anak Tresna tahun 2019.”

Penulis sepenuhnya menyadari begitu banyak kesulitan dan hambatan yang ditemukan, namun penulis tetap berusaha semaksimal mungkin. Dalam penulisan karya tulis ilmia ini penulis mendapatkan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung. Sehingga dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Nurul Qiyaam, M.Farm.,Klin.,Apt. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan (FIK) Universitas Muhammadiyah Mataram.
2. Aulia Amini S.ST.,M.Keb selaku Kaprodi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan (FIK) Universitas Muhammadiyah Mataram.Selaku pembimbing 2 yang telah memberikan masukan dan pembimbing penulis penyusunan proposal.
3. NQ Rista Andaruni.,S.ST.,M.Keb Selaku Pembimbing Pendidikan I yang telah memberikan masukan dan pembimbing penulisdan penyusunan proposal.
4. Catur Esty Pamungkas.,S.SST.,M.Keb,selaku penguji utama.
5. Dr.H.Damanik. SpOG. Selaku Direktur Rumah Sakit Ibu dan Anak Tresna.
6. Suryani Amd Keb,selaku kepala ruangan bersalin di Rumah Sakit Ibu dan Anak Tresna.
7. Kedua orang tuaku, saudara yang tersayang selalu memberikan dukungan baik dari segi moral,material maupun spiritual.

Mataram, 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

### Halaman

|   |             |
|---|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>                  | <b>i</b>    |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>            | <b>ii</b>   |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>              | <b>iii</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                  | <b>iv</b>   |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                      | <b>v</b>    |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                | <b>vi</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                   | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                   | <b>viii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>               | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang .....                     | 1           |
| B. Rumusan Masalah .....                    | 4           |
| C. Tujuan Penelitian .....                  | 5           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>         | <b>7</b>    |
| A. Tinjauan Teori .....                     | 7           |
| B. Kerangka Teori .....                     | 30          |
| C. Kerangka Konsep .....                    | 31          |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>       | <b>32</b>   |
| A. Desain Penelitian.....                   | 32          |
| B. Waktu dan Tempat .....                   | 32          |
| C. Variabel Penelitian.....                 | 32          |
| D. Definisi Operasional.....                | 33          |
| E. Populasi dan Sampel .....                | 34          |
| F. Alat dan Metode Pengumpulan Data .....   | 35          |
| G. Metode Pengolahan dan Analisi Data ..... | 36          |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>    | <b>41</b>   |
| A. Gambaran Umum .....                      | 41          |
| B. Hasil dan Pembahasan Univariat .....     | 43          |
| C. Pembahasan.....                          | 45          |
| D. Keterbatasan Penelitian .....            | 51          |
| <b>BAB V PENUTUP .....</b>                  | <b>52</b>   |
| A. Kesimpulan .....                         | 52          |
| B. Saran .....                              | 52          |

## DAFTAR PUSTAKA

## DAFTAR GAMBAR

| Daftar   | Halaman |
|--|---------|
| Gambar 2.3 Postur restorative yoga .....                   | 14      |
| Gambar 2.4 Seri peregangan kucing .....                    | 15      |
| Gambar 2.5 Postur berdiri .....                            | 16      |
| Gambar 2.6 Postur menguatkan lengan .....                  | 18      |
| Gambar 2.7 postur melenturkan dan menguatkan panggul ..... | 19      |
| Gambar 2.8 Gerakan kupu-kupu .....                         | 20      |
| Gambar 2.9 Gerakan jongkok .....                           | 20      |
| Gambar 3.0 Gerakan merangkak.....                          | 21      |
| Gambar 3.1 gerakan hip .....                               | 22      |
| Gambar 3.2 Gerakan hands and back up train .....           | 22      |
| Gambar 3.3 Kegel .....                                     | 23      |
| Gambar 2.1 Kerangka Teori.....                             | 30      |
| Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....                            | 31      |



## DAFTAR LAMPIRAN

|   | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| Lampiran 2.1 Surat Permintaan (Responden) ..... | 41             |
| Lampiran 2.2 Surat Persetujuan (Responden)..... | 42             |
| Lampiran 2.3 Lembar DUMMY Tabel.....            | 43             |
| Lampiran 2.4 Master Tabel .....                 | 45             |
| Lampiran 2.5 surat izin penelitian .....        | 46             |





## DAFTAR TABEL

|                                      |               |
|--------------------------------------|---------------|
| Tabel 2.1 Definisi Operasional ..... | Halaman<br>33 |
|--------------------------------------|---------------|



ABSTRAK

Astrid Juniwanti\*, Rista Andaruni \*\*, Aulia Amini, \*\*

FETAL OUTCOME PADA IBU BERSALIN YANG MELAKUKAN SENAM YOGA  
PRENATAL DI RUMAH SAKIT IBU DAN ANAK TRESNA  
TAHUN 2019

(x + 51 halaman+ 7 tabel + 13 gambar + 5 lampiran)

Ibu hamil merasa khawatir dengan kehamilannya dan ibu mengatakan susah tidur pada saat malam hari. Yoga merupakan aktifitas fisik yang memberikan efek pada fisik individu yang melakukan yoga serta membantu ibu hamil untuk mencapai keseimbangan jiwa dan juga memberikan dampak yang baik pada fisik sang bayi (Fauziah L.2016). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *fetal outcome* pada ibu bersalin yang melakukan yoga prenatal di Rumah Sakit Ibu dan Anak Tresna Tahun 2019.

Metode penelitian ini adalah deskriptif dan jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 24 responden, jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 24 responden, dan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Total Sampling* serta data diambil dengan menggunakan *kuesioner*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua kategori Berat Badan Bayi Baru Lahir dikategorikan normal sebanyak 24 responden (100%), Panjang Badan Bayi Baru Lahir semua dikategorikan normal sebanyak 24 responden (100%), Asfiksia Pada Bayi Baru Lahir dikategorikan tidak asfiksia sebanyak 24 responden (100%), Suhu Tubuh Pada Bayi Baru Lahir dikategorikan normal sebanyak 24 responden (100%), Kadar Hemoglobin Bayi Baru Lahir dikategorikan tidak anemia sebanyak 24 responden (100%)

Kesimpulan: *fetal outcome* pada ibu bersalin yang melakukan yoga prenatal di Rumah Sakit Ibu dan Anak Tresna Tahun 2019 menunjukkan kategori Berat Badan Bayi Baru Lahir, Panjang Badan Bayi Baru Lahir, Asfiksia Pada Bayi Baru Lahir, Suhu Tubuh Pada Bayi Baru, Kadar Hemoglobin Bayi Baru Lahir semua 24 responden normal (100%). Saran: diharapkan *fetal outcome* pada ibu bersalin dapat dapat melakukan yoga prenatal sehingga dapat membantu ibu dan kondisi bayi bari lahir dalam persalinan yang aman.

**Kata Kunci** : *Fetal Outcome, Ibu Bersalin, Yoga Prenatal*

**Referensi** : 30 (2007-2014)

---

\* Mahasiswa Program Studi D III Kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram

\*\* Dosen Universitas Muhammadiyah Mataram

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Berdasarkan setiap tahun lebih dari 200 juta wanita hamil sebagian besar kehamilan berakhir dengan kelahiran bayi hidup pada ibu yang sehat walaupun demikian, pada beberapa kasus kelahiran bukanlah peristiwa membahayakan tetapi menjadi suatu masa yang penuh dengan rasa nyeri, rasa takut, penderitaan bahkan kematian. (WHO, 2013)

Kehamilan adalah masa didalam tubuh seorang wanita terdapat embrio atau fetus (Arief 2008). Menurut Dahro (2012) kehamilan diartikan suatu peristiwa terjadinya dimana perubahan baik fisiologis dan psikologis, maupun adaptasi pada wanita hamil dan nifas yang kadang-kadang dapat menimbulkan psikosis.

Perubahan itu akan terjadi terus menerus selama masa kehamilan 9 bulan. Kondisi fisik ibu hamil tersebut akan senantiasa mengalami ketidaknyamanan, ditambah pula bayangan mengenai proses persalinan dan ibu membayangkan bagaimana keadaan bayi dan kondisi bayinya setelah proses kelahiran. Bayangan seperti itu umum muncul pada wanita hamil yang sebentar lagi menjalani persalinan kondisi seperti itulah yang dapat menimbulkan perasaan cemas pada ibu hamil terutama pada wanita yang baru pertama kali hamil (*primigravida*) (Fauziah, 2016).

Ibu hamil merasa khawatir dengan kehamilannya dan ibu mengatakan susah tidur pada saat malam hari

Yoga merupakan aktifitas fisik yang memberikan efek pada fisik individu yang melakukan yoga serta membantu ibu hamil untuk mencapai keseimbangan jiwa dan juga memberikan dampak yang baik pada fisik sang bayi(fauziah L.2016).

Menurut penelitian Dewi dan Novita bahwa ibu hamil yang melakukan prenatal yoga dan senam hamil memberikan pengaruh yang signifikan pada fisik bayi. Dan berdasarkan hasil penelitian juga mengungkapkan kegiatan prenatal yoga memiliki nilai hubungan pengaruh yang lebih tinggi dibandingkan ibu yang tidak melakukan prenatal yoga(Dewi dan Novita.2017).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya bahwa menunjukkan hasil yang signifikan dengan hasilnya sebagai berikut : Berdasarkan hasil uji statistik tersebut, terlihat bahwa pada skor total tingkat kecemasan terkait kehamilan diperoleh nilai Asymp. Sig =0,109 yang lebih besar dari taraf nyata  $\alpha = 0,05$ , dengan demikian  $H_0$  diterima(Fauziah L.2016).

Di Indonesia sudah terdapat senam yang diperuntukan bagi ibu hamil salah satunya yaitu dikenal dengan prenatal yoga, senam prenatal yoga merupakan modifikasi dari senam yoga dasar yang disesuaikan gerakannya dengan kondisi ibu hamil. Yoga adalah suatu olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada ibu hamil trimester II dan III. Gerakan

dalam prenatal yoga dibuat dengan tempo yang lebih lambat dan menyesuaikan dengan kapasitas ruang gerak ibu hamil.

Prenatal yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (pranayama), position (muda), meditasi, dan deep relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan sehingga dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran secara alami dan membantu memastikan bayi yang sehat dari unsur relaksasi dan meditasi. Yoga selama kehamilan dapat membantu wanita fokus pada proses persalinan, memiliki kesiapan dalam mengatasi nyeri serta mengubah stress dan kecemasan menjadi energy (Sun, et al, 2010).

Melakukan senam yoga dapat mengurangi angka kematian ibu dan bayi, hal itu dijelaskan oleh Tina Maladi 2017. Yoga dapat dilakukan oleh orang dewasa, tetapi juga oleh anak-anak, bahkan bayi, yoga bisa membantu perkembangan bayi lebih optimal. Secara umum yoga memiliki banyak manfaat baik untuk fisik maupun jiwa. Manfaat itu pun bisa dirasakan bayi dan ibu yang mendampingi. (Tina Maladi, 2013).

Melakukan senam yoga dapat mengurangi angka kematian ibu dan bayi, hal itu dijelaskan oleh Tina Maladi 2013

Senam yoga pada ibu hamil memiliki manfaat pada ibu hamil yaitu menyebabkan otot-otot panggul elastis, meningkatkan asupan oksigen pada plasenta, membantu mengarahkan bayi ke area pelvis, menghilangkan kram di area uterus dan membuat ibu lebih rileks karena ibu meregangkan seluruh bagian tubuh ibu secara nyaman (Sindhu, 2014).

Studi pendahuluan dari hasil wawancara yang dilakukan penelitian kepada 3 orang ibu primigravida trimester II dan 4 orang ibu primigravida trimester III di dapatkan bahwa ibu hamil trimester II mengikuti kelas yoga karena beberapa hal seperti susah untuk tidur, mengeluh sakit punggung dan pinggul, ingin mencoba karena ingin merasakan manfaat yoga yang salah satu diantaranya bisa merilekskan pikiran.

Sedangkan pada ibu hamil trimester III mereka mengikuti kelas prenatal yoga karena merasa cemas dan merasa takut akan persalinan serta rasa sakit yang akan dihadapi nanti, takut terjadi sesuatu pada bayi saat proses melahirkan, serta menginginkan persalinan normal.

Berdasarkan survei yang dilakukan peneliti, didapatkan hasil bahwa pelaksanaan prenatal yoga diletakkan hanya di Rumah Sakit Ibu dan Anak Tresna dan puskesmas belum melakukan yoga. Hal ini yang menyebabkan peneliti tertarik meneliti tentang *fetal outcome* pada ibu bersalin yang melakukan senam yoga prenatal.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka penelitian mengambil rumusan masalah sebagai berikut :

Bagaimana fetal outcome pada ibu bersalin yang melakukan senam yoga prenatal?''.

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Mengetahui *fetal outcome* pada ibu bersalin yang melakukan yoga prenatal di Rumah Sakit Ibu dan Anak Tresna.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui berat badan lahir bayi pada ibu bersalin yang melakukan yoga di Rumah Sakit Ibu dan Anak Tresna.
- b. Mengetahui Apgar Scor bayi baru lahir pada ibu bersalin yang melakukan yoga di Rumah Sakit Ibu dan Anak Tresna.
- c. Mengetahui pajang badan bayi baru lahir pada ibu bersalin yang melakukan yoga di Rumah sakit Ibu dan Anak Tresna.
- d. Mengetahui kejadian Asfeksia bayi baru lahir pada ibu bersalin yang melakukan yoga di Rumah sakit Ibu dan Anak Tresna.
- e. Mengetahui berat plasenta pada ibu bersalin yang melakukan yoga di Rumah sakit Ibu dan Anak Tresna.
- f. Mengetahui Suhu bayi baru lahir pada ibu bersalin yang melakukan yoga di Rumah sakit Ibu dan Anak Tresna.
- g. Mengetahui kadar Hb bayi baru lahir pada ibu bersalin yang melakukan yoga di Rumah sakit Ibu dan Anak Tresna.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Bagi institusi

Peneliti ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan dan dapat dijadikan referensi untuk peneliti lebih lanjut.

2. Bagi ibu hamil

Dapat menambah ilmu pengetahuan bagi ibu hamil tentang senam yoga prenatal.

3. Bagi peneliti

Agar lebih mehami serta mendalami baik secara teori maupun praktis tentang permasalahan ibu hamil sampai proses kelahiran bayi, serta mengetahui fetal outcam pada ibu bersalin yang melakukan senam yoga prenatal. Menambah wawasan dan pengalaman mengenai hal-hal yang berkaitan dengan metode penelitian.





## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Teori**

##### **1. Persalinan**

Persalinan adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung dalam 18 jam, tanpa komplikasi baik pada ibu maupun pada janin (Prawirohardjo, 2010).

Persalinan adalah suatu proses yang dialami, peristiwa normal, namun apabila tidak dikelola dengan tepat dapat berubah menjadi abnormal (Mufdillah & Hidayat, 2010).

Persalinan adalah suatu proses terjadinya pengeluaran bayi yang cukup bulan atau hampir cukup bulan, disusul dengan pengeluaran plasenta dan selaput janin dari tubuh ibu (Mitayani, 2009).

##### **2. Konsep Yoga hamil**

Yoga merupakan bentuk pengobatan fisik dan spiritual yang sudah digunakan selama 5000 tahun yang lalu. Yoga berasal dari bahasa Sasekerta “yug” yang berarti “penyatuan” dan bermakna “penyatuan dengan alam” atau “penyatuan dengan sang pencipta”. Teknik yang digunakan pada saat yoga membawa keseimbangan pada aspek tubuh, pikiran dan kepribadian yang berbeda sehingga penggunaannya

penyempurnaan dengan energy, kekuatan dan kejelasan tujuan hidup (Keegan, 2001 dan Handayani, 2010).

Yoga merupakan suatu teknik latihan untuk mengenal diri sehingga dapat menganalisis lebih lanjut tentang pikiran dan tindakan yang sudah dilakukan. Latihan dilakukan melalui sikap tubuh (asana), dan pernafasan (pranayama), dan teknik relaksasi sehingga dapat mengembangkan kecerdasan intuisi alamiah dan membantu pikiran agar dapat terpusat, dan pada akhirnya dapat membuat perubahan berupa ketenangan pikiran dan terpusatnya perhatian. Yoga mencakup aspek postur tubuh (asana), teknik pernafasan (pranayama), meditasi (dhyana), nyanyian (mantra) dan ajaran kebijaksanaan (sutra) untuk mendorong kesehatan dan relaksasi. (Rao et al. 2015).

Sebuah tinjauan sistematis yoga efektif untuk mengurangi kecemasan, depresi, dan rasa sakit akut maupun kronis pada populasi dewasa tanpa efek samping. Intervensi yoga meningkatkan kesehatan psikologis dan dapat meningkatkan kualitas hidup (Rao et al. 2015).

Yoga dalam kehamilan menggabungkan postur-postur khusus dan Teknik-teknik yang bermanfaat bagi ibu hamil dan membantu menghilangkan ketidaknyamanan yang disebabkan oleh perubahan tubuh selama kehamilan. Yoga adalah sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik, mental, dan spiritual manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh (Sindhu. 2009).

Yoga adalah cara untuk mempersiapkan persalinan karena teknik latihannya menitikberatkan pada pengendalian otot, teknik pernapasan, relaksasi dan ketenangan pikiran. Teknik relaksasi yang dapat dilakukan dengan cara membayangkan sesuatu yang menyenangkan dapat membuat tubuh menjadi rileks (Stoppard. 2008).

### 3. Indikasi dan kontraindikasi yoga hamil

#### a. Indikasi yoga hamil

Pada prinsipnya yoga aman dilakukan oleh semua wanita hamil dan dapat dilakukan pada usia kehamilan 18 minggu, tidak memiliki riwayat komplikasi selama kehamilan, tidak memiliki riwayat persalinan preterm, dan BBLR. Pada wanita dengan riwayat abortus boleh melakukan yoga setelah usia kehamilan lebih dari 20 minggu atau setelah dinyatakan kehamilan baik (Husin. 2013).

#### b. Kontraindikasi yoga hamil

Walaupun yoga dianggap latihan yang aman namun terdapat beberapa keadaan dimana wanita memerlukan persetujuan dari tenaga kesehatan, seperti tekanan darah rendah, riwayat obstetrik buruk seperti perdarahan dalam kehamilan, KPD (ketuban pecah dini), dan BBLR. Selain keadaan tersebut yoga harus dihentikan jika saat pelaksanaan ibu mengalami keluhan, seperti: rasa pusing, mual dan muntah yang berkelanjutan, gangguan penglihatan, kram pada perut bagian bawah, pembengkakan pada tangan dan kaki,

tremor pada ekstremitas atas maupun bawah, jantung berdebar-debar dan gerakan janin melemah (Husin. 2013).

#### 4. Manfaat yoga prenatal

##### a. Manfaat bagi yoga prenatal bagi Ibu hamil

1) Yoga selama hamil dapat meringankan edema dan kram yang sering terjadi pada bulan terakhir kehamilan, membantu posisi bayi dan pergerakan, meningkatkan sistem pencernaan dan nafsu makan, meningkatkan energi dan memperlambat metabolisme untuk memulihkan ketenangan dan fokus, Yoga pada kehamilan memfokuskan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat (Krisnandi. 2010).

2) Yoga selama hamil dapat meringankan edema dan kram yang sering terjadi pada bulan terakhir kehamilan, membantu posisi bayi dan pergerakan, meningkatkan sistem pencernaan dan nafsu makan, meningkatkan energi dan memperlambat metabolisme untuk memulihkan ketenangan dan fokus, mengurangi rasa mual, *morning sickness* dan suasana hati, meredakan ketegangan di sekitar leher rahim dan jalan lahir yang berfokus pada membuka pintu pelvis untuk mempermudah persalinan, membantu dalam perawatan pasca kelahiran dengan mengembalikan uterus, perut dan dasar panggul, mengurangi ketegangan, cemas, dan depresi selama kehamilan maupun pada saat persalinan dan masa nifas,

ketidaknyamanan payudara (Stoppard. 2008; Amy. 2008; Siska. 2009; Sindhu. 2009; Wiadnyana. 2011).

3) Membantu tubuh untuk tetap sehat, kuat, dan aktif

Di masa kehamilan, tubuh anda mengalami perubahan yang cukup drastis, baik secara fisik, hormonal maupun emosional. Hormonal seperti estrogen, progesteron, prolaktin, relaxin, dan oksitosin meningkat tajam dan mengubah tubuh anda. Berlatih prenatal yoga bisa membantu anda untuk bisa beradaptasi secara konsisten terhadap perubahan tubuh anda. (Sindhu, 2014).

4) Belajar teknik pernapasan lebih baik

Mengapa teknik pernapasan sangat penting di kala anda sedang hamil? Berlatih teknik pernapasan akan memberikan efek baik tak hanya bagi fisik namun juga bagi mental anda. (Sindhu, 2014).

5) Membantu meningkatkan keseimbangan tubuh dan mengurangi sakit pinggang. Masalah umum yang sering dialami ibu hamil biasanya adalah kehilangan keseimbangan tubuh, dan pertumbuhan bayi dalam rahim yang juga sering mengakibatkan sakit pinggang berkepanjangan. Banyak gerakan prenatal yoga yang akan membantu sirkulasi tubuh, melatih keseimbangan tubuh, dan membantu meregangkan otot pinggang. (Sindhu, 2014).

6) Melatih diri dan mempersiapkan area pinggul untuk proses melahirkan

- 7) Banyak postur dalam prenatal yoga yang ditunjukkan untuk membantu mempersiapkan otot-otot di area pinggul lebih lentur dan fleksibel untuk proses melahirkan. (Sindhu,2014).

Membantu relaksasi dan melatih diri lebih mudah beristirahat di masa kehamilan, biasanya anda punya kecenderungan merasa cemas sepanjang waktu. Intuisi sebagai calon ibu membuat anda tak bisa berhenti memikirkan perkembangan bayi anda, persiapan melahirkan, atau bahkan semudah memilih makanan bernutrisi pun menjadi kekhawatiran. (Sindhu,2014).

- 8) Menjalin ikatan mendalam dengan cabang bayi

Saat berlatih yoga hamil, banyak sekali gerakan yang membuat bayi merasa nyaman, dan sering kali juga instruktur mengajarkan cara-cara berkomunikasi dengan bayi, missal mengusap perut sebelum memulai yoga dan meminta anda memberitahukan bayi anda bahwa anda dan cabang bayi akan bergerak bersama. (Sindhu,2014)

- 9) Sosialisasi dengan ibu hamil lainnya

Datang khusus ke studio dan berlatih prenatal yoga bisa dijadikan ajang sosialisasi dengan ibu hamil lainnya. Tak hanya bertukar informasi seputar perubahan tubuh, anda juga bisa bertukar info seputar rumah sakit, dokter kandungan, bahkan jenis popok bayi yang baik dan tepat untuk dibeli bagi bayi anda. (Sindhu,2014).

- b. Manfaat yoga prenatal bagi Ibu bersalin

- 1) Mempercepat pembukaan dari fase laten sampai fase aktif
- 2) Memperlancar kala II
- 3) Memperlancar mekanisme persalinan
- 4) Posisi anterior berubah menjadi posterior
- 5) Optimalkan posisi janin.

c. Manfaat yoga prenatal bagi bayi baru lahir

1). Berat badan

Menunjukkan bahwa ibu hamil yang melakukan yoga dapat menurunkan resiko bayinya lahir dengan berat badan berlebih sebesar 54% dan dapat menurunkan resiko melahirkan caesar sebesar 34%. Berolahraga juga dapat membantu menjaga berat badan sehingga meningkatkan kesehatan ibu hamil secara keseluruhan (Arinda F.2017).

**5. Teknik yoga untuk kehamilan**

Menurut Sindhu (2009) menjelaskan ada banyak cara untuk mempersiapkan kelahiran, diantaranya dengan berlatih yoga hamil di saat kehamilan. Gerakan dalam yoga hamil disesuaikan tiap trimesternya:

a. Gerakan yoga untuk trimester I adalah sebagai berikut:

1) Postur restoratif yoga

Postur yoga restoratif merupakan posisi yang ideal untuk mengistirahatkan tubuh dan sebagai posisi untuk berlatih teknik pernapasan diafragma. Postur ini hanya dilakukan pada trimester

I. Cara melakukan postur restoratif adalah sebagai berikut: (1) menekuk lutut dan mengganjal bagian bawah lutut dengan bantal, serta menyangga kepala dan leher dengan bantal tipis; (2) meletakkan kedua lengan di samping tubuh dengan dengan telapak tangan terbuka atau meletakkan telapak tangan diatas perut; (3) bernapas dalam dan perlahan, lakukan selama yang diinginkan; (4) Untuk menyudahi, perlahan berbalik miring ke samping kanan dan kembali duduk.



**GAMBAR.2.3 Postur restorative yoga**

## 2) Seri peregangan kucing

Postur ini bermanfaat untuk menguatkan dan melenturkan otot punggung, membuat kuat dan terbebas dari tekanan akibat pertumbuhan janin, mengatasi sakit punggung, melatih otot dan sendi-sendi panggulserta melancarkan aliran darah ke rahim.

Teknik seri punggung kucing sebagai berikut:

- a) dalam posisi meja/merangkak. Letakkan kedua telapak tangan dialas dan sejajar bahu, lutut dialas dan sejajar



panggul. Telapak tangan menempel *flat* pada alas, dan renggangkan jari-jari tangan.

- b) menarik napas disertai merentangkan tangan kiri kedepan sejajar bahun dan merentangkan kaki kanan ke belakang sejajar panggul, mata menatap kedepan, bernapas perlahan sambil menahan posisi ini selama 15 detik.
- c) membuang napas, menekuk lutut dan siku dan pertemuan dibawah tubuh, tubuh dilengkungkan dan bernapas perlahan.
- d) menarik napas serta kembali rentangkan lengan dan kaki.
- e) membuang napas, kaki dan tangan diturunkan kembali ke postur meja, kemudian lakukan dengan sisilainnya. Postur ini dilakukan sebanyak 5 putaran perlahan seiring napas.



**Gambar.2.4 Seri peregangan kucing**

### 3) Postur berdiri

Selama kehamilan gravitasi tubuh berubah, membiasakan diri untuk berdiri dengan posisi yang benar dan melakukan postur berdiri yoga sejak usia kehamilan dini akan menghindarkan dari berbagai ketidaknyamanan pada akhir masa kehamilan. Postur yoga ini berguna untuk menguatkan otot kaki

dan dasar panggul, meningkatkan konsentrasi dan memberikan keseimbangan secara fisik dan mental. Berikut caramelakukan postur berdiri yaitu berdiri Vrksasana (postur keseimbangan pohon): (1) berdiri dalam postur Tadasana (postur gunung); (2) letakkan kedua tangan di pinggul, bebaskan berat tubuh pada telapak kaki kiri. Angkat kaki kanan dari alas dan letakkan telapak kaki kanan pada paha dalam kiri atau pada sisi dalam betis; (3) letakkan kedua tangan di depan dada, dalam postur tangan Namaste Mudra (postur tangan berdoa). Tahan dalam posisi ini selama 20-30 detik sambil berapas dalam; (4) perlahan turunkan kaki dan lakukan dengan sisi lainnya.



**Gambar.2.5 Postur berdiri**

#### 4) Postur menguatkan lengan

Otot punggung yang kuat dan lentur akan membantu menopang janin yang semakin membesar dengan baik. Postur ini berguna untuk menguatkan otot lengan, bahu, dan punggung, menghindarkan dari bungkuk dan sakit punggung/pinggang serta melepaskan kepenatan dari punggung.

Salah satu posturnya adalah Setu Bandha Sarvangasana (postur jembatan). Cara melakukan postur tersebut adalah: (1) berbaring dengan kedua lutut ditekuk dan tumit ditarik sedekat mungkin ke arah bokong. Renggangkan kedua lutut sejajar pinggul, dan tumit sejajar lutut. Letakkan kedua lengan di samping tubuh dengan kedua tangan menempel pada alas, meletakkan bantal atau alas di bawah pinggul agar lebih nyaman; (2) tarik napas, angkat bokong dan punggung dari alas, dan dekatkan dada ke dagu, jalin jari-jari tangan di bawah tubuh dan tekan lengan ke alas. Tahan dalam posisi ini selama 3 detik sampai 1 menit sambil bernapas perlahan dan dalam; (3) buang napas, perlahan turunkan punggung pada alas; (4) gerakan penyeimbangan berguna untuk menyeimbangkan kondisi otot dan melepaskan ketegangan dari pinggang, yaitu dengan menekuk lutut ke arah dada (sambil meregangkan lutut lebar) dan peluk kedua lutut. Ayun tubuh ke kiri dan kanan selama beberapa kali.



**Gambar.2.6 Postur menguatkan lengan**

### 5) Postur melenturkan dan menguatkan panggul

Otot dasar panggul (perineum) adalah otot yang saling terjalin menyangga dasar panggul. Melakukan postur berikut ini secara lembut akan melatih otot dasar panggul, menguatkan menopang perut dan organ tubuh dalam seiring pertumbuhan janin, serta menghindarkan dari wasir dan kandung kemih yang lemah pada akhir kehamilan. Berikut adalah salah satu postur untuk melenturkan dan menguatkan panggul yaitu postur duduk tumit menempel ke lutut: (1) duduk pada alas atau padaujung bantal dalam postur Sukhasana (postur duduk mudah); (2) lipat kaki, letakkan tumit kanan diatas lutut kiri dan lutut kanan diatas tumit kiri; (3) tarik napas, rentangkan kedua ke depan dan panjangkan tulang punggung; (4) buang napas, tundukkan wajah sedekat mungkin ke alas pada balok yoga atau tumpukan buku.

Beristirahat dalam posisi ini selama 30 detik sampai 1 menit sambil bernapas, jaga agar punggung tidak membungkuk; (5) tarik napas, kembali duduk, lepaskan lipatan kakidan lakukan dengan sisi lainnya.



**Gambar 2.7. Postur menguatkan lengan**

Berikut gambar pelaksanaan yoga prenatal :

Gerakan kupu-kupu, ini sebenarnya hampir sama dengan duduk bersila, tetapi bedanya kaki kanan dan kiri tidak saling tumpang tindih, melainkan dipertemukan antara telapak kaki kanan dengan yang kiri. Lalu letakkan kedua tangan di atas masing-masing telapak kaki dan sedikit tarik ke arah dalam. Setelah itu gerakkan paha ke arah bawah sehingga otot-otot paha menjadi kencang, tahan selama kurang lebih 10 detik lalu kendurkan. Lakukan gerakan ini secara berulang-ulang. Gerakan senam hamil 8 bulan ini sangat baik untuk melatih otot Persalinan bagian bawah, seperti bagian paha, organ intim, anus, dan perineum.



**Gambar 2.8. Gerakan kupu-kupu**

Jongkok merupakan gerakan senam hamil 8 bulan yang sangat bermanfaat untuk melatih otot panggul, menguatkan rahim, dan otot persalinan bagian bawah. Caranya cukup mudah, yaitu pertama-tama Anda berdiri dengan posisi tegak lalu turunkan badan menjadi posisi jongkok (seperti orang BAB). Pertahankan posisi ini sekitar 10 detik lalu berdiri kembali. Pada saat jongkok Anda dapat berpegangan pada

suatu benda, seperti kursi, meja, atau tempat tidur. Lakukan gerakan ini secara teratur dan berulang-ulang.



**Gambar 2.9. Gerakan jongkok**

Merangkak. Untuk melakukan gerakan senam hamil 8 bulan yang satu ini caranya cukup mudah. Anda hanya harus berada pada posisi merangkak. Kemudian pada saat merangkak lakukan gerakan mengempiskan perut dan mengerutkan dubur/anus. Pada posisi ini Anda juga dapat melakukan latihan mengejan, yaitu dengan cara menarik nafas dengan mulut terbuka lalu tutup mulut dan lakukan dorongan mengejan seperti saat melakukan BAB. Gerakan merangkak ini bermanfaat untuk menguatkan otot rahim, mengarahkan posisi janin, dan melatih pernafasan pada saat persalinan.



**Gambar 3.0. Gerakan merangkak**

Gerakan berikutnya yaitu gerakan hip. Cara melakukan gerakan hip yaitu Anda berbaring terlentang di matras atau di lantai dengan alas yang cukup empuk, lalu tekuk kedua lutut. Lakukan gerakan mengangkat panggul, bokong, dan perut ke arah atas semampunya, diikuti dengan menarik nafas melalui hidung. Tahan posisi ini beberapa saat lalu turunkan/kendorkan diikuti dengan mengeluarkan nafas secara perlahan melalui mulut. Gerakan ini bermanfaat untuk melatih otot panggul, bokong, dan memperkuat rahim. Selain itu juga merupakan cara yang efektif untuk melatih mengejan dalam menghadapi proses persalinan.



**Gambar .3.0. Gerakan hip**

Gerakan hands and back up train merupakan gerakan senam hamil 8 bulan yang dilakukan dengan cara Anda dalam posisi berdiri, kedua tangan lurus ke atas. Lalu turunkan lengan sejajar bahu membentuk sudut 90 derajat diikuti posisi kedua lutut sedikit ditekuk. Tahan beberapa saat lalu naik kembali seperti semula. Lakukan gerakan ini secara berulang-ulang. Gerakan ini bermanfaat untuk memperkuat otot paha, otot panggul, melancarkan peredaran darah menuju rahim.



**Gambar.3.2 Gerakan hands and back up train**

Kegel juga merupakan salah satu gerakan senam hamil 8 bulan yang sangat bermanfaat untuk memperkuat otot-otot pada proses persalinan, mencegah robeknya perineum, mencegah kontinensia (pembendungan) urine pasca melahirkan, dan mengurangi risiko ibu hamil terkena wasir/ambien. Kontraksikan otot sekitar saluran kencing dan vagina dengan gerakan seperti menahan kencing, tahan selama 3–10 detik. Senam hamil ini bisa dilakukan hingga 10 kali setiap harinya, saat sedang duduk ataupun berdiri.



**Gambar 3.3 Kegel**

## 6. Konsep Kehamilan

### a. Pengertian

Kehamilan (*graviditas*) yaitu dimulai dengan konsepsi dan berakhir dengan permulaan persalinan (Mochtar, 2011). Kehamilan



merupakan pertumbuhan dan perkembangan janin *intrauterine* mulai sejak konsep dan berakhir sampai permulaan persalinan (Manuaba, 2010). Kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan melibatkan perubahan fisik maupun emosional dari ibu serta perubahan sosial didalam keluarga (Prawirohardjo, 2010).

Kehamilan dibagi menjadi tiga periode, yaitu trimester I (minggu 1-14 minggu) merupakan risiko tinggi terjadinya keguguran (kematian alami embrio atau janin), trimester II (minggu 14-28) perkembangan janin dapat dimonitor dan didiagnosa, sedangkan pada trimester III (minggu 28-40) menandakan awal viabilitas, yang berarti janin dapat tetap hidup bila terjadi kelahiran awal alami atau kelahiran dipaksakan (Winkjosastro, 2010).

b. Perubahan fisiologis pada ibu hamil

Perubahan fisiologis yang terjadi pada kehamilan, yaitu (Bobak 2004):

1) Vagina dan vulva

Vagina dan vulva akibat hormon estrogen juga mengalami perubahan. Adanya hipervaskularisasi mengakibatkan vagina dan vulva tampak lebih merah dan kebiru-biruan (tanda *Chadwicks*). Pada bulan terakhir kehamilan, cairan vagina mulai meningkat dan lebih kental.

## 2) Payudara

Payudara mengalami pertumbuhan dan perkembangan sebagai persiapan memberikan Air Susu Ibu (ASI) pada laktasi. Perkembangan payudara tidak dapat dilepaskan dari pengaruh hormon saat kehamilan yaitu estrogen, progesteron dan somatomammotropin.

## 3) Sirkulasi darah

Setelah kehamilan diatas 30 minggu, terdapat kecenderungan peningkatan tekanan darah, sama halnya dengan pembuluh darah yang lain, vena tungkai juga mengalami distensi, karena terjadi obstruksialiran balik vena akibat tingginya tekanan darah vena yang kembali dariuterus dan akibat mekanik dari uterus pada vena cava. Keadaan ini menyebabkan varises pada vena tungkai dan kadang-kadang pada venavulva pada wanita yang rentan.

## 4) Sistem respirasi

Usia kehamilan 33-36 minggu, banyak ibu hamil akan merasa susah bernapas karena bayi yang berada dibawah diafragma menekan paru paru ibu. Namun, setelah kepala bayi turun ke rongga panggul biasanya 2-3 minggu sebelum persalinan, ibu akan merasa lega dan lebih mudah bernapas. Selain itu juga rasa terbakar didada (*heartburn*) biasanya akan ikut hilang, karena tekanan bagian tubuh bayi di bawah iga ibu sudah berkurang.

### 5) Sistem pencernaan

Pengaruh estrogen menyebabkan pengeluaran asam lambung meningkat yang dapat menyebabkan pengeluaran air liur berlebihan (*hipersalivasi*), daerah lambung terasa panas, *morning sickness*, dan mual muntah. Peningkatan progesteron menyebabkan kehilangan tonus otot dan penurunan peristaltik (konstipasi) yang menyebabkan absorpsi air di usus besar meningkat.

### 6) Sistem perkemihan

Akhir kehamilan biasanya muncul keluhan *urinary frequency*, yaitu peningkatan sensitivitas kandung kemih karena pembesaran uterus yang menekan kandung kemih, menimbulkan rasa ingin berkemih walaupun kandung kemih hanya berisi sedikit urin.

### c. Perubahan psikologis pada ibu hamil

Perubahan psikososial pada kehamilan terjadi respon terhadap gangguan fisiologis yang terjadi dan terhadap peningkatan tanggung jawab yang berhubungan dengan kehadiran individu baru yang belum mampu mandiri. Trimester III merupakan klimaks kegembiraan emosi menanti kelahiran bayi. Sekitar bulan ke-8 terdapat periode tidak semangat dan depresi, ketika bayi membesar dan ketidaknyamanan bertambah sehingga menyebabkan calon ibu mudah lelah dan tergantung pada pasangan atau orang lain di sekitarnya. Calon ibu lebih menjadi introspektif dan mulai banyak memikirkan dan mencemaskan persalinan, kelahiran, dan bayinya. Kecemasan

menghadapi persalinan membuat ibu mulai protektif terhadap bayi yang sedang berkembang dan mencoba menghindari hal-hal yang dapat melukai kesehjahteraannya (Hamilton 1995 cit Astria, 2009).

## 7. Tinjau Tentang Fetal Outcome

### a. Pengertian bayi baru lahir

Bayi baru lahir adalah bayi yang lahir dengan dengan umur kehamilan 37 minggu sampai 42 minggu dan berat lahir 2500 gram sampai 4000 gram, cukup bulan, lahir langsung menangis, dan tidak kelainan congenital (cacat bawaan) yang berat. (Kosim, 2009).

### b. Pengertian berat badan bayi baru lahir

Bayi baru lahir normal adalah bayi yang lahir pada usia kehamilan 37-42 minggu dan berat badan 2500-4000 gram. (Dewi, 2010).

1). BBLR  $\leq$  2.500 gram, yaitu karena umur hamil kurang dari 37 minggu dan berat badan lebih rendah dari semestinya cukup bulan atau karena kombinasi keduanya (Manuaba, 2010).

2). Tidak BBLR yaitu  $\geq$  2.500-4000 gram, dan ukanya dari 37-42 minggu. (Manuaba, 2010).

### c. Pengertian panjang badan bayi baru lahir

Panjang lahir bayimerupakan panjang badan lahir yang diukur bersamaan dengan berat badan lahir (Sulani, 2010).

Stanting merupakan penilaian status gizi berdasarkan indikator panjang badan dibanding umur (PB/U) atau tinggi badan dibanding umur (TB/U) dimana hasil pengukuran antropometri menunjukkan

Z-Score  $<-2$  SD sampai dengan  $-3$  SD (pendek) dan  $<-3$  SD (sangat pendek) (Kemkes R.I,2012)

Tabel WHO untuk mengukur stangting

| Bulan | -3 SD | -2 SD | -1 SD | Mediam | 1 SD | 2 SD | 3 SD |
|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|
| 0     |       | 46,1  | 48,9  | 43,9   | 51,8 | 53,7 | 55,6 |
| 1     | 44,9  | 52,0  | 52,8  | 54,7   | 56,7 | 58,6 | 60,6 |
| 2     | 52,3  | 56,4  | 56,4  | 58,4   | 60,4 | 62,4 | 64,4 |
| 3     | 55,3  | 59,4  | 59,4  | 61,4   | 63,5 | 63,5 | 67,6 |

d. Pengertian APGAR skor

Nilai Apgar score(apgar skor) adalah metode yang diciptakan pada tahun 1952 oleh ahli anastesi asal amerika,dr.Virginia Apgar. Metode ini digunakan untuk menilai kondisi kesehatan bayi pada usia 1 menit dan 5 menit setelah kelahirannya. Dalam kasus tertentu,Apgar skor juga dapat dilakukan pada menit ke 10,15,dan 20 setelah kelahiran bayi.

- 1). Asfiksia dimana kondisi bayi terlihat baik dan normal dengan apgar skor diantara 7-10 sehingga bayi tidak memerlukan tindakan atau penanganan khusus paska dilahirkan.
- 2). Asfiksia ringan dimana kondisi bayi mengalami kegagalan bernafas secara spontan dan teratur dengan skor Apgar antara 4-6.
- 3). Asfiksia berat asfiksia ini hanya memiliki nilai Apgar antara 0-3 saja.

e. Pengertian suhu bayi baru lahir

Suhu tubuh bisa berubah-ubah sepanjang hari.

1). Suhu normal bayi :  $36,5-37,5^{\circ}\text{c}$

2.) Hipotermi adalah suhu tubuh bayi baru lahir yang tidak normal  $<36^{\circ}\text{c}$  pada pengukuran suhu melalui aksila.

3). Hipertermi pada bayi baru lahir adalah suatu kondisi dimana suhu inti tubuh bayi berada terus-menerus diatas  $37,8^{\circ}\text{c}$  per oral atau  $38,8^{\circ}\text{c}$  per rektal.(Saputra,2014).

f. Pengertian Hemoglobin bayi baru lahir

Pada saat lahir kadar hemoglobin bayi adalah  $14,9\text{gr/dl}$  pada bayi aterm dan  $19,1\text{gr/dl}$  sampai  $22,1\text{gr/dl}$  pada bayi baru lahir prematurw saat didalam rahim darah memiliki satu rasi oksigen sekitar 45% didalam otak senga mengakibatkan erythoropietin tinggi dan produksi darah merah meningkat (bifano eem & eherenkranz, 1995). segera setelah lahir 1 rasi oksigen naik menjadi 95%.

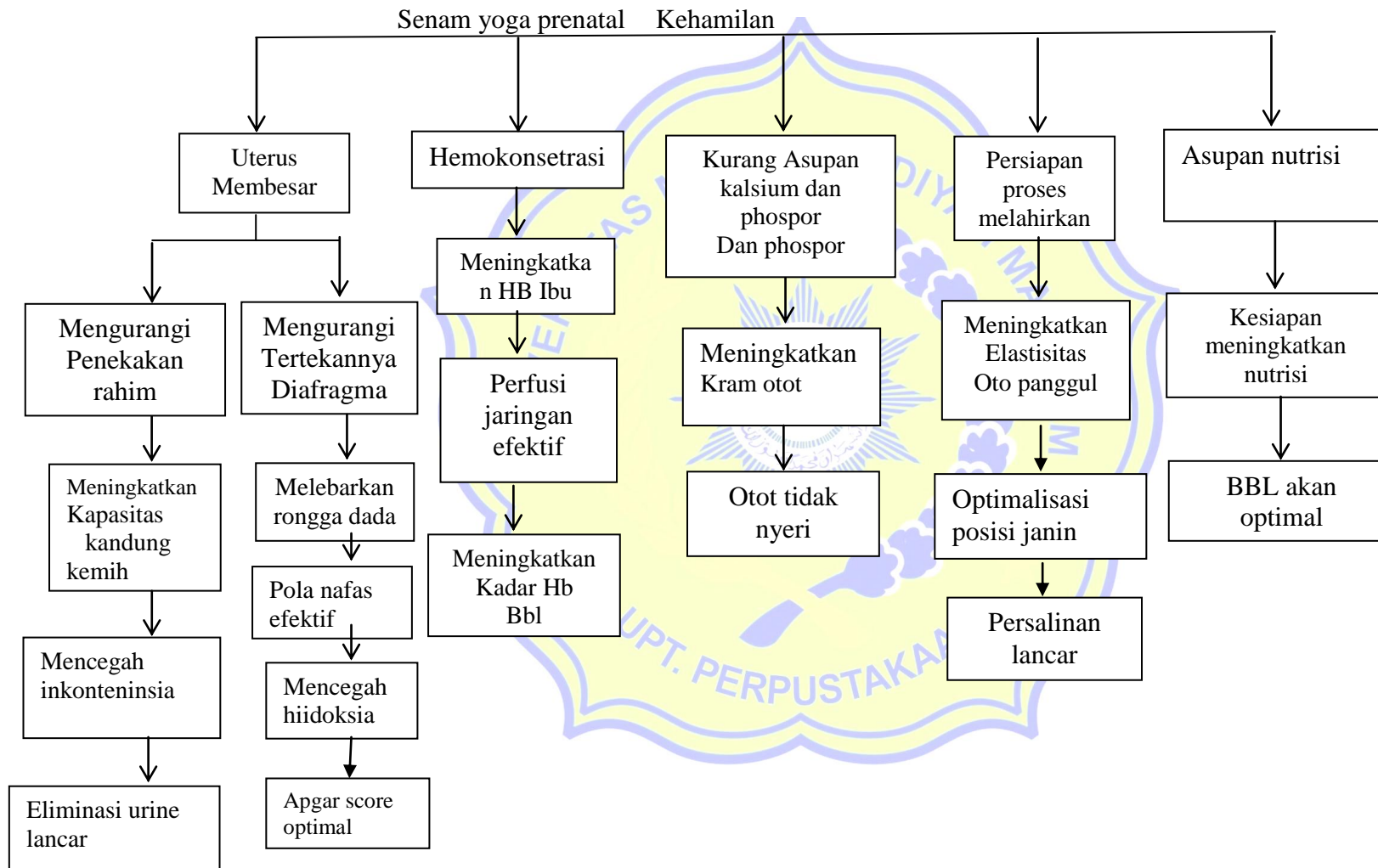
g. Pengertian plasenta

Plasenta atau tembuhi adalah suatu organ dalam kandungan pada masa kehamilan. Pertumbuhan dan perkembangan plasenta penting bagi pertumbuhan dan perkembangan bagi janin. Fungsi plasenta adalah pertukaran produk-produk metabolisme dan produk gas antara peredaran darah ibu dan janin,di sersati produksi hormone.

1). BPLN (Berat plasenta normal)  $\geq 1/6$  berat badan lahir.

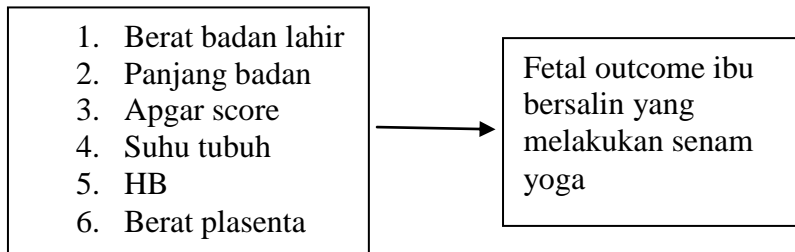
2). BPLP tidak normal:  $\leq 1/6$  berat badan lahir.(Joseph f,2009).

## B. Kerangka Teori

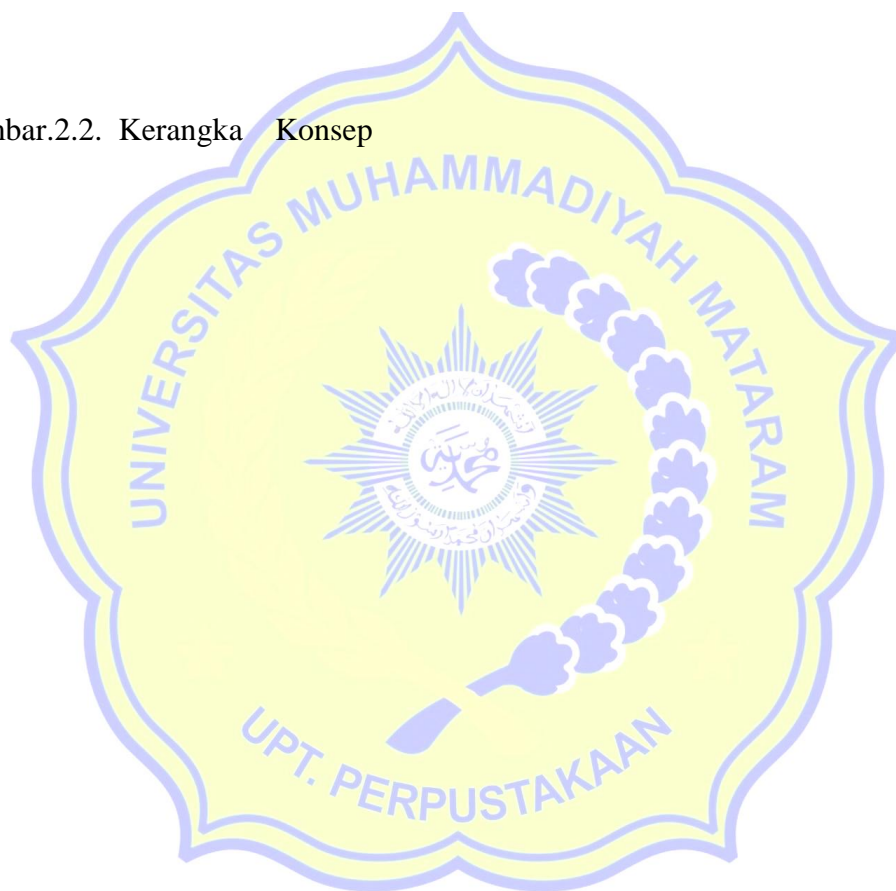


Gambar.2.1.Kerangka Teori(Rothman KJ,2010 ; Hudajah,2015 ; Tegethoft dan Greene,2010)

### A. Kerangka Konsep



Gambar.2.2. Kerangka Konsep





## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Desain penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu deskriptif, deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang ditunjukkan untuk mendeskripsikan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena alamiah maupun bentuk, aktivitas, karakteristik, perubahan hubungan, kesamaan, dan perbedaan antara fenomena yang satu dengan fenomena yang lainnya (Hidayat, 2010).

#### **B. Waktu dan Tempat Penelitian**

##### **1. Waktu penelitian**

Penelitian ini akan dilaksanakan pada tanggal 10 Mei 2019

##### **2. Tempat penelitian**

Penelitian ini akan dilakukan di Rumah Sakit Ibu dan Anak Tresna tahun 2019.

#### **C. Variabel Penelitian**

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel tunggal. Adapun pengertian variabel tunggal adalah himpunan sejumlah gejala yang memiliki berbagai aspek atau kondisi didalamnya yang berfungsi

mendominasi dalam kondisi atau masalah tanpa dihubungkan dengan lainnya (Handari Nawawi, 2010).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan variabel penelitian adalah sesuatu yang hendak diamati dan diambil datanya. Di samping itu variabel penelitian sering juga dinyatakan sebagai faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa atau gejala yang akan diteliti..

#### D. Definisi Operasional

| No | Variabel         | Definisi Operasional   | Klasifikasi   | Skala        |
|----|------------------|--|---|--------------|
| 1. | Berat lahir bayi | Berat badan bayi ketika dilahirkan   | 1). BBLR : <2500 gram.<br>2.) Tidak BBLR : $\geq$ 2500 gram.  | Nominal<br>1 |
| 2. | APGAR score      | Metode klinik untuk mengidentifikasi neonates dan menilai secara cepat, diukur pada menit ke 1, 5, dan 10 setelah ke lahiran | 1). Tidak Asfiksia : APGAR 7-10<br>2). Asfiksia Ringan: APGAR 4-6<br>3). Asfiksia Berat : APGAR 0-3. (Dewi V, 2011).  | Nominal<br>1 |
| 3. | Kadar hemoglobin | Hemoglobin adalah protein yang mengandung zat besi, berfungsi mengangkut oksigen dalam eritrosit.                            | 1). Tidak anemia : 14,9 gr/dl.<br>2). Anemia : Pada bayi baru lahir <14,9 g/dl.   | Nominal<br>1 |
| 4. | Suhu tubuh       | Suhu adalah ukuran kemampuan yang dimiliki tubuh terutama dalam menghasilkan dan juga menyingkirkan                          | 1). Normal suhu tubuh bayi : $36,5^{\circ}\text{C}$ - $37,5^{\circ}\text{C}$<br>2). Hipotermia pada bayi : $<36,5^{\circ}\text{C}$<br>3). Hipertermia pada bayi : $>37,5^{\circ}\text{C}$ . (Eduhealth, 2014)<br>4) | Ordinal      |

|    |                |  |  |
|----|----------------|--|--|
|    |                | hawa panas yang terdapat dalam suhu tubuh. Diukur pada 2 jam setelah lahir   |  |
| 5. | Panjang badan  | Tinggi badan merupakan antropometri yang menggambarkan keadaan pertumbuhan skeletal. Pengukuran tinggi badan digunakan untuk menilai status perbaikan gizi.  | 1). Tidak Normal panjang badan : 48 cm-53 cm<br>2). Normal (Kemkes R.I.2012).<br>Ordinal   |
| 6. | Berat plasenta | Pasenta adalah suatu organ dalam kandungan pada masa kehamilan. Pertumbuhan dan perkembangan plasenta penting bagi pertukaran produk-produk metabolisme dan produk gas antara peredaran darah ibu dan janin, serta produksi hormone. | 1). Berat plasenta normal : $\geq 1/6$ berat badan lahir.<br>2). Berat plasenta tidak normal : $\leq 1/6$ berat badan lahir. (Joseph f,2009).<br>Nominal |

## E. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin yang rutin melakukan yoga prenatal jumlah populasi sebanyak 24 responden yang mengikuti yoga prenatal di Rumah Sakit Ibu dan Anak Tresna.

## 2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi terjangkau yang dapat dipergunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling (Nursalam, 2017). Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian ibu bersalin yang melakukan senam yoga prenatal di Rumah Sakit Ibu dan Anak Tresna. Penentuan kriteria sampel sangat membantu penelitian untuk mengurangi bias hasil penelitian, khususnya jika terdapat variabel-variabel kontrol ternyata mempunyai pengaruh terhadap variable yang kita teliti. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian yaitu total sampling.

## F. Alat dan Metode Pengumpulan Data

### 1. Alat

Dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi atau penjarangan yang berisi berdasarkan kriteria inklusi.

### 2. Metode pengumpulan data

Dalam penelitian ini, informasi yang perlu didapatkan melalui data primer, yaitu data studi dokumentasi dilaksanakan dengan cara melihat langsung direkam medis dan buku KIA ibu pasien bersalin di Rumah Sakit Ibu dan Anak Tresna. Untuk mendapat data berat badan lahir bayi baru lahir, apgar score, asfiksia, Hb, suhu tubuh bayi baru lahir.

## G. Metode Pengolahan dan Analisis Data

### 1. Pengolahan Data

Setelah data terkumpul melalui rekam medis, maka dilakukan tahap pengolahan data yang melalui tahap berikut ini :

#### a. *Editing*

Proses editing dilakukan dengan mengecek kelengkapan data yang telah terkumpul apakah terdapat kekeliruan atau tidak.

#### b. *Coding*

Proses pengelolaan data dengan cara memberikan kode pada setiap hasil observasi pada bayi baru lahir. Pada ibu yang melakukan senam yoga prenatal di beri kode angka (1) dan tidak melakukan senam yoga prenatal diberi kode angka (2).

#### 1). Berat badan bayi baru lahir :

a). Tidak BBLR : Kode (1)

b). BBLR : Kode (2)

#### 2). Apgar score pada bayi baru lahir :

a). Tidak Asfiksia : Kode (1)

b). Asfiksia ringan : Kode (2)

c). Asfiksia berat : Kode (3)

#### 3). Kadar hemoglobin bayi baru lahir :

a). Tidak anemia : Kode (1)

b). Anemia : Kode (2)

4). Suhu tubuh bayi baru lahir:

- a). Normal : Kode (1)
- b). Hipotermi : Kode (2)
- c). Hipertermi : Kode (3)

5). Panjang badan bayi baru lahir :

- a). Normal : Kode (1)
- b). Stunting : Kode (2)

6). Berat plasenta

- a). Normal : Kode (1)
- b). Tidak norma : Kode (2)

c. *Tabulating*

Untuk mempermudah pengolahan data, data di masukkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

2. Analisa Data

Data yang dikumpulkan dan dianalisa secara deskriptif dengan melihat presentase data yang terkumpul dan disajikan dalam bentuk tabel ditribusi frekuensi. Analisa data yang silakukan dengan membahas hasil penelitian sesuai dengan teori kepustakaan yang ada. Yaitu dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi :

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

Keterangan :

P = Presentase yang dicari

f = frekuensi yang diamati

n = jumlah sampel (Notoatmodjo,2012).

