Hak cipta dan penggunaan kembali:

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk menggubah, 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.

Perpustakaan Univeristas Multimedia Nusantara

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Pengumpulan Data

Metode penelitian kualitatif menenkankan pada kegiatan pencarian data yang terencana, terstruktur, serta sistematis. Penelitian kualitatif memiliki tujuan yang bervariasi. Hal yang bisa diselesaikan melalui penelitian kualitatif adalah kepentingan penelitian, kepentingan evaluasi, hingga kepentingan pribadi. Metode ini mempelajari perilaku manusia dalam konteks yang telah ditentukan. Keunggulan menggunakan metode ini adalah informasi dari audiens yang dianggap sebagai dasar pemecahan masalah sehingga pencapaian hasil sesuai dengan kebutuhan audiens (Semiawan, 2010).

Penulis menggunakan metode penelitian kualitatif untuk memperoleh data yang dibutuhkan. Penelitian kualitatif yang dilakukan adalah wawancara, *focus group discussion*, dan studi pustaka. Wawancara dilakukan dengan dua narasumber yaitu dr. Yhossie Suananda, MARS selaku instruktur prenatal yoga serta pengurus kegiatan prenatal yoga di Izi *clinic* Bogor dan juga dr. Lukman B. Hudono, DSOG selaku dokter kandungan di RSKAI Sawojajar kota Bogor. Selain itu, penulis juga melakukan *focus group discussion* dengan lima orang ibu hamil atau ibu yang sedang merencanakan kehamilan berusia 26 sampai 35 tahun yang berdomisili di Jabodetabek. Studi pustaka penulis lakukan dengan mencari informasi melalui buku Prenatal Postanatl Yoga karya dr. Yhossie Suananda, MARS serta *channel* youtube *Pregnancy and Postpartum TV*.

Proses dokumentasi wawancara dengan rekaman audio. Sedangkan *focus group discussion* penulis dokumentasikan melalui video rekaman dari *google meets*. Metode studi pustaka dillakukan dengan mendokumentasikan foto dari sumber yang digunakan serta menganalisa isi sumber untuk menjadi bahan pertimbangan dalam perancangan yang akan dilakukan oleh penulis.

UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA

3.1.1 Wawancara

Penulis melakukan wawancara dengan empat narasumber. Narasumber pertama adalah dr. Yhossie Suananda, MARS yang merupakan seorang dokter sekaligus instruktur yoga kehamilan. Wawancara dengan dr. Yhossie dilakukan dua kali pada tanggal 29 April 2021 di Izi Clinic Bogor yang direkam dengan media perekam suara pada telepon genggam dan tanggal 7 September 2021 via *whatsapp call*. Narasumber kedua adalah dr. Lukman B. Hudono, DSOG. Beliau adalah seorang dokter spesialis kandungan yang praktik di RSKAI Sawojajar, Bogor. Penulis melakukan wawancara pada tanggal 19 Mei 2021 di RSKAI Sawojajar Bogor yang didokumentasikan dengan media perekam suara pada telepon genggam. Narasumber ketiga adalah Pak Thomas Simpson, S. Ds pada tanggal 15 September 2021 via *zoom*. Beliau merupakan dosen desain komunikasi visual di Universitas Multimedia Nusantara. Narasumber terakhir adalah Ibu Meyta lanjarwati yang merupakan seorang editor buku di penerbit *Deepublish*. Penulis melakukan wawancara via *zoom* pada tanggal 30 Oktober 2021.

3.1.1.1 Wawancara Dr. Yhossie Suananda, MARS

Dr. Yhossie adalah seorang dokter sekaligus instruktur yoga dan prenatal yoga. Penulis melakukan wawancara pertama untuk mengetahui prenatal yoga lebih baik. Sedangkan pada wawancara kedua penulis mencari informasi tentang tantangan dan kebutuhan yang diperlukan ibu hamil selama melakukan prenatal yoga khususnya mengenai pengalaman saat dr. Yhossie mengajarkan prenatal yoga di Izi *Clinic*.

Gambar 3.1 Wawancara Pertama dr. Yhossie Suananda, MARS

Hasil dari wawancara yang penulis penulis dapatkan adalah pemahaman tentang pentingnya olahraga selama masa kehamilan. Olahraga bermanfaat bagi tubuh untuk tetap sehat dan bergerak aktif. Setiap ibu hamil memiliki kebutuhan berolahraga yang tidak sama tergantung dengan kondisi selama kehamilan. Menurut dr. Yhossie yoga adalah olahraga yang baik dilakukan selama masa kehamilan. Yoga memiliki kelebihan karena tidak hanya melaih fisik namun juga melatih emosional ibu. Seorang ibu akan melalui berbagai emosi, seperti bahagia, rasa cemas, ketakutan, dan khawatir sehingga mengolah emosi diperlukan untuk menjaga keseimbangan.

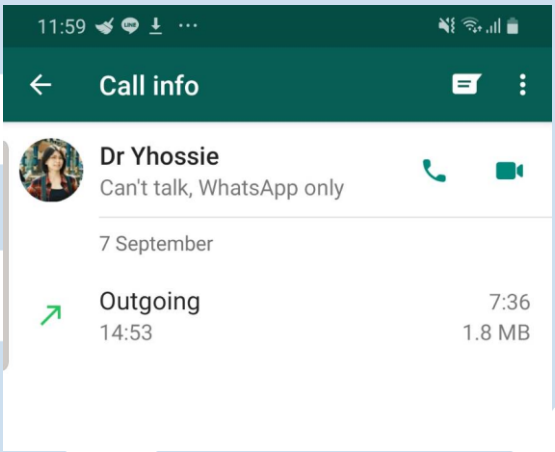
Yoga kehamilan bukan olahraga yang perlu dikhawatirkan. Yoga kehamilan tentu akan disesuiakan disesuaikan untuk kebutuhan dan kondisi ibu hamil. Gerakan yoga kehamilan dibuat aman dengan tetap menjaga perut. Hal ini dikarenakan saat kehamilan ibu bersama dengan janin yang ada di dalam kandungan.

Halangan yang menjadi kekhawatiran ibu saat ingin melakukan kehamilan. adalah aman atau tidaknya melakukan yoga saat masa kehamilan. Padahal prenatal yoga mengajarkan gerakan yang dirancang khusus bagi ibu hamil. Pemikiran ibu mengenai yoga kehamilan yang bisa membuat ibu lahiran secara pervaginam juga merupakan kesalahan persepsi. Perlu diketahui bahwa yoga tidak mengubah kondisi lahiran, namun membantu ibu menyadari bahwa melahirkan merupakan anugerah. Hal ini dikarenajkan yoga bisa membantu emosi dan pikiran ibu untuk lebih menikmati masa kehamilan.

Beberapa alat yang sering dipakai adalah matras dan usahakan tidak licin agar aman bagi ibu. Selain itu, bisa juga menggunakan alat bantu balok. Namun, prenatal yoga bisa dilakukan dimana saja dan dengan siapa saja, bahkan tanpa bantuan alat. Ibu bisa melakukan yoga dengan alat seadanya yang tersedia di rumah ataupun meminta bantuan anggota keluarga, teman, dan suami.

Hasil wawancara kedua dengan dr. Yhossie adalah diketahui bahwa tujuan beliau mengadakan kelas yoga di Izi *Clinic* adalah karena beliau adalah instruktur yoga dan juga melihat bahwa yoga bermanfaat. Bukan hanya untuk

orang biasa namun juga untuk ibu hamil untuk menukmati masa kehamilan dan kelahiran. Selain itu, fasilitas yang disediakan di Izi *Clinic* juga mampu menunjang kelas prenatal yoga. Berdasarkan pengalaman dr. Yhossie ibu hamil yang mengikuti kelas yoga umumnya memiliki keluhan sakit pinggang, sesak napas, ataupun kaki yang bengkak dan pegal. Ada juga yang mengalami rasa panik karena hari kelahiran semakin dekat.



Gambar 3.2 Wawancara Kedua dr. Yhossie Suananda, MARS

Tantangan yang seringkali dihadapi saat mengajarkan kelas yoga adalah ibu hamil yang baru datang saat sudah mau lahiran. Biasanya, karena mereka bekerja ibu hamil baru akan datang mendekati lahiran, hal ini sedikit sulit karena latihan yoga yang bertahap hasilnya akan lebih baik. Namun, karena kedatangan yang mendadak membuat latihan menjadi kurang. Hal lain yang menjadi kesulitan adalah masih banyak yang berpikir bahwa yoga bisa membuat seorang ibu melahirkan secara normal, padahal setiap bayi memiliki cara tersendiri untuk terlahir ke dunia dan ada kondisi medis tertentu yang harus dipertimbangkan untuk keamanan ibu dan bayi.

Berdasarkan pengalaman dr. Yhossie, ada beberapa ibu hamil yang menceritakan pengalaman mereka setelah mengikuti kelas yoga. Misalnya saja mereka merasa lebih baik saat menerapkan teknik pernapasan tertentu saat lahiran. Atau ada juga yang menyadari bahwa posturnya selama masa kehamilan kurang baik dan dengan melakukan yoga ibu tersebut menjadi sadar

untuk memperbaiki postur tersebut. Hal-hal tersebut menjadi alasan dr. Yhossie untuk terus semangat mengajarkan kelas yoga.

Selama ini cara menginformasikan kelas prenatal yoga di Izi *Clinic* adalah dengan melalui media sosial seperti instagram atau melalui media spanduk. Dr. Yhossie sendiri beranggapan bahwa media informasi memang diperlukan. Perancangan buku digital yang penulis tawarkan dianggap menarik dan berguna. Beliau menambahkan akan lebih baik jika menggunakan ilustrasi yang menarik untuk memperlihatkan gerakan-gerakan disertai dengan animasi sederhana dan warna yang lucu. Hal ini diharapkan mampu membuat ibu hamil tertarik dan semangat melakukan prenatal yoga.

3.1.1.2 Wawancara Dr. Lukman B. Hudono, DSOG

Narasumber kedua penulis adalah dr. Lukman B. Hudono, DSOG, Beliau praktek di RSKAI Sawojajar, Bogor sebagai dokter kandungan. Penulis melakukan wawancara secara langsung untuk mengetahui tentang prenatal yoga dari sudut pandang dokter kandungan.

Gambar 3.3 Wawancara dr. Lukman B. Hudono, DSOG

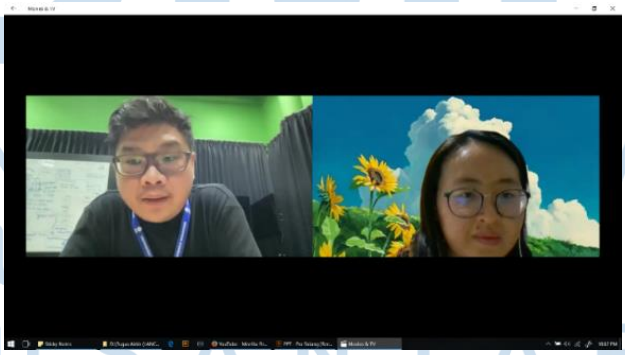
Menurut dr. Lukman olahraga sangat penting bagi ibu hamil karena mempengaruhi kesehatan. Manfaat dari melakukan olahraga selama masa kehamilan adalah peredaran darah lebih baik sehingga janin di dalam kandungan dapat berkembang lebih baik juga. Penulis mendapat informasi bahwa olahraga yang baik selama kehamilan tergantung dengan usia kandungan

ibu. Menurut beliau saat usia kandungan muda ibu bisa melakukan olahraga ringan dan saat usia kandungan tua bisa berolahraga dengan berjalan kaki ataupun berenang. Namun, ibu hamil dalam usia kandungan apapun tetap tidak diperbolehkan olahraga yang berat. Hal lainnya yang perlu diperhatikan adalah olahraga sambil berjemur di bawah sinar matahari. Berjemur dibawah sinar matahari memiliki manfaat yang baik bagi ibu hamil dan juga janin.

Menurut dr. Lukman prenatal yoga merupakan olahraga yang baik dan bisa dilakukan selama masa kehamilan. Melakukan prenatal yoga bisa dilakukan sejak trimester pertama. Melakukan prenatal yoga memiliki kelebihan karena dapat melatih pikiran dan diharuskan berkonsentrasi sehingga menimbulkan efek positif untuk perkembangan di masa kehamilan. Manfaat yang dirasakan seorang ibu saat melakukan prenatal yoga adalah membuat peredaran darah menjadi lancar. Peredaran darah yang lancar menyebabkan pertumbuhan pada bayi dalam kandungan menjadi baik juga. Bisa dikatakan bahwa melakukan prenatal yoga memberi manfaat bagi bayi dan juga ibu secara bersamaan.

3.1.1.3 Wawancara Thomas Simpson, S. Ds.

Narasumber ketiga penulis adalah Thomas Simpson, S. Ds. Beliau adalah dosen paruh waktu serta pengurus laboratorium di Universitas Multimedia Nusantara dan memiliki keahlian dalam desain UI/ UX. penulis melakukan wawancara dengan dosen DKV dengan maksud untuk mencari data terkait media buku digital yang akan dirancang.



Gambar 3.4 Wawancara Thomas Simpson, S. Ds.

Berdasarkan hasil wawancara dengan diketahui bahwa media digital sering digunakan dewasa ini. Media yang paling sering digunakan adalah telepon genggam, media sosial, *website*, dan aplikasi. Alasan banyak orang menggunakan media digital karena kemudahan yang ditawarkan, salah satunya adalah *portability* yang membuat orang mendapat kemudahan karena tidak perlu membawa buku atau catatan yang tebal.

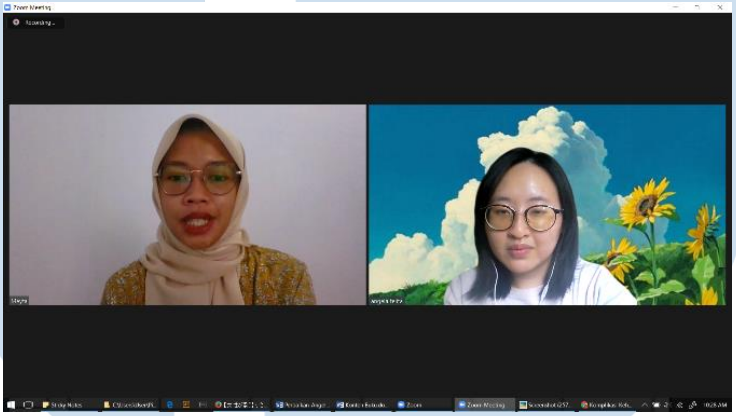
Media informasi digital juga memudahkan akses seseorang untuk mencari informasi dengan mudah dan cepat. Selain itu terdapat beberapa fitur yang tidak dimiliki oleh media informasi tradisional. Misalnya saja dalam buku digital terdapat fitur *bookmarks*, *hyperlink*, dan lain sebagainya yang membantu pembaca untuk mencari informasi yang dicari secara instan dan lebih cepat.

Dalam perancangan media informasi sendiri ada beberapa hal yang perlu diperhatikan yaitu terkait konten dan teknis. Beliau menyatakan kecenderunagn orang yang mencari informasi lewat media digital itu cepat dan hanya akan berhenti untuk membaca jika mereka benar-benar tertarik sehingga konten harus tepat sasaran. Sedangkan dalam hal teknis, perancang harus memiliki pengetahuan terhadap apa yang ingin dibuat karena media informasi digital tersedia dalam berbagai format yang memiliki fitur berbeda. Misalnya saja jika ingin membuat buku yang hanya berupa teks saja bisa menggunakan format PDF, namun jika ingin membuat media informasi yang disertai interaktifitas bisa menggunakan website ataupun aplikasi.

Dibalik berbagai fitur dan kelebihan yang ditawarkan oleh media digital, terdapat beberapa kekurangan seperti rawan pembajakan, tidak nyaman jika dibaca terlalu lama, serta harus mengeluarkan biaya lebih untuk perancangan, Selain itu merancang media digital juga cukup rumit sehingga harus dipertimbangkan secara matang agar tepat sasaran. Beberapa hal yang bisa dipertimbangkan dalam merancang media informasi buku digital adalah mengendalikan konten agar tepat sasaran serta tampilan UI/ UX yang baik dan mudah dimengerti.

3.1.1.4 Wawancara Meyta Lanjarwati

Meyta Lanjarwati merupakan seorang editor di penerbit *deepublish* yang berlokasi di D. I. Yogyakarta. Beliau merupakan salah satu editor buku nonfiksi. Penulis melakukan wawancara via *zoom* pada tanggal 30 Oktober 2021. Wawancara dilakukan untuk mengetahui lebih detail mengenai perancangan buku khususnya buku nonfiksi.



Gambar 3.5 Wawancara Meyta Lanjarwati

Berdasarkan hasil wawancara dengan beliau, penulis mengetahui beberapa hal secara lebih baik mengenai penulisan buku. Menurut kak Meyta hal yang harus dipertimbangkan dalam perancangan buku adalah konten yang menarik dan sesuai termasuk judul buku yang menarik juga. Dalam perancangan buku, khususnya buku nonfiksi ada beberapa poin yang perlu dipertimbangkan yaitu isi buku yang bisa dipertanggungjawabkan. Hal yang perlu diketahui dari perancangan buku nonfiksi adalah penggunaan bahasa yang baku namun sederhana dan tetap bisa dimengerti oleh pembaca awam sekalipun. Karakteristik buku nonfiksi yang lainnya adalah sebuah buku yang menyempurnakan teori yang sudah ada sebelumnya namun bisa diungkapkan dengan cara yang berbeda meskipun harus didukung dengan data yang teruji.

Dalam perancangan buku nonfiksi ada bebrapa hal yang perlu dipertimbangkan yaitu judul ataupun tema buku yang bisa diperoleh dari kerangka berpikir. Merancang kerangka berpikir diperlukan dalam penulisan buku untuk menentukan konten yang ingin ditulis serta merancang konten

sehingga lebih terstruktur. Sumber yang sahih juga harus diperhitungkan dalam perancangan buku nonfiksi. Hal ini dikarenakan buku nonfiksi merupakan jenis buku yang berpatokan pada data dan fakta sehingga harus sesuai dengan kebenaran.

Cara berkomunikasi dengan pembaca juga perlu diperhatikan. Ibu Meyta memberi saran untuk menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh pembaca. Perlu dipahami bahwa pembaca tidak hanya dari kalangan ahli saja namun juga dari kalangan awam sehingga disarankan untuk menggunakan bahasa yang sederhana namun tetap baku karena isi dari buku nonfiksi yang merupakan sebuah fakta atau kebenaran.

Selanjutnya, Kak meyta juga menjelaskan tentang cara memilih judul buku yang baik, Beliau mengatakan tidak ada cara tertentu. Namun, perlu diingat bahwa judul harus bisa menggambarkan atau merangkum isi buku itu sendiri. Gunakan kata-kata yang menarik dan sederhana sehingga isi buku yang ingin disampaikan bisa ditangkap dengan baik oleh pembaca.

Dalam menentukan konten buku nonfiksi ada beberapa hal yang perlu dipertimbangkan agar menarik bagi pembaca. Perttama, buku harus mencakup informasi yang ingin disampaikan. Perhatikan juga target audiens dan sesuaikan dengan *behavior* mereka sehingga cara berkomunikasi bisa diterima dengan baik oleh pembaca. Bentuk penyajian juga bisa mempengaruhi minat pembaca , misalnya saja penggunaan bahasa yang sulit dimengerti akan membuat pembaca bingung dan tidak tertarik. Namun, pemilihan bahasa tetap harus baku mengingat buku nonfiksi merupakan buku yang cukup serius.

Penggunaan buku digital saat ini sudah sangat umum. Di era digital, buku digital bisa dikatakan lebih praktis dan mudah digunakan. Namun, buku fisik juga tidak bisa dihilangkan begitu saja. Masih ada beberapa orang yang lebih memilih membaca buku fisik karena menganggap jika tidak ada bentuk fisiknya bukanlah buku. Ada juga orang yang beranggapan bahwa buku fisik memiliki estetika yang lebih tinggi. Menurut Ibu Meyta, buku digital mengenai kesehatan lebih efektif digunakan dewasa ini. Beliau memberi contoh dari perancangan

penulis yaitu buku digital mengenai yoga untuk ibu hamil. Jika menggunakan buku digital pembaca akan lebih mudah untuk melihat gerakan sehingga bisa langsung dipraktikan.

Perancangan buku digital terdiri dari beberapa format. Menurut Ibu Meyta sendiri umumnya buku digital memiliki format PDF. Dalam merancang buku bisa menggunakan *Microsoft Words* ataupun *Adobe InDesign*. Ibu Meyta sendiri lebih memilih menggunakan *Adobe Indesign* karena lebih mudah menyesuaikannya. Misalnya saja, dengan menggunakan *Adobe InDesign* bisa mengatur sendiri *layout* serta bisa menyesuaikan ukuran kertas sesuai kebutuhan sehingga tidak berantakan dan lebih fleksibel, sedangkan jika menggunakan *Microsoft Word* hasilnya bisa saja sedikit berubah dari yang sebelumnya.

3.1.1.5 Kesimpulan Wawancara

Berdasarkan hasil wawancara dengan dr. Yhossie Suananda, MARS selaku instruktur yoga dan prenatal yoga serta dr. Lukman B. Hudono, DSOG selaku dokter kandungan diketahui bahwa yoga kehamilan baik dilakukan untuk ibu hamil. Dengan melakukan yoga kehamilan seorang ibu bisa menjaga kebugaran tubuh, melatih pernapasan, dan mempersiapkan persalinan. Secara emosional, yoga kehamilan dapat memberi manfaat untuk menenangkan pikiran dan mempersiapkan seorang wanita hamil untuk menjadi seorang ibu.

Gerakan yang diajarkan untuk yoga kehamilan juga aman. Ibu hamil bisa melakukannya tanpa merasa takut tidak aman karena gerakan sudah disesuaikan. Melakukan yoga kehamilan akan memberikan dampak positif baik bagi ibu dan anak dalam kandungan dan mampu mempersiapkan persalinan secara lebih baik.

Penyampaian informasi mengenai yoga kehamilan juga merupakan hal yang baik. Dengan merancang sebuah media informasi digital hal ini akan sangat bermanfaat karena di zaman yang serba digital orang akan lebih mudah mengaksesnya. Media informasi yang dibuat diharapkan agar menampilkan visual serta pemilihan warna yang menarik bagi target audiens. Pak Thomas

Simpson diketahui bahwa media digital relevan di kehidupan saat ini untuk menyampaikan informasi karena dekat dengan keseharian. Media informasi digital yang paling efektif biasanya yang bisa diakses melalui telepon genggam karena hampir semua orang menggunakannya. Hal ini juga didukung dengan banyaknya fitur yang bisa memudahkan pengguna jika dibandingkan dengan media konvensional. Namun harus diperhatikan dalam membuat media informasi digital desainer harus membuat informasi sampai dan ditangkap dengan baik oleh audiens serta nyaman saat digunakan. Pemilihan konten dan tampilan tentu harus disesuaikan agar bisa diterima dengan baik.

Perancangan buku harus disertai dengan beberapa ketentuan. Ada berbagai hal yang perlu dipertimbangkan dalam mencari konten, cara berkomunikasi, hingga pemilihan bahasa. Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu Meyta selaku editor buku nonfiksi diketahui bahwa dalam merancang buku digital harus memperhatikan pengolahan bahasa agar tetap baku namun sederhana dan mudah dimengerti. Informasi yang disampaikan harus bisa ditangkan oleh pembaca baik secara pikiran maupun perasaan. Informmasi yang disampaikan juga harus benar dan sesuai dengan data dan fakta yang sebenarnya.

3.1.2 *Focus Group Discussion*

Penulis melakukan *focus group discussion* dengan lima orang ibu yang sedang hamil ataupun merancanakan kehamilan yang berdomisili di Jabodetabek dengan rentang umur 26 – 35 tahun, Lima orang tersebut adalah Dhika, Elgi, Irma, Via, dan Fanny. *Focus group discussion* dilakukan pada tanggal 4 September 2021 dengan durasi 43 menit. Tujuan melakukan *focus group discussion* adalah untuk mengetahui pandangan ibu tentang yoga kehamilan serta mengetahui pandangan ibu mengenai yoga kehamilan serta *audience behavior* untuk menentukan media yang paling sesuai.

UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA

Gambar 3.6 Kegiatan Focus Group Discussion

Pertanyaan pertama yang penulis tanyakan adalah terkait makna kehamilan bagi ibu hamil. Menurut Dhika kehamilan merupakan anugerah karena diberi kesempatan oleh Tuhan untuk merawat manusia baru. Sedangkan menurut Fanny kehamian merupakn berkat dari Tuhan walaupun banyak naik turunnya. Sedangkan menutut Via kehamilan merupakan titipan dari Tuhan dan memberikan kebahagiaan tersendiri karena memiliki bayi. Irma sendiri beranggapan bahwa kehamilan merupakan kebahagiaan serta anugerah dan merasa menjadi wanita seutuhnya. Elgi mengatakan bahwa kehamilan adalah pengalaman hidup baru yang dikehendaki dan pilihan akhir diberikan kepada kita.

Pertanyaan kedua terkait persiapan untuk menyambut kehamilan ataupun saat masa kehamilan. Menurut Fanny persiapan yang dilakukan adalah control ke dokter dan ada beberapa permasalahan yang yang untungnya bisa diatasi. Sedangkan menurut pengalaman Irma diketahui bahwa beliau mengalami COVID-19 saat kehamilannya sehingga hal yang disiapkan adalah dengan minum vitamin dan tetap menjaga kesehatan. Dhika sendiri memiliki pengalaman bahwa saat kehamilan pertama pernah mengalami keguguran sehingga dokter memberikan vitamin sehingga saat kehamilan kedua lebih siap. Hal yang diperhatikan Dhika selama kehamilan keduanya adalah menjaga tubuh agar tidak terlalu lelah dan stres. Elgi sendiri mempersiapkan mental karena emosi yang tidak stabil lalu dilanjutkan dengan persiapan medis. Via mengatakan bahwa selama masa kehamilan tidak ada yang terlalu berubah.

Namun di kehamilan kedua janin yang ada sempat dikatakan pecah sehingga lebih sering untuk periksa ke dokter untuk memastikan keadaannya.

Pertanyaan ketiga yang penulis tanyakan adalah apakah para ibu hamil mengetahui bahwa olahraga bisa dilakukan selama masa kehamilan.Irma mengatakan bahwa beliau tahu dan mengikuti yoga, namun karena alasan medis akhirnya tidak melakukannya lagi dan lebih sering beristirahat. Fanny sendiri tahu bahwa olahraga seperti yoga dan senam bisa dilakukan selama masa kehamilan namun beliau memilih tidak melakukan karena alasan pekerjaan. Via sendiri melakukan jalan pagi dan berjemur. Elgi mengatakan bahwa tidak sempat olahraga karena pekerjaan yang sudah membuat lelah dan akhirnya kaki menjadi bengkak dan pegal saat sudah sampai rumah. Namun, beliau menyempatkan untuk melakukan *stretching* sebelum tidur. Sedangkan Dihika mengatakan bahwa beliau melakukan olahraga di trimester dua. Pertama kali Dhika mengikuti kelas yoga *online* serta mengunduh beberapa aplikasi untuk olahraga dan saat memasuki bulan ke delapan beliau menngikuti kelas yoga secara *offline*.

Pertanyaan keempat yang penulis tanyakan adalah pertanyaan pengandaian seandainya para ibu diberi kesempatan mengikuti kelas yoga apakah mereka mau atau tidak. Dari pertanyaan ini semua ibu mengatakan ingin melakukan yoga. Alasan Elgi dan Fanny adalah ingin melakukan yoga namun masih memiliki keterbatasan waktu untuk bekerja, namun mereka ingin melakukannya untuk tetap aktif dan ingin mencobanya. Via berpendapat bahwa bisa memperlancar persalinan. Irma sendiri ingin melakukannya namun terhalang oleh anjuran dokter untuk tetap istirahat. Dhika sendiri ingin karena sudah merasakan manfaat dari pengalaman di kehamilan sebelumnya.

Pertanyaan kelima yang penulis tanyakan adalah terkait konten apa yang ingin para ibu ketahui lebih lanjut mengenai prenatal yoga. Kelima ibu hamil beranggapan bahwa konten yang ingin diketahui adalah mengenai gerakan yang bisa dilakukan selama prenatal yoga. Menurut Fanny dan Irma runtuutan cara melakukan gerakan yoga serta gerakan ringan yang bisa membantu. Via gerakan yang membantu janin agar dalam posisi yang baik untuk proses persalinan sangat

diperlukan karena hal tersebut menjadi kekhawatiran. Sedangkan Dhika bisa memberi tahu juga tentang kesehatan untuk ibu dan anak itu sendiri. Elgi sendiri menginginkan konten yang sesuai dengan usia kandungan dan gerakan yang memberi manfaat.

Pertanyaan selanjutnya adalah mengenai audiens *behavior*. Tujuan pertanyaan ini adalah untuk mengetahui apa media dan visual yang cocok untuk dirancang sehingga memenuhi kebutuhan target audiens.

Pertanyaan pertama mengenai media adalah tentang media apa yang sering digunakan para ibu dalam kehidupan sehari-hari. Menurut para ibu mereka memilih media digital. Dhika sendiri beranggapan bahwa media digital seperti aplikasi ataupun media instagram mudah untuk diakses. Fanny membenarkan karena media digital sendiri tergolong praktis dan mudah diakses. Via sendiri suka menggunakan instagram dan youtube untuk mencari informasi. Elgi lebih memilih media yang bisa diakses melalui telepon genggam. Irma sendiri lebih sering menggunakan media digital untuk mencari informasi.

Pertanyaan kedua adalah mengenai aktivitas yang seringkali dilakukan saat masa kehamilan. Via mengatakan bahwa olahraga, istirahat, dan mengurus anak. Ibu Fanny setuju dengan Via bahwa kesibukannya adalah mengurus anak dan bekerja di rumah. Dhika menanggapi bahwa hal yang suka dilakukan adalah olahraga dan mengurus rumah. Elgi dan Irma sendiri tidak merasa banyak yang berubah dan tidak ada kegiatan tertentu yang dilakukan, namun lebih mengutamakan istirahat jika ada waktu.

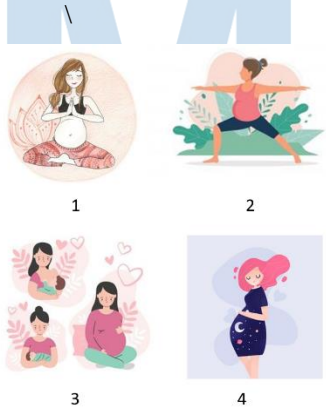
Dalam mencari informasi sendiri para ibu memilih mencari informasi dengan cara *sharing* dari orang terdekat. Dhika sendiri mendapat informasi dari pengalaman teman dan orang tua. Irma dan Fanny juga mendapat informasi melalui orang-orang terdekat. Elgi sendiri biasanya berbagi pengalaman dengan teman yang sedang hamil lalu mencari informasi dari media sosial. Via sendiri lebih suka melihat informasi dari bidan dibandingkan dokter.

Selanjutnya penulis bertanya mengenai hal apa yang membuat ibu tertarik untuk mengetahui dan membaca informasi lebih lanjut. Ibu Irma sendiri suka

mencari lebih lanjut jika sedang membaca informasi menemukan keadaan yang sama seperti yang sedang dialami. Fanny menyukai konten yang menarik dan sesuai kebutuhan. Sedangkan Elgi menyukai tampilan dan isinya yang *to the point*. Via sendiri lebih suka dari cara bicara karena seperti diajari. Sedangkan Ibu Dhika lebih menyukai visual yang menarik.

Gambar 3.7 Pilihan Warna untuk Visual

Selanjutnya penulis menanyakan tentang visual berupa warna, gaya ilustrasi, dan jenis *font*. Penulis menyediakan lima pilihan warna yang bisa dipilih. Dari hasil tersebut diketahui bahwa 20% (1 orang) menyukai pilihan warna 5, 20% (1 orang) menyukai pilihan warna 3, dan 60% (3 orang) menyukai pilihan warna 4.



Gambar 3.8 Pilihan Ilustrasi untuk Visual

Sedangkan jenis ilustrasi yang dpaling disukai adalah pilihan gambar ketiga dengan persentasi sebanyak 80% (4 orang) yang memilih dan 20% (1 Orang)

lainnya lebih menyukai tipe ilustrasi yang pertama. Pemilihan jenis *font* yang paling disukai adalah jenis *font* pertama dan keempat yaitu sama sama berjumlah 40% (2 orang) dan pilihan *font* keenam berjumlah 20% (1 orang).

Gambar 3.9 Pilihan Font untuk Visual

Penulis bertanya mengenai media yang lebih disukai oleh para ibu untuk mencari informasi. Hasilnya menyatakan bahwa informasi disesuaikan kebutuhan. Jika gerakan akan lebih tertarik dalam bentuk video sedangkan informasi yang detail lebih baik disampaikan dengan tulisan.

Berdasarkan hasil *focus group discussion* penulis menyimpulkan bahwa kehamilan merupakan anugerah Tuhan yang membahagiakan dan harus dirawat. Persiapan mental dan fisik sendiri adalah hal yang selalu diperhatikan oleh ibu hamil. Mengenai olahraga selama masa kehamilan diketahui semua ibu sudah paham bahwa olahraga bisa dilakukan saat masa kehamilan, Misalnya saja seperti melakukan senam hamil, yoga, aataupun sekedar berjalan kaki. Para ibu mengharapkan agar bisa mendapatkan informasi lebih baik terkait gerakan yoga yang bisa dilakukan selama masa kehamilan beserta manfaatnya.

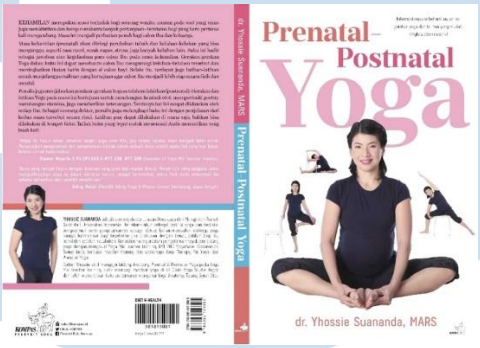
Penulis juga bertanya tentang media dan kebiasaan yang umumnya digunakan oleh mereka. Diketahui bahwa para ibu lebih memilih media digital karena praktis dan mudah diakses. Sedangkan konten media informasi yang mereka sukai adalah yang padat dan akrab dalam kehidupan sehari hari. Kebiasaan yang seluruh ibu lakukan umumnya dalam kegiatan sehari- hari adalah mengurus anak dan mengurus kebutuhan rumah.

3.1.3 Studi Pustaka

Studi pustaka diambil dari buku berjudul Prenatal Postnatal yoga yang ditulis oleh dr. Yhossie Suananda, MARS. Dr. Yhossie sendiri merupakan instruktur prenatal yoga berpengalaman yang sudah mendapat sertifikat.

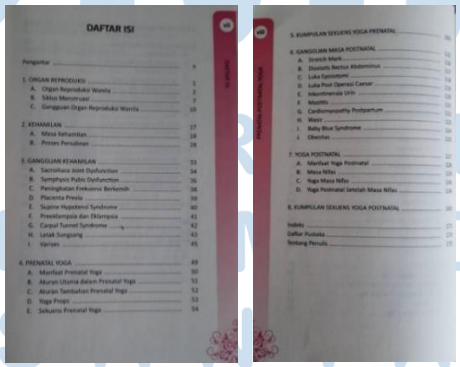
Data lainnya penulis dapat dari *channel* Youtube *Pregnancy and Postpartum TV*. Konten dalam *channel* Youtube ini latihan yoga untuk ibu hamil yang diajarkan oleh instruktur yoga yang sudah berpengalaman sehingga gerakan yang ada disesuaikan dengan kondisi ibu hamil.

3.1.3.1 Buku Prenatal Postnatal Yoga



Gambar 3.10 Buku Prenatal Postnatal Yoga
Sumber: Suananda (2018)

Buku karya dr. Yhossie Suananda, MARS ini dari 174 halaman dengan penerbit PT. Kompas Media Nusantara. Konten dari buku ini adalah berbagai hal yang kemungkinan dirasakan ibu hamil dan berbagai gerakan yoga yang mampu mengatasinya serta aman selama masa kehamilan. Buku ini menggunakan teks dan beberapa gambar ilustrasi sederhana serta foto.

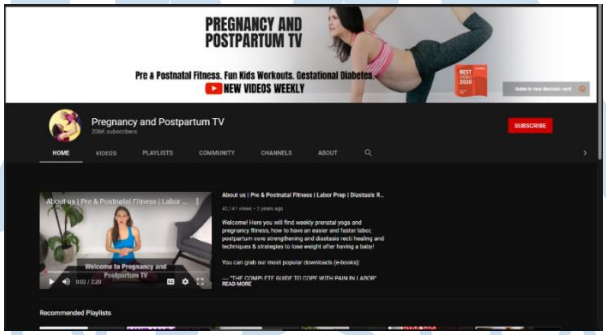


Gambar 3.11 Konten Buku Prenatal Postnatal Yoga
Sumber: Suananda (2018)

Dalam buku ini memberikan pengelompokan gerakan, kata-kata motivasi untuk ibu hamil, serta ada sedikit pembahasan mengenai materi di setiap akhir bab.. Buku ini memiliki kelebihan karena terdapat foto gerakan dan *review* singkat tiap bab, serta penjelasan yang mudah dimengerti oleh masyarakat amam.Namun, terdapat beberapa kekurangan pada buku ini adalah tampilan buku yang sangat sederhana sehingga kurang menarik. Sedangkan potensi dari buku Prenatal Postnatal Yoga ini adalah informasi mengenai kehamilan dan gerakan yoga yang dijelaskan secara terstruktur dan sistematis sehingga bisa dimengerti oleh orang yang baru ingin mempelajari tentang prenatal yoga. Terdapat ancaman untuk buku ini seperti menurunnya minat masyarakat untuk membaca buku secara fisik sehingga bisa saja informasi tidak sampai dengan baik ke audiens.

3.1.3.2 *Pregnancy and Postpartum TV*

Channel youtube *Pregnancy and Postpartum TV* terdiri dari konten untuk ibu dan anak. Konten video pada *channel* ini mengenai olahraga yoga untuk ibu dan anak. Terdapat setidaknya 82 video yang mengajarkan olahraga selama masa kehamilan, khususnya yoga serta 60 video untuk masa nifas.



Gambar 3.12 *Pregnancy and Postpartum TV*

Prenatal yoga yang diajarkan melaui video adalah dengan melakukan peregangan serta gerakan yoga yang disesuaikan dengan periode tiap trimester kehamilan. Pada konten *channel* youtube juga terdapat ajaran mengenai

penggunaan alat untuk yoga. Konten lainnya yang dapat dinikmati adalah cara mengontrol berbagai emosi. Untuk ibu pada masa nifas, diajarkan berbagai gerakan untuk mengembalikan tubuh seperti semula, misalnya dengan memperbaiki postur.

Keunggulan *channel* youtube ini adalah beragam konten yang bisa dilakukan ibu dan anak serta diajarkan oleh tenaga profesional sehingga aman untuk dilakukan di rumah. Sedangkan kekurangan dari *channel* ini adalah video berbahasa Inggris yang mungkin akan sulit dipahami oleh beberapa orang. Potensi *channel* ini adalah konten yang lengkap jika dibandingkan *channel* youtube sejenis lainnya dan mudah untuk dicari karena tersedia secara *online*. Sedangkan ancaman yang dihadapi adalah kemungkinan tidak maksimalnya manfaat yang diperoleh karena ibu hamil hanya melakukan gerakan tanpa tuntunan serta beresiko salah melakukan gerakan.

3.1.4 Studi *Existing*

Penulis melakukan studi *existing* untuk melihat media informasi yang memiliki konten yang secara umum menjelaskan tentang yoga. Tujuan melakukan studi *existing* adalah untuk melihat konten apa saja yang bisa dimasukan dalam perancangan serta bagaiaman penyampaian yang baik untuk menyampaikan materi tentang yoga.

3.1.4.1 Buku *A Complate Guide to Yoga at Home*

Buku ini merupakan buku panduan yoga yang bisa dilakukan di rumah. Buku ini terdiri dari beberapa bagian yang berisi gerakan spesifik berdasarkan keluhan yang dialami.

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

Gambar 3.13 Sampul Buku *A Complate Guide to Yoga*
Sumber: Gorell (2016)

Secara visual, buku ini menggunakan gambar berupa fotografi dan juga skema untuk menjelaskan tentang gerakan yoga. Buku ini sangat menekankan penggunaan grid untuk memudahkan pembaca dalam memahami alur gerakan. Fotografi dibuat berwarna sehingga terlihat menyenangkan dan tidak monoton serta pemilihan *font* sans serif yang sederhana,

Gambar 3.14 Konten Buku *A Complate Guide to Yoga*
Sumber: Gorell (2016)

Konten dalam buku ini berisi tentang yoga yang bisa dilakukan di rumah. Ada beberapa gerakan yang diajarkan dan bisa diterapkan di rumah. Konten dalam buku ini berisi foto gerakan serta penjelasannya.

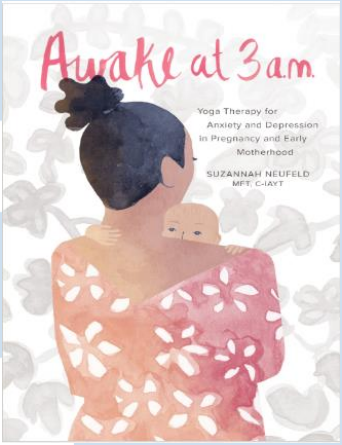
Tabel 3.1 SWOT Buku *A Complate Guide to Yoga at Home*

Strngth	*Weakness*	*Opputunity*	*Threats*
Buku ini menggunakan fotografi yang menarik dan berwarna. Selain itu, layout yang digunakan juga membuat pembaca memahami informasi yang ingin disampaikan.	Kekurangan buku ini adalah terdapat beberapa iklan sehingga mengganggu pembaca. Selain itu, pada bagian halaman tertentu terdapat tulisan yang terlalu banyak.	Buku ini tersedia dalam bentuk digital sehingga bisa diakses kapan saja melalui media digital. Buku ini terdapat dalam beberapa volume.	Banyaknya media informasi digital yang berkembang dengan fitur audio visual membuat buku ini bisa saja kurang diminati.

Lewat buku ini penulis memahami tentang penggunaan *grid* yang baik serta warna sangat mempengaruhi visual agar lebih menarik. Penulis juga memahami bahwa penggunaan teks yang terlalu banyak membuat pembaca malas untuk mengetahui lebih lanjut sehingga informasi tidak tersampaikan secara maksimal. Sehingga penulis menyimpulkan visual gambar, warna, grid serta cara penyampaian yang *to the point* bisa menjadi beberapa pertimbangan dalam merancang buku.

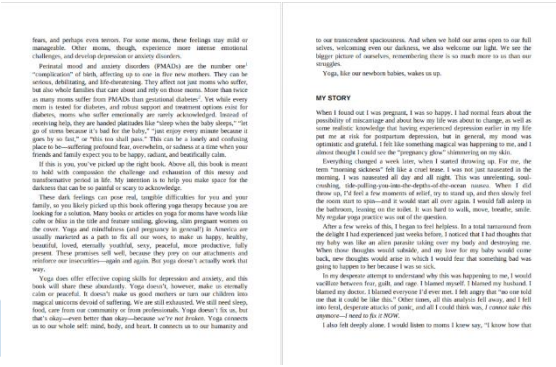
UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA

3.1.4.2 Buku *Awake at 3 a.m: Yoga Therapy for Anxiety and Depression in Pregnancy and Early Motherhood*



Gambar 3.15 Sampul Buku *Awake at 3 a.m: Yoga Therapy for Anxiety and Depression in Pregnancy and Early Motherhood*
Sumber: Neufeld (2018)

Buku mengenai terapi yoga untuk ibu hamil ini berisi tentang cara mengatasi keluhan selama masa kehamilan khususnya keresahan secara mental. Buku ini berisi berbagai mitos, fakta, dan cara melakukan yoga yang benar. Dengan kata lain, buku ini memberi bimbingan bagi ibu hamil yang mungkin saja baru belajar tentang yoga di masa kehamilan mereka.



fears, and perhaps even terrors. For some moms, these feelings stay mild or manageable. Other moms, though, experience more intense emotional challenges, and develop depression or anxiety disorders.

Perinatal mood and anxiety disorders (PMADs) are the number one "complication" of birth, affecting up to one in five new mothers. They can be serious, debilitating, and life-threatening. They affect not just moms who suffer, but also whole families that care about and rely on those moms. More than twice as many moms suffer from PMADs than gestational diabetes[1]. Yet while every mom is tested for diabetes, and robust support and treatment options exist for diabetes, moms who suffer emotionally are rarely acknowledged. Instead of receiving help, they are handed platitudes like "sleep when the baby sleeps," "let go of stress because it's bad for the baby," "just enjoy every minute because it goes by so fast," or "this too shall pass." This can be a lonely and confusing place to be—suffering profound fear, overwhelm, or sadness at a time when your friends and family expect you to be happy, radiant, and beatifically calm.

If this is you, you've picked up the right book. Above all, this book is meant to hold with compassion the challenge and exhaustion of this messy and transformative period in life. My intention is to help you make space for the darkness that can be so painful or scary to acknowledge.

These dark feelings can pose real, tangible difficulties for you and your family, so you likely picked up this book offering yoga therapy because you are looking for a solution. Many books or articles on yoga for moms have words like *calm* or *bliss* in the title and feature smiling, glowing, slim pregnant women on the cover. Yoga and mindfulness (and pregnancy in general!) in America are usually marketed as a path to fix all our woes, to make us happy, healthy, beautiful, loved, eternally youthful, sexy, peaceful, more productive, fully present. These promises sell well, because they prey on our attachments and reinforce our insecurities—again and again. But yoga doesn't actually work that way.

Yoga does offer effective coping skills for depression and anxiety, and this book will share these abundantly. Yoga doesn't, however, make us eternally calm or peaceful. It doesn't make us good mothers or turn our children into magical unicorns devoid of suffering. We are still exhausted. We still need sleep, food, care from our community or from professionals. Yoga doesn't fix us, but that's okay—even better than okay—because *we're not broken*. Yoga connects us to our whole self: mind, body, and heart. It connects us to our humanity and to our transcendent spaciousness. And when we hold our arms open to our full selves, welcoming even our darkness, we also welcome our light. We see the bigger picture of ourselves, remembering there is so much more to us than our struggles.

Yoga, like our newborn babies, wakes us up.

MY STORY

When I found out I was pregnant, I was so happy. I had normal fears about the possibility of miscarriage and about how my life was about to change, as well as some realistic knowledge that having experienced depression earlier in my life put me at risk for postpartum depression, but in general, my mood was optimistic and grateful. I felt like something magical was happening to me, and I almost thought I could see the "pregnancy glow" shimmering on my skin.

Everything changed a week later, when I started throwing up. For me, the term "morning sickness" felt like a cruel tease. I was not just nauseated in the morning. I was nauseated all day and all night. This was unrelenting, soul-crushing, tide-pulling-you-into-the-depths-of-the-ocean nausea. When I did throw up, I'd feel a few moments of relief, try to stand up, and then slowly feel the room start to spin—and it would start all over again. I would fall asleep in the bathroom, leaning on the toilet. It was hard to walk, move, breathe, smile. My regular yoga practice was out of the question.

After a few weeks of this, I began to feel helpless. In a total turnaround from the delight I had experienced just weeks before, I noticed that I had thoughts that my baby was like an alien parasite taking over my body and destroying me. When those thoughts would subside, and my love for my baby would come back, new thoughts would arise in which I would fear that something bad was going to happen to her because I was so sick.

In my desperate attempt to understand why this was happening to me, I would oscillate between fear, guilt, and rage. I blamed myself. I blamed my husband. I blamed my doctor. I blamed everyone I'd ever met. I felt angry that "no one told me that it could be like this." Other times, all this analysis fell away, and I fell into feral, desperate attacks of panic, and all I could think was, *I cannot take this anymore—I need to fix it NOW*.

I also felt deeply alone. I would listen to moms I knew say, "I know how that

Gambar 3.16 Konten Buku *Awake at 3 a.m: Yoga Therapy for Anxiety and Depression in Pregnancy and Early Motherhood*
Sumber: Neufeld (2018)

Visual buku ini menggunakan ilustrasi di beberapa bagian, seperti pada gerakan dan juga sampul buku. Namun, untuk bagian penjelasan buku ini hanya

mengandung teks saja. Ilustrasi pada sampul dibuat berwarna, namun pada bagian gerakan ilustrasi hanya disediakan dalam format warna hitam putih.

Tabel 3.2 SWOT Buku Awake at 3 a.m: Yoga Therapy for Anxiety and Depression in Pregnancy and Early Motherhood

Strngth	*Weakness*	*Opputunity*	*Threats*
Buku ini memiliki sampul yang menarik dengan gaya ilustrasi unik dan pilihan warna yang lembut.	Pada bagian isi, buku ini tidak memuat banyak gambar sehingga terlihat membosankan dan tidak menarik.	Buku ini tersedia dalam bentuk digital dengan format .EPUB sehingga terdapat beberapa fitur yang memudahkan pembaca.	Dengan adanya fitur .EPUB buku ini tidak bisa dinikmati secara maksimal bagi orang yang tidak memiliki aplikasi untuk membaca dalam format tersebut.

Melalui buku ini penulis mempelajari peran visual yang sangat penting. Penulis menegtahui bahwa dengan meletakan visual dan pemilihan warna yang baik konten akan semakin menarik. Selain itu, peran sampul dari buku juga sangat berpengaruh akan keinginan audiens untuk membaca buku tersebut lebih lanjut.

3.1.5 Yoga Kehamilan

Menurut Partignyo (2014) yoga kehamilan merupakan adaptasi gerakan yoga yang sudah disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi ibu hamil. Melakukan yoga selama masa kehamilan dapat membantu ibu dalam mempersiapkan kondisi fisik dan mental untuk persalinan. Dengan melakukan yoga kehamilan seorang ibu akan merasa lebih siap untuk persalinan serta membantu proses persalinan menjadi lebih nyaman.

UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA

Yoga prenatal membuat seorang ibu untuk memahami proses kehamilan sehingga menerima apapun perubahan pada tubuh dan mampu menikmatinya sebagai sebuah anugerah. Hal yang perlu diperhatikan ibu saat melakukan yoga prenatal adalah kesadaran bahwa ada bayi di dalam perutnya. Ibu harus memperhatikan kondisi kesehatan saat ingin melakukan prenatal agar tidak ada hal yang tidak diinginkan. Prenatal yoga membantu ibu agar menikmati proses kehamilan (Suananda, 2018).

Yoga postnatal dilakukan setelah ibu melahirkan yang bisa dilakukan selama masa nifas dengan gerakan yang ringan dan mulai dengan latihan fisik enam minggu setelah masa nifas. Beberapa komplikasi yang kemungkinan timbul bisa diatasi dengan postnatal yoga. Gerakan yang diajarkan dalam postnatal yoga memberi pengaruh positif bagi pemulihan fisik dan memberi kesiapan secara mental untuk menjadi ibu (Suananda, 2018).

Manfaat bagi fisik seorang ibu saat melakukan yoga postnatal adalah postur yang lebih baik, menguatkan daya tahan tubuh, dan meregangkan otot. Selain itu, ibu juga dapat merasakan manfaat secara emosional seperti memberi membuat diri lebih tenang dan terhindar dari rasa jenuh dan bosan (hlm.128).

Masa nifas adalah masa setelah bayi lahir hingga kurun waktu 6 minggu. Melakukan yoga saat masa nifas dapat membantu ibu mengatasi pendarahan yang seringkali dialami. Gerakan yoga saat masa nifas dibuat ringan. Salah satu contoh gerakan yoga saat masa nifas adalah melakukan meditasi serta peregangan sendi leher, tangan, dan kaki. (hlm.129).

Selama melakukan yoga kehamilan ada beberapa hal yang perlu diperhatkan dalam melakukannya:

1) Melakukan pernapasan dalam kondisi sadar

Pernapasan yang baik dan benar dwpat membantu seorang ibu untuk ketenangan pikiran dan tubuh karena dapat terkontrol dengan baik. Pernapasan yang teratur dapat memberi rasa tenang dan mempercepat proses penyembuhan.

2) Gerakan yang lembut dan tidak tergesa-gesa

Gerakan yang menenkankan pada kelembutan membuat seorang ibu menjadi lebih lentur. Yoga kehamilan umumnya melatih otot paha, punggung, pinggul, serta panggul agar tidak kaku selama masa kehamilan.

3) Melakukan relaksasi dan meditasi

Relaksasi dan meditasi dapat membuat ibu merasa tenang, damai, dan rileks. Hal ini memberikan manfaat yang baik bagi ibu selama masa kehamilan hingga proses persalinan.

4) Ibu dan bayi

Melakukan prenatal yoga dapat mendekatkan ibu dan bayi dalam kandungan. Yoga kehamilan memberikan dampak positif bagi ibu dan akan berimpas pada bayinya juga. Yoga kehamilan memiliki dampak yang baik untuk fisik seperti mengatasi sakit pada bagian tubuh tertentu, serta manfaat psikis yang dapat membantu emosional ibu hamil, dan sipiritual yang berhubungan dengan hubungan kebatinan ibu dan janin.

3.1.5.1 Fungsi Yoga Kehamilan

Menurut Balaskas (1994) yoga kehamilan memiliki beberapa kegunaan yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari, yang dapat dilihat sebagai berikut:

1) Membantu Fokus pada Kehamilan

Yoga membantu memberi kesadaran dan pikiran sehingga terhubung dengan alam dan memberi keseimbangan serta harmonisasi. Dewasa ini, banyak terjadi fenomena yang membuat stres. Dalam masa kehamilan seorang ibu sebaiknya tidak mengalami stres, dengan melakukan yoga akan membantu untuk relaks dan melatih pernapasan (hlm.26 – 27).

2) Memberi Energi

Saat berlatih yoga akan membantu postur menjadi lebih seimbang. Postur tersebut dapat membantu sirkulasi darah dan membantu pernapasan sehingga membantu tubuh relaks dan memberi energy untuk nutrisi kepada bayi dalam kandungan (hlm.27).

3) Membantu Emosi

Yoga membawa kesembuhan emosi bagi ibu hamil. Kehamilan memberikan sukacita dan kedamaian selama bulan- bulan kehamilan dan dengan melakukan yoga seorang ibu bisa mengalami rasa penuh dan bahagia mengenai pengalaman mereka saat hamil dan akan berlanjut hingga bayi mereka lahir ke dunia dan saat mereka sudah menjadi ibu (hlm.28 – 29).

4) Mempersiapkan Kehamilan

Yoga merupakan olahraga yang baik untuk mempersiapkan diri selama masa kehamilan. Dengan melakukan yoga dapat membantu ibu untuk menyiapkan diri karena gerakannya yang dapat membantu fisik serta psikologi. Misalnya saja dengan melakukan meditasi dalam yoga dapat memberi koneksi dengan ibu untuk menguatkan selama proses persalinan (hlm.29 – 30).

5) Membantu Pernapasan

Yoga melatih pernapasan ibu agar bisa bernapas secara normal dan natural sehingga pernapasan memiliki ritme yang baik. Selama masa kehamilan, pernapasan ibu yang baik diperlukan untuk pasokan oksigen bagi janin di dalam kandungan (hlm.32).

6) Kemudahan dan Kenyamanan dalam Persalinan

Gerakan yoga kehamilan memiliki kesamaan dengan posisi saat seorang ibu melakukan persalinan. Dengan melakukan latihan dengan posisi tersebut akan memudahkan ibu dalam proses persalinan karena secara mental ibu sudah merekam gerakan tersebut secara pikiran (hlm.32 – 33).

3.1.5.2 Aturan Melakukan Prenatal Yoga

Menurut Suananda (2018) terdapat beberapa aturan yang perlu diperhatikan dalam melakukan yoga kehamilan. Berikut adalah beberapa aturan dalam melakukan prenatal yoga:

1) **Tidak Menekan Area Perut**

   Melakukan yoga atau olahraga lain selama kehamilan harus memperhatikan daerah perut, walaupun perut masih belum besar dalam trimester awal tetapi ibu harus memperhatikan agar perut tidak tertekan.

2) **Tidak Meregangkan Area Perut**

   Dorongan besar dari perut dan rahim yang membuat perut semakin membesar. Melakukan peregangan akan memberi tekanan pada area perut. Hal yang perlu dihindari adalah tidak melakukan gerakan melenting yang berlebihan.

3) **Tidak Memutar Area Perut**

   Jika melakukan gerakan memutar usahakan lakukan secara perlahan dan jangan melakukan dengan melinting di depan perut.

4) **Berhati-hati jika Berpindah Posisi**

   Jika melakukan perpindahan posisi secara mendadak akan menyebabkan rasa pusing. Berikan beberapa jeda saat ingin melakukan gerakan lainnya.

3.1.5.3 Urutan Yoga kehamilan

Menurut Suananda (2018) terdapat lima langkah dasar untuk melakukan prenatal yoga yang dapat dilihat sebagai berikut:

1) ***Centering***

   Pada tahap ini seorang ibu diajak untuk fokus pada latihan yoga. Saat melakukan latihan ibu diharapkan untuk sejenak meninggalkan keperluan pribadi dan rumah tangganya. Dengan melakukan *centering*

ibu bisa lebih tenang dan musatkan perhatian secara penuh. Untuk kembali fokus dan tenang ibu dianjurkan untuk menanamkan kata-kata positif (hlm.55).

2) *Pranayama*

Tahap ini fokus pada latihan pernapasan. Bagi seorang ibu hamil, latihan bernapas sangat diperlukan untuk proses persalinan kelak. Selain itu, seringkali ibu juga merasakan sesak napas serta napas yang pendek selama masa kehamilan karena perut yang semakin membesar. Hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan pernapasan adalah tidak bernapaas dengan otot perut serta tidak mencoba untuk menahan napas (hlm.56).

3) Pemanasan

Pemanasan berfungsi untuk mempersiapkan seorang ibu untuk melakukan gerakan inti. Pada tahap ini, tubuh akan menyesuaikan dengan berbagai gerakan yang akan dilakukan pada gerakan inti lewat latihan ringan terlebih dahulu. Selain itu, pemanasan berfungsi untuk melihat ketahanan dan kesanggupan ibu melakukan latihan sehingga gerakan selanjutnya bisa disesuaikan dengan kemampuan ibu (hlm.57).

4) Latihan Inti

Latihan inti berfungsi untuk mengatur alur gerakan yang akan dilakukan oleh ibu hamil. Alur gerakan akan berbeda-beda tergantung dari kondisi ibu dan usia kehamilan. Umumnya terdapat lima pengelompokan pada latihan inti yang bisa dilihat sebagai berikut (hlm.58):

a. *Flow/ Vinayasa*

Gerakan ini berfungsi untuk menjaga tubuh ibu tetap fit, melatih fokus pada pernapasan dan memberi variasi gerakan, Hal yang perlu diperhatikan adalah ibu tidak boleh menahan gerakan terlalu lama, menyesuaikan dengan kondisi dan pernapasan, serta menggunakan alat bantu jika diperlukan (hlm.59).

b. Stabilisasi

Stabilisasi berfungsi untuk memperbaiki postur tubuh ibu yang berubah selama masa kehamilan. Misalnya saja kekuatan kaki yang berkurang. Selain itu, gerakan pada bagian ini juga membantu rongga panggul yang berfungsi sebagai jalan lahir (hlm.62).

c. Peregangan Samping Tubuh

Peregangan sisi samping berguna untuk relaksasi otot, menjaga kelenturan sendi pada tulang belakang, serta membantu pernapasan dengan memeberi ruang yang lebih besar bagi rongga dada. Gerakan yang dilakukan harus seimbang anatara sisi kanan dan kiri agar tidak ada yang lebih lentur ataupun lebih kaku. Serta harus memperhatikan kemampuan dengan tidak terlalu memaksakan peregangan. (hlm.76).

d. Persiapan Persalinan

Gerakan pada latihan ini berfungsi untuk membiasakan ibu hamil dengan keadaan persalinan. Dengan melakukan latihan dapat membantu ibu relaks dan nyaman. Selain itu, gerakan juga akan membantu meregangkan otot panggul dan paha yang sangat berperan pada saat persalinan (hlm.85).

e. Restoratif

Gerakan ini umumnya dilakukan pada trimester tiga. Beberapa manfaat dari melakukan gerakan ini adalah menjaga kondisi tubuh, meregangkan otot, memberikan relaksasi dan rasa nyaman, serta waktu *me time* antara ibu dan bayi (hlm.92).

5) *Savasana*

Pada tahap ini merupakan kesempatan bagi ibu untuk semakin dekat dengan bayinya. Umumnya gerakan ini dilakukan pada trimester dua. Gerakan ini akan memberi ketenangan bagi ibu dengan posisi tidur menyamping serta beberapa alat yang akan membantu agar tubuh teteap nyaman serta usahakan kondisi ruangan yang mendukung (hlm.100).

Selain urutan gerakan pada masa prenatal, terdapat juga gerakan pada masa postnatal yang dibagi sebagai berikut (Suananda, 2018):

1) *Centering*

Pada latihan postnatal yoga tahap *centering* menjadi bagian bagi ibu untuk kembali pada dirinya. Setelah melahirkan, ibu akan semakin sibuk dan sulit meluangkan waktu untuk diri sendiri. Pada tahap ini akan membantu ibu untuk relaks dan tenang (hlm.135).

2) Pranayama

Sama seperti tahapan pada yoga prenatal, tahap pranayama juga berfungsi untuk mengatur pernapasan pada yoga postnatal. Perbedaannya adalah pada postnatal yoga ibu akan kembali dibiasakan untuk bernapas seperti biasa. Jika pada masa kehamilan ibu tidak dianjurkan untuk menggunakan beberapa jenis pernapasan seperti pernapasan dengan rongga perut dan tidak diperbolehkan menahan napas, pada yoga postnatal ibu diperbolehkan kembali melakukan pernapasan tersebut (hlm.136).

3) Pemanasan

Bagian ini berfungsi untuk menyiapkan ibu melakukan gerakan latihan inti. Setelah selama masa kehamilan tubuh tidak digerakan pada yoga postnatal ibu akan kembali melakukan gerakan untuk memperkenalkan dan merasakan kembali bagian tubuhnya seperti panggul, pinggul, tulang duduk, dan kaki sehingga tubuh bisa lebih peka (hlm.138).

4) Latihan Inti

Sama seperti saat melakukan yoga prenatal, gerakan yoga ini berfungsi untuk menyesuaikan sekuens gerakan berdasarkan kebutuhan ibu. Berikut adalah pengelompokan pada gerakan inti postnatal yoga:

a. Restoratif

Pada postnatal yoga gerakan restorative akan membantu ibu hamil untuk kembali pada tubuhnya. Setelah mengandung dan melahirkan ibu akan merasakan perbedaan. Gerakan pada tahap ini membantu ibu kembali pada tubuhnya dan menyegarkannya kembali (hlm.140).

b. Peregangan

Otot ibu akan merasa lelah dan kaku. Dengan melakukan peregangan dapat membantu ibu relaks dan nyaman. Selain itu, setelah melahirkan ibu akan disibukan dengan kegiatan menyusui yang akan memberi rasa tidak nyaman pada otot-otot tertentu (hlm.144).

c. Stabilisasi

Kestabilan panggul dan kaki harus diperhatikan ibu hamil stelah melahirkan. Walaupun berat ibu akan kembali stelah melahirkan namun ibu harus memperhatikan kondisi otot tubuh yang tentu saja berubah selama masa kehamilan, Perubahan ini tentu saja bisa mengubah postur tubuh sehingga latihan stabilisasi disarankan untuk mengembalikan postur tubuh seperti sebelum hamil (hlm.148).

d. *Twisting*

Jika selama masa kehamilan gerakan Itwist Iatau memutar dilarang, setelah melahirkan gerakan ini dpat membantu untuk mengembalikan kelenturan, latihan bagi sendi, serta memberi pijatan pada bagian sisi samping tubuh, *Twisting* akan membantu kelenturan sendi pada tulang belakang serta

bagian otot tertentu. Tentunya gerakan ini harus dilakukan secara perlahan untuk menghindari resiko cedera ataupun (hlm.156).

e. *Flow*

Gerakan *flow* pada postnatal yoga tidak perlu dipaksakan mengingat kondisi ibu yang baru melahirkan. Gerakan bisa dilakukan perlahan oleh ibu sambil menikmati waktunya. Gerakan ini berfungsi sebagai kegiatan untuk membuat tubuh semakin bugar, membangun kembali otot, memberi kekuatan, serta menjadi sarana bagi ibu untuk menormalkan kembali berat badan (hlm.160).

5) Savasana

Pada postnatal yoga gerakan savasana dilakukan dengan posisi telentang menghadapa atas. Posisi ini berfungsi untuk meregangkan seluruh otot agar relaks. Jika pada prentala yoga gerakan ini memberi waktu untuk ibu dan bayi dalam kandungannya, dalam potnatal yoga gerakan ini berfungsi untuk memberi waktu kepada ibu agar kembali pada dirinya sendiri (hlm.162).

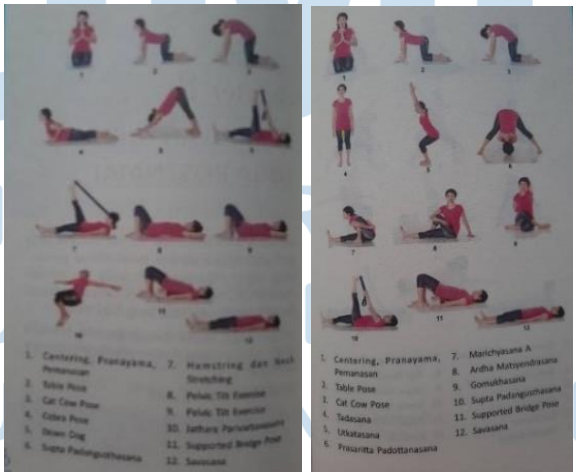
3.1.5.4 Gerakan Yoga Kehamilan

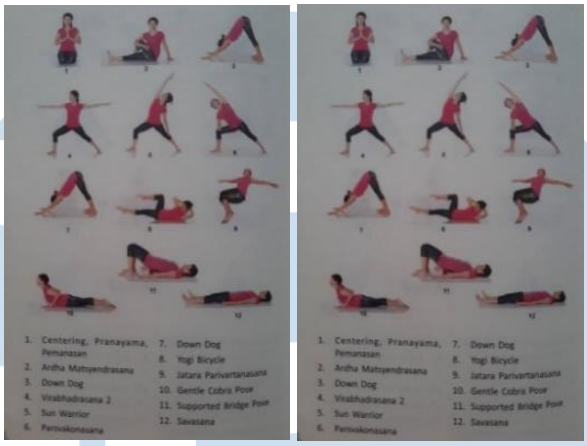
Ada beberapa pilihan kumpulan gerakan dalam prenatal yoga. Umumnya gerakan akan terdiri dari sepuluh hingga dua belas gerakan yang bisa dilihat sebagai berikut (Suananda, 2018, hlm.108-111):

UNIVERSITAS MULTIMEDIA NUSANTARA

Gambar 3.17 Variasi Gerakan Prenatal Yoga
Sumber: Suananda (2018)

Selain pilihan gerakan untuk prenatal yoga, terdapat juga beberapa pilihan gerakan postnatal yoga yang dapat dilihat sebagai berikut (Suananda, 2018, hlm.166-169):





Gambar 3.18 Gerakan Postnatal Yoga
Sumber: Suananda (2018)

3.1.6 Studi Referensi

Studi referensi dilakukan untuk melihat mengobservasi media yang memiliki kemiripan dengan perancangan yang dilakukan. Selain itu, penulis juga melihat segi konten yang bisa menjadi referensi untuk dimasukan dalam perancangan penulis.

3.1.6.1 Aplikasi *YogiBirth*

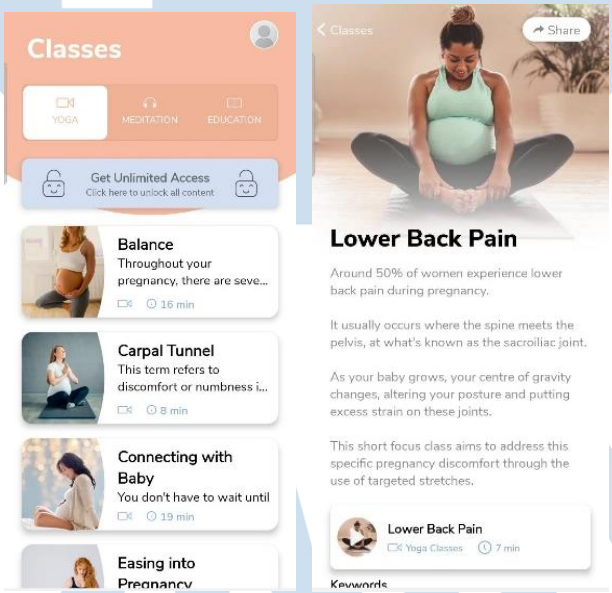
Gambar 3.19 Aplikasi *YogiBirth*

Aplikasi ini dibuat oleh *Midwife* yaitu Laura Myers yang merupakan guru yoga dan edukator anak, Pada aplikasi ini ditunjukan beberapa gerakan

untuk mengatasi masalah selama masa kehamilan melalui video, seperti gerakan mengurangi sakit pinggangataupun mengatasi *morning sickness*. Selain itu disediakan juga musik untuk meditasi, serta edukasi untuk ibu terkait masa kehamilan.

Secara *user interface* aplikasi ini cukup sederhana dan menggunakan warna-warna pastel yang kalem. Sedangkan untuk *user experience* cukup sederhana dan mudah dimengerti sehingga tidak terlalu menyulitkan bagi pengguna.

Penulis memilih aplikasi ini karena kontennya yang cukup lengkap dan edukatif terkait masa kehamilan disertai dengan video edukasi yang memudahkan ibu hamil untuk mengikuti gerakan. Selain itu, penggunaan aplikasi ini juga mudah dimengerti untuk orang awam.

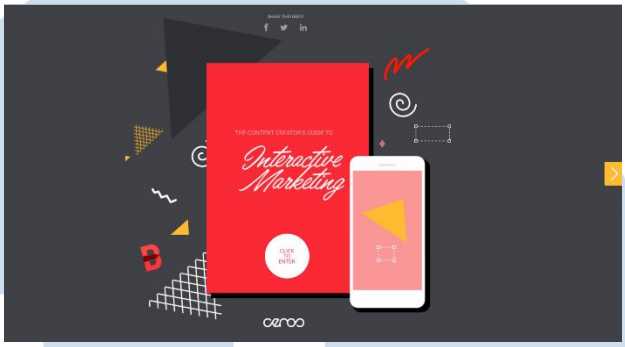


Gambar 3.20 Konten Aplikasi *YogiBirth*

3.1.6.2 *E- Book The Content Creator's Guide to Interactive Marketing*

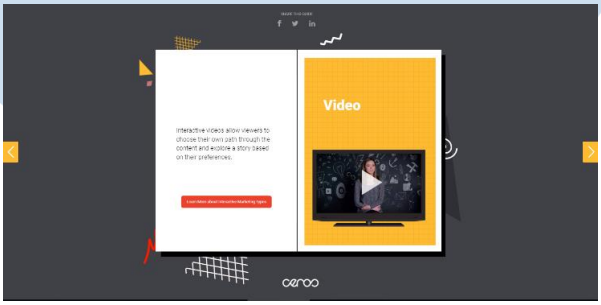
Buku digital ini dibuat oleh perusahaan Ceros. Buku ini menggunakan beberapa fitur yang menarik. Misalnya saja dengan memasukan video, kuis, ataupun infografis yang interaktif. Tampilan bukuu

ini sangat menarik dengan layout yang simpel serta pemilihan warna yang tepat dan elemen visual berupa beebrapa bentu dan ilustrasi yang harmonis.



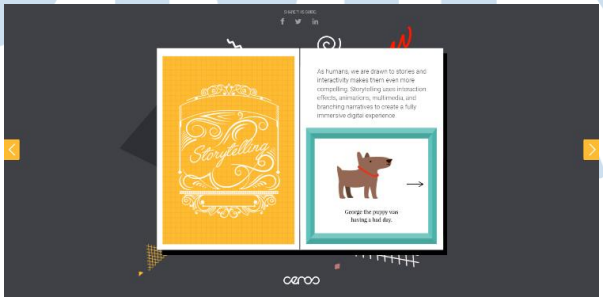
Gambar 3.21 Tampilan *E-Book The Content Creator,s Guide to Interactive Marketing*

Konten dalam buku ini bersifat interaktif dengan adanya video serta beberapa hal permainan sederhana. Selain itu, tampilan pada beberapa infografis juga bisa bergerak jika halaman tertentu terbuka.



Gambar 3.22 Konten 1 *E-Book The Content Creator,s Guide to Interactive Marketing*

Ilustrasi dan infografis disampaikan dengan cara yang menarik lewat tampilan visual yang ada. Misalnya saja, pemilihan warna serta ilustrasi yang sederhana namun tetap terlihat *eye catching*.



Gambar 3.23 Konten 2 *E-Book The Content Creator,s Guide to Interactive Marketing*

3.2 Metode Perancangan

Penulis menggunakan metode perancangan dari Haslam (2006) dalam buku *Book Design*. Metode ini terdiri dari empat tahap perancangan serta perancangan *design brief* yang bisa diimplementasikan dalam perancangan buku. Berikut adalah tahapan metode perancangan yang penulis lakukan (hlm.23 – 28):

1. **Dokumentasi**

   Dokumentasi digunakan untuk proses desain. Berbagai dokumentasi yang bisa digunakan adalah foto, teks, audio, serta video. Pada tahap dokumentasi penulis akan mendapatkan data melalui dokumen yang ada di internet ataupun buku. Selain itu, penulis juga akan melakukan proses wawancara, FGD, dan studi pustaka untuk memperoleh data yang lebih lengkap.

2. **Analisa**

   Analisa berfungsi untuk menentukan struktur dan mengolah data dan dokumen menjadi konten. Penulis melakukan pembagian hasil data berdasarkan hasil dokumentasi yang sudah dilakukan. Pembagian hasil data dilakukan untuk menentukan isi dari buku digital serta perancangan jumlah halaman.

3. **Ekspresi**

   Pada tahap ekspresi desainer akan menuangkan emosi yang ingin disampaikan pada audiens lewat visual yang sudah disesuaikan dengan konten. Penulis akan menyampaikan emosi dengan melakukan *brainstorming* dengan perancangan *mindmap* terlebih dahulu.

4. **Konsepsi**

   Penulis akan merancang *big idea* serta konsep untuk membuat ide yang lebih detail. Perancangan *big idea* serta konsep diperoleh dari *mindmap* yang sebelumnya telah dirancang hingga diperoleh kata kunci untuk yang bisa dikembangkan.

5. ***Design Brief***

Tahap ini mengharuskan desainer untuk mencari hubungan antara konten dan visual dengan memperhatikan berbagai pandangan pihak yang bersangkutan dengan perancangan buku. Penulis akan melakukan tinjauan kembali terhadap konten yang dibutuhkan target audiens, data yang diperoleh, serta hal yang ingin penulis sampaikan agar semuanya bisa menjadi satu ide yang ringkas.

UMN
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA