

## Studi Deskriptif : Yoga Prenatal Terhadap Ketidaknyamanan yang dialami Ibu Hamil Trimester III di Yayasan Bumi Sehat Ubud-Bali, Indonesia

Ni Wayan Noviani<sup>1</sup>, Sukma Adyani<sup>2</sup>

Politeknik Kesehatan Kartini Bali<sup>1,2</sup>

---

### Informasi Artikel :

Diterima : 13 September 2019

Direvisi : 24 September 2019

Disetujui : 13 November 2019

\*Korespondensi Penulis :  
novyfast@yahoo.com

### ABSTRAK

Selama kehamilan, ibu hamil akan mengalami perubahan fisiologis maupun psikologis. Perubahan pada kehamilan kemungkinan dapat menimbulkan ketidaknyamanan bagi ibu terutama pada TM III. Yoga prenatal merupakan salah satu upaya yang efektif dalam mengurangi ketidaknyamanan yang dialami Ibu Hamil. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi yoga prenatal dalam mengurangi ketidaknyamanan ibu hamil TM III. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan rancangan *crosssectional*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 50 ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian diperoleh berdasarkan variabel nyeri punggung sebagian besar ibu tidak merasakan nyeri punggung yang berarti, sebagian besar tidak mengalami kecemasan, sebagian besar memiliki pola istirahat yang baik, sesak nafas fisiologi berkurang pada ibu hamil TM III dan sebagian besar tidak mengalami kram dan bengkak (fisiologi) pada ekstremitas. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Yoga prenatal secara teratur dapat mengurangi ketidaknyamanan Ibu hamil TM III.

**Kata kunci** :Prenatal Yoga, Ketidaknyamanan, Ibu Hamil Trimester III

### ABSTRACT

*During pregnancy, pregnant women will experience physiological and psychological changes. Changes in pregnancy may cause discomfort for the mother, especially in TM III. Prenatal yoga is an effective effort to reduce the discomfort experienced by pregnant women. The aim of this study is to identify prenatal yoga in reducing the discomforts of TM III pregnant women. This research is a descriptive study with cross-sectional design. The number of samples in this study were 50 pregnant women who met the inclusion criteria with a purposive sampling technique. The results were obtained based on the variable back pain most of the mothers did not feel significant back pain, most did not experience anxiety, most had a good resting pattern, physiological shortness of breath was reduced in TM III pregnant women and most did not experience cramps and swelling (physiology) on the extremities. So it can be concluded that regular prenatal yoga can reduce discomfort TM III pregnant women.*

**Keywords:** Prenatal Yoga, Discomfort, Pregnant Women Trimester III

## PENDAHULUAN

Selama kehamilan, ibu hamil akan mengalami perubahan besar baik perubahan fisiologis maupun psikologis. Perubahan pada kehamilan kemungkinan dapat menimbulkan ketidaknyamanan bagi ibu hamil. Perubahan ini akan timbul seiring dengan besarnya umur kehamilan dan tahapan kehamilan. Tahapan kehamilan terdiri dari tiga (3) Trimester yaitu trimester I, trimester II dan trimester III.

Beberapa literatur menjelaskan bahwa ketidak-nyamanan ibu hamil sering terjadi terutama trimester II dan III seperti *dispnea*, *insomnia*, *gingivitis* dan *epulsi*, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi *Braxton hicks*, kram kaki, edema pergelangan kaki (*non pitting*) dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan<sup>1</sup>. Berdasarkan hasil penelitian dari Purwati tahun 2015 menjelaskan bahwa sekitar 60% ibu hamil mengeluh sesak nafas. Peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih di depan.<sup>2</sup>

Salah satu upaya untuk mengatasi ketidaknyamanan ibu selama kehamilan adalah dengan melakukan perawatan kehamilan yaitu dengan melakukan prenatal yoga. Penelitian menyatakan bahwa manfaat lain dari prenatal yoga yaitu dapat mengurangi beban dan frekuensi nyeri punggung akibat kehamilan dengan cara membantu mempertahankan postur tubuh yang lebih baik<sup>3</sup>. Prenatal yoga ini mencakup berbagai teknik relaksasi, mengatur postur tubuh, olah napas dan meditasi yang dapat dilakukan oleh ibu hamil setiap harinya<sup>4</sup>.

Yayasan Bumi Sehat merupakan salah satu klinik kesehatan yang berlokasi di Desa Ubud, Kabupaten Gianyar, Provinsi Bali yang menyelenggarakan program persalinan *Gentle Birth* yaitu persalinan yang aman, nyaman dan bebas trauma. Salah satu unggulan Yayasan Bumi Sehat yaitu dengan mengadakan *prenatal yoga* setiap minggu untuk membantu ibu hamil dalam mempersiapkan kehamilan dan persalinan yang menyenangkan dan bebas trauma. Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka peneliti tertarik untuk mengidentifikasi prenatal yoga terhadap pengurangan ketidaknyamanan ibu hamil TM III.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif* dengan *design* penelitian kuantitatif dan rancangan *crosssectional*. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini *prospective study*. Sampel dalam penelitian ini adalah 50 Ibu hamil dengan kriteria inklusi ; Ibu Hamil TM III tanpa komplikasi, paritas primi maupun multipara, riwayat melakukan prenatal yoga minimal 6 kali selama kehamilan dan bersedia menjadi responden

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III**

Nyeri Punggung	Frekuensi	Persentase
Nyeri	13	26%
Tidak Nyeri	37	74%
Jumlah	50	100%

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa sebagian besar 74% (37 orang) ibu hamil tidak mengalami nyeri punggung dan hampir setengahnya 26% (13 orang)ibu hamil mengalami nyeri punggung.

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III**

Kecemasan	Frekuensi	Persentase
Cemas	18	36%
Tidak cemas	32	64%
Jumlah	50	100%

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa sebagian besar 64% (32 orang) ibu hamil tidak mengalami kecemasan dan hampir setengahnya 36% (18 orang) ibu hamil mengalami kecemasan.

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pola Istirahat pada Ibu Hamil Trimester III**

Pola Istirahat	Frekuensi	Persentase
Normal	36	72%
Tidak normal	14	28%
Jumlah	50	100%

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa sebagian besar 72% (36 orang) ibu hamil memiliki pola istirahat yang normal dan hampir setengahnya 28% (14 orang) ibu hamil memiliki pola istirahat yang tidak normal.

**Tabel 4 Distribusi Frekuensi Sesak Nafas pada Ibu Hamil Trimester III**

Kecemasan	Frekuensi	Persentase
Sesak nafas	20	40%
Tidak sesak nafas	30	60%
Jumlah	50	100%

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa sebagian besar 60% (30 orang) ibu hamil tidak mengalami sesak nafas dan hampir setengahnya 40% (20 orang) ibu hamil mengalami sesak nafas.

**Tabel 5 Distribusi Frekuensi Kram dan Bengkok Pada Ekstremitas pada Ibu Hamil Trimester III**

Kram dan Bengkok Pada Ekstremitas	Frekuensi	Persentase
Kram dan bengkok	13	26%
Tidak kram dan tidak bengkok	37	74%
Jumlah	50	100%

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa sebagian besar 74% (37 orang) ibu hamil tidak mengalami kram dan tidak bengkok pada ekstremitas dan hampir setengahnya 26% (13 orang) ibu hamil mengalami kram dan bengkok pada ekstremitas..

## PEMBAHASAN

Pada penelitian ini diperoleh bahwa *Prenatal Yoga* secara teratur efektif pengurangan ketidaknyamanan ibu hamil Trimester III. *Prenatal Yoga* terhadap pengurangan nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil dimana nyeri punggung bawah pada kehamilan merupakan suatu sindroma klinis yang ditandai dengan gejala utama rasa nyeri atau perasaan lain yang tidak enak di daerah tubuh bagian belakang dari rusuk terakhir sampai bagian bokong atau anus karena pengaruh hormon. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh beberapa sumber tentang prenatal yoga dapat mengurangi nyeri punggung karena gerak-gerakan yang ada pada prenatal yoga ini akan dapat melenturkan otot-otot yang ada disekitar tulang punggung dan kelenturan tubuh. Sehingga rasa nyeri akan berkurang dan pergerakan tubuh akan terasa nyaman<sup>6,7</sup>.

Prenatal Yoga terhadap penurunan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil adalah hasil penelitian ini sesuai dengan yang dilakukan oleh Field *et al* (2013), Mediarti *et al* (2014),

Sumiatik *et al* (2014) dan Fauziah *et al* (2016), prenatal yoga dapat mengurangi kecemasan atau stress pada ibu hamil karena melakukan prenatal yoga secara teratur akan memberikan efek relaksasi pernafasan maupun relaksasi otot, sehingga ibu hamil akan merasakan keadaan yang tenang, rileks dan nyaman selama menjalani kehamilan<sup>5,6,7,9,10</sup>.

Prenatal Yoga terhadap pola istirahat yang dialami oleh ibu hamil adalah sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahma (2014), Mediarti *et al* (2014), dan Fauziah *et al* (2016) menjelaskan bahwa prenatal yoga dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil disebabkan oleh gerakan yoga yang terjadi pada tubuh diawali dengan terciptanya suasana relaksasi alam sadar yang secara sistematis membimbing pada keadaan rileks yang mendalam.<sup>8,9</sup>

Prenatal Yoga terhadap penurunan gejala sesak nafas yang dialami oleh ibu hamil adalah selama kehamilan terjadi perubahan fisiologis dan psikologis salah satunya adalah perubahan pada sistem pernafasan. . Seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan janin selama kehamilan, maka pernafasan akan lebih cepat sekitar 60%, sehingga ibu hamil akan mengeluh sesak nafas. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wang & Apgar (1998) dalam Mediarti *et al* (2014), dengan latihan fisik ringan, frekuensi pernafasan dan konsumsi oksigen pada ibu hamil meningkat lebih besar.<sup>5,11</sup>

Prenatal Yoga terhadap kram dan bengkok pada ekstremitas sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mediarti *et al* (2014) dan Fauziah *et al* (2016), prenatal yoga dapat mengurangi kram dan bengkak pada ekstremitas karena gerak-gerakan yang ada pada prenatal yoga dapat merilekskan otot-otot dan memperlancar sirkulasi peredaran darah, sehingga keluhan kram dan bengkok pada kaki akan berkurang.<sup>5,9</sup>

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Prenatal Yoga secara teratur efektif membantu mengurangi keluhan Ibu TM III diantaranya ; keluhan nyeri pada punggung, rasa cemas, pola istirahat, sesak nafas, bengkok fisiologis pada tangan dan kaki.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Perry, S. E., Hockenberry, M. J., Lowdermilk, D. L., & Wilson, D. 2013. *Maternal child nursing care*. Elsevier Health Sciences.

2. Purwati, 2015.*Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III* : PPNI Mojokerto.
3. Putra. 2016. *Cara Mudah Melahirkan*. Yogyakarta : Laksana.
4. Amalia.2014. *Tetap Sehat Dengan Yoga*.Jakarta : Gagas Media.
5. Mediarti., et al. 2014. *Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan.Volume 1. No. 1.Oktober 2014 : 47 - 53.
6. Field..et al. 2013. *Yoga Reduces Prenatal Depression,, Anxiety And Sleep Disturbance. Complementary Therapies In Clinical Practice*. 19 (2013) 6 - 10.
7. Sari., et al. 2016. *Hubungan Senam Yoga Dengan Kesiapan Fisik Dan Psikologi Ibu Hamil Dalam Menjalani Kehamilan Trimester III*. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, Volume 5. No 2.November 2016, hlm 110 - 237.
8. Rahma. 2014.*Hubungan Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Peningkatan Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III*. UMS. 07. 2014. Halm. 54.
9. Fauziah., et al. 2016. *Efektivitas Latihan Yoga Prenatal Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III*. Kemas 8 (22) (2016) 145 - 152.
10. Sumiatik., et al. 2014. *Hubungan Prenatal Yoga Dengan Mengurangi Kecemasan Pada Kehamilan Trimester III*. Jurnal Maternal dan Neonatal, 12/05 (2016), 8-14.
11. Wang, Thomas W, Barbara S Apgar (1998).*Exercise During Pregnancy American Family Physician*. Apri 1

