



Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III

Suryamah Laelasari ¹, Wintarsih ²

¹ Prodi Sarjana Kebidanan Stikes Abdi Nusantara Jakarta, Indonesia

² Prodi Sarjana Kebidanan Stikes Abdi Nusantara Jakarta, Indonesia

INFORMASI

Korespondensi:

nenksuryha@gmail.com



Keywords:

Gentle Yoga,
Discomfort Complaints,
Third trimester pregnant
women

ABSTRACT

Background : Pregnancy is a gift that is coveted by all women, but not all married women can experience pregnancy. During pregnancy, the mother experiences changes that can cause discomfort, especially in the third trimester. There are several ways of handling complaints during pregnancy, one of which is yoga. For this reason, researchers are interested in examining prenatal gentle yoga on the level of maternal discomfort in the third trimester of pregnancy.

Purpose: Knowing the effect of Prenatal Gentle Yoga on reducing / not reducing complaints of discomfort in third trimester pregnant women

Research Methods: This study was conducted from January to February 2022, a sample of 15 pregnant women in the third trimester who took the Prenatal Gentle Yoga class at the Nabila Clinic, Karawang. This study uses a pre-experimental method with a one-group pretest and posttest design approach.

Results: Complaints of discomfort during the third trimester of pregnant women before doing prenatal gentle yoga and after doing prenatal gentle yoga, most of the pregnant women in the third trimester felt a change. Wilcoxon statistical test results obtained prob value. (0.001) is much lower than 0.05 or ($p < \alpha$), this means that there is an effect before and after the Prenatal Gentle Yoga class at Nabila Clinic.

PENDAHULUAN^{1*}

Sebagai calon ibu, terjadinya kehamilan yang diinginkan adalah merupakan anugerah, namun fakta lapangan tidak semua wanita mampu untuk hamil atau mengandung. Proses kehamilan itu sendiri dimulai dari konsepsi sampai dengan lahirnya janin, hamil normal lamanya kurang lebih 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir (Aspiani, 2017). Selama masa kehamilan ibu mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester III seperti sering buang air kecil, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kram kaki, edema pergelangan kaki, perubahan keinginan dan sebagainya dan terjadi peningkatan kecemasan dalam menjalani kehidupannya (Rafika, 2018).

Ada beberapa cara tindakan pencegahan keluhan ketidaknyamanan selama kehamilan agar ibu dan janin berada dalam kondisi sehat dan nantinya terjadi proses persalinan normal yaitu senam hamil, olahraga jalan pagi, bersepeda statis, aerobic, senam air, dan menari. Senam hamil memiliki beberapa metode latihan yaitu yoga, pilates, kegel, hypnotherapy (Rafika, 2018). Yoga adalah cara yang ideal untuk tetap bugar selama kehamilan karena hampir semua pose yoga dapat dengan mudah dimodifikasi agar sesuai dengan kebutuhan saat hamil serta kemampuan wanita saat hamil, yoga membantu membangun kekuatan otot dan fleksibilitas, dan mengajar wanita hamil untuk mendengarkan tubuhnya sendiri (Yogantara, 2019).

Keluhan fisik yang berkurang setelah prenatal yoga diantaranya spasme otot, perut kembung, kesemutan pada jari tangan dan kaki, sesak nafas, pusing, kram pada kaki, konstipasi/sembelit, susah tidur, nyeri punggung atas dan bawah. Prenatal yoga efektif terhadap pengurangan keluhan fisik ibu hamil trimester III. (Rafika, 2018). Dalam perkembangannya Persepsi ibu hamil terhadap senam yoga bahwa masih banyak wanita yang hamil tidak percaya melakukan olahraga senam yoga, dikarenakan kuatir membahayakan janin. Padahal senam yoga sangat diperlukan ibu hamil untuk mengurangi rasa sakit pada pinggang, tidur lebih nyenyak, mengurangi rasa cemas, sehingga emosional ibu hamil lebih stabil dan terjaga. Senam yoga dijamin aman dikarenakan gerakan pada senam yoga tidaklah membahayakan dan selalu diawasi oleh instruktur yang berpengalaman.

Hasil penelitian Delima Harahap tentang “Efektivitas yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil”. Dengan melibatkan 34 responden yang terdiri dari 17 responden eksperimen, dan 17 responden kontrol. Berdasarkan hasil uji statistik pada kelompok eksperimen didapatkan ada perbedaan skor kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan yoga sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan tidak ada perbedaan skor kualitas tidur sebelum dan tanpa diberikan yoga. Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa yoga efektif terhadap kualitas tidur ibu hamil dengan p value 0,000 ($p < 0,05$).

Hasil studi pendahuluan peneliti pada tgl 25 Mei 2021 di Klinik Obang karawang terhadap 10 orang ibu hamil trimester III yang belum pernah mengikuti Prenatal Gentle Yoga, terdapat 3 orang (30%) mengalami sering bak, 2 orang (20%) mengalami nyeri pinggang, 2 orang (20%) mengalami kaki kram dan 3 orang (30%) mengalami susah/sulit tidur. Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema “Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Pengurangan keluhan Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil trimester III Di Klinik Nabila Karawang 2022”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Pre eksperimental dengan pendekatan one grup *pretest and posttest desain* yaitu suatu desain penelitian dengan menggunakan satu kelompok observasi sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Penelitian dilakukan pada bulan januari-februari 2022, sampel adalah ibu hamil trimester III yang mengikuti kelas prenatal yoga di klinik Nabila karawang sebanyak 15 orang yang sudah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

1. Usia

Untuk Usia ibu dibedakan menjadi 3 bagian yaitu kurang dari 20 tahun, antara 20 sampai dengan 35 tahun dan lebih dari 35 tahun. Untuk lebih jelasnya dapat dianalisa kembali pada tabel berikut ini

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik esponden berdasarkan usia ibu hamil trimester III di Klinik Nabila Karawang 2022

No	Usia	(Frekwensi) F	%
1.	< 20 tahun	1	6,67 %
2.	20 – 35 tahun	11	73,33 %
3.	> 35 tahun	3	20,00 %
Total		15	100 %

Dari 15 orang responden menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III sebagian besar berusia 20 – 35 tahun yaitu sebanyak 11 responden (73,33%), yang berusia > 35 tahun sebanyak 3 responden (20,00%), sedangkan yang berusia ≤ 20 tahun hanya 1 responden (6,67%).

2. Pendidikan

Tingkat Pendidikan Ibu dapat dianalisa kembali pada tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pendidikan ibu hamil trimester III di Klinik Nabila Karawang 2022

No	Pendidikan	(Frekwensi) F	%
1.	Pendidikan Dasar (SD-SMP)	1	6,67
2.	Pendidikan Menengah (SMA/SMK)	11	73,33
3.	Pendidikan Tinggi (Perguruan Tinggi)	3	20,00
Total		15	100

Pendidikan ibu hamil trimester III dengan Tingkat Pendidikan Menengah (SMA/SMK) sebanyak 11 responden (73,33%), Pendidikan Tinggi (Perguruan Tinggi) sebanyak 3 orang (20,00%), dan Pendidikan Dasar (SD-SMP) sebanyak 1 orang (6,67%).

3. Pekerjaan

Pekerjaan yang dimiliki responden ibu hamil trimester III terbanyak merupakan ibu rumah tangga sebanyak 10 responden (66,67%), Wiraswasta (Dagang, Petani, dll) sebanyak 3 orang (20,00%), dan Swasta (Buruh pabrik, buruh tani, dll) sebanyak 2 orang (13,33%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pekerjaan pada keluhan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III

No	Pekerjaan	(Frekwensi) F	%
1.	Ibu rumah tangga	10	66,67
2.	Wiraswasta (Dagang, Petani, dll)	3	20,00
3.	Swasta (Buruh pabrik, buruh tani, dll)	2	13,33
Total		15	100

4. Paritas

Tabel 4. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan paritas ibu hamil trimester III di Klinik Nabila Karawang 2022

No	Paritas	(Frekwensi) F	%
1.	Primipara	4	26,67
2.	Multipara	9	60,00
3.	Grandemultipara	2	13,33
Total		15	100

Ibu hamil trimester III yang memiliki paritas multipara sebanyak 9 responden (60%), Primipara sebanyak 4 orang (26,67%), Grandemultipara sebanyak 2 orang (13,33%)

Analisi Univariat

1. Keluhan Ibu hamil Trimester III sebelum Melakukan Prenatal Gentle Yoga di Klinik Nabila Karawang 2022

Dari 15 responden menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III yang memiliki keluhan ketidaknyamanan sebelum melakukan Prenatal Gentle Yoga dalam kategori ringan hanya 1 responden (6,67%), sedangkan kategori sedang sebanyak 11 responden (73,33%), dan kategori berat sebanyak 3 responden (20%).

Tabel 5. Distribusi frekuensi Keluhan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III Sebelum (Pre test) Melakukan Prenatal Gentle Yoga di Klinik Nabila Karawang 2022

No	Keluhan ketidak nyamanan (pre test)	(Frekwensi) F	%
1.	Ringan	1	6,67
2.	Sedang	11	73,33
3.	Berat	3	20,00
Total		15	100

2. Keluhan Ibu hamil Trimester III sesudah (Post Test) Melakukan Prenatal Gentle Yoga di Klinik Nabila Karawang 2022

Tabel 6. Distribusi frekuensi Keluhan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III Sesudah (post test) Melakukan Prenatal Gentle Yoga di Klinik Nabila Karawang 2022

No	Keluhan ketidaknyamanan (post test)	(Frekwensi) F	%
1.	Ringan	10	66,67
2.	Sedang	5	33,33
3.	Berat	0	0,00
Total		15	100

Berdasarkan tabel 6 diatas diketahui bahwa ibu hamil trimester III setelah melakukan Prenatal Gentle Yoga yang memiliki keluhan ketidaknyamanan kehamilan dalam kategori ringan sebanyak 10 responden (66,67%), keluhan ketidaknyamanan kehamilan dalam kategori sedang sebanyak 5 responden (33,33%) dan keluhan ketidaknyamanan kehamilan dalam kategori berat tidak ada.

3. Keluhan Relatif Ibu hamil Trimester III sebelum dan sesudah Melakukan Prenatal Gentle Yoga di Klinik Nabila Karawang 2022

Dari hasil tersebut dapat dianalisa lebih lanjut seperti yang terangkum dalam table berikut ini.

Secara relative jika kita bandingkan bahwa dengan adanya prenatal yoga ada kecenderungan ibu setelah melakukan senam prenatal yoga tingkat kenyamanan ibu usia kehamilan trimester III cenderung lebih baik, terlihat keluhan sebelumnya yang hanya 7 % kemudian bertambah menjadi 67% ibu merasa

keluahnya menjadi lebih ringan, keluhan sedang berkurang menjadi 33.3% dan keluhan berat setelah dilakukannya treatmen yoga keluhan berat menjadi tidak ada.

Tabel 7. Distribusi frekuensi Relatif Keluhan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III sebelum (Pre Test) dan Sesudah (post test) Melakukan Prenatal Gentle Yoga di Klinik Nabila Karawang 2022

No	Keluhan ketidaknyamanan	Pre Test %	Post Test %
1.	Ringan	6,67	66,67
2.	Sedang	73,33	33,33
3.	Berat	20,00	0,00
Total		100	100

Analisis Bivariat

Analisis ini dimaksudkan untuk menganalisa lebih lanjut besaran hubungan atau pengaruh antar variabel penelitian, variabel bebas dan terikatnya untuk keperluan itu kami menganalisa dulu tingkat normalitas data dan kemudian dilakukan pengujian lebih lanjut, untuk lebih jelasnya dapat dianalisa kembali pada tabel tabel berikut ini.

1. Uji Normalitas

Normalitas data diuji menggunakan *Test of Normality Shapiro Wilk* pada taraf kemaknaan 0,05 dengan bantuan SPSS 25.0 for Windows yang dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas Selisih Nilai Pre Test dan Post Test Kuesioner Keluhan Ketidaknyamanan Kehamilan

No.	Uji Normalitas	Nilai Kemaknaan	Keterangan
1	Selisih Nilai Pre Test dan Post Test	0,012	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 8 diatas diketahui nilai kemaknaan 0,012 dimana $p < \alpha$ (0,05), maka disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, uji hipotesis dilakukan dengan *Non Parametrik Test* menggunakan Uji *Wilcoxon*

2. Pengujian Hipotesis penelitian

Uji hipotesis dilakukan menggunakan Uji *Wilcoxon* karena data tidak berdistribusi normal. Berikut ini hasil analisis Uji *Wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh prenatal gentle yoga terhadap keluhan ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III di Klinik Obang Karawang tahun 2021

Tabel 9. Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Keluhan Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Nabila Karawang Tahun 2022

Keluhan Kehamilan	Ringan		Sedang		Berat		Total		Nilai p	Keputusan
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Pre test	1	6,67	11	73,33	3	20	15	100	0,001	Ada Pengaruh
Post test	10	66,67	5	33,33	0	0	15	100		

Uji Wilcoxon : $p(0,001) < \alpha (0,05)$

Hasil analisis *Wilcoxon* diperoleh p value (0,001) < α (0,05) artinya ada pengaruh prenatal gentle yoga terhadap keluhan ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III di Klinik Nabila Karawang tahun 2022. Berdasarkan table 9 diketahui bahwa pada hasil pretest didapatkan 11 responden (73,33%) adalah yang mengalami keluhan sedang dan yang 4 responden dengan keluhan sedang dan berat dan setelah dilakukan Prenatal Gentle Yoga terdapat 10 reponden (66,67%) adalah ibu hamil yang mengalami keluhan ketidaknyamanan ringan, 5 orangresponden (33,33%) adalah ibu hamil yang mengalami keluhan sedang, dan kategori berat tidak ada. Berdasarkan data di atas dan menurut hasil uji statistic *Wilcoxon* diperoleh angka signifikan atau nilai *probabilitas* (0,001) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0.05 atau ($p < \alpha$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan kelas Prenatal Gentle Yoga di Klinik Nabila

PEMBAHASAN HASIL

Karakteristis

Mayoritas ibu yang mengikuti kelas ibu hamil 73% nya berusia 20 sampai dengan 35 tahun, ini termasuk ibu dengan usia normal, kecenderungan ibu hamil dengan resiko relative rendah, 7% diantaranya masih berusia dibawah 20 tahun dan 20% diantaranya

malah sudah lebih dari usia 35 tahun, kondisi dari data diatas diketahui ada 27% ibu dengan resiko kehamilan relative tinggi, dilihat dari segi Pendidikan mayoritas ibu memiliki Pendidikan menengah, 20% diantaranya adalah lulusan perguruan tinggi atau sarjana, dengan 67% mengaku bekerja sebagai ibu rumah tangga, 20% berwiraswasta dan 13.33% nya bekerja sebagai buruh swasta. Dilihat dari paritas kelas ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga ini adalah primipara 27%, 60% multipara dan 13% grande multipara.

Prenatal Yoga

Prenatal gentle yoga adalah salah satu modifikasi hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Yoga ini dilakukan dengan intensitas lebih lembut, perlahan serta dengan memadukan gerakan yang menghubungkan pernafasan dan relaksasi sehingga ibu hamil merasa sehat, segar, nyaman, tenang, rileks, damai, dan bahagia serta siap menuju persalinan mudah, lembut (*gentle birth*), minim trauma dan fase pemulihan diri yang lebih cepat, menurut teori Sindhu (2014), bahwa 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.

Keluhan ibu sebelum dan sesudah prenatal yoga

Dari 15 responden sebelum melakukan prenatal gentle yoga menunjukkan bahwa yang memiliki keluhan ketidaknyamanan kategori ringan 1 responden (6,67%) , sebanyak 11 responden (73,33%) memiliki keluhan ketidaknyamanan kategori sedang, dan 3 responden (20%) memiliki keluhan ketidaknyamanan kategori berat. Namun Dari 15 responden sesudah melakukan Prenatal Gentle Yoga menunjukkan bahwa Sebagian besar yaitu sebanyak 10 responden (66,67%) memiliki keluhan ketidaknyamanan kategori ringan, dan sebanyak 5 responden (33,33%) memiliki keluhan ketidaknyamanan kategori sedang, dan kategori berat tidak ada. Berdasarkan penelitian dari 15 responden yang sudah melakukan Prenatal Gentle Yoga dengan kelas minimal 4x pertemuan

menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III yang memiliki keluhan ketidaknyamanan kehamilan seperti sering buang air kecil, sesak napas, nyeri punggung, nyeri ulu hati, konstipasi, insomnia, ketidaknyamanan pada perineum, kram otot betis, varises, edema pergelangan kaki, mudah lelah, mood yang tidak menentu, dan peningkatan kecemasan menunjukkan bahwa keluhan yang di rasakan menjadi lebih ringan dan bahkan tidak ada

Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap pengurangan keluhan ketidaknyamanan Ibu hamil trimester III

Berdasarkan hasil uji statistic *Wilcoxon* diperoleh angka signifikan atau nilai *probabilitas* (0,001) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0.05 atau ($p < \alpha$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan kelas Prenatal Gentle Yoga di Klinik Nabila. Hal ini sejalan dengan Yi-Chin Sun dkk perempuan yang mengikuti kelas prenatal yoga mengalami sedikit ketidaknyamanan fisik selama hamil dibandingkan dengan perempuan yang tidak mengikuti kelas prenatal yoga. Rhaksani, dkk mengemukakan bahwa terapi prenatal yoga secara signifikan mampu mengurangi kejadian hipertensi dalam kehamilan, diabetes meliitus gestasional, gangguan pertumbuhan janin, kehamilang kurang bulan dan lahir dengan APGAR score yang rendah. Satyapriya menyatakan bahwa yoga juga mampu mengurangi kecemasan depresi dan ketidaknyamanan dalam kehamilan (Islami, 2019).

KESIMPULAN

Keluhan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III sebelum melakukan prenatal gentle yoga dengan keluhan ringan hanya 1 responden (6,67%), kategori sedang sebanyak 11 responden (73,33%) dan kategori berat sebanyak 3 responden (20%). Keluhan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III setelah melakukan prenatal gentle yoga sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami keluhan dalam kategori ringan yaitu sebanyak 10 responden (66,67%), kategori sedang sebanyak 5 responden (33,33%) dan kategori berat tidak ada. Dari hasil uji hipotesis didapatkan hasil bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga.

SARAN

Diharapkan ibu hamil dapat melakukan prenatal gentle yoga sebagai alternatif untuk mengurangi

keluhan ketidaknyamanan kehamilan trisemester III dan memberikan informasi kepada ibu hamil lain untuk mengikuti kelas prenatal Gentle Yoga sehingga membantu mengurangi keluhan ketidaknyamanan selama kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinkes Jabar (2019) 'Profil Kesehatan Jawa Barat', *Profil Kesehatan Indonesia Jawa Barat tahun 2019*, 53(9), pp. 21–25. Available at: <http://www.elsevier.com/locate/scp>.
- Gustina, Nurbaiti. 2020. Pengaruh *Prenatal Care Yoga* terhadap Pengurangan Keluhan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, Vol 9, No. 2, September 2020 p-ISSN :2302-8416 e-ISSN: 2654-2552
- Hamidiyanti, Baiq Yuni Fitri; Pratiwi, Intan Gumilang. 2020. Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Kelurahan Dasan Cermen Wilayah Kerja Puskesmas Babakan Kecamatan Sandubaya. Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia *Jurnal Pengamas Kesehatan Sasambo e-ISSN: 2715-0496*. <http://jkp.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/pks>
- Rafika. 2018. Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Volume 9, Nomor 1, April 2018 ISSN 2086-7751 (Print), ISSN 2548-5695 (Online)* <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
- Umy, Naziroh. 2017. Skripsi : Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Kelancaran ASI Ibu Primipara. STIKES Insan Cendikia Medika. Jombang.
- Nurhayati, Beti, et al. 2019. Reduksi Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester Iii Melalui Senam Yoga. Program Studi Kebidanan, STIKes Medistra Indonesia . *Binawan Student Journal (BSJ) Volume 1, Nomor 3, Desember 2019 p-ISSN 2656-5285*