

**PENGALAMAN IBU HAMIL SELAMA MENGIKUTI
KELAS PRENATAL YOGA DI RUMAH PUSPA****Varas Devita Lola^{1*}, Gusrida Umairo²**¹⁻²STIKes Abdi Nusantara Jakarta

E-mail Koresponden: devitalolla@gmail.com

Disubmit: 18 Juli 2023

Diterima: 02 Februari 2024
Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i3.11079>

Diterbitkan: 01 Maret 2024

ABSTRACT

Pregnancy is a continuous process from conception to the onset of labor. During pregnancy, it causes discomfort to the expectant mother physically and psychologically. Prenatal yoga helps build muscle strength and flexibility, and teaches women to compromise with their bodies. This paper aims to explore the experiences of pregnant women during prenatal yoga classes at Puspa Clinic. This study uses the Rapid Assessment Procedure type of research. The population in this study were 21 respondents and 1 resource person from members of the Prenatal Yoga class at Puspa House. The results stated that prenatal yoga can reduce physical complaints, sleep disturbances during pregnancy, and increase readiness for the labor process in pregnancy. It is suggested that the results of this study are expected to be a comparison and reference material for further research in the context of developing science, such as seeking new information about the benefits of attending Prenatal Yoga classes.

Keywords: *Prenatal Yoga, Physical Complaints, Sleep Disturbance, Labor Readiness*

ABSTRAK

Kehamilan adalah suatu proses yang berkelanjutan dari konsepsi sampai awal persalinan. Selama kehamilan menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil secara fisik dan psikologis. Prenatal Yogamembantu membangun kekuatan dan kelenturan otot, dan mengajarkan wanita untuk berkompromi dengan tubuhnya. Penulisan ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman ibu hamil selama mengikuti kelas prenatal yoga di Klinik Puspa. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Rapid Aseessment Prosedur*. Populasi dalam penelitian ini 21 informan dan 1 narasumber dari anggota kelas Prenatal Yoga di Rumah Puspa. Hasil penelitian menyatakan bahwa prenatal yoga dapat mengurangi keluhan fisik, gangguan tidur selama kemilan, dan meningkatkan kesiapan proses persalinan dalam kehamilan. Disarankan hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan perbandingan dan referensi bagi penelitian selanjutnya dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan, seperti mencari informasi baru mengenai manfaat mengikuti kelas Prenatal Yoga.

Kata Kunci: Prenatal Yoga, Keluhan Fisik, Gangguan Tidur, Kesiapan Persalinan

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses yang berkelanjutan dari konsepsi sampai awal persalinan. Perubahan ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil seperti dispnea, insomnia, radang gusi, epulis, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan perineum, sakit punggung, sembelit, varises, kelelahan, kontraksi braxton hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki, perubahan mood dan peningkatan kecemasan (Hadi Saputro, 2019). Selain itu, dalam kehamilan akan terjadi perubahan hormon. Perubahan hormon ini akan mengakibatkan ibu mengalami beberapa perubahan emosional yang akan menimbulkan kecemasan bahkan sampai depresi (Wahyuntari & Puspitasari, 2020).

Yoga adalah cara ideal untuk tetap sehat selama kehamilan karena hampir semua pose yoga dapat dimodifikasi dengan mudah agar sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan ibu hamil. Yoga membantu membangun kekuatan dan kelenturan otot, dan mengajarkan wanita untuk berkompromi dengan tubuhnya (Yi-Chin Sun MS et al, 2010). Prenatal Yoga merupakan pengobatan pikiran-tubuh yang non-invasif, mudah dipelajari dan efektif dalam mengurangi nyeri persalinan. Prenatal yoga dapat membantu persalinan menjadi lebih mudah, meningkatkan kenyamanan dan berpeluang melakukan persalinan secara normal (Bolanthakodi et al., 2018). Prenatal yoga juga memiliki implikasi klinis dan kesehatan masyarakat yang lebih besar dalam pengelolaan stres dan gejala depresi selama kehamilan. Prenatal yoga dapat membantu kesehatan fisik dan psikologis ibu hamil dan bersalin (Kinser & Masho, 2015).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) menunjukkan

terdapat sekitar (10%) wanita hamil dan (13%) wanita yang baru melahirkan diseluruh dunia mengalami gangguan jiwa trauma depresi. Di Indonesia terdapat (71,90%) ibu hamil mengalami gejala kecemasan. Angka kasus kejadian kecemasan yang terjadi pada ibu hamil mencapai 373.000.000 di Indonesia dan sebanyak 107.000.000 (28,7%) kejadian kecemasan pada ibu hamil terjadi saat mendekati persalinan (Kemenkes RI, 2022). Kecemasan kehamilan terbukti dapat dikurangi atau dihilangkan melalui latihan fisik (physical excersice). Bentuk latihan fisik yang merupakan solusi self help adalah berlatih senam hamil yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal. Senam hamil salah satunya adalah yoga (Istiqomah, 2020).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Aderibigbe, 2018) didapatkan bahwa ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan prenatal gentle yoga. Selain itu, (Yuniarti & Eliana, 2020) juga menyatakan bahwa terdapat pengaruh senam prenatal yoga terhadap kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Pada yoga prenatal ditemukan sebagai intervensi yang layak dan dapat diterima dan dikaitkan dengan pengurangan gejala kecemasan dan depresi dan Penelitian (Rahayu & A, 2021) menunjukkan Yoga antenatal berguna untuk mengurangi kecemasan wanita terhadap persalinan dan mencegah peningkatan gejala depresi.

Berdasarkan latar belakang di atas dapat dilihat bahwa prenatal yoga memiliki pengaruh yang signifikan untuk mengurangi terjadinya kecemasan pada ibu

hamil, ibu bersalin dan ibu nifas. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengalaman Ibu Hamil Selama Mengikuti Kelas Prenatal Yoga” (Rahayu & A, 2021).

TINJAUAN PUSTAKA

Pengalaman adalah sesuatu yang pernah dialami (dijalani, dirasakan, ditanggung) (KBBI, 2005). Pengalaman juga diartikan sebagai memori episodik, yaitu memori yang menerima dan menyimpan peristiwa yang terjadi atau dialami individu pada waktu dan tempat tertentu, yang berfungsi sebagai referensi otobiograf (Retnaningsih, 2021).

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengalaman 8 Faktor yang membuat seseorang memiliki pengalaman adalah adanya suatu pengalaman yang didapatkannya secara kontinu, pengalaman seorang ahli diperoleh melalui pengalaman selama bertahun-tahun. Lebih lanjut dapat dikatakan bahwa dalam rangka pencapaian keahlian, seseorang harus mempunyai pengetahuan yang tinggi. Pengalaman yang lebih akan menghasilkan pengetahuan yang lebih (Carol Wade dan Carol Tavris, 2008). Adanya keterlibatan langsung yang dilakukan seseorang individu akan melakukan suatu kegiatan maupun prinsip aktifitas yang dialaminya adalah faktor yang mempengaruhi adanya suatu hal yang dapat menciptakan adanya pengalaman sehingga individu tersebut dapat menuangkannya ke dalam suatu informasi baik secara persepsi maupun keterampilan yang dimilikinya (Sya'haya, 2017).

Senam yoga merupakan penyatuan antara gerak tubuh, nafas dan pikiran. Awal mula yoga berasal dari India sejak 5.000 tahun yang lalu, di Indonesia yoga berkembang sejak tahun 1990-an. Gerakan senam

yoga ini dapat dilakukan oleh semua umur baik pria maupun wanita. Mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, senior (usia 50 tahun keatas). Bahkan ada senam yoga yang dikhususkan untuk ibu hamil, anak-anak berkebutuhan khusus atau orang dengan cacat tertentu.

Manfaat Melakukan latihan senam yoga secara teratur akan memberikan manfaat yang besar, antara lain : a. Meningkatkan fungsi kerja kelenjar endokrin (hormonal) dalam tubuh b. Membentuk postur tubuh yang lebih tegap, serta otot yang lebih lentur dan kuat c. Meningkatkan kapasitas paru-paru saat bernafas d. Meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh sel tubuh dan otak e. Membuang racun dari dalam tubuh (detoksifikasi) f. Meremajakan sel-sel tubuh dan memperlambat penuaan. g. Memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung h. Mengurangi ketegangan tubuh, pikiran, dan mental serta membuat lebih kuat saat menghadapi stress i. Memberikan kesempatan untuk merasakan relaksasi yang mendalam j. Meningkatkan kesadaran pada lingkungan k. Meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan untuk berpikir positif (Shindu, 2015).

Kehamilan adalah sebuah proses yang dimulai dari tahap konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kehamilan adalah suatu proses yang diawali dengan penyatuan spermatozoa dan ovum (fertilisasi) dan dilanjutkan dengan implantasi hingga lahirnya bayi yang lamanya berkisar 40 minggu.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini adalah *Rapid Assessment Prosedur* (RAP) Informan dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan prinsip pengambilan sampel pada penelitian kualitatif yaitu prinsip kesesuaian (*apropriateness*) dan kecukupan (*adequacy*). Seluruh anggota kelas prenatal yoga di Rumah Puspita dijadikan sebagai populasi untuk penelitian ini. Dalam mengumpulkan data penelitian ini melakukan wawancara mendalam. Pedoman wawancara ini untuk mengetahui bagaimana pengalaman ibu selama mengikuti kelas Prenatal Yoga.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Informan

Berdasarkan hasil penelitian sebaran umur informan mulai dari 22 tahun sampai dengan 41 tahun dengan latar belakang pendidikan tinggi. Informan kunci memiliki sebaran umur 21 tahun dan 36 tahun dengan latar belakang bidan dan sarjana.

Persepsi Ibu tentang Prenatal Yoga

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh dari pelaksanaan yoga pada kehamilan ini antara lain:

a. Mengurangi Keluhan Fisik

Pada beberapa informan menyampaikan pada penelitian ini adalah dapat mengurangi ketidaknyamanan fisik pada ibu hamil, seperti beberapa pernyataan informan di bawah ini:

"...Alhamdulillah ini ga bengkak, dulu waktu si kakak mah bengkak banget gede sampe gabisa pake sendal. Dan ini engga" (IN-8)

"...soalnya aku udah masuk 27 minggu udah masuk trimester 3 ya. Kaki udah mulai keram gitu, terus ikut ini kan

ada gerakan memutar pada kaki itu jadi lebih enak kakinya" (IN-6)

"emang saya ngerasa tubuh lebih nyaman dan ringan, membantu untuk tetap aktif bergerak, mengurangi otot kaku badan pegal" (IN-12)

"setelah rutin yoga badan lebih nyaman, rileks, pegal pegal hilang, merasa lebih positif" (IN-1)

Hal ini diperkuat dengan pernyataan informan kunci berikut ini:

"Biasanya sih yg ikut kelas prenatal yoga itu ibu-ibunya pada bilang selama mengikuti prenatal yoga, pinggangnya jadi lebih enak dan lebih nyaman. Yang biasanya punya keluhan jadi ga ada keluhan yang banyak banget, kakinya biasanya pada keram jadi ngga pada keram. Karena emang kalau dilihat dari manfaat yoga sendiri memang salah satunya mengurangi sakit pinggang, kaki kram gitu sih biasanya." (BD)

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa prenatal yoga dapat mengurangi keluhan fisik seperti, mengurangi kram pada kaki, mengurangi pegal-pegal dikaki dan pinggang, badan terasa lebih ringan serta terasa lebih nyaman.

b. Mengurangi gangguan tidur

Pada beberapa informan menyampaikan pada penelitian ini adalah dapat mengurangi ketidaknyamanan fisik pada ibu hamil, seperti beberapa pernyataan informan di bawah ini:

"...tidur jadi lebih nyenyak..." (IN-6)

"...tenang dan tidurnya jadi lebih nyenyak. Pokonya enak deh kalo abis yoga itu..." (IN-12)

“Sangat membantu menjaga mood , memperbaiki kualitas tidur yg pasti membantu tubuh terasa lebih relax dan sehat..” (IN-19)

Hal ini diperkuat dengan pernyataan informan kunci berikut ini:

“Biasanya kalau malem istri saya susah tidur setelah yoga tidurnya jadi lama sih....” (IK-1)

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa prenatal yoga dapat mengurangi gangguan tidur pada ibu hamil seperti, memperbaiki kualitas tidur, tidur jauh lebih nyenyak serta mood ibu hamil menjadi lebih baik karena terjaganya kualitas tidur.

c. Meningkatkan kesiapan proses persalinan

Pada beberapa informan menyampaikan pada penelitian ini adalah dapat mengurangi ketidaknyamanan fisik pada ibu hamil, seperti beberapa pernyataan informan di bawah ini:

“...Dulu-dulu kan takut mau lahiran dan sekarang lebih siap aja dan lebih ada ilmunya karena kan diajarin rebozo pas punggungnya sakit jadi lebih enak..” (IN-8)

“.....karena saya jadi tahu apa yg harus dilakukan menjelang persalinan agar lancar, mudah, dan tenang” (IN- 5)

“Untuk persalinan kita butuh melatih diri dalam menghadapinya agar persalinan normal lancar dan dengan prenatal yoga

sangat berpengaruh untuk pasca persalinan dimana tubuh sudah biasa bergerak kita yg memilih prenatal yoga selama kehamilan insyaaAllah akan lebih siap” (IN-19)

“Dengan prenatal yoga tubuh menjadi lebih lentur dan tidak kaku sehingga saya yakin tubuh saya siap untuk melalui proses persalinan yang nyaman” (IN-15)

Hal ini diperkuat dengan pernyataan informan kunci berikut ini:

“Selain itu jadi pada bisa belajar nafas aja sih, kan kita biasanya sebelum yoga kita melatih nafas dulu. Jadi ibu hamil bisa nafas yang benar karna itu diperlukan untuk mengurangi kontraksi persalinan” (BD)

“ibunya penakut ya istilahnya jadi kan ibunya bisa jadi lebih ada afirmasi positif, pokonya lebih ke ilmu dan mentalnya jadi sekarang dia juga lebih yakin bisa melahirkan nyaman” (IK -1)

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa prenatal yoga dapat meningkatkan kesiapan proses persalinan seperti, ibu sudah mengetahui informasi persalinan, ibu yakin tubuh sudah siap melakukan proses persalinan karena tubuh sudah lebih lentur, memahami teknik pernafasan yang benar dalam menghadapi kontraksi, serta adanya afirmasi positif yang ibu dapatkan selama ikut prenatal yoga.

PEMBAHASAN

Berdasarkan Hasil penelitian dengan metode wawancara dan pengisian lembar Quesioner untuk data pendukung dengan total responden sebanyak 21 orang dan 1

narasumber. Dari persepsi ibu hamil tentang prenatal yoga didapatkan 3 manfaat yang ibu rasakan selama mengikuti kegiatan ini yaitu:

a. Prenatal Yoga Dapat Mengurangi Keluhan Fisik Selama Kehamilan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang telah mengikuti kelas prenatal yoga, mengatakan bahwa prenatal yoga dapat mengurangi keluhan fisik seperti, mengurangi kram pada kaki, mengurangi pegal-pegal dikaki dan pinggang, badan terasa lebih ringan serta terasa lebih nyaman. Karena keuntungan melakukan senam hamil atau atau olahraga sedang, dapat mengurangi keluhan-keluhan fisik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rafika, 2018) yang menyatakan bahwa prenatal yoga dapat memberikan efek yang signifikan terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III setelah dilakukan intervensi dua kali selama satu minggu dengan durasi 60 menit dengan p value 0,001 (Rafika, 2018). Prenatal yoga meningkatkan kesiapan fisik ibu hamil trimester III setelah dilakukan intervensi prenatal yoga seminggu sekali dengan durasi 60 menit selama tiga minggu (dr. Yhossie Suananda, 2018). Dan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Pasaribu et al., 2021) menunjukkan dari semua 34 responden yang merasakan 16 keluhan sebelum senam hamil yoga dan setelah responden mengalami pengurangan semua keluhan diantaranya merasa cepat lelah, sukar tidur, nafas pendek, kaki tangan oedema, nyeri pinggang, spasme otot, cemas, rasa sakit perut bagian bawah, merasa panas ada gerah, sering buang air kecil, kaki kram, kontraksi palsu, varices,

wasir, stretch march dan konstipasi dapat teratasi setelah mengikuti senam hamil/prenatal yoga.

Selama masa kehamilan 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 terutama trimester II dan III (Bobak, 2005). Perubahan fisik dapat berupa dispnea, insomnia, gingivitis dan epulsi, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi Braxton hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki (Perry, S. E., Hockenberry, M. J., Lowdermilk, D. L., & Wilson, 2013)

Low back pain (LBP) atau nyeri punggung bawah merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang disebabkan oleh aktivitas tubuh yang kurang baik (Furlan, 2016). Hasil penelitian yang dilakukan di Amerika Latin menunjukkan terdapat peningkatan angka kejadian nyeri punggung bawah yang signifikan selama 14 tahun terakhir dari 3,9% pada tahun 1992 sampai 10,2% pada tahun 2006 (nilawati iin, erli zainal, 2020)

Prenatal yoga (yoga selama kehamilan) merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Latihan yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi,

mengatur postur, olah napas dan meditasi. Tujuan prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, sang ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman. Sehingga dengan prenatal yoga, keluhan-keluhan fisik selama kehamilan dapat berkurang. (Darwitri & Rahmadona, 2022)

b. Prenatal Yoga Dapat Mengurangi Gangguan Tidur Selama Kehamilan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga dapat mengurangi gangguan tidur pada ibu hamil seperti, memperbaiki kualitas tidur, tidur jauh lebih nyenyak serta mood ibu hamil menjadi lebih baik karena terjaganya kualitas tidur. Karena didalam kelas prenatal yoga ibu merasakan tubuh menjadi lebih rileks.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Tria Nopi Herdiani, 2019) menyatakan bahwa senam hamil akan memberikan efek relaksasi pada ibu hamil yang bisa berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur bagi ibu hamil, sehingga menyebabkan ibu hamil memiliki kualitas tidur yang baik. Ibu hamil akan menjadi terlatih ketika melakukan sikap tubuh yang baik dan benar selama menjalani kehamilan. Dengan sikap tubuh yang baik tersebut akan membantu ibu hamil dalam mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan bentuk tubuh. Dan penelitian dari (Ismiyati & Faruq, 2020) hasil penelitian menunjukan bahwa terhadap 32

responden diperoleh hasil statistik menunjukkan bahwa ada penurunan nilai mean sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga yaitu dari 9,82 menjadi 6,44. Hasil Analisa juga menunjukkan signifikansi p (0,000) yang berarti $p < 0,05$ dengan artian bahwa Ha diterima yaitu ada pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Poltekkes Jurusan Kebidanan Yogyakarta.

Salah satu teknik nonfarmakologi yang dapat diberikan untuk mengatasi kesulitan tidur pada ibu hamil antara lain dengan teknik relaksasi seperti yoga, relaksasi otot progresif, pijat, terapi musik, meditasi, berenang, teknik nafas dalam dan jalan kaki (Yuliarti, 2018). Hal terpenting dalam berlatih yoga, yaitu harus disertai dengan teknik pernapasan, sehingga menyelaraskan napas dapat memberikan oksigen pada seluruh tubuh yang memberikan efek pada ketenangan pikiran dan cadangan oksigen di seluruh tubuh, sehingga berada dipuncak maksimal. Efek stimulasi yoga terhadap sistem saraf, terutama otak mampu meningkatkan sirkulasi darah ke hipotalamus sebagai pengatur tidur sehingga berefek dalam menormalkan siklus tidur (Subandi, 2019).

c. Prenatal Yoga Dapat Meningkatkan Kesiapan Proses Persalinan Dalam Kehamilan

Hasil penelitian menyatakan bahwa prenatal yoga dapat meningkatkan kesiapan proses persalinan, karena ibu sudah mengetahui informasi persalinan, ibu yakin tubuh sudah siap melakukan

proses persalinan karena tubuh sudah lebih lentur, memahami teknik pernafasan yang benar dalam menghadapi kontraksi, serta adanya afirmasi positif yang ibu dapatkan selama ikut prenatal yoga.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Sulistiyaningsih & Rofika, 2020) didapatkan bahwa ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan prenatal gentle yoga. Menurut hasil wawancara, banyak ibu hamil mengalami kecemasan saat menjelang proses persalinan. Kecemasan pada ibu timbul dikarenakan ini merupakan pengalaman hamil yang pertama kali dan memikirkan apakah dirinya mampu untuk melakukan persalinan, bagaimana keadaan bayinya nanti, dan apakah dirinya mampu merawat bayinya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa prenatal gentle yoga dapat membantu ibu hamil dalam mengatasi keluhan selama trimester kehamilan, karena calon ibu lebih menjadi introspektif dan mulai banyak memikirkan dan mencemaskan proses persalinan, kelahiran, serta bayinya (Sulistiyaningsih & Rofika, 2020).

Selain itu, Penelitian (Tria Nopi Herdiani, 2019) juga menyatakan bahwa terdapat pengaruh senam prenatal yoga terhadap kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Yoga prenatal ditemukan sebagai intervensi yang layak dan dapat diterima dan dikaitkan dengan pengurangan gejala kecemasan dan depresi, menunjukkan bahwa Yoga antenatal berguna untuk mengurangi kecemasan wanita terhadap persalinan dan

mencegah peningkatan gejala depresi (Tria Nopi Herdiani, 2019)

Kesiapan tersebut dapat membantu ibu hamil mengikuti ritme pada saat proses melahirkan nanti. Ibu hamil dikatakan siap secara fisik bila tidak mudah lelah, lemas, kualitas tidur meningkat, fleksibilitas dan daya tahan tubuh meningkat, penurunan sakit punggung, penurunan sesak nafas. Siap secara psikologis bila tenang, rileks, bahagia, dan percaya diri yang membantu otot-otot ibu mengatasi tekanan saat persalinan (Hikmah et al., 2023).

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang telah mengikuti kelas prenatal yoga, mengatakan bahwa prenatal yoga dapat mengurangi keluhan fisik seperti, mengurangi kram pada kaki, mengurangi pegal-pegal dikaki dan pinggang, badan terasa lebih ringan serta terasa lebih nyaman. Dan hasil penelitian didapatkan bahwa ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga dapat mengurangi gangguan tidur pada ibu hamil seperti, memperbaiki kualitas tidur, tidur jauh lebih nyenyak serta mood ibu hamil menjadi lebih baik karena terjaganya kualitas tidur. Serta hasil penelitian menyatakan bahwa prenatal yoga dapat meningkatkan kesiapan proses persalinan, karena ibu sudah mengetahui informasi persalinan, ibu yakin tubuh sudah siap melakukan proses persalinan karena tubuh sudah lebih lentur, memahami teknik pernafasan yang benar dalam menghadapi kontraksi, serta adanya afirmasi positif yang ibu dapatkan selama ikut prenatal yoga.

DAFTAR PUSTAKA

- Aderibigbe. (2018). Skripsi Efektifitas Yoga Selama Kehamilan Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Nifas Di Klinik Eka Sri Wahyuni Dan Klinik Pratama Niar Tahun 2018. *Energies*, 6(1), 1-8. [Http://Journals.Sagepub.Com/Doi/10.1177/1120700020921110%0ahttps://Doi.Org/10.1016/J.Reuma.2018.06.001%0ahttps://Doi.Org/10.1016/J.Arth.2018.03.044%0ahttps://Reader.Elsevier.Com/Reader/Sd/Pii/S1063458420300078?Token=C039b8b13922a2079230dc9af11a333e295fcd8](http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1120700020921110%0ahttps://doi.org/10.1016/j.j.reuma.2018.06.001%0ahttps://doi.org/10.1016/j.arth.2018.03.044%0ahttps://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1063458420300078?token=C039b8b13922a2079230dc9af11a333e295fcd8)
- Bolanthakodi, C., Raghunandan, C., Saili, A., Mondal, S., & Saxena, P. (2018). Prenatal Yoga: Effects On Alleviation Of Labor Pain And Birth Outcomes. *Journal Of Alternative And Complementary Medicine*, 24(12), 1181-1188. <https://doi.org/10.1089/acm.2018.0079>
- Darwitri, & Rahmadona. (2022). Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Fisik Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 12(1), 26-33. <https://doi.org/10.37859/jp.v12i1.3335>
- Dr. Yhossie Suananda, M. (2018). Prenatal-Postnatal Yoga. In *Prenatal-Postnatal Yoga*. Akarta: Pt Kompas Media Nusantara, 2018 © 2018 Dr. Yhossie Suananda, Mars.
- Furlan. (2016). 濟無no Title No Title No Title. 1-23.
- Hadi Saputro, S. (2019). Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1-10. <https://ojs.unsiq.ac.id/index.php/jik/article/download/56/3>
- Hikmah, R., Kurniawati, Y., Ludvia, I., A, D. Q., Pratiev, Y., & Rohma, K. (2023). Pengaruh Yoga Prenatal Dengan Kesiapan Psikologis Ibu Hamil Untuk Persiapan Persalinan. 1(3), 96-102.
- Ismiyati, A., & Faruq, Z. H. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Puinovakesmas*, 1(2), 70-77. <https://doi.org/10.29238/puinova.v1i2.890>
- Istiqomah, A. (2020). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan.
- Kemenkes Ri. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Pusdatin.Kemenkes.Go.Id*.
- Kinser, P., & Masho, S. (2015). "Yoga Was My Saving Grace": The Experience Of Women Who Practice Prenatal Yoga. *Journal Of The American Psychiatric Nurses Association*, 21(5), 319-326. <https://doi.org/10.1177/1078390315610554>
- Nilawati lin, Erli Zainal, Tri Endah Suryani. (2020). Modul Asuhan Kebidanan Kehamilan Dengan Pelayanan Pendekatan Komplementer. *Repository.Stikessaptabakti.Ac.Id*, 1-52. <http://repository.stikessaptabakti.ac.id/195/1/ModulAsuhanKebidananKehamilanDenganPelayananPendekatanKomplementer.Docx.Pdf>
- Pasaribu, R. S., Ridesman, R., Cintya Yun, D., Debora, S., Romaita, R., & Pitaloka Tarigan, D. (2021). Implementasi Prenatal

- Yoga Dan Senam Hamil Dalam Kelas Ibu Hamil. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (Pkm-Csr)*, 4, 445-450. <https://doi.org/10.37695/Pkmcsr.V4i0.1205>
- Perry, S. E., Hockenberry, M. J., Lowdermilk, D. L., & Wilson, D. (2013). *Maternal Child Nursing Care. Elsevier Health Sciences*.
- Rafika, R. (2018). Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 86. <https://doi.org/10.26630/Jk.V9i1.763>
- Rahayu, B., & A, R. E. (2021). Literatur Review: Prenatal Yoga For Anxiety In Pregnancy Tinjauan Pustaka: Prenatal Yoga Untuk Kecemasan Dalam Kehamilan. *Embrio: Jurnal Kebidanan*, 13, 92-98.
- Retnaningsih, D. (2021). *Keperawatan Paliatif*. Penerbit Nem.
- Sindhu, P. (2015). *Panduan Lengkap Yoga: Untuk Hidup Sehat Dan Seimbang*. Mizan Qanita.
- Sya'haya, S. (2017). Hubungan Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Terhadap Status Depresi Pada Pasien Kanker Serviks Di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Bandar Lampung Tahun 2016.
- Sulistiyaningsih, S. H., & Rofika, A. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii. *Jurnal Kebidanan*, 12(01), 34. <https://doi.org/10.35872/Jurkeb.V12i01.363>
- Tria Nopi Herdiani, And A. U. S. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Ratu Agung Kota Bengkulu. *Journal For Quality In Women's Health* |, 2(1), 26-35. <https://doi.org/10.30994/Jqwh.V2i1.23>
- Wahyuntari, E., & Puspitasari, I. (2020). Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii. *Prosiding University Research Colloquium*, 116.
- Yi-Chin Sun Ms Et Al. (2010). *Effects Of A Prenatal Yoga Programme On The Discomforts Of Pregnancy And Maternal Childbirth Self-Efficacy In Taiwan*.
- Yuniarti, Y., & Eliana, E. (2020). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan Di Bpm Kota Bengkulu. *Jurnal Media Kesehatan*, 13(1), 9-17. <https://doi.org/10.33088/Jmk.V13i1.499>