
EFEKTIFITAS HAPPY PRENATAL YOGA (TEKNIK UJJAYI PRANAYAMA DAN NADI SODHASANA) DALAM MENURUNKAN KETIDAKNYAMANAN FISIK PADA KEHAMILAN TRIMESTER III

Sri Wulandari¹ Nonik Ayu Wantini²
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta
(wulanrayya2@gmail.com)

ABSTRAK

Latar Belakang Ketidaknyamanan ibu hamil pada Trimester III, adalah: peningkatan Frekuensi berkemih, Sakit punggung Atas dan Bawah, Sakit punggung Atas dan Bawah, Hiperventilasi dan sesak nafas, Edema Dependens, Nyeri ulu hati, Kram tungkai, Konstipasi, Kesemutan dan baal pada jari, insomnia. Presentase ketidaknyamanan yang muncul pada ibu hamil seperti bengkak pada kaki 20%, kram kaki 10%, sesak nafas 60%, sakit kepala 20%, dan sakit punggung 70%. Bentuk olahraga yang dapat membantu ibu hamil memperoleh power yang baik sehingga memperlancar proses persalinan dan mengurangi ketidaknyamanan fisik yaitu yoga antenatal.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas Happy Prenatal Yoga (teknik ujjayi pranayama dan nadi sodhasana) dalam menurunkan ketidaknyamanan fisik pada kehamilan trimester III.

Metode: Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *single factor quasi eksperimental design* dengan pendekatan *Non Equivalent Group Pre Test Post Test Control*. Populasi ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Berbah, Yogyakarta. Tehnik sampel *Purposive Sampling*, dengan jumlah responden 59 orang. Alat pengumpulan data menggunakan kuisioner. Analisis uji statistik univariat dan bivariat dengan *Mann U Whitney*

Hasil: Terdapat perbedaan pada jenis ketidaknyamanan fisik kehamilan pada ibu hamil TM 3 sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok ujjayi pranayama meliputi sembelit (0,026), masalah gigi dan gusi (0,011), serta mudah lelah (0,013). Sedangkan pada kelompok nadi sodhasana meliputi nyeri pinggang (0,008), masalah gigi dan gusi (0,020), mudah lelah (0,029). Hasil analisis diketahui bahwa tidak ada perbedaan antara kelompok ujjayi pranayama dan nadi sodhasana di dalam menurunkan frekuensi masalah gigi dan gusi ($p\text{-value}=0,835 > 0,05$), mudah lelah ($p\text{-value}=0,877 > 0,05$). Artinya ujjayi pranayama dan nadi sodhasana sama efektif di dalam menurunkan frekuensi terjadinya masalah gigi dan gusi, dan mudah lelah.

Simpulan: Latihan Happy Prenatal Yoga (teknik ujjayi pranayama dan nadi sodhasana) secara teratur akan menurunkan keluhan ketidaknyamanan fisik ibu hamil. sehingga kehamilan ibu berjalan dengan normal.

Kata kunci: Teknik Ujjayi Pranayama, Nadi Sodhasana, Ketidaknyamanan Fisik

Effectiveness Of Happy Prenatal Yoga (Ujjayi Pranayama And Nadi Sodhasana Techniques) In Reducing Physical Discomfort In Trimester III Pregnancy

ABSTRACT

Background: *The discomforts of pregnant women in the third trimester are: increased frequency of urination, upper and lower back pain, upper and lower back pain, hyperventilation and shortness of breath, dependent edema, heartburn, leg cramps, constipation, tingling and numbness in fingers, insomnia. The percentage of discomfort that appears in pregnant women such as swelling in the legs 20%, leg cramps 10%, shortness of breath 60%, headaches 20%, and back pain 70%. Forms of exercise that can help pregnant women get good power so as to facilitate the process delivery and reduce physical discomfort, namely antenatal yoga.*

Objective: *This study aims to determine the effectiveness of Happy Prenatal Yoga (ujjayi pranayama technique and nadisodhasana) in reducing physical discomfort in the third trimester of pregnancy.*

Method: *The type of research used in this study is a single factor quasi-experimental design with a Non Equivalent Group Pre Test Post Test Control approach. The population of pregnant women in the working area of the Berbah Health Center, Yogyakarta. Purposive sampling technique, with the number of respondents 59 people. Data collection tool using a questionnaire. Analysis of univariate and bivariate statistical tests with Mann U Whitney*

Results: *There were differences in the types of physical discomfort of pregnancy in TM 3 pregnant women before and after treatment in the ujjayi pranayama group including constipation (0.026), dental and gum problems (0.011), and easy fatigue (0.013). While in the sodhasana pulse group included low back pain (0.008), tooth and gum problems (0.020), easy fatigue (0.029). The results of the analysis showed that there was no difference between the ujjayi pranayama and nadisodhasana groups in reducing the frequency of dental and gum problems ($p\text{-value}=0.835 > 0.05$), fatigue easily ($p\text{-value}=0.877 > 0.05$). This means that ujjayi pranayama and nadisodhasana are equally effective in reducing the frequency of occurrence of dental and gum problems, and fatigue*

Conclusion: *Regular practice of Happy Prenatal Yoga (ujjayi pranayama and nadisodhasana) will reduce complaints of physical discomfort during pregnancy. so that the mother's pregnancy proceeds normally.*

Keywords: *Ujjayi Pranayama Technique, NadiSodhasana, Physical Discomfort*

PENDAHULUAN

Bertambahnya usia kehamilan ibu akan mengalami beberapa perubahan, antara lain : perubahan fisik, perubahan emosional, dan status sosial pada ibu. Ketidaknyamanan tersebut muncul akibat terjadinya perubahan pada ibu hamil. Ketidaknyamanan akan bertambah pada trimester ketiga, pada trimester ketiga merupakan masa janin berkembang semakin meningkat. Perubahan fisik yang terjadi pada ibu hamil merupakan adaptasi tubuh terhadap kehamilan. Presentase ketidaknyamanan yang muncul pada ibu hamil adalah bengkak pada kaki 20%, kram kaki 10%, sesak nafas 60%, sakit kepala 20%, dan sakit punggung 70% (Ainin N, Rosyidah T, Marharani A, 2016). Menurut Romauli (2011) Ketidaknyamanan ibu hamil pada Trimester III, adalah: peningkatan Frekuensi berkemih, Sakit punggung Atas dan Bawah, Sakit punggung Atas dan Bawah, Hiperventilasi dan sesak nafas, Edema Dependen, Nyeri ulu hati, Kram tungkai, Konstipasi, Kesemutan dan baal pada jari, insomnia.

Bentuk olahraga yang membantu ibu hamil memperoleh power yang baik sehingga memperlancar proses persalinan yaitu yoga antenatal. Yoga antenatal merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Yoga antenatal dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stres. Latihan yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah nafas dan meditasi selama satu jam, rutin setiap hari. (Narendran, 2005) Gerakan relaksasi, mengatur postur dan olah nafas ini sama dengan gerakan yang dilakukan pada saat senam hamil, karena teknik gerakannya menitikberatkan kepada latihan otot-otot diantaranya dada, perut, pinggang, dasar panggul, paha dan tungkai. Bentuk meditasi yang dilakukan selama yoga antenatal ini yaitu berupa imaginasi terbimbing, dimana ibu hamil dianjurkan mengatur posisi yang paling relaks, kemudian diminta untuk memejamkan mata dan mengikuti imaginasi yang diarahkan oleh petugas. Petugas mendeskripsikannya melalui kalimat dengan diiringi irama musik yang lembut. Dengan kata lain yoga antenatal yaitu gabungan antara senam hamil dan distraksi melalui imaginasi terbimbing.

Penggabungan gerakan (asana) dan pernapasan (pranayama) dalam yoga terbukti bisa mengurangi berbagai keluhan di masa kehamilan. Seperti sakit punggung, nyeri persendian, sembelit, pembengkakan pada kaki, dan memperlancar pencernaan serta sistem sirkulasi tubuh. Gerakan prenatal yoga dirancang khusus untuk melatih otot-otot rahim, agar bisa menunjang ruang gerak janin di dalam kandungan. Dengan begitu, janin bisa berkembang dan bergerak optimal. Teknik pernapasan melatih pikiran untuk melepaskan dorongan emosional negatif, seperti stres dan kecemasan menghadapi persalinan. Dengan rutin melakukan prenatal yoga, ibu hamil jadi lebih tenang dan siap menjalani kehamilan hingga melahirkan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Masrokhah (2011) ada pengaruh senam hamil terhadap perubahan volume tidal pada kehamilan trimester ketiga. Hasil ini diperkuat oleh penelitian Wagey (2011) luaran klinis berupa kekuatan otot-otot panggul dan kualitas jasmani juga ditemukan lebih baik pada kelompok

perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol Ini berarti bahwa perlakuan senam hamil pada wanita hamil yang usia kehamilannya memasuki umur 20 minggu memberikan peningkatan antioksidan enzimatis lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan senam hamil.

Puskesmas Berbah, Yogyakarta adalah salah satu fasilitas pelayanan kesehatan yang mempunyai program pelayanan terpadu pada ibu hamil. Program tersebut merupakan upaya untuk meningkatkan kesejahteraan ibu selama hamil. Berdasarkan data banyak keluhan yang dialami ibu hamil terutama trimester III. Oleh karena itu penulis melakukan penelitian tentang efektifitas happy prenatal yoga (teknik ujjayi pranayama dan nadi sodhasana) dalam menurunkan ketidaknyamanan fisik pada kehamilan trimester III.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *single factor quasi eksperimental design* dengan pendekatan *Non Equivalent Group Pre Test Post Test Control*. Adapun lokasi penelitian adalah di wilayah kerja Puskesmas Berbah Sleman Yogyakarta. Waktu pengambilan data mulai bulan September 2020-Januari 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III. Jumlah responden adalah 59 orang. Responden melakukan latihan Ujjayi pranayama dan Nadi Shodhasana sebanyak 6 kali. Teknik pengambilan sample dengan menggunakan *purposive sampling*. alat pengumpulan data dengan kuesioner. Analisis uji statistik univariat dan bivariat dengan *Mann U Whitney*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Trimester III

| Karakteristik | Kelompok | | | | | | Total | |
|-------------------------|------------------|------|----------------|------|---------|------|-------|-----|
| | Ujjayi Pranayama | | Nadi Sodhasana | | Kontrol | | | |
| | n | % | n | % | n | % | n | % |
| Umur | | | | | | | | |
| Usia Reproduksi | 18 | 36 | 16 | 32 | 16 | 32 | 50 | 100 |
| Usia Berisiko | 3 | 33,4 | 4 | 44,4 | 2 | 22,2 | 9 | 100 |
| Pendidikan | | | | | | | | |
| Dasar | 4 | 57,1 | 2 | 28,6 | 1 | 14,3 | 7 | 100 |
| Menengah | 8 | 32 | 8 | 32 | 9 | 36 | 25 | 100 |
| Tinggi | 9 | 33,3 | 10 | 37 | 8 | 29,6 | 27 | 100 |
| Status Pekerjaan | | | | | | | | |
| IRT | 11 | 37,9 | 13 | 44,8 | 5 | 17,2 | 29 | 100 |
| Bekerja | 10 | 33,3 | 7 | 23,3 | 13 | 43,3 | 30 | 100 |
| Status Kehamilan | | | | | | | | |
| Primigravida | 9 | 50 | 7 | 38,9 | 2 | 11,1 | 18 | 100 |
| Multigravida | 10 | 25,6 | 13 | 33,3 | 16 | 41,0 | 39 | 100 |
| Grandemultigravida | 2 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 100 |
| Total | 21 | 35,6 | 20 | 33,9 | 18 | 30,5 | 59 | 100 |

Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden mayoritas usia responden dari semua kelompok berada di usia reproduktif (84,74%), dari ketiga kelompok pendidikan responden adalah berpendidikan tinggi (45,76%), untuk status pekerjaan adalah ibu bekerja (50,84%), status kehamilan dari ketiga kelompok mayoritas adalah multigravida (66,10%).

Tabel 2 Perbedaan Ketidaknyamanan Fisik Kehamilan Pre dan Post Latihan Ujjayi Pranayama

| Pre Test | Ketidaknyamanan Fisik | | | | | | Total | p-value | |
|----------|-----------------------|------|--------|------|-------|-----|-------|---------|-------|
| | Ringan | | Sedang | | Berat | | | | |
| | n | % | n | % | n | % | | | |
| Ringan | 3 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 100 | 0,034 |
| Sedang | 7 | 38,9 | 10 | 55,6 | 1 | 5,6 | 18 | 100 | |
| Total | 10 | 47,6 | 10 | 47,6 | 1 | 4,8 | 21 | 100 | |

Tabel 2 menunjukkan bahwa ada 7 responden yang mengalami penurunan ketidaknyamanan fisik setelah latihan ujjayi pranayama. Namun ada 1 ibu hamil yang mengalami peningkatan ketidaknyamanan fisik setelah latihan ujjayi pranayama. Ada 13 ibu hamil yang tidak mengalami perubahan ketidaknyamanan fisik sebelum dan setelah latihan ujjayi pranayama. Hasil Uji wilcoxon, menunjukkan nilai 0,034 (<0,05) artinya menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan latihan Ujjayi Pranayama dengan ketidaknyamanan fisik kehamilan Trimester III

Tabel 3 Perbedaan Ketidaknyamanan Fisik Kehamilan Pre dan Post Latihan Nadi Sodhasana

| Pre Test | Ketidaknyamanan Fisik | | | | | | Total | p-value | |
|----------|-----------------------|----|--------|-----|-------|----|-------|---------|-------|
| | Ringan | | Sedang | | Berat | | | | |
| | n | % | n | % | n | % | | | |
| Ringan | 1 | 50 | 0 | 0 | 1 | 50 | 2 | 100 | 0,052 |
| Sedang | 6 | 40 | 9 | 60 | 0 | 0 | 15 | 100 | |
| Berat | 0 | 0 | 3 | 100 | 0 | 0 | 3 | 100 | |
| Total | 7 | 35 | 12 | 60 | 1 | 5 | 20 | 100 | |

Tabel 3 menunjukkan ada 9 responden yang mengalami penurunan ketidaknyamanan fisik setelah latihan nadi sodhasana. Namun ada 1 ibu hamil yang mengalami peningkatan ketidaknyamanan fisik setelah latihan nadi sodhasana. Ada 10 ibu hamil yang tidak mengalami perubahan ketidaknyamanan fisik sebelum dan setelah latihan nadi sodhasana. Hasil Uji wilcoxon, menunjukkan nilai 0,052 (>0,05) artinya menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan latihan Nadi Sodhasana dengan ketidaknyamanan fisik kehamilan Trimester III.

Tabel 4 Perbedaan Ketidaknyamanan Fisik Kehamilan Pada Kelompok Kontrol

| Pre Test | Ketidaknyamanan Fisik | | | | | | Total | p-value |
|----------|-----------------------|------|--------|------|-------|-----|-------|---------|
| | Ringan | | Sedang | | Berat | | | |
| | n | % | n | % | n | % | | |
| Ringan | 2 | 66,7 | 1 | 33,3 | 0 | 0 | 3 | 100 |
| Sedang | 1 | 6,7 | 13 | 86,6 | 1 | 6,7 | 15 | 100 |
| Total | 3 | 16,7 | 14 | 77,8 | 1 | 5,5 | 18 | 100 |

Tabel 4 menunjukkanada 1 responden yang mengalami penurunan ketidaknyamanan fisik pada kelompok kontrol. Namun ada 2 ibu hamil yang mengalami peningkatan ketidaknyamanan fisik. Ada 15 ibu hamil yang tidak mengalami perubahan ketidaknyamanan fisik pre dan post test. Hasil Uji wilcoxon, menunjukkan nilai 0,564 (>0,05) artinya menunjukkan tidak ada perbedaan pre dan post ketidaknyamanan fisik kehamilan Trimester III pada kelompok kontrol.

Tabel 5 Perbedaan Jenis Ketidaknyamanan Fisik pada Kehamilan berdasarkan Hasil Uji Wilcoxon

| Jenis Ketidaknyamanan fisik | Ujjayi | Nadi | Kontrol |
|-------------------------------------|--------------|--------------|---------|
| | Pranayama | Sodhasana | |
| | p-value | p-value | p-value |
| Frekuensi BAK | 0,292 | 0,705 | 1,000 |
| Sembelit/Susah BAB | 0,026 | 0,963 | 0,564 |
| Kram pada kaki | 0,450 | 0,392 | 0,593 |
| Pusing | 0,096 | 0,430 | 0,218 |
| Bengkak pada kaki | 0,317 | 0,297 | 1,000 |
| Susah tidur | 0,378 | 0,869 | 0,763 |
| Kesemutan pada jari tangan dan kaki | 0,856 | 0,109 | 0,658 |
| Susah nafas | 0,873 | 0,083 | 0,564 |
| Nyeri pinggang | 0,070 | 0,008 | 0,739 |
| Nyeri punggung atas dan bawah | 0,107 | 0,112 | 0,206 |
| Masalah gigi dan gusi | 0,011 | 0,020 | 0,234 |
| Mudah lelah | 0,013 | 0,029 | 0,564 |

Tabel 5 Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa terdapat perbedaan pada jenis ketidaknyamanan fisik kehamilan pada ibu hamil TM 3 sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok ujjayi pranayama meliputi sembelit (0,026), masalah gigi dan gusi (0,011), serta mudah lelah (0,013). Sedangkan pada kelompok nadi sodhasana meliputi nyeri pinggang(0,008), masalah gigi dan gusi (0,020), mudah lelah (0,029). Pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan ketidaknyamanan jika dilihat berdasarkan jenis ketidaknyamanan

Tabel 6 Perbedaan Teknik Prenatal Yoga (Ujjayi Pranayama dan Nadi Shodhasana) Terhadap Penurunan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III

| Variabel | p-value |
|-----------------------|---------|
| Masalah gigi dan gusi | 0,835 |
| Mudah lelah | 0,877 |

Tabel 6 Berdasarkan hasil uji beda dengan Mann U Whitney, diketahui bahwa tidak ada perbedaan antara kelompok ujjayi pranayama dan nadi sodhasana di dalam menurunkan frekuensi masalah gigi dan gusi ($p\text{-value}=0,835 > 0,05$), mudah lelah ($p\text{-value}=0,877 > 0,05$). Artinya ujjayi pranayama dan nadi sodhasana sama efektif di dalam menurunkan frekuensi terjadinya masalah gigi dan gusi, dan mudah lelah

Pembahasan

Berdasarkan Tabel 1, Pada rentangan umur reproduksi merupakan kategori aman dalam kehamilan dan persalinan, karena fungsi fisiologis tubuh dan fungsi reproduksi masih bekerja secara normal. Sedangkan pada rentangan umur beresiko merupakan usia berat dalam kehamilan, karena pada umur tersebut telah terjadi kemunduran fungsi fisiologis organ-organ tubuh secara umum dan kemunduran fungsi reproduksi. Usia reproduksi merupakan masa dewasa muda. Pada masa ini secara kepribadian seorang wanita sudah siap secara kognitif, perkembangan intelegensia dan pola pikirnya sudah matang. Dengan mengikuti senam hamil, ibu hamil lebih siap secara fisik maupun mental dalam menghadapi persalinan nantinya (Wahyuni, 2013). Umur yang ideal untuk menjadi ibu adalah antara 20-35 tahun karena dalam periode kehidupan wanita ini resiko menghadapi komplikasi medis paling rendah. Jika seorang wanita memutuskan untuk hamil di luar rentang usia tersebut maka akan rentan untuk mengalami kehamilan yang berisiko tinggi, baik secara fisik maupun psikis.

Berdasarkan Tabel 2, latihan Ujjayi pranayama sangat sederhana sehingga dapat dilakukan di posisi apa pun dan di mana saja. Adapun manfaat Pranayama ini meningkatkan ventilasi paru-paru, menenangkan saraf, mengurangi stres, dan mengisi seluruh tubuh dengan vitalitas (Samarth.SD, 2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden setelah melakukan latihan Ujjayi pranayama ada penurunan ketidaknyamanan fisik $p=0,034$. Penelitian ini sependapat dengan teori dan hasil penelitian yang dikemukakan oleh Stoppard (2008); Beddoe (2008); Sindhu (2009) dan Wiadnyana (2011) bahwa manfaat latihan yoga bagi ibu hamil, bersalin dan nifas yaitu dapat meringankan edema dan kram yang sering terjadi pada bulan-bulan terakhir kehamilan. penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Rafika (2018) bahwa ada perbedaan yang signifikan antara keluhan ibu hamil sebelum dilakukan prenatal yoga dan setelah dilakukan prenatal yoga dengan $p=0,000$

Berdasarkan Tabel 3, Nadi Sodhana Pranayama. Pranayama ini adalah salah satu jenis pranayama yang dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Sindhu (2014) menyebutkan ada beberapa manfaat berlatih yoga bagi kehamilan, yaitu: Mengatasi sakit punggung dan pinggang, skiatika, konstipasi,

saluran urine yang lemah, pegal dan bengkak pada sendi, Mempercepat pemulihan fisik dan mengatasi depresi pasca melahirkan. Penelitian ini menunjukkan tidak ada perbedaan sebelum dan setelah dilakukan latihan Nadhi Sodhasana pranayama dengan ketidaknyamanan fisik, hasil ini tidak sesuai dengan penelitian Beddoe AE, et al dalam Tiffany Field, et al (2013) menyebutkan bahwa efek positif yoga untuk ibu hamil adalah mengurangi stress, kecemasan, rasa sakit saat kehamilan, ketidaknyamanan dan mengurangi nyeri persalinan.

Berdasarkan Tabel 4, Hasil Uji wilcoxon, menunjukkan nilai 0,564 ($>0,05$) menunjukkan tidak ada perbedaan pre dan post ketidaknyamanan fisik kehamilan Trimester III pada kelompok kontrol. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Rafika (2018) nilai $p=0,000$, ada perbedaan yang signifikan antara keluhan ibu hamil sebelum dilakukan prenatal yoga dan setelah dilakukan prenatal yoga. Menurut Sun, et.al, (2010) penelitian mengungkapkan program yoga dapat menurunkan ketidaknyamanan perempuan selama kehamilan dan meningkatkan kepercayaan dalam proses persalinan. Penelitian menyarankan penggunaan sebagai salah faktor dalam mempromosikan kesehatan wanita untuk menjadi lebih sehat dan mengurangi ketidaknyaman sering timbul dalam kehamilan.

Berdasarkan tabel 5, terdapat perbedaan pada jenis ketidaknyamanan fisik kehamilan pada ibu hamil TM 3 sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok ujjayi pranayama setelah responden melakukan 6 kali latihan Ujjayi Pranayama dan Nadi Sodhasana meliputi sembelit, masalah gigi dan gusi, serta mudah lelah. Sedangkan pada kelompok nadi sodhasana meliputi nyeri pinggang, masalah gigi dan gusi, mudah lelah. Pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan ketidaknyamanan jika dilihat berdasarkan jenis ketidaknyamanan. Penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian Rafika (2018) Hasil uji statistik Mann Whitney didapatkan nilai nilai $p=0,000$, Hal ini dapat disimpulkan adanya perbedaan signifikan keluhan fisik responden antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Berdasarkan penelitian Rahmawati (2016), Senam hamil dapat mengurangi ketidaknyamanan pada ibu salah satunya yang mengalami nyeri pinggang. Hal tersebut terjadi karena senam hamil dapat mengencangkan otot yang paling banyak mempengaruhi kehamilan seperti otot pelvis, otot perut dan otot pinggang. (Hanton,2001). Penelitian Suryani dan Handayani (2018) terdapat perbedaan rerata durasi tidur yang bermakna sebelum dan sesudah senam hamil untuk ketidaknyamanan nyeri pinggang ,nyeri punggung, kram kaki dan sulit tidur. Sedangkan untuk ketidaknyamanan sesak nafas tidak terdapat perbedaan bermakna antara sebelum dan sesudah senam hamil.

Berdasarkan tabel 6, setelah responden melakukan latihan pernafasan Ujjayi Pranayama dan Nadi Sodhasana sebanyak 6 kali didapatkan hasil uji beda dengan Mann U Whitney, diketahui bahwa tidak ada perbedaan antara kelompok ujjayi pranayama dan nadi sodhasana di dalam menurunkan frekuensi masalah gigi dan gusi ($p\text{-value}=0,835 > 0,05$), mudah lelah ($p\text{-value}=0,877 > 0,05$). Artinya ujjayi pranayama dan nadi sodhasana sama efektif di dalam menurunkan frekuensi terjadinya masalah gigi dan gusi, dan mudah lelah. Penelitian ini sama dengan penelitian Mediarti D (2014), hasil uji statistic didapatkan nilai $p = 0,005$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara keluhan ibu hamil sebelum dilakukan yoga antenatal dan setelah dilakukan yoga antenatal. Yoga

yang dilakukan oleh ibu hamil secara teratur ternyata banyak manfaatnya bagi ibu dan janin. Di antaranya meningkatkan berat badan bayi saat dilahirkan, mengurangi terjadinya kelahiran prematur dan berbagai komplikasi kehamilan. Latihan yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur (yoga asanas), olah napas dan meditasi selama satu jam, rutin setiap hari. Hasilnya, 14% kelompok rajin yoga yang melahirkan bayi prematur, sementara kelompok yang tidak beryoga 20%. Selain itu kelompok beryoga juga lebih rendah tekanan darahnya. Varney, (2002) mengatakan bahwa ibu hamil yang berolahraga secara teratur, tingkat laporan mengalami ketidaknyamanan selama kehamilan lebih rendah dan penyembuhan lebih cepat daripada yang tidak berolahraga selama kehamilan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Perubahan yang terjadi pada ibu hamil trimester III, menimbulkan ketidaknyamanan fisik seperti masalah gigi dan gusu, mudah lelah, sulit tidur, kram, bengkak. Latihan pernafasan Yoga secara teratur akan menurunkan keluhan tersebut. sehingga kehamilan ibu berjalan dengan normal. Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada perbedaan antara kelompok ujjayi pranayama dan nadi sodhasana di dalam menurunkan frekuensi masalah gigi dan gusi ($p\text{-value}=0,835 > 0,05$), mudah lelah ($p\text{-value}=0,877 > 0,05$). terdapat perbedaan pada jenis ketidaknyamanan fisik kehamilan pada ibu hamil TM 3 sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok ujjayi pranayama meliputi sembelit, masalah gigi dan gusi, serta mudah lelah. Sedangkan pada kelompok nadi sodhasana meliputi nyeri pinggang, masalah gigi dan gusi, mudah lelah.

Saran

Bagi Lahan dapat menerapkan Happy Prenatal Yoga (Ujjayi dan Nadi Sodhasana Pranayama) pada kelas ibu hamil, karena mengingat banyaknya manfaat dari latihan tersebut. kegiatan dapat dilaksanakan pada usia kehamilan trimester II. Agar mengurangi keluhan selama kehamilan dan ibu lebih siap dalam menghadapi persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainin N, Rosyidah T, Marharani A. Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil dengan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di Bidan Praktek Mandiri Supadmi, Kunden Bulu, Sukohardjo. *J Involusi Kebidanan*. 2016;7(12):42.
- Beddoe, A. E., & Lee, K. A. 2008. Mind-body interventions during pregnancy. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*, 37(2), 165-175. <http://jognn.awhonn.org>
- Hanton, Thomas W, 2001, Panduan Senam Kebugaran Untuk Wanita Hamil, Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Helen Varney (2002), Buku Saku Bidan. Jakarta

- Kaseuntung C, Kundre R B., *Pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan wanita usia subur (WUS) dalam pemilihan kontrasepsi di Desa Kalama Darat Kecamatan Tamako Kepulauan Sangihe*. ejournal Keperawatan. 2015;3.
- Masrokhah, (2011), *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Perubahan Volume Tidal Pada Kehamilan Trimester Ketiga*<http://etd.eprints.ums.ac.id/12462/> di akses Juni 2021.
- Mediarti D, Sulaiman, Rosnani, Jawiah, *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, volume 1, no. 1, oktober 2014 : 47-53
- Narendran (2005), [http://www. Bayi sehat.com/pregnancy-main](http://www.bayi.sehat.com/pregnancy-main) menu – 39/263-yoga & kehamilan.
- Pudji S, Ina H. *Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga*. Midwife J. 2018;5(1):33–9.
- Rafika, *Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III*, *Jurnal Kesehatan*, Volume 9, Nomor 1, April 2018, hlm 86-92.
- Rahmawati, Rosyidah, Marharani, 2016, *Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil Dengan Ketidaknyamanan Ibu hamil Trimester III Di Bidan Praktek Mandiri Supadmi Kunden Bulu Sukoharjo*, *Jurnal Involusi Kebidanan*, Vol.7, No.12, Juni 2016
- Sindhu, Pujiastuti. *Yoga Untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia & Penuh Makna*. Bandung : Qanita, 2014
- Sun, Y. C., Hung, Y. C., Chang, Y., & Kuo, S. C. 2010. *Effects Of A Prenatal Yoga Programme On The Discomforts Of Pregnancy And Maternal Childbirth Selfefficacy In Taiwan*. *Midwifery*, 26(6), e31- e36
- Suryani P , Handayani I, 2018, *Senam Hamil Dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga*, *Jurnal Bidan “Midwife Journal”* Volume 5 No. 01, Jan 2018.
- Stoppard, M. 2008. *Conception Pregnancy And Birth: Ensiklopedia Kehamilan*. Surabaya: Erlangga
- Tai chi/yoga reduces prenatal depression, anxiety and sleep disturbances. Tiffany Field, Miguel Diego, Jeannette Delgado, & Lissette Medina. 19 (2013) 6e10, s.l. : *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 2013
- Wagey (2011) *Senam Hamil Meningkatkan Antioksidan Enzimatik, Kekuatan Otot Panggul, Kualitas Jasmani dan Menurunkan Kerusakan Oksidatif Pada wanita Hamil*
- Wahyuni. Ni'mah, L. (2013). *Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil*. *KEMAS* 8 (2) 145-152. Surakarta.
- Wiadnyana, M.S. 2011. *The Power Of Yoga For Pregnancy And Post-Pregnancy*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
-