

## PRENATAL YOGA DAN KONDISI KESEHATAN IBU HAMIL

Islami<sup>a,\*</sup>, Titik Ariyanti<sup>b</sup>

<sup>a</sup> Stikes Muhammadiyah kusus prodi kebidanan,

<sup>b</sup> Akademi kebidanan Mardi Rahayu Kudus,

<sup>a</sup> islami@stikesmuhkudus.ac.id

<sup>b</sup> asota.putri@gmail.com

---

---

### Abstrak

Kehamilan merupakan proses fisiologis, tetapi dalam masa kehamilan tersebut ibu hamil memerlukan asuhan kebidanan untuk mengevaluasi kondisi kesehatan dan kehamilannya. Bidan adalah pemberi asuhan yang dapat mengupayakan peningkatan kesehatan ibu selama masa kehamilan. Selama proses kehamilan akan terjadi perubahan pada semua sistem tubuh ibu yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan selama proses kehamilan selain itu juga dipengaruhi oleh beberapa faktor hormonal. Yoga merupakan salah satu aktivitas atau latihan yang dapat dilakukan oleh semua orang termasuk ibu hamil. Yoga dalam kehamilan atau sering disebut dengan prenatal yoga mampu mengurangi ketidaknyamanan fisik ibu hamil dan mampu membuat mood ibu menjadi lebih baik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan prenatal yoga dengan kondisi kesehatan ibu. Penelitian ini menggunakan desain penelitian pre post test. Sebanyak 30 ibu hamil dilibatkan dalam penelitian ini yang diambil dari populasi ibu hamil di klinik pratama Budi Luhur kabupaten Kudus tahun 2017 sebanyak 60. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Uji statistik menggunakan marginal homogeneity tes. Hasil penelitian diperoleh kondisi kesehatan ibu sebelum prenatal yoga mengalami satu hingga tiga keluhan kehamilan sebanyak 69%, sisanya lebih dari tiga keluhan 31% sedangkan kondisi kesehatan ibu setelah melakukan prenatal yoga 58.6% tidak mengalami keluhan kehamilan dan 41% mengalami satu hingga tiga keluhan karena kehamilan. Hasil uji statistik Marginal homogeneity diperoleh nilai  $p=0.000$ , yang maknanya ada pengaruh prenatal yoga terhadap kondisi kesehatan ibu selama kehamilan.

**Kata kunci:** yoga prenatal, keluhan kehamilan

### Abstract

*Background: Pregnancy is a fisiologis process, but midwifery care is needed by mother to evaluated that pregnancy. Midwife is a person who given midwifery care to improved the healthy pregnant. During pregnancy, the body will be change that caused discomforted for mother and influenced several factor such us hormonal condition. Yoga is the one of activity that might do for all of people including pregnant woman. Yoga for pregnant or prenatal yoga can decrease physicyly discomfot for pregnant mother and can made better feeling. The purposes is to measure relationship of prenatal yoga and maternal wellbeing. Methods: The research used pre and post data designe. 30 pregnant were had participant by research. The population were taken in Budi luhur clinic Kudus district during 2017. Purposive sampling and marginal homogeneity test is used. Result: The research obtained maternal health condition before prenatal yoga have one until three pregnancy complaints is 69% and 31% maternal have more than 3 pregnancy complaints. Mother who practiced prenatal yoga 58.6% didn't have pregnancy complaints and 41% had one until three pregnancy complaints. The statistic test marginal homogeneity obtained p value 0.000. Conclusions: Prenatal yoga is relatively effective to decrease pregnancy complaints. Mother who practiced prenatal yoga during pregnancy less pregnancy complaints.*

**Keywords :** prenatal yoga, pregnancy complaints

---

---

## I. LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan proses fisiologis, tetapi dalam masa kehamilan tersebut ibu hamil memerlukan asuhan kebidanan untuk mengevaluasi kondisi kesehatan dan kehamilannya. Evaluasi proses kehamilan melalui pemeriksaan kesehatan ibu hamil dan janin secara teratur bermanfaat bagi ibu agar kehamilan berlangsung optimal. Selama masa hamil perempuan dapat saja mengalami beberapa ketidaknyamanan fisik yang terkadang mengganggu aktifitas ibu hamil. Meskipun begitu, ketidaknyamanan yang dirasakan ibu selama hamil dapat berlanjut pada kondisi patologi kehamilan bila tidak segera memperoleh manajemen asuhan kebidanan yang tepat.

Bidan adalah pemberi asuhan yang dapat mengupayakan peningkatan kesehatan ibu selama masa kehamilan. Asuhan kebidanan yang diberikan untuk mengurangi ketidaknyamanan fisik ibu hamil tersebut berorientasi pada asuhan preventif yang mudah dilakukan oleh ibu.

Selama proses kehamilan akan terjadi perubahan pada semua sistem tubuh ibu yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan selama proses kehamilan selain itu juga dipengaruhi oleh beberapa faktor hormonal. Ketidaknyamanan fisik yang umumnya dialami oleh ibu antara lain mual, muntah, nyeri pada pinggang, panggul, dan sesak nafas.

Yoga merupakan salah satu aktivitas atau latihan yang dapat dilakukan oleh semua orang termasuk ibu hamil. Yoga dalam kehamilan atau sering disebut dengan prenatal yoga mampu mengurangi ketidaknyamanan fisik ibu hamil dan mampu membuat mood ibu menjadi lebih baik.

Menurut Yi-Chin Sun dkk perempuan yang mengikuti kelas prenatal yoga mengalami sedikit ketidaknyamanan fisik selama hamil dibandingkan dengan perempuan yang tidak mengikuti kelas prenatal yoga. Rhaksani, dkk mengemukakan bahwa terapi prenatal yoga secara signifikan mampu mengurangi kejadian hipertensi dalam kehamilan, diabetes meliitus gestasional, gangguan pertumbuhan janin, kehamilang kurang bulan dan lahir dengan APGAR score yang rendah. Satyapriya menyatakan bahwa yoga juga mampu mengurangi kecemasan,

depresi dan ketidaknyamanan dalam kehamilan.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan prenatal yoga dengan kondisi kesehatan ibu.

## II. TINJAUAN TEORI

### A. Proses fertilisasi

Adalah proses bertemunya sel telur dengan sel ovum pada tuba falopii. Mekanisme molekuler membuat spermatozoa dapat melewati zona pelusida dan masuk ke sitoplasma oosit untuk membentuk zigot. Fertilisasi berlangsung pada tuba uterin. (Irianti B, dkk)

### B. Perubahan fisik dan psikis kehamilan

#### a. Perubahan system endokrin

Mual dan muntah adalah gangguan yang umum dialami selama kehamilan, dan ini mempengaruhi 500-90% kehamilan. Ini mungkin terjadi sebagai mekanisme adaptasi kehamilan, yang bertujuan untuk mencegah wanita hamil dari konsumsi makanan yang teratogenik seperti buah dan sayur yang rasanya terlalu kuat. Mekanisme yang mendasari ini memang tidak jelas tetapi kehamilan berhubungan hormone seperti HCG, estrogen dan progesterone yang bisa menjadi etiologi tersebut. Level HCG lemah di akhir kehamilan trimester satu ketika trofoblas aktif memproduksi HCG, berhubungan dengan gejala nausea. Nausea juga lebih sering pada kehamilan dengan of hCG, seperti pada kehamilan kembar. (Priya Soma-Pillay, Catherine Nelson-Piercy)

#### b. Perubahan pada system kardiovaskuler

Volume plasma meningkat selama hamil normal. Lebih dari 50% peningkatan terjadi pada usia kehamilan 34 minggu. Karena ekspansi dalam volume plasma lebih besar dari peningkatan seld arah merah, di sini terjadi penurunan konsentrasi haemoglobin, hematocrit dan jumlah sel darah merah. Perubahan pada system kardiovaskular mulai terjadi pada awal kehamilan, yaitu 8 minggu usia kehamilan, cardiac output meningkat 20%. (Priya Soma-Pillay, Catherine Nelson-Piercy)

#### c. Perubahan pada system renal

Mekanisme adaptasi pada ginjal selama hamil ditandai dengan turunnya retensi pembuluh darah sistemik (SVR) yang terjadi pada usia kehamilan enam minggu. 40% penurunan retensi pembuluh darah sistemik juga berdampak pada pembuluh darah di ginjal. Meskipun terjadi peningkatan dalam volume plasma selama hamil, penurunan massif dalam pembuluh darah sistemik membuat status arteri kurang terisi karena 85% volume sisa ada di sirkulasi pembuluh darah vena. Kurang terisinya pembuluh darah arteri merupakan hal unik pada kehamilan. Turunnya sirkulasi pembuluh darah sistemik merupakan kombinasi peningkatan aliran darah ke ginjal dan ini berbeda dengan status arteri yang kurang terisi pada kasus seperti sirosis, sepsis atau fistula arteriovenalis. Sebagai konsekuensi dari vasodilatasi ginjal, aliran plasma ginjal dan glomerulo filtrasi rate (GFR) keduanya meningkat, dibandingkan dengan kondisi sebelum hamil, masing-masing 40-65% dan 50-85% . (Priya Soma-Pillay, Catherine Nelson-Piercy)

d. Perubahan muskulo skeletal

Masih terdapat kontroversi mengenai dampak kehamilan pada kondisi pengeroposan tulang. Meskipun kehamilan dan laktasi telah dihubungkan dengan pengeroposan tulang, tidak ada penelitian yang mendukung antara paritas dan osteoporosis di kehidupan selanjutnya. Pergantian tulang rendah di trimester awal dan meningkat pada trimester ketiga ketika kebutuhan janin meningkat. Sumber kalsium pada trimester ketiga kehamilan sebelumnya telah tersimpan kalsium pada tulang. Sebuah studi tentang biopsy tulang pada ibu hamil menunjukkan bahwa terdapat perubahan dalam pola pembentukan tulang secara mikro tetapi tidak seluruh massa tulang. Perubahan tersebut mencerminkan kebutuhan kerangka tulang ibu untuk menjadi kuat, lentur dan adanya tekanan biokimia yang dibutuhkan untuk membawa janin yang sedang tumbuh. Perubahan musculoskeletal lain yang dapat dilihat pada kehamilan termasuk lordosis, kelemahan tulang sendi bagian depan dan

kelemahan ligament lumbal spina, pelebarang dan peningkatan mobilitas dari sendi sacroiliaca dan simfisis pubis. (Priya Soma-Pillay, Catherine Nelson-Piercy, Physiological change in pregnant)

e. Perubahan system pernafasan

Konsumsi oksigen meningkat sebesar 30% sampai dengan 40% selama kehamilan, kenaikan progresif terutama disebabkan kebutuhan metabolisme janin, uterus, dan plasenta dan yang kedua untuk meningkatkan kerja jantung dan pernafasan. Produksi karbon dioksida menunjukkan perubahan yang sama dibandingkan konsumsi oksigen. (Irianti B, dkk)

Peningkatan secara signifikan kebutuhan oksigen terjadi selama kehamilan normal. Peningkatan 15% ini berhubungan dengan kondisi metabolik dan 20% meningkatkan konsumsi oksigen. 40-50% peningkatan pada menit pertama ventilasi, sebagian besar karena peningkatan volume tidal daripada respiratori rate. Hiperventilasi maternal menyebabkan tekanan oksigen pada arteri meningkat dan tekanan karbondioksida arteri menurun, dengan kompensasi turunnya serum bikarbonat 18-22 mmol/l. pernafasan alkalosis yang sepenuhnya merupakan kompensasi ringan karena kehamilan. (Priya Soma-Pillay, Catherine Nelson-Piercy)

f. Perubahan payudara

Kehamilan memberikan efek membesarnya payudara yang disebabkan oleh peningkatan suplai darah, stimulasi oleh sekresi estrogen dan progesterone dari korpus luteum dan plasenta serta terbentuknya ductus asini yang baru selama kehamilan. Payudara akan membesar dan tampak vena halus di bawah kulit. Sirkulasi vaskuler meningkat, putting membesar dan terjadi hiperpigmentasi. (Irianti B, dkk)

g. Perubahan system perkemihan

Perubahan terjadi secara signifikan pada system perkemihan, selain mengelola zat-zat sisa dan kelebihan yang dihasilkan akibat peningkatan volume darah dan curah jantung organ perkemihan juga mengelola produk sisa metabolisme dan menjadi organ utama yang mengekskresi produk sisa janin.

(Priya Soma-Pillay, Catherine Nelson-Piercy)

#### h. Perubahan system musculoskeletal

Pembesaran uterus menyebabkan terjadinya lordosis. Pada system musculoskeletal juga terjadi ketegangan yang meningkat pada otot-otot dan ligament yang mendukung tulang punggung. Kelemahan ligamen longitudinal anterior dan posterior dari tulang belakang sehingga menyebabkan ketidakstabilan di tulang belakang dan rentan menyebabkan ketegangan otot. Diperkirakan hampir semua wanita mengalami ketidaknyamanan musculoskeletal. (Priya Soma-Pillay, Catherine Nelson-Piercy)

### C. Ketidaknyamanan dalam kehamilan

Ada beberapa macam kondisi yang dikeluhkan ibu selama proses kehamilan, diantaranya (Irianti B, dkk):

- a. Pusing
- b. sering berkemih,
- c. nyeri perut bagian bawah,
- d. nyeri punggung,
- e. flek kecoklatan pada wajah,
- f. sekret vagina berlebih,
- g. konstipasi, penambahan berat badan,
- h. varises dan wasir,
- i. sesak nafas,
- j. bengkak dan kram pada kaki,
- k. gangguan tidur dan mudah Lelah.

Yoga adalah salah satu bentuk praktik pikiran tubuh yang berasal dari India, dikenal dan dikembangkan di beberapa negara berkembang sebagai bentuk praktik kesehatan untuk berbagai macam imunologi, neuromuscular, psikologis dan kondisi nyeri. Yoga dianggap mengubah regulasi system saraf dan fungsi system fisiologis dan memperbaiki kesehatan psikologis serta kebugaran fisik. (Kathryn Curtis, Aliza Weinrib, and Joel Katz)

Yoga efektif sebagai relaksasi dalam menurunkan stress, kecemasan dan meningkatkan status kesehatan berdasarkan tujuh domain SF-36. Yoga juga dikenal lebih efektif daripada relaksasi dalam meningkatkan kesehatan mental. Vitalitas, fungsi sosial dan kesehatan mental berdasarkan skor pada SF-36 lebih tinggi untuk kelompok relaksasi selama periode pemantauan. (Caroline Smith)

Yoga mempunyai beberapa manfaat, antara lain:

- a. Yoga dapat mengurangi ketidaknyamanan kehamilan pada usia kehamilan 38 sampai dengan 40 minggu. Yoga juga dapat meningkatkan hasil luaran kehamilan serta kepercayaan diri pada kala satu fase aktif dan kala II (Yi-Chin Sun et all)
- b. Yoga menurunkan kejadian persalinan preterm, menurunkan angka kejadian BBLR, dan menurunkan kejadian IUGR yang mana IUGR berkaitan dengan Pregnant Induce Hypertension. (Shamantakani Narendran, et all)

Menurut Lynn Felder (2007) pose penting dalam pelaksanaan yoga di tiap trimester adalah sebagai berikut

#### 1) Trimester pertama (0 – 13 mng)

Pada trimester pertama ibu hamil cenderung mengalami kebahagiaan dan ketidaknyamanan. Sebagian besar ibu hamil mengalami mual dan kelelahan. Pada masa ini mereka mungkin tidak terlihat hamil, tetapi terdapat perubahan biologis dan musculoskeletal yang terjadi dalam tubuh. Sebagian ahli menyatakan untuk memulai yoga pada trimester awal. Pada trimester ini tidak boleh melakukan loncatan dan gerakan memutar. Hal yang penting adalah pose yoga yang dilakukan selama trimester awal tidak mengancam keselamatan janin. Pose *Backbending* saat hamil membawa sensasi dari yang paling nyaman sampai menyakitkan. Pose ini akan membantu ibu di tempat yang paling dibutuhkan dan mengurangi risiko cedera. Jika wanita hamil memperagakan *backbends* seperti saat sebelum kehamilan kemungkinan akan merasakan nyeri karena bentuk tulang belakang wanita hamil. Pada ibu hamil biasanya terjadi lordosis berlebihan dan meningkatkan kyphosis, hal ini karena perut bertambah besar dan proses peregangan serta berotot dalam upaya mendukung pertumbuhan bayi. Pose *backbends* ini perlu untuk tulang belakang utamanya punggung bagian atas.

#### 2) Trimester kedua (14-28)

Selama trimester kedua tubuh berubah dengan cepat, tetapi jika menggunakan latihan yoga dengan bijaksana dapat

mendukung perubahan tersebut. Latihan yoga akan membantu pernafasan, membangun kekuatan dan stamina yang mendukung bayi dan tubuh ibu selama 40 minggu. Kontraksi isometric dari pegangan yang lebih lama dalam pose yoga akan membangun otot, meingkatkan mobilitas dan stabilitas sendi yang penting dalam proses kehamilan.

3) Trimester 3

Pada trimester 3 tubuh ibu telah benar-benar berubah. Pergerakan bayi semakin kuat, sendi sakroiliaka longgar dan mungkin kesulitan bernafas. Berat ekstra dan perut yang menonjol kemungkinan membuat ibu mengalami kesulitan dalam berbagai postur. Beberapa ahli menyarankan untuk tidak berpose berbaring setelah enam bulan untuk menghindari penekanan pada vena cava inferior. Pose dengan kaki di atas sangat berbahaya bagi ibu hamil, sehingga pose yang baik adalah miring ke salah satu sisi (sisi kiri) dengan kaki ditopang alat peraga atau bantal.

Kontra indikasi yoga adalah mengacu pada kondisi kesehatan ibu. Apabila selama kehamilan tidak terdapat catatan/kondisi medis tertentu dari dokter maka yoga dapat dilaksanakan. Namun demikian, ada beberapa pose yoga yang harus diperhatikan dan mungkin dihindari saat hamil adalah

- a. Boat pose
- b. Child pose
- c. Cobra pose
- d. Corpse pose (berbaring)
- e. Crane pose
- f. Downward facing pose
- g. Chaturanga pose
- h. Handstand

**III. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian pre post test. Sebanyak 30 ibu hamil dilibatkan dalam penelitian ini yang diambil dari populasi ibu hamil di klinik pratama Budi Luhur kabupaten Kudus tahun 2017 sebanyak 60. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Hasil penelitian dianalisis menggunakan uji statistik marginal homogeneity.

**IV. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tabel 1  
Karakteristik responden

	n=29	%
Usia		
20-35 th	27	93.1
>35 th	2	6.9
Paritas		
Primigravida	19	65
Multigravida	9	31
Grandemultipara	1	3.4
Gestasi		
Trimester 1	1	3.4
Trimester 2	6	20.7
Trimester 3	22	75.9

Berdasarkan data pada tabel 1 tersebut usia responden mayoritas berada pada usia reproduksi sehat yaitu 20-35 tahun sebanyak 93%. Sebagaimana telah diketahui, usia 20-35 tahun merupakan usia yang tepat untuk kehamilan, karena pada usia tersebut organ-organ reproduksi dan panggul berkembang sempurna sehingga telah cukup siap untuk menopang kehamilan.

Tabel 1 juga menunjukkan paritas ibu yang mengikuti prenatal yoga adalah 65% primigravida, 31 % multigravida dan 3.4% merupakan grandemultipara. Usia gestasi yang mengikuti prenatal yoga adalah 75.9% berada di trimester 3. Prenatal yoga sebenarnya dapat dilakukan pada trimester awal selama tidak ada catatan medis tertentu atau komplikasi kehamilan.

Tabel 2  
Frekuensi Yoga

	N=29	%
<5 kali	8	27.6
5 – 10 kali	13	44.8
>10 kali	8	27.6

Berdasarkan data tersebut ibu hamil yang melakukan yoga sebanyak 5-10 kali sejumlah 44.8%, sisanya 27.6% melakukan yoga kurang dari 5 kali dan 27.6% melakukan yoga >10 kali. Prenatal yoga yang dilakukan secara rutin dan teratur akan membantu meningkatkan kondisi kesehatan fisik dan psikis ibu hamil.

Semua bentuk yoga berhubungan dengan persalinan di pusat persalinan dibandingkan dengan persalinan di rumah. Bidan memegang peranan penting dalam memengaruhi pelayanan kesehatan ibu. Bidan dapat melakukan promosi persalinan normal, pemberdayaan perempuan dan perawatan holistik. Ibu hamil sangat mungkin merencanakan persalinan dengan dukungan dari bidan untuk menggunakan yoga. Sebagai tambahan keuntungan yoga untuk kesehatan mental ibu dan harapan persalinan, yoga selama hamil berhubungan dengan pengurangan risiko diabetes kehamilan, pengurangan risiko persalinan preterm, hipertensi karena kehamilan dan IUGR dan perbaikan terhadap berbagai macam ketidaknyamanan kehamilan seperti nyeri punggung, hemoroid dan kelelahan. Meskipun begitu, yoga juga berhubungan dengan risiko tertentu seperti robekan ligamen, patah tulang, neuropati dan juga stroke. (Cramer H, et al, 2015)

Tabel 3  
Keluhan pre yoga

	N=29	%
Tidak ada keluhan	0	0
1-3 keluhan	20	69
Lebih dari 3 keluhan	9	31

Berdasarkan data tersebut, ibu hamil yang mengalami 1 sampai 3 keluhan ketidaknyamanan kehamilan sebanyak 69%, sisanya lebih dari 3 keluhan ketidaknyamanan sebanyak 31%. Keluhan yang dirasakan ibu meliputi mual, pusing, sesak nafas, nyeri punggung, nyeri daerah pangkal paha, bengkak dan kram pada kaki.

Tabel 3  
Keluhan post yoga

	N=29	%
Tidak ada keluhan	17	58.6
1-3 keluhan	12	41.4
Lebih dari 3 keluhan	0	0

Berdasarkan data tersebut ibu hamil yang tidak mengalami keluhan 58.6%, sisanya mengalami 1 sampai 3 keluhan 41.4% setelah mengikuti kelas yoga.

## Analisa Bivariat

Tabel 4  
Uji statistik

	Keluhan pre&post
Distict Value	3
Off-diagonal case	21
Observed MH statistic	33.000
Mean MH statistik	20.000
Std. Deviation of MH Statistic	2.7
Std. MH Statistic	4.747
Asymp.Sig.(2-taled)	.000

Uji statistic Marginal Homogeneity

Berdasarkan hasil uji statistik Marginal Homogeneity terdapat perbedaan signifikan kondisi kesehatan ibu sebelum dan setelah melakukan prenatal yoga dengan nilai  $p < 0.000$  ( $p < 0.005$ ). Hal ini dapat dilihat dari munculnya keluhan sebelum mengikuti prenatal yoga dan setelah mengikuti prenatal yoga.

Latihan yoga pada kehamilan dapat membantu pernafasan ibu, keseimbangan tubuh dan membuat otot-otot menjadi kuat yang mendukung proses kehamilan berlangsung dengan baik serta mempersiapkan proses persalinan. Beberapa pose yang dilaksanakan selama prenatal yoga ditujukan untuk membantu ibu mengurangi berbagai keluhan kehamilan. Selain meningkatkan kondisi fisik ibu, yoga juga dapat mengurangi stres selama masa kehamilan. Hal ini turut berperan dalam mendukung proses penerimaan perubahan kondisi fisik oleh ibu selama hamil.

Penelitian lain menyebutkan bahwa prenatal yoga merupakan terapi yang cepat berkembang sebagai terapi non invasif. Yoga mempunyai keuntungan baik pada aspek psikologis maupun fisiologis ibu hamil (Rosenweig, Reibel, Greeson, dan hojat, 2003) dan menurunkan kecemasan secara umum (Woolery, Myers, 2004).

Kecemasan pada masa kehamilan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain pengetahuan ibu tentang proses kehamilan, tingkat sosial ekonomi, perubahan fisik selama kehamilan serta penerimaan keluarga terhadap kehamilan itu sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, yoga dapat mengurangi nyeri punggung, meningkatkan vitalitas pada pasien kanker payudara, dan menurunkan inflamasi. Dalam

beberapa tahun terakhir, prenatal yoga dilaporkan untuk mengurangi stres psikis dan kecemasan, nyeri punggung, risiko tinggi komplikasi kehamilan, dan mempengaruhi lama persalinan. Penelitian lain juga menyebutkan dampak yoga terhadap persalinan prematur. Kegiatan prenatal yoga berhubungan signifikan dengan rendahnya penggunaan ritrodine hydrochloride. (Yasuyuki Kawanishi)

Ritodrine hydrochloride diketahui sebagai salah satu obat untuk pencegahan persalinan prematur. Dengan demikian, prenatal yoga dapat membantu meningkatkan kondisi kesehatan ibu hamil yang berdampak pada kondisi kesehatan janin, sehingga persalinan prematur dapat dicegah.

## V. KESIMPULAN

1. Karakteristik reponden dilihat dari usia, paritas dan gestasi. Untuk usia reponden 93% di usia reproduksi sehat, sisanya 6.9 % di usia lebih dari 35. Paritas reponden; primigravida 65%, multigravida 31% sisanya paritas lebih dari 4 yaitu 3.4%. Usia kehamilan/gestasi 75.9% merupakan ibu hamil trimester 3, 20.7% trimester 2 dan 3.4% trimester 1.
2. Frekuensi yoga reponden 44.8 % melakukan sebanyak 5-10 kali, 27.6% lebih dari 10 kali dan 27.6% kurang dari 5 kali.
3. Kondisi kesehatan ibu sebelum prenatal yoga mengalami satu hingga tiga keluhan kehamilan sebanyak 69%, sisanya lebih dari tiga keluhan 31%.
4. Kondisi kesehatan ibu setelah melakukan prenatal yoga 58.6% tidak mengalami keluhan kehamilan dan 41% mengalami satu hingga tiga keluhan karena kehamilan.
5. Hasil uji statistik Marginal homogeneity diperoleh nilai  $p=0.000$ , yang maknanya ada pengaruh prenatal yoga terhadap kondisi kesehatan ibu selama kehamilan.

## DAFTAR PUSTAKA

Yi-ChinSunMS, CNM, RN(Head Nurse)aYa-ChiHungMS(Instructor)bYuanmayChang PhD RN(Assistant Professor)acSu-ChenKuoPhD, CNM, RN(Associate Professor)d Effects of a prenatal yoga programme on the discomforts of pregnancy and maternal childbirth self-

efficacy in Taiwan. Diakses dari [http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0266613809000096?\\_rdoc=1&fmt=high&\\_origin=gateway&\\_docanchor=&md5=b8429449ccfc9c30159a5f9aeaa92fb](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0266613809000096?_rdoc=1&fmt=high&_origin=gateway&_docanchor=&md5=b8429449ccfc9c30159a5f9aeaa92fb) Volume 26, Issue 6, December 2010, Pages e31-e36

A.Rakhshania I R.Nagarathnaa R.Mhaskarb A.Mhaskarb A.Thomasb S.Gunasheelac . The effects of yoga in prevention of pregnancy complications in high-risk pregnancies: A randomized controlled trial . diakses dari <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743512003301> Volume 55, Issue 4, October 2012, Pages 333-340

Effect of integrated yoga on anxiety, depression & well being in normal pregnancy.

M.Satyapriya R.Nagarathna V.Padmalaitha H.R.Nagendra . Diakses dari <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S174438811300042X> Volume 19, Issue 4, November 2013, Pages 230-236

Irianti B, dkk, Asuhan kehamilan berbasis bukti, 2014, Sagung Seto, Jakarta

Kathryn Curtis,\* Aliza Weinrib, and Joel Katz. Systematic Review of Yoga for Pregnant Women: Current Status and Future Directions

Carolin Smith. Effect of a 16 week Bikram yoga program on heart rate variability and associated cardiovascular disease risk factors in stress and sedentary adult. BMC Journal. April. Vol 17.2017 .

Priya Soma-Pillay, Catherine Nelson-Piercy, Physiological change in pregnant. CVJ Africa. Cardiovascular Journal of Arica. Vol 27. NO 2 March/April 2016.

Felder L. Prenatal yoga poses for each trimester. 2007. Diakses dari <http://www.yogajournal.com>

Cramer H, Frawler J, Steel A, Hall H, Adam J, Brown A, Sibbrit D. Characteristic of woman who practice yoga in different locations during pregnancy. 2015. BMJ Open 2015;5:e008641.

Shamanthakani Narendran, Raghuram Nagarathna, Vivek Narendran, Sulochana

Gunasehella, Hongasandra rama rao Nagendra. Efficacy of Yoga on Pregnancy Outcome, The Journal of Alternative and complementary medicine Vol 11 No 2 , 2005, 237-244)

Hydrochloride during pregnancy: an adjunct study of the Japan Environment and Children Study. PLOS ONE DOI:10.1371/journal.pone.0158155, June 2016 p.1-14

Yayusuki Kawanishi. Et all. 2016. The Association between prenatal yoga and the administration of ritodrine

Dahlan S. Statistik untuk kedokteran dan kesehatan. 2009. Salemba Medika