PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN NYERI SIMPHYSIS PUBIS PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Dheska Arthyka Palifiana[1], Nur Khasanah[2]
[1]*Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta*
[2]*Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta*
dheska87@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Dalam masa kehamilan hampir semua wanita hamil mengalami kesulitan untuk memenuhi kebutuhan tidur yang optimal dikarenaka perubahan-perubahan yang dialami oleh ibu hamil dan juga keluhan-keluhan selama hamil seperti nyeri pada symphisis pubis. Ketidaknyamanan tersebut apabila tidak segera ditangani akan menimbulkan kecemasan pada ibu hamil dan untuk mengatasi masalah tersebut ibu hamil memerlukan aktivitas gerak tubuh , salah satunya melalui prenatal yoga.

Tujuan: Mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur dan nyeri simphysis pubis pada ibu hamil trimester III

Metode Penelitian: Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *quasi eksperimen* dengan *two group pre-test post-test with control* dan pendekatan waktu studi *kohort*. Subyek penelitian adalah ibu hamil trimester III teknik pengambilan sampel Purposive Sampling dengan jumlah sampel 40 ibu hamil (20 ibu hamil diberikan yoga sebanyak 6 kali dan 20 ibu hamil yang tidak diberikan yoga). Analisis data menggunakan uji beda dua *mean dependent* yaitu *uji wilcoxon*

Hasil Penelitian: Prenatal yoga berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu (P-value 0,006<0,005), Prenatal yoga berpengaruh terhadap nyeri symphisis pubis (p-value 0,000<0,005).

Kesimpulan: Ada Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III, Ada Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Nyeri Simphysis Pubis pada Ibu Hamil Trimester III.

Kata Kunci: Prenatal Yoga, Kualitas Tidur, Nyeri Simphysis Pubis

ABSTRACT

Background: During pregnancy almost all pregnant women have difficulty meeting their optimal sleep needs because of the changes experienced by pregnant women and also complaints during pregnancy such as pain in symphysis pubis. Discomfort if not treated immediately will cause anxiety in pregnant women and to overcome these problems pregnan women require gestures, one of them through prenatal yoga.

Objectives: To know the effect of prenatal yoga on sleep quality and symphysis pubis pain in third trimester pregnant women.

Method: The research is kuantitatif research with quasi experiment method with two group pre-test post-test with control and research design is cohort. The research sample was 40 third trimester pregnant women (20 pregnant women were given yoga 6 times and 20 pregnant women who were not given yoga). The

sampling technique used Purposive Sampling. Statistical test analysis used *wilcoxon*.

Result: prenatal yoga affects the quality of maternal sleep (P[value 0,006<0,005), prenatal yoga affects the symphysis pubis pain (p-value 0,000<0,005).

Conclusion: There is a effects of prenatal yoga on sleep quality in trimester III pregnant women, there is a effects of prenatal yoga on symphisis pubis pain in trimester III pregnant women.

Keywords: Prenatal Yoga, Sleep Quality, Symphysis Pubis Pain.

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seorang wanita yang sedang berada dalam masa kehamilan sering mengalami banyak perubahan, baik itu perubahan secara fisik maupun perubahan secara psikologis. Perubahan itu akan terus terjadi selama sembilan bulan masa kehamilannya.kondisi tersebut akan senantiasa menimbulkan rasa ketidaknyamanan pada fisik ibu hamil terutama pada wanita yang baru pertama kali hamil.[1]

Perubahan fisiologis dan psikologis diperlukan, guna melindungi fungsi normal ibu dalam menyediakan kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Perubahan ini menimbulkan gejala spesifik sesuai dengan tahapan kehamilan yang terdiri dari tiga trimester. Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah selama trimester III, karena masa ini merupakan masa terjadi pertumbuhan dan perkembangan janin yang semakin meningkat.[2]

Ibu hamil mengalami banyak permasalahan ketidaknyamanan selama kehamilan. Diantara ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil adalah masalah hidung seperti epitaksis dan sensasi penuh pada hidung akibat peningkatan hormon progesteron, peregangan ligamen terutama pada daerah pubis yang menyebabkan nyeri pinggang dan nyeri symphisis pubis, perubahan ligamen kulit di daerah wajah, aksila dan garis tengah perut, edema pada ibu hamil dengan peningkatan tekanan darah, kandisiasis vagina juga merupakan hal yang umum terjadi pada wanit selama kehamilan. Ketidaknyaman tersebut tentunya akan berdampak pada status kesehatan wanita selama kehamilan.[3]

Penelitian yang dilakukan oleh Hutchison et al (2012) menyatakan bahwa kualitas tidur ibu hamil, khususnya pada trimester III secara signifikan lebih rendah jika dibandingkan dengan kualitas tidur sebelum hamil atau pada dua trimester sebelumnya. Hal tersebut ditunjukkan dengan meningkatnya frekuensi bangun saat malam hari, durasi tidur pada malam hari yang lebih pendek, merasa lelah saat bangun pagi, dan mengantuk daat siang hari. Salah satu faktor penyebab meningkatnya frekuensi bangun saat tidur malam tersebut adalah nokturia dan nyeri,

khususnya nyeri di area punggung. Hasil serupa dinyatakan oleh Shinkawa et al (2012) yang melaporkan bahwa kualitas tidur ibu hamil trimester III lbih rendah daripada trimester pertama dan kedua karena kesulitan dalam positioning yang disebabkan oleh semakin membesarnya ukuran janin.

Kesulitan dalam pemenuhan istirahat tidur dapat membuat kondisi ibu hamil menurun, konsentrasi berkurang, mudah lelah, badan terasa pegal, tidak mood bekerja dan cendenrung emosional. Tentu saja hal ini dapat membuat beban kehamilan semakin berat. Selain harus menyesuaikan diri dengan perubahan hormon maupun perubahan fisik, wanita hamil juga harus berjuang menghadapi stamina yang menurun drastis. [4] Penelitian yang dilakukan *University of Pittsburgh School of Medicine* menunjukkan kualitas dan kuantitas tidur yang buruk akan mengganggu proses kekebalan tubuh, sehingga kemampuan tubuh untuk menangkal penyakit pun akan berkurang. Hal ini akan memperbesar risiko berat bayi lahir rendan dan beberapa komplikasi kesehatan lain. Gangguan tidur menimbulkan depresi dan stress yang berpengaruh pada janin yang dikandungnya. Stress ringan menyebabkan janin mengalami peningkatan denyut jantung, tetapi stress berat dan lama akan membuat janin menjadi hiperaktif. Akibat lanjut dari gangguan tidur ini adalah depresi dan bayi yang dilahirkan memiliki sedikit waktu tidur yang dalam.[5]

Salah satu perawatan kehamilan untuk mengurangi ketidaknyamann kehamilan pada trimester III adalah olahraga, untuk ibu hamil olahraga yang dianjurkan adalah berenang, berjalan kaki dan senam hamil. di Indonesia sendiri sedang berkembang yoga dalam kehamilan yang biasa disebut prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan olahraga atau latihan fisik yang berfungsi mempersiapkan persalinan karena teknik latihannya menitikberatkan pada kelenturan otot jalan lahir, teknik pernapasan, relaksasi dan ketenangan pikiran ibu selama kehamilan dan untuk menghadapi proses persalinan.[6]

Klinik Pratama Asih Waluyo Jati merupakan salah satu klinik yang terdapat di Kabupaten Bantul Yogyakarta, di klinik Pratama Asih Waluyo Jati terdapat pelayanan prenatal yoga setiap minggu yang dipandu oleh fasilitator prenatal yoga yang tersertifikasi. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati didapatkan hasil jumlah ibu hamil yang melakukan prenatal yoga sebanyak 25 ibu hamil setiap minggunya, hasil wawancara pada 10 ibu hamil trimester III yang sedang memeriksakan kehamilannya di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati diperoleh bahwa 3 orang ibu hamil mengeluh nyeri pinggang dan susah tidur selama kehamilan trimester III ini, 4 ibu hamil mengeluh nyeri pada daerah kemaluan sehingga ibu merasa kesakitan apabila berjalan maupun duduk sedangkan 3 ibu hamil mengeluh kaki bengkak dan sulit untuk tidur malam. Dari 10 ibu hamil 6 diantaranya rutin melakukan prenatal

yoga dan 4 ibu jarang melakukan prenatal yoga karena sibuk bekerja dan malas untuk berolahraga.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : "Apakah Ada Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur dan Nyeri Symphisis Pubis pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati?"

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur dan nyeri symphisis pubis pada ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati.

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian quasi experiment dengan rancangan Non Equivalent Control Group Design with Pre-test and Post-test..

B. Variabel Penelitian

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah prenatal yoga dan variabel terikat adalah Kualitas Tidur dan nyeri symphisis pubis.

C. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III. Sampel dalam penelitian ini adalah 40 ibu hamil trimester III dengan pembagian 20 ibu hamil diberi perlakuan (prenatal yoga) sebanyak 6 kali dan 20 ibu hamil tidak melakukan prenatal yoga. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive* sampling.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner kualitas tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan kuisioner *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk nyeri symphisis pubis.

E. Definisi Operasional

Tabel 1 Definisi Operasional

Variabel/Sub Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Hasil Ukur
Prenatal Yoga	Keterampilan mengolah pikiran, berupan teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologi dan spiritual.	Master Tabel	Melakukan Prenatal Yoga (6 kali) Tidak Melakukan Prenatal Yoga
Kualitas Tidur	Kemampuan ibu hamil trimester III untuk tetap tidur dan untuk mendapatkan jumlah tidur REM dan NREM	Kuisioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)	Baik ≤ 5 Buruk > 5
Nyeri Symphisis Pubis	Suatu kondisi yang menyebabkan nyeri pada satu atau lebih sendi panggul dan kesulitan berjalan pada ibu hamil	Kuisioner *Numeric Rating Scale* (NRS)	0: tidak ada nyeri 1-3: nyeri ringan 4-6: nyeri sedang 7-10:nyeri berat

F. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati pada Bulan April sampai Juli 2019

G. Metode Pengolahan dan Analisis Data

Teknik pengolahan data dalam penelitian ini adalah : Editing, Coding, Scoring, Data Entry dan Tabulating. Dalam penelitian ini uji analisis data yang digunakan adalah *uji Wilcoxon.*

ISBN: 978-602-6215-79-6

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1.Analisis Univariat Kelompok Kasus (Prenatal Yoga)

Tabel 2. Kualitas Tidur Kelompok Kasus sebelum Diberikan Prenatal Yoga (Pre-Test)

No	Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
1	Baik	4	20,0
2	Buruk	16	80,0
Jumlah		20	100,0

Sumber: Data Primer 2019

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan prenatal yoga sebagian besar ibu hamil mempunyai kualitas tidur buruk (80%) sedangkan ibu hamil yang mempunyai kualitas baik hanya sebesar 20 %.

Tabel 3. Kualitas Tidur Kelompok Kasus setelah Diberikan Prenatal Yoga (Post-Test)

No	Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
1	Baik	16	80,0
2	Buruk	4	20,0
Jumlah		20	100,0

Sumber: Data Primer 2019

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa setelah diberikan prenatal yoga sebanyak 6 kali pertemuan sebagian besar ibu hamil mempunyai kualitas tidur baik (80%) sedangan ibu hamil yang mempunyai kualitas tidur buruk sebesar 20%.

Tabel 4. Nyeri Symphisis Pubis sebelum diberikan Prenatal Yoga (Pre-Test)

No	Nyeri Symphisis Pubis	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
1	Tidak Nyeri	0	00,0
2	Nyeri Ringan	9	45,0
3	Nyeri Sedang	7	35,0
4	Nyeri Berat	4	20,0
Jumlah		20	100,0

Sumber: Data Primer 2019

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa sebelum diberikan prenatal yoga tingkat nyeri symphisis pubis ibu hamil sebagian besar dalam kategori nyeri ringan (45%) sedangkan ibu hamil yang mengalami nyeri berat sebanyak 20%.

Tabel 5. Nyeri Symphisis Pubis setelah diberikan Prenatal Yoga (Post-test)

No	Nyeri Symphisis Pubis	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
1	Tidak Nyeri	9	45,0
2	Nyeri Ringan	7	35,0
3	Nyeri Sedang	2	10,0
4	Nyeri Berat	2	10,0
Jumlah		20	100,0

Sumber: Data Primer 2019

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa setelah diberikan prenatal yoga sebagian besar ibu hamil tidak merasakan nyeri symphisis pubis (45%) sedangkan ibu hamil yang mengalami nyeri berat sebanyak 10%.

2. Analisis Univariat Kelompok Kontrol (tidak melakukan prenatal yoga)

Tabel 6. Kualitas tidur ibu hamil pada kunjungan awal

No	Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
1	Baik	3	15,0
2	Buruk	17	85,0
Jumlah		20	100,0

Sumber: Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa dari 20 responden pada kunjungan awal sebagian besar ibu hamil mempunyai kualitas tidur yang buruk sebanyak 85% sedangkan ibu hamil yang mempunyai kualitas tidur baik hanya sebesar 3%.

Tabel. 7 Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III pada Kunjungan Akhir tanpa perlakuan

No	Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
1	Baik	5	25
2	Buruk	15	75
Jumlah		20	100,0

Sumber: Data Primer 2019

Berdasarkan tabel 7 dari 20 ibu hamil setelah diukur kembali kualitas tidurnya dalam enam minggu tanpa perlakuan prenatal yoga dapat diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil masih mempunyai kualitas tidur yang buruk sebanyak 75% sedangkan ibu hamil yang mempuyai kualitas tidur baik hanya 25%.

Tabel. 8 Nyeri Symphisis Pubis Ibu Hamil pada Kunjungan Awal

No	Nyeri Symphisis Pubis	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
1	Nyeri Sedang	11	55
2	Nyeri Berat	9	45
Jumlah		20	100,0

Sumber: Data Primer 2019

Berdasarkan tabel 8 dari 20 ibu hamil sebagian besar mengalami nyeri symphisis pubis dalam kategori sedang sebanyak 55%, sedangkan 45% ibu hamil mengalami nyeri dalam kategori berat.

Tabel. 9 Nyeri Symphisis Pubis Ibu Hamil pada Kunjungan Akhir tanpa Perlakuan

No	Nyeri Symphisis Pubis	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
1	Nyeri Ringan	2	10
2	Nyeri Sedang	12	60
3	Nyeri Berat	6	30
Jumlah		20	100,0

Sumber: Data Primer 2019

Berdasarkan tabel 9 dari 20 ibu hamil setelah diukur nyeri symphisis pubis dalam waktu 6 minggu dari pengukuran pertama diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami nyeri symphisis pubis dalam kategori sedang sebanyak 60%, sedangkan 30% ibu hamil mengalami nyeri dalam kategori berat dan 10% ibu hamil mengalami nyeri dalam kategori ringan.

3. Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Tabel 10 Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III

Kualitas Tidur							
Prenatal Yoga	Baik		Buruk		Total		P-Value
	n	%	N	%	N	%	
Melakukan	16	80,0	4	20,0	20	100	0,002
Tidak Melakukan	5	25,0	15	75,0	20	100	
Jumlah	21	52,5	19	47,5	40	100	

Sumber: Data Primer 2019

Berdasarkan tabel 10 diketahui bahwa ibu hamil yang melakukan yoga mempunyai kualitas tidur yang lebih baik sebanyak 80% dibandingkan ibu hamil yang tidak melakukan yoga dengan kualitas tidur baik hanya 25%. Hasil analisis

menunjukkan nilai p-value 0,002 yang berarti ada pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

4. Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Nyeri Symphisis Pubis Ibu Hamil Trimester III

Tabel 11 Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Nyeri Symphisis Pubis Ibu Hamil TM III

Nyeri Symphisis Pubis											
Prenatal Yoga	Tidak nyeri		Ringan		Sedang		Berat		Total		P-Value
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Melakukan	9	45,0	6	35,0	2	10,0	2	10,0	20	100	0,000
Tidak Melakukan	0	0,0	2	10,0	12	60,0	6	30,0	20	100	
Jumlah	9	22,5	8	20,0	14	35,0	8	20,0	40	100	

Sumber: Data Primer 2019

Berdasarkan tabel 11 diketahui bahwa nyeri symphisis pubis yang dialami oleh ibu hamil yang melakukan yoga sebagian besar dalam kategori ringan sebesar 35% sedangkan nyeri symphisis pubis pada ibu yang tidak melakukan yoga sebagian besar dalam kategori nyeri sedang sebesar 60%. Hasil analisis menunjukkan nilai p-value 0,000 yang berarti ada pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri symphisis pubis ibu hamil trimester III.

B. Pembahasan

1. Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Ibu hamil memerlukan sekitar delapan jam untuk tidur di malam hari, selain itu tidur siang juga dibutuhkan oleh ibu hamil. Ibu hamil terutama bila sudah memasuki trimester III memerlukan istirahat seperti duduk dan bersantai di sela-sela melakukan kegiatan rutinnya. Ketika memasuki trimester III semakin banyak keluhan-keluhan yang dirasakan ibu sehingga akan mengganggu istirahat dan tidur.[5]

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pada kelompok kasus ibu yang diberikan prenatal yoga terjadi peningkatan kualitas tidurnya. Pada kedatangan awal ibu hamil yang mempunyai kualitas tidur baik hanya sebanyak 20% setalah diberikan prenatal yoga selama enam kali terjadi peningkatan kualitas tidur yang baik pada ibu hamil menjadi 80%. Sedangkan pada kelompok kontrol pada kunjungan awal ibu hamil

yang mempunyai kualitas tidur baik sebesar 15% setelah dilakukan pengukuran selama 6 kali kunjungan pemeriksaan kehamilan hanya terjadi peningkatan menjadi 25% ibu hamil yang mempunyai kualitas tidur baik.

. Salah satu alasan terjadinya kelelahan dan masalah tidur selama hamil adalah perubahan kadar hormon, meningkatnya kadar progesteron menyebabkan kantuk di siang hari yang berlebihan, terutama pada trimester pertama.[7] Perubahan hormon dan fisik selama kehamilan dapat menyebabkan perubahan pada tidur dan kualitas tidur.[8]Faktor psikologis juga mempunyai pengaruh penting terhadap kemampuan untuk bisa memulai dan mempertahankan tidur. Kecemasan dan depresi yang dialami seseorang dapat mengganggu pola tidur. Stress emosional dapat menyebabkan seseorang menjadi tegang dan seringkali mengarah frekuensi ketika tidak bisa tidur.[9]

2. Nyeri Symphisis Pubis Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pada kelompok kasus kunjungan awal ibu hamil yang mengalami keluhan nyeri pada symphisis pubis sebesar 45% dalam kategori nyeri ringan, setelah diberikan prenatal yoga sebanyak enam kali nyeri symphisis pubis pada ibu hamil menjadi kategori tidak nyeri sebesar 45%. Sedangkan pada kelompok kontrol pada kunjungan awal nyeri symphisis pubis yang dialami ibu dalam kategori nyeri sedang sebesar 55% setelah diukur ulang dalam enam kunjungan pemeriksaan kehamilan nyeri symphisis ibu hamil dalam kategori sedang meningkat menjadi 60%.

Selain nyeri pinggang peregangan ligamen di daerah tulang kemaluan juga menyebabkan nyeri pada daerah kemaluan yang biasa dikenal dengan Symphisis Pubis Disfunction (SPD). Symphisis Pubis Disfunction (SPD) atau Pain Girdle Pelvis (PGP) adalah suatu kondisi yang menyebabkan nyeri pada satu atau lebih sendi panggul dan kesulitan berjalan, hal ini paling sering berhubungan dengan kehamilan.[1°] *Symphisis Pubis Disfunction* dapat disebabkan diantaranya pada kehamilan terjadi peningkatan dalam jumlah hormon relaksin yang menyebabkan perlunakan ligamen seluruh tubuh akibatnya otot-otot sekitar punggung bawah dan panggul harus bekerja lebih keras untuk mendukung tubuh dan dalam beberapa kasus sehingga mengakibatkan rasa sakit, otot panggul yang biasanya mendukung panggul tidak bekerja secara efektis seperti ketika tidak dalam kondisi hamil karena berat bayi menekan dasar panggul.[11]

3. Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa ibu yang melakukan prenatal yoga mempunyai kualitas tidur yang baik sebesar 85% sedangkan ibu yang tidak melakukan

prenatal yoga mempunyai kualitas tidur baik hanya 25%. Hasil analisis data penelitian diperoleh nilai p-value sebesar 0,002 yang berarti bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Dampak dari gangguan tidur atau kurangnya kualitas tidur dapat beresiko pada janin, kehamilan dan saat melahirkan. Oleh karena itu ibu hamil yang mengalami gangguan tidur selama kehamilan dianjurkan untuk mendapatkan pantauan khusus.[12] Dalam hasil penelitian Field mengatakan ibu hamil yang mengalami stress juga mengalami insomnia sehingga dapat meningkatkan tekanan darah ibu, meningkatkan resiko kehamilan bayi prematur bahkan keguguran.[13]

Tehnik senam yoga mengendalikan pernapasan dan pikiran. Latihan ini dapat menguatkan sistem pernapasan, menenangkan sistem saraf, membantu mengurangi dan menghilangkan kekacauan, dan dapat menguatkan sistem kekebalan tubuh. Pernapasan juga memainkan peranan penting dalam metabolisme tubuh, yaitu proses tubuh menguraikan nutrisi. Manfaat nyata yang dapat dirasakan dari latihan ini adalah berkurangnya kelelahan, pikiran dan emosi menjadi tenang.[14]

Gerakan yoga yang terjadi pada tubuh diawali dengan terciptanya suasana relaksasi alam sadar yang secara sistematis membimbing pada keadaan rileks yang mendalam. Terciptanya rileksasi akan menghilangkan suara-suara dalam pikiran sehingga tubuh akan mampu untu melepas ketegangan otot. Ketika tubuh mulai rileks nafas menjadi santai dan dalam, sehingga sistem pernapasan dapat beristirahat. Melambatnya ritme pernapasan ini akan membuat detak jantung lebih lambat dan memberikan pengaruh positif terhadap keseluruhan sistem sirkulasi dan jantung untuk beristirahat dan mengalami proses peremajaan. Sistem saraf simpatik yang selalu siap beraksi menerima pesan "aman" untuk melakukan relaksasi sedangkan sistem saraf parasimpatik akan memberikan respon untuk relaksasi. Selain saraf simpatik, pesan untuk relaksasi juga diterima oleh kelenjar endokrin yang bertanggung jawab terhadap sebagian besar keadaan emosi dan fisik yang akan membuat tubuh menjadi rileks dan kualita tidur dapat meningkat.[14]

4. Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Nyeri Symphisis Pubis

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa nyeri symphisis pubis pada ibu hamil yang melakukan prenatal yoga sebagian besar dalam kategori nyeri ringan sebesar 35% sedangkan ibu hamil yang tidak melakukan prenatal yoga sebagian besar mengalami nyeri symphisis pubis dalam kategori berat sebesar 30%. Hasil analisis

penelitian diketahui bahwa nilai p-value 0,000 yang berarti bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri symphisis pubis pada ibu hamil trimester III.

Selain nyeri pinggang peregangan ligamen di daerah tulang kemaluan juga menyebabkan nyeri pada daerah kemaluan yang biasa dikenal dengan Symphisis Pubis Disfunction (SPD). Symphisis Pubis Disfunction (SPD) atau Pain Girdle Pelvis (PGP) adalah suatu kondisi yang menyebabkan nyeri pada satu atau lebih sendi panggul dan kesulitan berjalan, hal ini paling sering berhubungan dengan kehamilan.[1°] *Symphisis Pubis Disfunction* dapat disebabkan diantaranya pada kehamilan terjadi peningkatan dalam jumlah hormon relaksin yang menyebabkan perlunakan ligamen seluruh tubuh akibatnya otot-otot sekitar punggung bawah dan panggul harus bekerja lebih keras untuk mendukung tubuh dan dalam beberapa kasus sehingga mengakibatkan rasa sakit, otot panggul yang biasanya mendukung panggul tidak bekerja secara efektis seperti ketika tidak dalam kondisi hamil karena berat bayi menekan dasar panggul.[11]

Nyeri symphisis pubis saat kehamilan dapat menjadi buruk kondisinya jika tidak segera ditangani seperti kerusakan jaringan sekitar sebagai respon mal adaptif dari nyeri ditambah emosional yang kurang baik dapat terjadi, depresi dan perubahan mood merupakan masalah terbesar yang ditemukan, karena masalah ini dapat mengubah persepsi kesehatan secara umum bagi ibu hamil yang mengalami nyeri symphisis pubis, frustasi karena tidak dapat melaksanakan tugas sehari-hari sebagai seorang ibu serta komunikasi terhadap pasangan maupun keluarga menjadi kurang harmonis karena sang ibu menganggap tidak mampu merawat diri sendiri maupun keluarga dan sang ibu tidak dapat menjalani kehamilannya dengan nyaman.[15]

Senam yoga menjadi cara yang baik untuk mempersiapkan persalinan yang dilakukan di kelas prenatal karena dalam kelas ini latihan disesuaikan dengan kondisi ibu hamil dengan berbagai pendekatan latihan peregangan, konsentrasi dan pengaturan pernapasan yang memiliki banyak manfaat bagi ibu hamil dan janinnya seperti mengurangi stress dan kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan kakuatan, fleksibilitas dan daya tahan yang diperlukan untuk persalinan, penurunan akibat sakit punggung bagian bawah, mual, sakit kepala dan sesak nafas serta penurunan resiko persalinan premature, hipertensi pada kehamilan dan gangguan pertumbuhan janin.[6]

DAFTAR PUSTAKA

1. Fauziah, Lestari. (2016). *Efektivitas Latihan Yoga Prenatal dalam Menurunkan Kecemasan pada Ibu Primigravida Trimester III.* Bandung:Universitas Padjajaran.
2. Hamilton. (1995). *Dasar-Dasar Keperawatan Maternitas*. Jakarta:EGC.
3. Community Practicioner. (2003). *Pregnancy Part Seven : Minor Discomforts and Medical Complications*. Proquest Nursing & Allied Health Source.
4. Bobak, Lowdermilki Jensen. (2004). *Buku Ajar: Keperawatan dan Maternitas*. Edisi 4. Jakarta: EGC
5. Field T., Diego M., Rief M.H., Figueiredo B, Schan B.S., amd Khun C. (2006). *Sleep Disturbansces in Depressed Pregnant Women and Their Newborns. Infant Behavior and Development*, 30 (2007) : 127-13.
6. Team Trainer Prenatal Gentle Yoga. (2018). *Modul Prenatal Gentle Yoga*. Jakarta : PT Kristala.
7. National Sleep Foundation. (2007). *Pregnancy and Sleep*. Available at: http://sleepfoundation.org/sleep-topics/pregnancy-and-sleep..
8. Yucel Sebnem. C, dkk. (2012). *Sleep Quality And Related Factors In Pregnant Women. Journal of Medicine And Medical Sciences*. Vol. 3 (7). 459-463.
9. Potter, P.A & Perry, A.G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktis.* (Renata Komalasari, et al, Penerjemah). Edisi: Ke 4. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
10. Jaim, S. (2006). *RCOG Review: Symphisis Pubis Disfuntion A Practical Approach ti Managemen*t (diakses 25 Agustus 2019).
11. Wainright, M. Et al. (2003). Symphisis Pubis Dysfunction: Improving the Service. British Journal of Midwifery Vol. 11 No. 11 (diakses 25 Agustus 2019).
12. Nurafif, A.H.(2013). *Aplikasi Asuhan Keperawatan berdasarkan diagnosis NANDA NIC NOC.* Jogjakarta: Mediaction
13. Triyadini, Asrin, Upoyo. (2010). *Efektifitas Terapi Massage dengan Terapi Mandi Air Hangat terhadap Penurunan Insomnia Lansia*. Vol. 5 No. 3
14. Amy E. Beddoe I and Kathryn A.Lee. (2008). *Mind-Body Interventions During Pregnancy*. JOGNN. (diakses 25 Agustus 2019).
15. Association of Chartered Physiotherapist in Woman Health. (2011). Pregnancy Related Pelvic Girdle Pain Formerly Known As Symphysis Pubis Disfunction. ACPWH.