

ANALISIS DESKRIPTIF PEMENUHAN RASA NYAMAN IBU HAMIL TRIMESTER III YANG MELAKUKAN HATHA YOGA DI KOTA BANDUNG TAHUN 2022

Mujiati¹⁾, Ferry Rachmawati²⁾, Kayati³⁾
^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati
Email: mujiati.anastasia@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan merupakan masa transisi bagi wanita, karena terdapat banyak perubahan baik fisik maupun psikologis. Perubahan fisik yang dialami oleh wanita hamil dapat menimbulkan berbagai keluhan, salah satu upaya untuk mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan yaitu yoga. Dimana tubuh yang sehat dan bugar dibutuhkan seorang ibu hamil guna menjalankan tugas rutin sehari-hari dan mencegah timbulnya stres dalam menghadapi persalinan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pemenuhan kenyamanan ibu hamil Trimester III yang melakukan hatha yoga. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analisis dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan convenience sampling dengan jumlah responden sebanyak 27 Ibu hamil Trimester III yang melakukan prenatal yoga (Hatha). Alat ukur yang di gunakan berupa kuesioner dan wawancara mendalam menggunakan General Comfort Quisionare (GCQ). Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden mayoritas berusia 20-35 tahun, mayoritas berpendidikan sarjana dengan mayoritas pekerja. Kenyamanan responden menunjukkan 19 orang nyaman dan 8 orang agak nyaman setelah melakukan hatha yoga. Dari hasil wawancara mendalam didapatkan perbedaan kenyamanan berdasarkan intensitas yoga.

Kata Kunci: Kehamilan, Kenyamanan, Hatha Yoga

ABSTRACT

Pregnancy is a transitional period for women, because there are many changes involves physical and psychological. The physical change can cause discomfort in pregnant woman. Strategy to overcome discomfort during pregnancy is yoga. Pregnant woman need fit and healthy body to manage their daily task and avoid pregnant stress in the face of childbirth. The study to analyze the comfort pregnant woman in third trimester of practicing Hatha Yoga. The study is a descriptive analysis with cross-sectional approach. The sampling technique used convenience sampling with a total of 27 third trimester pregnant women and practicing hatha yoga as respondents. The study used instrument questionnaires and interview was adopted from GCQ (general comfort questionnaire). From this survey, the researcher conclude that the majority of respondents are 20-35 years old, have a bachelor's degree, and work as employee. The comfort of the respondents that 19 people were comfortable and 8 people were felt less comfortable after practicing hatha yoga. From the interview result obtained difference in comfort based on the intensity of yoga.

Keywords: Comfort, Third Trimester, Pregnant Women, Hatha yoga.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan masa transisi bagi wanita, karena terdapat banyak perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikologis. Perubahan fisik yang dialami oleh wanita hamil dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama yang berhubungan dengan perubahan anatomi dan fisiologi yang terjadi (Pudji dan Ina, 2018).

Gangguan ketidaknyamanan ini dipengaruhi oleh faktor fisik yang berhubungan dengan perubahan faktor psikologi dan anatomi.

Umumnya gangguan nyeri punggung bersifat fisiologi serta dapat berubah menjadi patologi apabila tidak diatasi dengan tepat. Berdasarkan pemaparan Tria Eni dalam buku Asuhan Kebidanan Kehamilan (Tria, 2019) kebutuhan dasar yang di perlukan pada ibu hamil diantaranya adalah pemenuhan rasa nyaman dan aman.

Keluhan nyeri punggung bawah menyebabkan terganggunya aktivitas fisik sehari-hari seperti naik tangga (47%), berjalan

(40%), bekerja berat (28%), berpartisipasi dalam latihan (30%), terganggu kualitas tidur (58%), 10% dari semua ibu hamil yang mengeluh nyeri punggung terpaksa mengambil cuti dari pekerjaannya. Nyeri punggung yang tidak segera diatasi dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya nyeri punggung pasca partum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diatasi atau disembuhkan (Faster dalam Wahyuni dkk, 2016).

Dari studi pendahuluan di tempat praktik Dokter Kandungan Cilaki kota Bandung, dengan melakukan wawancara pada 10 ibu hamil trimester III yang melakukan kunjungan. Dari hasil wawancara ibu hamil mengatakan bahwa pada trimester III muncul ibu mengatakan cepat lelah dan nafas pendek - pendek ketika melakukan aktivitas, kram kaki pada waktu pagi hari, tangan kebas, nyeri selangkangan, nyeri pinggang dan nyeri punggung. 7 dari 10 ibu hamil nyeri yang dirasakan mengganggu aktivitas harian seperti nyeri saat berjalan, nyeri saat berpindah posisi dari duduk ke berdiri atau sebaliknya, nyeri saat miring kanan kiri.

Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi dan mencegah nyeri punggung termasuk dengan memberikan latihan body mechanic berupa senam hamil, prenatal yoga, jalan kaki, sepeda statis, dan berenang.

Yoga merupakan salah satu terapi non farmakologis yang dapat mengurangi rasa sakit. Yoga dapat menjadi upaya praktis dalam menyelaraskan tubuh, pikiran, jiwa, bermanfaat dalam membangun postur tubuh yang kuat, membuat otot fleksibel dan kuat memurnikan sistem saraf pusat di tulang punggung (Lekbang,2014). Ketidaknyamanan pada ibu hamil dapat di terapi dengan yoga. Dimana tubuh yang sehat dan bugar dibutuhkan seorang ibu hamil guna menjalankan tugas rutin sehari-

hari dan mencegah timbulnya stres dalam menghadapi persalinan.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Fifi Musfiowati pada tahun 2017 tentang pengaruh senam yoga pernafasan terhadap kenyamanan pada trimester pertama di Kragilan. Penelitian lain tentang pengaruh yoga terhadap kualitas tidur dan back pain, sehingga belum adanya penelitian tentang Analisis Prenatal yoga (Hatha) yang berfokus pada pemenuhan rasa nyaman Ibu hamil trimester III.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk mengambil judul “Analisis deskriptif pemenuhan rasa nyaman ibu hamil Trimester III yang melakukan prenatal yoga”

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analisis dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan convenience sampling dengan jumlah responden sebanyak 27 Ibu hamil Trimester III yang melakukan prenatal yoga (Hatha). Alat ukur yang di gunakan berupa kuesioner General Comfort Quisionare (GCQ) dan menggunakan wawancara dari mengembangkan kuesioner GCQ.

Penelitian dilaksanakan pada dua lokasi yaitu Tempat Praktek Pribadi dr.Maximus Mudjur Sp.OG Cilaki Kota Bandung, dan Rumah Ruth Sukagalih, Kec. Sukajadi, Kota Bandung. Pada bulan Agustus sampai dengan Oktober 2022.

HASIL

Hasil dari analisis dari penelitian Analisis Deskriptif Pemenuhan Rasa Nyaman Ibu Hamil Trimester III yang Melakukan Hatha Yoga di Kota Bandung Tahun 2022 Adalah Sebagai Berikut :

1. Karakteristik Responden

Tabel 1
Karakteristik Responden

Usia Responden	Jumlah	%
Kurang dari 20 Tahun	2	7.4
20 Tahun - 35 Tahun	23	85.2
Lebih dari 35 Tahun	2	7.4
Gravida		
Primipara	20	74.1
Multipara	7	25.9
Usia kehamilan		
7 Bulan	4	14.8
8 Bulan	12	44.4

9 Bulan	11	40.7
Pendidikan		
SMP/SMA	4	14.8
Diploma	4	14.8
S1	18	66.7
S2/S3	1	3.7
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	8	29.6
Pelajar	3	11.1
Pekerja	16	59.3
Jumlah	27	100

Berdasarkan pada tabel diatas bahwa jumlah ibu hamil trimester III yang melakukan hatha yoga mayoritas berusia 20-35 tahun sebanyak 23 orang (85.2%), mayoritas primipara sebanyak 20 orang (74.1%), usia kehamilan mayoritas 8 bulan sebanyak 12 orang (44.4%), serta mayoritas sebagai pekerja sebanyak 16 orang (59.3%).

2. Tanggapan Responden

Tabel 2
Tanggapan Responden

No	Pernyataan	Jawaban Responden			
		SS	S	TS	STS
1	Setelah Yoga saya tidak ingin berolahraga lagi	0	1	9	17
2	Setelah yoga saya merasa tidak sehat	0	0	15	12
3	Setelah yoga saya merasakan tubuh saya dalam keadaan santai dan rileks	17	10	0	0
4	Setelah yoga saya sangat lelah	0	3	20	4
5	Setelah yoga saya merasa sesak sekarang	1	1	17	8
6	Setelah yoga kondisi saya saat ini menurun	0	0	17	10
7	Suasana di sekitar sini membuatku bersemangat	17	10	0	0
8	Setelah yoga sakit saya sulit ditahan	0	0	20	7
9	Setelah yoga saya merasa cukup kuat berjalan	8	17	2	0
10	Setelah yoga Saya merasa payah karena sakit	0	0	16	11

No	Pernyataan	Jawaban Responden			
		SS	S	T S	STS
11	Setelah yoga sekarang saya bisa mengatasi rasa sakit saya	11	14	2	0

3. Hasil Nilai Kuesioner

Tabel 3
Hasil Nilai Kuesioner

Nama	TOTAL NILAI GCQ
R 01	36
R 02	41
R 03	39
R 04	35
R 05	33
R 06	40
R 07	38
R 08	35
R 09	34
R 10	40
R 11	37
R 12	36
R 13	38
R 14	34
R 15	38
R 16	35
R 17	39
R 18	36
R 19	39
R 20	38
R 21	36
R 22	37
R 23	35
R 24	39
R 25	44
R 26	36
R 27	34

Hasil data dari kuesioner diberi skala likert dengan jawaban tertinggi 4 dan terendah 1. Data yang telah didapat kemudian di koding dan diolah menggunakan SPSS dan menghasilkan data yang akhirnya di buat skor pada setiap pernyataan pada kuesioner. Skore ini bertujuan untuk menilai kenyamanan responden.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa usia produktif ibu lebih tinggi. Hal ini dikarenakan mayoritas ibu hamil di praktek dr Maximus Sp. OG dan di Rumah Ruth memiliki rentang umur 20-35 tahun, selain itu di umur ini merupakan usia

reproduksi sehat sehingga kehamilan juga paling banyak.

Umur ibu dalam kehamilan merupakan salah satu faktor yang sangat mempengaruhi dalam proses kehamilan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Siti Komariah (2019) menunjukkan bahwa ada hubungan usia dengan kejadian komplikasi kehamilan pada ibu hamil trimester III di Rumah sakit Aisyiyah Samarinda.

Wanita pada usia kurang dari 20 tahun biasanya masih berada dalam masa pertumbuhan fisik maupun pertumbuhan organ-organ reproduksinya. Sehingga pada usia 20 tahun muncul terdapat keluhan-keluhan fisik selama kehamilan. Hal ini didukung dengan data yang dilakukan wawancara pada responden dengan usia dibawah 20 tahun

“Selama hamil ini saya merasa sangat lelah, dan ada keluhan nyeri punggung, kram pada kaki, nyeri selangkangan, dan nyeri saat mau tidur dan mau bangun tidur”

Kehamilan pertama diatas usia 35 tahun juga tidak dianjurkan, mengingat usia diatas 35 tahun seringkali muncul penyakit degeneratif pada persendian tulang belakang dan panggul (Siti,2019).

Hal ini di dukung data dari hasil wawancara pada responden dengan usia lebih dari 35 tahun.

“semakin besarnya kehamilan saya semakin bertambah nyeri dan keluhan saya terutama nyeri punggung, kram kaki, nyeri selangkangan dan nyeri saat saya berpindah posisi pada waktu miring kanan kiri”

Berdasarkan data dan penjelasan tersebut diketahui bahwa Umur ibu pada saat hamil mempengaruhi kondisi kehamilan ibu, karena selain berhubungan dengan kematangan organ reproduksi juga berhubungan dengan kondisi psikologi terutama kesiapan dalam menerima kehamilan serta keluhan yang di pengaruhi baik dari sisi kesiapan ibu hamil ataupun dari konsisi fisik.

Hasil dari penelitian didapatkan hasil bahwa pada usia ibu hamil dibawah 20 tahun dan di atas usia 35 tahun mengalami keluhan fisik selama kehamilan.

b. Karakteristik berdasarkan status gravida

Berdasarkan hasil penelitian bahwa status gravida pada responden adalah primigravida dan mutigravida. Kehamilan paling banyak adalah pada primigravida

dengan jumlah 20 orang atau sebanyak 74.1%, sedangkan pada multigravida berjumlah 7 orang atau sebesar 25.9%.

Faktor gravida memberikan kontribusi dan pengaruh terhadap proses kehamilan dan persalinan. Menurut Salam (2016) kehamilan dengan paritas yang tinggi lebih beresiko mengalami keluhan nyeri punggung. Penelitian yang dilakukan oleh Tyirik (2013) menunjukkan bahwa ibu hamil multigravida biasanya lebih mampu menangani perubahan fisiologis dan psikologis yang dialami selama kehamilan sehingga menurunkan resiko mengalami kecemasan dibandingkan dengan wanita primigravida.

c. Karakteristik berdasarkan Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian jumlah Responden menunjukkan karakteristik pendidikan paling banyak pada S1 dengan jumlah 18 orang (66.7%).

Tingkat pendidikan sangat mempengaruhi seseorang bertindak dan mencari penyebab serta solusi dalam hidupnya. Orang yang berpendidikan tinggi biasanya akan bertindak lebih rasional. Oleh karena itu orang yang berpendidikan akan lebih mudah menerima gagasan baru, demikian halnya dengan ibu hamil. Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku terhadap pola hidup dalam memotivasi untuk siap berperan serta dalam perubahan kesehatan. Rendahnya pendidikan seseorang semakin sedikit keinginan untuk memanfaatkan pelayanan kesehatan, dan sebaliknya makin tingginya pendidikan seseorang, makin mudah untuk menerima informasi dan memanfaatkan pelayanan kesehatan yang ada. Berperilaku sehat misalnya dengan melakukan yoga selama kehamilan (Walyani,2015).

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa ibu hamil trimester III yang melakukan yoga mayoritas berpendidikan Sarjana.

d. Karakteristik berdasarkan Pekerjaan

Berdasarkan penelitian jumlah responden yang berprofesi sebagai pekerja sebanyak 16 orang (59.%), ibu hamil yang berstatus sebagai ibu rumah tangga sebanyak 8 orang (29.6%), yang masih berstatus pelajar berjumlah 3 orang (11.1%).

Pekerjaan adalah aktivitas yang dilakukan untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarganya, di mana diukur

berdasarkan jenis kegiatan yang dilakukan sehari-hari (Elbadiansyah,2019).

2. Hasil Kuesioner *General Comfort Questionare (GCQ)*

Tabel 2 dan 3 menunjukkan bahwa dari 27 responden sebagian besar merasa nyaman setelah melakukan hatha yoga adalah dengan jumlah 19 responden (70.3). Data hasil penelitian yang dilakukan menyebutkan dari 27 responden 8 orang (29.6) menunjukkan agak nyaman setelah melakukan hatha yoga. Kenyamanan responden dilihat menggunakan Kuesioner GCQ dari Kalcoba Terdiri 11 pernyataan, dengan parameter kenyamanan fisik menggunakan skala Likert 1,2,3,4 dengan skor tertinggi menandai tingginya kenyamanan.

Dari uraian diatas peneliti menganalisa lebih dalam terkait tanggapan responden terhadap pernyataan pada kuesioner yang telah di berikan, sehingga didapatkan data sebagai berikut :

1) Saya tidak ingin berolahraga

Hasil dari Penelitian menunjukkan 17 orang (63%) sangat tidak setuju, 9 orang (33.3%) tidak setuju, dan 1 orang setuju (3.7%). Dilakukan konfirmasi pada 1 responden yang menjawab setuju dengan wawancara :

“Badan saya lelah setelah yoga, jadi cukup seminggu sekali saya yoganya. Saya rutin yoga setiap minggu dengan yoga membuat badan saya jadi tidak kaku, nafas jadi panjang”.

Dari hasil konfirmasi wawancara pada responden yang menjawab setuju menunjukkan bahwa responden melakukan yoga secara rutin 1 minggu sekali.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Islami dan Titik Arianti pada tahun 2018 tentang prenatal yoga dan kondisi kesehatan ibu hamil didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kondisi kesehatan ibu sebelum dan setelah melakukan prenatal yoga.

Pada pernyataan pertama didapatkan skor jawaban 89,8%, dari data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden menyatakan nyaman setelah melakukan hatha yoga. Sehingga dapat di artikan bahwa dengan responden nyaman melakukan hatha yoga.

2) Saya merasa tidak sehat

Berdasarkan Penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar responden menjawab tidak setuju sebanyak 15 responden (55.6%) dan yang menyatakan Sangat

Tidak Setuju sebanyak 12 responden (44.4%). Dari data tersebut dapat diartikan bahwa responden merasa sehat setelah mengikuti Hatha yoga.

Hasil penelitian menunjukkan seluruh reponden terpenuhi rasa nyaman dengan melakukan hatha yoga didukung oleh data wawancara yang dilakukan oleh peneliti. Wawancara di lakukan kepada 5 responden didapatkan hasil dengan garis besar sama yaitu tidak setuju dengan pernyataan saya merasa tidak sehat. Responden menyatakan setelah melakukan hatha yoga menyatakan kondisinya sehat dan nyaman . Hal tersebut didukung oleh pernyataan dari Responden :

“Saya yoga karena ingin lebih sehat, dan benar setelah yoga badan saya lebih ringan dan fit, tidak kaku-kaku lagi”.

Responden 04

“Saya mengikuti yoga karena ada fasilitas dari yayasan, dan setelah yoga saya merasa lega, dan nyaman tidur”.

Responden 05

“Saya mengikuti yoga karena ditanggung oleh kantor dan yoga bisa membuat badan saya lebih ringan”.

Responden 07

“saya yoga karena ingin lebih sehat, dan benar setelah yoga badan saya lebih ringan dan fit, tidak kaku-kaku lagi”

Responden 20

“saya yoga karena anjuran dari dokter kandungan saya katanya biar keluhan saya berkurang, saya yoga baru 2 kali ini dan badan saya lebih enteng walaupun keluhan saya masih tetap ada”

Responden 18

“saya sudah terbiasa olahraga sebelum hamil, jadi saat hamil saya memutuskan untuk yoga, saya yoga sudah 6 kali atau 7 kali dan rasanya tubuh saya lebih fleksibel, lebih nyaman”.

Dari paparan diatas responden menyatakan bahwa setelah melakukan hatha yoga kondisi fisik yang dirasakan adalah lebih ringan, fit, tidak kaku-kaku, keluhan berkurang, lebih nyaman, lebih sehat, nyaman tidur.

Penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa prenatal yoga yang dilakukan secara rutin dan teratur akan membantu meningkatkan kondisi kesehatan fisik dan psikis ibu hamil (Ismi, 2018).

Menurut Kadek Dwitya dalam jurnal Yoga dan Kesehatan (2021) menyebutkan bahwa latihan yoga pada ibu dapat

membantu meningkatkan kesehatan ibu hamil. Yoga merupakan olah tubuh yang disertai teknik pernafasan dan pemusatan konsentrasi, fisik akan lebih sehat.

Pada pernyataan kedua didapatkan skor jawaban 86.1%, dari data tersebut menunjukkan bahwa seluruh responden menyatakan sehat setelah melakukan hatha yoga.

3) Sekarang saya merasakan tubuh saya dalam keadaan santai dan rileks

Dari hasil tabel SPSS didapatkan data dari pernyataan 'Sekarang saya merasakan tubuh saya dalam keadaan santai dan rileks' adalah 10 responden (37%) menyatakan setuju dan 17 responden (17%) menyatakan sangat setuju dengan pernyataan tersebut.

Hasil penelitian diatas di dukung oleh hasil wawancara yang dilakukan kepada responden :

Responden 18

"saya sudah tebiasa olahraga sebelum hamil, jadi saat hamil saya memutuskan untuk yoga, saya yoga sudah 6 kali atau 7 kali dan rasanya tubuh saya lebih fleksibel, lebih nyaman".

Responden 04

"Saya mengikuti yoga karena ada fasilitas dari yayasan, dan setelah yoga saya merasa lega, dan nyaman tidur".

Responden 02

"setelah yoga saya merasa lebih rileks, lebih tau tentang persiapan persalinan sehingga lebih tenang dan tidak cemas".

Responden 08

"Setelah yoga badan lebih rileks, lebih ringan rasanya".

Dari paparan diatas menunjukkan bahwa ibu hamil merasa lebih nyaman terutama setelah melakukan yoga. Didalam kelas hatha yoga ibu hamil diajarkan pernafasan, gerakan, pemusatan konsentrasi, dan rileksasi. Ibu hamil merasa lebih santai dan rileks setelah melakukan hatha yoga.

Latihan Postur dan pernafasan pada yoga memberikan efek rileks dan membantu mengurangi stres fisik (Kadek, 2021).

Pada pernyataan ketiga didapatkan hasil skor 90.7%, menunjukkan seluruh responden merasa santai dan rileks setelah hatha yoga. Rileks dan santai merupakan salah satu indikator terpenuhinya kebutuhan kenyamanan seseorang.

4) Saya sangat lelah

Pada pernyataan keempat jawaban yang paling dominan adalah tidak setuju sebanyak 17 orang atau sebesar 74.1% dan

yang menyatakan sangat tidak setuju sebesar 4 orang atau sebanyak 14.8 % serta yang menyatakan setuju sebesar 3 % atau sebanyak 11.1 %.

Pada hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa responden dalam kategori nyaman setelah melakukan hatha yoga, dan di dukung oleh pernyataan dari responden dari hasil wawancara :

Responden 10

"lelah setelah yoga, tetapi setelahnya enak, tidurnya nyaman".

Responden 15

"Iya, setelah yoga kerasa capek, apalagi sudah lama tidak olahraga".

Responden 16

"ya setelah yoga capek, tapi setelahnya enak, nafasnya lebih panjang, tidur saya juga lebih nyenyak". 11.1% ibu hamil menyatakan lelah setelah melakukan yoga dan juga tetap merasakan manfaat dari yoga berupa badan jadi enak, tidur nyenyak, nafas panjang.

Hasil wawancara pada ibu hamil yang menyatakan setuju dan sangat setuju didapatkan hasil sebagai berikut :

Responden 03

"setelah yoga badan saya lebih enteng, lebih enak dan keluhan berkurang".

Responden 06

"setelah yoga badan saya lebih ringan, sakit punggung saya berkurang".

Responden 08

"Setelah yoga badan lebih rileks, lebih ringan rasanya"

Pada pernyataan keempat didapatkan hasil 81.4%. dari data tersebut menunjukkan bahwa responden menyatakan nyaman setelah hatha yoga, dengan arti bahwa hatha yoga mampu mengatasi keluhan lelah selama kehamilan.

5) Saya merasa sesak sekarang

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa 63% responden menyatakan tidak setuju dengan pernyataan saya merasa sesak sekarang, 29.6 % menyatakan sangat tidak setuju, dan masing masing 3.7% menyatakan sangat setuju dan setuju.

Sensasi sesak dapat dirasakan oleh ibu hamil terutama pada trimester III, dimana ukuran rahim membesar dan membuat tekanan pada diafragma yang dapat mengganggu pernafasan. Peningkatan kadar progesteron selama kehamilan yang

menstimulasi pusat pernafasan di otak, sehingga membuat ibu hamil bernafas lebih cepat dan dalam. Hal ini juga didukung dengan penelitian sebelumnya dari Pudji Suryani (2018) menunjukkan bahwa dengan melakukan olahraga dan latihan relaksasi yang sesuai untuk ibu hamil mampu mengatasi keluhan sesak nafas selama kehamilan.

Data diatas di dukung dengan pernyataan dari responden

Responden 16

“ya setelah yoga capek, tapi setelahnya enak, nafasnya lebih panjang, tidur saya juga lebih nyenyak”.

Responden 13

“setelah saya yoga 3 kali nafas saya jadi panjang, dulunya pendek2, saya juga merasa lebih rileks sus, enak badannya setelah rutin yoga”

Responden 14

“kenyamanan yang saya dapat setelah yoga itu saya bisa mengatur nafas bu, nafas saya lebih panjang tidak pendek2 lagi, tidak mudah engap (sesak)”

Responden 22

“manfaat yoga itu nafas saya jadi panjang, sekarang kaki saya tidak bengkak padahal dulunya bengkak sus, nyeri selangkangan dan nyeri punggung berkurang”

Keluhan sesak ini dikarenakan adanya perubahan secara fisik karena pengaruh hormon dan faktor mekanik. Sejalan dengan pertumbuhan janin dan mendorong rongga diafragma keatas, bentuk dan ukuran rongga dada berubah tetapi tidak membuatnya lebih kecil. Volume tidal, volume ventilator permenit, dan ambilan oksigen meningkat. Karena bentuk dari rongga thorak berubah dan karena bernafas lebih cepat, sekitar 60% wanita hamil mengalah sesak nafas (Pudji & Ina, 2018).

Pada pernyataan kelima didapatkan skor 79.6%. Data tersebut menunjukkan bahwa responden menyatakan agak nyaman terhadap keluhan sesak setelah hatha yoga. Dari hasil wawancara dengan responden dapat diketahui bahwa ibu hamil merasa bahwa nafasnya menjadi lebih panjang, tidak engap. Ibu hamil trimester III setelah melakukan hatha yoga merasa lebih nyaman di bagian pernafasan.

6) Kondisi saya saat ini telah menurun

Berdasarkan hasil penelitian yang telah teliti lakukan didapatkan hasil bahwa 63%

ibu hamil tidak setuju dengan pernyataan kondisi saya saat ini telah menurun. 37% ibu hamil menyatakan sangat tidak setuju dengan pernyataan tersebut.

Data tersebut didukung dengan hasil wawancara

Responden 03

“setelah yoga badan saya lebih enteng, lebih enak dan keluhan berkurang”

Responden 06

“setelah yoga badan saya lebih ringan, sakit punggung saya berkurang”

Responden 08

“Setelah yoga badan lebih rileks, lebih ringan rasanya”

Dari hasil keseluruhan baik data kuesioner maupun wawancara menunjukkan 100% responden tidak setuju dengan pernyataan kondisi tubuhnya menjadi menurun setelah melakukan hatha yoga.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ismi di Kudus pada tahun 2018 menunjukkan bahwa dengan mengikuti prenatal yoga secara rutin menunjukkan perbedaan yang signifikan terhadap kondisi kesehatan ibu dari sebelum melakukan prenatal yoga.

Pada pernyataan keenam didapatkan hasil 85.1%. Data tersebut menunjukkan bahwa responden nyaman setelah melakukan hatha yoga.

7) Suasana disekitar sini membuatku bersemangat

Berdasarkan hasil penelitian yang telah teliti lakukan didapatkan hasil bahwa 63% ibu hamil sangat setuju dengan pernyataan suasana disekitar sini membuatku bersemangat. 37% ibu hamil menyatakan setuju dengan pernyataan tersebut.

Kenyamanan secara fisik dipengaruhi oleh kenyamanan lingkungan (*Environmental comfort*) dimana kenyamanan ini meliputi kerapian lingkungan, lingkungan sepi, perabotan yang nyaman, bau lingkungan minimum, keamanan lingkungan, penerangan yang cukup sehingga mampu menciptakan suasana yang tenang bagi ibu hamil (Nur aini, 2018).

Pada pernyataan ketujuh didapatkan hasil 90.7%. Data tersebut menunjukkan bahwa responden nyaman.

8) Sakit saya sulit ditahan

Dari hasil penelitian yang telah peneliti lakukan didapatkan hasil bahwa 74.1 % responden tidak setuju dengan pernyataan sakit saya sulit ditahan. 25.9% menyatakan sangat tidak setuju dengan pernyataan tersebut.

Data penelitian tersebut di dukung dengan dari wawancara kepada responden:

Responden 03

“setelah yoga badan saya lebih enteng, lebih enak dan keluhan berkurang”

Responden 06

“setelah yoga badan saya lebih ringan, sakit punggung saya berkurang”

Responden 17

“setelah yoga saya merasa otot bokong saya yang awalnya sakit menjadi tidak sakit, kram pada kaki sewaktu pagi hari juga hilang”

Responden 12

“ya yoga bisa mengatasi ketidaknyamanan saya terutama nyeri selangkangan dan tangan kebas”.

Dari pernyataan hasil kuesioner dan wawancara menunjukkan bahwa yoga mampu mengatasi ketidaknyamanan yang dirasakan ibu selama kehamilannya. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tryana, 2021 tentang pengaruh prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rerata antara kelompok yang mengikuti prenatal yoga dan kelompok yang tidak mengikuti prenatal yoga selama kehamilan.

Pada pernyataan kedelapan didapatkan hasil 81.4%. Data tersebut menunjukkan bahwa responden nyaman.

9) Saya merasa cukup kuat berjalan

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil 17 orang menyatakan tidak setuju dengan pernyataan nomor 10 yaitu saya merasa cukup kuat berjalan. 8 orang atau 29.6% menyatakan sangat setuju sedangkan 2 orang atau 7.4 % menyatakan tidak setuju. Dari data tersebut dilakukan konfirmasi dengan wawancara pada 2 orang yang menyatakan tidak setuju.

Data diatas didukung oleh pernyataan responden :

“kalau jalan saya tetap merasa sakit di selangkangan, kaki saya juga masih kesemutan, mungkin karena saya baru yoga 1 kali sus”²³

“tidak, saya masih sakit selangkangan, waktu miring kanan kiri juga sakit”¹⁴

Sebagian besar ibu hamil setuju bahwa hatha yoga memberikan kenyamanan saat berjalan, walaupun 7.4% menyatakan belum mampu memberikan kenyamanan saat berjalan. Hal ini bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu karena ibu baru pertama kali yoga sehingga belum mendapatkan manfaat dari yoga itu sendiri, sesuai dengan pernyataan dari wawancara “kalau jalan saya tetap merasa sakit di selangkangan, kaki saya juga masih kesemutan, mungkin karena saya baru yoga 1 kali sus”.

Oleh karena itu untuk mendapatkan manfaat dari hatha yoga diperlukan latihan yang dilakukan secara rutin dan teratur.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Ismi dengan desain pre dan post test menunjukkan bahwa prenatal yoga yang dilakukan secara rutin dan teratur membantu dalam meningkatkan kondisi kesehatan fisik ibu hamil (Ismi, 2018).

Pada pernyataan kesembilan didapatkan hasil 80.5%. Data tersebut menunjukkan bahwa responden nyaman.

10) Saya merasa payah karena sakit

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil 16 orang menyatakan tidak setuju dengan pernyataan nomor 10 yaitu saya merasa payah karena sakit. 11 orang menyatakan sangat tidak setuju dengan pernyataan tersebut.

Data tersebut didukung oleh hasil wawancara yang dilakukan kepada responden bahwa ibu mendapat kenyamanan setelah yoga seperti data yang sudah disampaikan pada pernyataan sebelumnya.

Pada pernyataan kesepuluh didapatkan hasil 85.1%. Data tersebut menunjukkan bahwa responden nyaman.

11) Sekarang saya bisa mengatasi rasa sakit saya

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil 14 orang menyatakan setuju dengan pernyataan nomor 11 yaitu sekarang saya bisa mengatasi rasa sakit saya. 11 orang atau 40.7% menyatakan sangat setuju sedangkan 2 orang atau 7.4 % menyatakan tidak setuju. Dari data tersebut dilakukan

konfirmasi dengan wawancara pada 2 orang yang menyatakan tidak setuju. "kalau jalan saya tetap merasa sakit di selangkangan, kaki saya juga masih kesemutan, mungkin karena saya baru yoga 1 kali sus".

"tidak, saya masih sakit selangkangan, waktu miring kanan kiri juga sakit"

Dari hasil kuesioner dan hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa ibu hamil mampu mengatasi rasa sakit yang dialaminya, sehingga terpenuhinya rasa nyaman pada ibu hamil yang telah melakukan hatha yoga.

Hasil penelitian tersebut didukung oleh penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Lina (2018) dengan hasil yoga hamil efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Menurut Kadek latihan prenatal yoga pada ibu hamil membantu untuk mengurangi rasa sakit, cemas, rasa takut, menguatkan otot, tidur lebih nyaman (Kadek, 2021).

Pada pernyataan kesebelas didapatkan hasil 83.3%. Data tersebut menunjukkan bahwa responden nyaman.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil kuesioner dan wawancara yang telah dilakukan pada 27 ibu hamil trimester III dalam upaya pemenuhan kenyamanan fisik bagi ibu hamil trimester III dengan hatha yoga di kota Bandung didapatkan situasi sebagai berikut :

1. Sebagian besar responden berusia 20-35 tahun sebanyak 23 orang (85.2), kurang dari 20 tahun berjumlah 2 orang (7.4) dan lebih dari 35 tahun berjumlah 2 orang (7.4).
2. Tingkat pendidikan responden mayoritas sarjana sebanyak 18 orang (66.7), 4 orang (14.8) berpendidikan SMP/SMA, 4 orang (14.8) berpendidikan Diploma, serta 1 orang (3.7) berpendidikan S3.
3. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan mayoritas ibu bekerja sebanyak 16 orang (59.3), 8 orang (29.6) sebagai ibu rumah tangga, 3 orang (11.1) pelajar.
4. Kenyamanan responden setelah melakukan hatha yoga adalah dari 27 responden menunjukkan 19 orang nyaman setelah melakukan hatha yoga, 8 orang menyatakan agak nyaman setelah melakukan hatha yoga.
5. Tingkat kenyamanan ibu hamil trimester III yang telah melakukan yoga berbeda-beda

tergantung dari intensitas yoga yang dilakukan ibu hamil. Ibu hamil yang melakukan yoga 1 kali belum mampu memberikan efek yang berarti untuk pemenuhan rasa nyaman secara fisik, sedangkan ibu hamil yang sudah melakukan yoga lebih dari 2 kali dapat merasakan manfaat yoga yaitu mengatasi keluhan-keluhan yang selama kehamilan.

Saran

Diharapkan selama hamil, bidan maupun ibu hamil dapat menerapkan senam hamil untuk menunjang kesejahteraan ibu dan janin.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Nur. 2018. TEORI MODEL KEPERAWATAN. Malang: MM Press
- Aprillia, Yessie. 2020. Prenatal Gentle Yoga. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Arikunto, Suharsimi. 2014. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka cipta.
- Arum, dkk. 2021. Kehamilan Sehat Mewujudkan Generasi Berkualitas Di Masa New Normal. Cirebon : Insania.
- Catur, dkk. 2021. Asuhan Kebidanan Kehamilan. Bandung : CV. MEDIA SAINS INDONESIA
- Desi, Arlina. 2018. Pengaruh Rehabilitasi Jantung Fase 1 Terhadap Kenyamanan Dan Kualitas Hidup Pasien Acute Myocardial Infarction Di Ruang Ipi RS Baptis Kediri. Umy Repositori.
- Dhewi, Tryana. 2021. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III : Nyeri Punggung. Eprints: Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Dwitya, Kadek. 2021. Prenatal Yoga Untuk Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. Vol.4 No. 1 Maret 2021. JURNAL YOGA DAN KESEHATAN : FAKULTAS BRAHMA WIDYA DENPASAR.
- Erni, Tria. 2019. Asuhan Kebidanan Kehamilan. Jakarta : Salemba Medika
- Fatimah, & Nuryaningsih. 2017. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan (Cetakan 1). Jakarta: Fakultas Kedokteran Dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah.
- Fifi, Musfirowati. 2017. The effectiveness of yogic breathing to comfort level of first trimester pregnant mothers at community health center of Kragilan district working area, Serang, Banten, Indonesia. International Journal of Research in Medical Science.
- Fitriani, Lina. 2018. EFEKTIFITAS SENAM HAMIL DAN YOGA TERHADAP

- PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS PEKKABATA. J-Kesmas: Universitas Al Asyariah Madar.
- Hermawan, Iwan. 2019. METODOLOGI PENELITIAN PENDIDIKAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN MIXED METHOE. Kuningan: Hidayatul Quran Kuningan.
- Intan, Nurjanah. 2018. Validity And Reliability Of Shortened General Comfort Questionnaire In Indonesian Version. *Belitung Nursing Journal* 4(4):366-372 DOI:10.33546/bnj.437.
- Islami, Titik. 2018. Prenatal Yoga Dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* Vol.10 No 1.
- Kalcoba, April. 2021. Measuring Comfort (Immediate Outcome). NYC : www.thecomfortline.com/measuring-comfort. Diakses pada tanggal 20 agustus 2021
- Latifah dkk, 2021. Pengaruh senam Yoga terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. *CIASTECH* Desember 2021.
- Lidia & Siti. 2019. *OBSTETRI DAN GINEKOLOGI*. Gresik : Guepedia.
- Lina, Firawati & Rahean. 2021. *Buku Ajar Kehamilan*. Yogyakarta : CV BUDI UTAMA
- Pratignyo, Tia. 2014. *Yoga Ibu Hamil*. Jakarta : Pustaka Bunda
- Prawirohardjo. 2020. *ILMU KEBIDANAN* (Edisi 4 Cetakan ke 6). Jakarta : Sagung Seto.
- Pudji, Ina. 2018. *SENAM HAMIL DAN KETIDAKNYAMANAN IBU HAMIL TRIMESTER KETIGA*. *Midwife journal* : Volume 5 No 01, Jan 2018.
- Retno, dkk. 2021. *Asuhan Kehamilan*. Medan : Yayasan Kita Menulis
- Rosita, Melinda. 2021. *Nomenklatur Diagnosa Kebidanan*. Bandung : Media Sains Indonesia.
- Siti, anna, dewi. 2022. *ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN*. Aceh : Syiah Kuala University Press.
- Suryani, Pudji. 2018. *Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Tiga*. *Midwife Journal* volume 5 No 01, Januari 2018.
- Tilong, Adi. 2020. *YOGA DAN MEDITASI UNTUK MEMPERCEPAT KEHAMILAN*. Yogyakarta : Laksana
- Tryana, 2021. *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Ketidaknyamanan Ibu hamil Trimester III : nyeri Punggung*. *Jurnal UMJ Magelang*.