

# ANALISIS FAKTOR – FAKTOR KEIKUTSERTAAN IBU HAMIL TRIMESTER III TERHADAP PRENATAL YOGA

## *Analysis Factors of Participations Pregnant Mothers Third Trimester On Prenatal Yoga*

Setiana Andarwulan<sup>1</sup>, Anik Latifah<sup>2</sup>, Yuni Khoirul Waroh Latifah<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Kebidanan Profesi Bidan Program Profesi, <sup>2,3</sup> D III Kebidanan Fakultas Sains Dan Kesehatan Universitas PGRI Adi Buana

### **Penulis Korespondensi:**

- Setiana Andarwulan
- Kebidanan Profesi Bidan Fakultas Sains Dan Kesehatan Universitas PGRI Adi Buana
- [setianaandarwulan@uni-pasby.ac.id](mailto:setianaandarwulan@uni-pasby.ac.id)

### **Kata Kunci:**

Paritas, Prenatal Yoga, Ibu Hamil

### **Abstrak**

Indikator keberhasilan dalam memberikan pelayanan kebidanan dan perinatal dapat dilihat dari angka kematian maternal dan perinatal. Angka kematian maternal dan perinatal yang ada di Indonesia masih cukup tinggi. Salah satu pelayanan kesehatan yang non konvensional dan dapat memberikan manfaat dalam proses persalinan adalah prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan suatu kombinasi gerakan antara pengaturan nafas, pikiran dan gerakan dalam satu kesatuan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara paritas dan keikutsertaan ibu hamil trimester III dalam mengikuti senam hamil. Desain penelitian yang digunakan yaitu cross sectional dengan metode simple random sampling. Jumlah responden yang mengikuti prenatal yoga sebanyak 30 responden. Data penelitian diambil dengan memberikan kuesioner yang kemudian dilakukan observasi. Selanjutnya dilakukan tabulasi data dan dilakukan uji dengan Chi Square. Hasil penelitian yang di dapatkan sebagian besar ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga sebanyak 20 responden (40%). Hasil uji chi square rang memiliki taraf signifikansi dari usia  $p$  value = 0,001, paritas  $p$  value = 0,026 dan pekerjaan  $p$  value = 0,012 dengan nilai  $p=0,05$  maka  $H_1$  diterima artinya terdapat hubungan yang signifikan dari faktor – faktor yang dianalisis dalam keikutsertaan prenatal yoga. Kesimpulannya,  $H_1$  diterima yang bermakna terdapat hubungan usia, paritas dan pekerjaan dengan keikutsertaan ibu hamil trimester III dalam mengikuti prenatal yoga. Diharapkan tenaga kesehatan lebih meningkatkan pemberian pendidikan kesehatan tentang pengobatan non konvensional sehingga ibu yang nantinya akan bersalin akan lebih siap secara fisik dan psikisnya.

### **Abstract**

Indicators of success in providing obstetric and perinatal services can be seen from the maternal and perinatal mortality rates. Maternal and perinatal mortality rates in Indonesia are still quite high. One of the health services that is non-conventional and can provide benefits in the delivery process is prenatal yoga. Prenatal yoga is a combination of movements between the regulation of breath, mind and movement in a single unit. The purpose of this study was to determine the relationship between parity and the participation of pregnant women in the third trimester in participating in pregnancy exercise. The research design used was cross sectional with simple random sampling method. The number of respondents who follow prenatal yoga as many as 30 respondents. The research data was taken by giving a questionnaire which was then observed. Furthermore, data tabulation was carried out and tested with Chi Square. The results of the study obtained that most of the pregnant women who took part in prenatal yoga were 20 respondents (40%). The results of the chi square test have a significance level of age  $p$  value = 0.001, parity  $p$  value = 0.026 and work  $p$  value = 0.012 with  $p$  value = 0.05 then  $H_1$  is accepted meaning that there is a significant relationship between the factors analyzed in the participation of prenatal yoga. In conclusion,  $H_1$  is accepted, which means that there is a relationship between age, parity and occupation with the participation of pregnant women in the third trimester in participating in prenatal yoga. It is hoped that health workers will further improve the provision of health education about non-conventional medicine so that mothers who will give birth will be better prepared physically and psychologically.

## **PENDAHULUAN**

Setiap perempuan yang dinyatakan normal tanpa masalah reproduksi akan mengalami kehamilan (Setiana 2019). Kehamilan merupakan suatu proses yang terjadi selama berkelanjutan. (Dartiwen et al. 2019). Kehamilan dimulai dengan terjadinya proses ovulasi yang berkembang dengan pembentukan plasenta hingga konsepsi menjadi aterm (Hatini 2019). Banyak perubahan yang terjadi pada seorang wanita. Proses adaptasi bagi seorang wanita pada saat menjalani kehamilan merupakan salah satu keadaan yang sulit. (Syaiful et al. 2019). Sebagian wanita belum tentu dapat melaluinya. Salah satu program pemerintah yang digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut yaitu membentuk program kelas hamil (Sasnitari, NN 2019).

Salah satu bentuk perwujudan dari pelaksanaan kelas hamil yaitu dengan melakukan senam hamil yang saat ini telah berkembang menjadi kolaborasi antara pernafasan, psikis dan gerakan yang disebut prenatal yoga. (Nurbaiti, 2020). Prenatal yoga merupakan suatu gerakan yang disiapkan pada ibu hamil. (Putu Suyoga Hindhuyana et al. 2021). Prenatal yoga tidak hanya bermanfaat dalam proses persalinan yang melibatkan kelenturan otot dari berbagai macam otot yang dilatih. (Chen et al. n.d.). Selain itu keluhan yang dialami selama kehamilan dapat berkurang. Banyak factor yang dapat mempengaruhi partisipasi ibu hamil trimester III dalam mengikuti prenatal yoga (Pratama, Ilmi, and 2018 n.d.). Karakteristik ibu yang terdiri dari umur, pekerjaan, dan paritas menjadi salah satu faktor dalam interpersonal seorang ibu hamil dalam mengikuti prenatal yoga (Lutfiyati et al. 2020). Selain itu faktor dukungan social juga dapat mempengaruhi dan membangun kesadaran maupun motivasi keikutsertaan ibu hamil dalam melakukan prenatal yoga. Dukungan social yang dimaksudkan dapat berupa dukungan dari keluarga, pasangan dan tenaga kesehatan (Windari et al. n.d.).

Prenatal yoga merupakan suatu metode komplementer. Prenatal yoga merupakan pengobatan nonkonvensional yang memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan tubuh, psikologi dan perasaan serta reaksi tubuh yang dialami oleh ibu hamil (Nurbaiti et al. 2020). Tujuan dari serangkaian prenatal yoga adalah untuk menciptakan keseimbangan jiwa dan raga, kekuatan tubuh, ketenangan jiwa dan raga,

kedamaian fisik mental dan spiritual (Situmorang et al. n.d.). Persiapan yang matang yang dilakukan oleh ibu hamil akan dapat menimbulkan rasa percaya diri dan memeroleh keyakinan sehingga dapat melalui persalinan dengan lancar (Rusmita et al. 2015).

Pengobatan non konvensional pada prenatal yoga tidak memiliki efek yang negatif. Menurut penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya prenatal yoga sangat efektif dalam pengurangan keluhan yang dialami ibu hamil. Menurut Pratama, terkait dengan analisis factor – factor yang mempengaruhi keikutsertaan senam hamil salah satunya adalah paritas dari ibu hamil. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian terkait dengan hubungan paritas dengan keikutsertaan ibu hamil dalam prenatal yoga. (Pratama et al. n.d.)

## **Metode**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik dengan menggunakan metode cross sectional (Purnomo and Bramantoro 2018). Data yang diambil merupakan data primer dan sekunder. Data primer dengan melakukan wawancara secara langsung untuk mengetahui jumlah anak, sedangkan sekunder dengan melihat dari buku KIA. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Mei – Desember 2021 di RS Cempaka Putih Surabaya. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 30 responden. Metode sampling yang digunakan dengan total sampling. Sampel yang diambil sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan oleh peneliti. Untuk kriteria inklusi : ibu hamil dengan usia kehamilan > 36 Minggu, ibu hamil yang bisa membaca, 3) ibu hamil yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi : 1) ibu hamil dengan komplikasi, 2) ibu hamil yang tinggal di luar Surabaya, 3) Ibu hamil yang tidak bisa membaca. Selanjutnya mengumpulkan data dan melakukan coding. Analisis data yang digunakan yaitu dengan menggunakan aplikasi SPSS 20 dengan analisis chi square, yang dipilih untuk mengetahui hubungan antara paritas dengan keikutsertaan dalam prenatal yoga.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

#### a) Data Umum

Tabel 1. Distribusi Frekuensi karakteristik responden

Variabel	Keterangan	
<b>Usia</b>	Reproduksi sehat (20 – 35 tahun)	Reproduksi tidak sehat (<20 atau > 35 Tahun)
	20(67%)	10(33%)
<b>Paritas</b>	Primipara	Multipara
	12(40%)	18(60%)
<b>Pekerjaan</b>	Bekerja	Ibu rumah tangga
	15(50%)	15(50%)
<b>Keikutsertaan Prenatal Yoga</b>	Mengikuti	Tidak Mengikuti
	20(67%)	10(33%)

Sumber data primer bulan Agustus – Desember 2021

Dari data table 1 distribusi frekuensi karakteristik responden diatas dapat diketahui bahwa **usia** responden yang memiliki reproduksi sehat (20-35 tahun) sebanyak 20 responden (67%).

Sedangkan responden yang memiliki reproduksi tidak sehat sebanyak 10 responden (33%) dari total jumlah responden sebanyak 30 responden. Kemudian untuk **paritas** responden sebagian besar responden pada kelompok multipara yaitu sebanyak 18 responden (60%) dan untuk responden primipara sebanyak 12 responden (40%) dari jumlah total sebanyak 30 responden. Selanjutnya karakteristik **perkerjaan** responden pada ibu yang bekerja dan tidak bekerja sebanyak 15 responden (50%). Dan yang terakhir untuk variable **keikutsertaan** sebanyak 20 responden (67%) dan yang tidak mengikuti 10 responden (33%).

Table 2 Tabulasi silang antara karakteristik ibu hamil trimester III ( Usia, Paritas, Pekerjaan) dengan keikutsertaan dalam Prenatal Yoga

		Keterangan				Total	P Value
Variabel	Mengikuti Prenatal Yoga		Tidak Mengikuti Prenatal Yoga				
Usia	n	%	n	%	Σ	%	
Reproduksi sehat (20 – 35 tahun)	15	50	5	17	20	67	0,001
Reproduksi tidak sehat ( <20 atau > 35 Tahun)	5	16,5	5	16,5	10	33	
<b>Paritas</b>							
Primipara	6	20	6	20	12	40	0,026
Multipara	14	47	4	13	18	60	
<b>Pekerjaan</b>							
Bekerja	8	28	7	22	15	50	0,012
Ibu Rumah Tangga	12	40	3	10	15	50	

Sumber data primer bula Agustus –Desember 2021



## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa dari 30 responden karakteristik **usia** dengan kelompok usia reproduksi tidak sehat tingkat keikutsertaan dalam prenatal yoga sebanyak 5 responden (16,5%), sedangkan pada kelompok usia reproduksi sehat tingkat keikutsertaan dalam prenatal yoga sebanyak 15 responden (50%). Sedangkan yang tidak mengikuti prenatal yoga pada kelompok usia reproduksi sehat sebanyak 5 responden (16,5%) dan yang kelompok usia reproduksi tidak sehat sebanyak 5 responden (16,5%).

Berdasarkan **paritas** pada tabel 2 menunjukkan bahwa kelompok primipara yang mengikuti prenatal yoga sebanyak 6 responden (20%) dan kelompok multipara yang mengikuti prenatal yoga sebanyak 14 responden (47%). Sedangkan kelompok primipara yang tidak mengikuti prenatal yoga sebanyak 6 responden (20%) dan yang kelompok multipara yang tidak mengikuti prenatal yoga sebanyak 4 responden (13%).

Berdasarkan **pekerjaan** pada tabel 2 menunjukkan bahwa kelompok ibu bekerja yang mengikuti prenatal yoga sebanyak 8 responden (28%) dan kelompok ibu rumah tangga yang mengikuti prenatal yoga sebanyak 12 responden (40%). Sedangkan kelompok ibu bekerja yang tidak mengikuti prenatal yoga sebanyak 7 responden (22%) dan yang kelompok ibu rumah tangga yang tidak mengikuti prenatal yoga sebanyak 3 responden (10%).

## **Pembahasan**

Prenatal Yoga merupakan salah satu kegiatan yang melatih gerakan secara lembut dan juga menyatukan pikiran dan mental dalam melenturkan persendian pada ibu hamil terutama mempersiapkan persalinan di trimester III. (Andarwulan et al. 2022). Keikutsertaan ibu dalam kegiatan prenatal yoga dapat mendukung keberhasilan program yang pada dasarnya menjadi kebutuhan pokok bagi seluruh ibu hamil. (Cholifah et al. 2021). Karena dengan kesiapan fisik dan psikis mampu mengatasi permasalahan yang dialami pada masa kehamilan, bersalin dan nifas. (Dewi et al. n.d.). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di RS Cempaka Putih Permata Surabaya

keikutsertaan dalam mengikuti prenatal yoga sebanyak 67 % atau sebanyak 20 responden.

Dari data tersebut dapat diketahui kurangnya informasi dan pengetahuan terkait dengan benefit dari prenatal yoga sangatlah minimalis sekali. Selain itu tidak semua ibu hamil gemar melakukan olah gerak tubuh masing – masing. Seorang ibu hamil yang mendapatkan motivasi dan dukungan baik secara fisik maupun psikis akan lebih percaya diri dalam mengikuti kegiatan – kegiatan yang memiliki manfaat selama proses kehamilan sampai dengan persalinan.

## **Analisis faktor – faktor keikutsertaan ibu hamil trimester III terhadap prenatal yoga**

Keikutsertaan dalam mengikuti prenatal yoga dari hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil dengan usia reproduksi sehat dengan rentang usia 20 – 35 tahun sebanyak 15 responden (50%) dibandingkan dengan usia reproduksi tidak sehat yaitu rentang usia , 20 tahun atau > 35 tahun sebanyak 5 responden (16,5%). Kemudian di dapatkan dari hasil analisis bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara usia responden dengan keikutsertaan kegiatan prenatal yoga sebesar 0,001, diketahui bila  $< 0,05$  menunjukkan adanya hubungan yang signifikan. Ibu hamil dengan usia kehamilan 20 – 35 tahun memiliki hasil yang cukup tinggi terhadap keikutsertaan. Ibu mengetahui akan pentingnya kebutuhan kesehatan selama masa kehamilan. Usia ibu hamil akan leboh baik bila tidak terlalu muda maupun terlalu tua. Pada ibu hamil yang usianya  $< 20$  dan  $> 35$  masuk dalam kondisi rentan. Hal ini dikarenakan pada usia tersebut kondisi kandungan belum siap bereproduksi dan mengalami penurunan fungsi. (Laili, Keperawatan, and Kebidanan n.d.). Karakteristik paritas, paritas merupakan jumlah kehamilan yang pernah dialami oleh seorang ibu. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa kelompok multipara memiliki keikutsertaan yang lebih tinggi yaitu sebanyak 14 responden (47 %) sedangkan responden primipara sebanyak 6 responden (20%) dalam keikutsertaan prenatal yoga. Dari hasil analisis didapatkan terdapat hubungan paritas responden dengan keikutsertaan dalam prenatal yoga yang ditunjukkan dengan nilai p value sebesar

0,026<0,05. Dapat dinyatakan bahwa keikutsertaan ibu hamil pada paritas multipara bukan merupakan suatu hal yang asing atau baru, mereka lebih memiliki pengalaman dibandingkan dengan responden primipara. Berbekal dari pengalaman tersebut yang akhirnya dapat secara alami memotivasi ibu dalam meningkatkan derajat kesehatan dalam menghadapi masa kehamilan. (septiana Akademi Kebidanan Budi Mulia Prabumulih and Jend Sudirman 2020).nKeikutsertaan responden ditinjau dari karakteristik pekerjaan. Pada kelompok responden yang berprofesi sebagai ibu rumah tangga lebih tinggi yaitu sebanyak 12 responden(40%) sedangkan pada ibu yang bekerja sebanyak 8 responden (28%). Analisis di dapatkan terdapat hubungan antara pekerjaan dengan keikutsertaan dengan nilai p value sebesar 0,012<0,05. Ibu bekerja memiliki waktu yang lebih sedikit dalam mengikuti kegiatan prenatal yoga. Sedangkan ibu rumah tangga lebih memiliki banyak waktu untuk mengikuti kegiatan tersebut. Dengan waktu yang terbatas seorang ibu bekerja dalam meluangkan waktu akan lebih sulit bila dibandingkan dengan ibu rumah tangga. (Sartika, Abdurrah, and 2019 2019)

## Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan antara karakteristik usia, paritas dan pekerjaan pada ibu hamil. Penelitian ini menunjukkan bahwa keikutsertaan ibu hamil trimester III sebesar 67 %. Variable karakteristik responden yang terdiri dari usia, paritas dan pekerjaan terbukti memiliki hubungan. Dengan nilai p value dari masing masing variable yaitu variable usia p value= 0,001<0,05, variable paritas p value = 0,026<0,05, dan variable pekerjaan p value = 0,012<0,05, sehingga terdapat hubungan yang signifikan dari ketiga variable tersebut terhadap keikutsertaan.

## DAFTAR PUSTAKA

Andarwulan, Setiana, Nyna Puspita, Tetty Rihardini, Yuni Khoirul, Fakultas Sains, Dan Kesehatan, and Unipa Surabaya. 2022. "Soft Prenatal Yoga Dalam Meningkatkan Kesehatan Ibu Hamil Di Wilayah Keputran Surabaya." *Journal.Tritunas.Ac.Id* 1(1):113–18.

Chen, PJ, L. Yang, CC Chou, CC Li, YC Chang-.... Therapies in Medicine, and undefined 2017. n.d. "Effects of Prenatal Yoga on Women's Stress and Immune Function across Pregnancy: A Randomized Controlled Trial." *Elsevier*.

Cholifah, Siti, Paramitha Amelia Kusumawardani, Lely Ika Mariyati, and Syndy Syeny. 2021. "Pendampingan Kelas Ibu Hamil Dimasa Pandemi Covid." *Jurnal.Unipasby.Ac.Id* 5(01).

Dartiwen, S., Y. Nurhayati, S. ST, and M. Keb. 2019. "Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan."

Dewi, RS, E. Erialdy, A. Novita-Jurnal Ilmu Kesehatan, and undefined 2018. n.d. "Studi Komparatif Prenatal Yoga Dan Senam Hamil Terhadap Kesiapan Fisik." *Journals.Stikim.Ac.Id*.

Hatini, EE. 2019. "Asuhan Kebidanan Kehamilan."

Laili, Uliyatul, Fakultas Keperawatan, and Dan Kebidanan. n.d. "Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keikutsertaan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Di BPS NINA Surabaya." *Journal2.Unusa.Ac.Id*.

Lutfiyati, Afi, Dwi Yati, Sujono Riyadi, Studi Program, Fakultas Keperawatan, Universitas Kesehatan, Achmad Jenderal, and Yogyakarta Yani. 2020. "Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Dengan Sikap Terhadap Pelaksanaan Senam Hamil Di Puskesmas Srandakan, Bantul." *Ejournalwiraraja.Com* 10(2):84–90.

Nurbaiti, N., SR Nurita-Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, and undefined 2020. 2020. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Prenatal Yoga Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Mengikuti Kelas Prenatal Yoga Di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi." *Jab.Stikba.Ac.Id* 9(1). doi: 10.36565/jab.v9i1.179.

Pratama, R., A. Maya-Babul Ilmi, and undefined 2018. n.d. "Faktor Yang Mempengaruhi Pelaksanaan Senam Hamil." *Jurnal.Stikes-Aisyiah-Palembang.Ac....*

Purnomo, W., and T. Bramantoro. 2018. "Pengantar Metodologi Penelitian Bidang Kesehatan."

Putu Suyoga Hindhuyana, I., Putu Ayu Sri Kumala Dewi, Sekretariat Daerah Kabupaten Badung, and DirektoratJenderal Bimbingan Masyarakat Hindu.

2021. "Pranayama Dalam Prenatal Yoga." *Ejournal.Ihdn.Ac.Id* 4(2).
- Rusmita, Eli, Politeknik Kesehatan, Tni Au, and Ciumbuleuit Bandung. 2015. "Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan DiRSIA Limijati Bandung." *Ejournal.Bsi.Ac.Id* III(2).
- Sartika, W., S. Qomariah-Jurnal Keperawatan Abdurrab, and undefined 2019. 2019. "Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keikutsertaansenam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III Di Bpm Hj. Dince Safrina Sst." *Ojsbimtek.Univrab.Ac.Id* 3(1).
- Sasnitiari, NN, 2019. 2019. "Hubungan Keikutsertaan Ibu Dalam Kelas Ibu Hamil Dengan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Tanda Bahaya Dalam Kehamilan Di Kota Bogor."
- septiana Akademi Kebidanan Budi Mulia Prabumulih, Maria, and Jl Jend Sudirman. 2020. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keikutsertaan Ibu Hamil Dalam Melakukan Senam Hamil Pada Kelas Ibu Hamil." *Jurnal.Stikesalmaarif.Ac.Id*.
- Setiana, 2019. 2019. "HUBUNGAN TINGKAT PENDIDIKAN IBU HAMIL TERHADAP FREKUENSI PEMERIKSAAN KEHAMILAN BPM GN MAYA D. TAMBAK SAWAH." *Jurnal.Unipasby.Ac.Id* (2).
- Situmorang, RB, Y. Hilinti, ... J. Jumita-Journal Of, and undefined 2021. n.d. "HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN MINAT IBU HAMIL DALAM PENERAPAN SENAM PRENATAL YOGA DI BPM JUMITA, S. ST., M. KES KOTA BENGKULU." *Jurnal.Unived.Ac.Id*.
- Syaiful, Y., SK Ns, M. Kep, L. Fatmawati, and S. ST. 2019. "Asuhan Keperawatan Kehamilan."
- Windari, EN, R. Putri, SN Astriani-Journal of Issues in Midwifery, and undefined 2019. n.d. "Hubungan Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) Dan Dukungan Sosial Suami Dengan Keikutsertaan SenamHamil Di Desa Pandanmulyo." *Joim.Ub.Ac*.

