



EFEKTIFITAS PRENATAL YOGA TERHADAP PENGURANGAN KELUHAN FISIK PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI KELURAHAN DASAN CEREMEN WILAYAH KERJA PUSKESMAS BABAKAN KECAMATAN SANDUBAYA

Baiq Yuni Fitri Hamidiyanti, Intan Gumilang Pratiwi✉
baiqdiandanu86@gmail.com
Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia

Genesis Naskah:

Diterima 12 Desember 2019; Disetujui 1 Januari 2020; Di Publikasi 1 Mei 2020

Abstrak

Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan. Salah satu perawatan kehamilan pada trimester II dan III adalah olahraga berupa yoga. Tujuan untuk mengetahui efektifitas prenatal yoga terhadap pengurangan keluhan fisik dan psikologis pada ibu hamil trimester III. Jenis Intervensi pada prenatal yoga adalah gerakan kelas sunsalutation A selama 4 kali intervensi dalam 4 minggu. Sampel sebanyak 15 ibu hamil trimester III, hasil simpulan penelitian bahwa prenatal yoga efektif terhadap pengurangan keluhan fisik ibu hamil trimester III. Hasil evaluasi gerakan yoga sunsalutation A mulai beradaptasi dengan tubuh ibu dan gerakan yoga sudah mulai ibu hamil kuasai sendiri tanpa bantuan fasilitator, keluhan seperti kram kaki, sakit punggung, kaki bengkak dan sembelit pada intervensi ke IV sudah tidak ada lagi dan pada tubuh ibu merasa lebih ringan dengan gerakan tersebut. 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. Saran perlunya program prenatal gentle yoga ini dilaksanakan dalam asuhan kebidanan khususnya pada kelas ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Babakan secara rutin sehingga ketidaknyamanan ibu hamil selama kehamilan dapat teratasi.

Kata Kunci: Keluhan Fisik, Prenatal Yoga

THE EFFECTIVENESS OF PRENATAL YOGA TO REDUCE PHYSICAL DISCOMFORT IN THIRD TRIMESTER OF PREGNANCY IN DASAN CEREMEN AREA OF PUSKESMAS PUBLIC WORKING REGENCY OF SANDUBAYA

Abstract

During pregnancy the pregnant woman experiences physical and psychological changes that can cause discomfort. One of the treatments for pregnancy in the second and third trimesters is exercise in the form of yoga. The aim is to determine the effectiveness of prenatal yoga on reducing physical and psychological complaints in third trimester pregnant women. Intervention type in prenatal yoga is sunsalutation A class movements for 4 interventions in 4 weeks. Sample as many as 15 third trimester pregnant women, the results of research conclusions that prenatal yoga is effective against reducing physical complaints of third trimester pregnant women. The results of the evaluation of the yoga movement sunsalutation A begin to adapt to the body of the mother and the yoga movement has begun to control pregnant women without the help of facilitators, complaints such as leg cramps, back pain, leg swelling and constipation at the IV intervention is no longer there and the mother's body feels more light with these movements. Statistical test results obtained p value = 0.005, it can be concluded that there are significant differences between complaints of pregnant women before doing antenatal yoga and after doing antenatal yoga. Suggestions the need for a gentle yoga prenatal program is carried

out in midwifery care, especially in classes of pregnant women in the Work Area Babakan Puskesmas routinely so that the discomfort of pregnant women during pregnancy can be overcome.

Keywords: Physical Complaints, Prenatal Yoga

Pendahuluan

Upaya pencapaian target MDGs di bidang kesehatan, yaitu penyelenggaraan upaya kesehatan ditingkatkan intensitasnya dengan tetap memberikan perhatian khusus pada penyelenggaraan pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak (KIA). KIA dilakukan selama kehamilan diawali konsepsi hingga usia kehamilan mencapai 40 minggu. Selama proses tersebut, ibu mengalami perubahan fisiologis, psikologis dan sosial (Rafika, 2018).

Seorang wanita yang sedang berada dalam masa kehamilan sering mengalami banyak perubahan, baik itu perubahan secara fisik maupun perubahan secara psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester 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 (Bobak, 2005; Perry, *et al.*, 2013 dalam (Rafika, 2018)).

Untuk memelihara kesehatan ibu hamil, perlu dilakukan perawatan kehamilan. Penelitian yang dilakukan oleh Betmi, (2006), diketahui bahwa ada hubungan bermakna antara upaya perawatan kehamilan dengan kejadian persalinan lama ($p=0,036$) dengan OR sebesar 3,596.5. Salah satu perawatan kehamilan pada trimester II dan III adalah olahraga. Olahraga dapat membantu dalam perubahan metabolisme tubuh selama kehamilan berdampak pada tingginya konsumsi oksigen pada tubuh, aliran darah jantung, volume dan curah jantung. Hal ini mengakibatkan perubahan peran jantung selama kehamilan yang berguna untuk membantu fungsi jantung, sehingga ibu hamil akan merasa lebih sehat dan tidak merasa sesak nafas. Prasetyono (2010)

menambahkan manfaat lain yaitu dapat mengurangi berat dan frekuensi nyeri punggung akibat kehamilan dengan cara membantu mempertahankan postur tubuh yang lebih baik. 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* (Krisnadi, 2010).

Bentuk olahraga yang membantu ibu hamil memperoleh power yang baik sehingga memperlancar proses persalinan yaitu yoga antenatal. Yoga antenatal merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual.

Beberapa penelitian mengenai pengaruh senam hamil terhadap ibu dan janin, menunjukkan hasil yang signifikan. Penelitian yang dilakukan oleh Rafika (2018) menunjukkan nilai $p = 0,000$ yang berarti bahwa prenatal yoga efektif terhadap pengurangan keluhan fisik ibu hamil trimester III.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Babakan jumlah ibu hamil Trimester III di Kelurahan 163 orang. Dari wawancara langsung pada 5 orang ibu hamil mengatakan bahwa tidak pernah melakukan senam hamil ataupun yoga pada kehamilannya.

Berdasarkan uraian tersebut diatas tim akan melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik Pada Ibu Hamil Trimester III di Kelurahan Dasan Cermen Wilayah Kerja Puskesmas Babakan Kecamatan Sandubaya .

Metode

Sasaran pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil trimester III di kelurahan Dasan Cermen sejumlah 15 orang.

Metode pada penyampaian materi adalah ceramah, diskusi, tanya jawab mengenai materi yoga pada kehamilan (Fisiologis Kehamilan, Yoga Kehamilan, bagian anatomi panggul wanita). Metode Intervensi pada pelaksanaan intervensi I sd IV : Pemeriksaan ANC, Kelas Prenatal Yoga Sun Salutation A dengan Intervensi dan evaluasi intervensi. Data yang disampaikan dengan analisis univariat dilakukan dengan menganalisis distribusi frekuensi dari karakteristik responden. Analisis bivariat untuk mengetahui perbedaan tingkat keluhan kelompok intervensi sebelum dan sesudah perlakuan digunakan uji beda dua mean *dependent samples test paired t-test*

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik Pada Ibu Hamil Trimester III di Kelurahan Dasan Cermen Wilayah Kerja Puskesmas Babakan Kecamatan Sandubaya hari Minggu 3 November 2019 dan Sabtu 9 November 2019. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung lancar walaupun ada kendala pada awal penjajakan ibu hamil takut dan tidak faham dengan yoga pada kehamilan. Kegiatan dihadiri oleh Lurah, Kepala Dusun, Kader, Suami, keluarga dan 15 peserta ibu hamil Trimester III sesuai undangan yang dibagikan. Peserta sangat antusias mengikuti kelas prenatal yoga Sunsalutation A dari awal hingga akhir acara, semua peserta mengikuti dengan baik dan sangat semangat dengan kelas / gerakan prenatal yoga .

Tabel. 1 Distribusi frekuensi Usia, Pekerjaan dan Status Gravida Responden

Responden	(f)	(%)
Usia Responden		

1. < 20 Tahun	3	20
2. 20-35 Tahun	10	67
3. > 35 Tahun	2	13
Pekerjaan		
1. Bekerja	2	13
2. Tidak Bekerja	13	87
Gravida		
1. Primigravida	6	40
2. Multigravida	9	60

Berdasarkan tabel.1 menunjukkan bahwa usia responden yang dominan yaitu 20-35 tahun 10 orang (67%), dari segi tingkat pekerjaan yang tertinggi adalah tidak bekerja 23 (87%) dan status gravida responden terbanyak pada multigravida 9 (60%).

Tabel.2 Keluhan Ibu Hamil Sebelum Dilakukan Yoga Antenatal

Variabel	Mean Median	SD	Min-Mak	95% CI
Pre Test	12,76 13,00	2,208	7-16	11,96- 13,56

Dari Tabel 2 di atas diketahui bahwa rata-rata keluhan ibu hamil adalah 12,76 (95% CI : 26,80-31,51), median 13 dengan standar deviasi 2,208. 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 11,96 sampai 13,56.

Tabel. 3 Keluhan Ibu Hamil Setelah Dilakukan Yoga Antenatal

Variabel	Mean Median	SD	Min-Mak	95% CI
Post Test	12,17 13,00	2,910	6-16	11,12- 13,22

Dari Tabel 3 di atas diketahui bahwa rata-rata keluhan ibu hamil adalah 12,17 (95% CI : 11,12-13,22), median 13,00 dengan standar deviasi 2,910. 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 setelah dilakukan Yoga antenatal adalah diantara 11,12 sampai 13,22.

Tabel. 4 Rata – Rata Keluhan Sebelum dan Setelah dilakukan Yoga Antenatal Pada Ibu Hamil

Variabel	Mean Median	SD	SE	P Value	N
Keluhan Ibu Hamil					32
Pre Test	12,76	2,208	0,390	0,005	
Post Test	12,17	2,910	0,514		

Rata-rata keluhan ibu hamil pada pengukuran sebelum dilakukan yoga antenatal adalah 12,76 dengan standar deviasi 2,208. Pada pengukuran setelah dilakukan yoga antenatal didapatkan rata-rata keluhan ibu hamil 12,17 dengan standar deviasi 2,910. Terlihat nilai mean perbedaan antara pengukuran pretest dan posttest adalah 0,59 dengan standar deviasi 1,103. 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.

Kesimpulan

Setelah dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada ibu hamil:

1. Mengerti Pengertian yoga pada kehamilan (Fisiologis Kehamilan, Yoga Kehamilan, bagian anatomi panggul wanita).
2. Pemeriksaan ANC atau pemeriksaan kehamilan tidak ditemukan ibu hamil dengan komplikasi dan 15 ibu hamil layak mengikuti kelas yoga dari intervensi I sampai dengan Intervensi IV
3. Kelas Prenatal Yoga Sun Salutation A dapat dilakukan sesuai dengan ceklist
4. Ada perbedaan yang signifikan antara keluhan ibu hamil sebelum dilakukan yoga antenatal dan setelah dilakukan yoga antenatal

Ucapan Terima Kasih

Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Mataram yang telah memberikan dana kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Daftr Pustaka

- Arief, Nurhaeni. (2008). *Panduan Lengkap Kehamilan dan Kelahiran Sehat*. Yogyakarta : AR Group
- Dahro, Ahmad. (2012). *Psikologi Kebidanan : Analisis Perilaku Wanita Untuk Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Krisnadi, Sofie Rifayani. 2010. *Sinopsis Yoga Untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia Dan Penuh Makna*. <http://www.bukukita.com>. Jakarta.
- Mediarti, D. (2014). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 1(1), 47–53.
- Prasetyono. 2010. *Buku Panduan Lengkap Bagi Wanita Yang Sulit Hamil, Tips Bisa Cepat Hamil*. Yogyakarta: Gara Ilmu.
- Rafika. (2018). Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9 (April), 86–92.
- Team trainer Prenatal Gentle Yoga (2019). Modul Prenatal Gentle Yoga.