

PENGARUH TEKNIK PERNAPASAN (PRANAYAMA) TERHADAP PENGURANGAN KELUHAN IBU HAMIL TRIMESTER III

¹Tut Rayani Aksohni Wijayanti *

¹Institut Teknologi, Sains dan Kesehatan RS DR Soepraoen, tutrayani@gmail.com

*Penulis korespondensi

ABSTRAK

Proses kehamilan melibatkan berbagai perubahan antara lain fisik, psikologis serta fisiologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan. Perubahan fisiologis dan psikologis diperlukan guna melindungi fungsi normal ibu dalam menyediakan kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang segar dan bugar. Latihan teknik pernapasan (pranayama) sangat diperlukan saat kondisi seperti ini. Mekanisme ini diawali dengan terciptanya suasana relaksasi alam sadar yang secara sistematis membimbing pada keadaan relaks yang mendalam. Terciptanya suasana relaksasi akan menciptakan tubuh santai, nafas menjadi lambat dan memberikan pengaruh positif terhadap keseluruhan system sirkulasi dan jantung untuk beristirahat dan mengalami proses peremajaan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Teknik Pernapasan (Pranayama) Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasy-eksperimen dengan rancangan yang digunakan adalah pretest-posttest only control group. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan tehnik sampling purposive sampling. Hasil uji statistic didapatkan nilai $p = 0,005$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara keluhan ibu hamil sebelum dilakukan teknik pernapasan (pranayama) dan setelah dilakukan teknik pernapasan (pranayama). Sebaiknya tenaga kesehatan dalam hal ini bidan dapat meningkatkan mutu pelayanan kesehatan khususnya dalam mengurangi keluhan ibu hamil trimester III dengan mengajarkan dan membantu ibu hamil menerapkan yoga hamil di rumah.

Kata Kunci : *Keluhan Trimester III, Pranayama, Ibu Hamil*

ABSTRACT

The process of pregnancy involves various changes including physical, psychological and physiological that can cause discomfort. Physiological and psychological changes are needed to protect the mother's normal function in providing the needs for fetal growth and development. Pregnant women really need a fresh and fit body. Breathing technique exercises (pranayama) are very necessary during these conditions. This mechanism begins with the creation of an atmosphere of conscious relaxation that systematically leads to a state of deep relaxation. The creation of a relaxed atmosphere will create a relaxed body, slow breathing and have a positive influence on the entire circulatory system and heart to rest and experience the rejuvenation process. The purpose of this study was to determine the effect of Breathing Techniques (Pranayama) on the Reduction of Complaints of Third Trimester Pregnant Women. The design used in this study was a quasi-experimental design with a pretest-posttest only control group design. In this study, researchers used a purposive sampling technique. The statistical test results obtained p value = 0.005, so it can be concluded that there is a significant difference between the complaints of pregnant women before breathing techniques (pranayama) and after breathing techniques (pranayama). It is recommended that health workers, in this case midwives, can improve the quality of health services, especially in reducing the complaints of pregnant women in the third trimester by teaching and helping pregnant women to apply pregnant yoga at home.

Keyword : *Third Trimester Complaints, Pranayama, Pregnant Women*

PENDAHULUAN

Proses kehamilan melibatkan berbagai perubahan antara lain fisik, psikologis serta fisiologis. Perubahan-perubahan yang terjadi umumnya menimbulkan ketidaknyamanan seperti sakit pada punggung, pegal-pegal pada kaki. Perubahan fisiologis yang terjadi tidak hanya pada

organ reproduksi tetapi pada sistem kardiovaskuler, pernafasan, ginjal, integumen, muskuloskeletal, neurologi, pencernaan dan endokrin. Perubahan psikologis merupakan respon emosional yang terjadi akibat perubahan tubuh dan peningkatan tanggung jawab menghadapi hal baru dengan kehamilan. Perubahan sosial biasanya terjadi perubahan peran sebagai ibu, yaitu dari seorang perempuan tanpa anak menjadi perempuan yang mempunyai anak, atau dari perempuan yang memiliki satu anak menjadi perempuan yang memiliki lebih dari satu anak.

Perubahan fisiologis dan psikologis diperlukan guna melindungi fungsi normal ibu dalam menyediakan kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Perubahan ini menimbulkan gejala spesifik sesuai dengan tahapan kehamilan yang terdiri dari tiga trimester. Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah selama trimester III, karena masa ini merupakan masa terjadi pertumbuhan dan perkembangan janin yang semakin meningkat. Berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil merasa cepat lelah, sukar tidur, nafas pendek, kaki dan tangan oedema. Peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih ke depan. Dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong kearah belakang, membentuk postur tubuh lordosis. Hal ini menyebabkan ibu merasakan pegal pada pinggang, varises dan kram pada kaki. Salah satu perawatan pada trimester III adalah olahraga (Mediarti, Sulaiman, Rosnani& Jawiah, 2014).

Ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang segar dan bugar agar dapat menjalankan rutinitas. Adapun kondisi tubuh yang demikian dapat diupayakan dengan olah tubuh yang sesuai dengan ibu hamil yaitu adanya latihan teknik pernapasan (pranayama) (Purwati&Agustina, 2016). Pranayama adalah latihan pernapasan dengan teknik bernafas secara perlahan dan dalam, menggunakan otot diafragma sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Teknik pernapasan yoga dapat mengendalikan pernapasan dan pikiran. Mekanisme latihan pernapasan yoga terhadap perubahan fisik yang terjadi pada tubuh diawali dengan terciptanya suasana relaksasi alam sadar yang secara sistematis membimbing pada keadaan relaks yang mendalam. Terciptanya suasana relaksasi akan menghilangkan suara-suara dalam pikiran sehingga tubuh mulai santai, nafas menjadi lambat dan memberikan pengaruh positif terhadap keseluruhan system sirkulasi dan jantung untuk beristirahat dan mengalami proses peremajaan.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut di atas, maka peneliti tertarik untuk mengangkat judul penelitian “Pengaruh Teknik Pernapasan (Pranayama) Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experiment*, karena mengukur perubahan tingkat keluhan ibu trimester III setelah dilakukan suatu tindakan tertentu yaitu teknik pernapasan (*pranayama*). Penelitian dilakukan dengan mengkaji keluhan ibu sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) dilakukan teknik pernapasan (*pranayama*), yaitu suatu pengukuran hanya dilakukan pada saat akhir penelitian. Penelitian dilakukan dengan mengkaji keluhan ibu hamil trimester III sebelum (*pre test*) pada kelompok intervensi. Pre test dilaksanakan sebelum pelaksanaan teknik pernapasan (*pranayama*). Kemudian pada kelompok intervensi dilakukan teknik pernapasan (*pranayama*) selama 10 menit setiap hari selama 6 minggu. Setelah pelaksanaan teknik pernapasan (*pranayama*) minggu ke 6, kemudian diukur keluhan ibu hamil sesudah (*post test*) dilakukan teknik pernapasan (*pranayama*). Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Merdeka Palembang. Sampel penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Pakisaji Kabupaten Malang. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*, yaitu ibu hamil trimester III dengan kriteria inklusi antara lain mengalami gangguan tidur, sakit punggung, kecemasan, tidak mengalami komplikasi kehamilan serta tidak mengalami gangguan kejiwaan yang berjumlah 32 orang.

Analisis univariat dilakukan dengan menganalisis distribusi frekuensi dari karakteristik responden dan keluhan ibu hamil. Analisis bivariat dengan menggunakan uji *Spearman*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Karakteristik Subjek Penelitian

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik	Frekuensi	%
Usia		
≤ 20 tahun	8	25
20-35 tahun	18	56
≥ 35 tahun	6	19
Pendidikan		
SD	1	3
SMP	4	12,5
SMA	23	72
PT	4	12,5
Pekerjaan		
Bekerja	14	44
Tidak Bekerja	18	56
Paritas		
Primigravida	11	34
Multigravida	21	66

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa usia responden sebagian besar berusia 26-35 tahun. Jenjang pendidikan responden sebanyak 23 responden berpendidikan SMA. Serta sebagian besar adalah tidak bekerja atau Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 18 responden. Riwayat kehamilan sebagian besar multi gravida.

b. Pengaruh Teknik Pernapasan (*Pranayama*) terhadap Kualitas Tidur

Tabel 2. Pengaruh Teknik Pernapasan (*Pranayama*) terhadap Kualitas Tidur

Kelompok	Pre				Post				p-value
	Baik		Buruk		Baik		Buruk		
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Intervensi	2	12,5	14	87,5	9	56	7	44	0,01
Kontrol	4	25	12	75	5	31,3	11	68,7	

Berdasarkan tabel 2 di atas, hasil uji statistik didapatkan nilai p-value = 0,01 < p 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik pernapasan (*pranayama*) dapat meningkatkan kualitas tidur.

c. Pengaruh Teknik Pernapasan (*Pranayama*) terhadap Nyeri Punggung

Tabel 3. Pengaruh Teknik Pernapasan (*Pranayama*) terhadap Nyeri Punggung

Kelompok	Pre					Post					p-value
	Tidak Nyeri	Nyeri Ringan	Nyeri Sedang	Nyeri Berat	Nyeri Sangat Berat	Tidak Nyeri	Nyeri Ringan	Nyeri Sedang	Nyeri Berat	Nyeri Sangat Berat	
Intervensi	0	1	7	8	0	0	6	8	2	0	0,04
Kontrol	0	4	2	8	2	2	3	2	7	2	

Berdasarkan tabel 3 di atas, hasil uji statistik didapatkan nilai p-value = 0,04 < p 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik pernapasan (*pranayama*) dapat mengurangi nyeri punggung.

d. Pengaruh Teknik Pernapasan (*Pranayama*) terhadap Kecemasan

Tabel 4. Pengaruh Teknik Pernapasan (*Pranayama*) terhadap Kecemasan

Kelompok	Pre					Post					P-value
	Tidak Ada Kecemasan	Kece masan Ringan	Kece masan Sedang	Kece masan Berat	Kece masan Berat Sekali	Tidak Ada Kecemasan	Kece masan Ringan	Kece masan Sedang	Kece masan Berat	Kecemasan Berat Sekali	
Intervensi	0	8	6	2	0	2	7	7	0	0	0,02
Kontrol	0	6	5	5	0	1	7	6	2	0	

Berdasarkan tabel 4 di atas, hasil uji statistik didapatkan nilai p-value = 0,02 < p 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik pernapasan (*pranayama*) dapat mengurangi kecemasan ibu hamil.

e. Pengaruh Teknik Pernapasan (*Pranayama*) terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III

Tabel 5. Pengaruh Teknik Pernapasan (*Pranayama*) terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III

Variabel	Mean	SD	SE	P value	N
Keluhan Ibu Hamil					
Pre test	12,79	2,210	0,391	0,005	32
Post test	12,19	2,912	0,515		

Rata-rata keluhan ibu hamil pada pengukuran sebelum dilakukan teknik pernapasan (*pranayama*) adalah 12,78 dengan standar deviasi 2,210. Pada pengukuran setelah dilakukan teknik pernapasan (*pranayama*) didapatkan rata-rata keluhan ibu hamil 12,19 dengan standar deviasi 2,912. Terlihat nilai mean perbedaan antara pengukuran pretest dan posttest adalah 0,59 dengan standar deviasi 1,103. Hasil uji statistik didapatkan nilai p = 0,005 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara keluhan ibu hamil sebelum dilakukan teknik pernapasan (*pranayama*) dan setelah dilakukan teknik pernapasan (*pranayama*).

Berdasarkan penelitian Wang & Apgar tahun 1998, bahwa dalam keadaan istirahat wanita hamil dan tidak hamil mempunyai frekuensi pernapasan yang sama, namun ada sedikit peningkatan dalam volume tidal dan konsumsi oksigen pada wanita hamil.

Barangkali merupakan respon penyesuaian meningkatnya konsumsi oksigen pada fetus. Kemudian, dengan latihan fisik ringan, frekuensi pernapasan dan konsumsi oksigen pada wanita hamil meningkat lebih besar. Segera setelah latihan fisik meningkat ketingkat sedang dan berat, wanita hamil menunjukkan penurunan frekuensi pernapasan, volume tidal dan penurunan konsumsi oksigen maksimal. Kebutuhan oksigen yang menurun pada aktifitas yang lebih besar menunjukkan bahwa terjadi perubahan adaptasi berlebihan pada keadaan istirahat. Hal ini mungkin sebagian karena efek hambatan gerakan diafragma pada uterus yang membesar pada pergerakan diafragma.

Penelitian ini sependapat dengan teori dan hasil penelitian yang dikemukakan oleh Stoppard (2008); Beddoe (2008); Sindhu (2009) dan Wiadnyana (2011) 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.

Menurut Mediarti, dkk. (2014), yoga yang dilakukan oleh ibu hamil secara teratur ternyata banyak manfaatnya bagi ibu dan janin. Diantaranya meningkatkan berat badan bayi saat dilahirkan, mengurangi terjadinya kelahiran prematur dan berbagai komplikasi kehamilan. Latihan yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur (yoga asana), olah napas dan meditasi selama satu jam, rutin setiap hari. Hasilnya, 14% kelompok rajin yoga yang melahirkan bayi prematur, sementara kelompok yang tidak beryoga 20%. Selain itu kelompok beryoga juga lebih rendah tekanan darahnya. Menurut Sun, et al., (2010), yoga juga mengurangi rasa dan menghilangkan beberapa ketidaknyamanan dalam kehamilan, meningkatkan kekuatan otot yang khususnya sangat bermanfaat dalam mencegah back pain, dapat membantu wanita merasa lebih lincah dan gesit, serta keseimbangan perubahan berat badan dan memfasilitasi perubahan gaya gravitasi saat kehamilan. Latihan yoga dalam penelitian ini tidak hanya menguatkan kelompok otot-otot bahu, belakang dan kaki. Tetapi juga membantu memperoleh posisi tubuh yang benar, dimana hal-hal tersebut dapat mengurangi nyeri punggung pada wanita hamil.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa teknik pernapasan (*pranayama*) yang dilakukan ibu hamil trimester III dapat mengurangi ketidaknyamanan pada keluhan kualitas tidur, nyeri punggung serta kecemasan. Hasil penelitian dan beberapa keterbatasan penelitian ini, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut: 1) perlu adanya program teknik pernapasan (*pranayama*) yang rutin dilakukan oleh ibu hamil dalam rangka menjaga kehamilan dan mempersiapkan proses persalinan, 2) adanya penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih banyak dan metode pendekatan yang berbeda sehingga hasilnya dapat dijadikan rujukan bagi penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliani, R.A dan Wahyudi, Hedi.(2015). Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Kecemasan Sesaat Dalam Menghadapi Persalinan Pada Primigravida Trimester III Di Galenia Mom and Baby Center Kota Bandung. Bandung : Fakultas Psikologi, Universitas Islam
- Dahro, Ahmad. (2012). Psikologi Kebidanan : Analisis Perilaku Wanita Untuk Kesehatan. Jakarta : Salemba Medika
- Fauziah, Lestari. (2016). Efektivitas latihan yoga prenatal dalam menurunkan kecemasan pada ibu primigravida trimester III. Bandung : Universitas Padjajaran
- Gupta, N. C., Baldassarre, F., & Vrkljan, B. (2013). A systematic review of yoga for late anxiety : Considerations for occupational therapy. Canadian Journal of Occupational Therapy
- Hariyanto, Miftah. (2015). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali. Surakarta : Universitas Muhammadiyah
- Khalazjadeh, Mona, et al. (2012). The Effect Of Yoga On Anxiety Among Pregnant Women In Second And Third Trimester Of Pregnancy. Scholars Research Library
- Merdianti. (2014). Pengaruh Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III, Jurnal Kedokteran dan Kesehatan. 1 (1). 47-53
- Rusmita T Eli. (2011). Pengaruh Senam Hamil Yoga Selama Kehamilan Terhadap Persiapan Fisik Terhadap Kesiapan Fisik Dan Psikologis Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Rsia Limijati Bandung. Depok : Universitas Indonesia