

The Effectiveness of Prenatal Yoga in Overcoming Labor Pain

Efektifitas Prenatal Yoga Dalam Mengatasi Nyeri Persalinan

Nur Zuwariyah^{1*}, Uliyatul Laili²

^{1,2}Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: 19 August 2021

Revised: 9 December 2021

Accepted: 24 February 2022

KEYWORD

Prenatal; Yoga; Pain; Labor

Prenatal; Yoga; Nyeri; Persalinan;

CORRESPONDING AUTHOR

Nur Zuwariyah

Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

nurzuwariah@unusa.ac.id

uliyatul.laili@unusa.ac.id

+6285694374759

DOI

<https://doi.org/10.36456/embrio.v14i1.4192>

ABSTRACT

Mothers giving birth will feel pain in the opening phase and decrease due to uterine contractions. Pain management can be processed since pregnancy with prenatal yoga. The purpose of this study was to determine the effectiveness of prenatal yoga on labor pain that occurs in the first stage. This study was conducted using a quasi-experimental method. Sampling was carried out from April to June 2020. The research sample was 40 people, which were taken using the consecutive sampling method. Inclusion criteria in this study were pregnant women with gestational age 30 weeks with physiological pregnancy. Furthermore, data analysis was carried out by comparing the group that did prenatal yoga and the group that did not do prenatal yoga. Data analysis was carried out univariately with frequency distribution and bivariate with Mann Whitney test. The results showed that the average pain scale felt in the prenatal yoga group was 5.8 while the group that did not do prenatal yoga was 8.1. Statistical analysis showed a p value of $0.001 < 0.005$, which means that there is a difference in pain scale between the prenatal yoga group and not. It can be concluded that the implementation of prenatal yoga is effective in overcoming labor pain.

Ibu bersalin akan merasakan nyeri pada fase pembukaan dan penurunan karena adanya kontraksi uterus. Manajemen rasa nyeri tersebut dapat diolah sejak kehamilan dengan prenatal yoga. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui efektifitas prenatal yoga terhadap nyeri persalinan yang terjadi pada kala I. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode quasy eksperimen. Pengambilan sampel dilakukan pada bulan April sampai dengan Juni 2020. Sampel penelitian sebanyak 40 orang, yang diambil dengan menggunakan metode consecutive sampling. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah ibu hamil dengan usia kehamilan ≥ 30 minggu dengan kahamilan fisiologis. Selanjutnya dilakukan analisa data dengan membandingkan antara kelompok yang melakukan prenatal yoga dan kelompok yang tidak melakukan prenatal yoga. Anlisa data dilakukan secara univariat dengan distribusi frekuensi dan bivariat dengan uji mann whitney. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skala nyeri yang dirasakan pada kelompok prenatal yoga sebesar 5.8 sedangkan kelompok yang tidak melakukan prenatal yoga sebesar 8.1. Analisis statistic menunjukkan nilai p value $0.001 < 0.005$ yang berarti terdapat perbedaan skala nyeri antara kelompok prenatal yoga dan tidak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan prenatal yoga efektif dalam mengatasi nyeri persalinan.

© 2022 The Author(s)

Pendahuluan

Wanita hamil banyak mengalami perubahan pada dirinya, baik secara fisik maupun psikologis (Urip, 2016). Perubahan-perubahan yang terjadi tersebut dapat menimbulkan masalah bagi sebagian ibu hamil, sehingga dapat menimbulkan kecemasan dan stres. Peningkatan kadar kortisol yang terjadi pada

masa kehamilan merupakan salah satu indikator adanya stres emosional. Hal ini mungkin akan berpengaruh terhadap lama persalinan. Yoga prenatal merupakan terapi untuk menurunkan tingkat stress pada ibu hamil (Sari Dewi, 2016)

Selain kecemasan dan stres dalam menghadapi perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan. Ibu hamil juga akan mengalami nyeri selama proses persalinan berlangsung di mana setiap orang membutuhkan waktu berbeda-beda sampai dengan proses pengeluaran bayi. Sehingga diperlukan aktifitas fisik yang dapat membantu ibu untuk mengatasi masalah yang terjadi.

Salah satu aktifitas yang dapat dilakukan oleh ibu selama kehamilan yaitu dengan prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang dapat dilakukan oleh ibu hamil. Banyak manfaat yang akan diperoleh ibu hamil dengan melakukan prenatal yoga selama kehamilan. Salah satu manfaat yang diperoleh ibu adalah persiapan fisik dan psikologis ibu dalam menghadapi persalinan. Yoga merupakan aktifitas yang dilakukan dengan melakukan latihan pernafasan dalam sehingga meningkatkan aliran oksigen ke otak sehingga dapat mengurangi kecemasan, depresi, gangguan psikologis dan gejala nyeri termasuk nyeri punggung bawah (Field et al., 2006). Yoga didesain untuk meregangkan otot dan menjaga fleksibilitas tulang belakang dan sendi.

Selain itu, peningkatan hormon estrogen yang terjadi pada ibu hamil dapat menjadi salah satu faktor timbulnya kecemasan dan perasaan mudah lelah. Perubahan hormon adrenalin juga dapat menyebabkan disregulasi biokimia pada tubuh sehingga mengakibatkan ketegangan fisik pada ibu hamil, gelisah, mudah marah dan sulit untuk memusatkan pikiran (Wulandari, 2018). Adanya perubahan hormonal tersebut akan menimbulkan perubahan psikologis seperti gampang cemburu, minta perhatian lebih, perasaan tidak nyaman, sensitif, mudah stres dan depresi (Gupta et al., 2013).

Aktifitas prenatal yoga selama kehamilan diharapkan dapat membantu ibu dalam menghadapi proses persalinan dengan mengajarkan teknik-teknik relaksasi. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui efektifitas pelaksanaan prenatal yoga terhadap nyeri persalinan dan proses persalinan.

Metode

Partisipan dalam penelitian ini adalah 40 ibu hamil di PMB Maulina Hasnida Surabaya. Peneliti menggunakan metode *consecutive sampling* dengan kriteria inklusi pada penelitian ini adalah ibu hamil dengan kehamilan fisiologis, dengan usia kehamilan ≥ 30 minggu, sedangkan kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah ibu hamil kategori berisiko tinggi. Partisipan dalam penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi sebanyak 20 responden dan kelompok kontrol juga sebanyak 20 responden. Kelompok intervensi merupakan ibu hamil yang melakukan prenatal yoga selama kehamilan sedangkan kelompok kontrol merupakan ibu hamil tidak mengikuti kegiatan prenatal yoga selama kehamilan. Prenatal yoga dilakukan setiap 1 minggu sekali, sehingga setiap responden akan mengikuti prenatal yoga minimal 5 kali kegiatan. Nyeri yang dirasakan oleh ibu pada saat persalinan akan diukur menggunakan kuesioner yang sudah baku, yaitu *Numeric Rating Scale (NRS)*. Skala nyeri *Numeric Rating Scale (NRS)* merupakan skala nyeri yang digunakan untuk mengukur nyeri pada orang dewasa yang terdiri dari 11 skala (Hawker G.A et al., 2011). Skala penilaian numerik (*Numerical Rating Scales*,

NRS) digunakan sebagai pengganti alat pendeskripsi kata. Dalam hal ini, pasien menilai nyeri dengan menggunakan skala 0-10. Skala biasanya digunakan saat mengkaji intensitas nyeri sebelum dan setelah intervensi terapeutik. Apabila digunakan skala untuk menilai nyeri, maka direkomendasikan patokan 10 cm (*AHCPR*, 1992) (Perry dan Potter., 2010).

Penelitian dilakukan di PMB Maulina Hasnida Surabaya. Penelitian dilakukan selama 4 bulan. Data yang dikumpulkan meliputi data pada variabel independen dan dependen. Variabel independen pada penelitian ini adalah prenatal yoga sedangkan variabel dependennya adalah nyeri persalinan. Setelah pengumpulan data terlaksana, peneliti melakukan Analisa data dengan menggunakan uji *mann whitney*.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Paritas

Karakteristik	Frekuensi	Prosentase
Usia ibu		
20-35 tahun	37	93
>35 tahun	3	7
Paritas		
Primipara	24	60
Multipara	14	35
Grandemultipara	2	5

Sumber: data primer, Juni, 2021

Tabel 1 menunjukkan bahwa hampir semua responden berusia 20-35 tahun sebanyak 37 responden (93%), sedangkan pada data paritas sebagian besar responden merupakan ibu primipara yaitu sebanyak 24 responden (60%).

Tabel 2 Tabel Silang Antara Skala Nyeri dengan Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil

Skala Nyeri	Prenatal yoga				Total	P value	
	Iya		Tidak				
	f	%	f	%	f	%	
0	0	0	0	0	0	0.001	
1	1	2.5	0	0	1		2.5
2	2	5	0	0	2		5
3	1	2.5	0	0	1		2.5
4	0	0	0	0	0		0
5	4	10	0	0	4		10
6	2	5	0	0	2		5
7	3	7.5	4	10	7		17.5
8	5	12.5	10	25	15		37.5
9	2	5	6	15	8		20
10	0	0	0	0	0	0	

Sumber: data primer, Juni, 2021

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok kontrol intensitas skala nyeri yang dirasakan pada tingkat 7,8 dan 9. Sedangkan pada kelompok intervensi, intensitas skala nyeri yang dirasakan bervariasi mulai dari rentang skala 1 sampai dengan skala nyeri yang lebih tinggi sampai pada skala 9. Hasil analisa data dengan menggunakan uji *mann whitney* menunjukkan hasil nilai *p value* sebesar $0.001 < 0.005$, hal ini berarti terdapat pengaruh pelaksanaan prenatal yoga terhadap skala nyeri yang dirasakan oleh responden pada saat persalinan.

Pada kelompok intervensi yang mengikuti prenatal yoga, responden lebih mudah untuk mengontrol perasaan dan rasa nyeri yang dirasakan. Sehingga skala nyeri yang dirasakan responden

lebih bervariasi. Pada responden dengan intensitas nyeri tinggi dan mengikuti prenatal yoga maka dia hampir tidak merasakan nyeri yang ditunjukkan oleh responden dengan skala nyeri 1. Kecemasan yang dirasakan seseorang akan mempengaruhi skala nyeri yang dirasakan. Selain kecemasan, faktor sosial budaya dan jenis kelamin juga terbukti berpengaruh terhadap skala nyeri (Ekawati, 2013).

Skala nyeri yang dirasakan oleh responden yang mengikuti kegiatan prenatal yoga cenderung rendah dibandingkan pada kelompok responden yang tidak mengikuti prenatal yoga. Penurunan ini kemungkinan disebabkan oleh faktor kesiapan ibu dalam menghadapi proses persalinan. Selain itu, ibu juga telah mempelajari teknik relaksasi pada saat hamil, sehingga ibu lebih mudah untuk mempraktikkannya pada saat persalinan. Prenatal gentle yoga dalam kehamilan dan persalinan memiliki fungsi yaitu meningkatkan kesadaran (*awareness*) pada ibu hamil, menciptakan ikatan batin antara ibu dan bayinya serta mempermudah proses persalinan alamiah (Ni Wayan et al., 2018; Pratignyo, 2014).

Pada proses persalinan, yang dapat membantu pembukaan dan penipisan serviks adalah adanya kerja dari hormon oksitosin. Hormon oksitosin akan diproduksi apabila seseorang merasa aman, nyaman dan tenang. selanjutnya hormon oksitosin akan bekerja sama dengan hormon endorphin untuk menimbulkan rasa kesenangan, kebahagiaan yang secara alami dalam tubuh berfungsi untuk menangkan nyeri dan stres. Sehingga ibu hamil yang melakukan prenatal yoga dapat lebih mengontrol emosi dan stres yang dapat menurunkan rasa nyeri pada persalinan (Pratignyo, 2014).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ashari yang menyatakan bahwa senam prenatal yoga dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III (Ashari et al., 2019). Penelitian lain yang dilakukan oleh Rahma juga menunjukkan hasil yang sama, bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III sebelum dan sesudah prenatal yoga di Wilayah Kerja Puskesmas Bangsongan ($p=0,000$) (Kusuma Dewi & Tri Purnani, 2018). Selain itu, gerakan peregangan otot dalam prenatal yoga dapat meminimalisasi bahkan menghilangkan ketidaknyamanan yang seringkali dirasakan selama masa kehamilan seperti *heart burn*, nyeri di pinggul, atau tulang rusuk, kram di kaki atau sakit kepala. Selain itu, sirkulasi oksigen darah memiliki ketergantungan pada kondisi otot tubuh (Dewi et al., 2018).

Gerakan-gerakan yang dilakukan selama kehamilan dalam kegiatan prenatal yoga memberikan beberapa manfaat bagi ibu hamil. Manfaat prenatal yoga menurut mandriwati, 2011 adalah dapat membantu mengatasi nyeri punggung dan memperkuat elastisitas otot-otot abdomen dan otot dasar panggul yang berhubungan dengan persalinan. Selain itu ibu hamil dapat menguasai teknik-teknik pernafasan dan relaksasi sehingga dapat mengatasi stres yang dirasakan oleh ibu saat kehamilan maupun proses persalinan (Mandriwati, G.A, 2011; Suananda, 2018)

Faktor usia dan paritas juga dapat mempengaruhi intensitas nyeri yang dirasakan oleh ibu hamil pada saat persalinan. Usia lebih dari 35 tahun merupakan faktor risiko pada ibu hamil, karena telah terjadi penurunan fungsi reproduksi pada seorang wanita. Sedangkan faktor paritas akan memberikan pengalaman pada ibu tentang riwayat kehamilan dan persalinan yang lalu.

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan skala nyeri pada kelompok yang mendapatkan intervensi prenatal yoga dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan intervensi.

Daftar Pustaka

- Ashari, Sura Pongsibidang, G., & Mikhrunnisai, A. (2019). *Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III* Article Sidebar Issue Vol. 15 No. 1: MARET 2019. *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat*, 15(1).
- Dewi, S., Ari, S., & Sri, W. (2018). Pengaruh Kombinasi Yoga Prenatal dan Senam Hamil terhadap Perubahan Kadar Kortisol dan Lama Persalinan Kala I. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(3), pp 7-13.
- Ekawati, S. (2013). Perbedan nyeri persalinan pada kala 1 fase aktif sebelum dan sesudah mendengarkan ayat suci Al-Qur'an. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 3(XIX).
- Field, T., Diego, M., Rief, M. H., Figueiredo, B., Schan, B. S., & Khun, C. (2006). Sleep Disturbances in Depressed Pregnant Women and Their Newborns. *Infant Behavior and Development*, 30(2010), 127–131.
- Gupta, N. C., Baldassarre, F., & Vrkljian, B. (2013). A systematic review of yoga for state anxiety: Considerations for occupational therapy. *Canadian Journal of Occupational Therapy*.
- Hawker G.A, Mian S., Kendzerska T., & French M. (2011). Measures of adult pain: Visual Analog Scale for Pain (VAS Pain), Numeric Rating Scale for Pain (NRS Pain), McGill Pain Questionnaire (MPQ), Short-Form McGill Pain Questionnaire (SF-MPQ), Chronic Pain Grade Scale (CPGS), Short Form-36 Bodily Pain Scale (SF-36 BPS), and Measure of Intermittent and Constant Osteoarthritis Pain (ICOAP). *Arthritis Care and Research*, 63 (SUPPL. 11), 240–252.
- Kusuma Dewi, R., & Tri Purnani, W. (2018). PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDARUM TRIMESTER III DI KEDIRI. *Journal of Public Health Research and Community Health Development*, 2(1). <http://dx.doi.org/10.20473/jphrecode.v2i1.16255>
- Mandriwati, G.A. (2011). *Asuhan Kebidanan Antenatal: Penununtun belajar*. EGC.
- Ni Wayan, K. W. W., Supiyati, S., & Jannah, K. (2018). Pengaruh Senam Yoga terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan di BPM Lasmitasari, S.ST ., *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 14(1).
- Perry dan Potter. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep*. EGC.
- Pratigny, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil plus Postnatal Yoga*. Pustaka Bunda.
- Sari Dewi, E. (2016). Pengaruh Kombinasi Yoga Prenatal dan Senam Hamil Terhadap Perubahan Kadar Kortisol dan Lama Persalinan Kala I. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(3).
- Suananda, Y. (2018). Prenatal dan Postnatal Yoga. *Kompas*.
- Urip, P. R. (2016). *Efektifitas Latihan Yoga Prenatal dalam Menurunkan Kecemasan pada Ibu Primigravida Trimester III*. Universitas Padjadjaran.
- Wulandari, P. (2018). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester II dan III. *Ejournal Umm*.