

PRENATAL YOGA UNTUK MENGURANGI KELUHAN KETIDAKNYAMANAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

¹Ana Yuliana*, ²Siti Farida, ³Verdyana Galuh Nugroho

^{1,2,3}Prodi D3 Kebidanan Universitas Duta Bangsa Surakarta

Ana_yuliana@udb.ac.id

ABSTRAK

Selama kehamilan ibu seringkali mengalami ketidaknyamanan dalam proses kehamilannya. Ketidaknyamanan ibu hamil bisa mempengaruhi perubahan fisik dan psikologis ibu. Perubahan fisik dan psikologis ini membuat ibu merasa nyeri punggung belakang, cepat lelah, sulit tidur, sesak napas, bahkan kram pada tangan dan kaki. Salah satu bentuk olahraga yang bisa dilakukan oleh ibu hamil untuk mengurangi keluhan adalah prenatal yoga. Prenatal yoga diharapkan dapat mengurangi keluhan ketidaknyamanan pada ibu hamil dan dapat membantu ibu hamil merasa nyaman selama masa kehamilan atau hingga proses persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III. Peneliti melakukan intervensi prenatal yoga dengan metode one grup pre-post-test design dengan sampel yang digunakan ada 25 ibu hamil trimester III di Desa Krangkeng Kecamatan Sukoharjo. Data diperoleh dari kuesioner ketidaknyamanan yang diberikan pada saat sebelum dan sesudah pemberian Prenatal Yoga selama 4 minggu berturut-turut dengan jadwal 1 kali setiap minggunya. Hasil penelitian menunjukkan ketidaknyamanan trimester III terbanyak saat pre-test yaitu nyeri punggung 14 (65%), dan saat post test turun menjadi 2 (8%). Dari hasil uji Paired T-Test terdapat pengaruh Prenatal Yoga terhadap penurunan keluhan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III dengan ($p \text{ value} = 0,001$) < ($\alpha = 0,05$).

Kata Kunci : Prenatal Yoga, Ketidaknyamanan, Ibu Hamil Trimester III

ABSTRACT

During pregnancy, mothers often experience discomfort during their pregnancy. The discomfort of pregnant women can affect the physical and psychological changes of the mother. These physical and psychological changes make the mother feel back pain, get tired quickly, have difficulty sleeping, have shortness of breath, and even cramps in the hands and feet. One form of exercise that can be done by pregnant women to reduce complaints is prenatal yoga. Prenatal yoga is expected to reduce complaints of discomfort in pregnant women and can help pregnant women feel comfortable during pregnancy or until the delivery process. This study aims to determine the effect of prenatal yoga on reducing discomfort in pregnant women in the third trimester. The researcher conducted a prenatal yoga intervention using the one group pre-post-test design method with a sample of 25 pregnant women in the third trimester in Krangkeng Village, Sukoharjo District. Data were obtained from the discomfort questionnaire given before and after the provision of Prenatal Yoga for 4 consecutive weeks with a schedule of 1 time per week. The results showed that the most discomfort in the third trimester during the pre-test was back pain 14 (65%), and during the post-test it decreased to 2 (8%). From the results of the Paired T-Test, there was an effect of Prenatal Yoga on reducing complaints of discomfort in pregnant women in the third trimester with ($p \text{ value} = 0.001$) < ($\alpha = 0.05$).

Keyword : Prenatal Yoga, Discomfort, Third Trimester Pregnant Women

PENDAHULUAN

Penyebab kematian ibu sering terjadi karena kehamilan atau persalinan yang disebabkan oleh aspek medis, sosial, budaya dan agama. Salah satu aspek medis tersebut yaitu persalinan dengan komplikasi (Kemenkes RI Dirjen P2P, 2020). Pelayanan kesehatan bagi ibu hamil harus memenuhi frekuensi minimal pada setiap trimester, yaitu : paling sedikit satu kali diusia kehamilan 0-12 minggu (trimester I), paling sedikit satu kali diusia kehamilan 13-27 minggu (trimester II)

dan paling sedikit dua kali pada kehamilan 28 minggu sampai mendekati waktu persalinan (trimester III). Standar minimal kunjungan ANC sangat disarankan untuk mendeteksi secara dini komplikasi serta sebagai upaya untuk mencegah faktor resiko pada ibu hamil sehingga dapat memberikan perlindungan yang optimal bagi ibu hamil dan janin selama kehamilan (Profil Kesehatan Indonesia, 2020).

Kehamilan merupakan masa di mana ibu hamil mengalami perubahan fisiologis dan psikologis. Perubahan fisiologis yang terjadi tidak hanya pada organ reproduksi tetapi juga sistem kardiovaskuler, pernafasan, ginjal, integumen, muskuloskeletal, neurologi, pencernaan dan endokrin yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan selama kehamilan. Perubahan fisik dapat berupa mual muntah, sulit tidur atau insomnia, gingivitis dan epulsi, sesak nafas, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi Braxton hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki (Darwitri & Rahmadona, 2022). Sedangkan untuk perubahan psikologi meliputi: kesiapan orang tua menantikan kelahiran anak, kecemasan ibu terhadap keselamatan diri dan anaknya, rasa takut terhadap nyeri, kekhawatiran perilaku dan kemungkinan kehilangan kendali saat persalinan (Febryani, 2021).

Kondisi psikologis dengan kecemasan dan depresi pada ibu hamil akan berpengaruh terhadap timbulnya penyakit serta komplikasi kehamilan dan persalinan, baik pada ibu maupun bayi. Masalah kecemasan senantiasa muncul pada ibu primigravida maka dari itu masalah kecemasan tersebut harus segera diatasi, salah satunya dapat dilakukan dengan cara berolahraga. Olahraga pada ibu hamil bertujuan sebagai pengalihan perhatian, mengurangi kecemasan dan tekanan, menenangkan pikiran, meningkatkan kualitas tidur, membantu mengurangi konstipasi dan merangsang nafsu makan. Jenis olahraga yang dianjurkan adalah berjalan, bersepeda, berenang (Kamariyah, et al, 2014). Kondisi kecemasan yang terjadi pada ibu hamil bila tidak segera ditangani akan berlanjut mengalami stress. Untuk mengatasi hal tersebut ibu hamil dapat dilakukan relaksasi, bersantai dengan keluarga, mendengarkan musik yang disukai, ngobrol Bersama keluarga, berolahraga, dan meditasi. (Jatnika, dkk, 2016).

Berbagai aktivitas tersebut banyak dilakukan sebagai upaya untuk mengatasi masalah kehamilan salah satunya yaitu dengan teknik Yoga Prenatal. Yoga adalah salah satu aktivitas fisik yang memfokuskan pada penguasaan postur dan pernafasan. Prenatal yoga (yoga selama kehamilan) adalah salah satu olahraga yang memodifikasi dari gerakan yoga secara umum yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan melakukan prenatal yoga adalah untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil baik secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, ibu hamil akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman. Yoga Prenatal dapat dilakukan di rumah atau di tempat bidan. Teknik Prenatal Yoga dapat digunakan sebagai salah satu upaya untuk mengatasi masalah selama kehamilan seperti meningkatkan stamina tubuh saat hamil, melancarkan sirkulasi darah dan O₂ ke janin, mengatasi sakit punggung dan pinggang, sembelit dan melatih otot dasar panggul agar lebih kuat dan elastis sehingga mempermudah proses kelahiran (Pratiwi, dkk, 2018).

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. Latihan prenatal gentle yoga dan relaksasi dapat mengurangi keluhan keluhan yang

muncul pada kehamilan, serta dapat membantu membuat ibu lebih tenang dan rileks selama kehamilan, serta membantu mempersiapkan ibu dalam menghadapi persalinannya menjadi lebih tenang, mudah dan lancar (Aprilia, 2020).

Tujuan dari penelitian 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

Melakukan intervensi prenatal yoga dengan metode eksperimental grup pre-post-test design. Populasi sebanyak 25 ibu hamil trimester III. Teknik sampling yang digunakan total sampling sehingga semua populasi ibu hamil dijadikan responden dalam penelitian. Penelitian ini menggunakan kuesioner untuk mengetahui pengaruh Prenatal Yoga terhadap keluhan ketidaknyamanan pada ibu hamil. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan terapi berupa kelas Prenatal Yoga yang dikemas dalam kelas ibu hamil sebanyak 4 kali pertemuan Prenatal Yoga dalam waktu 1 bulan. Pre test dan post test berupa kuesioner ketidaknyamanan menggunakan comparative scale nyeri. Data dianalisis menggunakan teknik univariat dan Uji Paired T-Test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariate

Tabel 1 Distribusi frekuensi Karakteristik Ibu Hamil (Umur, Pendidikan, Pekerjaan) di Desa Krangkeng Kecamatan Sukoharjo

Karakteristik Ibu Hamil	F	%
Umur		
< 20 tahun	3	12
20-35 tahun	17	68
>35 tahun	5	20
Pendidikan		
SLTP	4	16
SLTA	16	64
Perguruan Tinggi	5	20
Pekerjaan		
IRT	19	76
Wiraswasta	5	20
PNS	1	4
Paritas		
Primigravida	7	28
Multigravida	15	60
Grandemultigravida	3	12
Total	25	100

Berdasarkan tabel 1 hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil mayoritas pada umur 20-35 tahun sebanyak 17 orang (68%) dan minoritas pada umur < 20 tahun sebanyak 3 orang (12%). Ibu hamil mayoritas berpendidikan SLTA sebanyak 16 orang (64%) dan minoritas ibu hamil berpendidikan SLTP sebanyak 4 orang (16%) Ibu hamil mayoritas dengan pekerjaan IRT sebanyak 19 orang (76 %) dan minoritas dengan pekerjaan PNS sebanyak 1 orang (4%). Ibu hamil mayoritas dengan paritas multigravida sebanyak 15 orang (60%) dan minoritas ibu hamil dengan paritas grande multigravida sebanyak 3 orang (12%).

Analisis Bivariat

Tabel 2 Distribusi Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III Pre Test Prenatal Yoga di Desa Krangkeng Kecamatan Sukoharjo

Ketidaknyamanan pada ibu Hamil Trimester III	<i>Pre-test</i>	
	<i>f</i>	%
Sesak nafas	4	16
Nyeri punggung	14	56
Sulit Tidur	11	44
Kram pada tangan dan kaki	8	32

Berdasarkan tabel 2 ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III Pre test prenatal yoga mayoritas pada ketidaknyamanan nyeri punggung sebanyak 14 keluhan (56%) dan minoritas dengan ketidaknyamanan sesak nafas sebanyak 4 keluhan (16%).

Tabel 3 Distribusi Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III Post test Prenatal Yoga di Desa Krangkeng Kecamatan Sukoharjo

Ketidaknyamanan pada ibu Hamil Trimester III	<i>Post-test</i>	
	<i>F</i>	%
Sesak nafas	4	16
Nyeri punggung	2	8
Sulit Tidur	3	12
Kram pada tangan dan kaki	1	4

Berdasarkan tabel 3 ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III Post test prenatal yoga mayoritas pada ketidaknyamanan sesak nafas sebanyak 4 keluhan (16%) dan minoritas dengan ketidaknyamanan kram pada tangan dan kaki sebanyak 1 keluhan (4%).

Tabel 4 Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III Pre test dan Post test Prenatal Yoga di Desa Krangkeng Kecamatan Sukoharjo

Ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III	Mean	Mo d	Std. Dev	Min	Max
Pre test	1,5	2	0,5	1	2
Post test	1,1	1	0,3	1	2

Berdasarkan tabel 4 ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III Pre test dan Post test prenatal yoga menunjukkan bahwa ada penurunan ketidaknyamanan, terbukti dengan semakin rendahnya nilai rata-rata (*mean*) dari Pre test ke Post test prenatal yoga.

Tabel 5 Uji Paired Samples T-Test Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Krangkeng Kecamatan Sukoharjo

Ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III	Mean	Sig. (2-tailed)
Pre test Post test	.400	.001

Berdasarkan tabel 5 hasil analisis uji *Paired Samples T-Test* yang dilakukan terhadap 25 orang ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa rata-rata (*mean*) ketidaknyamanan pada ibu hamil Trimester III berada pada skor 0,400, nilai standar deviasi 0,500, nilai *standar error mean* 0,100, nilai *df (degree of freedom)* pada angka 24, nilai (*t hitung* = 4,000) dan (*p value* = 0,001) < ($\alpha = 0,05$), maka dari hasil uji statistik diketahui bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III di Desa Krangkeng Kecamatan Sukoharjo.

Hasil penelitian menunjukkan ibu hamil mayoritas pada umur 20-35 tahun sebanyak 17 orang (68%) dan minoritas pada umur < 20 tahun sebanyak 3 orang (12%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mediarti (2014) dimana umur termuda 18 tahun dan umur tertua 44

tahun. Dari estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata umur ibu hamil adalah diantara 26,80 tahun sampai 31,51 tahun.

Rata-rata usia ibu hamil berusia 20-35 tahun, dengan usia termuda <20 tahun dan usia tertua >35 tahun. Hal ini berarti masih ada usia ibu hamil yang menjadi responden berada pada usia yang belum aman atau masih terlalu muda untuk hamil dan melakukan persalinan yaitu usia <20 tahun. Prawirohardjo (2017) menyatakan usia reproduksi sehat adalah usia 20-35 tahun. Pada masa ini adalah kurun waktu yang optimal bagi seorang wanita untuk hamil karena organ reproduksi wanita pada saat ini sudah siap dan matang, demikian juga dengan psikologis ibu hamil.

Ibu hamil mayoritas berpendidikan SLTA sebanyak 15 orang (60%) dan minoritas ibu hamil berpendidikan SLTP sebanyak 4 orang (16%). Penelitian ini sejalan dengan hasil yang diperoleh Rusmita (2015) kebanyakan responden memiliki pendidikan tinggi, yaitu SMA dan PT sebesar 96,9%.

Distribusi ibu hamil berdasarkan pendidikan terakhir dengan persentase tertinggi yaitu perguruan tinggi sebanyak 5 orang (20 %). Dengan pendidikan yang tinggi, responden dianggap telah memiliki pengetahuan yang cukup tentang kehamilan sehingga dapat mempersiapkan diri dengan baik dalam menghadapi persalinan terutama aspek psikologinya sehingga dapat meminimalkan ketidaknyamanan pada kehamilan (Astria, 2012).

Ibu hamil mayoritas dengan pekerjaan IRT sebanyak 19 orang (76 %) dan minoritas dengan pekerjaan wiraswasta sebanyak 5 orang (20%) dan PNS sebanyak 1 orang (4%). Distribusi menurut pekerjaan menunjukkan bahwa kebanyakan responden ibu hamil memiliki pekerjaan sebagai IRT sebesar 76%. Hasil ini penelitian ini sejalan penelitian Rafika (2018), terkait efektifitas prenatal yoga terhadap pengurangan keluhan fisik pada ibu hamil trimester III kebanyakan respondennya adalah ibu hamil yang tidak bekerja atau sebagai IRT sebesar 62,5%.

Distribusi ibu hamil berdasarkan jenis pekerjaan dengan persentase tertinggi adalah ibu hamil yang bekerja IRT. Menurut Effendi (2011) pekerjaan ibu dapat mempengaruhi ketidaknyamanan pada kehamilan karena adanya tekanan dan berbagai stresor. Beban kerja yang terlalu berat atau kemampuan fisik yang terlalu lemah dapat mengakibatkan seorang ibu hamil yang bekerja mengalami gangguan atau penyakit akibat kerja, seperti kondisi lingkungan. Pada ibu yang tidak bekerja akan memiliki waktu dan kesempatan untuk mempersiapkan diri menghadapi persalinan seperti mengikuti kelas prenatal, mencari dan mempelajari tentang persiapan menghadapi persalinan serta menjadi ibu dalam menjalani peran barunya lebih banyak dibandingkan dengan ibu yang masih aktif bekerja. Ibu hamil mayoritas dengan paritas multigravida sebanyak 12 orang (48%) dan minoritas ibu hamil dengan paritas grandemultigravida sebanyak 5 orang (20%).

Penelitian ini berbeda dengan hasil yang diperoleh Rusmita (2015), kebanyakan responden tidak memiliki riwayat paritas (*nullipara*) sebesar 60,4%. Paritas dapat mempengaruhi ketidaknyamanan pada masa kehamilan dimana paritas merupakan faktor yang bisa dikaitkan dengan aspek psikologis. Ibu yang terlalu sering melahirkan mempunyai risiko bagi kesehatannya dan bayinya karena pada ibu timbul kerusakan-kerusakan pembuluh darah dinding uterus yang mempengaruhi sirkulasi nutrisi ke janin, dimana jumlah nutrisi akan berkurang sehingga dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan janin yang kelak akan lahir dengan BBLR.

Persalinan kedua dan ketiga merupakan keadaan yang relative aman untuk melahirkan pada masa reproduktif, karena pada masa persalinan tersebut keadaan patologis dimana dinding uterus belum banyak mengalami perubahan sehingga janin dapat berkembang dengan baik. Ketidaknyamanan pada Pre test mayoritas pada kram pada tungkai kaki sebanyak 13 keluhan (52%) dan minoritas dengan ketidaknyamanan kelelahan sebanyak 9 keluhan (36%). Ketidaknyamanan Post test mayoritas pada ketidaknyamanan sesak nafas sebanyak 5 keluhan (20%) dan minoritas dengan ketidaknyamanan nyeri punggung serta kesemutan sebanyak 1 keluhan (4%). Terjadinya perubahan keluhan fisik setelah latihan prenatal yoga, hal ini dikarenakan 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*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Mediarti D,dkk (2014), menunjukkan perubahan ketidaknyamanan untuk ketidaknyamanan nyeri pinggang ,nyeri

punggung, kram kaki dan sulit tidur. Sedangkan untuk ketidaknyamanan sesak nafas tidak terdapat perbedaan bermakna antara sebelum dan sesudah senam hamil karena pada usia kehamilan pada trimester III bayi tumbuh mendorong naik sehingga diafragma dan paru-paru ibu hamil akan mengalami perubahan dari keadaan normal.

Hasil penelitian dari Elkhapi (2023) menunjukkan hasil univariat responden pada usia kehamilan trimester 2 sebanyak 13 responden (23,6%), pada trimester 3 sebanyak 42 responden (76,4%). Pada paritas ibu hamil primipara sebanyak 8 responden (14,5%), dan paritas ibu hamil multipara 47 responden (85,5%). Pada aktivitas ibu hamil yang mengalami aktivitas ringan sebanyak 26 responden (47,3%), dan ibu hamil yang aktivitas berat sebanyak 29 responden (52,7%). Dan ibu hamil yang mengalami nyeri punggung ringan sebanyak 17 responden (30,9%) dan yang mengalami nyeri berat 38 responden (60,1%). Hasil uji statistik chi square diketahui bahwa ada hubungan usia kehamilan dengan nyeri punggung bawah (p value = 0,006; OR=7.629), ada hubungan paritas dengan nyeri punggung bawah (p value=0,001; OR=1.200), dan ada hubungan aktivitas dengan nyeri punggung bawah (p value=0,000; OR=5.556).

Hasil penelitian ini juga didukung penelitian Fuziah (2020), berasumsi bahwa nyeri punggung dapat diatasi dengan melakukan prenatal yoga. Dilihat hasil perubahan skala sebelum dilakukan prenatal yoga dengan setelah dilakukan prenatal yoga, dengan hasil post test yang mengalami penurunan p -value =0,003 dan nilai mean yaitu 0,367. Maka prenatal yoga sangat efektif dalam mengurangi nyeri punggung.

Penelitian Wulandari (2020) menunjukkan rata-rata nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan prenatal yoga adalah 5,11 dan sesudah dilakukan prenatal yoga berubah menjadi 3,83, yang artinya terjadi penurunan nyeri punggung dengan p value 0,000.

Hasil uji statistik diketahui bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III di Desa Krangkeng Kecamatan Sukoharjo. Berdasarkan hasil penelitian Mediarti (2014), pada ibu hamil yang melakukan senam hamil secara teratur seluruhnya tidak mengalami nyeri punggung dan ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil lebih dari sebagian mengalami nyeri punggung. Pada penelitian ini keluhan nyeri pinggang memiliki nilai signifikan menurut hasil analisis ($p=0,025$). Peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih di depan. Dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong ke arah belakang, membentuk postur lordosis. Hal ini menyebabkan ibu merasakan rasa pegal pada pinggang, varises dan kram pada kaki. Para wanita mengalami berbagai macam ketidaknyamanan selama kehamilan, kebanyakan dari ketidaknyamanan ini berhubungan dengan perubahan anatomi dan fisiologis yang terjadi. Salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul adalah nyeri punggung.

Hasil penelitian senada juga menunjukkan prenatal yoga efektif terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan metode *One Group Pre-Test Post-Test Design*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 responden dengan menggunakan *total sampling*. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *T-Test Dependent*. Hasil uji statistik menunjukkan adanya pengaruh yang bermakna antara intensitas nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dan setelah melakukan prenatal yoga dengan beda rata-rata 1,9 dan nilai p -value <0,001 (Simanjuntak, 2022).

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. Latihan 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.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Krangkeng Kecamatan Sukoharjo Tahun 2025 diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebelum dilakukan prenatal yoga, rerata ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III yaitu 1,560.
2. Setelah dilakukan prenatal yoga, rerata ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III yaitu 1,160.
3. Ada pengaruh prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III di

Desa Krangkeng Kecamatan Sukoharjo dengan p value = 0,001

Saran untuk Ibu hamil sebaiknya melakukan salah satu treatment prenatal yoga untuk mengurangi keluhan ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III dan persiapan dalam menghadapi persalinan minimal 1 minggu 1 kali.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfi Fauziah, N., Sanjaya, R., Novianasari, R., Studi Kebidanan, P., & Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu, F. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Maternitas UAP (JAMAN UAP) Universitas Aisyah Pringsewu*, 1(2), 1–7.
- Curtis et. al. (2014). *Effect of a behavior- change intervention on handwashing with soap in India (SuperAmma) : a cluster-randomised trial*. *Lancet Glob Health*, 2.
- Devi M. (2014). *Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III*. *Jurnal Kedokteran dan kesehatan*, volume 1, no 1, Oktober 2014.;47-53.
- Dewi, Vivian Nanny Lia: Sunarsih, Tri. (2011). *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas*. Jakarta : Salemba Medika.
- Elkhapi, N., Minata, F., Yulizar, Y., & Anggraini, A. (2023). Hubungan Usia Kehamilan, Paritas, Aktivitas dengan Terjadinya Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Kemu Kabupaten Oku Selatan Tahun 2023. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 6411–6425.
- Hidayat. (2018). *Panduan Penulisan Skripsi Sarjana*. Bandung: Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha.
- Mardliyana, N.E. and Puspita, I.M., 2023. Kelas Prenatal Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil. *Indonesia Berdaya*, 4(1), pp.305-312.
- Mediarti D. (2014). *Pengaruh Yoga Antenatal terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III*. *Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 1(1), 47-53.
- Pain, P. and Mother, I., 2020. Prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), pp.9-13.
- Prasetyono. (2010). *Buku Ajar Ilmu Bedah*. Jakarta. EGC
- Pratignyo. (2015). *Yoga Ibu Hamil*. Pustaka Bunda, Jakarta.
- Prawirohardjo, Sarwono. (2017). *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rafika. (2012). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta. Sabiya
- Romauli, S. (2011). *Buku Ajar Kebidanan Konsep dasar Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rusmita. (2015). *Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di RSIA Limijati Bandung*. *Publikasi Lembaga Penelitian & Pengabdian Masyarakat Universitas BSI Bandung*.
- Rustiningsih, T., Asih, F.R. and Solihin, S., 2022. Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(2), pp.66-71.
- Sihotang, dkk. (2016). *Pengaruh keteraturan senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III*.
- Simanjuntak, M.K., 2022. Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences*, pp.19-24.
- Sindhu, P. (2015). *Yoga untuk kehamilan sehat, bahagia dan penuh makna. Seri bugar*. Bandung: Qonita, Mizan Pustaka.Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Wiknjosastro H. (2011). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo
- WHO. (2018). *Maternal Mortality: World Health Organization*