

KETERATURAN AKTIFITAS SENAM PRENATAL YOGA TERHADAP KENYAMANAN IBU HAMIL TRIMESTER III

Atika Kurnia Sari¹, Ekta Puspita Sari², Dianti Mareza³

^{1,2,3}Akademi Kebidanan Wahana Husada Bandar Jaya
Korespondensi email atikakurnias86@gmail.com

ABSTRACT : THE REGULARITY OF PRENATAL YOGA EXERCISE ACTIVITIES ON THE COMFORT OF THIRD-TRIMESTER PREGNANT WOMEN

Background: During pregnancy, many pregnant women experience physiological changes during pregnancy that often cause discomfort or stress. One of the complaints or discomfort that pregnant women often experience is pain in the lumbopelvic area, back pain, and often BAK. Prenatal yoga plays a role in increasing the comfort of pregnant women, reducing pain, reducing anxiety and depression and improving pregnancy outcomes (Kartini, 2018).

Purpose : This study is to find out whether there is a relationship between the regularity of yoga prenatal gymnastics and the comfort of pregnant women in the third trimester.

Methods : The type of research conducted on the relationship between the regularity of prenatal yoga gymnastics activities and the comfort of pregnant women in the third trimester at PMB Mery Handayani A.Md.Keb., SKM is a quantitative study. The samples in this study were selected using the total sampling method.

Results: The research was of the study obtained from the bivariate analysis who experienced comfort after doing prenatal yoga exercises were 24 respondents and those who regularly did gymnastics amounted to 24 respondents. The results of the bivariate test with the results of the Chi-Square statistical test show that the count = 5.625 compared to the table = 3.841, then H_a is accepted. $X^2 > X^2$

Conclusion : Based on the results of the research, it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted. This means that there is a relationship between the regularity of prenatal yoga gymnastics activities and the comfort of pregnant women in the third trimester at PMB Mery Handayani, A.Md.Keb., SKM in Gunung Labuhan Village, Blambangan Pagar District, North Lampung Regency in 2025.

Keyword : Prenatal yoga regularity, comfort of pregnant women

ABSTRAK

Latar Belakang : Pada masa kehamilan banyak ibu hamil yang mengalami Perubahan perubahan fisiologis pada masa kehamilan seringkali menimbulkan ketidaknyamanan ataupun stress. Salah satu keluhan atau ketidaknyamanan yang sering dialami ibu hamil adalah nyeri pada area lumbopelvic, nyeri punggung, dan sering BAK. Prenatal yoga berperan dalam meningkatkan kenyamanan ibu hamil, menurunkan nyeri, menurunkan kecemasan dan depresi serta meningkatkan outcomes kehamilan (Kartini, 2018).

Tujuan : Penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan keteraturan senam prenatal yoga terhadap kenyamanan ibu hamil trimester III.

Metode : Jenis penelitian yang dilakukan pada penelitian hubungan keteraturan aktifitas senam prenatal yoga terhadap kenyamanan ibu hamil trimester III di PMB Mery Handayani A.Md.Keb.,SKM adalah penelitian kuantitatif, Sampel dalam penelitian ini dipilih menggunakan metode total sampling.

Hasil : dari analisis bivariat yang mengamati kenyamanan setelah melakukan senam prenatal yoga adalah 24 responden dan yang teratur melakukan senam berjumlah 24 responden. Hasil uji bivariat dengan hasil uji statistik Chi-Square menunjukkan bahwa X^2 hitung = 5,625 > dibandingkan dengan X^2 tabel = 3,841 maka H_a diterima.

Kesimpulan : Berdasarkan hasil penelitian, dapat diambil Kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti ada hubungan antara keteraturan aktifitas senam prenatal yoga terhadap kenyamanan ibu hamil trimester III di PMB Mery Handayani A.Md.Keb.,SKM di Desa Gunung Labuhan Kecamatan Blambangan Pagar Kabupaten Lampung Utara Tahun 2025.

Kata Kunci : Keteraturan Prenatal Yoga, Kenyamanan Ibu Hamil

PENDAHULUAN

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).

Perubahan-perubahan fisiologis pada masa kehamilan seringkali menimbulkan ketidaknyamanan ataupun stress. Salah satu keluhan atau ketidaknyamanan yang sering dialami ibu hamil adalah nyeri pada area lumbopelvic (Martins and Pinto E Silva, 2014). 3 Oleh karena itu, diperlukan upaya-upaya untuk mengatasi ketidaknyamanan ataupun keluhan pada masa kehamilan, salah satu diantaranya adalah dengan melakukan prenatal yoga.(monika kartini 2023).

Yoga yang dilakukan saat hamil (prenatal yoga) adalah modifikasi dari gerakan-gerakan yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil dan bertujuan untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. Latihan yoga, efektif menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil Trimester III yang merupakan salah satu keluhan pada ibu hamil (Nova Elok Mardliyana).

Prenatal yoga berperan dalam meningkatkan kenyamanan ibu hamil, menurunkan nyeri, menurunkan kecemasan dan depresi serta meningkatkan outcomes kehamilan (Kartini, 2018).

Sebuah review sistematik terhadap 24 artikel mengenai efek yoga terhadap kehamilan, stress dan kecemasan mendapatkan hasil bahwa mempraktikkan yoga memiliki efek positif terhadap stress, kecemasan, dan depresi. Selain itu, yoga juga memiliki efek positif terhadap kehamilan (Ayça and İlkay, 2022).

Berdasarkan data ibu hamil di PMB Meri Handayani A.Md.Keb.SKM ,alasan melakukan penelitian di bidan Mery Handayani Amd.Keb., SKM

dikarenakan di PMB Meri Handayani A.Md.Keb.SKM memiliki kegiatan senam prenatal yoga dan jumlah ibu Trimester III yang mengikuti senam prenatal yoga dari bulan april-Juni tahun 2025 adalah 40 ibu hamil. Dari diatas penulis melakukan penelitian berjudul “Hubungan Keteraturan Aktifitas Senam Prenatal Yoga Terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III “ di Praktik Mandiri Bidan Meri Handayani A.Md.Keb SKM. Di desa Gunung Labuhan Kecamatan Blambangan Pagar Kabupaten Lampung Utara Tahun 2025.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis metode penelitian yang digunakan dalam metode ini adalah menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah metode tradisional metode ini juga disebut dengan metode ilmiah karna telah memenuhi kaidah-kaidah yaitu kongkrit, obyektif, terukur, rasio, dan sistematis (Prof. Dr. Sugiyono). Dengan desain cross sectional, Cross sectional adalah metode penelitian yang dilakukan dengan mengambil waktu tertentu yang relative pendek dan tempat tertentu. (M. Azkaria Zakariyah dkk). Metode ini mampu mengungkapkan Hubungan Keteraturan Aktifitas Senam Prenatal Yoga Terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III. sampling dengan jumlah responden sebanyak 40 Ibu hamil Trimester III yang melakukan prenatal yoga (Prof. Dr. Sugiyono 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Keteraturan Aktifitas Senam Prenatal yoga di PMB Mery Handayani.A.Md.,Keb.SKM Lampung Utara Tahun 2025

Kategori	Jumlah (Σ)	(%)
$\geq 4x$ senam	24	60
$\leq 4x$ senam	16	40

Table 2

Distribusi Frekuensi Kenyamanan Setelah Melakukan Aktifitas Senam Prenatal yoga di PMB Mery Handayani.A.Md.,Keb.SKM Lampung Utara Tahun 2025

Kategori	Jumlah (Σ)	(%)
Nyaman	24	60
Tidak Nyaman	16	40

Analisis Bivariat

Tabel 3

Hubungan Keteraturan Aktifitas Senam Prenatal Yoga Terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester di PMB Mery Handayani.A.Md.,Keb.SKM Lampung Utara Tahun 2025

Keteraturan	Kenyamanan				Jumlah		X ² Hitung	X ² Tabel
	Nyaman		Tidak Nyaman		N	%		
	N	%	N	%				
Teratur	18	75	6	25	24	100	5,625	3,841
Tidak teratur	6	37,5	10	62,5	16	100		

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisa diatas, penulis melakukan pembahasan tentang hubungan keteraturan aktifitas senam prenatal yoga terhadap ibu hamil trimester III di III di PMB Mery Handayani.A.Md.Keb.SKM di Desa Gunung Labuhan kecamatan Blambangan Pagar Kabupaten Lampung Utara tahun 2025.

Distribusi Keteraturan Aktifitas Senam Prenatal Yoga Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 40 responden sebagian besar melakukan senam prenatal yoga prenatal yoga secara teratur di PMB Mery Handayani.A.Md.Keb.SKM Tahun 2025 sebanyak 24 responden 60%. Berdasarkan hasil penelitian diatas banyak ibu hamil yang sudah teratur melakukan senam prenatal yoga tetapi masih ada beberapa ibu hamil yang tidak teratur melakukan senam prenatal yoga dikarenakan masih ada ibu hamil yang berhalangan hadir disebabkan oleh transportasi yang tidak mendukung.

Distribusi Kenyamanan Ibu Hamil Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 40 responden melakukan senam prenatal yoga prenatal yoga secara teratur di PMB Mery Handayani.A.Md.Keb.SKM Tahun 2025 sebagian besar merasa nyaman yaitu sebanyak 24 responden(60%) dan yang mengalami ketidaknyamanan ada 16 responden (40%). Berdasarkan hasil penelitian diatas rata-rata ibu hamil banyak merasa nyaman setelah melakukan senam prenatal yoga secara teratur tapi masih ada ibu hamil yang tidak nyaman setelah melakukan senam prenatal yoga secara teratur dikarenakan factor usia hamil kurang dari 20 tahun dan hamil dengan usia ≥ 35 tahun dimana usia ini adalah ibu hamil dengan resti.

Hubungan Keteraturan Aktifitas Senam Prenatal Yoga Terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa jumlah responden yang merasakan kenyamanan ada 24 responden (60%) terdiri dari yang paling banyak responden melakukan senam prenatal yoga secara teratur ada 18 responden (75%) yang tidak teratur berjumlah 6 responden (25%). Mengikuti

senam hamil secara teratur dan intensif, wanita tersebut akan menjaga kesehatan tubuhnya dan janin yang dikandungnya secara optimal berlatih yoga pada saat hamil merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media selfhelp yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama masa kehamilan, membantu proses persalinan dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa-masa awal setelah melahirkan dan saat membesarkan anak Membantu tubuh untuk tetap sehat, kuat, dan aktif. Manfaat melakukan senam prenatal yoga secara teratur, membantu mengurangi sakit pinggang serta meningkatkan keseimbangan tubuh, belajar teknik pernapasan, mudah beristirahat karena membantu tubuh menjadi lebih relaks, melatih diri dalam mempersiapkan area panggul untuk proses persalinan, menjalin ikatan mendalam dengan bayi, bersosialisasi dengan ibu hamil lainnya, mengurangi risiko terjadinya komplikasi saat kehamilan, menurunkan tekanan darah, menjaga berat badan (Nova Elok Mardliyana 2022).

Menurut hasil penelitian (Fatwiany dkk 2022) yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa dari 38 orang responden terdapat 22 responden (57,9%) sering melakukan senam hamil dan 16 responden (42,1%) kadang-kadang melakukan senam hamil. dari 38 orang responden sebagian besar responden merasakan kenyamanan sebanyak 29 responden (76,3%) dan sebanyak 9 responden (23,7%) merasakan ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III. Terdapat hubungan signifikan antara senam hamil dengan ketidaknyamanan pada ibu Trimester III di Klinik Nining pelawati ($p=0,021$). Menurut penelitian (Nova Elok Mardliyana 2022) Dari 7 orang peserta yang mengikuti kelas prenatal yoga, didapatkan sebanyak 5 orang (71%) merasakan bahwa ketidaknyamanan berkurang, sedangkan 2 orang (29%) mengatakan ketidaknyamanan menetap. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan hasil bahwa prenatal yoga mampu membantu ibu hamil mengurangi keluhan atau ketidaknyamanan yang dirasakan pada kehamilan. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Darwitri & Rahmadona, 2022) menunjukkan hasil dari uji

dependent samples test didapatkan p value 0.000. Simpulan penelitian tersebut adalah prenatal yoga dapat menurunkan keluhan fisik Ibu hamil Trimester II dan III. Yoga merupakan upaya praktis dalam menyalurkan tubuh, pikiran dan jiwa dan bermanfaat membentuk postur tubuh yang tegap, membina otot yang lentur dan kuat. Yoga yang dilakukan saat hamil (prenatal yoga) adalah modifikasi dari gerakan-gerakan yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil dan bertujuan untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan (Pratignyo, 2014).

Berdasarkan hasil diatas rata rata ibu hamil yang melakukan senam prenatal yoga secara teratur sehingga mereka dapat mengurangi ketidaknyamanannya, akan tetapi masih ada ibu hamil yang teratur melakukan senam prenatal yoga tetapi mereka masih tidak nyaman dikarenakan faktor usia hamil kurang dari 20 tahun dan hamil usia > 35 tahun, dan ada ibu hamil yang tidak teratur melakukan senam prenatal yoga tetapi mereka merasa nyaman dan bisa mengatasi ketidaknyamanan dikarenakan grande multipara ada pengalaman dari kehamilan sebelumnya cara mengatasi ketidaknyamanan trimester III.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian hubungan keteraturan aktifitas senam prenatal yoga terhadap kenyamanan ibu hamil trimester III di PMB Mery Handayani.AMd.Keb.,SKM Desa Gunung Labuhan Kecamatan Blambangan Pagar Kabupaten Lampung Utara Tahun 2025. Distribusi frekuensi keteraturan aktifitas senam prenatal yoga di PMB Mery Handayani.AMd.Keb.,SKM desa Gunung Labuhan Kecamatan Blambangan Pagar Kabupaten Lampung Utara Tahun 2025, yaitu teratur sebanyak 24 responden (60%) sedangkan yang tidak teratur sebanyak 16 responden (40%). Distribusi frekuensi kenyamanan ibu hamil setelah melakukan senam prenatal yoga di PMB Mery Handayani.AMd.Keb.,SKM desa Gunung Labuhan Kecamatan Blambangan Pagar Kabupaten Lampung Utara Tahun 2025, yaitu nyaman sebanyak 24 responden(60%) dan yang mengalami ketidaknyamanan ada 16 responden (40%). Ada Hubungan keteraturan aktifitas senam prenatal yoga terhadap kenyamanan ibu hamil trimester III di PMB Mery Handayani. X2 Hitung 5,625 > diabndingkan dengan X2 table 3,841.

SARAN

Bagi Peneliti : Hasil penelitian ini mengembangkan pengetahuan dan kemampuan peneliti terhadap terhadap materi yang diperoleh saat proses belajar mengajar metodologi pengetahuan penelitian sehingga dapat memberikan pelayanan kesehatan pada ibu hamil dengan melakukan senam prenatal yoga.

Bagi Bidan Praktik Mandiri : Hasil penelitian ini seharusnya dapat menjadi bahan masukan atau acuan dalam pelaksanaan program Kesehatan khususnya dalam program pengetahuan tentang pentingnya melakukan senam prenatal yoga terutama pada ibu hamil trimester III kemudian untuk pelaksanaan senam prenatal yoga harus di tingkatkan lagi keteraturan ibu-ibu hamil yang melakukan senam prenatal yoga ini karna dari hasil penelitian ini masih ada ibu hamil yang tidak teratur melakukan senam prenatal yoga selama masa kehamilan sehingga mereka banyak mengalami ketidaknyamanan menghadapi masa trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, M., Ningsih, R., & Sari, M. (2023). Implementasi Prenatal Yoga Pada Ibu Trimester III Dengan Nyeri Akut : studi kasus JKM : jurnal keperawatan Merdeka. <https://jurnal.poltekkespalembang.ac.id/index.php/jkm/article/view/1490>
- Dewi, A. R., Fraitasari, D. Y., & Andini, D. M. (2022). Efektivitas Prenatal Gentle yoga Dalam Mengurangi Keluhan Nyeri Punggung bawah Pada Ibu Hamil. Jurnal Ventilator. <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/Ventilator/article/view/1567>
- Fauziah, N. A., Sanjaya, R., & Novianasari, R. (2020). Pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH). <https://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman/article/view/prenatalyogaalfi>
- Girsang, R. Y. (2023). Efektivitas prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Rina dan PMB Ida Kota Depok. Journal of Midwifery Tiara Bunda. <https://jurnal.poltektiarabunda.ac.id/index.php/jmtb/article/view/132>
- Imannura, P. S. U., & Mariana, A. (2024). Effectiveness Of 3 Prenatal Yoga Poses To Reduce Back Pain In Pregnant Women Tm Iii At BPM Midwife Susi Grogol Sukoharjo. Journal for Quality in Public Health. <https://jqph.org/index.php/JQPH/article/view/529>

- Intari, N. M. D., Izzah, A. N., Enumbi, Y., & Hasnaeni, H. (2022). Yoga Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kebidanan dan Kesehatan (JIBI)*. <https://salnesia.id/jibi/article/view/1341>
- Kartini, M. (2018). Pengaruh prenatal yoga terhadap kenyamanan ibu hamil dan outcomes kehamilan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 7(1), 12–20.
- Kartini, M. (2023). Prenatal Yoga dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil: Sebuah Kajian Teoritis. Jakarta: Pustaka Medika.
- Listiyaningsih, M. D., Khomariah, N., Dwijayanti, A., & Khayati, Y. N. (2023). Yoga Ibu Hamil TM III untuk Mengurangi Nyeri Punggung dan Membantu Persalinan Aman dan Nyaman. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*. <https://jurnal.unw.ac.id/index.php/IJCE/article/view/2299>
- Patiyah Dkk. 2021. Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol 13 No 2* (2021) <https://journal.thamrin.ac.id/index.php/jikmht/article/view/463>
- Purwoasturi, Endang Dkk. 2020. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*, Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Rosita, S. D., Purbanova, R., & Siswanto, D. (2022). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/4344>
- Simanjuntak, M. K. (2022). Efektivitas prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences*. <https://jurnal.ukh.ac.id/index.php/KN/article/view/1032>
- Sugiyono Prof. Dr. 2022. *Metode penelitian kuantitatif, Kualitatif, dan R DAN D:Alvabeta*, cv.6
- Susanti. (2021). Yoga prenatal dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*. <https://riset.unisma.ac.id/index.php/JP2M/article/view/22133>