

HUBUNGAN KETERATURAN AKTIVITAS PRENATAL YOGA DENGAN KETIDAKNYAMANAN PADA IBU HAMIL

Pety Merita Sari¹, Alfadefi Khalifatunnisak², Elin Soya Nita³
petymeritasari@iik.ac.id

¹Profesi Pendidikan Bidan Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

³S1 Kebidanan Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

ABSTRAK

Seorang wanita pasti akan melalui proses kehamilan dalam kehidupannya, Ketika seorang Wanita hamil pasti akan mengalami ketidaknyamanan dalam dirinya, untuk mengurangi masalah tersebut ibu hamil bisa melakukan prenatal yoga. Kelas prenatal yoga kini banyak difasilitasi oleh program dari Puskesmas, namun masih banyak ibu hamil yang belum memanfaatkan kelas prenatal yoga tersebut karena masih banyak ibu hamil yang belum mengerti tentang pentingnya prenatal yoga. Tujuan: Menganalisis hubungan keteraturan aktivitas prenatal yoga dengan ketidaknyamanan pada ibu hamil. Metode: Penelitian ini bersifat observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional. Populasi dan sampel berjumlah 32 responden dengan menggunakan teknik total sampling. Data penelitian diperoleh melalui kuesioner keteraturan aktivitas prenatal yoga dan ketidaknyamanan pada ibu hamil kemudian dianalisis menggunakan uji Chi Square. Hasil: Hasil uji statistik menggunakan chi square, keteraturan aktivitas prenatal yoga berhubungan dengan ketidaknyamanan pada ibu hamil dengan nilai P value ($p < (0,05)$). Simpulan dan saran: Kesimpulan dalam penelitian ini adalah bahwa terdapat hubungan keteraturan aktivitas prenatal yoga dengan ketidaknyamanan pada ibu hamil. Disarankan kepada ibu hamil untuk melakukan prenatal yoga dengan rutin agar bisa merasakan manfaatnya secara langsung prenatal yoga dalam pengurangan ketidaknyamanan selama proses hamil.

Kata Kunci : Keteraturan Aktivitas Prenatal Yoga, Ketidaknyamanan Ibu Hamil

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses yang bisa berjalan secara alamiah. Banyak perubahan-perubahan fisiologis dari fisik, mental dan psikologis yang akan dialami oleh ibu hamil selama proses kehamilan. Dari perubahan-perubahan tersebut pasti akan menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil seperti sering buang air kecil, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kram kaki, edema pada ekstremitas, dan perubahan mood serta kecemasan. Oleh karena itu, asuhan yang diberikan kepada ibu hamil harus meminimalkan

intervensi, dan menjaga proses alamiah dari kehamilan tetap berjalan dengan normal (Lusiana & Julietta, 2020). Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk mengatasi keluhan akibat perubahan-perubahan fisiologis selama kehamilan adalah dengan melakukan aktivitas fisik seperti prenatal yoga (Pratiwi et al., 2021). Yoga adalah sebuah ilmu yang didalamnya menjelaskan keterkaitan antara fisik, mental dan spiritual manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh yang berprinsip melalui berbagai macam postur disertai dengan cara bernafas yang benar (Pujiastuti, 2011). Penelitian yang dilakukan oleh Patiyah et al (2021) menyebutkan bahwa dengan melakukan prenatal yoga secara rutin mampu mengurangi ketidaknyamanan selama hamil trimester III (bengkak dikaki dan tangan, kesulitan tidur, kesulitan BAB, kram pada kaki, rasa baal pada jari kaki serta nyeri punggung bagian bawah).

Prenatal yoga jika dilakukan dengan rutin dapat memberikan manfaat untuk mempertahankan Kesehatan, membantu mencegah dan meringankan ketidaknyamanan yang terjadi selama masa kehamilan. Yoga terbukti bisa membantu rileks, sehingga bermanfaat untuk ibu hamil, yoga yang dilakukan secara teratur bisa membantu memperkuat tubuh dan melemaskan rongga panggul dalam persiapan menghadapi proses persalinan, selain itu juga bisa membantu proses pemulihan setelah proses persalinan. Dalam melakukan prenatal yoga ibu hamil bisa berlatih sesuai kemampuan masing-masing, tidak memaksakan diri melebihi kemampuan. Ibu hamil dengan beberapa kondisi seperti mempunyai riwayat keguguran, preeklamsi, plasenta previa, perdarahan selama kehamilan tidak boleh melakukan prenatal yoga. Prenatal yoga terdiri dari bervariasi gerakan, tergantung jenis yoga yang diajarkan, serta pelatihan yang dilakukan oleh instruktur yoga, Gerakan awal dalam yoga dimulai dengan pemanasan, dan kemudian berkembang ke posisi-posisi lainnya seperti posisi duduk, berbaring, dan diakhiri dengan latihan pernafasan dimana kegiatan kelas yoga biasanya berlangsung selama 1 sampai 1,5 jam (Anne & Kim, 2005).

Banyak faktor yang mempengaruhi sikap ibu hamil dalam melakukan keteraturan aktivitas prenatal yoga dari faktor internal meliputi motif, sikap,

kepribadian dan faktor dari luar meliputi tingkat pengetahuan, tingkat pendidikan dan tingkat ekonomi (Nurbaiti & Nurita, 2020). Untuk meningkatkan partisipasi ibu hamil tenaga kesehatan bisa memberikan informasi mengenai beberapa perkembangan aktivitas yang dilakukan ibu hamil untuk memberikan kenyamanan selama kehamilan contohnya prenatal yoga (Maharani, 2020). Selain memberikan informasi penyediaan prenatal yoga ditingkat BPM, Puskesmas, RS dan tempat pelayanan Kesehatan oleh tenaga Kesehatan yang bersertifikat yoga mampu untuk meningkatkan pengetahuan dan minat ibu hamil (Situmorang at al, 2021).

Berdasarkan latar belakang data diatas dan masalah yang ada maka peneliti tertarik untuk mengambil judul “Hubungan Keteraturan Aktivitas Prenatal Yoga Dengan Ketidaknyamanan Ibu Hamil”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain analitik dengan pendekatan cross-sectional. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah 32 ibu hamil, semua populasi dalam penelitian ini dijadikan sampel dengan menggunakan teknik total sampling. Lokasi penelitian ini adalah di Kota Kediri. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Februari- Maret 2023. Variabel dalam penelitian ini meliputi variable independen yaitu keteraturan aktivitas prenatal yoga sedangkan variable dependen yaitu ketidaknyamanan pada ibu hamil. Data umum responden dianalisis dengan presentase, data khusus responden dianalisis menggunakan uji chi-square untuk melihat hubungan keteraturan aktivitas prenatal yoga dengan ketidaknyamanan pada ibu hamil. Dikatakan ada perbedaan yang bermakna dan ada hubungan jika tingkat signifikansi didapatkan nilai value (p) < 0,05.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden: Berdasarkan tabel 1. Dibawah diketahui kelompok umur <35 tahun terdapat 28 responden (87,5%), dan >35 tahun terdapat 4 responden (12,5%) dari total 32 responden. Diketahui jumlah paritas nullipara 15 responden (46,9%), paritas multipara 13 responden (40,6%) dan

grandemultipara 4 responden (12,5%). Diketahui usia kehamilan 1-13 minggu sebanyak 2 responden (6,3%), 14-26 minggu sebanyak 6 responden (18,8%) dan 27-40 minggu sebanyak 24 responden (75%). Dan diketahui jumlah Pendidikan ibu tingkat SMP sebanyak 3 responden (9,4%), tingkat SMA sebanyak 23 responden (71,9%) dan tingkat Perguruan Tinggi sebanyak 6 responden (18,8%).

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur, paritas, usia kehamilan, dan Pendidikan responden.

Karakteristik Responden	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Umur:		
<35	28	87.5
>35	4	12.5
Total	32	100
Paritas:		
Nulipara	15	46.9
Multipara	13	40.6
Grandemulti	4	12.5
Total	32	100
Usia Kehamilan:		
1-13 minggu	2	6.3
14-26 minggu	6	18.8
27-40 minggu	24	75.0
Total	32	100
Pendidikan:		
smp	3	9.4
sma	23	71.9
Perguruan tinggi	6	18.8
Total	32	100

Pada tabel 1. menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan umur dari 32 responden dari sebagian besar responden dengan rentang umur <35 tahun, yaitu 28 responden (87,5%). Distribusi frekuensi responden berdasarkan paritas hampir setengah dari 32 responden merupakan nullipara yaitu 15 responden (46,9%). Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia kehamilan dari 32 responden sebagian besar responden dengan usia kehamilan 27-40 minggu, yaitu 24 responden (75%) dan distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat Pendidikan

Sebagian besar responden memiliki tingkat Pendidikan setara SMA , yaitu 23 responden (71,9%).

2. Hasil Analisis Univariat

Data univariat responden pada penelitian ini adalah keteraturan aktivitas prenatal yoga dan ketidaknyamanan pada ibu hamil, yang secara rinci disajikan pada tabel 2.

Variabel	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Keteraturan		
Teratur	13	40.6
Tidak Teratur	19	59.4
Total	32	100
Ketidaknyamanan		
Ringan	12	37,5
Sedang	13	40,6
Berat	7	21,9
Total	32	100

Berdasarkan tabel 2. Diatas diperoleh bahwa setengah dari responden tidak teratur dalam melakukan aktivitas prenatal yoga yaitu sebanyak 19 responden (59,4%). Dan dari data diatas diperoleh dari hampir setengah dari responden memiliki ketidanyamanan pada ibu hamil dalam tingkat sedang sebanyak 13 responden (40,6%).

3. Hasil Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan keteraturan aktivitas prenatal yoga dengan ketidaknyamanan pada ibu hamil dengan menggunakan uji chi square yang hasilnya secara rinci disajikan dalam tabel 3.

	Ketidaknyamanan			Total	P	
	Ringan	Sedang	Berat			
Keteraturan	Teratur	11	1	1	13	0,001
	Tidak Teratur	1	12	6	19	
	Total	12	13	7	32	

Berdasarkan tabel 3. Menunjukkan dari hasil Analisa statistik didapatkan hasil nilai P 0,001 artinya terdapat hubungan antara keteraturan aktivitas prenatal yoga dengan ketidaknyamanan pada ibu hamil.

PEMBAHASAN

Dari tabel 3. Menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara keteraturan aktivitas prenatal yoga dengan ketidaknyamanan ibu hamil. Dari tabel 3. Juga dapat diketahui bahwa ibu hamil dengan aktivitas prenatal yoga yang teratur sebanyak 11 responden (34,38%) memiliki ketidaknyamanan yang ringan selama kehamilan dan sebanyak 12 responden (37,5%) ibu hamil dengan aktivitas prenatal yoga yang tidak teratur memiliki ketidaknyamanan yang sedang selama kehamilan. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ibu hamil dengan aktivitas prenatal yoga yang teratur memiliki ketidaknyamanan dalam tingkat yang ringan, sedangkan ibu hamil dengan aktivitas prenatal yoga yang tidak teratur cenderung memiliki ketidaknyamanan dalam tingkat sedang-berat selama proses kehamilannya. Dengan melakukan prenatal yoga yang teratur seorang ibu hamil memiliki peluang untuk meringankan ketidaknyamanan selama proses kehamilan berlangsung. Dalam penelitian ini yoga dikatakan teratur bila dilakukan 2-3x seminggu dengan durasi 30-60 menit.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggasari dan Mardiyanti tahun (2021), yang menyebutkan bahwa responden yang teratur melakukan prenatal yoga 2x dalam seminggu dengan durasi 30 menit tidak mengeluhkan ketidaknyamanan yaitu nyeri pinggang, berbeda dengan ibu hamil yang tidak teratur melakukan prenatal yoga akan mengeluhkan nyeri pinggang. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Amalia, *et al* (2023), yang menyebutkan bahwa keteraturan dalam melakukan prenatal yoga merupakan salah satu faktor yang bisa mempengaruhi keefektifan prenatal yoga dalam mengurangi rasa ketidaknyamanan selama kehamilan.

Banyak faktor yang bisa mempengaruhi keteraturan ibu dalam melakukan prenatal yoga, baik faktor internal maupun eksternal, pengetahuan dan sikap

menjadi salah satu faktor yang bisa menentukan keteraturan ibu dalam mengikuti prenatal yoga. Dari tabel 1. Dapat diketahui sebagai besar Pendidikan ibu pada jenjang tingkat menengah atas (SMA) sebanyak 23 responden (71,9%) dan pada tabel 3. Diketahui setengah responden sebanyak 19 (59,4%) ibu tidak teratur melakukan prenatal yoga. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Situmorang *et al* (2021) menyebutkan bahwa tingkat Pendidikan dapat mempengaruhi ibu hamil untuk berusaha mendapatkan informasi terbaru khususnya tentang prenatal yoga, semakin tinggi Pendidikan yang dimiliki seorang ibu hamil maka akan lebih mudah menerima informasi dan lebih memiliki wawasan yang luas dari pada pada ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang rendah. Dimana dengan semakin tingginya Pendidikan yang dimiliki ibu maka semakin mudah ibu tersebut mencari dan menerima informasi yang diduplikasinya dan secara langsung akan meningkatkan pengetahuannya serta bisa mempengaruhi sikap ibu. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini, dimana tingkat Pendidikan ibu yang masih dalam tingkat menengah atas bisa mempengaruhi pengetahuan serta sikap ibu dalam melakukan aktivitas prenatal yoga secara teratur.

Ibu hamil dengan pengetahuan yang rendah akan memiliki sikap terhadap aktivitas prenatal yoga yang rendah pula, oleh karena itu perlu meningkatkan pengetahuan ibu hamil terhadap pentingnya prenatal yoga. Bidan memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang proses kehamilan dan perubahan fisiologis selama masa kehamilan serta prenatal yoga dalam kehamilan. Hal ini dikarenakan ibu hamil sangat memerlukan komunikasi, informasi dan edukasi khusus tentang perubahan fisiologis dan prenatal yoga selama masa kehamilan, sehingga ibu akan mengetahui dan menerima perubahan fisiologis selama kehamilan yang terjadi pada dirinya serta dapat melakukan pencegahan khususnya dengan melakukan prenatal yoga untuk mengurangi rasa ketidaknyamanan pada masa kehamilan (rahayu, 2023).

KESIMPULAN

Hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan diatas maka diperoleh kesimpulan “ada hubungan antara keteraturan aktivitas prenatal yoga dengan ketidaknyamanan pada ibu hamil”.

SARAN

Diperlukan pemberian informasi tentang prenatal yoga secara luas kepada Masyarakat, sehingga dengan informasi tersebut bisa mempengaruhi ibu hamil untuk rutin melakukan prenatal yoga sehingga ibu hamil bisa mengatasi ketidaknyamanan selama proses kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggasari, Y., & Mardiyanti, I. (2021). Pengaruh Antara Keteraturan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM Mataram*, 6(1), 34-38.
- Amalia, R., Yuliani, D. R., Winarso, S. P., Hapsari, W., & Sulistyani, S. (2023). Perbedaan Prenatal Yoga Dan Senam Hamil Dalam Menurunkan *Low Back Pain* Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(2), 100-110.
- Anne Charlish & Kim Davies. (2005). *Meningkatkan Kesuburan Untuk Kehamilan Alami*. Erlangga: Jakarta.
- Frafitasari, D. Y., Dewi, A. R., & Sari, P. M. (2023). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan pada Ibu Hamil. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, 4(1), 52-55.
- Kuswanti, I., Melina, F., & Tanebeth, M. O. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Antenatal Yoga dengan Sikap Ibu Hamil terhadap Antenatal Yoga. *Jurnal Publikasi Kebidanan*, 13(1), 26-34.
- Lusiana Gultom, S.SST,M.Kes & Julietta Hutabarat, S.Psi, M.Keb. 2020. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Zifatama Jawara: Jakarta
- Maharani, S. (2020). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil tentang Prenatal Yoga di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 37-42.

- Nurbaiti, N., & Nurita, S. R. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Prenatal Yoga dengan Minat Ibu Hamil dalam Mengikuti Kelas Prenatal Yoga di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 49-53.
- Patiyah, P., Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2021). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 174-183.
- Pratiwi, E. N., Astuti, H. P., & Umarianti, T. (2021). Peningkatan kesehatan ibu hamil melalui prenatal yoga dalam upaya mengurangi kecemasan dan keluhan fisik. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 3(1), 1-12.
- Pujiastuti Sindhu. (2011). *Yoga Untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia, Dan Penuh Makna*. Qanita: Bandung
- Rahayu, D. T. (2023). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Di Pmb Nanik S Pare Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(7).
- Situmorang, R. B., Hilinti, Y., Jumita, J., & Hutabarat, V. (2021). Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Senam Prenatal Yoga Di BPM Jumita, S. ST., M. Kes Kota Bengkulu. *Journal Of Midwifery*, 9(1), 44-52.