

## **EFEKTIVITAS PRENATAL GENTLE YOGA POSE TERHADAP KETIDAKNYAMANAN KEHAMILAN TRIMESTER PERTAMA**

Ratna Ariesta Dwi Andriani<sup>1</sup>, Ika Mardiyanti<sup>2</sup>, Nanik Handayani<sup>3</sup>, Yasi Anggasari<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup>Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

Email: [ratnariesta@unusa.ac.id](mailto:ratnariesta@unusa.ac.id)

### **ABSTRAK**

Dalam setiap proses kehamilan terjadi perubahan fisik, psikis dan sosial. Seorang wanita dewasa yang mengalami kehamilan dituntut untuk siap secara fisik dan secara mental (psikologis), karena dengan perubahan selama kehamilan dapat mempengaruhi stabilitas emosi ibu yang berujung pada stress. Adaptasi baik secara fisik maupun psikologi sangat diperlukan dalam menghadapi proses perubahan sistem pada tubuh ibu selama kehamilan. Dengan adanya perubahan tersebut banyak ibu hamil akan mengalami ketidaknyamanan, sehingga perlu diberikan suatu pencegahan dan perawatan. Terdapat beberapa tindakan yang dapat dilakukan selama hamil dalam upaya menjaga kondisi ibu dan janin tetap sehat serta lancar saat proses persalinan. Beberapa tindakan tersebut diantaranya adalah jalan pagi, bersepeda statis, aerobic, senam air, menari, dan yoga. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis apakah prenatal gentle yoga pose efektif dalam mengatasi ketidaknyamanan kehamilan trimester pertama. Desain penelitian menggunakan *Quasi Eksperimental*. Populasi dan sampel adalah ibu hamil trimester pertama yang mengalami ketidaknyamanan kehamilan yang diberikan perlakuan yaitu prenatal gentle yoga pose. Variabel independen penelitian ini adalah prenatal gentle yoga pose dan variabel dependen adalah ketidaknyamanan kehamilan trimester pertama yang diukur menggunakan lembar observasi. Analisa data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menyatakan nilai *Pvalue* yaitu  $0,000 < 0,05$  ini artinya prenatal gentle yoga pose efektif dalam mengurangi ketidaknyamanan kehamilan trimester pertama.

**Kata Kunci:** Prenatal Gentle Yoga; Ketidaknyamanan; Kehamilan

### **ABSTRACT**

*In every process of pregnancy there are physical, psychological and social changes. An adult woman who is experiencing pregnancy is required to be ready physically and mentally (psychologically), because changes during pregnancy can affect the emotional stability of the mother which leads to stress. Adaptation both physically and psychologically is needed in dealing with the process of system changes in the mother's body during pregnancy. With these changes, many pregnant women will experience discomfort, so it is necessary to provide prevention and treatment. There are several actions that can be taken during pregnancy in an effort to keep the condition of the mother and fetus healthy and smooth during the delivery process. Some of these actions include morning walks, static cycling, aerobics, water gymnastics, dancing and yoga. The purpose of this study was to analyze*

*whether prenatal gentle yoga poses are effective in overcoming the discomforts of first trimester pregnancy. The research design uses Quasi Experimental. The population and sample were first trimester pregnant women who experienced discomfort in pregnancy who were given treatment, namely prenatal gentle yoga pose. The independent variable of this study was prenatal gentle yoga pose and the dependent variable was first trimester pregnancy discomfort as measured using an observation sheet. Data analysis used the Wilcoxon test. The results of the study stated that the Pvalue was  $0.000 < 0.05$ , which means that prenatal gentle yoga poses are effective in reducing the discomfort of the first trimester of pregnancy.*

**Keywords:** *Prenatal Gentle Yoga; Inconvenience; Pregnancy*

## **LATAR BELAKANG**

Kehamilan terjadi dimulai sejak adanya proses fertilisasi atau konsepsi dimana sperma dan ovum bertemu di dalam rahim. Fertilisasi ini membentuk zygote, yang berimplantasi ke dalam uterus dan berkembang sampai dilahirkan menjadi seorang bayi (Nugroho, 2014). Dalam setiap kehamilan terjadi perubahan fisik, psikis dan sosial. Seorang wanita dewasa yang mengalami kehamilan dituntut untuk siap secara fisik dan secara mental (psikologis), karena dengan perubahan selama kehamilan dapat mempengaruhi stabilitas emosi ibu yang berujung pada stress. Selama kehamilan hal yang harus tetap diperhatikan adalah kebutuhan dasar manusia terutama untuk mempertahankan keseimbangan fisiologis maupun psikologis yang bertujuan untuk mempertahankan kehidupan dan Kesehatan (Musbikin, 2006).

Pada fase awal kehamilan trimester pertama usia 0-12 minggu, terjadi perubahan hormonal dan perubahan produksi, anatomi, serta fisiologi. Di kehamilan trimester pertama ini banyak ibu yang terkadang belum tahu bahwa dirinya sedang hamil sampai kemudian tubuh secara aktif bekerja untuk menyesuaikan proses kehamilan tersebut. Penyesuaian inilah yang dapat menimbulkan perubahan fisik maupun psikologis ibu (Husin, 2013).

Adaptasi baik secara fisik maupun psikologi sangat diperlukan dalam menghadapi proses perubahan sistem pada tubuh ibu selama kehamilan. Dengan adanya perubahan tersebut banyak ibu hamil akan mengalami ketidaknyamanan, sehingga perlu diberikan suatu pencegahan dan perawatan. Apabila ketidaknyamanan tersebut tidak ditangani secara bijak dapat memicu terjadinya kecemasan pada ibu hamil, sehingga diperlukan informasi yang konkrit tentang cara mengatasi ketidaknyamanan selama periode kehamilan (Varney, 2007). Terdapat beberapa tindakan yang dapat dilakukan selama hamil dalam upaya menjaga kondisi ibu dan janin tetap sehat serta lancar saat proses persalinan. Beberapa tindakan tersebut diantaranya adalah jalan pagi, bersepeda statis, aerobic, senam air, menari, dan yoga (Krisnadi, 2010).

Gerakan yoga yang dilakukan saat kehamilan biasa disebut dengan prenatal yoga. Prenatal yoga ini merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil dan bertujuan untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental serta spiritual dalam menjalani proses persalinan. Dengan persiapan matang, ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman (Pratignyo, 2014).

Safriani (2018) menyebutkan bahwa 29 dari 31 ibu hamil merasakan kualitas tidur yang lebih baik setelah melakukan senam yoga. Hasil penelitian dari Rafika (2018) menunjukkan bahwa setelah melakukan prenatal yoga, semua sampel ibu hamil mengalami

pengurangan keluhan fisik. Hal ini terjadi karena tubuh mengalami peregangan otot lebih rileks sehingga peredaran darah bekerja dengan baik dan tubuh memproduksi hormone endorphin. Dimana menurut Widiastini (2016), endorphin merupakan hormone penghilang rasa sakit yang diproduksi secara alami oleh tubuh dengan cara melakukan aktivitas seperti meditasi, melakukan pernafasan dalam makan makanan yang pedas, atau melalui acupuncture treatments atau chiropractic.

## METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi Eksperimental*. Populasi dan sampel penelitian adalah ibu hamil trimester pertama (usia kehamilan 0-12 minggu) yang mengalami ketidaknyamanan berupa mual muntah, rasa penuh pada payudara, sering buang air kecil, dan mudah lelah. Sample diambil menggunakan teknik *accidental sampling*. Variabel independen adalah prenatal gentle yoga pose sedangkan yang menjadi variabel dependen adalah ketidaknyamanan kehamilan trimester pertama. Penelitian dilakukan di Klinik Pratama Cita Sehat kota Surabaya pada bulan Maret – Agustus 2023.

Instrumen penelitian untuk variabel pelaksanaan prenatal gentle yoga pose menggunakan Standar Operasional Prosedur (SOP) yang akan diajarkan oleh praktisi ahli prenatal gentle yoga yang telah tersertifikasi melalui media online dan juga lembar leaflet, sedangkan untuk mengukur variabel ketidaknyamanan kehamilan trimester pertama menggunakan lembar observasi. Prenatal gentle yoga pose akan dilakukan setiap hari oleh ibu hamil sebanyak satu kali sehari selama 5-10 menit dengan didampingi oleh suami atau keluarga di rumah. Kemudian praktisi mengobservasi ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil. Analisis data terdiri dari analisis univariat dengan tabel distribusi frekuensi dan analisis bivariat dengan menggunakan uji statistic Wilcoxon untuk data yang berdistribusi tidak normal. Jika p-value 0,05 maka H0 diterima atau H1 ditolak, maka hasilnya terdapat pengaruh prenatal gentle yoga pose terhadap ketidaknyamanan ibu hamil trimester pertama.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik Ibu Hamil	Frekuensi	Prosentase (%)
<b>Usia</b>		
< 20 tahun	5	9,3
20 – 35 tahun	43	79,6
> 35 tahun	6	11,1
<b>Pendidikan</b>		
Dasar	11	20,4
Menengah	39	72,2
Tinggi	4	7,4
<b>Pekerjaan</b>		
Bekerja	28	51,9
Tidak Bekerja	26	48,1
<b>Paritas</b>		
Primigravida	17	31,5
Multigravida	35	64,8
Grandemultigravida	2	3,7
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>100</b>

Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar adalah 20 – 35 tahun yaitu sebesar 43 responden (79,6%), karakteristik berdasarkan pendidikan sebagian besar adalah pendidikan menengah yaitu 39 responden (72,2%), karakteristik berdasarkan pekerjaan adalah sebagian besar ibu bekerja yaitu sebanyak 28 responden (51,9%), karakteristik responden berdasarkan paritas adalah sebagian besar ibu multigravida yaitu sebesar 35 responden (64,8%).

Sebagian besar responden berusia 20 – 35 tahun yaitu sebanyak 43 responden (79,6%). Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2020) yang menyebutkan bahwa usia reproduksi yang sehat adalah 20 – 35 tahun. Dimana pada periode ini merupakan waktu optimal seorang wanita untuk hamil karena organ reproduksi wanita sudah siap dan matang, begitu juga dengan kematangan psikologisnya yang dianggap sudah cukup baik.

Dalam penelitian ini, sebagian besar ibu hamil berpendidikan menengah yaitu setara SMA/ SMK sebanyak 39 responden (72,2%). Tingkat pendidikan ibu hamil juga memegang peranan penting dalam menerima informasi kesehatan. Informasi terkait perawatan saat kehamilan sangat diperlukan sehingga akan menambah pengetahuan ibu hamil. Penguasaan pengetahuan erat kaitannya dengan tingkat pendidikan seseorang, hal ini menunjukkan semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin baik pula pengetahuannya terhadap suatu hal Sulistyawati (2014).

Tabel 2 Rata-Rata Skor Ketidaknyamanan Sebelum & Sesudah Melakukan Prenatal Gentle Yoga Pose

Ketidaknyamanan Ibu Hamil	N	Mean	Min	Max
Pre Yoga	54	1,00	1,00	1,00
Post Yoga	54	0,16	0,00	1,00

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan hasil rata-rata skor ketidaknyamanan ibu hamil sebelum dilakukannya prenatal gentle yoga pose yaitu 1.00 dan setelah dilakukannya prenatal gentle yoga pose yaitu 0,16 dimana terdapat selisih mean 0,84. Hal ini berarti prenatal gentle yoga pose ini dapat meningkatkan rasa nyaman pada ibu hamil. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rafika (2017) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan selisih nilai rata-rata keluhan fisik kelompok kontrol dan kelompok intervensi sebesar 3,75 (Pvalue=0.000).

Tabel 3 Efektivitas *Prenatal Gentle Yoga Pose* Terhadap Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester Pertama

Variabel	N	Mean Rank	Sum of Rank	Z	Pvalue	
Ketidaknyamanan Pre Yoga – Post Yoga	Negative Rank	45	23,00	1035,00	6,708	0,000
	Positive Rank	0	0,00	0,00		
	Tie	9				

Berdasarkan tabel 3 berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* menyatakan nilai *Pvalue* yaitu  $0,000 < 0,05$ . maka disimpulkan prenatal gentle yoga pose efektif dalam mengurangi ketidaknyamanan kehamilan trimester pertama. Dalam penelitian ini, semua responden mengalami ketidaknyamanan yang dirasakan pada trimester pertama. Namun setelah dilakukan prenatal gentle yoga pose pada ibu hamil selama 1 bulan yang dilakukan setiap hari selama 5 – 10 menit, rasa ketidaknyamanan pada ibu hamil mengalami penurunan. Prenatal gentle yoga pose memang dirancang khusus untuk ibu hamil guna menjaga kebugaran fisiknya. Fokus utama dari prenatal gentle yoga pose ini yaitu pada teknik

pernafasan untuk relaksasi tubuh. Prenatal gentle yoga pose merupakan kombinasi gerakan senam hamil dengan gerakan yoga antenatal yang terdiri dari gerakan penafasan (pranayama), posisi (mudra), meditasi dan relaksasi yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan persalinan (Rusmita, 2015). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Gustina (2019), terdapat penurunan keluhan pada ibu hamil setelah dilakukan prenatal yoga care seperti sakit pinggang bagian bawah sebanyak 21 ibu hamil menjadi 15 ibu hamil.

Latihan fisik menurut The American College of Obstetricians and Gynecologists bersifat prenatal gentle yoga yang telah dimodifikasi menjadi yoga yang dilakukan dengan lembut untuk ibu hamil (ACOG, 2015). Yoga lembut sebelum melahirkan atau prenatal gentle yoga merupakan latihan yoga yang telah dimodifikasi dengan gerakan bertempo lambat disesuaikan dengan kondisi ibu hamil dengan menggunakan olahraga tubuh dan pikiran yang dimulai dari gerakan yoga, pengolahan nafas (pranayama), posisi (mudra), meditasi, dan kedalaman relaksasi (Battle, 2015).

Manfaat prenatal yoga untuk fisik adalah meningkatkan vitalitas dan daya tahan tubuh, melepaskan stres dan kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi keluhan fisik pada umumnya saat hamil seperti nyeri punggung, nyeri panggul, hingga bengkak bagian tubuh dan terakhir membantu proses penyembuhan dan pemulihan setelah melahirkan (Pratignyo, 2014). Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Pratignyo (2014), bahwa yoga hamil dapat mengurangi keluhan fisik secara umum selama kehamilan, seperti sakit punggung, nyeri panggul, hingga pembengkakan pada bagian tubuh.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Prenatal gentle yoga pose efektif dalam mengurangi ketidaknyamanan kehamilan trimester pertama.

### **Saran**

Bagi tenaga kesehatan, khususnya Bidan agar dapat mengaplikasikan prenatal gentle yoga pose dalam setiap perawatan kehamilan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Nugroho. 2014. Buku Ajar ASKEB I Kehamilan. Yogyakarta : Nuha Medika
- Musbikin, Imam. 2006. Persiapan Menghadapi Persalinan dari Perencanaan Kehamilan sampai Mendidik Anak. Yogyakarta : Mitra Pustaka.
- Husin, dkk. 2013. Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti. Jakarta: Sagung Seto
- Varney, H. 2007. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Vol.1. Jakarta: EGC
- Krisnadi, Sofie Rifayani. 2010. Sinopsis Yoga Untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia Dan Penuh Makna. Jakarta : Buku Kita
- Pratignyo T. 2014. Yoga Ibu Hamil Plus: Postnatal Yoga I. Jakarta: Pustaka Bunda
- Rafika, R. 2018. Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 86-92.
- Widiastini, L. P. 2016. Pengaruh Massage Endorphin Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Puskesmas Denpasar Utara III. *Jurnal Dunia Kesehatan*, 5(2).
- Safriani, I., Nufus, H., & Nurmayanti, I. 2018. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Journal of nursing studies*. Jombang.

- Sindhu Pujiastuti. 2011. *Yoga Untuk Kehamilan: Sehat Bahagia dan Penuh Makna*. Bandung: Mizan Pustaka
- Aprilia Yessie. 2020. *Prenatal Gentle Yoga Kunci Melahirkan dengan Lancar, Aman, Nyaman, dan Minim Trauma*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Suananda Yosshie. 2018. *Prenatal – Postnatal Yoga*. Jakarta: Kompas Media Nusantara
- Fitriahadi Enny. 2017. *Buku Ajar Asuhan Kehamilan Disertai Daftar Tilik*. Yogyakarta : Universitas Aisyah Yogyakarta
- Dewi, S. S. S., Napitupulu, M., & Nasution, I. 2020. Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pargarutan Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia/Indonesian Health Scientific Journal*, 5(2), 47-53.
- Sulistyawati, A. 2014. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika
- Rafika, R. 2018. Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 86-92. doi: <http://dx.doi.org/10.26630/jk.v9i1.763>
- Rusmita, E. 2015. Pengaruh Senam Hamil Yoga Selama Kehamilan Terhadap Kesiapan Fisik Dan Psikologis Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di RSIA Limijati Bandung. *Jurnal Universitas Indonesia*.
- Gustina & Nurbaiti. (2019). Pengaruh Prenatal Care Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*. Vol 9 No 2.
- ACOG. (2015). *Physical Activity and Exercise During Pregnancy and And, Postpartum Periode*. Washington DC: American Collage of Obstetricians Gynecologists.
- Pratigny, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil plus Postnatal Yoga*. Jakarta: Pustaka Bunda.