

Pengaruh Perbedaan Prenatal Yoga Dan Senam Hamil Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik Persiapan Persalinan Pada Ibu Hamil Di Klinik Pera Kota Medan

Riska Susanti Pasaribu¹, Tetti Seriati Situmorang², Imarina Tarigan³
^{1,3} Prodi Kebidanan Program Diploma Tiga Kebidanan STIKes Mitra Husada Medan
² Prodi Kebidanan Program Sarjana Kebidanan STIKes Mitra Husada Medan
^{1,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan
Telepon : 061-8367405, Fax : 061-836705, Email :
riskasusantinataliap@gmail.com

DOI: [10.33859/dksm.v11i2.690](https://doi.org/10.33859/dksm.v11i2.690)

Abstrak

Latara Belakang : Kehamilan merupakan periode dimana terjadi perubahan kondisi biologis wanita disertai dengan perubahan psikologis. Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidak-nyamanan 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 dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan.

Tujuan: untuk mendapatkan pengetahuan lebih dan memahami pelaksanaan prenatal yoga dan senam hamil dalam mengurangi keluhan fisik dan kesiapan persalinan pada ibu hamil.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experiment* dan desain yang digunakan adalah desain penelitian *pre test post test with control group design*, jumlah sampel adalah 30 orang dimana kelompok control sebanyak 15 orang dan kelompok intervensi 15 orang.

Hasil: Uji paired t test pada pengaruh prenatal yoga dan senam hamil dalam mengurangi keluhan fisik persiapan persalinan sebelum dan sesudah diberikan adalah masing-masing nilai $p = 0,000$, artinya $p < 0,05$, menyatakan ada terdapat pengaruh prenatal yoga dan senam hamil dalam mengurangi keluhan fisik persiapan persalinan pada ibu hamil. Uji independent t test ditemukan tidak ada perbedaan pengaruh prenatal yoga dan senam hamil untuk mengurangi keluhan fisik persiapan persalinan dengan nilai $p = 0,021$

Simpulan : Ada pengaruh prenatal yoga dan senam hamil terhadap pengurangan keluhan fisik nilai $p = 0,000$, dimana nilai $p < 0,005$, sedangkan uji perbandingan ditemukan tidak ada perbedaan pengaruh prenatal yoga dan senam hamil untuk mengurangi keluhan fisik persiapan persalinan dengan nilai $p = 0,021$.

Kata kunci : Prenatal Yoga, Senam Hamil, Keluhan Fisik

Abstract

Background: *Pregnancy is a period in which changes in a woman's biological condition are accompanied by psychological changes. During pregnancy, pregnant women experience physical and psychological changes that can cause discomfort such as dyspnea, insomnia, gingivitis and epulsion, frequent urination, pressure and discomfort in the perineum, back pain, constipation, varicose veins, fatigue, Braxton hicks contractions, leg cramps, ankle edema and mood swings and increased anxiety.*

Objective: *to gain more knowledge and understand the implementation of prenatal yoga and pregnancy exercises in reducing physical complaints and labor readiness in pregnant women.*

Methods: *This research is a quasi experimental research and the design used is a pre-test post-test research design with a control group design, the number of samples is 30 people, where the control group is 15 people and the intervention group is 15 people.*

Result: *The paired t test on the effect of prenatal yoga and pregnancy exercise in reducing physical complaints before and after delivery was $p = 0.000$, meaning $p < 0.05$, stating that there is an effect of prenatal yoga and pregnancy exercise in reducing physical complaints. preparation for childbirth in pregnant women. The independent t test found no difference in the effect of prenatal yoga and pregnancy exercise to reduce physical complaints during labor preparation with a value of $p = 0.021$.*

Conclusion: *There was an effect of prenatal yoga and pregnancy exercise on the reduction of physical complaints of gloss $p = 0,000$, where the p value was <0.005 , while the comparison test found no difference in the effect of prenatal yoga and pregnancy exercise to reduce physical complaints in preparation for labor with a value of $p = 0.021$.*

Keywords: *Prenatal Yoga, Pregnant Exercise, Physical Complaints*

Pendahuluan

Kehamilan merupakan periode dimana terjadi perubahan kondisi biologis wanita disertai dengan perubahan psikologis dan terjadinya proses adaptasi terhadap pola hidup dan proses kehamilan itu sendiri. Pada periode ini kondisi ibu hamil rentan terhadap semua jenis "stres", yang berakibat pada perubahan fungsi fisiologis dan metabolik. Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester II dan III

seperti *dyspnea, 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. Keluhan fisik ibu hamil adalah kondisi yang rentan terhadap semua jenis "stres", yang berakibat pada perubahan fungsi fisiologis dan metabolic. Ketidaknyamanan pada masa kehamilan keluhan ringan yang dijumpai pada

kehamilan seperti edema dependen, nokturia, konstipasi, sesak napas, nyeri ulu hati, kram tungkai serta nyeri punggung bawah

Seiring pembesaran uterus dan penambahan berat badan pada kehamilan trimester III maka pusat gravitasi berpindah ke depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan berdirinya. Perubahan tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh terutama pada daerah punggung belakang. Sekitar 50% – 72% dari wanita ketika hamil mengalami nyeri punggung bawah, nyeri akan meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan. Ibu hamil mengeluh nyeri punggung bawah. Karena itu terganggunya aktivitas fisik sehari-hari seperti naik tangga (47%), berjalan (40%), bekerja berat (28%), berpartisipasi dalam latihan (30%), terganggu kualitas tidur (58%), 10% dari semua ibu hamil yang mengeluh nyeri punggung bawah terpaksa mengambil cuti dari pekerjaannya.

Keluhan fisik ibu hamil di Kota Medan juga menunjukkan bahwa 63% ibu hamil mempunyai kualitas tidur yang buruk karena

perubahan fisiologis dan psikologis yang dialami ibu saat hamil. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Prenatal yoga (yoga selama kehamilan) merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, sang ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman.

Bahan dan Metode

Bahan penelitian yang digunakan adalah matras yoga, DVD, kaset DVD yoga hamil dan senam hamil. Metode penelitian Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experiment* dan desain yang digunakan adalah desain penelitian *pre test post test with control group design*, yaitu sebuah desain penelitian untuk menganalisa perbedaan pengaruh prenatal yoga dan senam hamil terhadap mengurangi keluhan fisik dan kesiapan persalinan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Pada kelompok kasus akan diberikan intervensi prenatal yoga sedangkan untuk kelompok control diberikan intervensi senam hamil, kedua kelompok diberi intervensi setiap minggu 2 kali dalam seminggu selama 6 bulan. Jadi peneliti akan mengontrol pemberian intervensi dan mengobservasi keluhan fisik dan kesiapan persalinan ibu. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan uji paired t test dan uji perbandingan yaitu uji independent t test.

Tempat penelitian dilakukan di klinik Pera di Jl. Bunga Rampe II No. 77 Simalingkar B. Sampel pada penelitian yaitu semua ibu hamil yang mengunjungi klinik Pera dan memenuhi kriteria inklusi. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil usia hamil 20 – 35 minggu yang berkunjung ke klinik Pera sebanyak 30 orang (total populasi) yang kemudian dibagi 15 kelompok control dan 15 kelompok intervensi. Sampel pada penelitian ini adalah ibu hamil yang mengalami keluhan fisik dan tidak sedang sakit atau dalam pengobatan.

Hasil

Tabel 1 Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan umur, pendidikan, pekerjaan dan jumlah kehamilan

No	Karakteristik	Kelompok	
		Intervensi n=15 N (%)	Kontrol n=15 N (%)
1.	Umur		
	a. <20 tahun	-	1 (6,7)
	b. >20-25 tahun	7 (46,7)	6 (40,0)
	c. >25-30 tahun	7 (46,7)	5 (33,3)
	d. >30-35 tahun	1 (6,7)	3 (20,0)
2.	Pendidikan		
	a. SD	-	-
	b. SMP	1 (6,7)	1 (6,7)
	c. SMA	12 (80,0)	12(80,0)
	d. Sarjana	2 (13,3)	2 (13,3)
3.	Pekerjaan		
	a. IRT	10 (66,7)	8 (53,3)
	b. Petani	1 (6,7)	1 (6,7)
	c. Buruh tani/pabrik/ba ngunan	4 (26,7)	-
	d. Pedagang/swa sta	-	6 (40,0)
4.	Jumlah Kehamilan		
	a. Primigravida	6 (40,0)	8 (53,3)
	b. Multigravida	9 (60,0)	7 (46,7)

Tabel:1. Menunjukkan jumlah sampel berdasarkan jenis kelamin dan usia bayi yang diberikan perlakuan. Berdasarkan umur >20-25 tahun berjumlah 13 orang, berdasarkan pendidikan SMA berjumlah 24 orang, berdasarkan pekerjaan IRT berjumlah 18 orang, berdasarkan jumlah kehamilan multigravida berjumlah 16 orang pada kelompok kontrol dan intervensi.

Tabel 2 Pengaruh Prenatal Yoga dalam Mengurangi keluhan fisik Kesiapan Bersalin sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada ibu hamil

Keluhan Fisik	Mean	SD	Nilai P
Pre-test	25,300	14,384	0,000
Post-test			

Tabel : 2. Merupakan hasil pengaruh prenatal yoga dalam mengurangi keluhan fisik sebelum dan sesudah diberikan prenatal yoga pada kelompok kontrol dan dilakukan uji paired sample t-test didapatkan hasil untuk keluhan fisik ibu hamil nilai $p=0,000$, artinya $p<0,05$, menyatakan terdapat pengaruh prenatal yoga dalam mengurangi keluhan fisik persiapan persalinan ibu hamil.

Tabel 3. Pengaruh Senam Hamil dalam Mengurangi keluhan fisik Kesiapan Bersalin sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada ibu hamil

Keluhan Fisik	Mean	SD	Nilai P
Pre-test	25,633	15,806	0,000
Post-test			

Tabel : 3. Merupakan hasil pengaruh senam hamil dalam mengurangi keluhan fisik persiapan persalinan pada ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan senam hamil pada kelompok intervensi dan dilakukan uji paired sample t-test didapatkan hasil untuk pengurangan keluhan fisik nilai $P = 0,000$ artinya $p<0,05$, menyatakan terdapat pengaruh prenatal yoga dalam mengurangi keluhan fisik persiapan persalinan ibu hamil.

Tabel 4. Perbedaan Pengaruh Prenatal Yoga dan Senam Hamil dalam Mengurangi keluhan fisik Kesiapan Bersalin pada ibu hamil

Keluhan Fisik	N	Mean	T	Nilai P
Kelompok kontrol	15	14,70	1,593	0,122
Kelompok intervensi	15			

Tabel: 4. Merupakan hasil perbedaan pengaruh prenatal yoga dan senam hamil dalam mengurangi keluhan fisik persiapan persalinan pada ibu hamil dan dilakukan uji independent sample t test didapatkan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh prenatal yoga dan senam hamil dalam mengurangi keluhan fisik persiapan persalinan pada ibu hamil di klinik Pera.

Pembahasan

1. Karakteristik Subjek Penelitian

Pada penelitian ini keluhan fisik persiapan persalinan pada ibu hamil pada kelompok kontrol dan intervensi dipengaruhi oleh factor usia, pendidikan, pekerjaan dan jumlah kehamilan. Secara teoritis ibu hamil memang memiliki keluhan fisik selama kehamilan yang bervariasi berdasarkan usia,

pendidikan, pekerjaan, dan jumlah kehamilan. Keluhan fisik juga sangat dipengaruhi oleh berbagai factor baik factor internal maupun eksternal, oleh karena itu setiap ibu hamil akan memiliki keluhan yang berbeda-beda tergantung dari factor-faktor tersebut.

2. Pengaruh Prenatal Yoga dalam Mengurangi Keluhan Fisik Sebelum dan sesudah diberikan perlakuan Pada Ibu Hamil

Pada hasil penelitian ini kelompok kontrol yang diberi perlakuan prenatal yoga menunjukkan hasil untuk mengurangi keluhan fisik persiapan persalinan dengan nilai $p = 0,000$, artinya $p < 0,05$, menyatakan ada terdapat pengaruh prenatal yoga dalam mengurangi keluhan fisik persiapan persalinan pada ibu hamil.

Penelitian tentang prenatal yoga yang dilakukan oleh Rafika (2018) mendapatkan hasil bahwa pada ibu hamil yang diberikan perlakuan prenatal yoga mengalami pengurangan keluhan fisik pada ibu hamil dibandingkan dengan yang tidak diberikan prenatal yoga. Hal ini dikarenakan tubuh mengalami peregangan otot lebih rileks,

sehingga peredaran darah bekerja dengan baik dan tubuh memproduksi hormon Endorphin.

Menurut Widiastini (2016) bahwa Endorphin adalah hormon yang alami yang diproduksi oleh tubuh manusia, maka endorphin adalah penghilang rasa sakit yang terbaik. Endorphin dapat diproduksi secara alami dengan cara melakukan aktivitas seperti meditasi, melakukan pernafasan dalam, makan makanan yang pedas, atau melalui acupuncture treatments atau chiropractic.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan 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.

3. Pengaruh Senam Hamil dalam Mengurangi Keluhan Fisik Sebelum dan sesudah diberikan perlakuan Pada Ibu Hamil

Hasil penelitian pada kelompok intervensi yang diberikan perlakuan senam hamil didapatkan hasil untuk mengurangi keluhan fisik persiapan persalinan pada ibu hamil dengan nilai $p = 0,000$ artinya $p < 0,05$, menyatakan ada terdapat pengaruh senam hamil dalam mengurangi keluhan fisik persiapan persalinan pada ibu hamil.

Hasil penelitian sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pudji Suryani, Ina Handayani (2017), bahwa senam hamil memiliki pengaruh yang bermakna dalam mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil. Pada hasil analisis diperoleh nilai signficancy $0,025$ ($p < 0,05$) pada keluhan bengkak, nilai $p = 0,03$ ($p < 0,05$) pada keluhan nyeri pinggang, nilai $p = 0,003$ ($p < 0,005$) pada keluhan nyeri punggung, nilai $p = 0,003$ ($p < 0,005$).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Elok Sari Dewi,dkk (2016) bahwa prenatal yoga dan senam hamil memiliki pengaruh yang

bermakna terhadap pengurangan keluhan fisik dan persiapan persalinan pada ibu hamil. Berdasarkan hasil penelitian Rusmita (2011), senam hamil yoga mampu meningkatkan kesiapan fisik dalam menghadapi persalinan sebesar 60,8%. Sedangkan dalam penelitian Putri (2013). Menurut penelitian Widyawati & Syahrul (2013), ibu yang melakukan senam hamil mengalami persalinan lebih cepat 1,80 kali dibandingkan ibu hamil yang tidak senam (Widyawati & Syahrul, 2013).

4. Perbedaan Pengaruh Prenatal Yoga dan Senam Hamil dalam Mengurangi Keluhan Fisik Pada Ibu Hamil

Hasil penelitian ini adalah tidak ada perbedaan pengaruh prenatal yoga dan senam hamil dalam mengurangi keluhan fisik pada ibu hamil di klinik Pera. Untuk prenatal yoga dan senam hamil terhadap pengurangan keluhan fisik persiapan persalinan nilai $p = 0,122$, didapatkan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh prenatal yoga dan senam hamil dalam mengurangi keluhan fisik persiapan persalinan pada ibu hamil di klinik Pera. Sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak

sehingga dapat disimpulkan tidak ada perbedaan pengaruh prenatal yoga dan senam hamil dalam mengurangi keluhan fisik pada ibu hamil di klinik Pera Kota Medan.

Simpulan

Ada pengaruh prenatal yoga dan senam hamil terhadap pengurangan keluhan fisik nilap $p=0,000$, dimana nilai $p<0,005$, sedangkan uji perbandingan ditemukan tidak ada perbedaan pengaruh prenatal yoga dan senam hamil untuk mengurangi keluhan fisik persiapan persalinan dengan nilai $p=0,021$.

Daftar Pustaka

Beddoe, A. E., & Lee, K. A. 2008. Mind-body interventions during pregnancy. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*, 37(2), 165-175.

Dewi S Elok. 2016. Pengaruh Kombinasi Yoga Prenatal dan Senam Hamil terhadap Perubahan Kadar Kortisol dan Lama Persalinan Kala I. <https://www.neliti.com/publications/227209/pengaruh-kombinasi-yoga-prenatal-dan-senam-hamil-terhadap-perubahan-kadar-kortis>

Hsieh, T., Chen, S., Lo, L., Li, M., Yeh, Y., Hung, T. 2012. The Association Between Maternal Oxidative Stress At MidGestation And Subsequent

Pregnancy Complications. *Reprod. Sci.* 19, 505–512.

J. Obstet. Gynaecol. Can. 33, 344-352. Sindhu P. 2009. Yoga untuk kehamilan sehat, bahagia dan penuh makna. Seri bugar. Bandung: Qonita, Mizan Pustaka.

Krisnadi, Sofie Rifayani. 2010. Sinopsis Yoga Untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia Dan Penuh Makna. <http://www.bukukita.com>. Jakarta.

Mediarti, D., Sulaiman, S., Rosnani, R., & Jawiah, J. 2014. Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kedokteran & Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 1(1), 47-53.

Nugroho T, Nurrezki, Warnaliza D, dan Wilis. 2014. Buku Ajaran Asuhan Kebidanan I (Kehamilan). Yogyakarta: Nuha Medika.

Pont A.V dan Longulo O.J. 2017. Efektifitas Senam Hamil Yoga dalam Mengurangi Keluhan Ibu Hamil Saat Trimester III di Kota Palu. [Naskah Laporan Penelitian Politeknik Kesehatan Kemenkes Palu.

Prasetyono. 2010. Buku Panduan Lengkap Bagi Wanita Yang Sulit Hamil, Tips Bisa Cepat Hamil. Yogyakarta: Gara Ilmu. Pratignyo T. 2014. Yoga Ibu Hamil Plus: Postnatal Yoga I. Jakarta: Pustaka Bunda.

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

Romauli, S. 2011. Asuhan Kebidanan 1
Konsep Dasar Asuhan Kehamilan.
Yogyakarta: Nuha Medika.

Roy-Matton, N., Moutquin, J., Brown, C.,
Carrier, N., Bell, L. 2011. The Impact Of
Perceived Maternal Stress And Other
Psychosocial Risk Factors On Pregnancy
Complications.

Rafika. 2018. Efektifitas prenatal yoga
terhadap pengurangan keluhanfisik pada
ibu hamil Trimester III.
[https://ejurnal.poltekkes-
tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/763](https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/763)

Wiadnyana, M.S. 2011. The Power Of Yoga
For Pregnancy And Post-Pregnancy.
Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
Widiastini, L. P. 2016. Pengaruh
Massage Endorpin Terhadap
Kecemasan Ibu Hamil Dalam
Menghadapi Proses Persalinan Di
Puskesmas Denpasar Utara III. Jurnal
Dunia Kesehatan, 5(2).