

## Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan pada Ibu Hamil

Dika Yanuar Fraitasari\*, Ayu Rosita Dewi, Pety Merita Sari

Fakultas Kesehatan, Pendidikan Profesi Bidan, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata, Kediri, Indonesia

Email: <sup>1</sup>\*dika.yanuar@iik.ac.id, <sup>2</sup>ayu.rosita@iik.ac.id, <sup>3</sup>petymeritasari@iik.ac.id

**Abstrak**– Wanita selama masa 9 bulan kehamilannya akan mengalami banyak perubahan, baik perubahan fisik maupun perubahan psikologis. Perubahan yang terjadi sering menimbulkan ketidaknyamanan dan keluhan pada ibu hamil. Perubahan fisik yang terjadi dapat berupa gangguan pernafasan, gangguan tidur, radang gusi dan kemerahan pada gusi, sering buang air kecil, perasaan tidak nyaman pada perinium, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah merasa lelah, kontraksi palsu, kram kaki, edema pergelangan kaki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi komplementer Yoga Kehamilan/Prenatal Yoga terhadap pengurangan keluhan yang dialami oleh ibu selama proses kehamilan. Dalam penelitian ini menggunakan survei analitik, dengan rancangan pengamatan Cross Sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan Purposive Sampling. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 49 responden. Penelitian ini dilakukan pada bulan September–November 2022. Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji Regresi Linear. Berdasarkan hasil uji statistik, lebih dari dua keluhan ibu hamil dapat dikurangi dengan jumlah frekuensi ibu yang sering melakukan prenatal yoga yaitu sebanyak 48% responden dengan  $(p) < (0,005)$ . Kesimpulan dalam penelitian ini terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan keluhan pada ibu hamil. Disarankan kepada ibu hamil untuk memberdayakan dirinya dalam melakukan latihan Prenatal Yoga untuk mencapai kehamilan dan persalinan yang sehat serta nyaman.

**Kata Kunci:** Prenatal Yoga, Ibu Hamil, Senam Ibu Hamil, Kehamilan, Terapi Komplementer, Keluhan Kehamilan

**Abstract**– Women during their 9 months of pregnancy will experience many changes, both physical changes and psychological changes. Changes that occur often cause discomfort and complaints in pregnant women. Physical changes that occur may include breathing problems, sleep disturbances, gingivitis and redness of the gums, frequent urination, an uncomfortable feeling in the perineum, back pain, constipation, varicose veins, easy fatigue, false contractions, leg cramps, and ankle edema. This study aims to determine the effect of complementary therapy (pregnancy yoga or prenatal yoga) on reducing complaints experienced by mothers during pregnancy. In this study, an analytic survey with a cross-sectional observational design was used. The sampling technique uses purposive sampling. The sample size in this study was 49 respondents. This research was conducted in September–November 2022. The statistical analysis used in this study was the linear regression test. Based on the results of statistical tests, more than two complaints of pregnant women can be reduced by the number of mothers who often do prenatal yoga, namely as many as 48% of respondents with  $p < (0.005)$ . The conclusion in this study is that there is an effect of prenatal yoga on reducing complaints in pregnant women. It is recommended for pregnant women to empower themselves by doing prenatal yoga exercises to achieve a healthy and comfortable pregnancy and childbirth.

**Keywords:** Prenatal Yoga, Pregnant Mother, Exercise for Pregnant Women, Pregnancy, Complementary Therapy, Pregnancy Complaints

### 1. PENDAHULUAN

Masa 9 bulan kehamilannya seorang wanita akan mengalami banyak perubahan, baik perubahan fisik maupun perubahan psikologis. Perubahan fisiologis terjadi setelah proses konsepsi terjadi dan berdampak kepada seluruh sistem organ dalam tubuh ibu hamil (Shagana, 2018). Perubahan psikologis yang terjadi pada ibu hamil dapat berupa sikap ambivalen, perubahan mood yang tiba-tiba, gangguan emosional seperti kecemasan–depresi ringan hingga berat. Selain itu ibu hamil juga mengalami kekhawatiran selama proses kehamilannya sampai pada proses persalinannya. Kondisi tersebut menjadikan ibu hamil lebih rentan dikarenakan proses adaptasi terhadap perubahan psikologis, seperti halnya perubahan kepribadian, pola hidup, dan peran di lingkungan sosial (Bjelica, 2018). Perubahan yang terjadi sering menimbulkan ketidaknyamanan dan keluhan pada ibu hamil (Fauziah, 2017). Perubahan fisik yang terjadi pada ibu hamil dapat berupa gangguan pernafasan, gangguan tidur, radang dan kemerahan pada gusi, meningkatnya frekuensi berkemih, rasa tidak nyaman pada perinium, sakit pinggang, kesulitan BAB, varises, lebih cepat lelah, *braxton hicks*, kram kaki, bengkak pada pergelangan kaki (Perry, 2013).

Gangguan ketidaknyamanan selama hamil umumnya bersifat fisiologi, namun dapat menjadi patologis apabila ketidaknyamanan tersebut tidak diatasi dengan tepat. Diagnosis yang tepat terhadap keluhan dan penyebabnya penting untuk dilakukan yang berguna untuk pemberian terapi yang tepat. Selain itu diperlukan pengetahuan dan juga pemahaman dari Bidan untuk membantu ibu dalam mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan (Gustina, 2020).

Salah satu perawatan yang dianjurkan untuk ibu hamil sebagai cara mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilannya adalah dengan melakukan terapi komplementer yang mengombinasikan antara olah tubuh dengan pikiran (Quzmar, 2021). Prenatal yoga merupakan terapi komplementer hasil dari modifikasi senam yoga dasar yang gerakannya disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Gerakan prenatal yoga dibuat dengan tempo yang lebih lambat dan sesuai dengan kapasitas ruang gerak ibu hamil (Mediarti, 2014). Langkah gerakan dalam yoga pada dasarnya terdiri dari gerakan peregangan, latihan pose gerakan (asanas) yang dilakukan dengan teknik pernafasan dalam (pranayama) dan meditasi, sedangkan dalam yoga kehamilan gerakannya telah dimodifikasi sehingga ibu dapat berlatih dengan aman dan nyaman (Ee, 2021).

Yoga kehamilan mencakup pose serta teknik khusus yang bermanfaat baik bagi ibu hamil sehingga dapat mengurangi keluhan ketidaknyamanan akibat adanya perubahan fisik selama kehamilan. Manfaat lain dari latihan yoga

pada ibu hamil akan membuat tubuh lebih fleksibel, relaks, melancarkan peredaran darah, mengatasi sakit punggung, nyeri pinggang, pegal dan bengkak (Vermani, 2010). Selain mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan prenatal yoga juga bertujuan untuk mempersiapkan ibu hamil baik secara fisik, mental dan spiritual dalam mempersiapkan persalinan karena tehnik latihannya menitikberatkan pada kelenturan otot jalan lahir, teknik pernapasan, relaksasi dan ketenangan pikiran ibu (Field, 2011). Dengan persiapan matang baik secara fisik serta mentalnya wanita hamil akan merasa lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani kehamilan hingga persalinan dengan lancar dan nyaman (Pratignyo, 2014).

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Kelas Ibu Hamil Desa Pamongan Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri yang dilaksanakan pada bulan September – November 2022. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini ialah jenis penelitian survey analitik dengan desain penelitian cross sectional. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil peserta kelas hamil Desa Pamongan, Mojo, Kediri. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 49 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan Purposive Sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner melalui google form. Variabel bebas pada penelitian ini adalah frekuensi prenatal gentle yoga sedangkan variabel terikat pada penelitian ini adalah keluhan fisik yang dialami ibu selama hamil (kram kaki, nyeri pinggang/punggung, sesak nafas, SPD, perut gantung, insomnia, posisi janin kurang optimal, kebas pada ekstremitas, oedema dan emesis). Analisis data yang digunakan adalah analisis bivariat. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variable frekuensi latihan prenatal yoga dengan pengurangan keluhan pada ibu hamil dianalisis menggunakan uji regresi. Data diolah dengan menggunakan Program SPSS. Dikatakan ada pengaruh yang bermakna dan ada hubungan jika tingkat signifikansi ( $p < 0,05$ ).

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 HASIL

Berikut ini hasil analisis data berdasarkan karakteristik responden (n=49)

Tabel 1. Distribusi Frekuensi

Karakteristik	Frekuensi	%
<b>Pendidikan</b>		
Rendah (SD, SMP)	17	34,7
Tinggi (SMA, PT)	32	65,3
<b>Pekerjaan</b>		
Tidak Bekerja	18	36,7
Bekerja	31	63,3
<b>Frekuensi Yoga</b>		
Jarang (1x sebulan)	8	16,3
Sering ( $\geq 4x$ sebulan)	41	83,7
<b>Keluhan</b>		
SPD	13	26,5
Posisi Sungsang/Melintang	13	26,5
Oedema	4	8,2
Nyeri Pinggang/Punggung	41	63,7
Sesak Nafas	12	24,5
Kebas Jari Tangan	9	18,4
Insomnia	7	14,3
Kram Kaki	16	32,7
Emesis	4	8,2

Tabel 1 menunjukkan bahwa dalam penelitian ini responden yang berpendidikan tinggi sebanyak 32 responden (65,3%) dan responden terbanyak berstatus sebagai pekerja sebanyak 31 responden (63,3%). Diketahui sebagian besar responden sering melakukan prenatal yoga selama hamil sebanyak 41 responden (83,7%) dan responden yang jarang melakukan prenatal yoga selama hamil sebanyak 16,3%. Dalam penelitian ini menunjukkan dari 9 keluhan yang paling sering dialami oleh ibu hamil adalah nyeri pinggang sebanyak 41 responden (63,7%), kram pada kaki sebanyak 16 responden (32,7%), SPD dan posisi abnormal masing-masing sebanyak 13 responden (26,5%), sesak nafas sebanyak 12 responden (24,5%), kebas pada jari tangan sebanyak 9 responden (18,4%), insomnia sebanyak 7 responden (14,3%), odema dan emesis masing-masing sebanyak 4 responden (8,2%).

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat

Dependen	Independen	N	%	p-value
Jarang	1-2 keluhan	6	75%	0,005
	>2 keluhan	2	25%	
Sering	1-2 keluhan	21	51,2%	
	>2 keluhan	20	48,8%	

Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat penurunan keluhan yang dirasakan oleh ibu hamil setelah melakukan prenatal gentle yoga. Responden yang jarang melakukan gentle yoga sebagian besar mengalami penurunan keluhan yang dirasakan sebanyak 1-2 keluhan sebesar 75% dan responden yang jarang melakukan gentle yoga mengalami pengurangan keluhan sebanyak lebih dari 2 keluhan sebesar 25%. Sedangkan responden yang sering melakukan gentle yoga 51% menurunkan 1-2 keluhan dan 48,8% merasakan penurunan keluhan lebih dari 2 keluhan setelah melakukan prenatal gentle yoga. Terdapat pengaruh yang signifikan antar kelompok penelitian ( $p=0,005$ ).

Kehamilan dengan rasa nyaman tanpa keluhan serta proses persalinan yang nyaman bebas dari rasa trauma dapat diwujudkan dengan memperhatikan 3 aspek penting dalam kehamilan yaitu adanya keseimbangan, gravitasi dan juga gerakan. Berdasarkan hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dampak proses fisiologis yang terjadi selama proses kehamilan menimbulkan berbagai macam keluhan yang dialami oleh ibu hamil seperti mual/muntah pada awal kehamilan, odema atau bengkak pada ekstremitas, semakin membesarnya ukuran rahim menyebabkan nyeri pada pinggang/punggung, sesak nafas dan secara psikologis ibu hamil juga mengalami gangguan kecemasan sehingga menyebabkan gangguan tidur/insomnia. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Gustina, 2020), dengan melakukan prenatal yoga berpengaruh terhadap pengurangan keluhan nyeri punggung akibat dari penambahan berat badan, perubahan uterus dan perubahan postur tubuh.

Berdasarkan hasil analisis bahwa ibu hamil baik yang jarang ataupun yang sering melakukan latihan prenatal yoga mengalami pengurangan keluhan yang selama ini dialami oleh ibu hamil. Hasil ini sejalan dengan penelitian dari (Islami, 2019) yang mengatakan bahwa melakukan latihan yoga selama kehamilan dapat membantu pernafasan ibu, menyeimbangkan tubuh dan memperkuat otot, yang membantu kelancaran proses kehamilan dan mempersiapkan persalinan. Beberapa gerakan yang dilakukan selama prenatal yoga dikatakan dapat membantu ibu meredakan berbagai ketidaknyamanan kehamilan. Latihan yoga dapat meningkatkan kebugaran tubuh pada ibu hamil, yoga juga bisa mengurangi stres saat hamil. Hal ini juga mendukung proses ibu dalam menerima perubahan fisiknya selama kehamilan. Penelitian dari (Darwitri, 2021) mengatakan perubahan keluhan yang dialami oleh ibu hamil setelah melakukan latihan prenatal yoga dikarenakan tubuh telah mengalami peregangan, otot menjadi lebih rileks yang mengakibatkan sirkulasi darah dapat berjalan dengan baik sehingga tubuh secara alami dapat memproduksi hormon *endorphin* yang dapat menghilangkan rasa sakit dan menimbulkan perasaan bahagia. (Widiastini, 2016) mengatakan hormon *endorphin* dapat dihasilkan melalui aktivitas olah pernafasan, meditasi, perawatan akupuntur ataupun *chiropractic*. Efektifitas prenatal yoga dalam mengurangi keluhan yang dialami ibu juga dibuktikan dari penelitian yang dilakukan oleh (Rafika, 2018) yang menyebutkan bahwa adanya perubahan signifikan yang terjadi pada ibu setelah melakukan prenatal yoga. Keluhan yang berkurang diantaranya kebas pada jari tangan, sesak nafas, spasme otot dan perut kembung, sedangkan keluhan yang masih menetap adalah bengkak pada kaki.

Penelitian lain yang mendukung dari hasil penelitian ini menyebutkan bahwa Ibu hamil sangat membutuhkan latihan yoga untuk melemaskan persendiannya terutama untuk ibu hamil yang akan mendekati proses melahirkan. Latihan yoga secara umum terdiri dari lima teknik inti, yaitu teknik penguasaan tubuh (*asana*), nafas (*pranayama*), penguncian energi (*bandha*), pengendalian energi (*mudra*) dan pembersihan tubuh (*kriya*), yang memiliki manfaat yang baik untuk ibu hamil. Teknik ini bertujuan untuk meredakan rasa tidak nyaman ibu hamil terutama ketika ibu mengalami kondisi sering kram dan bengkak pada waktu mendekati proses persalinan, memperlancar peredaran darah dan nutrisi janin, membantu mengoptimalkan posisi dan pergerakan janin dalam kandungan, meningkatkan energi dan nafsu makan, membuat pikiran menjadi lebih tenang serta meningkatkan konsentrasi ibu, mengurangi mual, meredakan ketegangan serviks, mengurangi ketegangan, kecemasan dan depresi selama kehamilan, meregangkan otot terutama pada otot-otot di area panggul, membuat tidur lebih nyenyak dan membantu meredakan nyeri pinggang atau punggung bawah akibat ketegangan otot di area perut (Hariyanto, 2015).

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa intervensi dan frekuensi latihan yoga yang dilakukan pada saat hamil dapat berpengaruh terhadap pengurangan keluhan yang selama ini dialami ibu. Saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini yaitu Bidan sebagai edukator dan fasilitator memiliki peranan yang penting selain memberikan pengetahuan, motivasi tetapi juga dapat memberikan pelatihan kepada ibu hamil sehingga ibu dapat memberdayakan dirinya dengan prenatal yoga untuk kehamilan dan persalinan yang sehat serta nyaman.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bjelica, A. C.-P.-S. (2018). The Phenomenon of Pregnancy- A Psychological View. *Ginekologia Polska*, 102–106.
- Darwitri, R. (2021). Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Jurnal Photon*.
- Ee, C. L. (2021). Complementary medicines and therapies in clinical guidelines on pregnancy care: A systematic review. *Women and Birth*, e303–e317.
- Fauziah, L. (2017). Efektifitas Latihan Yoga Prenatal dalam menurunkan Kecemasan pada Ibu Primigravida Trimester III. *Universitas Padjajaran*.
- Field, T. (2011). Yoga clinical research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 1–8.
- Gustina. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, Vol 9, No.2.
- Hariyanto, M. (2015). Pengaruh Senam Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali. *Universitas Muhammadiyah*.
- Islami, T. A. (2019). Prenatal Yoga dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 49-56.
- Mediarti, D. (2014). Pengaruh Yoga Antenatal terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 47-53.
- Perry, S. E. (2013). Maternal child nursing care. *Elsevier Health Sciences*.
- Pratigny, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Quzmar, Y. &.-J. (2021). The use of complementary and alternative medicine during pregnancy: a cross-sectional study from Palestine. *BMC Complementary Medicine and Therapies*.
- Rafika. (2018). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 86-92.
- Shagana, A. J. (2018). Physiological Changes in Pregnancy. *Drug Invention Today*, 1594-1597.
- Vermani, E. M. (2010). Pelvic girdle pain and low back pain in pregnancy: A review. *Pain Practice*, 60-71.
- Widiastini, L. P. (2016). Pengaruh Massage Endorphin Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Puskesmas Denpasar Utara III. *Jurnal Dunia Kesehatan*.