

MOTIVASI IBU HAMIL DALAM MENGIKUTI PRENATAL YOGA DI KLINIK ASIH WALUYO JATI BANTUL

Ana Nurvitasari¹, Margiyati²

^{1,2}Akademi Kebidanan Ummi Khasanah Bantul Yogyakarta

Ana.nurvitasari@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Prenatal yoga merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan. Prenatal yoga juga sangat dibutuhkan oleh ibu hamil karena dapat meminimalkan trauma persalinan,memperlancar proses persalinan, mengurangi kecemasan. Tujuan penelitian untuk mengetahui bagaimana motivasi Ibu hamil dalam mengikuti prenatal yoga. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga yaitu sebanyak 100 responden. Penetapan sampel menggunakan teknik Slovin berjumlah 50 responden. Teknik pengambilan data menggunakan instrument kuesioner. Analisis data menggunakan analisis univariat. **Hasil:** Motivasi ibu hamil dalam mengikuti prenatal yoga di Klinik Asih Waluyo Jati sebagian besar memiliki motivasi yang baik yaitu sebanyak 37 responden (74%), cukup sebanyak 13 responden (26%) dan untuk kategori kurang baik 0%. Hasil ini merupakan hasil yang membuktikan bahwa motivasi ibu hamil dalam mengikuti prenatal yoga di Klinik Asih Waluyo Jati adalah baik. **Kesimpulan:** Motivasi ibu hamil dalam mengikuti prenatal yoga di Klinik Asih Waluyo Jati diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil mempunyai motivasi yang baik.

Kata Kunci : Motivasi Ibu Hamil, Prenatal Yoga.

ABSTRACT

Introduction: Prenatal yoga is a modification of classical yoga which has been adapted to the physical condition of pregnant women which is performed with a more gentle and slow intensity. Prenatal yoga is also very much needed by pregnant women because it can minimize the trauma of childbirth, smoothen the delivery process, reduce anxiety. Purpose research to find out how motivated pregnant women to follow prenatal yoga. **Methods:** type of research is a descriptive study with a approach cross sectional. The study population of pregnant women who participated in prenatal yoga was 100 respondents. Determination of the sample using the Slovin technique amounted to 50 respondents. The data collection technique used a questionnaire instrument. Data analysis using univariate analysis. **Results:** motivation of pregnant women in participating in prenatal yoga at Asih Waluyo Jati Clinic were 37 respondents (74%), only 13 respondents (26%) were sufficient and 0% for the poor category. These results prove that the motivation of pregnant women in participating in prenatal yoga at Asih Waluyo Jati Clinic is good. **Conclusion:** The motivation of pregnant women in participating in prenatal yoga at Asih Waluyo Jati Clinic is known that most pregnant women have good motivation.

Keywords: Motivation for Pregnant Women, Prenatal Yoga.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu peristiwa yang penting dalam kehidupan seorang wanita pada umumnya. Kehamilan juga dapat di artikan saat terjadi gangguan dan perubahan identitas serta peran baru bagi setiap anggota keluarga. Pada awalnya ketika wanita hamil untuk pertama kalinya terdapat periode syok, menyangkal, kebingungan, serta tidak terima apa yang terjadi. Oleh karena itu berbagai dukungan dan bantuan sangat penting di butuhkan bagi seorang ibu untuk mendukung selama kehamilannya (Prawiroharjo, 2010).

Penyatuan diri akan membawa seseorang menuju penyatuan dengan illahi dan semakin seseorang mengenal dirinya, semakin ia akan mengenal penciptanya. Ada banyak aliran dari yoga, tetapi yang paling banyak di praktikkan saat ini (terutama di dunia barat) adalah Hatha Yoga. Secara tradisional, Hatha Yoga ialah sebuah jenis yoga yang memfokuskan praktiknya pada asana (postur yoga/teknik penguasaan tubuh). Prinsipnya, melalui berbagai macam postur yoga yang disertai dengan cara bernapas yang benar, dipercaya dapat memberikan banyak manfaat secara fisik, mental, dan spiritual (Sindhu, 2009).

Pada dasarnya, prenatal yoga (yoha bagi kehamilan) merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan. Modifikasi dan perhatian khusus saat berlatih prenatal yoga sangat di perlukan untuk menghindarkan calon ibu dari cedera, dan juga demi kenyamanan dan keamanannya (Sindhu, 2009).

Berlatih yoga secara teratur akan memberikan dampak atau manfaat yang besar bagi tubuh, yang melebihi aktivitas yang lainnya. Yoga adalah sebuah aktivitas yang *mediatif* dan *intuitif* di lakukan dengan penuh kesadaran yang tidak hanya akan membina tubuh secara fisik, tetapi juga akan memperhalus rasa dan memperluas kesadaran. Seorang *resi* dan *yogi* (praktisi yoga) pada abad ke-2 M silam yang bernama Pantajali telah menjelaskan tahap-tahap

meluasnya kesadaran ini sebagai *asthanga yoga* (depalan tangga yoga) di dalam kitabnya, *Yoga sutra Pantanjali* (Sindhu, 2009).

Manfaat yoga bagi kehamilan menurut Sindhu (2009) adalah: Meningkatkan kekuatan dan stamina tubuh saat hamil, melancarkan sirkulasi darah dan asupan oksigen ke janin, mengatasi sakit punggung dan pinggang, skiatika, konstipasi (sembelit), saluran urine yang lemah, pegal-pegal dan bengkak pada sendi, melatih otot perineum (otot dasar panggul) yang berfungsi sebagai otot kelahiran yang akan membuatnya lebih kuat dan elastis sehingga mempermudah proses kelahiran, mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental sang ibu untuk menghadapi persalinan, mempermudah proses kelahiran, menjalin komunikasi antara ibu dan anak sejak masih berada di dalam kandungan, mempercepat pemulihan fisik dan mengatasi depresi pasca melahirkan.

Waktu yang tepat dalam melakukan prenatal yoga adalah pada awal usia kehamilan hingga menjelang proses persalinan. Pada trimester pertama yaitu pada usia kehamilan minggu pertama sampai minggu ke dua belas, trimester kedua yaitu pada usia kehamilan minggu ke dua belas samapi kedua delapan, trimester ketiga yaitu pada usia kehamilan minggu ke dua sembilan sampai minggu ke empat puluh (Sindhu, 2009).

Pada masa kehamilan, ibu akan mengalami perubahan fisik maupun mental. Perubahan yang terjadi bahkan memberikan ketidaknyamanan bagi ibu seperti sakit pada punggung, pegal pada kaki, cemas, dan lain sebagainya. Ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang sehat dan bugar, serta pikiran yang rileks, dimana kondisi ini dapat diperoleh dengan mengupayakan pola makan yang teratur, istirahat yang cukup dan olah tubuh. Selain senam hamil, jenis olah tubuh yang paling sesuai untuk ibu hamil adalah prenatal yoga exercise (Setyani, 2017).

Gerakan yoga disesuaikan dengan banyaknya perubahan fisik seperti pada

organ genitalia, pembesaran perut, penambahan berat badan, dan lain-lain. Prenatal yoga exercise juga dapat menimbulkan efek relaksasi karena menggunakan musik yang menenangkan dan aromaterapi. Oleh karena itu, dengan mengikuti prenatal yoga exercise secara teratur dan intensif, maka dapat menjaga kesehatan tubuh dan psikologis ibu hamil serta janin. Namun, kegiatan prenatal yoga exercise masih kurang populer penerapannya dibandingkan senam hamil. Hal ini dipengaruhi oleh sosialisasi terapi oleh tenaga kesehatan yang belum optimal serta masih minimnya fasilitas kesehatan yang memperkenalkan dan menerapkan latihan ini. Sementara banyak tidaknya keikutsertaan ibu hamil dalam prenatal yoga exercise dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimilikinya (Setyani, 2017).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif* dengan pendekatan waktu *retrospektif*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester I, II, III yang mengikuti prenatal yoga di Klinik Asih Waluyo Jati sebanyak 100 orang. Sampling menggunakan teknik *purposive sampling*, dan besar sampel dihitung menggunakan rumus slovin didapatkan jumlah sampel 50 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah rekam medis dan cek list.

Kriteria inklusi: ibu yang datang dan mengikuti Prenatal Yoga. Adapun kriteria eksklusi sebagai berikut:

1. Ibu hamil yang tidak bersedia menjadi responden
2. Ibu hamil yang tidak mengikuti Prenatal Yoga

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Kategori	Frekuensi	Persen %
Umur		
20-35 Tahun	35	70
>35 Tahun	15	30
Total	50	100
Pendidikan		
SMA	10	20
Perguruan Tinggi	40	80
Total	50	100
Pekerjaan		
PNS	8	16
Wiraswasta	23	46
Pegawai Swasta	11	22
IRT	8	16
Total	50	100

Berdasarkan tabel 4.1 karakteristik umum responden berdasarkan umur sebagian besar responden berumur 20-35 tahun sebesar 35 responden (70%), sedangkan karakteristik responden berdasarkan pendidikan sebagian besar responden berpendidikan perguruan tinggi sebesar 40 responden (80%) dan untuk karakteristik responden berdasarkan pekerjaan sebagian besar responden adalah sebagai wiraswasta 23 responden (46%).

2. Motivasi Ibu Hamil dalam Mengikuti Prenatal Yoga

Tabel 2 Motivasi Prenatal Yoga

Kategori	Frekuensi	Persen %
Baik	37	74%
Cukup	13	26%
Kurang baik	0	0%
Total	50	100%

Berdasarkan tabel tersebut, sebagian besar responden memiliki motivasi yang baik yaitu sebanyak 37 responden (74%).

Karakteristik umum responden berdasarkan umur sebagian besar responden berumur 20-35 tahun sebesar 35 responden (70%). Hal ini menunjukkan bahwa dari segi

umur ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga di Klinik Asih Waluyo Jati bermur matang atau dewasa. Faktor kematangan umur akan berpengaruh pada proses berpikir dalam pengambilan keputusan untuk melakukan sesuatu (Notoadmojo, 2012).

Hasil karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan akhir perguruan tinggi yaitu sebesar 40 responden (80%). Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah serta berlangsung seumur hidup. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah orang tersebut untuk menerima suatu informasi (Sulistina, 2009). Pendidikan juga mempengaruhi sikap ibu hamil untuk menjaga kehamilannya agar tetap sehat dengan melakukan aktivitas fisik ketika masa hamil seperti mengikuti prenatal yoga.

Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan sebagian besar responden bekerja sebagai wiraswasta yaitu sebesar 23 responden (46%). dalam hal ini banyak ibu hamil yang bekerja sebagai wanita karir, tetapi tetap meluangkan waktu mengikuti prenatal yoga disaat mereka libur atau tidak bekerja.

Seiring perkembangan zaman, peran wanita di masa sekarang suda tidak lagi dikaitkan sesuai dengan kodratnya sebagai wanita, yaitu hanya sebagai seorang istri dan seorang ibu bagi anak-anaknya. Wanita sekarang sudah mulai berperan serta dalam setiap segi kehidupan masyarakat. Dalam hal ini membuat kuantitas waktu yang mereka miliki jadi berkurang terlebih lagi bagi wanita yang bekerja di kantor yang lebih banyak terikat oleh waktu kerjanya. Wanita memiliki fungsi yang sangat dominan di dalam keluarga, karena seorang wanita mempunyai fungsi sangat dominan di dalam keluarganya, karena seorang wanita mempunyai tanggung jawab untuk membina keluarga, seperti pertumbuhan pribadi anak. Namun dalam islam telah meletakkan syarat-syarat bagi wanita yang

ingin bekerja yaitu (1) karena kondisi mendesak, (2) keluar dari mahramnya, (3) tidak berdesaak-desakan dengan laki-laki atau berkumpul dengan mereka, (4) pekerjaan tersebut sesuai dengan tugas seorang wanita (Iklima, 2014).

Motivasi ibu hamil dalam mengikuti prenatal yoga di Klinik Asih Waluyo Jati sebagian besar responden memiliki motivasi yang baik yaitu sebanyak 37 responden (74%), cukup sebanyak 13 responden (26%) dan untuk kategori kurang baik 0%. Hasil ini merupakan hasil yang membuktikan bahwa motivasi ibu hamil dalam mengikuti prenatal yoga di Klinik Asih Waluyo Jati adalah baik. Dengan adanya motivasi yang baik pada ibu hamil di harapkan dapat membuat ibu hamil lebih sehat dengan melakukan aktivitas fisik seperti mengikuti prenatal yoga.

Pada kehamilan banyak terjadi perubahan-perubahan fisik yang terjadi pada masa ini yang akan berpengaruh terhadap calon ibu dan membuatnya merasa tidak nyaman, baik secara fisik maupun psikis. Perut yang semakin membesar, sesak napas seiring dengan pertumbuhan janin, mood yang tidak menentu, mengidam, dan kecemasan akan masa persalinan seiring membuat calon ibu merasa tidak percaya diri dan tidak nyaman. Berlatih yoga pada masa kehamilan ini merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media self help yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama masa kehamilan, membantu proses persalinan, dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa-masa awal setelah melahirkan dan saat membesarkan anak (Chamberlain, 2010). Hal ini sesuai dengan motivasi ibu hamil yang ingin menjalani kehamilan dengan lebih sehat, rileks, nyaman dan minim trauma dan untuk mempersiapkan proses persalinan yang lancar. Maka dari itu Prenatal yoga adalah salah satu aktivitas fisik ibu hamil yang sangat cocok bagi ibu hamil.

Motivasi ibu hamil yang melakukan prenatal yoga juga merasa lebih percaya diri dan tidak cemas terhadap kehamilannya, menurut ibu hamil manfaat melakukan

prenatal yoga secara teratur berdampak sangat positif terhadap kehamilannya, mulai dari latihan pernafasan agar tubuh menjadi rileks, mengurangi kecemasan, meminimalkan trauma persalinan, dengan gerakan yoga yang dilakukan. hal ini sesuai dengan teori manfaat beryoga adalah sebuah aktivitas yang mediatif dan intuitif dilakukan dengan penuh kesadaran yang tidak hanya akan membina tubuh secara fisik, tetapi juga akan memperhalus rasa dan memperluas kesadaran. Seorang resi dan yogi (praktisi yoga) pada abad ke-2 M silam yang bernama Pantajali telah menjelaskan tahap-tahap meluasnya kesadaran ini sebagai ashtanga yoga (depalan tangga yoga) di dalam kitabnya, Yoga sutra Pantanjali (Sindhu, 2009). Hal ini sesuai dengan penelitian Mutmainnah (2016) yang menyatakan bahwa mereka yang rutin beryoga menunjukkan resiko lebih rendah dalam hal kelahiran premature dibandingkan yang hanya berjalan kaki (14% banding 29%), dan lebih cenderung tidak harus melakukan operasi Cesar (23% banding 33%). Rata-rata, para ibu yang beryoga juga memiliki tekanan darah lebih rendah dan perkembangan janinnya lebih sehat.

Prenatal yoga ini dimaksudkan untuk membantu para ibu hamil dalam mempersiapkan tubuh agar lebih siap menjelang proses kelahiran, meningkatkan fleksibilitas serta meningkatkan keseimbangan. Dengan ibu mengikuti kelas prenatal yoga pada masa kehamilan akan memberikan manfaat pada tubuh ibu dengan membuat tubuh ibu menjadi lebih rileks serta mengurangi rasa pegal yang dirasakan selama masa kehamilan.

KESIMPULAN

Sebagian besar responden berusia 20-35 tahun, berpendidikan perguruan tinggi dan sebagian besar responden berkerja sebagai wiraswasta. Motivasi ibu hamil dalam mengikuti prenatal yoga di Klinik Asih Waluyo Jati diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil mempunyai motivasi yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Chamberlain, Geoffrey. 2004. *The Pregnancy Survival Manual*. London: Quantum Publishing
- Chopra, Deepak, MD. 2006. *Magical Beginnings, Panduan Holistik Kehamilan dan Kelahiran*. Bandung : Kaifa
- Freedman, Francoise Barbira. 2004, *Yoga For Pregnancy, Birth and Beyond*. London: Dorling Kindersly Limited
- Hulliana, 2001. *Deteksi Dini Resiko Dalam Kehamilan*. www.Journal.unhas.ac.id diakses tanggal 08 Januari 2019 jam 23.00 wib.
- Jamieson, Theresa. 2004. *Yoga For Pregnancy*. Australia: Hinkler Books Pty Ltd
- Sindhu, Pujiastuti. 2006. *Hidup Sehat dan Seimbang dengan Yoga: Qanita*
- Sindu, Pujiastuti. 2009. *Yoga Untuk Kehamilan*. Bandung: Qanita
- Sivananda Yoga Centre. 2000. *The Sivananda Companion to Yoga*. Italia: Fireside
- Utami, P. 2012. *Antibiotik Alami untuk Mengatasi Aneka Penyakit*. Jakarta : AgroMedia Pustaka. Yogyakarta.