

DUKUNGAN SUAMI TERHADAP KEIKUTSERTAAN IBU DALAM MENGIKUTI KELAS YOGA PRENATAL

Norif Didik Nur Imanah¹, Anisa Sevi Oktaviani^{2*}

¹Program Studi Kebidanan Stikes Serulingmas Cilacap, ²Program Studi Kebidanan Stikes Graha
Mandiri Cilacap
e-mail: anisasevi@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu metode untuk meringankan dan membantu ibu hamil dalam persiapan persalinan adalah dengan olahraga. Salah satu latihan olah tubuh yang baik untuk wanita hamil adalah Yoga. Latihan Yoga merupakan latihan olah tubuh, pikiran dan mental yang menggabungkan beberapa teknik yaitu pernafasan (Pranayama), position (Asana), Meditasi dan Relaksasi. Tujuan penelitian ini menjelaskan Dukungan Suami dalam Keikutsertaan Ibu dalam mengikuti kelas yoga pre natal dan menjelaskan karakteristik responden. Metode penelitian menggunakan penelitian kualitatif. Populasi semua ibu hamil yang usianya diatas 20 minggu. Informan utama penelitian ini ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil baik yang aktif maupun tidak aktif sebanyak 15 orang. Informan triangulasi yang digunakan adalah bidan pelaksana klinik AmbeR mom and baby care dan 3 orang suami.

Kata kunci: dukungan suami, keikutsertaan, kelas yoga, yoga prenatal, yoga hamil

ABSTRACT

One of the methods to relieve and help pregnant women in preparation for childbirth is with exercise. One of the good body exercises for pregnant women is Yoga. Yoga is a body, mind and mental exercise practice that combines several techniques, namely breathing (Pranayama), position (Asana), Meditation and Relaxation. The purpose of this study explains explaining Husband Support in Mother's Participation in attending prenatal yoga classes and explains the characteristics. The research method uses qualitative research. The population is all pregnant women whose age is over 20 weeks. The main informants of this study were pregnant women who attended classes for pregnant women, both active and inactive, as many as 15 people. The triangulation informants used were the midwife implementing the AmbeR mom and baby care clinic and 3 husbands.

Keywords: husband support, participation, yoga classes, prenatal yoga, pregnant yoga

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 9 bulan. Maka, dapat disimpulkan bahwa kehamilan merupakan bertemunya sel telur dan sperma di dalam atau diluar Rahim dan berakhir dengan keluarnya bayi dan plasenta melalui jalan lahir (Yulaikhah, 2019). Kehamilan adalah proses yang fisiologi bagi seorang wanita.

Adaptasi diperlukan ibu hamil untuk menghadapi stres akibat perubahan yang terjadi pada tubuh ibu. Ibu hamil membutuhkan asuhan kehamilan agar dapat beradaptasi dengan perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikologinya. Tujuan asuhan selama masa kehamilan adalah untuk mempersiapkan persalinan yang fisiologis dengan tujuan ibu dan janin yang akan dilahirkan dalam keadaan sehat (Kemenkes RI, 2009). Setiap ibu hamil mengalami perubahan psikologis dan fisiologis yang berbeda pada setiap triwulannya.

Salah satu metode untuk meringankan dan membantu ibu hamil dalam mengurangi ketidaknyamanan akibat perubahan psikologis dan fisiologis yaitu dengan olahraga. Salah satu latihan olah tubuh yang baik untuk wanita hamil adalah Yoga. Latihan Yoga merupakan latihan olah tubuh dan pikiran yang menggabungkan beberapa teknik yaitu pernafasan (*Pranayama*), *position* (*Asana*), Meditasi dan Relaksasi (Shindu, 2013).

Selain itu, yoga pada masa kehamilan memiliki manfaat yang besar dalam menjaga kesehatan baik emosi maupun fisik serta menunjukkan penurunan rasa sakit, stress, terjadinya gangguan prenatal dan usia kehamilan yang kecil. Yoga juga dinilai merupakan latihan yang lebih efektif dari berjalan kaki atau standar latihan *prenatal* lainnya. Dari hasil studi melaporkan bahwa latihan Yoga dapat meningkatkan kualitas hidup bagi wanita hamil (Satyapriya et al, 2013). Latihan Yoga baik dilakukan setelah bulan keempat atau pada trimester kedua karena kondisi kandungan sudah stabil dan kuat (Rusmita, 2011).

Dukungan suami dan keluarga penting dalam memberikan motivasi. Seorang suami mempunyai andil yang besar pada masa kehamilan istri. Walaupun para suami tidak terlibat langsung dengan proses kehamilan, alangkah bijaksana bila para suami juga ikut mempersiapkan diri dengan berbagai pengetahuan tentang kehamilan, makanan selama kehamilan, perkembangan bayinya dan perubahan yang akan terjadi pada ibu hamil (Suririnah, 2008).

Motivasi ibu hamil ditunjukkan dengan cara mereka mencari informasi tentang cara meningkatkan kesehatan selama kehamilan, salah satunya yaitu dengan prenatal yoga. Selain motivasi internal, adanya dukungan dari suami dan bidan yang semakin membuat ibu hamil untuk mengikuti prenatal yoga. Menurut Ivanna (2011) bahwa dukungan suami dalam pelayanan ANC dapat ditunjukkan dengan memberikan kasih sayang dan perhatian kepada istri, mendorong dan mengantar istri untuk memeriksakan kehamilan ke fasilitas pelayanan kesehatan terdekat, memenuhi kebutuhan gizi, membantu

menentukan tempat persalinan. Dukungan keluarga dilihat dari segi emosional, fasilitas, informasi maupun penghargaan.

Hasil studi pendahuluan diambil sampel sebanyak 10 dukungan suami terhadap keikutsertaan ibu dalam mengikuti kelas yoga pre natal. 6 orang (60%) suami memberi dukungan, 4 orang (40%) tidak memberi dukungan, dari 6 orang ibu hamil yang mendapatkan dukungan 2 orang aktif mengikuti kelas yoga prenatal dan 4 orang tidak aktif mengikuti kelas yoga prenatal. Dari 4 orang yang tidak mendapatkan dukungan dari suami, 3 orang aktif mengikuti kelas yoga prenatal dan 1 orang tidak aktif mengikuti kelas yoga prenatal.

METODE PENELITIAN

Desain pada penelitian ini yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif digunakan untuk memperoleh pemahaman dan penafsiran yang mendalam mengenai makna, kenyataan dan fakta yang relevan.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang usianya di atas 20 minggu. Informan utama penelitian ini adalah ibu hamil yang mengikuti kelas yoga prenatal baik yang aktif maupun tidak aktif. Total informan utama adalah 15 orang. Informan triangulasi yang digunakan untuk validitas adalah Bidan klinik AmbeR mom and baby care dan 3 orang suami. Pengambilan informasi melalui wawancara mendalam (*indepth interview*) yaitu dengan pertanyaan pertanyaan terbuka.

Penulis melakukan koordinasi dengan bidan pelaksana untuk mengetahui Kelas Yoga prenatal di Klinik AmbeR mom and baby care, kemudian melanjutkan koordinasi dengan bidan untuk dapat mengakses ibu hamil yang tergabung dalam kelas Yoga Prenatal. Setelah dilakukan koordinasi tahap selanjutnya adalah pengambilan data. Pengambilan data dengan menggunakan wawancara mendalam (*indepth interview*) baik untuk informan utama maupun informan triangulasi. Pengolahan data menggunakan reduksi data dan

kategorisasi, verifikasi dan penyajian data, dan menarik kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan informan utama sebanyak 15 orang dan usia paling muda adalah 24 tahun dan 32 tahun untuk usia tertua. Sebagian besar informan memiliki tingkat pendidikan SMA dan 2 orang memiliki tingkat pengetahuan perguruan tinggi. Informan triangulasi dalam penelitian ini adalah seorang bidan klinik AmbeR mom and baby care yang telah bekerja 2 tahun dan berusia 32 tahun. Informan dari suami memiliki umur 29 tahun sampai dengan 37 tahun dengan pendidikan rata rata SMA.

1. Dukungan Suami dalam kegiatankelas Yoga Prenatal

Dukungan suami saat istri hamil sangat penting karena dapat mempengaruhi kehamilannya, termasuk juga sang janin (Prianggoro, 2008). Walaupun para suami tidak terlibat langsung dengan proses kehamilan, alangkah bijaksana bila para suami juga ikut mempersiapkan diri dengan berbagai pengetahuan tentang kehamilan, makanan selama

kehamilan dan perubahan yang akan terjadi selama ibu hamil (Surinah, 2008).

Bentuk dukungan suami dalam keikutsertaan ibu pada kelas yoga prenatal yaitu dengan memberikan waktu dan izin kepada ibu. Dukungan yang lain juga berupa perhatian seorang suami terhadap istri seperti membelikan perlengkapan yoga, membayar biaya yoga dan siap siaga mengantar istri ke Klinik AmbeR mom and baby care.

Seluruh informan mengatakan bahwa suaminya mengetahui bahwa ibu mengikuti kelas yoga prenatal namun 90% yang mengetahui jadwal kelas yoga prenatal. Suami ibu terpapar tentang yoga prenatal dari ibu yang bercerita kepada suami tentang manfaat yoga prenatal sehingga berdasarkan hasil wawancara seluruh suami mengizinkan ibu mengikuti kelas yoga prenatal.

Berdasarkan wawancara dengan informan utama dari 15 informan, 7 informan mengatakan bahwa suami mendukung secara penuh yaitu dengan mengizinkan ibu hamil mengikuti kelas yoga

prenatal, menyiapkan secara khusus untuk finansial yang berkaitan dengan yoga dan selalu mengantarkan ibu melaksanakan yoga di klinik AmbeR mom and baby care dan selalu menjemput ibu hamil.

...”Alhamdulillah suami mengizinkan ,nganterin selalu dan dia beliin matras,balok serta setiap pertemuan dia yang bayar.....”
Informan 4

5 Informan mengatakan suami mendukung dengan mengizinkan untuk mengikuti kelas yoga prenatal, menyiapkan secara khusus untuk finansial namun tidak dapat selalu mengantar dan menjemput ibu hamil dalam mengikuti kelas yoga prenatal. 2 informan mengatakan suami mengizinkan mengikuti kelas yoga prenatal, tidak menyiapkan secara khusus untuk finansial yang berkaitan dengan yoga prenatal sehingga ibu menyisihkan uang belanja untuk mengikuti kelas yoga prenatal namun suami kadang kala mengantar dan ataumenjemput ibu. 1 informan mengatakan suami

mengizinkan mengikuti kelas yoga prenatal, tidak ada persiapan finansial secara khusus untuk kebutuhan kelas yoga prenatal sehingga segala kebutuhan yang berkaitan dengan yoga, ibu menyetor dari jatah bulanan yang diberikan suami dan tidak pernah mengantar ibu ke tempat Yoga karena suami berada di luar kota. Berikut pernyataannya.

"...Suami saya ngebolehin saya ikut yoga.. bebasan suami saya itu terserah saya mengikuti kegiatan apapun yang penting bermanfaat. Kalau sudah pulang ya biasanya saya diantar di jemput tetapi kalau pas papahnya anak anak ada pekerjaan ya dianter aja kadang ya pulangnya grab atau berangkat sendiri .. hemm untuk pembelian perlengkapan yoga ya saya yang beli berikut bayarnya pokoknya suami kasih uang per bulan saya yang manage..."informan 6

Semua informan triangulasi (suami) mengatakan bahwa belum pernah mendampingi ibu mengikuti yoga prenatal (*Yoga couple*) atau yoga yang dilaksanakan secara bersama antara suami dan istri, itu berarti dalam penelitian ini belum terlihat dukungan suami terhadap istri. Faktor - faktor yang mempengaruhi suami tidak

mendampingi ibu dalam kelas yoga prenatal (*yoga couple*) diantaranya waktu suami yang masih tebagi dengan pekerjaan dan suami belum memiliki tingkat percaya diri yang tinggi serta belum tingkat pengetahuan yang masih kurang terhadap manfaat kelas yoga prenatal. Berikut pernyataannya:

"...ikut yoga bareng ibunya anak-anak belum pernah krn waktu yang susahbu, bisa mengantar aja sudah bersyukur. Saya ada niatan pengen ikut yoga bareng tetapi pasti saya kakutar malah ga jadi yoga, adanya ketawa terus. ..." triangulasi 5

"sangat mendukung sekali ya apalagi katanya yoga bagus, saya jugabelikan apa itu yang buat alas dan perlengkapannya. Antar jemput ya okeyang penting pas lagi longgar waktunya. Perihal yoga dengan istri belum dulu, cukup istri saja sepertinya sama saja ..." triangulasi 9

2. Keikutsertaan Ibu Hamil Pada Kelas Yoga Prenatal

Beberapa informan yang tidak mendapatkan dukungan suami secara penuh justru hadir secara rutin untuk mengikuti kelas yoga prenatal. Ibu berusaha untuk rutin mengikuti kelas yoga prenatal secara rutin dalam rangka meningkatkan kesehatan ibu dan

bayi walaupun tidak diantar jemput suami. Manfaat Yoga prenatal sangat di rasakan sehingga walaupun harus berangkat sendiri ke klinik tidak menjadi halangan yang berarti.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 5 ibu yang didukung secara penuh oleh suami selalu rajin mengikuti kelas Yoga prenatal, 2 ibu tidak rutin mengikuti kelas yoga prenatal meskipun tersedia *full* dukungan suami. Dari 8 orang yang mendapatkan dukungan suami tidak *full*, 5 ibu hamil selalu melakukan kelas yoga secara rutin dan 3 orang tidak rutin mengikuti kelas yoga prenatal. Berikut pernyataannya:

“... saya selalu semangat mengikuti kelas yoga karena ibaratnya saya tinggal ikut kelas aja dari dianter sampai semua urusan suami saya yang ngurusin kalau saya ga semangat ya kasian suami sudah berkorban demisaya...” Informan 11

“... iya disini sudah kami fasilitasi yoga couple tetapi selalunya ibunya saja yang mengikuti kelas yoga prenatal. Bapak bapaknya malu kalau saya tawarin mesti pada bilangannya ibunya saja, saya ndak bisa dan malu..... triangulasi 1

Kehamilan adalah proses

alami bagi seorang perempuan. Perubahan yang terjadi pada ibu hamil dapat menyebabkan seorang ibu stress sehingga sangat dibutuhkan proses penyesuaian diri antara ibu hamil dengan keadaan yang sedang terjadi melalui asuhan kebidanan dengan tujuan supaya ibu dapat menyesuaikan diri baik dengan perubahan secara fisik maupun psikisnya. Salah satu cara untuk meringankan dan membantu ibu hamil dalam beradaptasi diantaranya adalah dengan asuhan kebidanan komplementer yaitu dibukanya kelas yoga prenatal. Yoga adalah salah satu latihan tubuh yang menggabungkan beberapa teknik dari pernafasan posisi meditasi dan relaksasi (Shindu 2013)

Yoga di Klinik AmbeR *mom and baby care* dilaksanakan rata rata 1 minggu sekali dan didampingi oleh bidan yang memiliki sertifikat terapis, hal ini sesuai dengan teori yang dilansir dalam laman sehat.com yaitu Prenatal yogayang dianjurkan ialah saat ibu melewati trimester pertama kehamilan atau saat usia kandungan diatas 12 minggu. Prenatal yoga yang baik

dilakukan dengan adanya instruktur sebagai pendamping pada awal yoga. Bila mulai terbiasa bisa melakukan sendiri di rumah dengan durasi 30 menit dan dilakukan 3 kali dalam seminggu.

Dukungan keluarga adalah keadaan yang memberikan manfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya sehingga seseorang akan tahu bahwa ada orang lain yang sedang memperhatikan, menghargai dan mencintainya (Friedman 2008). Dukungan keluarga dapat berupa dukungan dari orang tua, suami, anak dan orang-orang sekitar yang mempunyai hubungan dekat dengan seseorang.

Berdasarkan hasil penelitian menyebutkan bahwa dukungan suami dalam keikutsertaan ibu mengikuti kelas yoga prenatal yaitu dalam bentuk mengizinkan istri mengikuti yoga, menyiapkan segala kebutuhan untuk mengikuti kelas yoga, bersedia mengantar dan menjemput ibu hamil, hal ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa Dukungan keluarga adalah sikap, tindakan penerimaan keluarga

terhadap anggota keluarganya, berupa dukungan informasional, dukungan penilaian, dukungan instrumental dan dukungan emosional (Friedman, 2013).

Hasil penelitian menyebutkan 5 ibu yang didukung secara penuh oleh suami selalu rajin mengikuti kelas Yoga prenatal, hal ini sejalan dengan penelitian dari Parwati 2016 menyebutkan bahwa motivasi dan dukungan keluarga memiliki hubungan yang signifikan dengan keikutsertaan dalam prenatal yoga.

Dukungan ternyata terkadang tidak selalu memberikan semangat dalam mengikuti kelas yoga hal ini tergambar dari hasil penelitian yang menyebutkan 2 ibu tidak rutin mengikuti kelas yoga prenatal meskipun tersedia *full* dukungan suami. Beberapa faktor yang menyebabkan keadaan diatas diantara kesibukan ibu dan faktor dari dalam individu yaitu motivasi. Motivasi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi keikutsertaan ibu dalam mengikuti kelas yoga prenatal. Motivasi adalah semua yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu (Mustikasari,

2008).

Dukungan suami memang sangat dibutuhkan namun kembali kepada motivasi ibu hamil hal ini juga tergambar pada hasil penelitian ini yang menyebutkan bahwa meskipun tidak didukung suami secara full seperti tidak diantar jemput oleh suami dan tidak ada anggaran khusus untuk mengikuti kelas yoga prenatal namun ibu tetap semangat dan rutin mengikuti kelas yoga prenatal. Ibu mengatakan karena suami diluar kota sehingga ibu memaklumi keadaan suami yang tidak dapat support secara penuh seperti suami suami pada umumnya.

KESIMPULAN

Wujud dari dukungan suami terhadap keikutsertaan ibu dalam mengikuti kelas yoga prenatal berbeda beda antara individu satu dengan individu lainnya. Dukungan suami kepada ibu diantaranya: suami memberikan izin untuk mengikuti kelas yoga prenatal; kesediaan suami mengantar dan menjemput ibu ke

linik AmbeR mom and baby care, menyediakan perlengkapan/kebutuhan kelas yoga prenatal secara khusus kepada ibu hamil baik dalam bentuk barang ataupun financial.

Keikutsertaan ibu dalam kelas yoga prenatal sudah cukup baik namun belum ada dukungan suami yang ditemukan dalam penelitian ini yaitu belum ada suami yang mendampingi ibu dalam melaksanakan yoga prenatal padahal *yoga couple* sangat memberikan manfaat untuk meningkatkan semangat dan kenyamanan serta kesehatan ibu hamil.

Suami diharapkan dapat meningkatkan dukungan terhadap keikutsertaan ibu hamil dalam kelas yoga prenatal dalam bentuk: suami mendampingi ibu hamil mengikuti yoga tidak hanya dari persiapan namun dibutuhkan juga *yoga couple* yaitu suami mengikuti serangkaian kegiatan yoga bersama dengan istrinya yang dipandu oleh instruktur yoga dari satu gerakan ke gerakan lainnya hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

Friedman. (2013). Keperawatan

Keluarga. Yogyakarta: Gosyen Publishing

Krisnadi, S. (2010). *Sinopsis yoga untuk kehamilan: sehat, bahagia, dan penuh makna*. <http://www.bukukita.com> Jakarta

Mustikasari, Rahmi (2008), *Minat Belajar Anak Jalanan (Studi Kasus Anak Jalanan di Pondok Pesantren Muhammadiyah Ahmad Dahlan Yogyakarta terhadap Sekolah Formal)*, Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Nerendran, S. (2009). *Yoga Improves Pregnancy Outcomes Source : Journal of Alternative and Complementary Medicine 2005;*

Pratignyo. 2014. *Yoga Ibu Hamil*. Depok : Pustaka Bunda

Rusmita, E. (2011). *Pengaruh senam hamil yoga selama kehamilan terhadap kesiapan fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III di RSIA Limijati Bandung*. Tesis, Universitas

Satyapriya, M., Nagarathna, R., Padmalatha, V., & Nagendra, H. R. (2013). Effect of integrated yoga on anxiety, depression and well-being in normal pregnancy. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 19, 230-236. doi:10.1016/j.ctcp.2013.06.003

Shindu, P. (2013). *Panduan lengkap Yoga: Untuk hidup sehat dan seimbang*. Bandung: PT MizanPustaka

Yulaikhah, L. (2019). *Buku Ajaran Asuhan Kebidanan Kehamilan*. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53)