

JURNAL PROMOTIF PREVENTIF

Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Dalam Mengatasi Keluhan Kehamilan

The Effect of Prenatal Gentle Yoga in Overcoming Pregnancy Complaints

Nendhi Wahyunia Utami, Dwi Yulinda, Fatimah Dewi Anggraeni

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Article Info

Article History

Received: 03 Jan 2023

Revised: 10 Jan 2023

Accepted: 18 Jan 2023

ABSTRACT / ABSTRAK

Pregnant women experience physical and psychological changes that can cause discomfort during pregnancy. For this reason, it is necessary to do gentle prenatal yoga. Yoga creates physical health, and practicing yoga can also bring peace of mind and tranquillity through breathing exercises. This study aims to know the effects of gentle prenatal yoga on complaints during pregnancy. The study used to pre-test and post-test one group's quasi-experiments. The research examined complaints of third-trimester pregnant women before (pre-test) and after (post-tests) gentle prenatal yoga. To know the difference between complaints of expectant mothers before and after treatment, two different mean testing tests were used. The average complaint of a pregnant mother is 1378 (95% ci: 12,98-58), with a median of 14 and with deviation standards of 2.310. Minimum complaints with a score of 7 and a high of 16. The average complaint of a pregnant mother is 13.19 (95% ci: 11.14-24), a median of 13, with a deviation standard of 2.923. Minimum complaints with a sixer and a high of 17. The results of the statistic test, with a value of $p= 0.005$, can be determined there's a significant difference between the complaints of pregnant mothers before yoga prenatal

Keywords: Prenatal gentle yoga, pregnancy complaints, pregnant women

Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologi yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan. Untuk itu perlu dilakukan prenatal gentle yoga, yoga menciptakan kesehatan fisik, berlatih yoga juga dapat menghadirkan ketenangan pikiran dan ketenangan batin melalui latihan nafas. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh prenatal gentle yoga terhadap keluhan selama kehamilan. Penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen pre-test and post-test one group*. Penelitian dilakukan dengan mengkaji keluhan ibu hamil trimester III sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) dilakukan prenatal gentle yoga. Untuk mengetahui perbedaan keluhan ibu hamil sebelum dan sesudah perlakuan digunakan uji beda dua mean dependent samples t test. Rata-rata keluhan ibu hamil adalah 13,78 (95% CI: 12,98-14,58), median 14 dengan standar deviasi 2,310. Keluhan paling sedikit dengan skor 7 dan paling banyak dengan skor 16. Rata-rata keluhan ibu hamil adalah 13,19 (95% CI: 11,14-13,24), median 13,00 dengan standar deviasi 2,923. Keluhan paling sedikit dengan skor 6 dan paling banyak dengan skor 17. Hasil uji statistic didapatkan nilai $p=0,005$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara keluhan ibu hamil sebelum dilakukan prenatal yoga dan setelah dilakukan prenatal yoga.

Kata kunci: Prenatal gentle yoga, keluhan kehamilan, ibu hamil

Corresponding Author:

Name : Nendhi Wahyunia Utami

Afiliate : Fakultas Kesehatan Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Address : Jl. Ring Road Barat Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta

Email : nendynia@gmail.com

PENDAHULUAN

Kehamilan terhitung dari mulai hari pertama pada haid terakhir. Dari saat pembuahan hingga kelahiran anak, pada masa usia kehamilan 40 minggu atau 280 hari. Trimester pertama kehamilan berlangsung dari proses pembuahan hingga bulan ketiga, trimester kedua berlangsung dari 4 bulan hingga 6 bulan, dan trimester ketiga berlangsung dari 7 bulan hingga 9 bulan. Kehamilan adalah suatu proses fisiologis, terkadang dapat menimbulkan akibat yang bersifat patologis (Care., 2021). Perubahan tersebut dimulai dari nidasi terjadi, yaitu ibu merasakan mual, muntah, pusing bahkan kadang-kadang gejala ini berlebihan sehingga mengharuskan ibu untuk rawat inap. Pada kehamilan lanjut, muncul keluhan-keluhan salah satunya adalah nyeri punggung. Nyeri punggung adalah ketidaknyamanan yang terjadi di bawah costa dan di atas bagian inferior gluteal (Burton., 2006).

Yoga adalah sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik, mental, dan spiritual manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh yang bertujuan menyatukan atman (diri) dengan brahman (Sang Pencipta) Prenatal yoga merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan, untuk menghindari calon ibu dari cedera dan juga demi kenyamanan serta keamanannya (Sindhu., 2011). Prenatal yoga adalah salah satu bentuk olahraga yang dirancang khusus bagi ibu hamil untuk melatih tubuh dan napas yang sangat bermanfaat bagi kesehatan fisik maupun mental (Aprillia, 2020).

Ketidaknyamanan selama kehamilan adalah keadaan tidak nyaman yang dialami ibu hamil selama menjalani kehamilan trimester III yang disebabkan karena posisi dan ukuran bayi yang semakin membesar (Susanto., 2019). Beberapa penyebab ketidaknyamanan selama kehamilan trimester III : a) sering BAK, disebabkan karena tekanan kepala janin yang sudah mulai masuk PAP. b) varises, predisposisi kongenital yang diperberat oleh faktor kehamilan yaitu faktor hormonal, berdiri terlalu lama, bendungan vena dalam panggul, BB yang meningkat. c) hemoroid, muncul dan memburuknya hemoroid akibat tekanan pada vena hemoradialis, mengakibatkan obstruksi vena oleh uterus yang membesar dengan adanya kecenderungan konstipasi selama kehamilan. d) konstipasi, disebabkan oleh tonus otot tractus digestifus menurun sebagai akibat pembesaran uterus. e) dispnea/ sesak napas, disebabkan karena terbatasnya ekspansi diafragma karena pembesaran uterus. f) edema, disebabkan karena tekanan rahim pada panggul, patologis (tanda-tanda pre eklamsi). g) sakit pinggang, disebabkan karena perubahan sikap pada kehamilan lanjut (titik berat badan berpindah ke depan), diimbangi dengan lordosis yang berlebihan sehingga terjadi spasmus otot pinggang (Dartiwen., 2019). Nyeri punggung adalah salah satu rasa ketidaknyamanan yang paling umum selama kehamilan. Nyeri punggung dapat terjadi karena adanya tekanan pada otot punggung ataupun pergeseran pada tulang punggung sehingga menyebabkan sendi tertekan (Rejeki., 2019).

Beberapa cara pencegahan selama kehamilan agar ibu dan janin berada dalam kondisi sehat dan nantinya terjadi proses persalinan normal yaitu olahraga jalan pagi, bersepeda statis, aerobic, senam air, menari, dan yoga. Senam hamil memiliki beberapa metode latihan diantaranya yaitu yoga, pilates, kegel, hypnotherapy. Dengan berlatih yoga pada masa kehamilan merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media self help yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama masa hamil, membantu proses persalinan, dan bahkan

mempersiapkan mental untuk masa-masa awal setelah melahirkan dan saat membesarkan anak. Ibu hamil yang berolahraga secara teratur, tingkat laporan mengalami ketidaknyamanan selama kehamilan lebih rendah dan penyembuhan lebih cepat daripada yang tidak berolahraga selama kehamilan. Selain terapi farmakologi, dari penelitian yang dilakukan oleh Wang et al. beberapa teknik komplementer yang dapat dijadikan alternatif pilihan pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah telah dikembangkan antara lain kiropraktik (36,6%), akupunktur (44,6%), yoga (40,6%), pijat (61,4%), relaksasi (42,6%), dan akupresur (Permatasari., 2019).

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh prenatal gentle yoga terhadap keluhan selama kehamilan yang dirasakan oleh ibu hamil trimester ketiga di Griya Arin PGY.

BAHAN DAN METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah dengan pendekatan *cross sectional* yaitu pengumpulan data yang dikumpulkan sesaat atau data diperoleh saat itu juga. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Desain penelitian ini adalah *Quasi Eksperimen* dengan mengukur perubahan tingkat keluhan ibu hamil setelah dilakukan suatu tindakan tertentu yaitu prenatal yoga. Penelitian dilakukan dengan mengkaji keluhan ibu sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) dilakukan prenatal yoga, yaitu suatu pengukuran hanya dilakukan pada saat akhir penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang mengikuti prenatal gentle yoga di Griya Arin PGY. Teknik pengambilan sampel adalah quota sampling dengan kriteria 1) Bersedia untuk diteliti, 2) Tidak mengalami komplikasi kehamilan, 3) Tidak mengalami persalinan prematur pada kehamilan sebelumnya, 4) Pertumbuhan dan perkembangan janin sesuai dengan usia kehamilan yang berjumlah 33 orang.

Instrument yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini berupa kuesioner untuk mengidentifikasi karakteristik responden, kuesioner tentang intensitas nyeri dan lembar observasi menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) merupakan alat ukur yang digunakan untuk mencari tingkat nyeri ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan. Lembar NRS ini akan diberikan kepada ibu hamil untuk diisi sebelum dilakukan intervensi dan setelah intervensi. Responden diminta untuk menandai salah satu titik pada garis yang dianggap menggambarkan nyeri yang dirasakan sebelum perlakuan dan 4 minggu kemudian dilakukan observasi tingkat skala nyeri setelah perlakuan.

HASIL

Pada penelitian ini, peneliti melakukan penelitian dengan responden trimester ketiga yang mengikuti kelas prenatal yoga minimal empat kali. Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

1. **Tabel 1. Keluhan Ibu Hamil Sebelum Dilakukan Yoga Antenatal**

Variabel	Mean Median	SD	Min -Mak	95 % CI
Pre-test	13,78 14,00	2,310	7-16	12,98-14,58

Sumber: Data Primer, 2022

Dari Tabel di atas diketahui bahwa rata-rata keluhan ibu hamil adalah 13,78 (95% CI: 12,98 -14,58), median 14 dengan standar deviasi 2,310. Keluhan paling sedikit dengan skor 7 dan paling banyak dengan skor 16. Dari estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata keluhan ibu hamil sebelum dilakukan Yoga Antenatal adalah diantara 12,98 sampai 14,58.

Tabel 2. Keluhan Ibu Hamil Setelah Dilakukan Yoga Antenatal

Variabel	Mean Median	SD	Min -Mak	95 % CI
Post Test	13,19 13,00	2,923	6-17	11,14-13,24

Sumber: Data Primer, 2022

Dari Tabel di atas diketahui bahwa rata-rata keluhan ibu hamil adalah 13,19 (95% CI: 11,14-13,24), median 13,00 dengan standar deviasi 2,923. Keluhan paling sedikit dengan skor 6 dan paling banyak dengan skor 17. Dari estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata keluhan ibu hamil sebelum dilakukan Yoga Antenatal adalah diantara 11,14 sampai 13,24.

Tabel 3. Rata-rata Keluhan Sebelum dan Sesudah dilakukan Yoga Antenatal

Variabel	Mean	SD	SE	P Value	n
Keluhan					
Pre test	13,78	2,310	0,391	0,005	35
Post test	13,19	2,923	0,515		

Sumber: Data Primer, 2022

Rata-rata keluhan ibu hamil pada pengukuran sebelum dilakukan yoga antenatal adalah 13,78 dengan standar deviasi 2,310. Pada pengukuran setelah dilakukan yoga antenatal didapatkan rata-rata keluhan ibu hamil 13,19 dengan standar deviasi 2,923. Terlihat nilai mean perbedaan antara pengukuran pretest dan posttest adalah 0,59. Hasil uji statistic didapatkan nilai p = 0,005 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara keluhan ibu hamil sebelum dilakukan yoga antenatal dan setelah dilakukan yoga antenatal.

PEMBAHASAN

Ibu hamil yang berolahraga secara teratur, tingkat laporan mengalami ketidaknyamanan selama kehamilan lebih rendah dan penyembuhan lebih cepat daripada yang tidak berolahraga selama kehamilan. Yoga antenatal dengan teknik rileks melakukan imaginasi terbimbing ibu hamil dipandu untuk mengambil posisi senyaman mungkin, lalu ibu dianjurkan untuk menutup matanya dan membayangkan situasi yang dideskripsikan. Situasi tersebut yaitu situasi yang menyenangkan dan diringi latar instrumental. Posisi yang sering dipilih oleh ibu hamil pada saat dianjurkan untuk mengambil posisi yang nyaman bagi mereka yaitu posisi miring (Varney., 2002).

Berlatih yoga pada masa kehamilan memiliki beberapa manfaat antara lain: 1) meningkatkan kekuatan dan stamina tubuh saat hamil. 2) melancarkan sirkulasi darah dan asupan oksigen ke janin. 3) mengatasi sakit punggung dan pinggang, konstipasi (sembelit),

saluran urine yang lemah, pegal-pegal dan bengkak pada sendi. 4) melatih otot perineum (otot dasar panggul) yang berfungsi sebagai jalan lahir, membuatnya lebih kuat dan elastis sehingga mempermudah proses kelahiran. 5) mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental sang ibu untuk menghadapi persalinan. 6) mempermudah proses persalinan dengan menjaga suasana pikiran tetap relaks, menjaga napas tetap dalam. 7) menjalin komunikasi antara ibu dan anak sejak dalam kandungan. 8) mempercepat pemulihan fisik dan mengatasi depresi pasca melahirkan (Sindhu., 2011).

Dampak lain yang diakibatkan oleh yoga antenatal adalah kegiatan yang dilakukan secara bersama-sama dengan ibu-ibu dalam kondisi sama yaitu hamil trimester III, menyebabkan ibu-ibu dapat berbagi selama mereka berinteraksi, hal ini menyebabkan mereka memiliki ikatan emosional yang kuat dan berdampak pada ketenangan psikologis. Ketenangan psikologis ini menyebabkan pikiran ibu menjadi fresh dan rasa cemas terhadap kehamilan, menjelang persalinan dan cemas akibat masalah pribadi dapat berkurang

KESIMPULAN DAN SARAN

Responden dalam penelitian ini sebagian besar berusia 20-35 tahun, usia tersebut merupakan usia produktif. Responden dalam penelitian ini sebagian besar berpendidikan Sarjana, serta sebagian besar bekerja. Hasil uji statistic didapatkan nilai $p = 0,005$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara keluhan ibu hamil sebelum dilakukan yoga antenatal dan setelah dilakukan yoga antenatal. Penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan kembali dengan membandingkan dan pengaruh terhadap lamanya persalinan dan outcome persalinan dan bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia, Y. (2020). Prenatal Gentle Yoga. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Ayuningtyas, I. F. (2018). Kebidanan Komplementer Terapi Komplementer dalam Kebidanan. Pustaka Baru Press
- Burton. 2006. European Guidelines for Prevention in low Back Pain. *European Spine Journal*, 15 (Suppl. 2): S136-S168 DOI 10.1007/s00586-006-1070-3
- Care, J. H., Utami, I. T., Kesehatan, F., Aisyah, U., Lampung, P., Kesehatan, F., Aisyah, U., & Lampung, P. (2021). *Pengaruh Minuman Jahe Terhadap Pengurangan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I*. 6(3), 584-591.
- Dartiwen. (2019). Asuhan Kebidanan pada Kehamilan. CV Andi Offset.
- Permatasari, R. dewi. (2019). Efektifitas Tehnik Akupresur Pada Titik BL23, GV 3, GV 4 terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester III di Puskesmas Jelakombo Jombang Ratna. *Jurnal Ilmiah : JHESTECH*, 2(1), 33-42
- Rejeki, S. T. (2019). Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 3(2), 67-72.
- Sindhu, P. (2011). Yoga Untuk Kehamilan Sehat, Bahagia, dan Penuh Makna. PT Mizan Pustaka.
- Susanto, A. V. (2019). Asuhan pada Kehamilan. Pustaka Baru Press.
- Varney Helen (2002), Buku Saku Bidan. Jakarta