

PENGARUH SENAM HAMIL YOGA TERHADAP KESIAPAN IBU HAMIL MENGHADAPI PERSALINAN DI RSIA LIMIJATI BANDUNG

Eli Rusmita

Politeknik Kesehatan TNI AU Ciumbuleuit Bandung

Email: elirusmita@rocketmail.com

***Abstract** - The discomfort due to the physical and psychological changes in pregnant women is one of the problems that arise during pregnancy, so that the maternity nurse can provide nursing care by intervening yoga exercise during pregnancy. Pregnancy yoga exercise can help prepare for the physical and psychological condition of pregnant women in facing confinement. This research studied the effect of pregnancy yoga exercise for the readiness of pregnant women to face childbirth in RSIA Limijati Bandung. The design of this study is a retrospective cohort study through purposive sampling and 96 samples using chi square. This study showed a significant result ($p = 0.014$) so it can be recommended in nursing care for pregnant women and more research is needed regarding the benefits of yoga exercise in pregnancy.*

***Keywords:** pregnancy yoga exercise, pregnant women, maternal readiness to face childbirth*

Abstrak - Ketidaknyamanan akibat terjadinya perubahan fisik dan psikologis pada ibu hamil merupakan salah satu masalah yang muncul pada masa kehamilan, sehingga perawat maternitas dapat memberikan asuhan keperawatan dengan melakukan intervensi senam hamil yoga selama kehamilan. Senam hamil yoga dapat membantu mempersiapkan kondisi fisik dan psikologi ibu hamil dalam menghadapi persalinannya. Penelitian ini mempelajari pengaruh senam hamil yoga terhadap kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan di RSIA Limijati Bandung. Desain penelitian ini adalah kohort *retrospective study* melalui purposive sampling dan 96 sampel yang menggunakan *chi square*. Penelitian ini menunjukkan hasil yang signifikan ($p=0,014$) sehingga dapat direkomendasikan dalam asuhan keperawatan pada ibu hamil dan diperlukan penelitian lebih lanjut terkait manfaat senam hamil yoga dalam kehamilan.

Kata kunci: Senam hamil yoga, ibu hamil, kesiapan ibu menghadapi persalinan

PENDAHULUAN

Masalah kematian dan kesakitan ibu di Indonesia masih merupakan masalah besar. Namun dengan berbagai upaya yang berkesinambungan dan kerja keras bersama, angka kematian ibu (AKI) mengalami penurunan yang cukup bermakna. Salah satu upaya yang telah dilakukan sesuai dengan target *Millenium Development Goals* (MDGs) pada tujuan ke-5 yaitu meningkatkan kesehatan ibu.

Penyebab kematian ibu tersebut karena kehamilan atau persalinan yang disebabkan oleh aspek medis, sosial, budaya dan agama. Salah satu aspek medis tersebut yaitu persalinan dengan komplikasi. Komplikasi dalam kehamilan seperti kehamilan *ektopik*, *hyperemisis gravidarum*, *abortus*, *eklampsia*, *plasenta previa* yang sangat mengancam nyawa ibu hamil. Dalam mengatasi penyebab masalah tersebut diperlukan pendekatan yang berkualitas yang di mulai sejak perencanaan kehamilan dan selama masa kehamilan.

Salah satu intervensi keperawatan yang dilakukan adalah latihan fisik, seperti *meditasi/yoga*. Berlatih senam hamil yoga pada masa ini merupakan salah satu solusi *self help* yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal, yang merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan ibu hamil, dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir (Depkes, 2010).

Senam hamil yoga bagi kehamilan memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan

kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat (Krisnandi, 2010). Yoga adalah sejenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester III. Sedangkan menurut Indiarti (2009), senam hamil yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (*pranayama*), *positions* (*mudra*), meditasi dan *deep* relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan sehat.

Senam hamil yoga selama kehamilan dapat meningkatkan berat lahir dan mengurangi kejadian prematur dan komplikasi persalinan menurut Narendran (2009) dari *Vivekananda Yoga Research Foundation* di Bangalore, dan rekannya yang mempelajari 169 ibu hamil yang dilatih dalam pendekatan terintegrasi untuk latihan senam hamil yoga dan 166 kelompok kontrol yang menerima perawatan kehamilan secara rutin dengan memberikan pelatihan yoga termasuk latihan berbagai teknik postur ("*asana*"), relaksasi, latihan pernapasan dalam ("*pranayama*"), dan meditasi, yang dilakukan selama 1 jam setiap hari. Terdapat 14% kelahiran prematur pada kelompok yoga dibandingkan dengan 29% kelompok kontrol. Selain itu dalam suatu hasil penelitian menunjukkan bahwa yoga dan meditasi dapat mengurangi stress psikologis dan cedera fisik selama masa kehamilan dan persalinan, termasuk kecemasan dan rasa sakit (Amy E. B, et al, 2009)

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah kohort dengan pendekatan *retrospective study* yang merupakan penelitian epidemiologis analitik observasional yang menelaah hubungan antara efek (penyakit atau kondisi kesehatan) tertentu dengan faktor risiko tertentu. Studi kohort retrospektif dilakukan dengan menggunakan dua kelompok yaitu kelompok study (sekelompok orang yang terpanjan faktor risiko) dan kelompok kontrol (sekelompok orang yang tidak terpajan faktor risiko) (Sastrosmoro & Ismael, 2010).

Penelitian ini mengukur kesiapan ibu hamil yang dialami subjek saat akan menghadapi persalinan kemudian mengikuti apakah ibu melakukan senam hamil yoga selama kehamilan atau tidak pada masa lampau. Data diambil dengan menggunakan kuesioner untuk mendapatkan data kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan yang signifikan dengan senam hamil yoga berdasarkan kriteria inklusi penelitian yaitu ibu hamil trimester III (30 minggu sampai menjelang persalinan), ibu hamil trimester III yang melakukan senam hamil yoga saja pada trimester II kehamilan sampai dengan akhir kehamilan minimal 4 kali latihan yang terprogram di rumah sakit, ibu hamil trimester III sehat jasmani dan rohani, ibu hamil trimester III yang bersedia menjadi responden.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III yang memeriksakan diri di RSIA Limijati Bandung. Teknik pengambilan sampel *non probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*. Besar sampel dihitung menggunakan rumus analisis

kategori tidak berpasangan sehingga di dapat 48 orang untuk masing-masing kelompok dengan 5% kemungkinan drop out sehingga total sampel minimal 96 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner karakteristik responden dan kuesioner kesiapan ibu hamil dengan empat item pernyataan yaitu tidak pernah, kadang-kadang, sering dan selalu.

Analisis pada variabel-variabel dalam penelitian ini dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis *univariat* digunakan untuk menjelaskan homogenitas dari karakteristik responden dan mengidentifikasi kesiapan Ibu hamil menghadapi persalinan. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh/hubungan dari karakteristik responden dengan kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan dan pengaruh senam hamil yoga terhadap kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan dengan menggunakan chi square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan terhadap 96 responden yaitu 48 ibu hamil yang melakukan senam hamil yoga dan 48 ibu hamil tidak melakukan senam hamil yoga sebagai kontrol di RSIA Limijati Bandung. Pengumpulan data dilakukan 10 Mei-12 Juni 2011. Hasil penelitian disajikan sebagai berikut:

1. Uji homogenitas

Pada penelitian ini paling banyak responden berusia 20-30 tahun yaitu sebanyak 84 orang (100,0%) terdiri dari 45 orang (53,6%) tidak melakukan senam hamil yoga dan 39 orang (46,4%) melakukan senam hamil yoga.

Paritas ibu hamil trimester III tidak merata paling banyak pada kelompok nullipara 58 orang (100,0%) yang terdiri dari 31 orang (53,4%) melakukan senam hamil yoga dan 27 orang (46,6%) tidak melakukan senam hamil yoga. Status pendidikan pada ibu hamil trimester III tidak merata, paling banyak pada kelompok berpendidikan tinggi yaitu sebanyak 93 orang (100,0%) yang terdiri dari 47 orang (50,5%) melakukan senam hamil yoga dan 46 orang (49,5%) tidak melakukan senam hamil dan pada status pekerjaan ibu hamil trimester III paling banyak pada kelompok tidak bekerja yaitu sebanyak 55 orang (100,0%) yang terdiri dari 28 orang (50,9%) melakukan senam hamil yoga dan 27 orang (49,1%) tidak melakukan senam hamil yoga.

2. Hubungan karakteristik responden dengan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan pada kelompok ibu hamil yang melakukan senam hamil yoga dan yang tidak melakukan senam hamil yoga di RSIA Limijati Bandung

Hubungan karakteristik umur terhadap kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan, berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai ($p=0,817$; $\alpha=0,05$; $CI=95\%$) maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan umur dengan kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan pada kelompok usia 20-30 tahun dengan kelompok < 20 dan > 30 tahun, ibu hamil usia 20-30 tahun mempunyai peluang 1,4 kali siap ibu hamil menghadapi persalinan

dibandingkan dengan ibu hamil usia < 20 dan > 30 tahun ($OR= 1,4$).

Hubungan paritas dengan kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan, berdasarkan hasil uji statistik diperoleh bahwa tidak ada perbedaan kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan pada multipara dengan ibu nullipara ($p=0,965$; $\alpha=0,05$; $CI=95\%$). Ibu hamil multipara memiliki peluang 0,9 kali kurang siap menghadapi persalinan dibandingkan ibu nullipara ($OR=0,9$).

Hubungan pendidikan ibu dengan kesiapan menghadapi persalinan, berdasarkan hasil uji statistik diperoleh bahwa tidak ada perbedaan kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan yang berpendidikan tinggi dan rendah ($p=1,000$; $\alpha=0,05$; $CI=95\%$). Ibu hamil yang memiliki pendidikan tinggi berisiko 1,96 kali kurang siap dalam menghadapi persalinan dibandingkan dengan ibu hamil yang berpendidikan rendah ($OR=1,96$).

Hubungan pekerjaan dengan kesiapan menghadapi persalinan, berdasarkan hasil uji statistik diperoleh bahwa tidak ada perbedaan kesiapan menghadapi persalinan pada ibu hamil yang bekerja dan tidak bekerja ($p=0,059$; $\alpha=0,05$; $CI= 95\%$). Ibu hamil yang tidak bekerja mempunyai peluang 2,4 kali siap menghadapi persalinan dibandingkan dengan ibu hamil yang bekerja ($OR=2,4$).

Tabel 1. Analisis hubungan antara karakteristik responden terhadap kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di RSIA Limijati Bandung

Variabel	Kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan				Total		OR (95% CI)	P value
	Siap		Kurang siap		N	%		
	n	%	n	%				
Umur ibu							1,400 (0,411-4,765) 1	0,817
1. 20-30	42	50,0	42	50,0	84	100,0		
2. < 20 dan > 30	5	41,7	7	58,3	12	100,0		
Total	47	49,0	49	51,0	96	100,0		
Paritas							0,900 (0,397-2,041) 1	0,965
1. Multipara	18	47,4	20	52,6	38	100,0		
2. Nullipara	29	50,0	29	50,0	58	100,0		
Total	47	49,0	49	51,0	98	100,0		
Pendidikan							1,957 (0,172-22,338) 1	1,000
1. Tinggi	46	49,5	47	50,5	93	100,0		
2. Rendah	1	33,3	2	66,7	3	100,0		
Total	47	49,0	50	51,0	96	100,0		
Pekerjaan							2,412 (1,050-5,537) 1	0,059
1. Bekerja	32	58,2	23	41,8	55	100,0		
2. Tdk bekerja	15	36,6	26	63,4	41	100,0		
Total	47	49,0	49	51,0	96	100,0		

Tabel 1.2

Analisis hubungan antara senam hamil yoga dengan kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan di RSIA Limijati Bandung

Variabel	Kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan				Total		OR (95% CI)	p value
	Siap		Kurang siap		N	%		
	n	%	n	%				
Senam hamil yoga							3,039 (1,323-6,980) 1	0,014
1. Ya	30	62,5	18	37,5	48	100,0		
2. Tidak	17	35,4	31	64,6	48	100,0		
Total	47	49,0	49	51,0	96	100,0		

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh bahwa ada perbedaan antara ibu hamil yang ikut serta senam hamil yoga dengan yang tidak ikut senam hamil yoga terhadap kesiapan menghadapi persalinan, atau ada hubungan antara ibu hamil yang melakukan senam hamil yoga terhadap kesiapan menghadapi persalinan ($p=0,014$; $\alpha=0,05$; $CI= 95\%$). Ibu hamil yang melakukan senam hamil yoga 3,04 kali lebih siap menghadapi persalinan bila dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil yoga ($OR=3,04$).

PEMBAHASAN

1. **Karakteristik responden.**

Peneliti menilai karakteristik responden pada kedua kelompok untuk menentukan apakah ibu pada kedua kelompok berbeda. Hasil analisis pada uji homogenitas ditemukan tidak ada perbedaan yang signifikan ($p>0,05$) karakteristik dari responden pada kedua kelompok sehingga membantu memastikan validitas internal dari penelitian ini, bahwa kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan adalah efek dari keikutsertaan dalam senam hamil yoga di RSIA Limijati Bandung.

2. **Hubungan karakteristik responden dengan kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan di RSIA Limijati Bandung**

Skor kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan berdasarkan karakteristik responden tidak ada perbedaan yang bermakna antara karakteristik umur, paritas, pendidikan dan pekerjaan responden pengetahuan responden yang diberi pendidikan kesehatan dengan yang tidak diberikan pendidikan kesehatan ($p>\alpha=0,05$). Berarti kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan tidak dipengaruhi oleh umur, paritas, pendidikan dan pekerjaan responden tetapi di pengaruhi oleh keikutsertaan responden pada senam hamil yoga selama kehamilan. Hal ini sependapat dengan penelitian-penelitian yang dilakukan dalam Amy, et al (2009), yang mengatakan bahwa pengaruh dari latihan yoga dapat meningkatkan hasil kehamilan yang meliputi peningkatan aliran

darah ke plasenta, penurunan hormon stress yang berasal dari ibu, dan penurunan produksi hormon yang memicu kelahiran prematur. Senam hamil yoga dan meditasi dapat mengarahkan ibu hamil lebih tenang dan aman karena mengurangi stress psikologis dan cedera fisik selama masa kehamilan dan persalinan, termasuk kecemasan dan rasa sakit.

3. **Pengaruh senam hamil yoga terhadap kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan di RSIA Limijati Bandung**

Berdasarkan hasil penelitian terdapat pengaruh senam hamil yoga terhadap kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan, sehingga hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesa null (H_0) ditolak. Penelitian ini sependapat dengan teori dan hasil penelitian yang dikemukakan oleh Stoppard (2008); Amy and Kathryn (2008); Siska (2009); Sindhu (2009) dan Wiadnyana (2011), yang mengatakan 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.

PENUTUP

Pada penelitian ini terdapat hubungan yang bermakna antara senam hamil yoga dengan kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan di RSIA Limijati Bandung (p value=0,014; α =0,05). Senam hamil yoga sebagai intervensi yang dapat diterapkan dalam asuhan keperawatan untuk membantu meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan ibu hamil, mempersiapkan kondisi fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan dan dapat mengatasi ketidaknyamanan yang timbul selama kehamilan. Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan terkait dengan manfaat senam hamil yoga bagi kesejahteraan ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Amy E. B, et al. (2009). *The effects of mindfulness-based yoga during pregnancy on maternal psychological and physical distress*. <http://jognn.awhonn.org>. Diakses Kamis 13 Januari 2011.
- Amy E. Beddoe 1 and Kathryn A. Lee. (2008). *Mind-body interventions during pregnancy*. JOGNN. <http://jognn.awhonn.org>. Diakses Kamis 13 Januari 2011.
- Depkes RI. (2010). *Strategi akselerasi pencapaian target MDGs 2015*. http://www.target_mdgs.Pdf. Diakses Kamis 13 Januari 2011.
- Indiarti, MT. (2009). *Panduan lengkap kehamilan, persalinan dan perawatan bayi*. (10th ed). Yogyakarta: Diglossia media.
- Krisnadi, sofie rifayani. (2010). *Sinopsis yoga untuk kehamilan: sehat, bahagia dan penuh makna*. [Http://www.bukukita.com](http://www.bukukita.com). Jakarta. Diakses Kamis 13 Januari 2011.
- Nerendran,S.(2009). *Yoga improves pregnancy outcomes Source: Journal of Alternative and Complementary Medicine 2005; 11: 237-44*. Diakses 13 Januari 2011.
- Sastrosmoro & Ismael. (2010). *Dasar-dasar metodologi penelitian klinis*. (3th ed). Jakarta: Sagung Seto.
- Sindhu, P. (2009). *Yoga untuk kehamilan sehat, bahagia dan penuh makna. Seri bugar*. Bandung: Qonita, Mizan Pustaka.
- Siska, Connie. (2009). *Siapa bilang yoga sulit*. Jakarta: Intisari Mediatama.
- Stoppard, M. (2008). *Conception pregnancy and birth: ensiklopedia kehamilan*. Surabaya: Erlangga.
- Wiadnyana, M.S. (2011). *The power of yoga for pregnancy and post-pregnancy*. Gramedia widiasarana Indonesia. Jakarta: Taruna Grafika.