



Surabaya, 6 April 2022

SEMINAR NASIONAL HASIL RISET DAN PENGABDIAN

“Menuju Indonesia Bangkit dan Tangguh melalui Riset dan Pengabdian berbasis Teknologi”



Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan

Yuni Khoirul Waroh, Setiana Andarwulan*

¹Program Studi Kebidanan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia

*Email: setianaandarwulan@unipasby.ac.id

Abstrak

Persalinan merupakan peristiwa yang paling bersejarah bagi seorang perempuan, dalam kelancaran proses persalinan dibutuhkan 4P (*Power, Passage, Passanger* dan Penolong). Menurut Kementerian Kesehatan pada tahun 2020 menunjukkan 4.627 kematian ibu di Indonesia. Penyebab Angka Kematian Ibu di Indonesia antara lain: perdarahan, hipertensi dan gangguan sistem peredaran darah. Power ibu memegang peranan penting dalam kelancaran proses persalinan, yang salah satunya dipengaruhi oleh ambang nyeri seseorang. Salah satu cara untuk mengurangi rasa sakit adalah yoga prenatal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara prenatal yoga dengan intensitas nyeri pada persalinan kala I. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga dengan intensitas nyeri persalinan. Penelitian ini menggunakan *quasi-eksperimental* menggunakan post test yang terdiri dari 2 kelompok perlakuan dan 1 kelompok kontrol. Sampel penelitian adalah 40 ibu hamil trimester III dengan bagian terendah letak kepala di RSIA Cempaka Putih Permata Surabaya. Hasil pengujian menunjukkan perbandingan intensitas nyeri antara yang diberikan perlakuan prenatal yoga dengan tidak ada perlakuan ($p = 0,078$) pada ibu bersalin kala I. Intensitas nyeri ibu bersalin yang diberi perlakuan yoga adalah 4,3 sedangkan yang tidak mendapat perlakuan intensitas nyeri 6,3 skala pengukuran intensitas nyeri 0-10. Kesimpulan prenatal yoga sangat berpengaruh terhadap intensitas nyeri selama persalinan, sehingga ibu bisa menjalani persalinan normal per vaginam.

Kata kunci: Prenatal Yoga; Intensitas Nyeri; Persalinan

Copyright © (2022) Seminar Hasil Riset dan Pengabdian ke 4

PENDAHULUAN

Melahirkan adalah peristiwa paling bersejarah dalam membawa manusia ke muka bumi ini. Ada perjuangan antara hidup dan mati seorang ibu dalam melahirkan anaknya, dan ada juga faktor yang mempengaruhi proses persalinan, salah satunya adalah rasa sakit. (Permata Sari *et al.*, 2018)

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia tahun 2020 sebesar 4.627, penyebab kematian ibu sebanyak 1.330 kasus perdarahan, 1.110 kasus hipertensi dalam kehamilan dan 230 kasus gangguan sistem peredaran darah (Indonesia, 2021)

Angka kematian ibu di Jawa Timur tahun 2020 sebesar 98,39 per 100.000 kelahiran hidup, sedangkan penyebab kematian ibu antara lain: hipertensi dalam kehamilan 26,90%, perdarahan 2,59% dan penyebab lain 37,17%, dari penyebab lain yang paling sering adalah karena infeksi, hal ini bisa terjadi karena proses persalinan yang lama. (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2020)

Persalinan yang lama dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah nyeri. Ada dua jenis manajemen nyeri, farmakologis dan non-farmakologis. Penatalaksanaan nonfarmakologi dapat diberikan berupa latihan pernapasan, relaksasi, yoga, pijat, aromaterapi, hidroterapi dan hipnosis. (Utami and Putri, 2020)

Penatalaksanaan penurunan nyeri dengan prenatal yoga secara terus menerus melalui pengawasan tenaga kesehatan terlatih, terbukti secara signifikan menurunkan intensitas nyeri selama proses persalinan. (Franciska, Yuka and Wilma, 2021)

Yoga prenatal bermanfaat bagi komponen biomotor otot yang dilatih, dan juga dapat meningkatkan daya tahan kardiorespirasi dengan meningkatkan konsumsi oksigen dalam tubuh, sehingga sangat bermanfaat untuk pengkondisian fisik ibu selama proses persalinan. (Kwon *et al.*, 2020)

Yoga Prenatal merupakan alternatif komplementer dalam mengurangi nyeri saat persalinan. Teknik ini merupakan alternatif alami agar ibu hamil memiliki jiwa dan pikiran yang lebih tenang serta energi positif yang dapat membantu dalam mengurangi rasa sakit dan mempercepat proses persalinan. (Kartikasari, Hadisaputro and Sumarni, 2020). Jika rasa nyeri pada ibu yang akan melahirkan dapat dihilangkan dengan melakukan proses relaksasi sehingga memudahkan persalinan yang dipicu oleh stres, sehingga proses persalinan dapat dilakukan secara wajar, tanpa berujung pada tindakan persalinan. (Anggasari, 2021), (Smith *et al.*, 2018)

Berdasarkan beberapa kajian teoritis di atas maka kami tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh prenatal yoga terhadap intensitas nyeri persalinan kala I di Rumah Sakit Ibu dan Anak Cempaka Putih Permata Surabaya.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experiment* yaitu eksperimen yang memiliki perlakuan, pengukuran untuk mengetahui perbandingan dalam menyimpulkan perubahan akibat perlakuan, dengan dua desain kelompok *post test* yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kelompok perlakuan diberikan pelatihan prenatal yoga 4 kali dalam sebulan, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan pelatihan prenatal yoga. Hasil observasi pada intensitas nyeri kala I persalinan, kedua kelompok dibandingkan. Penelitian ini dilaksanakan di RSIA Cempaka Putih Permata Surabaya pada bulan Agustus sampai Oktober 2021.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III dengan posisi janin terendah adalah kepala. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah standar operasional prosedur Yoga Prenatal dan Skala Analog Visual. Analisis data menggunakan uji normalitas kemudian dilanjutkan dengan uji T independent.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus – Oktober 2021 di RSIA Cempaka Putih Permata Surabaya. Rumah sakit ini merupakan salah satu rumah sakit bersalin di wilayah Surabaya yang memberikan pelayanan kelas ibu hamil salah satunya dengan memberikan fasilitas pelatihan prenatal yoga.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik data responden

Varibel	Eksperimen	Kontrol
Umur		
<20 Tahun	1	2
20-35 Tahun	17	15
>35 Tahun	2	3
Paritas		
Primipara	16	15
Multipara	4	5
Pekerjaan		
Bekerja	3	4
Ibu Rumah Tangga	17	16
Total	20	20

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa rata-rata responden berusia 20-35 tahun adalah 32 ibu hamil dari 40 responden. Pada kelompok eksperimen mayoritas responden berada pada rentang usia 20 -35 tahun sebanyak 17 ibu hamil, sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar

responden berada pada rentang usia 20-35 tahun sebanyak 15 ibu hamil. . Rata-rata jumlah responden berdasarkan paritas adalah 31 ibu hamil dari 40 responden. Kelompok eksperimen mayoritas adalah primigravida sebanyak 16 ibu hamil. Sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar merupakan primigravida yaitu sebanyak 15 ibu hamil. Rata-rata pekerjaan sebagian besar ibu yang menjadi ibu rumah tangga adalah 33 ibu hamil dari 40 responden. Pada kelompok eksperimen terdapat 3 responden dan pada kelompok kontrol terdapat 4 responden.

Tabel 2. Tes normalitas intensitas nyeri pada persalinan

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Experimen	.174	20	.115	.915	20	.078
Kontrol	.139	20	.200*	.948	20	.334

Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai Sig. Kolom Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen $0,115 > 0,05$. Sedangkan nilai Sig. pada kelompok kontrol sebesar $0,200 > 0,05$. Sedangkan nilai Sg. Kolom Spiro-Wilk menunjukkan: kelompok eksperimen $0,078 > 0,05$ dan kelompok kontrol $0,334 > 0,05$. yang dapat didefinisikan dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Table 3. Independent test

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Experimen	20	4.90	1.51	.33950
Kontrol	20	6.30	1.41	.31706

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa rerata (rerata) intensitas nyeri kala I pada ibu hamil kelompok eksperimen yang mengikuti senam yoga adalah 4,9 dengan standar deviasi 1,5. Sedangkan pada kelompok kontrol diketahui rerata (mean) intensitas nyeri kala I persalinan sebesar 6,3 dengan standar deviasi 1,4.

Pembahasan

Intensitas nyeri kala I pada ibu hamil trimester III yang mengikuti prenatal yoga (kelompok eksperimen)

Berdasarkan data penelitian, nilai rata-rata intensitas nyeri pada ibu yang mengikuti prenatal yoga pada kelompok eksperimen adalah 4,9 dengan standar deviasi 1,5.

Rasa sakit saat melahirkan bisa sangat intens, terutama ketika ketegangan tubuh, kecemasan, dan ketakutan memperburuknya. Banyak wanita ingin melahirkan dengan menghindari penggunaan obat-obatan, atau metode invasif seperti epidural. Wanita-wanita ini sering beralih ke pengobatan alternatif yang lebih aman untuk membantu mengurangi intensitas nyeri persalinan. Banyak pengobatan alternatif yang digunakan oleh wanita untuk mengurangi rasa sakit selama persalinan, antara lain akupunktur, teknik mind-body, pijat, refleksiologi, obat-obatan herbal atau homeopati, hipnosis, musik dan aromaterapi. (Smith et al., 2018)

Yoga prenatal dapat mengurangi keluhan nyeri punggung bawah selama kehamilan dan yoga prenatal juga relatif aman dilakukan selama kehamilan. (Holden et al., 2019)

Pelayanan kesehatan yang memadai dan dukungan masyarakat yang baik akan mencegah trauma psikologis terkait pekerjaan dan meningkatkan kesehatan ibu. Ada beberapa intervensi yang dapat dilakukan untuk meminimalkannya, antara lain: tindakan manajemen nyeri, empati, perawatan yang memadai dan persiapan prenatal. (Chen et al., 2020)

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian, dimana ibu bersalin yang mendapatkan perlakuan Prenatal Yoga memiliki intensitas nyeri sebesar 4,9, dimana skala pengukuran yang diambil adalah dari skala 0-10. Peneliti percaya bahwa ada manfaat Yoga Prenatal dengan intensitas nyeri saat persalinan.

Intensitas nyeri kala I pada ibu hamil trimester III yang mengikuti prenatal yoga (kelompok kontrol)

Berdasarkan data penelitian, nilai rata-rata intensitas nyeri pada ibu yang mengikuti prenatal yoga pada kelompok kontrol adalah 6,3 dengan standar deviasi 1,4.

Kebencian terhadap tenaga kerja bukanlah faktor utama dalam perasaan. Ada banyak faktor lain yang menyertai dalam mengurangi intensitas rasa. Paritas juga bukan merupakan faktor penentu dalam menurunkan intensitas nyeri, namun disini dibutuhkan tenaga kesehatan untuk menurunkan nyeri, baik farmakologis maupun non farmakologis. (Deng et al., 2021)

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dimana ibu yang tidak mendapatkan intervensi prenatal yoga memiliki intensitas yang lebih tinggi yaitu 6,3 pada skala 0-10, hal ini disebabkan tidak adanya intervensi dari petugas kesehatan dalam menangani rasa sakit. Pada prinsipnya

diperlukan empati dari tenaga kesehatan untuk mengatasi intensitas nyeri pada pasien bersalin, baik farmakologis maupun nonfarmakologis.

Pengaruh Yoga Prenatal Dengan Intensitas Nyeri Selama Persalinan

Berdasarkan data diperoleh hasil bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap intensitas nyeri saat persalinan dengan p-value 0,078 ($>0,05$).

Diperlukan kehati-hatian dalam menangani nyeri saat persalinan, karena hal ini dapat mempengaruhi kesehatan mental ibu setelah melahirkan, dan dapat berdampak pada depresi postpartum. (Smith *et al.*, 2018) (Field *et al.*, 2013)

Nyeri pada proses persalinan terutama pada kala I fase aktif dapat meningkatkan kecemasan dan rasa tidak nyaman pada ibu, sehingga ibu hamil perlu diajarkan cara mengontrol pernapasan yang baik agar suplai oksigen dalam tubuh ibu meningkat, yang ditandai dengan ibu menjadi lebih nyaman dan rileks. Teknik ini perlu dipelajari oleh ibu selama kehamilan, sehingga dapat diterapkan pada saat persalinan, salah satunya melalui teknik pernapasan perut dalam yoga prenatal. (Cartwright *et al.*, 2020), (Rong, Dai and Ouyang, 2020)

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dimana terdapat pengaruh antara Prenatal Yoga dengan intensitas nyeri saat persalinan. Prenatal yoga dapat memberikan perasaan rileks bagi ibu, sehingga ibu bersalin mampu melewati masa terberat dalam hidupnya yaitu memperjuangkan kelahiran anaknya dengan perasaan bahagia dan tidak berdampak pada kesehatan mentalnya.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap intensitas nyeri saat persalinan. Nyeri saat persalinan dapat mengakibatkan lamanya proses persalinan dan berujung pada persalinan patologis, bahkan sampai dengan operasi Sectio Caesarea. Kompetensi tenaga kesehatan khususnya bidan sangat dibutuhkan dalam memberikan asuhan kebidanan untuk mengurangi nyeri khususnya non farmakologi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh ibu bersalin, bidan dan dokter kandungan yang telah mendukung penelitian ini dengan menanggapi pengisian kuesioner, menerima asuhan yoga prenatal dan mengamati kelancaran proses persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggasari, Y. (2021) 'PENGARUH ANTARA KETERATURAN PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI PINGGANG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III', *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 6(1). doi: 10.31764/mj.v6i1.1408.
- Cartwright, T. et al. (2020) 'Yoga practice in the UK: A cross-sectional survey of motivation, health benefits and behaviours', *BMJ Open*, 10(1). doi: 10.1136/bmjopen-2019-031848.
- Chen, H. et al. (2020) 'Clinical characteristics and intrauterine vertical transmission potential of COVID-19 infection in nine pregnant women: a retrospective review of medical records', *The Lancet*. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30360-3.
- Deng, Y. et al. (2021) 'A comparison of maternal fear of childbirth, labor pain intensity and intrapartum analgesic consumption between primiparas and multiparas: A cross-sectional study', *International Journal of Nursing Sciences*, 8(4). doi: 10.1016/j.ijnss.2021.09.003.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur (2020) 'Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2020', *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur*, pp. 1–123. Available at: www.dinkesjatengprov.go.id.
- Field, T. et al. (2013) 'Yoga and social support reduce prenatal depression, anxiety and cortisol', *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 17(4). doi: 10.1016/j.jbmt.2013.03.010.
- Franciska, Y., Yuka, A. A. S. and Wilma, W. (2021) 'Relieve Labor Pain With Hypno Prenatal and Prenatal Yoga', *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 9(1). doi: 10.32668/jitek.v9i1.579.
- Holden, S. C. et al. (2019) 'Prenatal Yoga for Back Pain, Balance, and Maternal Wellness: A Randomized, Controlled Pilot Study', *Global Advances In Health and Medicine*, 8. doi: 10.1177/2164956119870984.
- Indonesia, K. K. R. (2021) *Profil Kesehatan Indonesia 2020, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Available at: <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-Tahun-2020.pdf>.
- Kartikasari, A., Hadisaputro, S. and Sumarni, S. (2020) 'PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP LAMANYA PERSALINAN KALA I KONTRAKSI UTERUS DAN PERUBAHAN KADAR HORMON ENDORPHIN PADA IBU PRIMIGRAVIDA STUDI KASUS DI PUSKESMAS KADUGEDE KUNINGAN JAWA BARAT', *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 11(1). doi: 10.34305/jikbh.v11i1.147.
- Kwon, R. et al. (2020) 'A systematic review: The effects of yoga on pregnancy', *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology*. doi: 10.1016/j.ejogrb.2020.03.044.
- Permata Sari, D. et al. (2018) *NYERI PERSALINAN Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto 2018, E-Book Penerbit STIKes Majapahit*.
- Rong, L., Dai, L. J. and Ouyang, Y. Q. (2020) 'The effectiveness of prenatal yoga on delivery outcomes: A meta-analysis', *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39. doi: 10.1016/j.ctcp.2020.101157.
- Smith, C. A. et al. (2018) 'Relaxation techniques for pain management in labour', *Cochrane Database of Systematic Reviews*. doi: 10.1002/14651858.CD009514.pub2.
- Utami, F. S. and Putri, I. M. (2020) 'PENATALAKSANAAN NYERI PERSALINAN NORMAL', *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*. Universitas Muhammadiyah Mataram, 5(2), p. 107. doi: 10.31764/mj.v5i2.1262.