



Pengaruh prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III

The effect of prenatal yoga on discomfort in the third trimester pregnant women

Yuniza, Marwan Riki Ginanjar

Fakultas Ilmu Kesehatan Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah Palembang

ABSTRACT

Pregnancy is a series of events that occur when an egg cell meets a sperm cell and will develop into a mature fetus. In the event of pregnancy, physical and psychological changes occur, from physical changes will result discomfort which will have a negative impact on the fetus and pregnant women. This study purposes to determine the effect of prenatal yoga on discomfort in third trimester pregnant women. This type of research was conducted in the form of quasy experiment using pre and posttest one group design with a total sample of 35 respondents. Data collection using questionnaire instruments and interviews. This study used the Shapiro wilk normality test, univariate test and bivariate test. This research show that There was an effect of prenatal yoga on discomfort in third trimester pregnant women seen from the p -value = $0,000 < 0,05$. There is an effect of Prenatal Yoga practice on discomfort in third trimester pregnant women.

Keywords: Prenatal yoga; discomfort; third trimester pregnant women

ABSTRAK

Kehamilan adalah suatu rangkaian peristiwa yang terjadi apabila sel telur bertemu dengan sel sperma dan akan berkembang menjadi janin yang akan matang. Pada peristiwa kehamilan terjadi perubahan fisik dan psikologis, dari perubahan fisik akan mengakibatkan kecemasan yang akan berdampak buruk bagi janin dan ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III. Jenis penelitian ini dilakukan dalam bentuk *quasy experiment* menggunakan *pre and posttest one group design* dengan total sampel sebanyak 35 responden. Pengumpulan data menggunakan instrumen kuesioner dan wawancara. Penelitian ini menggunakan uji normalitas *shapiro wilk*, uji univariat dan uji bivariat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III, hal ini terlihat dari nilai dari $p = 0,000 < 0,05$. Ada pengaruh dari latihan prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III.

Kata kunci: Prenatal Yoga; ketidaknyamanan; ibu hamil trimester III

Korespondensi: Yuniza, Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah Palembang, Jl. Jend A. Yani 13 Ulu Plaju Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia. Hp: +6281367076398, *e-mail:* yuniza88@gmail.com

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu peristiwa yang sangat penting dan ditunggu-tunggu dalam kehidupan seorang wanita dan keluarga. Kehamilan adalah suatu rangkaian peristiwa yang terjadi apabila sel telur (ovum) wanita bertemu dengan sel sperma laki-laki dan berkembang sampai menjadi janin (fetus) yang akan matang (aterm). Pada peristiwa kehamilan ini banyak terjadi perubahan yang besar di dalam tubuh seorang ibu, baik perubahan fisik seperti perubahan bentuk dan berat badan, perubahan biokimia, fisiologis bahkan psikologis yang merupakan konsekuensi dari pertumbuhan janin di dalam rahim ibu (1).

Perubahan fisik emosional, dan mental dapat membuat wanita menjadi stres hanya karena tidak lagi memegang kendali atas tubuhnya dan merasa khawatir dan takut karena tidak tahu apa yang akan terjadi pada dirinya. Kecemasan adalah rasa takut dan khawatir yang biasa terjadi pada ibu hamil yang akan menghadapi kelahiran(2).

Pada trimester III gangguan tidur dapat muncul kembali bahkan bisa lebih mengganggu dan paling menyiksa selama kehamilan. Biasanya gangguan tidur yang muncul pada trimester III akibat dari ketidaknyamanan yang ibu rasakan, ketidaknyamanan pada kehamilan ini seperti perasaan ibu yang tidak nyaman seiring dengan perkembangan perut yang semakin membesar, terjadinya kram pada kaki, nyeri pinggang dan abdomen, ibu merasa kelelahan, pusing dan kadang merasa sesak nafas serta sering berkemih pada malam hari karena posisi janin dalam kandungan (kepala di bawah) yang menekan kandung kemih (3). Prenatal yoga adalah olahraga yang berfokus pada gerakan relaksasi, mengatur postur dan olah nafas yang tehnik gerakannya menitik beratkan kepada latihan otot-otot. Prenatal yoga membantu ibu hamil fokus pada pengaturan ritme nafas, agar tetap berfokus pada perasaan aman, nyaman, tenang yang didapatkan ibu hamil dengan berlatih prenatal yoga. Prenatal yoga dapat mengurangi rasa tidak nyaman seperti nyeri di panggul dikarenakan

pada salah satu gerakan inti seperti gerakan *cat and cow* gerakan seperti kucing dan sapi yang berfokus pada pinggang dan kekuatan tangan, sehingga pada gerakan ini ibu akan merasa nyaman pada panggul (4).

Dampak ketidaknyamanan fisik pada ibu hamil dapat menyebabkan tanda-tanda bahaya yang dapat terjadi akibat terlalu sering buang air kecil yaitu dysuria, Oliguria dan Asymtomatic bacteriuria. Untuk mengantisipasi terjadinya tanda-tanda bahaya tersebut yaitu dengan minum air putih yang cukup (\pm 8-12 gelas/hari) dan menjaga kebersihan di sekitar alat kelamin. Selain itu dapat terjadi lordosis yang menyebabkan posisi badan ibu menjadi tidak normal.(5)

Kematian dan kesakitan ibu hamil, bersalin dan nifas masih merupakan masalah besar negara berkembang termasuk Indonesia. Di negara miskin, sekitar 25-50% kematian wanita usia subur disebabkan oleh masalah yang berkaitan dengan kehamilan dan persalinan, dan nifas (6). WHO memperkirakan diseluruh dunia setiap tahunnya lebih dari 585.000 meninggal saat hamil atau bersalin (7). Angka kematian ibu (AKI) di Asia Tenggara berjumlah 35 per 100.000 kelahiran hidup. Hasil laporan WHO tahun 2015 juga menunjukkan bahwa di Indonesia angka kematian ibu merupakan yang tertinggi yaitu 420 kasus per 100.000 kelahiran hidup. Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia, penyebab kematian ibu di Indonesia adalah lain-lain 40,8%, perdarahan 30,3%, hipertensi 27,1%, dan infeksi 7,3% (8)

Data Dinas Kesehatan Sumatera Selatan menyebutkan jumlah kematian ibu meningkat sebanyak 120 orang dibanding tahun 2017 sebanyak 107 orang. Penyebab kematian ibu adalah pendarahan, hipertensi dalam kehamilan, infeksi, dan gangguan sistem peredaran jantung (9). Kasus kematian ibu berdasarkan penyebabnya adalah sebanyak 46 orang yang meninggal karena pendarahan, 29 orang karena hipertensi dalam kehamilan, 2 orang karena infeksi, 14 orang karena gangguan peredaran darah, 1 orang karena gangguan metabolik, dan 28 orang disebabkan karena penyakit lain (10)

Tidak semua ibu hamil akan mengalami ketidak-

nyamanan yang umum muncul pada saat kehamilan, tetapi banyak ibu hamil yang mengalaminya dalam tingkat ringan hingga berat, seperti: nyeri punggung, nyeri perut, kram dan bengkak pada kaki, sesak nafas, kelelahan, sering buang air kecil, sakit kepala, kegerahan, tidak nyaman pada payudara, dan sulit menentukan posisi tidur yang nyaman. Pada penelitian ini dari 43 responden terdapat 18 (41,9%) ibu hamil kadang-kadang merasakan pusing, 25 (58,1%) ibu hamil sering merasakan mudah lelah saat beraktivitas, 28 (65,1%) ibu hamil mengatakan selalu ingin buang air kecil, 29 (67,4%) ibu hamil sering mengalami kesulitan buang air besar, 20 (46,5%) ibu hamil kadang-kadang merasakan nyeri dan tidak nyaman pada payudara, 20 (46,5%) ibu hamil kadang-kadang merasakan nyeri pada perut, 16 (37,2%) ibu hamil kadang-kadang merasakan nyeri pada punggung, 23 (53,5%) ibu hamil sering berkeringat dan kegerahan, 20 (46,5%) ibu hamil mengalami bengkak dan kram kaki, 22 (51,2%) ibu hamil mengeluh sesak nafas, 15 (34,9%) ibu hamil mengatakan sering merasakan gerakan janin yang aktif sehingga membuat perutnya sakit, 20 (46,5%) ibu hamil mengalami perubahan psikologis yaitu gangguan perasaan seperti kadang ibu merasa senang, sedih dan perasaan yang berubah sepanjang hari, 16 (37,5%) ibu hamil mengalami perubahan fisiologis yaitu seperti ibu hamil kadang-kadang mengeluh sulit menentukan posisi tidur yang nyaman, tidak nyenyak saat tidur, dan ibu kesulitan untuk memulai tidur. Prenatal yoga adalah suatu olahraga yang diperuntukan oleh ibu hamil, yang bermanfaat untuk mengurangi kecemasan dan memberikan rasa nyaman (11).

Latihan prenatal yoga bagi kehamilan berfokus pada ritme pernafasan, mengutamakan keamanan serta kenyamanan sehingga memberikan banyak manfaat bagi ibu hamil. Prenatal yoga adalah sejenis olah tubuh, pikiran, dan mental ibu yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada trimester III. Pada latihan prenatal yoga akan mendapatkan manfaat selama kehamilan yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan

kelahiran anak secara alami dan sehat. Senam hamil yoga selama kehamilan dapat meningkatkan berat lahir dan mengurangi kejadian prematur dan komplikasi persalinan (1).

Hasil studi pendahuluan berdasarkan wawancara didapatkan bahwa belum ada kegiatan prenatal yoga dimasa pandemi ini serta untuk fasilitas dan sarana belum cukup memadai, oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga dalam menurunkan ketidaknyamanan fisik pada ibu hamil trimester III”.

METODE

Penelitian ini dilakukan pada awal bulan Februari sampai dengan bulan April 2021, jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperimen* merupakan metode yang bertujuan untuk mencari pengaruh dan *treatment* (perlakuan) prenatal yoga dalam menurunkan ketidaknyamanan fisik pada ibu hamil trimester III. Rancangan penelitian ini menggunakan *pre and posttest one group design*.

Teknik pengambilan pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yaitu sebanyak 46 responden. Penentuan besaran sampel dilakukan dengan menggunakan rumus Isaach dan Michael dari 46 responden menjadi 35 sampel. Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Plaju yaitu di BPM Husniyati S.ST Palembang dan dilakukan intervensi prenatal yoga di ruangan Yoga Studio IKesT Muhammadiyah Palembang dan ruang Yoga Studio BPM Husniyati S.ST. Palembang.

HASIL

Penelitian ini dilakukan pada 35 responden pada ibu hamil trimester III di Kecamatan Plaju yang telah memenuhi kriteria inklusi. Karakteristik responden pada penelitian ini disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik responden (n=35)

Karakteristik	Kriteria	Frekuensi
Usia	Berisiko	4
	Tidak berisiko	31
Pendidikan	SD	1
	SMP	4
	SMA	23
	PT	7
Pekerjaan	Bekerja	12
	Tidak bekerja	23
Paritas	Primigravida	15
	Multigravida	20

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 35 responden, responden yang banyak mengalami ketidaknyamanan yaitu pada kategori usia tidak berisiko (20-35 tahun) dengan jumlah 31 responden (88,6%), sedangkan responden pada usia berisiko atau <20 tahun dan >35 tahun didapatkan hasil yang sama yaitu dengan jumlah responden 2 responden (5,7%). Distribusi frekuensi pendidikan responden sebagian besar berpendidikan menengah yaitu 23 responden (65,7%). Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar ibu hamil tidak bekerja yaitu 23 responden (65,7%). Distribusi frekuensi paritas ibu hamil sebagian besar sudah lebih dari satu anak yaitu 20 responden 57,1%).

Tabel 2. Pengaruh latihan prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III

Variabel	Mean	Min	Max	P value
Pretest	58,3	41	76	0,000
Posttest	50,9	40	61	

Berdasarkan Tabel 2 maka nilai dari sig dengan nilai 0,000 yang artinya bahwa nilai tersebut < 0,05 dan hal tersebut membuktikan bahwa ada pengaruh dari latihan prenatal yoga terhadap penurunan ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III.

Tabel 3. Pengaruh prenatal yoga terhadap perubahan ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III

	Paired differences			
	95% Confidence interval of the difference			
	Upper	t	df	sig
Pretest-posttest	9,307	8,037	34	0,000

Dari Tabel 3 maka nilai signifikansi 0,000 yang artinya ada pengaruh prenatal yoga terhadap perubahan ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III.

PEMBAHASAN

Intervensi prenatal yoga ini dilakukan selama 60 menit. Ibu hamil dituntut untuk bisa melakukan tehnik nafas dalam dan setiap gerakan dilakukan dengan benar agar ibu hamil merasakan ketenangan secara psikologi dan juga memberikan kenyamanan pada setiap gerakan dan membantu mengurangi ketegangan pada otot sehingga dapat dirasakan manfaat dari prenatal yoga sepenuhnya. Pada sesi istirahat seringkali diisi dengan sesi tanya jawab santai yang dibuka oleh instruktur. Topik pembicaraan dimulai dari asupan selama kehamilan, seputar peralihan, dan posisi tidur yang baik.

Di dalam proses latihan, instruktur memberikan penjelasan mengenai manfaat dari postur-postur yang dilakukan, responden juga dilatih untuk mengendalikan tubuh serta melatih otot-otot persalinan agar lebih lentur dan kuat pada saat mengejan. Informasi yang didapatkan di kelas prenatal yoga, ternyata membuat responden merasa senang dan nyaman serta ingin berlatih prenatal yoga secara rutin dan benar. Selain itu, pembelajaran di kelas juga menjadi bekal apabila ibu merasa nyeri pinggang, punggung, dan kram kaki pada saat proses persalinan.

Masa kehamilan adalah suatu peristiwa yang sangat penting bagi responden, apalagi bagi mereka yang baru pertama kali mengalami kehamilan (12). Pada responden dengan kehamilan pertama mereka masih belum mempunyai pengalaman sebelumnya, maka dari itu butuh beberapa waktu untuk responden beradaptasi dengan keadaannya dari mulai perubahan hormon, perubahan fisik dan juga bagaimana dan apa yang akan mereka lakukan, dan bayangan persalinan yang membuat responden merasa cemas akan kehamilannya (13).

Pada kondisi cemas, responden mengatakan bahwa mereka memiliki bayangan yang tidak menentu akan proses persalinan yang akan mereka hadapi nanti (14).

Muncul rasa tidak yakin akan kondisi kesehatan janin yang dikandung, dan juga merasa takut akan proses persalinan secara normal serta apakah proses persalinan akan berjalan dengan selamat dan lancar (15). Responden juga mengatakan bahwa kondisi fisiknya tidak lagi selincah dan senyaman dulu, merasa cepat lelah dan pegal-pegal terutama pada pinggang, sehingga memiliki perasaan yang tidak terkendali. Latihan prenatal yoga yang diberikan pada responden merupakan latihan fisik yang dapat memberikan efek relaksasi serta menambah pengetahuan (16) Latihan fisik ini ternyata membantu responden mengurangi sakit pinggang dan punggung kram kaki apabila dilakukan dengan rutin baik di tempat latihan maupun di rumah (17). Prenatal yoga tidak hanya bermanfaat bagi kehamilan dan kebugaran fisik, tetapi dengan mengikuti kelas prenatal yoga ibu hamil berada dalam lingkungan yang positif. Ibu hamil lainnya yang menjadi bagian dari komunitas dapat memberikan dukungan serta dorongan emosional sehingga termotivasi untuk terus berolahraga (18).

Latihan prenatal yoga bagi kehamilan berfokus pada ritme pernafasan, mengutamakan keamanan, serta kenyamanan sehingga memberikan banyak manfaat bagi ibu hamil (13). Prenatal yoga adalah sejenis olah tubuh, pikiran, dan mental ibu yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada trimester III. Pada latihan prenatal yoga akan mendapatkan manfaat selama kehamilan yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan sehat. Senam hamil yoga selama kehamilan dapat meningkatkan berat lahir dan mengurangi kejadian prematur dan komplikasi persalinan (19).

Selain itu, Ashari *et al.* menyimpulkan bahwa intervensi senam yoga yang dilakukan pada tahap prenatal ibu hamil berpengaruh terhadap turunnya tingkat kecemasan pada ibu hamil yang memasuki fase trimester ketiga di Puskesmas Patingalloang dan Puskesmas Tamalate Kota Makassar (17). Dari beberapa penjelasan dan juga hasil penelitian peneliti berasumsi bahwa

prenatal yoga memiliki pengaruh dalam mengurangi ketidaknyamanan fisik pada ibu hamil Trimester III. Selain itu juga diperlukan proses berbincang dan tanya jawab untuk membuat responden merasa senang dan nyaman.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III dapat disimpulkan bahwa karakteristik pada responden sebagian besar adalah usia sehat, tingkat pendidikan menengah dan paritas multigravida, serta sebagian besar ibu hamil tidak bekerja. Terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III.

SARAN

Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan melihat faktor pegganggu atau menambahkan kelompok kontrol dalam penelitian. Selain itu hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan ajar dalam mata kuliah keperawatan maternitas khususnya topik *holistic care*.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rusmita E. Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Persalinan Di Rsia Limijati Bandung. *J Ilmu Keperawatan*. 2015;III(2):80–6.
2. Bingan ECS. Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *J Kesehat*. 2019;10(3): 466.
3. Yu Pan et al. Association between anxiety and metabolic syndrome: A systematic review and meta- analysis of epidemiological studies. *Psychoneuroendocrinology*. j.psyn euen. 2017;
4. Ayuningtyas. TERAPI KOMPLEMENTER DALAM KEBIDANAN. Jakarta: Pustaka Baru Press; 2019.
5. Arlym LT, D SP. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Bidan Jeanne Depok. 2019; Available from: file:///C:/Users/Royal Computer/Downloads/126-Article Text-158-1-10-20210115 (1).pdf
6. Kementerian Kesehatan. Ibu Selamat, Bayi Sehat, Suami Siaga. Jakarta; 2015.
7. WHO. Mental Health Status of adolescents in South-East Asia : evidence for Action. New Delhi: World Health organization, Regional

- Office for SouthEast Asia; 2017.
8. Departemen Kesehatan. DATA KESEHATAN TAHUN 2018. Jakarta: Departemen Kesehatan RI; 2018.
 9. Dinkes Provinsi SUMSEL profil kesehatan provinsi sumsel. Profil Kesehatan. Palembang; 2019.
 10. Keilany Z. Book Reviews: Book Reviews. *Rev Soc Econ.* 1978;36(2):228–9.
 11. Mulyati I, Zafariyana W. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Primigravida Trimester Iii Di Jamsin Mq Medika Kota Bandung Tahun 2018. *Pros Pertem Ilm Nas Penelit Pengabd Masy (PINLITAMAS 1).* 2018;1(1):424–31.
 12. Marmi. Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: Pustaka Belajar; 2014.
 13. Curtis K, Weinrib A, Katz J. Systematic review of yoga for pregnant women: Current status and future directions. *Evidence-based Complement Altern Med.* 2012;2012.
 14. Yuniza, Tasya S. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Kecamatan Plaju. *J Keperawatan Sriwij.* 2021;
 15. Hanifah D. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Antenatal. *J Kebidanan Malahayati.* 2019;5(1).
 16. Manuaba. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana. Jakarta: EGC; 2010.
 17. Ashari, Pongsibidang, G. S., & Mikharunnisai A. Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *J Media Kesehat Masy Indones.* 2019;
 18. Juniwanti. Fetal Outcome Pada Ibu Bersalin yang Melakukan Senam Yoga Prenatal di Rumah Sakit Ibu dan Anak Tresna. 2018;
 19. Widaryanti R, Yuliani I, Riska H, Ratnaningsih E. Mengurangi Kecemasan Pada Calon Akseptor Iud Dengan Tehnik Slow Deep Breathing. *J Ilmu Kebidanan.* 2021;7(1):1–4.