

PENGARUH INTERVENSI PRENATAL YOGA TERHADAP PERSIAPAN PERSALINAN PADA IBU HAMIL : A LITERATURE REVIEW

Restuning Widiasih¹, Aprilia Aulia Ardianti¹, Dania Adzilla Putri¹, Lia Ramadanti¹, Nimas Safitri Ati¹,
Nurhalimah Tri Handayani¹, Vica Cahya Ningrum¹

¹Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Bandung, Indonesia

Corresponding Email: restuning.widiasih@unpad.ac.id

Abstrak

Pendahuluan: Sebagian besar ibu yang sedang hamil sering mengalami ketakutan dan kecemasan dalam menghadapi proses persalinan. Berbagai intervensi non farmakologis telah diteliti untuk mengatasi permasalahan tersebut, salah satunya adalah terapi yoga. Penelitian tentang efek dari terapi yoga terhadap prenatal masih belum komprehensif. Tujuan dari tinjauan literatur ini untuk mereview dan menganalisis dari berbagai literatur tentang efek pemberian intervensi prenatal yoga terhadap persiapan persalinan pada ibu hamil. Metode yang digunakan adalah pendekatan *narrative review* dengan pemilihan artikel menggunakan panduan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA)*. Database yang digunakan terdiri dari PubMed, Scencedirect dan Ebscohost. Peneliti mendapatkan 140 jurnal melalui PubMed, 114 jurnal melalui Ebsco, dan Scencedirect 141 jurnal selanjutnya dilakukan seleksi file duplikat, Skrining dengan kriteria inklusi yaitu publikasi tahun 2011-2021 ditemukan 316 artikel, skrining abstrak full text, metode serta kesesuaian dengan *outcomes* sehingga didapatkan 6 artikel. Hasil: 6 artikel terpilih, 4 artikel terkait intervensi yoga dapat Mengurangi Stres/Depresi, 1 artikel terkait Mengurangi Nyeri, 1 artikel terkait Mengurangi Komplikasi Hipertensi. Prenatal yoga dapat mengurangi stress, mengurangi komplikasi hipertensi, mengurangi nyeri persalinan. **Simpulan:** Prenatal yoga menjadi salah satu terapi non farmakologis untuk ibu hamil dalam mempersiapkan persalinan dengan mengurangi nyeri selama proses persalinan, mengurangi komplikasi terkait hipertensi serta mengurangi kecemasan maupun stress saat akan menghadapi persalinan. Selain itu yoga dinilai hemat biaya dan dapat menurunkan prematuritas dan berat badan lahir rendah. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan kajian mengenai durasi pelaksanaan jenis dan kapan pelaksanaan yoga yang paling efektif terhadap persiapan persalinan kehamilan ibu.

Kata Kunci: Kehamilan, non farmakologi terapi, komplikasi kehamilan.

Abstract

Introduction: Most pregnant mothers often experience fear and anxiety when facing the birthing process. Various non-pharmacological interventions have been researched to overcome this problem, one of which is yoga therapy. Research on the effects of prenatal yoga therapy still needs to be comprehensive. This literature review aims to review and analyze various literature regarding the impact of providing prenatal yoga interventions on preparation for childbirth in pregnant women. The method used is a narrative review approach with article selection using the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA) guide. The databases were PubMed, ScienceDirect, and Ebscohost. Researchers obtained 140 journals via PubMed, 114 journals via Ebsco, and ScienceDirect 141 journals, then selected duplicate files. Screening with inclusion criteria, namely, publications in 2011-2021, found 316 articles and screened full-text abstracts, methods and suitability with outcomes, so six articles were obtained. Results: Six articles were selected. Four articles are related to how yoga intervention can reduce stress and depression; one is related to reducing pain, and one is related to reducing hypertension complications. Prenatal yoga can reduce stress, reduce hypertension complications, and reduce labour pain. Conclusion: Prenatal yoga is a non-pharmacological therapy for pregnant women in preparing for childbirth by reducing pain during the birth process, reducing complications related to hypertension and reducing anxiety and stress when facing childbirth. Yoga is also considered cost-effective and can reduce prematurity and low birth weight. Further research can be carried out regarding the duration of the implementation of the type and when to carry out yoga, which is most effective in preparing for the birth of the mother's pregnancy.

Keywords: Pregnancy, non-pharmacological therapy, pregnancy complications

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah kondisi di mana seorang wanita mengandung janin atau embrio di dalam rahimnya. Kehamilan dimulai ketika sel sperma yang telah dibuahi menempel pada dinding rahim dan berkembang menjadi embrio. Proses ini umumnya terjadi setelah hubungan seksual yang melibatkan ejakulasi sperma ke dalam vagina wanita yang subur (Nawabi et al., 2021). Kehamilan merupakan suatu kondisi di mana wanita mengalami perubahan fisiologis dan stres yang berbeda dan disertai dengan tuntutan fisik dan psikologis yang unik. Ada kebutuhan untuk mengelola berbagai keadaan fisik, emosional, mental, dan rasa sakit yang muncul selama tahap kehamilan dan persalinan. Kesejahteraan dan kualitas hidup ibu memegang peranan penting dalam menghasilkan kehamilan yang optimal. Oleh karena itu, penting bagi ibu untuk memiliki teknik-teknik menenangkan diri yang efektif, psikoedukasi, dan teknik relaksasi. (Battulga et al., 2021). Sebagian besar ibu yang sedang hamil sering mengalami ketakutan dan kecemasan menghadapi proses persalinan karena rasa sakit akibat persalinan. Hal tersebut dapat menimbulkan ketegangan jiwa dan fisik yang akan mengakibatkan otot dan persendian menjadi kaku yang tidak wajar. Stres atau kecemasan terkait dengan berbagai hasil kehamilan, rasa sakit, dan keluhan somatik lain yang sering terjadi dengan gangguan mood pada ibu hamil (Schuver & Lewis, 2016).

Angka kematian ibu akibat komplikasi kehamilan masih merupakan masalah serius yang perlu ditangani secara menyeluruh (Diana et al., 2020). Faktor terpenting dalam menurunkan angka kematian ibu dan bayi dimulai pada masa kehamilan. Pada saat hamil, terdapat perubahan yang dapat menyebabkan tekanan yang akan dirasakan oleh ibu karena proses kehamilan berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama (Mamuroh et al., 2022). Sebanyak 13% wanita mengalami episode depresi mayor selama kehamilan, dengan proporsi yang lebih besar melaporkan peningkatan gejala depresi yang signifikan secara klinis (Ghimire et al., 2021). Sejumlah penelitian menemukan bahwa dampak negatif muncul terkait dengan depresi antenatal (Jahan et al., 2021). Dibandingkan dengan wanita non-depresi, wanita hamil yang mengalami depresi mengalami tingkat preeklampsia yang lebih tinggi, aborsi spontan, dan komplikasi pralahir (Heller et al., 2022), dan bayi dari ibu yang depresi memiliki risiko lebih tinggi untuk melahirkan prematur dan berat lahir rendah (Ghimire et al., 2021)

Gangguan psikologis pada ibu hamil dapat memperburuk perkembangan janin, pada ibu hamil yang mengalami stress yang berkepanjangan dapat menimbulkan hambatan perkembangan pada janin termasuk gangguan emosi setelah kelahiran, salah satu intervensi yang dilakukan adalah latihan fisik, alternatif terapi pijatan dan terapi energy seperti *massage*, *acupressure*, *therapeutic touch* dan *healing touch* dan *mindbody*, *healing* seperti *imagery*, meditasi/yoga, berdoa, refleksi dan *biofeedback*. Aktivitas fisik dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan. Yoga adalah jenis latihan fisik, termasuk terapi tubuh dan pikiran yang menggabungkan postur fisik (*Asana*), teknik pernapasan (*Pranayama*), dan meditasi atau relaksasi selama dekade terakhir, yoga dengan cepat menjadi pilihan latihan fisik dan latihan relaksasi utama untuk wanita hamil (Babbar & Shyken, 2016; Field et al., 2013; Jiang et al., 2015).

Berdasarkan hasil penelitian Woorely et All (2011) yoga dapat mengurangi tingkat kecemasan 14% hormon stress serta penelitian (Beddoe, 2009) yoga dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Berlatih senam hamil pada masa ini merupakan salah satu solusi *self-help* yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal, yang merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan ibu hamil. Senam hamil salah satunya adalah yoga. Yoga adalah sejenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester III. Senam hamil yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (*pranayama*), *positions* (*mudra*), meditasi dan relaksasi dalam yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan dapat membantu dalam memastikan bayi sehat.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mencari dan menyusun sebuah tinjauan literatur tentang pengaruh intervensi prenatal yoga terhadap persiapan persalinan pada ibu hamil. Artikel ini disusun dengan tujuan untuk mengetahui keefektifitasan senam hamil yoga pada ibu hamil sebagai upaya untuk membantu melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester III.

METODE

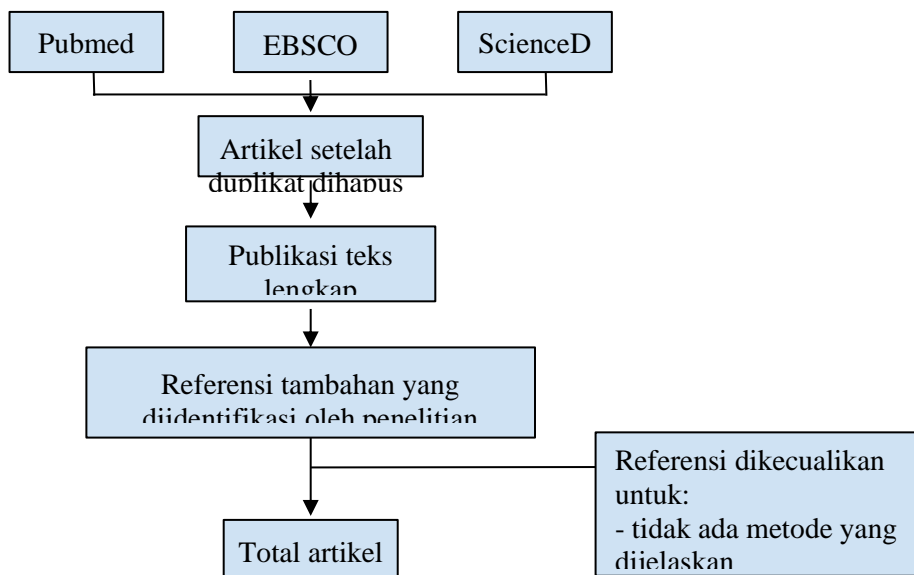
Strategi Pencarian

Penelitian ini menggunakan pendekatan *narrative review*. Metode pencarian yang digunakan diawali dengan pemilihan topik yaitu prenatal yoga dan ibu hamil, diperoleh dari

database ScienceDirect, Ebsco, dan PubMed, dengan pertanyaan penelitian berdasarkan PICO, lalu merumuskan kata kunci menggunakan Boolean ("Prenatal" OR "Antenatal" OR "Pregnant" OR "Pregnancy" OR "Perinatal" OR "pre-natal" OR "Pre birth") AND ("yoga" OR "yoga training" OR "yoga exercise" OR "yoga practice" OR "yoga therapy") AND ("impact" OR "effect" OR "influence"). Publikasi artikel dibatasi pada tahun 2011-2021.

Kriteria Inklusi yang dipilih adalah peserta merupakan wanita hamil, intervensi: latihan yoga, sampel minimal 30 responden pada setiap kelompok intervensi dan kelompok kontrol, serta desain penelitian yaitu RCT (*Randomized Controlled Trial*). Studi dengan keterbatasan berikut dikeluarkan desain non eksperimental, deskripsi desain dan implementasi penelitian tidak jelas. Tahapan pemilihan artikel menggunakan panduan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA)*

Berdasarkan hasil penelusuran artikel, ditemukan 140 jurnal melalui PubMed, 114 jurnal melalui Ebsco sedangkan melalui Sciencedirect ditemukan 141 jurnal. Selanjutnya artikel tersebut disimpan dalam program pengaturan referensi yaitu Mendeley untuk dilakukan beberapa tahapan dalam seleksi jurnal. (1) Melakukan seleksi file duplikat. (2) Skrining dengan mengeliminasi berdasarkan kriteria inklusi yaitu publikasi tahun 2011-2021 ditemukan 316 artikel (3) Membaca artikel hasil skrining secara keseluruhan dilihat adanya abstrak, metode serta kesesuaian dengan *outcomes* peneliti sehingga didapatkan 2 artikel dari Pubmed, 2 artikel dari Ebsco, dan 2 artikel dari Sciencedirect. (4) Membuat tabel *evidence based practice* menggunakan 6 artikel yang telah dianalisis. Proses ini dapat dilihat pada Diagram 1.



Gambar 1. Diagram seleksi studi flow

Analisa Verifikasi Hasil Seleksi Studi

Analisa verifikasi terhadap artikel dilakukan dengan tiga tahap. Tahap pertama membaca artikel lengkap dan memahami isi semua artikel. Tahap kedua melakukan ekstraksi hasil bacaan dan diringkas dalam bentuk tabel. Tabel 1 menyajikan informasi mengenai penulis, tempat penelitian, tujuan, jenis penelitian, sampel penelitian, metode pengumpulan data dan rangkuman hasil penelitian. Pada tahap ketiga, penelitian menganalisis persamaan dan perbedaan di setiap konten artikel dan menyimpulkan temuan dalam bentuk kategori pengelompokkan hasil seleksi studi. Hasil analisis mengidentifikasi pengaruh pemberian intervensi yoga prenatal untuk persiapan persalinan pada ibu hamil.

Pengelompokkan Seleksi Studi

No.	Judul Artikel	Kategori (<i>Outcomes</i>)
1.	<i>Yoga during pregnancy: The effects on labor pain and delivery outcomes: A randomized controlled trial</i>	<i>Reduce Pain</i>
2.	<i>Effects of antenatal yoga on maternal anxiety and depression : A randomized controlled trial</i>	<i>Reduce Stress or Depression</i>
3.	<i>The effects of yoga in prevention of pregnancy complications in high-risk pregnancies: A randomized controlled trial</i>	<i>Reduce Complications Hypertension</i>
4.	<i>Effects of prenatal yoga on women's stress and immune function across pregnancy: A randomized controlled trial</i>	<i>Reduce Stress or Depression</i>
5.	<i>Yoga and massage therapy reduce prenatal depression and prematurity. Journal of Bodywork & Movement Therapies</i>	<i>Reduce Stress or Depression</i>
6.	<i>A randomized controlled trial of yoga for pregnant women with symptoms of depression and anxiety</i>	<i>Reduce Stress or Depression</i>

HASIL

Hasil pencarian melalui database PubMed, Ebsco dan Sciencedirect ditemukan 6 artikel. Namun dari banyaknya artikel tersebut kami memiliki kategori yang sesuai untuk dijadikan evidence based practice yaitu dengan kriteria artikel dalam bahasa Inggris, membahas mengenai pengaruh intervensi prenatal yoga terhadap persiapan persalinan pada ibu hamil, tahun jurnal 10 tahun terakhir serta metode penelitian jurnal yaitu RCT. Sehingga didapatkan 6 artikel dipilih, 4 artikel terkait *Reduce stress/depression*, 1 artikel terkait *Reduce pain*, 1 artikel terkait *Reduce Complications Hipertensi*. Dari 6 jurnal penelitian yang telah kami pilih, penelitian dilakukan di Iran, Taiwan, India, UK dan Amerika Serikat.

Tabel 1: Ringkasan artikel jurnal yang menginformasikan pengaruh prenatal yoga terhadap persiapan persalinan ibu hamil

Peneliti	Tempat Penelitian	Tujuan	Jenis Penelitian	Sampel	Metode	Hasil
Jahdi., et al http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=rzh&AN=122644848&site=ehost-live	Iran (English)	Menyelidiki efek dari program yoga antenatal pada nyeri persalinan ibu yang dirasakan dan hasil persalinan	Kuantitatif: <i>Randomized Controlled Trial</i>	60 wanita primipara berumur 18-35 tahun. Kelompok intervensi(n:30), kelompok kontrol(n:30)	Instrumen : Observasi Kelompok intervensi(n:30) melakukan terapi yoga sedangkan kelompok kontrol(n:30) menerima perawatan kebidanan rutin melalui kunjungan rumah sakit yang dijadwalkan. Analisa data t-test dan chi-square	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Yoga selama kehamilan dapat berkontribusi terhadap : 1. Pengurangan nyeri persalinan. 2. Metode bersalin ibu
James J Newham., et al https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24788589/	Manchester, United Kingdom	Membandingkan kecemasan ibu melahirkan, dan depresi pada wanita primipara berisiko rendah untuk pengobatan seperti biasa atau dengan program 8 minggu yoga antenatal.	Kuantitatif: <i>Randomized Controlled Trial</i>	59 ibu hamil primipara berisiko rendah. Kelompok kontrol (n=28), kelompok intervensi (n=31)	Instrumen Kuesioner → (State Trait Anxiety Inventory; STAI-State), (STAI-Trait), dan kecemasan khusus kehamilan (Wijma Delivery Expectancy Questionnaire; WDEQ) dan depresi (Edinburgh Postnatal Depression Scale; EPDS) Analisa data uji Mann Whitney U, Chi-kuadrat atau Uji Fisher, Wilcoxon, Regresi linier.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Yoga antenatal berkaitan dengan penurunan signifikan dalam ketakutan akan persalinan dan berpotensi mencegah peningkatan pada gejala depresi; pengurangan kecemasan.
Rakhshani R., et al	Bengaluru India	Untuk mengetahui potensi efek yoga pada	Kuantitatif: <i>Randomized Controlled Trial</i>	68 wanita hamil dengan kelompok yoga (n = 30) menerima	Instrumen APGAR score, Pregnancy induced hypertension (PIH), Preeclampsia (PE)/Eclampsia	Studi yoga acak pertama pada kehamilan berisiko tinggi ini telah menunjukkan bahwa : • Yoga berpotensi

<p>https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0091743512003301</p>		<p>kehamilan dalam pencegahan komplikasi kehamilan di kehamilan berisiko tinggi</p>		<p>perawatan standar plus Kontrol kelompok (n = 38) menerima perawatan standar ditambah latihan antenatal konvensional</p>	<p>(E), Gestational diabetes mellitus (GDM), Intrauterine growth restriction (IUGR) Analisa data Tes Shapiro-Wilk, Samples T-test, uji Mann-Whitney U, dan Uji Chi-Square</p>	<p>menjadi terapi yang efektif dalam mengurangi komplikasi terkait hipertensi pada kehamilan • Memperbaiki kondisi pertumbuhan janin</p>
<p>P. Chen, L. Yang, C. Chou et al. http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=rzh&AN=122623789&site=ehost-live</p>	<p>Taiwan, ROC</p>	<p>Untuk mengetahui pengaruh yoga prenatal pada indikator biologis</p>	<p>Kuantitatif: <i>Randomized Controlled Trial</i></p>	<p>Perempuan hamil dengan usia kehamilan sekitar 16-36 minggu didapatkan 94 wanita hamil meliputi kelompok intervensi (n = 48) dan kelompok kontrol (n = 46).</p>	<p>Instrumen Observasi Kelompok intervensi (n = 48) melakukan intervensi 20 minggu terdiri dari dua sesi yoga 70 menit mingguan kelompok kontrol hanya menerima perawatan prenatal rutin. Analisa Data uji t independen (atau uji Mann-Whitney U, uji eksak Fisher</p>	<p>Hasil dalam penelitian ini menunjukkan kelompok intervensi dengan yoga prenatal secara signifikan mengurangi stres pada wanita hamil dan meningkatkan fungsi kekebalan tubuh.</p>
<p>Tiffany Field., et al. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22464118/</p>	<p>Amerika Serikat (English)</p>	<p>Membandingkan efek terapi pijat, postur yoga dan kelompok perawatan pranatal standar pada wanita hamil yang mengalami depresi</p>	<p>Kuantitatif: <i>Randomized Controlled Trial</i></p>	<p>Sampel terdiri dari 46 wanita hamil yang depresi. kelompok kontrol perawatan prenatal standar.</p>	<p>Instrumen Observasi Kelompok Yoga + TAU (n=23) melakukan intervensi yoga selama 8 kali tiap minggu dengan durasi 75 menit per sesinya. Kuisisioner - Social Support Questionnaire; - Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D) - State Anxiety Inventory (STAI); dan</p>	<p>Dua kelompok intervensi (kelompok pijat dan kelompok yoga) diharapkan memiliki penurunan depresi, kecemasan dan nyeri secara signifikan lebih besar dan hasil neonatal yang lebih optimal daripada kelompok perawatan pranatal standar. Pijat dan yoga mungkin merupakan alternatif yang hemat biaya untuk pengobatan depresi selama kehamilan terutama jika dapat menurunkan prematuritas</p>

- State Anger Inventory dan berat badan lahir rendah (STAXI)

Analisa Data

ANOVA

<p>Davis et al. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1744388115000511</p>	<p>Colorado USA (English)</p>	<p>Menguji kelayakan dan hasil dari intervensi yoga di antara wanita hamil dengan gejala depresi dan kecemasan</p>	<p>Kuantitatif: <i>Randomized Controlled Trial</i></p>	<p>46 Wanita hamil berusia 18-45 tahun, hamil usia 28 minggu</p>	<p>Instrumen : Observasi Kelompok intervensi(n:30) melakukan terapi yoga Analisis Data: Kuesioner kepuasan klien (CSQ-8). Alpha Cronbach dalam penelitian ini adalah 0,91.</p>	<p>Yoga prenatal intervensi yang layak dan dapat diterima untuk wanita hamil dengan gejala kecemasan dan depresi. Peserta melaporkan kredibilitas dan kepuasan yang tinggi dengan yoga dan tidak melaporkan hasil buruk saat berpartisipasi dalam yoga</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

PEMBAHASAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis. Selama proses kehamilan akan terjadi perubahan pada semua sistem tubuh ibu yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan selama proses kehamilan selain itu juga dipengaruhi oleh beberapa faktor hormonal. Ketidaknyamanan fisik yang umumnya dialami oleh ibu antara lain mual, muntah, nyeri pada pinggang, panggul, dan sesak nafas (Mediarti, D., Sulaiman, S., Rosnani, R., & Jawiah, 2019). Melahirkan adalah salah satu kondisi yang paling membuat stres bagi banyak wanita, terutama bagi nulipara yang mengalami anak pertama mereka tanpa persiapan untuk melahirkan atau menghadiri praktek teknik yang dapat efektif dalam mengurangi rasa sakit selama persalinan (Jahdi et al., 2017). Perubahan psikologis ibu juga akan terganggu seperti kecemasan, Kecemasan ibu hamil merupakan emosi yang tidak menyenangkan berupa rasa khawatir, ketakutan, ketidaknyamanan (Novryanthi et al., 2023). Kecemasan pada ibu hamil akan memberi dampak terhadap kondisi fisik dan psikis ibu dan janin. Kecemasan pada kehamilan bisa muncul karena masa penantian yang panjang dalam menunggu proses persalinan terutama pada ibu hamil primigravida. Dukungan 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 (Enggar Hermin Lasri, 2019).

Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa saat ibu hamil aktivitas fisik atau melakukan olahraga, janinnya akan mendapatkan efek, yakni jantung janin makin kuat dan sehat. Setidaknya irama jantung tidak berdetak kencang, melainkan melambat teratur. Demikian diungkapkan dalam pertemuan tahunan *Experimental Biology* 2008 di San Diego. Penelitian ini menyatakan bahwa

seorang ibu yang melakukan olahraga tidak hanya mendapatkan manfaat bagi jantungnya tetapi juga bermanfaat bagi jantung janin. Bentuk olahraga yang membantu ibu hamil memperoleh power yang baik sehingga memperlancar proses persalinan yaitu prenatal yoga. Prenatal yoga adalah modifikasi dari yoga klasik yg telah disesuaikan dengan kondisi wanita hamil yg dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan. Prenatal yoga dapat menurunkan stress,meningkatkan kualitas hidup, memberi rasa nyaman, mengurangi nyeri persalinan (Kwon et al., 2020).

Pengaruh Intervensi Prenatal Yoga

Mengurangi Stress

Stres kehamilan adalah salah satu fenomena yang dialami oleh setiap ibu khususnya ibu yang pertama kali mengalami kehamilan (primigravida) yang dipicu oleh adanya prasangka-prasangka buruk yang akan menimpa dirinya. Faktor psikologis yang terjadi pada ibu hamil tersebut dipengaruhi oleh berbagai hal yaitu adanya stresor baik internal maupun eksternal, dukungan keluarga (Murdayah et al., 2021). Stres pada ibu hamil apabila tidak ditangani dengan baik akan membawa dampak yang buruk baik itu bagi ibu hamil maupun bagi janin yang dikandungnya. Pada saat ibu hamil mengalami stres salah satu hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres tersebut adalah dengan relaksasi, meluangkan waktu untuk bersantai dan tenang, mendengarkan musik yang bisa membuat bahagia, berkumpul bersama, berolahraga, dan juga melakukan meditasi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Davis et al. (2015) menunjukkan bahwa yoga dapat menjadi intervensi bagi ibu hamil yang mengalami gejala depresi dan kecemasan yang aman, dapat diterima, dan layak untuk diterapkan. Yoga memberikan efek positif pada ibu hamil yaitu mengurangi stres, dan kecemasan (Maryati et al., 2021). Ibu hamil yang mengikuti kelas yoga (pada kelompok eksperimen) memiliki tingkat kepuasan yang lebih tinggi dan peningkatan gejala

kecemasan yang lebih baik daripada kelompok kontrol. Setiap komponen dalam yoga dimainkan sebagai berperan dalam mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Postur yoga (Asana) memiliki korelasi positif antara peningkatan asam gamma aminobutirat otak (GABA) tingkat dan peningkatan suasana hati dan skor kecemasan (Bukar et al., 2019). Teknik pernapasan dalam yoga (pranayama) menggunakan teknik pernapasan dalam yang dapat mengaktifkan parasimpatis saraf terutama dengan meregangkan paru-paru jaringan dan saraf vagus serta menentukan detak jantung, tekanan darah, metabolisme, dan konsumsi oksigen (Babbar and Shyken, 2016).

Mengurangi Komplikasi Hipertensi

Salah satu penatalaksanaan non farmakologi untuk hipertensi adalah latihan fisik. Salah satu latihan fisik yang aman dilakukan oleh ibu hamil, menurut *The American College of Obstetricians and Gynecologists* adalah prenatal yoga yang sudah dimodifikasi untuk ibu hamil. Prenatal yoga selama kehamilan, secara signifikan mampu memperbaiki *lowerpain*, perasaan tidak nyaman dan stress, serta dapat meningkatkan kualitas hidup (Babbar S., 2012). Rakhshani melakukan penelitian di India untuk meneliti efek yoga terhadap kehamilan dengan resiko tinggi ditemukan bahwa lebih sedikit kehamilan yang diinduksi oleh hipertensi, preeklampsia, diabetes gestasional serta kasus *intra uterine growth restriction* (IUGR) pada kelompok yoga (Rakhshani et al., 2012) . Penelitian serupa yang dilakukan oleh (Hamdiah et al., 2017) menunjukkan bahwa prenatal yoga memiliki efek yang signifikan terhadap kecemasan, denyut jantung janin dan tekanan darah sistol, akan tetapi tidak berpengaruh signifikan terhadap tekanan darah diastole. Prenatal yoga menjadi salah satu alternatif latihan fisik yang aman untuk ibu hamil. Penurunan tekanan darah sistol terjadi karena prenatal yoga bisa melancarkan aliran darah, melancarkan suplai oksigen dan nutrisi serta memperkuat otot pernafasan dan jantung. Latihan pernafasan pada

yoga mengoptimalkan kapasitas paru dan latihan postur menguntungkan bagi meningkatnya kemampuan otot jantung (Dhungana et al., 2021).

Mengurangi Nyeri Persalinan

Nyeri persalinan merupakan pengamalan subjektif dan multidimensi yang bervariasi sesuai dengan persepsi dan reaksi individu setiap wanita terhadap informasi nosiseptif selama persalinan dan dipengaruhi oleh faktor psikososial, kognitif, dan fisiologis. Terapi relaksasi untuk manajemen nyeri dalam persalinan juga menjadi populer karena para ibu mencari alternatif pendekatan pengobatan tradisional, termasuk analgesik dan anestesi (Vambheim et al., 2021). Suatu penelitian *randomized controlled trial* yang dilakukan oleh Chuntharapat berspekulasi bahwa yoga dapat menghasilkan perubahan fisiologis yang mengubah pengalaman nyeri dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik (misalnya, penurunan denyut jantung); mengurangi penanda inflamasi (misalnya, faktor nekrosis tumor, interleukin-II, CRP) dan penanda stres (misalnya, kortisol); dan meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, sirkulasi, dan kapasitas kardiorespirasi.

Berdasarkan penelitian Jahdi et al menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor nyeri persalinan pada wanita kelompok yoga ketika dilatasi serviks mencapai 3-4 cm, dua jam setelah pengukuran pertama dan kedua secara signifikan lebih sedikit dibandingkan dengan kelompok kontrol. Yoga selama kehamilan dapat berkontribusi terhadap pengurangan nyeri persalinan dan peningkatan kecukupan persalinan (Jahdi et al., 2017).

SIMPULAN

Berdasarkan literatur yang penulis temukan, prenatal yoga menjadi salah satu terapi non farmakologis yang menjadi alternatif untuk ibu hamil dalam mempersiapkan persalinan dengan mengurangi nyeri selama proses persalinan, mengurangi komplikasi terkait hipertensi serta mengurangi kecemasan maupun stress saat akan menghadapi persalinan. Selain itu yoga dinilai

hemat biaya dan dapat menurunkan prematuritas dan berat badan lahir rendah.

Peran prenatal yoga yang penting dalam membantu ibu hamil untuk melenturkan persendian dan menenangkan pikiran, menjadikan perlunya penelitian terkait pemberian prenatal yoga yang diberikan oleh tenaga kesehatan seperti perawat. Kegiatan prenatal yoga sangat bermanfaat membantu ibu hamil memperoleh power yang baik dalam proses persalinan serta mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Sehingga perawat diharapkan dapat memberikan kontribusi di dunia kesehatan dalam mengajarkan ibu hamil terkait prenatal yoga. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan kajian mengenai durasi pelaksanaan jenis dan kapan pelaksanaan yoga yang paling efektif terhadap persiapan persalinan kehamilan ibu.

DAFTAR PUSTAKA

- Babbar, S., & Shyken, J. (2016). Yoga in Pregnancy. *Clinical Obstetrics and Gynecology*, 59(3). https://journals.lww.com/clinicalobgyn/fulltext/2016/09000/yoga_in_pregnancy.19.aspx
- Battulga, B., Benjamin, M. R., Chen, H., & Bat-Enkh, E. (2021). The Impact of Social Support and Pregnancy on Subjective Well-Being: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 12(September). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.710858>
- Beddoe. (2009). *The Effects Of Mindfulness-Based Yoga During Pregnancy On Maternal Kelliat, A.B. (1999). Penatalaksanaan Stress*. EGC.
- Bukar, N. K., Eberhardt, L. M., & Davidson, J. (2019). East meets west in psychiatry: Yoga as an adjunct therapy for management of anxiety. *Archives of Psychiatric Nursing*, 33(4), 371–376. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.apnu.2019.04.007>
- Dhungana, R. R., Khatiwoda, S. R., Gurung, Y., Pedišić, Ž., & de Courten, M. (2021). Yoga for hypertensive patients: a study on barriers and facilitators of its implementation in primary care. In *Global Health Action* (Vol. 14, Issue 1). <https://doi.org/10.1080/16549716.2021.1952753>
- Diana, S., Wahyuni, C. U., & Prasetyo, B. (2020). Maternal Complications and Risk Factors for Mortality. *Journal of Public Health Research*, 9(2), jphr.2020.1842. <https://doi.org/10.4081/jphr.2020.1842>
- Enggar Hermin Lasri, E. G. (2019). Pengaruh Yoga Kehamilan Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik Ibu Hamil Trimester Iii. *Voice of Midwifery, Vol 9 No 1 (2019): Voice of Midwifery*, 796–805.
- Field, T., Diego, M., Delgado, J., & Medina, L. (2013). Tai chi/yoga reduces prenatal depression, anxiety and sleep disturbances. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 19(1), 6–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2012.10.001>
- Ghimire, U., Papabathini, S. S., Kawuki, J., Obore, N., & Musa, T. H. (2021). Depression during

- pregnancy and the risk of low birth weight, preterm birth and intrauterine growth restriction-an updated meta-analysis. *Early Human Development*, 152, 105243. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2020.105243>
- Hamdiah, H., Suwondo, A., Sri Hardjanti, T., Soejoenoes, A., & Anwar, M. C. (2017). Effect of Prenatal Yoga on Anxiety, Blood Pressure, and Fetal Heart Rate in Primigravida Mothers. *Belitung Nursing Journal*, 3(3), 246–254. <https://doi.org/10.33546/bnj.99>
- Heller, H. M., de Vries, A. V. R., Hoogendoorn, A. W., Scheele, F., Kop, W. J., de Groot, C. J. M., Honig, A., & Broekman, B. F. P. (2022). Complications and Healthcare Consumption of Pregnant Women with a Migrant Background: Could There be an Association with Psychological Distress? *Maternal and Child Health Journal*, 26(8), 1613–1621. <https://doi.org/10.1007/s10995-022-03451-0>
- Jahan, N., Went, T. R., Sultan, W., Sapkota, A., Khurshid, H., Qureshi, I. A., & Alfonso, M. (2021). Untreated Depression During Pregnancy and Its Effect on Pregnancy Outcomes: A Systematic Review. *Cureus*, 13(8). <https://doi.org/10.7759/cureus.17251>
- Jahdi, F., Sheikhan, F., Haghani, H., Sharifi, B., Ghaseminejad, A., Khodarahmian, M., & Rouhana, N. (2017). Yoga during pregnancy: The effects on labor pain and delivery outcomes (A randomized controlled trial). *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 27, 1–4. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.12.002>
- Jiang, Q., Wu, Z., Zhou, L., Dunlop, J., & Chen, P. (2015). Effects of Yoga Intervention during Pregnancy: A Review for Current Status. *American Journal of Perinatology*, 32(6), 503–514. <https://doi.org/10.1055/s-0034-1396701>
- Kwon, R., Kasper, K., London, S., & Haas, D. M. (2020). A systematic review: The effects of yoga on pregnancy. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 250, 171–177. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2020.03.044>
- Mamuroh, L., Sukmawati, S., & Nurhakim, F. (2022). Terapi Mindfulness Untuk Mengurangi Psychological Distress Pada Ibu Hamil: Narrative Review. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 5(1), 42–58. <https://doi.org/10.36780/jmcrh.v5i1.238>
- Maryati, I., Lestari, F. F., Lestari, F. F., Khaerunnisa, M., Khaerunnisa, M., Novitasari, N., Novitasari, N., Salsabila, S., Salsabila, S., Fauziyah, S. M., & Fauziyah, S. M. (2021). The Effect of Prenatal Yoga on Reducing Anxiety in Trimester Iii Pregnant Women: a Narrative Review. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 4(3), 223–240. <https://doi.org/10.36780/jmcrh.v4i3.198>
- Mediarti, D., Sulaiman, S., Rosnani, R., & Jawiah, J. (2019). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kedokteran & Kesehatan. Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 1(1), 47–53.
- Murdayah, Lilis, D. N., & Lovita, E. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Ibu Bersalin. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 3(1), 115–125. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v3i1.8467>
- Nawabi, F., Krebs, F., Vennedey, V., Shukri, A., Lorenz, L., & Stock, S. (2021). Health Literacy in Pregnant Women: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph18073847>
- Novryanthi, D., Martini, E., Haryati, E., Dewi, S. K., Lutiya, L., Hamidah, E., & Novitriawati, A. (2023). Kelas Ibu Hamil Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 5(4), 208–220. <https://doi.org/10.36780/jmcrh.v5i4.248>
- Rakhshani, A., Nagarathna, R., Mhaskar, R., Mhaskar, A., Thomas, A., & Gunasheela, S. (2012).

The effects of yoga in prevention of pregnancy complications in high-risk pregnancies: A randomized controlled trial. *Preventive Medicine*, 55(4), 333–340. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2012.07.020>

Schuver, K. J., & Lewis, B. A. (2016). Mindfulness-based yoga intervention for women with depression. *Complementary Therapies in Medicine*, 26, 85–91. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctim.2016.03.003>

Vambheim, S. M., Kyllö, T. M., Hegland, S., & Bystad, M. (2021). Relaxation techniques as an intervention for chronic pain: A systematic review of randomized controlled trials. *Heliyon*, 7(8), e07837. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07837>