

Available online: <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/edudharma>

Edu Dharma Journal

ISSN (Print) 2597-890 X , ISSN (Online) 2686-6366




FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEIKUTSERTAAN PRENATAL YOGA PADA IBU HAMIL DI KLINIK BIDANQU

Ikada Septi Arimurti^{*}, Junaida Rahmi², Putri Handayani Setyaningsih³ Ita Chusni⁴

¹²³Dosen STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Pamulang, Tangerang Selatan, Indonesia

⁴Mahasiswa STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Pamulang, Tangerang Selatan, Indonesia

ARTICLE INFORMATION	A B S T R A C T
<p>*Corresponding Author Ikada Septi Arimurti E-mail: ikadaseptiarimurti@wdh.ac.id</p>	<p><i>Pregnancy is a time that every woman looks forward to. Not infrequently in pregnancy, you will find many discomforts such as nausea, vomiting, back pain, swollen legs and so on. One way to overcome this discomfort is to do prenatal yoga during pregnancy. The purpose of this study was to determine the factors associated with the participation of prenatal yoga in pregnant women at the BidanQu Clinic. This research method is a quantitative study with a cross sectional design, the number of samples in this study were 57 pregnant women who came to visit the BidanQu Clinic for the period 2020-2021 using a total sampling technique. The instrument in this study was a questionnaire. The results showed that most of the pregnant women participated in prenatal yoga as many as 32 respondents (56%) and 25 respondents (44%). The results of the chi-square statistical test showed that there was no significant relationship between age and participation in prenatal yoga ($p=0.749$) as well as education ($p=0.116$), occupation ($p=0.197$) and parity ($p=0.799$). The conclusion from the results of the study was that there was no significant relationship between age, education, occupation and parity with the participation of prenatal yoga in pregnant women at the BidanQu Clinic. It is recommended that in the future health workers should be more active in informing pregnant women about prenatal yoga.</i></p>
<p>Keywords: Pregnancy Prenatal Yoga Pregnant Women</p>	<p>A B S T R A K</p> <p>Kehamilan adalah masa yang ditunggu setiap wanita. Tak jarang pada kehamilan akan ditemukan banyak ketidaknyamanan seperti mual-muntah, nyeri punggung, kaki bengkak dan lain sebagainya. Salah satu cara mengatasi ketidaknyamanan tersebut adalah dengan melakukan prenatal yoga pada masa kehamilan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan keikutsertaan prenatal yoga pada ibu hamil di Klinik BidanQu. Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain <i>cross sectional</i>, jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 57 ibu hamil yang datang berkunjung ke Klinik BidanQu periode 2020-2021 sedangkan teknik yang</p>
<p>Kata Kunci: Postpartum Depresi postpartum Ibu postpartum Psikologi</p>	

	<p>digunakan adalah <i>total sampling</i>. Alat yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner. Hasil penelitian yang didapatkan sebagian besar ibu hamil mengikuti prenatal yoga sebanyak 32 responden (56%) dan yang tidak ikut serta sebanyak 25 responden (44%). Hasil uji staitistik <i>chi-square</i> didapatkan hasil tidak ada hubungan yang signifikan antara usia dengan keikutsertaan prenatal yoga ($p=0.749$) begitu juga dengan pendidikan ($p=0,116$), pekerjaan ($p=0,197$) dan paritas ($p=0,799$). Kesimpulan dari hasil penelitian didapatkan bahwa antara usia, pendidikan, pekerjaan dan riwayat kehamilan (paritas) dengan keikutsertaan prenatal yoga ibu hamil di Klinik BidanQu tidak terdapat hubungan yang signifikan. Disarankan kedepannya tenaga kesehatan harus lebih giat menginformasikan mengenai prenatal yoga kepada ibu hamil.</p>
	<p>This is an open access article under the CC-BY-NC-SA license.</p> 
	<p>© 2020 Some rights reserved</p>

PENDAHULUAN

Pada tiap triwulan, perubahan psikologis dan fisiologis terjadi pada ibu hamil, akibatnya muncul ketidaknyamanan dimasa kehamilan. Ketidaknyamanan yang muncul pada trimester ketiga antara lain adalah edema, gatal dan kaku pada jari, sering buang air kecil, gusi berdarah, insomnia, haemorroid, keringat bertambah, keputihan, konstipasi, kram pada kaki, rasa nyeri dan mati rasa pada jari kaki dan tangan, sesak napas, *palpitasi*, nyeri *ligamentum rotundum*, nyeri ulu hati, *ptyalisme*, perut kembung, sakit kepala, pusing, nyeri punggung, dan *varices*. Jika tidak disikapi dengan baik, ketidaknyamanan tersebut dapat memicu terjadinya kecemasan yang berakibat mengganggu kuantitas dan kualitas tidur ibu hamil (Tyastuti, 2016).

Prenatal yoga merupakan suatu metode komplementer pada masa kehamilan, dan juga sebagai salah satu pengobatan nonkonvensional berdampak baik bagi kesehatan fisik, psikologi, maupun perasaan serta reaksi emosional dan fisik ibu hamil (Nurbaiti, 2020). Serangkaian tujuan prenatal yoga yaitu menciptakan ketenangan pikiran serta tubuh, keseimbangan pikiran maupun tubuh, kekuatan tubuh ibu hamil, serta kedamaian fisik mental juga spiritual. Persiapan yang

tepat oleh ibu hamil dapat menanamkan rasa keyakinan dan percaya diri, yang pada akhirnya membuat persalinan dapat berjalan sesuai yang diharapkan (Rusmita, 2015).

Menurut penelitian Mediarti (2014) tentang pengaruh yoga saat kehamilan terhadap penurunan rasa tidak nyaman pada ibu hamil trimester ketiga didapatkan hasil uji analisis $p=0,005$, artinya bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah melakukan yoga antenatal. Salah satu cara untuk merawat kehamilan sehingga Kesehatan ibu hamil terjaga adalah dengan dengan melakukan olahraga. Olahraga memiliki banyak manfaat bagi ibu hamil. Olahraga dapat membantu terjadinya perubahan metabolisme tubuh ibu hamil apabila dilakukan secara teratur. Perubahan metabolisme tubuh ibu hamil mempengaruhi konsumsi oksigen dalam tubuh, volume, aliran darah, maupun curah jantung. Hal ini mengubah peran jantung dan membantu mendukung fungsi jantung selama kehamilan. Selain itu manfaat olahraga membuat ibu hamil merasa lebih sehat dan menjaga postur tubuh lebih baik sehingga mengurangi nyeri punggung saat kehamilan.

Menurut Rahmawati dkk, (2021) pada ibu hamil, prenatal yoga dapat membantu mengurangi gejala ketidaknyamanan

maupun nyeri punggung. Setelah prenatal yoga rasa nyeri punggung akibat kehamilan cenderung menurun dengan p-value = 0,000. Artinya terdapat pengaruh derajat nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga.

Namun tidak semua ibu hamil mempunyai pengetahuan yang baik mengenai prenatal yoga. Seperti yang diungkapkan pada penelitian Situmorang, dkk (2021), yang menyatakan bahwa masih ada sekitar 20% ibu yang pengetahuannya tentang prenatal yoga masuk dalam kategori kurang. Hal tersebut juga ditemui dalam penelitian Asmarah, dkk (2021) yang menyatakan masih terdapat sekitar 67% ibu hamil yang pengetahuannya kurang tentang prenatal yoga. Padahal prenatal yoga memberi banyak manfaat yang telah disebutkan pada penelitian-penelitian sebelumnya. Dengan latar belakang diatas, peneliti tertarik mempelajari hubungan antara usia, pendidikan, pekerjaan dan paritas dengan keikutsertaan prenatal yoga pada ibu hamil.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah penelitian analitik melalui metode *cross sectional*. Data yang diambil merupakan data sekunder. Penelitian menggunakan metode *total sampling* dimana memiliki populasi sebanyak 57 ibu

hamil yang berkunjung ke Klinik BidanQu pada periode 2020-2021.

HASIL

Karakteristik responden ibu hamil di Klinik BidanQu

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden ibu hamil di Klinik BidanQu

Variabel	n	%
Usia		
20-35 tahun	51	90
<20 atau >35 tahun	6	10
Pendidikan		
Perguruan Tinggi	54	95
SD-SMA	3	5
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga (IRT)	35	61
Karyawan	22	39
Paritas		
≥2	15	26
<2	42	74

Pada Tabel 1 menunjukkan bahwa ibu hamil dengan usia 20-35 tahun sebanyak 59 responden (90%), ibu hamil dengan tingkat pendidikan perguruan tinggi sebanyak 54 responden (95%), ibu hamil dengan pekerjaan sebagai IRT sebanyak 35 responden (61%) dan ibu hami dengan paritas ≥ 2 sebanyak 15 orang (26%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi keikutsertaan prenatal yoga pada ibu hamil di Klinik BidanQu

Prenatal Yoga	n	%
Ikut	32	56
Tidak Ikut	25	44
Total	57	100

Ikada Septi Arimurti_ Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa ada serta melakukan prenatal yoga selama sebanyak 32 ibu hamil (56%) yang ikut kehamilan.

Tabel 3. Faktor-faktor yang berhubungan dengan keikutsertaan prenatal yoga pada ibu hamil di Klinik BidanQu

Variabel	Prenatal Yoga				Total	%	P value
	Ikut		Tidak Ikut				
	n	%	n	%			
Usia							
20-35 tahun	29	51	22	39	51	90	0,749
<20 atau >35 tahun	3	5	3	5	6	10	
Pendidikan							
Perguruan Tinggi	29	51	25	44	54	95	0,116
SD-SMA	3	5	0	0	3	5	
Pekerjaan							
IRT	22	39	13	23	35	62	0,197
Karyawan	10	17	12	21	22	38	
Paritas							
≥2	8	14	7	12	15	26	0,799
<2	24	42	18	32	42	74	

Tabel di atas menunjukkan bahwa pada ibu hamil (<20>35 tahun) yang usianya termasuk dalam kategori risiko, sebanyak 3 (5%) responden tidak mengikuti prenatal yoga. Untuk kategori pendidikan didapatkan hasil ibu hamil dengan tingkat pendidikan perguruan tinggi tetapi tidak ikut serta melakukan prenatal yoga sebanyak 25 responden (44%). Ibu hamil dengan pekerjaan sebagai karyawan dan tidak ikut serta melakukan prenatal yoga sebanyak 12 responden (21%). Sedangkan untuk ibu hamil dengan paritas ≥ 2 yang ikut serta melakukan prenatal yoga sebanyak 8 responden (14%).

PEMBAHASAN

Usia

Dari tabel 3 didapatkan hasil bahwa ibu hamil yang masuk dalam kategori tidak beresiko usia 20-35 tahun yang tidak ikut serta melakukan prenatal yoga ada sebanyak 22 responden (39%). Hasil analisis uji *independensi chi-square* menginformasikan bahwa antara usia dengan partisipasi ibu hamil pada prenatal yoga di Klinik BidanQu tidak memiliki hubungan signifikan ($p=0,749$). Hal ini berbeda dengan penelitian Andarwulan dkk, (2021) yang menemukan adanya hubungan antara usia dan partisipasi ibu

hamil trimester ketiga pada prenatal yoga ($p=0,001$). Ketidakikutsertaan prenatal yoga pada ibu hamil usia tidak beresiko atau pada rentang 20-35 tahun kemungkinan disebabkan karena kurangnya kesadaran ibu untuk melakukan prenatal yoga.

Selain itu pada penelitian ini hasil yang didapat pada ibu yang beresiko dan tidak melakukan prenatal yoga sebanyak 3 responden (5%), hal ini dikarenakan ibu dengan usia beresiko ini belum mengetahui manfaat dari prenatal yoga bagi kehamilan, yaitu antara lain mengurangi kecemasan saat persalinan, hal ini yang dikemukakan oleh Rusmita, dkk (2015) dalam penelitiannya.

Pendidikan

Dari tabel 3 didapatkan hasil bahwa ibu hamil yang masuk dalam kategori pendidikan perguruan tinggi dan tidak ikut serta melakukan prenatal yoga ada sebanyak 25 responden (44%). Hasil analisis uji *independensi chi-square* menginformasikan bahwa antara pendidikan dengan partisipasi ibu hamil pada prenatal yoga di Klinik BidanQu tidak memiliki hubungan signifikan ($p=0,116$). Hasil penelitian tersebut tidak sesuai dengan penelitian Parwati (2019) yang berkesimpulan bahwa pendidikan memiliki

hubungan dengan keikutsertaan ibu hamil pada prenatal yoga ($p=0,001$). Ketidakikutsertaan ibu hamil pada tingkat pendidikan tinggi kemungkinan disebabkan karena kurang bisanya ibu hamil tersebut dalam membagi waktu dalam kesehariannya.

Pekerjaan

Dari tabel 3 didapatkan hasil bahwa ibu hamil yang masuk dalam kategori karyawan yang tidak ikut serta melakukan prenatal yoga ada sebanyak 12 responden (21%). Hasil analisis uji *independensi chi-square* menginformasikan bahwa antara pekerjaan dan keikutsertaan ibu hamil pada prenatal yoga di Klinik BidanQu tidak memiliki hubungan signifikan ($p=0,197$). Hal ini tidak sesuai dengan hasil penelitian Andarwulan (2021) yang berkesimpulan adanya hubungan antara pekerjaan dengan keikutsertaan ibu hamil pada prenatal yoga ($p=0,012$). Ketidakikutsertaan ibu hamil yang bekerja sebagai karyawan kemungkinan disebabkan karena kurangnya waktu untuk melakukan prenatal yoga. Mereka sudah sibuk bekerja sebagai karyawan di hari kerja dan saat weekend kemungkinan mereka ingin beristirahat saja.

Selain itu pada penelitian ini hasil yang didapat pada ibu yang tidak bekerja atau ibu

rumah tangga dan tidak melakukan prenatal yoga sebanyak 13 responden (23%), hal ini dikarenakan ibu rumah tangga sibuk dengan pekerjaan rumah sehingga akan kesulitan untuk membagi waktunya.

Paritas

Dari tabel 3 didapatkan hasil bahwa ibu hamil yang masuk dalam kategori paritas <2 yang tidak ikut serta melakukan prenatal yoga ada sebanyak 18 responden (32%). Hasil analisis uji *independensi chi-square* menginformasikan bahwa antara paritas dengan keikutsertaan ibu hamil pada prenatal yoga di Klinik BidanQu tidak terdapat hubungan signifikan ($p=0,799$). Hasil ini berbeda dengan hasil penelitian Desmariyenti dan Hartanti (2019) yang berkesimpulan terdapat hubungan antara paritas dengan keikutsertaan ibu hamil terhadap prenatal yoga ($p=0,025$). Ketidakikutsertaan ibu hamil dengan paritas <2 kemungkinan disebabkan karena kurangnya pengetahuan atau informasi mengenai prenatal yoga.

Selain itu pada penelitian ini hasil yang didapat pada ibu hamil paritas ≥ 2 dan tidak melakukan prenatal yoga sebanyak 7 responden (12%), hal ini kemungkinan dikarenakan ibu merasa sudah pernah hamil sebelumnya dan merasa tidak ada masalah selama masa kehamilannya sehingga

menganggap prenatal yoga tidak begitu penting untuk kehamilannya sekarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarwulan, Setiana., Latifah, Anik., Waroh, Yuni Khoiril. 2022. Analisis Faktor-faktor Keikutsertaan Ibu Hamil Trimester III Terhadap Prenatal Yoga. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, Vol.8, No.1, Maret 2022.
- Desmariyenti dan Susi Hartati. 2019. Faktor Yang Berhubungan Dengan Keikutsertaan Ibu Hamil Dalam Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Photon* Vol.9, No.2, Juni 2019.
- Mediarti, D., Sulaiman., Rosnani., & Jawiah. 2014. Pengaruh yoga antenatal terhadap pengurangan keluhan ibu hamil Trimester III. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, Vol.1, No.1.
- Nugraheni Nazilla, Romdiah. 2019. Efektivitas perlakuan senam hamil dan perlakuan prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil. *Jurnal Publikasi Kebidanan*. Vol. 10, No. 1, Hal 128.
- Nurbaiti dan Suci Rahmani Nurita. 2020. Hubungan Tingkat Pengetahuan Prenatal Yoga Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Mengikuti Kelas Prenatal Yoga di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, Vo.9, No.1, Tahun 2020.
- Parwati, Ni Wayan Manik dan Ida Ayu Wulandari. 2019. Hubungan Pendidikan dan Persepsi Dengan Keikutsertaan Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, Vol.7, No.2.
- Rahmawati, Nurul Aini., Ma'arij, Rozamal., Yulianti Atika., Rahim, Anita Faradilla., Marufa, Siti Ainun. 2021. Prenatal Yoga Efektif Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil. *Jurnal Physioteraphy Health Science*, Vol.3, No.1, Juni 2021.
- Rusmita, Eli. 2015. Pengaruh senam hamil yoga terhadap kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan di RSIA Linijati Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, Vol.3, No.2, Tahun 2015.
- Situmorang, Ronalen Br., Hilinti, Yatri., Jumita., Hutabarat, Vitrilina. 2021. Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Senam Prenatal Yoga Di BPM Jumita Kota Bengkulu. *Jurnal Of Midwifery*, Vol.9, No.1, April 2021.
- Tyastuti, Siti. 2016. Asuhan Kebidanan Kehamilan. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan, BPPSDMK.