e-ISSN: 2654-2552

Pengaruh *Prenatal Care* Yoga terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis Ibu Menghadapi Persalinan di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi

Gustina

Program Studi D3 Kebidanan STIKes Baiturrahim Jambi Email: gtina1870@gmail.com

Abstract

During pregnancy there will be changes in the entire body system of the mother both physically and psychologically, it can make discomfort very disturbing during the process of pregnancy, childbirth and the puerperium. A comfortable pregnancy process without physical complaints and a smooth and easy delivery process can be supported by paying attention to 3 main aspects of pregnancy, namely the Balance of the Womb, muscles and pelvis. Prenatal Gentle Yoga helps mothers re-realize and recognize physical and psychological changes during pregnancy, and make communication and bonding with babies much closer. Prenatal Gentle Yoga is expected to help mothers prepare physically and psychologically for mothers in facing labor. Research to determine the effect of Prenatal Care Yoga on Physical and Psychological Preparation of Mothers Childbirth. It is expected that all pregnant women can adapt to the Physical and Psychological Preparations of Women Childbirth. This study uses analytic design to determine the effect of Prenatal Care Yoga on Physical and Psychological Preparation of Mothers Childbirth. The study population was third trimester pregnant women who came to the Putri Avu Health Center. The research sample was taken using a total sampling technique of 32 quota people. This research was carried out in February 2019 at the Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. There was a significant effect between prenatal care yoga on the physical and psychological readiness of mothers in facing labor, namely p-value <0,000 (95% CI). There is the effect of prenatal care yoga practice on physical and psychological readiness of mothers in facing labor.

Keywords: physical, pregnancy, psychological, yoga

Abstrak

Selama kehamilan akan terjadi perubahaan pada sistem tubuh ibu baik fisik maupun psikologis, Jika ibu tidak mampu menangani ketidaknyamanan dapat menjadi sangat mengganggu selama proses kehamilan, bersalin dan nifas. Proses kehamilan yang nyaman tanpa keluhan fisik dan proses persalinan yang lancar dan mudah dapat didukung dengan memperhatikan 3 aspek utama dalam kehamilan yaitu Keseimbangan Rahim, otot dan panggul. Prenatal Gentle Yoga membantu ibu kembali menyadari dan mengenali fisik dan psikologis yang berubah selama kehamilan, dan membuat komunikasi dan ikatan dengan bayi. Prenatal Gentle Yoga diharapkan akan membantu ibu dalam mempersiapkan fisik dan psikis ibu menghadapi persalinan. Penelitian untuk mengetahui Pengaruh Prenatal Care Yoga Terhadap Persiapan Fisik dan Psikologis Ibu Menghadapi Persalinan. Diharapkan ibu hamil dapat beradaptasi Persiapan Fisik dan Psikologis Ibu Menghadapi Persalinan. Penelitian menggunakan desain analitik untuk mengetahui Pengaruh Prenatal Care Yoga Terhadap Persiapan Fisik dan Psikologis Ibu Menghadapi Persalinan. Populasi penelitian adalah ibu hamil trimester III yang datang ke Puskesmas Putri Ayu. Sampel penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik total sampling quota 32 orang. Penelitian ini dilaksanakan bulan Februari Tahun 2019 di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. Terdapat pengaruh yang signifikan antara prenatal care yoga terhadap kesiapan fisik dan psikologis ibu menghadapi persalinan yaitu p – value < 0,000 (CI 95%). Ada pengaruh latihan prenatal care yoga terhadap kesiapan fisk dan psikologis ibu menghadapi persalinan.

Kata kunci: fisik, hamil, psikologis, yoga

Doi: 10.36565/jab.v9i1.212

p-ISSN :2302-8416 e-ISSN: 2654-2552

PENDAHULUAN

Dunia kembali merumuskan komitmen global dalam bidang kesehatan untuk 15 tahun ke depan. Kali ini diberi nama Sustainable Development Goals (SGDs) yang akan dicapai sampai dengan **SDGs** tahun 2030. atau tujuan pembangunan berkelanjutan ini hadir menggantikan Millenium Development Goals (MDGs) yang disepakati oleh 198 negara di tahun 2000. (Kemenkes RI, 2016)

Sebagaimana kita tahu bahwa sampai dengan berakhirnya MGDs, Indonesia termasuk negara yang gagal di dalam menurunkan angka kematian ibu (AKI). Bahkan lebih dari dua dekade upaya dan kerja keras, AKI nyatanya masih cukup tinggi, mencapai 359 per 100.000 kelahiran hidup.

Di kawasan ASEAN Indonesia tetaplah yang tertinggi, meski AKI yang digunakan telah dimoderasi perhitungannya sekalipun oleh Kementerian Kesehatan sehingga menjadi 267 per 100. 000/ kelahiran hidup.

Secara fisiologis kehamilan merupakan sebuah proses alamiah pada manusia, dan bukan merupakan proses patologis, kecuali keadaan-keadaan tertentu. Masa kehamilan dimulai dari masa konsepsi sampai lahirnya janin. Rentang waktu kehamilan pada umumnya adalah 280 hari atau 40 minggu atau 9 bulan 10 hari. (Asrinah dkk. 2010).

Selama kehamilan akan terjadi perubahaan – perubahan pada seluruh sistem tubuh ibu baik fisik maupuan psikologis, walaupun fisiologis tapi bila tidak dimengerti oleh ibu dan tidak ditangani akan bisa membuat ketidak nyamanan menjadi sangat mengganggu selama proses kehamilan, bersalin dan nifas.

Kesehatan Ibu selama kehamilan sampai menjelang persalinan tidak hanya

dipengaruhi oleh baiknya nutrisi yang dikonsumsi Ibu selama kehamilan, melainkan dibutuhkan ketenangan pikiran dan tubuh yang sehat serta siap lahir dan bathin mempunyai peran yang penting dalam memudahkan proses kehamilan dan persalinan. Proses kehamilan yang nyaman tanpa keluhan fisik dan proses persalinan yang lancar dan mudah dapat didukung dengan memperhatikan 3 aspek utama dalam kehamilan yaitu Keseimbangan (Rahim, otot dan panggul), Gravitasi dan Gerakan.

Prenatal Gentle Yoga diharapkan akan membantu dalam mempersiapkan fisik dan psikologis menghadapi persalinan. Membawa Ibu hamil ke dalam suasana kehamilan yang lebih tenang serta mempersiapkan tubuh fisik dan psikis ibu hamil dengan lebih baik. Prenatal Gentle Yoga membantu ibu kembali menyadari dan mengenali tubuh fisik dan psikologis yang berubah selama kehamilan, dan membuat komunikasi dan bonding dengan bayi jauh lebih dekat.

Banyak Ibu hamil hanya melakukan posisi yang hampir selalu sama selama kehamilan. sehingga membuat adanva ketidakseimbangan posisi tubuh karena lebih banyak melakukan kegiatan hanya disalah satu sisi saja kemudian menyebabkan keluhan fisik dan juga mempengaruhi psikologis selama kehamilan ataupun posisi bayi yang belum Prenatal optimal. gentle yoga mengajarkan gerakan diluar kebiasaan Ibu hamil sehingga membantu menyeimbangkan kembali tubuh Ibu hamil ke posisi sempurna.

Puskesmas Putri Ayu adalah salah satu Puskesmas yang sudah memberikan pelayanan senam hamil tapi belum pernah memberikan pelayanan yoga dalam kehamilan, dengan alasan belum ada tenaga yang terlatih di Puskesmas tersebut.

Berdasarkan latar belakang dan survey awal, menyatakan bahwa belum pernah memberikan pelayanan yoga dalam kehamilan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh *Prenatal Care*"

e-ISSN: 2654-2552

Yoga Terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis Ibu Menghadapi Persalinan di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan quasi eksperimen untuk mencari pengaruh atau efek perlakuan *prenatal care yoga*. Penelitian ini menggunakan satu kelompok subjek, yang mana pada penelitian ini melakukan pengamatan sebelum dan sesudah prenatal care yoga. Rancangannya adalah:

Ob

Oa

(X)

Gambar 3.1 Rancangan Penelitian Pre Test-Post Test one Group Keterangan:

Oa : Pengamatan kelompok sebelum dilakukan latihan *prenatal* care yoga

X : Perlakuan

Ob : Pengamatan kelompok sesudah dilakukan latihan *prenatal* care yoga

Pada penelitian ini sampel akan dilakukan pre-test dan psot-test dengan pengukuran kuesioner mengunakan Skala *Guttman*. Data dianalisis univariat dan bivariat untuk melihat pengaruh latihan prenatal care yoga terhadap kesiapan fisik dan psikologis ibu menghadapi persalinan. penelitian dilaksanakan bulan Februari tahun 2019 di puskesmas Putri Ayu Kota Jambi.

Penelitian ini telah dilakukan selama 4 minggu, sesuai dengan metoda penelitian yaitu melihat pengaruh *Prenatal Care Yoga* Terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis Ibu Menghadapi Persalinan di Puskesmas Putri Ayu. Dari data tabel 1 didapatkan karakteristik responden pada usia terbanyak berada di rentang 21-25 yaitu 11 (34,4%) dan 26 - 30 yaitu 11(34,4%), Pendidikan terbanyak pada SMA/Sederajat 19 (59,4%), Pekerjaan terbanyak IRT 20 (62,5%), terbanyak

multigravida 18 (56,2%) dan Usia kehamilan terbanyak adalah 28 – 31 minggu yaitu 16 (50,0%).

Hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

	Kelompok					
Karakteristik	Frekuensi	Presentasi				
	(n=32)	(%)				
Usia (th)						
21 - 25	11	34,4				
26 - 30	11	34,4				
\geq 30	10	31,2				
Pendidikan						
SMP/Sederajat	7	21,9				
SMA/Sederajat	19	59,4				
PT	6	18,8				
Pekerjaan						
IRT	20	62,5				
Swasta	10	31,2				
ASN	2	6,2				
Jumlah Anak						
Primi Gravida	14	43,8				
Multigravida	18	56,2				
Usia Kehamilan						
28 - 31	16	50,0				
32 - 35	11	34,4				
36 – 39	5	15,6				

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Responden Latihan Prenatal Care Yoga Terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis Ibu (n=32)

Kesiapan		Fisik			Psikologis			
ibu	Pre		Post		Pre		Post	
	\overline{f}	%	f	%	f	%	f	%
Tidak Siap	27	84,4	7	21,9	32	100	5	15,6
Siap	5	15,6	25	78,1	0	0	27	84,4
Total	32	100	32	100	32	100	32	100

Berdasarkan tabel 2. didapatkan hasil kesiapan fisik *pre* latihan *prenatal care yoga* terbanyak tidak siap adalah 27 responden (84,4

e-ISSN: 2654-2552

%) dan kesiapan fisik *post* latihan *prenatal care yoga* terbanyak adalah siap 25 responden (78,1%). Sedangkan pada kesiapan psikologis pre latihan *prenatal care yoga* 100 % responden tidak siap setelah dilakukan latihan *prenatal care yoga* maka didapatkan 27 responden (84,4%) menjadi siap.

2. Analisis Bivariat

Pengaruh *prenatal care yoga* terdahap kesiapan fisik dan psikologis ibu menghadapi persalinan di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi Tahun 2019.

Tabel 3. Pengaruh Latihan *Prenatal Care Yoga* Terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis Ibu Menghadapi Persalinan (n=32)

17 ' 11	Fisik		Psikologis		p-
Kesiapan Ibu	Pre	Post	Pre	Post	value
X	4.75	2.50	5.91	2.59	
sd	1.11	1.05	0.93	0.88	- 0.00
minimum	3	1	4	1	- 0.00
maxsimum	7	4	7	4	_

Berdasarkan tabel 3. di peroleh hasil bahwa responden pada kesiapan fisik ibu menghadapi persalinan saat pre-test sebelum di lakukan latihan prenatal care yoga yaitu 4.75 (1.11) sedangkan setelah di lakukan *prenatal care yoga* pada saat post-test yaitu 2.50 (1.05) dan pada kesiapan *psikologis* ibu menghadapi persalinan saat *pre-test* sebelum di lakukan latihan prenatal care yoga yaitu 5.91 (0.93) sedangkan setelah di lakukan prenatal care yoga pada saat post-test yaitu 2.59 (0.88) terdapat pengaruh yang signifikan antara prenatal care yoga terhadap kesiapan fisik dan psikologis ibu menghadapi persalinan yaitu $p - value \le$ 0,000 (CI 95%).

Hasil penelitian yang dilakukan sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Eli Rusmita tahun 2015 tentang 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 mengunakan chi square. diperoleh bahwa ada perbedaan antara ibu hamil yang ikutserta senam hamil yoga dengan yang tidak ikut senam hamil yoga terhadap kesiapan menghadapi persalinan, atau ada hubungan antara ibu hamil yang melakukan 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).

Kecemasan pada ibu dalam menghadapi proses persalinan berhubungan dengan lamanya persalinan yang nantinya akan mengakibatkan timbulnya penyulit dalam persalinan. Salah satu dari penyebab terjadinya partus lama salah satunya adalah respon stres, ini menempati urutan paling atas di antara penyebab-penyebab yang lainnya. (Sumarah, 2009).

Kondisi lain yang mempengaruhi lamanya persalinan adalah kondisi psikologis meliputi persepsi ibu pada rasa nyeri dan cemas bersalin. Nyeri bersalin dapat menimbulkan respon fisiologis yang mengurangi kemampuan rahim saat kontraksi, sehingga memperpanjang waktu persalinan. (Bobak, Lowdermik & Jensen, 2004). Nyeri persalinan mempengaruhi juga dapat ketegangan emosi akibat rasa cemas samapai rasa takut. Ketidaknyamanan yang dialami ibu akan bertambah ketika ada rasa takut dan cemas yang ada. (McCrea, et al, 2000)

Masalah psikologis yang mungkin muncl antara lain merasa bersalah atau kecil hati, panik, kehilangan percaya kehilangan kemampuan kontrol emosi sehingga menyebabkan penurunan aspek kualitas kepribadian, marah kepada bayinya. Maka diharapkan selama proses persalinan ibu harus mampu beradaptasi terhadap nyeri, apabila ibu tidak mampu beradaptasi maka akan

e-ISSN: 2654-2552

mendapatkan pengalaman buruk yang dapat mengakibatkan masalah baik fisik maupun psikologis. (Bobak, Lowdermik & Jensen, 2004). Menurut Kusuma, 2018 peran dan keterlibatan anggota keluarga terutama suami perlu ditingkatkan karena keluarga merupakan sumber dukungan utama bagi ibu hamil agar ibu mampu beradaptasi terhadap kehamilannya sehingga ibu tidak mengalami masalah psikologis.

Pada saat melakukan gerakan yoga, hipotalamus akan mempengaruhi sistem saraf otonom yaitu menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis. Yoga akan menghambat peningkatan saraf simpatis sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem saraf parasimpatis memberi sinyal untuk mempengaruhi pengeluaran katekolamin, yang mengakibatkan terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab kecemasan stres. Prenatal atau care yoga mempengaruhi hipotalamus untuk menekan sekresi CRH yang akan mempengaruhi kelenjar hipofisis lobus menekan anterior untuk pengeluaran hormon ACTH sehingga produksi hormon dan kortisol menurun memerintahkan kelenjar hipofisis lobus anterior mengeluarkan hormon endorpin.

Teknik latihan nafas adalah latihan yang sangat baik untuk mengendalikan dan mengatur pernafasan. Latihan ini merilaksasikan, menguatkan dan mengembalikan sistem respirasi dan sistem saraf ke posisi dan fungsi yang tepat, serta meningkatkan kapasitas dan elastisitas paru-paru. Latihan ini memberikan efek rileksasi untuk alam pikiran dan perasaan.

Dari hasil dan pembahasan menurut peneliti bahwa latihan *prenatal care yoga* sangat berpengaruh terhadap kesiapan fisik dan psikologis ibu dalam menghadapi persalinan. Diharapkan ibu hamil mau melakukan latihan *prenatal care yoga* untuk dirinya, untuk mempersiapkan fisik dan psikologis menghadapi proses persalinan.

SIMPULAN

Karakteristik responden pada usia terbanyak berada di rentang 21-25 yaitu 11 (34,4%) dan 26 - 30 yaitu 11(34,4%), Pendidikan terbanyak pada SMA/Sederajat 19 (59,4%), Pekerjaan terbanyak IRT 20 (62,5%), terbanyak multigravida 18 (56,2%) dan Usia kehamilan terbanyak adalah 28 – 31 minggu yaitu 16 (50,0%). Ada pengaruh latihan senam prenatal care yoga dengan kesiapan fisik dan psikologis ibu dengan dalam menghadapi persalinan dengan *p-value*<0,000. Ibu pada usia kehamilan trimester III sebaiknya diberikan pelatihan prenatal care yoga secara kontiniu dan bisa diberikan dalam kelas antenatal care di puskesmas maupun di posyandu untuk kesiapan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

Amy E. Beddoe I and Kathryn A. Lee. (2008).

Mind-body interventions during pregnancy.

http://jognn.awhonn.org.

Asrinah dkk. 2010. *Konsep kebidanan*. Yogyakarta. Graha ilmu

Astuti Puji. 2012. *Asuhan kebidanan masa kehamilan*. Yogyakarta. Graha ilmu

Bobak, Lowdermilk, Jensen, 2004, Buku Ajar Keperawatan Maternitas / Maternity Nursing. Alih Bahasa Maria A. Wijayanti. Peter I. Anugerah, edisi 4. Jakarta: EGC

Kusuma R. 2018. Studi Kualitatif: Pengalaman Adaptasi Ibu Hamil. Jurnal Akademika Baiturrahim. 7 (2): 148-164.

Notoadmodjo, S. 2010. *IlmuPerilaku Kesehatan*. PT Rineka Cipta. Jakarta.

Notoadmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta

Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, Vol. 9, No.1 Maret 2020

Doi: 10.36565/jab.v9i1.212 p-ISSN :2302-8416

e-ISSN: 2654-2552

- Notoatmodjo,Soekidjo, 2012. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. PT Rineka Cipta. Jakarta.
- Pillitteri, A (2003). Maternal and Chil Health Nursing, Care of The Childbearing and Childrearing Family .(4th.ed). Philadelphia: Lippincott.
- Rusmita E. (2015). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di Rsia Limijati Bandung. Jurnal Ilmu Keperawatan. III(2).
- Sumarah. (2009). *Perawatan Ibu Bersalin* : *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin*. Yogyakarta : Fitramaya.
- Tim Trainner renatal Gentle Yoga.(2016). Modul prenatal gentle Yoga.Kristara.
- Ummi. (2010). Asuhan kebidanan pada kehamilan fisiologis. Jakarta: Salemba Medika
- Walsh (2008). Midwifery: community-based care during the childbearing year.wilda eka handayani.penerjemah (2008). Buku ajar kebidanan komunitas. Jakarta.