

# Sehat dan Bugar saat Hamil dengan Prenatal Yoga

2 Oktober 2019



Yasi Anggasari, S.ST, M.Kes – Dosen Fakultas Keperawatan dan Kebidanan (FKK)

**PADA** umumnya wanita yang sedang hamil takut menghadapi proses persalinan karena rasa sakit yang menimbulkan rasa takut dan cemas. Selain itu selama masa kehamilan ibu hamil akan mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama pada trimester III seperti dispnea, insomnia, sering buang air kecil, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kram kaki, edema kaki, perubahan mood dan peningkatan kecemasan.

Gangguan psikologis pada ibu hamil juga dapat berpengaruh buruk terhadap perkembangan janin. Pada ibu hamil yang mengalami stress yang berkepanjangan dapat menimbulkan hambatan perkembangan pada janin. Termasuk gangguan emosi setelah melahirkan, bila stress pada ibu tidak tertangani dengan baik meskipun dengan asupan nutrisi yang baik.

Gangguan psikologis tersebut dapat meningkatkan resiko terjadinya komplikasi dalam persalinan sehingga diperlukan pencegahan dengan beberapa metode untuk meringankan dan mempersiapkan ibu hamil dalam menjaga kehamilan dan proses persalinannya.

Salah satu intervensi kebidanan yang dapat dilakukan adalah dengan latihan fisik seperti meditasi/ yoga. Prenatal yoga merupakan ketrampilan mengolah pikiran berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual.

Banyak lagi manfaat yang bisa didapatkan dengan rajin melakukan prenatal gentle yoga diantaranya adalah :

1. Menjadikan tubuh tetap bugar

Yoga adalah cara yang baik untuk membentuk postur tubuh , berbagai posisi yoga menyehatkan berbagai organ dan membentuk otot-otot yang panjang dan sehat

2. Meningkatkan percaya diri dan citra diri

Yoga membantu mengembangkan rasa percaya diri yang positif , citra tubuh dan pandangan terhadap diri sendiri yang lebih nyaman dan realistis . latihan yoga menciptakan kenyamanan dan stabilitas fisik, mental dan emosi.

3. Memperbaiki sikap tubuh

Yoga memperbaiki sikap tubuh dalam kehidupan sehari-hari sehingga kesadaran akan sikap tubuh meningkat dan kemudian kesadaran untuk memperbaiki sikap tubuh dalam kegiatan sehari-hari meningkat.

4. Menyeimbangkan dan menstabilkan tubuh ibu hamil

Saat hamil hormon relaxin semakin banyak di produksi oleh tubuh dengan melakukan yoga otot-otot menjadi lebih kenyal, elastis dan sendi lebih mudah bergerak untuk itu penting sekali menjaga keseimbangan otot. Kumpulan otot bekerja menjadi satu tim, dimana ketika sebagian otot tegang dan memendek, maka otot yang lain lentur dan memanjang. Ketika kita menyeimbangkan tim otot lawan maka sendi dan postur tubuh akan secara otomatis membaik juga. Dengan melakukan yoga kehamilan ibu melakukan gerakan-gerakan yang jarang dilakukan dalam keseharian selama hamil sehingga dapat meningkatkan keseimbangan tubuh.

5. Memperbaiki pola nafas dan meningkatkan oksigenasi didalam tubuh

Bernafas yang baik tergantung pada postur yang baik, ketika panggul dan tulang belakang berada pada posisi seimbang dimana bahunileks, maka rongga dada dapat memperluas kapasitasnya dengan mudah sehingga pernafasan tidak dibatasi, hal ini menjamin oksigenasi yang baik ke bayi.

6. Mengurangi dan menghilangkan keluhan-keluhan yang dirasakan selama masa kehamilan

Prenatal gentle yoga yang dilakukan secara benar dan rutin dapat meminimalkan bahkan menghilangkan ketidaknyamanan yang sering kali dirasakan selama kehamilan seperti heartburn, nyeri di pinggul, kram, dan sakit kepala.

7. Membantu untuk mempersiapkan kelahiran

Dengan melakukan yoga selama kehamilan ibu hamil dapat mempersiapkan fisiknya lebih baik untuk menghadapi proses persalinannya. Fokus pada nafas dan kesadaran tubuh mengurangi kecemasan dan mengajarkan ibu hamil untuk beradaptasi dengan situasi baru . Memperkuat dan mengendurkan otot-otot yang digunakan saat melahirkan , membuat tubuh fisik terutama jalan lahir lebih siap melalui proses persalinan.

8. Memperkuat otot punggung

Membuatnya lebih kuat untuk menyangga beban kehamilan dan menghindarkan dari cedera punggung atau sakit punggung

9. Melatih otot-otot dasar panggul

Perineum yang berfungsi sebagai otot kelahiran untuk menyangga beban kehamilan dan juga menyangga kandung kemih dan usus besar. Semakin elastis otot dasar panggul semakin mudah untuk menjalani proses kelahiran dan semakin cepat pula proses pemulihan pasca persalinannya.

10. Meningkatkan kualitas tidur

Banyak ibu hamil yang merasa kesulitan untuk tidur karena stress , aktivitas janin atau hanya karena perut yang semakin membesar dan terasa kurang nyaman . yoga membantu ibu hamil untuk relaksasi sehingga meningkatkan kualitas tidur .

Satu hal yang perlu diingat bahwa kehamilan dan persalinan adalah proses dan peristiwa yang sangat unik dan berbeda satu dengan yang lain, selain itu persalinan merupakan proses yang penuh dengan kejutan.

Kita tidak bisa selalu memastikan proses persalinan berjalan lancar dan nyaman karena kemungkinan apa pun bisa terjadi selama proses persalinan, bahkan kemungkinan terburuk sekalipun. Namun dengan melakukan Prenatal Gentle Yoga secara rutin dan benar maka ibu hamil dapat menjalani masa kehamilan dan persalinan yang nyaman dan sehat serta minim trauma. \*

## POPULER MINGGU INI

**Soal Bendera Rasulullah, Gus Nadir: Jangan Mau Dibohongi ISIS dan HTI**

1 April 2017

**Habib Jindan bin Novel: Semangat Hijrah Nabi untuk Menghidupkan Kemerdekaan Indonesia**

17 Agustus 2021

**Terjamin, TNI-Polri Percepat Pemindahan Warga Isoman ke Lokasi Isoter**

23 Agustus 2021

Muat lebih banyak



## PALING ATAS



## Dampak Virus Corona terhadap Perekonomian Global Khususnya di Indonesia

12 Maret 2020

World Health Organization (WHO) menjelaskan bahwa Coronavirus (Cov) adalah virus yang menginfeksi sistem pernapasan. Infeksi virus ini disebut COVID-19. Virus Corona menyebabkan penyakit flu...

## Bawang Putih Tunggal Manfaat & Efek Samping Bagi Tubuh

15 Januari 2017

**MERINDING! Baca 'Surat Terbuka' Dokter Tifa untuk Ganasnya...'**

18 Maret 2020

Muat lebih banyak

## DUTA MASYARAKAT EDISI 24 AGUSTUS 2021

