



Hak cipta dan penggunaan kembali:

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk mengubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

Copyright and reuse:

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut Sindhu (2015) yoga berasal dari Bahasa Sanskerta yang berarti kesatuan (*union*). Yoga secara umum merupakan ilmu menyeluruh mengenai keterkaitan fisik, pikiran, dan mental seseorang. Yoga dapat dilakukan oleh siapa saja, termasuk salah satunya adalah ibu hamil. Yoga kehamilan merupakan gerakan yoga yang dimodifikasi dengan tujuan untuk menjaga kebugaran di masa kehamilan (Kusumoastuti, 2020). Dr. Kevin Adrian (2019) menjelaskan yoga di masa kehamilan memiliki manfaat untuk ibu dan janinnya, seperti melancarkan sirkulasi darah, memperbaiki postur, dan mengurangi stres dan rasa cemas. Berdasarkan artikel dari Republika.co.id terdapat ratusan ibu hamil yang melakukan *maternity* yoga yang diselenggarakan secara daring oleh Rumah Sakit Metropolitan Center pada 21 Agustus 2021. Menurut dr. Kencana Shinta Moser, Sp,OG diketahui bahwa gerakan yoga dirancang untuk mengurangi keluhan ibu selama masa kehamilan (Prambadi, 2021).

Dr. Yhossie Suananda, MARS (2018), dokter sekaligus instruktur yoga kehamilan menjelaskan bahwa yoga kehamilan memberi manfaat secara psikis yaitu dapat memberikan sugesti positif pada tahap meditasi sehingga ibu mampu menikmati masa kehamilan dan memberi kesiapan untuk menjadi seorang ibu. Selain secara psikis, pada *website* Rumah Sakit Mitra Family (2019) dijelaskan bahwa yoga kehamilan sendiri memiliki kelebihan jika dibandingkan dengan olahraga hamil lainnya karena turut mengolah otot sehingga memberi stamina dan kekuatan untuk ibu hamil.

Manfaat yoga kehamilan sendiri sudah dirasakan oleh banyak orang mulai dari kalangan publik figur hingga ibu hamil pada umumnya. Salah satu contoh adalah Tya Ariestya yang melakukan yoga berdasarkan anjuran dari dokter

kandungan (Idntimes.com, 2019). Selain itu, berdasarkan cerita Icha, salah satu ibu hamil yang mengikuti kelas yoga kehamilan di salah satu klinik di DKI Jakarta mengatakan bahwa dengan melakukan yoga dapat membuat badan menjadi lebih fit (Sewaka, 2017).

Dilansir dari detikhealth (2014), dr. M Nurhadi Rahman, SpOG, ahli kandungan Rumah Sakit Dr. Sardjito menyatakan yoga kehamilan bisa dilakukan oleh ibu hamil dengan memperhatikan kondisi dan kemampuan ibu. Melakukan yoga kehamilan sebagai salah satu pilihan olahraga bisa dilakukan dimana saja. Jika belum paham tentang yoga, ibu bisa belajar dengan instruktur agar lebih aman. Namun, melakukan prenatal yoga di rumah juga tidak menjadi masalah dengan catatan melakukan gerakan yang sudah terbukti aman dilakukan untuk ibu hamil (doktersehat.com, 2019).

Sayangnya, kemudahan untuk melakukan yoga kehamilan masih belum dipahami oleh ibu hamil. Hal ini bisa dilihat berdasarkan penelitian yang dilakukan Devi, Sulastriningsih, dan Tiawaningrum (2018) diketahui terjadi penurunan minat ibu hamil untuk melakukan prenatal yoga di BPS Restu, Depok. Diketahui pada tahun 2015 terdapat 12,8% ibu hamil yang tidak melakukan yoga, sedangkan tahun 2016 meningkat menjadi 35,5%. Sedangkan berdasarkan penelitian di Puskesmas Sukatenang Bekasi diketahui sebesar 33,3% ibu hamil kurang memahami indikasi prenatal yoga, 27,8% ibu hamil kurang memahami prinsip prenatal yoga, dan 25% ibu hamil kurang memahami kontraindikasi prenatal yoga (Hayati, 2021).

Fenomena kurangnya pengetahuan dan minat ibu hamil terhadap yoga kehamilan dapat dibantu dengan media informasi. Menurut Coates dan Ellison (2014) perancangan media informasi membantu seseorang mempelajari sebuah informasi yang ada di masyarakat, dari yang sederhana hingga kompleks. Oleh karena itu, penulis merancang sebuah media informasi berupa buku digital karena mampu memuat informasi berupa teks, audio, dan video serta bisa diakses secara *online* ataupun *offline*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dijabarkan, penulis merancang rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana merancang buku digital yang baik mengenai yoga untuk ibu hamil?

1.3 Batasan Masalah

Pembatasan masalah dibuat untuk memfokuskan penulis dalam proses perancangan yang dapat dilihat sebagai berikut:

1. Demografis
 - a. Jenis Kelamin : Wanita
 - b. Usia : 26-35 tahun (Mulai berkeluarga)
 - c. Pendidikan : \geq SMA/ SMK
 - d. Pekerjaan : Pekerja kantor, wirausaha, ibu rumah tangga
 - e. Kelas Ekonomi : SES B
2. Geografis : Jabodetabek
3. Psikografis
 - a. Ibu dalam masa kehamilan di periode akhir trimester dua hingga trimester tiga.
 - b. Ibu hamil yang peduli akan kesehatan serta memiliki gaya hidup yang aktif dan praktis.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Tugas akhir ini memiliki tujuan untuk merancang buku digital yang baik mengenai yoga untuk ibu hamil.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Perancangan tugas akhir ini penulis harapkan mampu memberi manfaat sebagai berikut:

1.5.1. Bagi Penulis

Penulis dapat mengimplementasikan ilmu yang telah dipelajari selama masa perkuliahan untuk mendapat gelar S.Ds. Selain itu, penulis

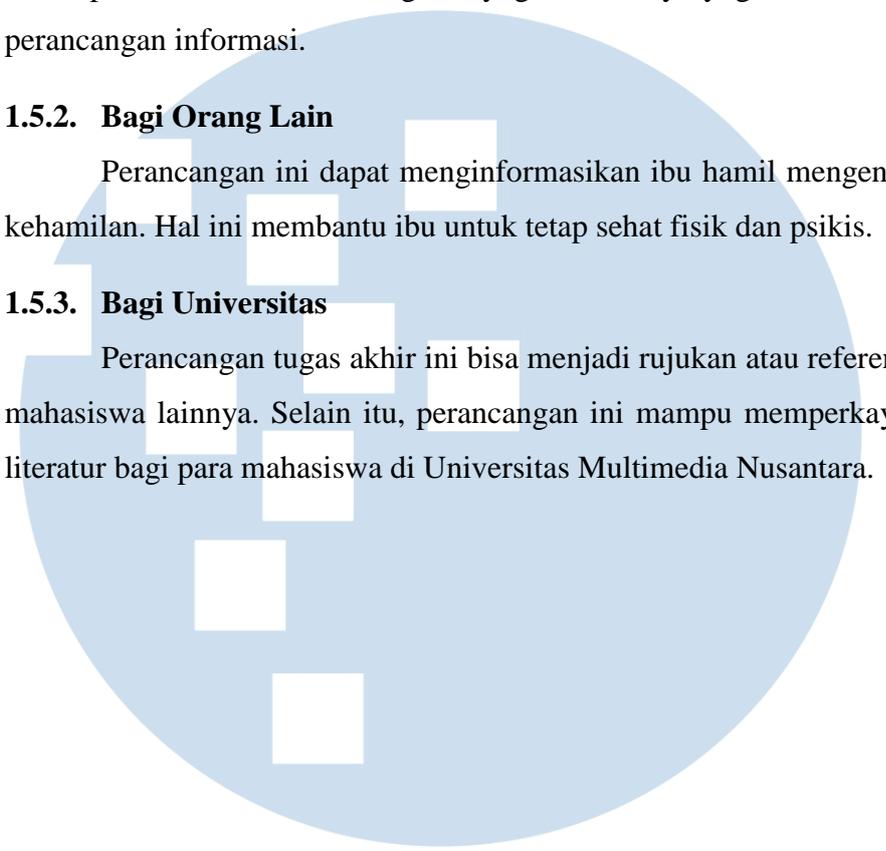
mendapat wawasan lebih mengenai yoga khususnya yoga kehamilan serta perancangan informasi.

1.5.2. Bagi Orang Lain

Perancangan ini dapat menginformasikan ibu hamil mengenai yoga kehamilan. Hal ini membantu ibu untuk tetap sehat fisik dan psikis.

1.5.3. Bagi Universitas

Perancangan tugas akhir ini bisa menjadi rujukan atau referensi bagi mahasiswa lainnya. Selain itu, perancangan ini mampu memperkaya studi literatur bagi para mahasiswa di Universitas Multimedia Nusantara.



UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA