

REDUKSI KETIDAKNYAMANAN KEHAMILAN TRIMESTER III MELALUI SENAM YOGA

Beti Nurhayati¹, Farida Simanjuntak², Marni Br. Karo³
Program Studi Kebidanan, STIKes Medistra Indonesia

Korespondensi:¹beti.nurhayati043@gmail.com,²faridams81@gmail.com,³marnikaro.stikesmi@gmail.com

Abstrak

Kehamilan merupakan pertemuan antara ovum dengan sperma yang melibatkan perubahan fisik maupun psikologis. Selama hamil tidak jarang ibu mengalami ketidaknyamanan seperti sering buang air kecil 50%, keputihan 15 %, konstipasi 40%, perut kembung 30%, bengkak pada kaki 20%, kram pada kaki 10%, sakit kepala 20%, striae gravidarum 50%, hemoroid 60%, sesak nafas 60% dan sakit punggung 70%. Upaya untuk mengatasi ketidaknyamanan tersebut melalui relaksasi yang sesuai yaitu senam yoga. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Reduksi ketidaknyamanan kehamilan trimester III melalui senam yoga. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*. Sampel penelitian adalah ibu hamil trimester III yang mengikuti senam yoga. Pengambilan menggunakan teknik *Random Sampling*, dan pengumpulan data menggunakan kuesioner. Hasil penelitian terdapat reduksi ketidaknyamanan masa kehamilan trimester III melalui senam yoga (p value = 0,004). Kesimpulan dari penelitian ini adalah senam yoga berpengaruh mengurangi ketidaknyamanan masa kehamilan Trimester III.

Kata kunci : ketidaknyamanan, trimester III, senam yoga

REDUCING THE UNCOMFORTABLETY OF PREGNANCY TRIMESTER III THROUGH YOGA GYMNASTIC

Abstrack

Pregnancy meeting between the ovum and sperm that involves physical and psychological changes. During pregnancy it is not uncommon for women to experience discomforts such as frequent urination 50%, vaginal discharge 15%, constipation 40%, flatulence 30%, swelling in the legs 20%, cramps in the legs 10%, headaches 20%, striae gravidarum 50%, hemorrhoids 60%, shortness of breath 60% and back pain 70%. Efforts to overcome the discomfort through appropriate relaxation, namely yoga exercises. This study aims to determine the reduction of discomfort in third trimester pregnancy through yoga exercises. Quantitative research methods with cross sectional design. Samples were third trimester pregnant women who did yoga exercises. Retrieval using random sampling techniques, and data collection using questionnaires. The results found a reduction in third trimester discomfort through pregnancy (p value = 0.004). The conclusion of the study is that yoga practice affects the reduction in third trimester discomfort.

Keywords : *inconveniences, pregnancy period, yoga gymnastics*

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah urutan kejadian yang secara normal terdiri atas pembuahan, implantasi, pertumbuhan embrio, pertumbuhan janin, dan berakhir pada kehamilan. Ketika *spermatozoa* bertemu dengan ovum, maka dimulailah awal kehamilan. Setiap kehamilan selalu diawali dengan konsepsi dan nidasi dari hasil tersebut. Lama hamil normal yaitu 280 hari atau 9 bulan 7 hari yang dihitung dari hari pertama haid terakhir (Astuti dan Sulastri, 2019).

Selama proses kehamilan itu berlangsung terjadi perubahan secara fisik yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester III seperti sering buang air kecil, sesak nafas, nyeri punggung, nyeri ulu hati, konstipasi, *insomnia*, *dispnea*, ketidaknyamanan pada perineum, kram otot betis, varises, edema pergelangan kaki, mudah lelah, kontraksi *Braxton hicks*, *mood* yang tidak menentu, dan peningkatan kecemasan. Peningkatan berat badan, peningkatan tinggi fundus uteri, dan pembesaran perut (Pudji dan Ina, 2018). Sehubungan dengan perubahan perubahan yang terjadi diatas maka rasa stress juga sering dialami oleh ibu hamil. Maka dari itu gerakan senam yoga merupakan latihan relaksasi pikiran dan roh yang dapat menenangkan dan mengurangi tingkat stress sehingga ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil dapat berkurang (Chen *et al.*, 2017)

Selama kehamilan wanita memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya. Karena Perubahan tersebut umumnya menimbulkan ketidaknyamanan dan kekhawatiran bagi sebagian besar ibu hamil (April *et al.*, 2013).

Yoga adalah cara yang ideal untuk tetap bugar selama kehamilan karena hamper semua pose yoga dapat dengan mudah dimodifikasi agar sesuai dengan kebutuhan saat hamil serta kemampuan wanita saat hamil, yoga membantu membangun kekuatan otot dan fleksibilitas, dan mengajar wanita hamil untuk mendengarkan tubuhnya sendiri (Sun *et al.*, 2010).

Senam Yoga berasal dari india kuno sejak 5.000 tahun lalu, (Yogantara, 2019). Senam Yoga dilakukan bertujuan untuk

mempersiapkan ibu hamil untuk menghadapi persalinan dengan lancar dan nyaman (Priharyanti W dan Dwi R 2018). Efek positif dari senam yoga sangat bermanfaat bagi ibu hamil, dengan melakukan gerakan dari senam yoga akan dapat mengurangi stress, kecemasan dan rasa sakit pinggang sepanjang kehamilan dari hamil trimester pertama sampai trimester 3, senam yoga dapat juga mengurangi rasa sakit saat persalinan dan dapat memperpendek waktu persalinan kala 2, (Field *et al.*, 2013)., (Satyapriya, N P, dan Nagendra, 2013).

Senam yoga terdiri dari lima cara yaitu teknik pernafasan, pemanasan penuh kesadaran, gerakan inti prenatal yoga, relaksasi penuh kesadaran dan meditasi (Sari dan Puspitasari, 2016). Waktu pelaksanaan senam yoga di anjurkan pada masa kehamilan memasuki trimester III yaitu 28 – 30 minggu kehamilan (Pudji dan Ina, 2018).

Berdasarkan hasil SDKI tahun 2007 dan 2012 AKI nasional menunjukkan adanya kenaikan yang sangat besar yaitu 228/100.000 KH menjadi 359/100.000 KH. Berdasarkan profil kesehatan provinsi jawa barat tahun 2017 jumlah kematian ibu dilaporkan sebanyak 696 orang (76.03/100.000 KH), sedangkan berdasarkan kabupaten/kota jawabarat kematian maternal ibu antara 23.4-131.4/ 100.000 KH .

Berdasarkan penelitian Rahmawati *et al.*, (2016) yang dilakukan di Bidan Praktek Mandiri Supadmi Kunden Bulu Sukoharjo Maret sampai Mei 2014 dari 40 responden yang melaksanakan senam yoga terdapat 29 responden (72,5 %) yang rutin senam yoga sebanyak 3x dalam seminggu, dan yang tidak rutin senam yoga terdapat 11 responden (27,5 %). Sebagian besar responden merasakan kenyamanan sebanyak 33 responden (82,5%) dan sebanyak 7 responden (17,5%) merasakan ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III.

Senam yoga memfokuskan pada teknik pernafasan yang bermanfaat untuk menyeimbangkan energi tubuh dan pikiran, dan sebagai jembatan komunikasi antara calon ibu dan janin yang dikandungnya dan meringankan rasa tidak nyaman selama hamil seperti mual, letih, nyeri ulu hati,

cemas, susah tidur, nyeri pinggang dan kram pada kaki (Dinkes Kota Bekasi, 2014).

Studi pendahuluan yang dilakukan di Klinik Pratama Ratna Komala data dari rekam medik ibu hamil trimester III yang mengikuti senam yoga dari bulan Januari - Mei 2018 terdapat 80 ibu yang mengikuti *prenatal yoga*. Hasil wawancara terdapat 10 ibu hamil yang melakukan senam yoga. Diantara 10 orang ibu hamil trimester III, 8 orang ibu yang tidak mengikuti senam yoga secara teratur mengalami keluhan yang berhubungan dengan ketidaknyamanan di kehamilan trimester III seperti pegal-pegal, nyeri punggung, kram pada kaki dan sulit tidur. Sedangkan 2 orang ibu yang mengikuti senam yoga secara teratur tidak mengalami keluhan yang berhubungan dengan ketidaknyamanan di kehamilan trimester III.

BAHAN dan METODE

Penelitian ini dilakukan pada tahun 2018 di Klinik Pratama Ratna Komala yang terletak di Jalan Jambore Raya No 15 Rawalumbu Bekasi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional* untuk melihat hubungan variabel independen dengan dependen dengan tujuan mengetahui reduksi ketidaknyamanan kehamilan trimester III melalui senam Yoga. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang melakukan senam yoga secara teratur yang berjumlah 80 orang, sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III. Teknik pengambilan sampel menggunakan sistem *Random Sampling* sebanyak 31 orang. Data primer dikumpulkan menggunakan kuesioner yang diperoleh langsung dari responden, sedangkan data sekunder diperoleh dari rekam medik. Analisis data menggunakan program *SPSS 22 for Windows*, analisis *univariat* digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden, sampel, distribusi dan frekuensi variabel. Analisis *bivariat* untuk melihat hubungan variabel dengan uji *Chi-Square*. (Notoatmodjo.S, 2014).

HASIL

Penelitian terhadap ibu hamil trimester III sebanyak 31 orang di klinik pratama Ratna Komala tahun 2018 di peroleh hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Senam Yoga pada kehamilan Trimester III di Klinik Pratama Ratna Komala 2018

Senam Yoga	Frekuensi	Presentase (%)
Teratur	18	58,1
Tidak teratur	13	41,9
Total	31	100,0

Tabel 1 distribusi frekuensi senam yoga ibu hamil pada masa kehamilan trimester III yang teratur berjumlah 18 responden (58,1%) dan distribusi frekuensi senam yoga ibu hamil pada masa kehamilan trimester III yang tidak teratur berjumlah 13 responden (41,9 %).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Ketidaknyamanan pada masa kehamilan Trimester III diklinik pratama Ratna Komala 2018.

Ketidaknyamanan Masa Kehamilan Trimester III	Frekuensi	Presentase (%)
Nyaman	17	54,8 %
Tidaknyaman	14	45,2 %
Total	31	100,0

Tabel 2 distribusi frekuensi ketidaknyamanan pada masa kehamilan trimester III terbanyak merasa nyaman berjumlah 17 responden (54,8%), sedangkan distribusi frekuensi ketidaknyamanan pada masa kehamilan trimester III yang merasa tidak nyaman berjumlah 14 responden (45,2%).

Tabel 3. Hubungan Senam Yoga dengan Ketidaknyamanan pada masa kehamilan Trimester III di klinik pratama Ratna Komala 2018

Senam Yoga	Ketidaknyamanan masa kehamilan Trimester III				Total		P Value
	Nyaman		Tidaknyaman		F	%	
	F	%	F	%			
Teratur	14	77,8	4	22,2	18	100	0,004
Tidak Teratur	3	23,1	10	76,9	13	100	
Jumlah	17	54,8	14	45,2	31	100	

Berdasarkan tabel 3 ibu hamil trimester III yang mengikuti senam yoga secara teratur berjumlah 18 responden (58,1%) dengan mengalami kenyamanan yaitu 14 responden (77,8%), dan yang mengalami ketidaknyamanan yaitu 4 responden (22,2 %). Sedangkan responden yang mengikuti senam yoga tidak teratur sebanyak 13 responden (41,9%) dengan

mengalami kenyamanan yaitu 3 responden (23,1%), dan yang mengalami ketidaknyamanan yaitu 10 responden (76,9%).

Hasil uji statistik dengan uji *chi square* didapatkan nilai *p* value 0,004 (*p* value <0,05) hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak artinya ada hubungan senam yoga dengan ketidaknyamanan pada masa kehamilan trimester III.

PEMBAHASAN

Senam yoga pada masa kehamilan dibagi menjadi dua kategori, yaitu teratur dan tidak teratur. Berdasarkan hasil penelitian ibu hamil yang teratur mengikuti senam yoga terbanyak berjumlah 18 responden (58,1 %) dan yang tidak teratur berjumlah 13 responden (41,9 %). Senam yoga adalah jenis latihan fisik yang sangat membantu ibu hamil untuk melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada masa kehamilan trimester III.

Ketidaknyamanan adalah perasaan yang tidak menyenangkan bagi kondisi fisik ataupun mental pada ibu hamil trimester III, seperti nyeri punggung, sesak nafas, sering buang air kecil, sulit tidur, kram, odem, varises, nyeri ulu hati, sembelit, konstipasi, mudah lelah dan capek. Berdasarkan hasil penelitian ibu hamil yang mengalami kenyamanan setelah mengikuti senam yoga berjumlah 17 (54,8%), dan yang tidak mengalami kenyamanan berjumlah 14 (45,2%).

Pernyataan ini didukung oleh penelitian Rafika yang melakukan penelitian pada ibu hamil di puskesmas Kamonji Kota Palu tahun 2018 bahwa responden yang melakukan senam yoga merasakan perubahan terhadap ketidaknyamanan pada masa kehamilan seperti perut kembung, kesemutan pada jari tangan dan kaki, sesak nafas, pusing, kram pada kaki, konstipasi/sembelit, susah tidur dan nyeri punggung atas dan bawah (Rafika, 2018). Penelitian Chen, *et al.* (2017) juga mengatakan bahwa dengan melakukan senam yoga secara teratur dapat membantu wanita hamil mengurangi stress dan meningkatkan fungsi kekebalan tubuh selama hamil (Chen *et al.*, 2017).

Menurut penelitian sari dan puspitasari tahun 2016 tentang hubungan senam yoga dengan kesiapan fisik dan

psikologis ibu hamil dalam menghadapi persalinan di kelas antepartum bahwa senam yoga secara teratur dapat meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis selama masa kehamilan khususnya di trimester III dan menjelang persalinan (Sari dan Puspitasari, 2016).

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Sindhu (2014), berlatih yoga pada masa kehamilan merupakan salah satu solusi yang bermanfaat yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama masa hamil, membantu proses persalinan, dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa-masa awal setelah melahirkan dan saat membesarkan anak. Menurut Mediarti, *et al.* (2014) saat ibu hamil melakukan aktifitas fisik atau melakukan olahraga janin nya akan mendapatkan efek yakni jantung janin makin kuat dan sehat, irama jantung tidak berdetak kencang, melainkan melambat teratur. Penelitian ini menyatakan bahwa ibu hamil yang melakukan olahraga tidak hanya mendapatkan manfaat bagi jantungnya tetapi juga bermanfaat bagi jantung janin. Para peneliti menemukan melambatnya irama jantung janin terjadi selama ibu melakukan olahraga, sementara ibu yang tidak melakukan olahraga atau tidak beraktifitas justru irama jantung janin lebih tinggi.

Peneliti dapat melihat bahwa banyak ibu hamil merasakan manfaat senam yoga dengan mengurangi ketidaknyamanan yang timbul pada ibu hamil setelah mengikuti kelas senam yoga.

SIMPULAN dan SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa : Senam Yoga selama secara teratur selama hamil mampu mereduksi ketidaknyamanan kehamilan trimester III.

Saran

Bagi ibu hamil trimester III yang mengalami ketidaknyamanan dapat meningkatkan kesadaran dan kemauan untuk mengikuti senam yoga secara teratur. Perlu dilakukan kajian selanjutnya dan lebih dikembangkan tentang manfaat senam yoga terhadap ketidaknyamanan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah ambil peran dan memberi dukungan serta kontribusi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- April, S., Manurung, Y., & Nasution, S. S., 2013. Pengetahuan Ibu Primigravida Tentang Adaptasi Fisiologis Selama Kehamilan. *Jurnal Keperawatan Klinis*, 4(1).
- Astuti, D. P., & Sulastri, E., 2019. *Universitas Muhammadiyah Purworejo Peningkatan Pengetahuan Kehamilan, Persalinan Dan Nifas Yang Sehat Melalui Kelas Ibu Hamil Increasing Knowledge Of Pregnancy, Labor And Postpartum The 9th University Research Colloquium 2019 Universitas Muhammadiyah Pu.* 7–10.
- Chen, P. J., Yang, L., Chou, C. C., Li, C. C., Chang, Y. C., & Liaw, J. J., 2017. Effects of prenatal yoga on women's stress and immune function across pregnancy: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 31, 109–117. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2017.03.003>
- Field, T., Diego, M., Delgado, J., & Medina, L., 2013. Tai chi/yoga reduces prenatal depression, anxiety and sleep disturbances. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 19(1), 6–10. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2012.10.001>
- Lali Yogantara, I. W., 2019. Implikasi Keberadaan Yoga Ananda Marga Unit Karangasem Terhadap Masyarakat Karangasem. *Guna Widya: Jurnal Pendidikan Hindu*, 6(1), 44. <https://doi.org/10.25078/gw.v6i1.864>
- Priharyanti Wulandari, Dwi Retnaningsih, E. A., 2018. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester Ii Dan Iii Di Studio Qita Yoga Kecamatan Semarang Selatan Indonesia. *Journal Keperawatan*, 9(1), 25–34.
- Pudji, S., & Ina, H., 2018. Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Midwife Journal*, 5(1), 33–39.
- Rafika, R., 2018. Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 86. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i1.763>
- Sari, A. A., & Puspitasari, D., 2016. Hubungan Senam Yoga Dengan Kesiapan Fisik Dan Psikologis Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Kelas Antepartum Gentle Yoga Yogyakarta Alfie Ardiana Sari, Dian Puspitasari. *Terpadu Ilmu Kesehatan*, 5(2), 207–211.
- Satyapriya, M., Nagarathna, R., Padmalatha, V., & Nagendra, H. R., 2013. Effect of integrated yoga on anxiety, depression & well being in normal pregnancy. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 19(4), 230–236. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2013.06.003>
- Sun, Y. C., Hung, Y. C., Chang, Y., & Kuo, S. C., 2010. Effects of a prenatal yoga programme on the discomforts of pregnancy and maternal childbirth self-efficacy in Taiwan. *Midwifery*, 26(6), e31–e36. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2009.01.005>