

MANFAAT PRENATAL YOGA TERHADAP PROSES PERSALINAN

Kadek Wedari Negari, Ninik Christiani

Program Studi D4 Kebidanan¹, Program Studi DIII² Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas

Ngudi Waluyo

Email : kadekwedari@yahoo.com

Email : anni_smg@yahoo.com

ABSTRAK

Persalinan merupakan hal yang paling dinantikan sekaligus merupakan bayangan yang menakutkan untuk ibu khususnya pada ibu primigravida yang menyebabkan rasa nyeri yang dialami saat proses persalinan juga lebih lama sehingga risiko mengalami keletihan akan lebih besar yang berakibat pada respon emosi berupa cemas, tegang, takut bahkan panik. Untuk itu perlu dilakukan prenatal care pada ibu hamil yang berjuan untuk persalinan yang fisiologis dengan ibu dan anak yang sehat, keadaan ini dapat dicapai dengan bantuan wanita hamil itu sendiri yang merupakan ketenangan dan relaksasi tubuh yang sempurna. Intervensi yang dapat dilakukan oleh ibu selama kehamilan adalah dengan mengikuti latihan fisik seperti prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan olah raga atau latihan fisik yang berfungsi untuk mempersiapkan persalinan karena teknik latihannya menitikberatkan pada kelenturan otot jalan lahir, teknik pernapasan, relaksasi, dan ketenangan pikiran ibu selama menghadapi proses persalinan. Tujuan dari literature review ini membahas manfaat prenatal yoga terhadap proses persalinan. Hasil dari literature review ini adalah manfaat prenatal yoga terhadap proses persalinan yaitu kesiapan fisik dan psikologi pada ibu hamil, mengurangi rasa cemas selama proses persalinan, mengurangi nyeri saat persalinan, mempercepat persalinan kala I, mempercepat persalinan kala II, dan membuat persalinan normal tanpa komplikasi.

PENDAHULUAN

Tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) di Indonesia disebabkan oleh adanya perdarahan, eklamsia, aborsi tidak aman (unsafe abortion), partus lama dan infeksi (Sadli, 2010). Partus lama disebabkan oleh lima macam faktor (kelainan 5P) yaitu : power (kekuatan yang mendorong janin keluar), passenger (kelainan janin itu sendiri), passage (kelainan ukuran maupun bentuk panggul/jalan lahir), psikologis ibu bersalin dan penolong persalinan (Marta adisoebrota dkk, 2013). Partus lama merupakan salah satu penyebab kematian ibu. Partus lama rata-rata di dunia menyebabkan kematian ibu sebesar 8% dan di Indonesia sebesar 9%. Partus lama dapat dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu yang meliputi persepsi ibu pada rasa nyeri pada saat persalinan. Nyeri persalinan dapat menimbulkan stress yang menyebabkan pelepasan hormone yang berlebihan seperti ketokolamin dan steroid. Lamanya persalinan ini juga menyebabkan rasa nyeri yang dialami juga lebih lama sehingga risiko mengalami keletihan akan lebih besar yang berakibat pada respon emosi berupa cemas, tegang, takut bahkan panik.

Prenatal care merupakan hal yang sangat baik untuk mengatasi masalah-masalah selama kehamilan. Salah satu tujuannya adalah persalinan yang fisiologis dengan ibu dan anak yang sehat. Persalinan yang alami dan lancar ini dapat dicapai jika uterus berkontraksi dengan baik, ritmis dan kuat dengan segmen bawah rahim, serviks, dan oto-totot dasar panggul dalam keadaan relaksasi, sehingga bayi dengan mudah melewati jalan lahir. Keadaan ini dapat dicapai dengan bantuan wanita hamil itu

sendiri yang merupakan ketenangan dan relaksasi tubuh yang sempurna (Setyorini dkk, 2007). Beberapa diantaranya adalah berupa latihan-latihan fisik yang dapat dijalankan sebelum, selama, dan setelah kehamilan. Latihan fisik yang dapat dilakukan seperti prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan olah raga atau latihan fisik yang berfungsi untuk mempersiapkan persalinan karena teknik latihannya menitikberatkan pada kelenturan otot jalan lahir, teknik pernapasan, relaksasi, dan ketenangan pikiran ibu selama menghadapi proses persalinan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah literature review yang membahas tentang manfaat prenatal yoga dalam proses persalinan. Sumber untuk melakukan tinjauan ini meliputi studi pencarian jurnal pada *google scholar* dalam bentuk jurnal penelitian 5 artikel yang diteliti pada 2011 sampai 2015. Jurnal seluruhnya dilakukan penelitian di Indonesia. Tipe penelitian dalam jurnal meliputi analitik korelatif, *quasi experiment*, dan deskriptif korelatif yang membahas tentang manfaat prenatal yoga dalam proses persalinan. Penulisan artikel ilmiah ini menggunakan penulisan daftar pustaka dengan system *Harvard*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Pencarian jurnal dilakukan pada pangkalan data (data base) dengan menggunakan kata kunci yaitu : prenatal yoga dan proses persalinan. Artikel yang ditemukan dan memenuhi kriteria sebanyak 5 artikel.

Tabel 1.1 Ekstraksi Data Penelitian

NO	JUDUL PENELITIAN	METODE PENELITIAN	HASIL
1	Perbandingan Kelancaran Jalannya Persalinan Antara Ibu Hamil yang Mendapatkan Latihan Yoga dengan Ibu Hamil yang Mendapatkan Pelatihan Senam Hamil Suindri (2010)	<i>Quasi experiment</i> dengan pendekatan <i>case control</i> .	Ada perbedaan signifikan pada fase aktif dan fase pertama dari persalinan ($p = 0.00$) dan kondisi perineum ($p = 0.00$). tahap kedua persalinan tidak berbeda antara kelompok latihan dan kelompok yoga ($p = 0,19$). Kondisi bayi baru lahir antara kelompok latihan dengan kelompok yoga telah berbeda secara signifikan ($p = 0.018$). pelatihan yoga memberikan efek yang baik pada tahap pertama selama perkembangan kondisi perineum, dan kondisi bayi yang baru lahir
	Pengaruh Senam Yoga Selama Kehamilan Terhadap Kesiapan Fisik Dan Psikologi Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Trimester Iii Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Limijati Bandung. Eli Rusmita (2011)	Studi kohort <i>retrospektif</i>	Hasil uji statistic <i>chi square</i> yang menunjukkan hasil yang signifikan ($p=0,014$). Hasil penelitian dapat memperkuat asuhan keperawatan ibu hamil. Rekomendasi penelitian terkait manfaat senam hamil yoga dalam kehamilan. Dengan melakukan senam yoga ibu akan semakin siap secara fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan karena yoga dapat meningkatkan ketenangan diri.
3.	Efektivitas Latihan Yoga Prenatal dalam menurunkan kecemasan pada ibu primigravida trimester III. Lestari Fauziah dkk (2015)	<i>Quasi experiment</i>	Hasil penelitian bahwa latihan yoga prenatal membantu menurunkan kecemasan terkait proses menghadapi persalinan, menambah keyakinan diri untuk menghadapi persalinan, serta mengurangi keluhan fisik.
4.	Hubungan Antara Yoga Prenatal Dengan Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin Di BPM Harti Mustaqim Sumowono Kabupaten Semarang Tahun 2014 Dian Sarwendah (2015)	<i>Analitik korelatif</i> dengan pendekatan <i>Cross Sectional</i> .	Dari Uji Chi Square di dapatkan <i>P- value</i> $0,003 < \alpha (0,05)$ menunjukkan ada hubungan antara yoga prenatal dengan proses persalinan di BPM Harti Mustaqim Sumowono.
5.	Hubungan Seban Yoga Ibu Hamil Dengan Lama Persalinan Kala II Pada Ibu Bersalin Primigravida Di BPS Prita Yusita Salatiga Periode Tahun 2011-2012 Dewi Agustiana (2013)	<i>Deskriptif korelatif</i> dengan pendekatan <i>Cross Sectional</i> .	Hasil analisis <i>sperman rho</i> diperoleh <i>p-value</i> 0,0001 bersrti senam yoga memiliki korelasi yang kuat dengan lama persalinan kala II dengan arah kolerasi negative dimana semakin banyak melakukan senam yoga semakin singkat waktu persalinan kala II.

2. Pembahasan

a. Kesiapan Fisik

Pada saat kehamilan seorang ibu hamil mengalami banyak perubahan baik fisik maupun psikologis, perasaan ketidaknyamanan, perasaan mual, muntah, letih dan adanya penurunan keinginan seksual (Bobak, Jensen & Lowdermilk, 2005). Salah satu intervensi yang dapat dilakukan yaitu dengan mengikuti kelas antenatal seperti prenatal yoga.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Eli Rusmita (2011) bahwa latihan senam hamil yoga dapat meningkatkan kesejahteraan ibu dan janin sehingga dapat meningkatkan kesiapan baik fisik maupun psikologis ibu dalam menghadapi persalinan. Penelitian ini sependapat pula dengan teori yang dikemukakan oleh Winddowson (2004), latihan fisik yoga pada trimester III dengan gerakan tertentu dapat membantu meringankan nyeri punggung, membantu untuk meringankan bengkak pada pergelangan kaki, mengurangi *stretch marks*, meningkatkan kekuatan konsentrasi, meningkatkan daya ingat, mengatasi gangguan mata, menghilangkan *insomnia*, meringankan pikiran dari permasalahan dan emosi yang terpendam yang merupakan permasalahan yang sering timbul pada trimester III kehamilan.

b. Kesiapan Psikologi

Pada ibu hamil trimester III tersebut lebih banyak ibu yang melakukan senam hamil yoga pada kehamilan pertama dibandingkan dengan ibu

hamil yang telah lebih dari dua kali kehamilan. Pada masa ini memerlukan perhatian yang lebih, dalam menjaga dan meningkatkan kesehatannya akibat adanya perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Gangguan psikologis pada ibu hamil juga dapat berpengaruh buruk terhadap perkembangan janin. Gangguan psikologis tersebut dapat meningkatkan resiko terjadinya komplikasi dalam persalinan sehingga diperlukan pencegahan dengan beberapa metode untuk meringankan dan mempersiapkan ibu dalam menjaga kehamilan dan proses persalinan salah satunya dengan melakukan latihan fisik seperti yoga selama kehamilan.

Bila dicermati lebih lanjut, sebenarnya dalam gerakan senam hamil yoga terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil. Sebab gerakan senam hamil yoga memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat (Krisnandi, 2010).

c. Mengurangi Kecemasan

Pada umumnya wanita yang sedang hamil takut menghadapi proses persalinan karena rasa sakit yang menimbulkan rasa takut dan cemas. Hal ini dapat menimbulkan ketegangan jiwa dan fisik yang akan mengakibatkan kakunya otot-otot dan persendian yang tidak wajar. Stres atau kecemasan tersebut terkait dengan berbagai hasil kehamilan, rasa sakit dan keluhan somatik lain yang sering

terjadi dengan gangguan *mood* pada ibu hamil (Bobak 2005 dalam Eli Rusmita 2011). Yoga adalah sejenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester III.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Lestari Fauziah (2015) menunjukkan bahwa latihan prenatal yoga membantu menurunkan kecemasan terkait persalinan, menambah keyakinan akan kemampuan diri untuk menghadapi persalinan, serta mengurangi keluhan fisik. Selain itu dalam suatu hasil penelitian menunjukkan bahwa yoga dan meditasi dapat mengurangi stress psikologis dan cedera fisik selama masa kehamilan dan persalinan, termasuk kecemasan dan rasa sakit (Rosenzweig, et al. 2003; Williams, et al. 2001; Michalsen, 2005; Woolery, et al. 2004; Williams, et al. 2005 dalam Amy, et al. 2009; Susan, Justine, and David, 2008 dalam Eli Rusmita (2011)).

- d. Persalinan Normal tanpa Komplikasi
Secara teori Proses persalinan dipengaruhi oleh 5 faktor yaitu power, passage, passage, psikis, dan penolong. Apabila salah satu dari lima faktor tersebut mengalami kelainan, misalnya keadaan yang menyebabkan kekuatan his tidak adekuat, kelaianan pada bayi atau kelaianan jalan lahir maka persalinan tidak dapat berjalan secara normal. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dian Sarwendah (2015) bahwa ibu yang

mengalami proses persalinan spontan lebih berpeluang terjadi pada ibu yang melakukan yoga prenatal secara teratur dibandingkan ibu yang melakukan yoga prenatal secara tidak teratur.

Hal ini juga sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Wiadnyana (2008) yang mengatakan bahwa wanita hamil yang melakukan yoga secara rutin akan memperoleh keuntungan yaitu memperlancar proses persalinan, mengurangi tindakan *section caesarea*, dan mengurangi terjadinya gawat janin pada waktu persalinan.

- e. Mempercepat Persalinan Kala II
Kala II merupakan tahap yang membutuhkan energy yang besar dalam suatu persalinan. Saat kala II keseimbangan faktor 5 P sangat dibutuhkan karena membantu dalam menciptakan persalinan yang berjalan lancar, gangguan pada faktor P dapat menyebabkan ibu mengalami kesulitan pada proses persalinan. Untuk mencegah resiko terjadinya komplikasi pada persalinan khususnya kala II maka upaya yang dapat dilakukan untuk menghindari komplikasi selama persalinan juga harus dipersiapkan selama proses kehamilan, salah satu upaya menjalani proses persalinan secara normal yaitu dengan mengikuti prenatal yoga.

Hasil penelitian yang dilakukan pada Dewi Agustiana (2013) mengatakan bahwa prenatal yoga memiliki korelasi yang kuat dengan lama proses persalinan kala II. Dimana dengan melakukan prenatal yoga otot-otot dinding perut, diafragma, otot-otot dasar panggul, otot-otot persendian

dan otot perineum ibu menjadi semakin kuat dan elastis. Selain itu dengan melakukan prenatal yoga juga akan mempengaruhi ketegangan ibu karena ibu telah terbiasa untuk dapat berkonsentrasi secara penuh dan mendapatkan ketenangan saat prenatal yoga, sehingga saat persalinan ibu juga akan merasakan tenang dan nyaman (Lailiyana, dkk, 2011).

KESIMPULAN

Berdasarkan 5 artikel ilmiah yang telah dianalisa, terdapat beberapa manfaat prenatal yoga pada proses persalinan yaitu sebagai berikut :

1. Kesiapan fisik ibu hamil dalam mempersiapkan persalinan
2. Kesiapan psikologis ibu hamil dalam mempersiapkan persalinan
3. Mengurangi kecemasan
4. Mempersiapkan persalinan normal tanpa komplikasi
5. Mempercepat persalinan kala II

REFRENSI

Agustiana, Dewi (2013). *Hubungan Seban Yoga Ibu Hamil Dengan LamaPersalinan Kala II Pada Ibu Bersalin Primigravida Di BPS Prita Yusita Salatiga Periode Tahun 2011-2012*. Available at : perpusnwu.web.id Diakses pada 10 Maret 2017.

Lailiyana. 2011. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan*. Jakarta : EGC.

Lestari Fauziah dkk (2015). *Efektivias Latihan Yoga Prenatal dalam menurunkan kecemasan pada ibu primigravida trimester III*. Available at : repository.unpad.ac.id Diakses pada 10 Maret 2017.

Rusmita, Eli (2011). *Pengaruh Senam Yoga Selama Kehamilan Terhadap Kesiapan Fisik Dan Psikologi Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Trimester III Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Limijati Bandung*. Available at : ejournal.bsi.ac.id Diakses Pada 9 Maret 2017.

Sarwendah, Dian (2015). *Hubungan Antara Yoga Prenatal Dengan Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin Di BPM Harti Mustaqim Sumowono Kabupaten Semarang Tahun 2014*. Available at : perpusnwu.web.id Diakses pada 10 Maret 2017.

Suindri. 2010. *Perbandingan Kelancaran Jalannya Persalinan Antara Ibu Hamil yang Mendapatkan Latihan Yoga dengan Ibu Hamil yang Mendapatkan Pelatihan Senam Hamil*. Available at [Http://perpustakaan.litbang.depkes.go.id](http://perpustakaan.litbang.depkes.go.id). Diakses pada 10 Maret 2017.