

**PRENATAL YOGA UNTUK MENGURANGI KETIDAKNYAMANAN
KEHAMILAN TRIMESTER 3****¹Acholder Tahi Perdoman, ²Risqi Utami, ³Fitri Ramadhaniati**¹acholder@univbatam.ac.id, ²risqi0512@univbatam.ac.id, ³fitriramadhaniati@univbatam.ac.id¹Prodi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Batam^{2,3}Prodi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Batam

Jl. Abulyatama No 5, Batam

ABSTRACT

In the process of adaptation to pregnancy, the mother often experiences discomfort. Physical and psychological changes make pregnant women feel tired quickly, have difficulty sleeping, short of breath, legs and arms edema. A study shows the prevalence of low back pain in pregnant women is still high, namely by 24% to 90%. A form of exercise that can help pregnant women feel comfortable during pregnancy or until the delivery process is prenatal yoga. This study aims to determine the effectiveness of prenatal yoga on reducing discomfort during pregnancy. The method used is a qualitative approach with the Literature Review Research method, which is carried out by browsing articles using Google Scholar, Garuda and other electronic media, using the keywords "Prenatal Yoga", "pregnant women", "inconvenience". Results obtained. Prenatal yoga can reduce discomfort in complaints of swelling in the legs, back pain, low back pain, leg cramps and difficulty sleeping. Prenatal yoga can be used as an alternative to midwifery care in overcoming the discomfort that occurs in pregnant women, especially in the third trimester. It is hoped that health workers, especially midwives, can provide information related to the benefits of prenatal yoga and can be a facilitator to do prenatal yoga

Keywords : Kehamilan, Ketidaknyamanan, Prenatal Yoga**PENDAHULUAN**

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang dialami wanita dalam siklus kehidupannya. Dalam proses adaptasi kehamilan ibu sering mengalami ketidaknyamanan, walaupun hal tersebut merupakan kondisi fisiologis akan tetapi perlu di berikan suatu pencegahan dan perawatan.

Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang sering menimbulkan ketidaknyamanan terutama pada 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 (Bobak, 2005; Perry, et al., 2013).

Berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil cepat merasa lelah, sukar tidur, nafas pendek, kaki dan tangan odema. Sejalan dengan pertumbuhan janin yang mendorong diafragma ke atas menyebabkan bentuk dan ukuran rongga dada berubah, karena bentuk dari rongga thorak berubah dan bernafas lebih cepat, sekitar 60% ibu hamil mengeluh sesak nafas. Meningkatnya tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih ke arah depan. Dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong ke arah belakang, membentuk postur lordosis. Hal ini yang menyebabkan rasa pegal pada punggung, varises dan merasakan krampada kaki (Purwati, 2015).

Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah selama trimester III, karena masa ini merupakan masa terjadi pertumbuhan dan perkembangan janin yang semakin meningkat. Pembesaran uterus selama kehamilan mengakibatkan pergeseran pusat gravitasi tubuh dan perubahan postur tubuh yang dapat menyebabkan lordosis dan peningkatan lengkungan pada tulang spinal dan meningkatkan tekanan pada punggung bagian bawah (Sabino & Grauer, 2008).

Sebuah studi menunjukkan prevalensi nyeri punggung bawah pada wanita hamil masih tinggi yaitu sebesar 24 % hingga 90%. Survei yang dilakukan oleh University of Ulster tahun 2014, ibu hamil yang mengalami nyeri tulang belakang sebanyak 70% dari 157 ibu hamil. Nyeri punggung merupakan hal yang normal terjadi pada kehamilan dengan angka kejadian 50% di Inggris dan Skandinavia dan mendekati 70% di Australia Mantle melaporkan 16 % mengalami nyeri punggung hebat dan 36% dalam kajian Ostgaard et al tahun 1991 mengatakan nyeri punggung yang signifikan.

Nyeri punggung bawah (Nyeri pinggang) merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung bawah biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi wanita tersebut dan postur tubuhnya. Perubahan-perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar. Nyeri punggung juga bisa disebabkan karena membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, angkat beban. Hal ini diperparah apabila dilakukan dalam kondisi wanita hamil sedang lelah. Mekanika tubuh yang tepat saat mengangkat beban sangat penting diterapkan untuk menghindari peregangan otot tipe ini (Mochtar Rustam 2009).

Untuk memelihara kesehatan ibu hamil, perlu dilakukan perawatan kehamilan yaitu salah satunya dengan

melakukan olahraga. Bagi ibu hamil, olahraga juga mempunyai banyak manfaat. Olahraga dapat membantu dalam perubahan metabolisme tubuh selama kehamilan yang 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 juga dapat mengurangi frekuensi nyeri punggung akibat kehamilan dengan cara membantu mempertahankan postur tubuh yang lebih baik (Putra, 2016).

Bentuk olahraga yang dapat membantu ibu hamil merasakan kenyamanan saat kehamilan atau pun sampai proses melahirkan yaitu prenatal yoga. Prenatal yoga adalah keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologi dan spiritual. Prenatal yoga ini diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur olah napas dan meditasi yang dapat dilakukan oleh ibu hamil setiap hari (Amalia, 2015).

Gerakan prenatal yoga dirancang khusus untuk melatih otot-otot rahim agar bisa menunjang ruang gerak janin di dalam kandungan. Dengan begitu, janin bisa berkembang dan bergerak secara optimal. Yoga juga membuat calon ibu lebih rileks, dan kondisi ini baik untuk janin. Saat melakukan yoga seorang ibu harus merasa senang dan tidak stress, karena dapat merugikan ibu dan mengganggu pertumbuhan janin.

Yoga bertujuan melatih otot panggul dan sekitarnya, agar menjadi lebih kuat dan elastis. Sirkulasi darah disekitar daerah panggul menjadi lebih lancar sehingga memudahkan ibu melakukan persalinan secara normal. Dengan latihan pernafasan yang dilakukan selama yoga, ibu akan terbiasa melakukan nafas pendek dan cepat dengan ritme yang teratur serta panjang dan dalam baik saat menghirup maupun melepaskan udara. Pelatihan nafas

bisa menenangkan calon ibu untuk melalui rasa sakit dalam proses persalinan, serta memicu sistem saraf yang memperlancar pembukaan dan peregangan dinding vagina.

Weiss (2004) dalam Priyatna (2014) menjabarkan keuntungan melakukan senam hamil atau olahraga sedang, yaitu mengurangi keluhan-keluhan fisik; menurunkan berat badan ibu hamil; waktu proses persalinan menjadi lebih pendek; menurunkan komplikasi selama proses persalinan; pemulihan selama postpartum menjadi lebih cepat; menurunnya berat badan pada postpartum lebih cepat

Gustina dan Nurbaiti (2019) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa terdapat pengaruh Prenatal Care Yoga terhadap pengurangan keluhan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi yang dilakukan sebanyak 4 kali selama 4 minggu berturut-turut pada 32 orang dengan kunjungan K4 ibu hamil ke puskesmas Putri Ayu. Sebuah penelitian juga mengemukakan bahwa saat ibu hamil aktivitas fisik atau melakukan olahraga, janinnya akan mendapatkan efek, yakni jantung janin makin kuat dan sehat. Setidaknya irama jantung tidak berdetak kencang, melainkan melambat teratur. Penelitian ini menyatakan bahwa seorang ibu yang melakukan olahraga tidak hanya mendapatkan manfaat bagi jantungnya tetapi juga bermanfaat bagi jantung janin.

Hasil penelitian, Linda E. May, dari Department of Anatomy di Kansas City University of Medicine and Biosciences, menjabarkan sepuluh orang ibu berpartisipasi dalam penelitian itu, separuhnya melakukan olahraga yang lain tidak. Gerakan janin seperti bernapas, gerak tubuh dan mulut dimonitor dan direkam selama 24 minggu. Para peneliti menemukan melambatnya irama jantung secara berarti yang terjadi selama para ibu melakukan olahraga. Sementara irama jantung janin pada para ibu yang tidak banyak beraktivitas justru lebih tinggi.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Suryani dan Handayani (2018), menyatakan senam hamil yang dilakukan ibu hamil trimester III dapat mengurangi ketidaknyamanan pada keluhan bengkak pada kaki, nyeri punggung, nyeri pinggang, kram kaki dan kesulitan tidur dengan jumlah sampel 12 dan dilakukan senam hamil selama 4 minggu lamanya 30 menit.

Hal serupa juga disampaikan dalam penelitian yang dilakukan Hidayati pada 60 ibu hamil dengan membandingkan ibu hamil yang mengikuti senam dan tidak mengikuti senam hamil, hasil penelitian ini membuktikan bahwa ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil memiliki resiko 4 kali untuk mengalami nyeri punggung.

Menurut Mediarti., et al (2014) dan Fauziah., et al (2016), prenatal yoga dapat mengurangi kram pada kaki karena gerakan-gerakan yang ada pada prenatal yoga dapat merilekskan otot-otot dan memperlancar sirkulasi peredaran darah, sehingga saluran peredaran darah tidak akan tersumbat., peredaran darah akan lancar sehingga kram pada kaki akan berkurang.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik melakukan *literatur Review* tentang efektifitas *Prenatal Yoga* untuk mengurangi ketidaknyamanan kehamilan Trimester III.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari tinjauan literature ini untuk mengetahui efektifitas dari prenatal yoga terhadap pengurangan ketidaknyamanan selama kehamilan. Dengan mengetahui efektifitas dari prenatal yoga ini dapat dijadikan strategi oleh tenaga kesehatan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode Penelitian ini adalah Literature Riview atau Tinjauan Pustaka yang dilakukan dengan menelusuri artikel menggunakan Google

Scholar, Garuda dan media elektronik lain, dengan menggunakan kata kunci “Prenatal Yoga”, “ibu hamil”, “ketidaknyamanan”, Artikel yang diperoleh di telaah secara menyeluruh dengan mengidentifikasi, menganalisis, mengevaluasi melalui pengumpulan data. Analisis penelitian ini

bersifat deskriptif yaitu penjabaran secara teratur data yang telah di peroleh, kemudian diberikan penjelasan sehingga dapat dipahami dengan baik oleh pembaca.

HASIL PENELITIAN

Analisis dari artikel penelitian yang menjadi literature review dipaparkan dalam tabel di bawah ini :

Penulis dan Tahun	Judul	Metode Penelitian	Jumlah Samel	Hasil Penelitian	Kesimpulan
Sri Tanjung Rezeki dan Yuni Fitriani Tahun 2019	Pengaruh Yoga Prenatal terhadap nyeri punggung Pada Ibu Hamil Timester II dan III di Lia Azzahra Mom % Baby Spa	Metode penelitian dengan quasi experiment Desain penelitian Pretest and Posttest Without Control Group Design. Alat ukur kuesioner Numeric Pain Rating Scale (NPRS). Penelitian dilakukan bulan April tahun 2019. Data dianalisis dengan Wilcoxon (Wilcoxon Signed Rank Test)	Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 ibu hamil Trimester II dan III	rata-rata tingkat nyeri punggung sebelum perlakuan yoga prenatal sebesar 2,2333 dan rata-rata tingkat nyeri punggung setelah perlakuan yoga prenatal sebesar 0,7333 dan nilai p value sebesar 0,000	adanya pengaruh yoga prenatal terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan II
Rafika Tahun 2018	Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III	Jenis penelitian Quasi Eksperimen pendekatan Non Equivalent Control Group. Analisis univariat dilakukan distribusi frekuensi, uji Wilcoxon dan uji Mann Whitney	Sampel penelitian sebanyak 32 ibu hamil trimester III terdiri dari 16 orang sebagai kelompok intervensi dan 16 orang sebagai kontrol diambil dengan teknik consecutive sampling	Hasil didapatkan nilai mean perbedaan antara pengukuran pre-test dan post-test kelompok kontrol sebesar -0,25; ($p=0,417 > \alpha=0,05$). Hasil perbedaan nilai mean antara pengukuran pre-test dan post-test kelompok intervensi sebesar 3,5; ($p=0,000 < \alpha=0,05$). Dan hasil perbedaan selisih nilai rata-rata keluhan fisik kelompok kontrol dan kelompok intervensi sebesar 3,75; ($p=0,000 < \alpha=0,05$, hasil ini terdapat perbedaan signifikan nilai rata-rata keluhan	Keluhan fisik yang berkurang setelah prenatal yoga diantaranya spasme otot, perut kembung, kesemutan pada jari tangan dan kaki, sesak nafas, pusing, kram pada kaki, konstipasi/sembelit, susah tidur, nyeri punggung atas dan bawah. Prenatal yoga efektif terhadap pengurangan keluhan fisik ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kamonji

				fisik responden antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi.	
Lina Fitriani Tahun 2018	Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Pekkabata	metode penelitian Quasi eksperimen dengan rancangan penelitian two grup pre test - post test	sampel dalam penelitian ini adalah 20 responden	Senam hamil efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dilihat dari hasil pre-test hingga post test yang mengalami penurunan dengan hasil pvalue = 0,000 dan nilai mean yaitu 26. Yoga hamil efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dilihat dari hasil pre-test hingga post test yang mengalami penurunan dengan hasil p value = 0,000 dan nilai mean yaitu 29	Prenatal yoga dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil
Patiyah, Bunga Tiara Carolin, Sri Dinengsih Tahun 2021	Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III	Metode Penelitian menggunakan Quasi Experimental dengan rancangan pre and post test without control group. Instrumen penelitian menggunakan lembar kuesioner General Comfort Questionnare (GCQ). Hasil uji normalitas data tidak berdistribusi normal sehingga analisis data menggunakan Uji Wilcoxon	Sampel berjumlah 40 ibu hamil primigravida trimester III.	Skor rata-rata ketidaknyamanan ibu hamil sebelum senam prenatal yoga 1,78 sedangkan setelah senam prenatal yoga 1,03. Hasil uji Wilcoxon didapatkan p value 0,000	Senam prenatal yoga mampu mengurangi ketidaknyamanan selama hamil trimester III
Pudji Suryani, Ina Handayani Tahun 2018	Senam Hamil Dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga	Penelitian ini menggunakan rancangan pre-eksperimen one group pre-test post-test. Variabel diukur	Sampling yang dilakukan terhadap 12 responden	Hasil penelitian menunjukan terdapat pengaruh senam hamil terhadap	senam hamil yang dilakukan ibu hamil trimester III dapat mengurangi

		menggunakan instrumen pre-test post test sebelum dan setelah diberikan perlakuan senam hamil. Uji statistik menggunakan uji one sample t test dan uji Wilcoxon.		ketidaknyamanan nyeri pinggang ($p=;0,003$), nyeri punggung ($p=0,003$), bengkak pada kaki ($0,025$) dan kram pada kaki ($0,003$)	ketidaknyamanan pada keluhan bengkak pada kaki, nyeri punggung, nyeri pinggang, kram kaki dan kesulitan tidur
Yasi Anggasari, Ika Mardiyanti Tahun 2021	Pengaruh Antara Keteraturan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester Ii	Penelitian ini menggunakan rancangan kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional. Variabel independen adalah Keteraturan prenatal Gentle yoga dan variabel dependen adalah nyeri pinggang ,metode pengumpulan data menggunakan data primer. Analisis data menggunakan uji statistik Chi Square	Besar sampel 30 responden	Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (70%) setelah dilakukan prenatal yoga .Hasil uji statistik chi square $0,01 < \alpha = 0,05$ responden yang teratur melakukan prenatal gentle yoga hampir seluruh responden mengalami nyeri ringan dan yang tidak teratur melakukan prenatal yoga sebagian besar mengalami nyeri sedang	Keteraturan prenatal gentle yoga memberikan pengaruh terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III
Triana Indrayani 1 , Ai Muhyah 2	Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Dengan Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester I Di Klinik Pratama Ratna Komala Bekasi Tahun 2019	Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan pra eksperimen dengan menggunakan rancangan One Group Pre Test - Post Test design Instrument penelitian menggunakan PSQI, analisa data menggunakan uji paired t test	Sampel pada penelitian ini adalah 13 ibu hamil trimester III	hasil penelitian menunjukkan bahwa rata – rata kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dilakukan intervensi prenatal gentle yoga yaitu 8.92 dengan standar deviasi 1.605 serta skor kualitas tidur yang terendah 6 dan tertinggi 12. Sedangkan kualitas tidur setelah dilakukan intervensi didapatkan rata – rata 3.62 dengan standar deviasi 0.650 serta skor kualitas tidur	Ada pengaruh yang signifikan pada pretest dan post test setelah intervensi prenatal gentle y oga pada ibu hamil trimester II. Terdapat pengaruh yang signifikan antara Prenatal Gentle Yoga terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum intervensi dan sesudah intervens

				<p>yang terendah 3 dan tertinggi 5.</p> <p>Berdasarkan hasil tabulasi sesudah intervensi data menunjukkan bahwa rata-rata per parameter yaitu kualitas tidur subjektif (0.3), latensi tidur (0.2), lama tidur malam (0.5), efisiensi tidur (0.9), gangguan ketika tidur malam (0.7), menggunakan obat tidur (0) dan terganggunya aktifitas disiang hari (0.7), dari ke 7 parameter tersebut hampir seluruh komponen mengalami penurunan. hasil analisis menggunakan uji paired t-test, Hasil uji statistik didapatkan nilai P value 0,000 (p value = <0,05), maka Ho ditolak</p>	
Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami	Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Tw Iii Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Klinik Yayasan Bumi Seha	penelitian ini menggunakan desain pre eksperimental dengan rancangan One-Group Pretest-Posttest design. Analisis data menggunakan uji statistik Wilcoxon Match Pairs Test	Jumlah subjek penelitian yang diperoleh adalah 35 orang ibu hamil TW III.	hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon Match Pairs Test didapatkan nilai p value sebesar 0,000 lebih kecil dari α 0,05 maka H0 ditolak	terdapat pengaruh yoga antenatal terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil TW III dalam menghadapi proses persalinan

PEMBAHASAN

Berdasarkan Studi Kepustakaan yang di lakukan didapatkan hasil bahwa prenatal yoga mampu menurunkan ketidaknyamanan kehamilan khususnya pada Trimester 3. Pada saat kehamilan banyak perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan.

Peningkatan berat badan menyebabkan ibu hamil merasa cepat lelah, sukar tidur, nafas pendek, kaki dan tangan oedema (Hamilton, 2016). Peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat tubuh lebih di depan. Untuk menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong ke arah belakang, dan membentuk posisi lordosis. Hal ini menyebabkan ibu merasakan rasa pegal pada pinggang, varises dan kram pada kaki (Bobak, 2010).

Menurut Jurnal *Community Practitioner* ibu hamil mengalami permasalahan ketidaknyamanan selama kehamilan seperti masalah sensasi penuh pada hidung akibat peningkatan hormone progesterone, peregangan ligament terutama pada daerah pubis yang menyebabkan nyeri symphysis pubis, ketidaknyamanan tersebut tentunya akan berdampak pada status kesehatan wanita selama kehamilan (Community, 2017).

Salah satu perawatan untuk mengurangi ketidaknyamanan kehamilan adalah olahraga, untuk ibu hamil olahraga yang dianjurkan adalah prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan olahraga yang berfungsi mempersiapkan persalinan karena tehnik latihannya menitikberatkan pada kelenturan otot jalan lahir, tehnik pernapasan, relaksasi dan ketenangan pikiran ibu selama kehamilan dan untuk menghadapi persalinan (Field, 2016).

Prenatal Yoga merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa tehnik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual, dengan salah satu manfaat

meningkatkan kualitas tidur (Tia, 2014). Yoga merupakan kombinasi antara olah tubuh dan peregangan dengan nafas dalam dan meditasi. Yoga didesain untuk meregangkan otot dan menjaga fleksibilitas tulang belakang dan sendi.

Latihan yoga secara rutin mungkin memang memberikan sensasi sedikit menyakitkan pada beberapa bagian tubuh, namun sebenarnya membuat seseorang memiliki kesadaran dan kemampuan untuk menguasai tubuhnya lebih baik. Untuk mendapatkan kehamilan yang tetap sehat sangat disarankan untuk berlatih yoga secara rutin. Yoga yang dilakukan oleh ibu hamil secara teratur ternyata banyak manfaatnya bagi ibu dan janin. Di antaranya meningkatkan berat badan bayi saat dilahirkan, mengurangi terjadinya kelahiran prematur dan berbagai komplikasi kehamilan.

Prenatal yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur (yoga asanas), olah napas dan meditasi selama satu jam, rutin setiap hari. Latihan yoga dapat membantu memperlancar aliran darah ke plasenta, menurunkan transfer hormon stres ibu ke tubuh janin, menurunkan pelepasan hormon yang memicu terjadinya kelahiran sehingga memperkecil kemungkinan kelahiran prematur.

Hal ini sesuai dengan teori dan penelitian yang dilakukan oleh Stoppard (2008); Beddoe (2008); Sindhu (2009) dan Wiadnyana (2011), disampaikan bahwa manfaat latihan yoga bagi ibu hamil, bersalin dan nifas yaitu dapat meringankan edema dan kram yang sering terjadi pada bulan-bulan terakhir kehamilan, membantu posisi bayi dan pergerakan, meningkatkan sistem pencernaan dan nafsu makan, meningkatkan energi dan memperlambat metabolisme untuk memulihkan ketenangan dan fokus, mengurangi rasa mual, morning sickness dan suasana hati, meredakan ketegangan di sekitar leher rahim dan jalan lahir, yang berfokus pada membuka pelvis untuk mempermudah persalinan, membantu

dalam perawatan pasca kelahiran dengan mengembalikan uterus, perut dan dasar panggul, mengurangi ketegangan, cemas dan depresi selama hamil, persalinan nifas dan ketidaknyamanan payudara.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Sun, et.al, (2010) menyakan bahwa prenatal yoga dapat menurunkan ketidaknyamanan ibu selama kehamilan dan meningkatkan rasa percaya diri dalam proses persalinan.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Devi Mediarti, Sulaiman, Rosnani, Jawiah, tahun 2014 dalam jurnal yang berjudul Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Merdeka Palembang Tahun 2012. Menyatakan bahwa berdasarkan hasil penelitian, rata-rata keluhan ibu hamil pada pengukuran sebelum dilakukan prenatal yoga adalah 12,78 dengan standar deviasi 2,210. Pada pengukuran setelah dilakukan yoga antenatal didapatkan rata-rata keluhan ibuhamil 12,19 dengan standar deviasi 2,912. Terlihat nilai mean perbedaan antara pengukuran pre-test dan post – test 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 prenatal yoga dan setelah dilakukan prenatal yoga. Berdasarkan hasil penelitian keluhan ibu hamil pre-test dan post-test, diketahui keluhan yang mengalami pengurangan adalah punggung pegal, posisi tidur tidak nyaman dari insomnia, kontraksi, kram kaki dan cemas.

Hal ini sesuai dengan postur yoga karena setiap postur yoga memiliki efek yang positif bagi kesehatan wanita hamil termasuk saat proses persalinan tiba. Salah satu postur yoga adalah uthita parshvakonasana /Extended Side Angle Pose yaitu dari posisi berdiri, lebarkan kaki kanan ke samping membentuk sudut 90° , kaki kanan lurus ke samping, siku tangan kiri menyentuh lutut kaki kiri, tangan kanan

diangkat ke atas, renggangkan otot pinggang dan perut, tahan beberapa saat dan ulangi dengan arah yang berbeda (Dr. Farid Husin, 2014). Jadi manfaat gerakan tersebut adalah membantu meringankan nyeri punggung (Dr. Farid Husin, 2014).

Menurut Field., et al (2013), Mediarti.,et al (2014), Sumiatik., et al (2014),Newham., et al (2014), Fauziah., et al (2016) dan Sari., et al (2016), prenatal yoga dapat mengurangi kecemasan atau stress pada ibu hamil karena dengan melakukan prenatal yoga secara teratur akan membawa efek relaksasi pada tubuh ibu hamil, baik yang bersifat relaksasi pernafasan maupun relaksasi otot, sehingga ibu hamil akan merasakan keadaan yang tenang, santai, rileks dan nyaman dan menjalani kehamilannya.

Terjadinya perubahan keluhan fisik setelah latihan prenatal yoga, disebabkan tubuh mengalami peregangan otot lebih rileks, sehingga peredaran darah bekerja dengan baik dan tubuh memproduksi hormon Endorphin. 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.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Mediarti D,dkk (2014), menunjukkan perubahan ketidaknyamanan untuk ketidaknyamanan nyeri pinggang, nyeri punggung, kram kaki dan sulit tidur.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dapat di ambil kesimpulan bahwa prenatal yoga dapat mengurangi ketidaknyamanan pada keluhan bengkak pada kaki, nyeri punggung, nyeri pinggang, kram kaki dan kesulitan tidur. Prenatal yoga dapat dijadikan alternatif asuhan kebidanan dalam menanggulangi ketidaknyaman yang

terjadi pada ibu hamil khususnya di trimester III

SARAN

Diharapkan kepada Tenaga kesehatan khususnya bidan, dapat memberikan informasi yang berkaitan dengan manfaat prenatal yoga serta dapat menjadi fasilitator untuk melakukan prenatal yoga. Selain itu diharapkan ibu hamil dapat melakukan prenatal yoga dan mengikuti kelas ibu hamil agar pengetahuan tentang kehamilan dapat bertambah dan dapat menjalani kehamilan dengan aman dan nyaman.

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.
- Anjani, A. D. (2019). Faktor faktor yang berhubungan dengan ibu yang membawa balita timbang ke posyandu. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 4(2).
- Astuti, Y., & Afsah, Y. R. (2019). Peningkatan Kesejahteraan Ibu Hamil dengan Prenatal Yoga. *Jurnal SOLMA*, 8(1), 47-53.
- Aswitami, N. G. A. P. (2017). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Tw Iii Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Klinik Yayasan Bumi Sehat. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(1).
- AULIA, D. L. N., ANJANI, A. D., & UTAMI, R. (2022). PEMERIKSAAN FISIK IBU DAN BAYI.
- Bahriah, Y., Sari, N. M., Rukmawati, R., & Rispa, M. (2021). PENYULUHAN DAN KONSELING YOGA PADA KEHAMILAN. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 1161-1166.
- Dainty Maternity, S. S. T., Keb, M., Putri, R. D., & Aulia, D. L. N. (2017). *Asuhan Kebidanan Komunitas*. Penerbit Andi.
- Febryani, T. D. (2021). *PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KETIDAKNYAMANAN IBU HAMIL TRIMESTER III: NYERI PUNGGUNG* (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Fitriani, L. (2021). Efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pekkabata. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 72-80.
- HAMIL, K. I. S. EFEKTIFITAS PRENATAL YOGA TERHADAP PENGURANGAN. *Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 77.
- Hidayati, U. (2019). Systematic Review: Senam hamil untuk masa kehamilan dan persiapan persalinan. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 7(2), 8-15.
- Gustina, G., & Nurbaiti, N. (2020). Pengaruh Prenatal Care Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Putri AyuKota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(2), 240-245.
- Indrayani, T., & Muhyah, A. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Dengan Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Ratna Komala Bekasi Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 4(1), 29-36.
- Islami, I., & Ariyanti, T. (2019). Prenatal Yoga Dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(1), 49-56.
- Mediarti, D., Sulaiman, S., Rosnani, R., & Jawiah, J. (2014). Pengaruh yoga

- antenatal terhadap pengurangan keluhan ibu hamil trimester III. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 1(1), 47-53.
- Nurhayati, B., Simanjuntak, F., & Karo, M. B. (2019). Reduksi Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III melalui Senam Yoga. *Binawan Student Journal*, 1(3), 167-171.
- 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.
- Prabawati, S., Purwandari, R., & Rochmawati, L. (2022). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga. *INHEALTH: INDONESIAN HEALTH JOURNAL*, 1(1), 22-28.
- Raymond, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemiskinan Di Propinsi Kepulauan Riau. *Jurnal Akrab Juara*, 2(3), 14-24.
- Rafika, R. (2018). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 86-92.
- Rusmita, E. (2015). Pengaruh senam hamil yoga terhadap kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan di RSIA Limijati Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 3(2).
- Suryani, P., & Handayani, I. (2018). Senam hamil dan ketidaknyamanan ibu hamil trimester ketiga. *Jurnal Bidan*, 4(1), 234019.
- Winarni, L. M. (2020). Implementasi Senam Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Ibu Saat Hamil di Tangerang. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 312-318.
- Wulandari, S., & Wantini, N. A. (2021). Efektifitas Happy Prenatal Yoga (Teknik Ujjayi Pranayama dan Nadi Sodhasana) dalam Menurunkan Ketidaknyamanan Fisik Pada Kehamilan Trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(2).