

**PENGARUH SENAM YOGA PADA IBU HAMIL TRIMESTER II TERHADAP  
KESIAPAN DALAM MENGHADAPI PERSALINAN**

***THE EFFECT OF YOGA EXERCISE FOR THE READINESS OF PREGNANT  
WOMEN TRIMESTER II TO FACE CHILDBIRTH***

**Sutik<sup>1\*</sup>, Dian Rahmawati<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Progr Studi Keprawatan Sekeloa Ilm Kesel RS. Bp

<sup>2</sup>Progr Studi Keprawatan Sekeloa Ilm Kesel Gash Hsda

\*Email: [gasim](mailto:gasim)

**ABSTRAK**

Ketidnyerian fisik dan psikologis pada ibu hamil trimester II merupakan salah satu masalah yang dapat dialami oleh ibu hamil. Perawatan dan asuhan keperawatan oleh perawat dapat membantu ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap kesiapan ibu hamil trimester II dalam menghadapi persalinan. Penelitian ini menggunakan desain analitis komparatif dengan pre-pasca test (One Group Pre Test Post Test Design), jumlah sampel sebanyak 28 responden yang diambil dengan purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 19 responden (67,9%) memiliki kesiapan yang cukup dalam menghadapi persalinan. Uji statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon dengan nilai p < 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 19 responden (67,9%) memiliki kesiapan yang cukup dalam menghadapi persalinan. Uji statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon dengan nilai p < 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 19 responden (67,9%) memiliki kesiapan yang cukup dalam menghadapi persalinan. Uji statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon dengan nilai p < 0,05.

**Kata Kunci:** senam yoga, trimester II, kesiapan persalinan

**ABSTRACT**

The discomfort due to the physical and psychological changes in pregnant women is one of the problem that arise during pregnancy, so that the maternity nurse can provide nursing care by intervening yoga exercise during pregnancy. Pregnancy yoga exercise can help prepare for the physical and psychological condition of pregnant women in facing confinement. This purpose of this research studied the effect of yoga exercise for the readiness of pregnant women trimester II to face childbirth in BPM Ny.Rosita Nurviana Rejoso Nganjuk Regency. The design of this research was analytical comparative with pre-pasca test (One Group Pre Test Post Test design) the sample consisted of 28 respondents who were taken by purposive sampling . The independent variable in this research was the yoga exercise to the pregnant women trimester II. In addition, the data were analysed by willcoxon test which was the significance showed  $p < 0,05$ . The result of this research showed that 19 respondents (67,9%) have a readiness ready enough level and impact of giving exercise yoga to the readiness pregnant women trimester II to face childbirth. (Wilcoxon,  $p$  value 0,000 < 0,05, that  $H_0$  is rejected). In

short, yoga exercise can help for the readiness of pregnant women trimester II and more research the needed regarding the benefits of yoga exercise in pregnancy.

**Keywords :** pregnancy yoga exercise, pregnant women trimester II, maternal readiness to face childbirth.

**Pendahuluan**

Persiapan poses yg  
 brng p risk h ba  
 brtkan htpn  
 bi yg dha Oeh kepa  
 prsiva n serg ehn  
 kh kepa da g  
 sbg ja h hnyg  
 sedg pprskodsinn  
 dpedgkltan  
 erjya pr hskdahn  
 Prwiohp,0

Di Idonsa Ag Keab  
 (AKI) dan Ag Keab Yi (AKB)  
 sh g Berdank hl Swei  
 Dengi da Keseh Idonsa  
 (SDKI) h 0 dila AKI  
 sebsa 0 kha h  
 Ag erseb ehngh  
 dila deg h swei SDKI  
 h 0 dan AKI ja  
 0khalp Berdank  
 swei kdokrah 0 AKI sh  
 di a 0 kha hp  
 sedg AKB di a 0  
 kha Tagt MDGs dab0  
 AKI h 0 kha da  
 AKB sebsa 0 kha  
 Keema Keseh RI, 0  
 Semna j Kep Da Keseh  
 Prosi wa Tindr. Hason, AKI di  
 posi wa Tim sdh bra da di  
 lah ngt Millenium Development  
 Goals (MDGs) h 0 yasebsa  
 0khalp

Daprakab Da  
 Keseh Kpn da Kota  
 eprk h 0 sebsa  
 0khalp0  
 sebsa 0 0 kha hp  
 da h 0 sebsa 0  
 khalp khabdi  
 Prosi wa Tim ehn

pan yg p brndai  
 0 kha h 0  
 epli 0 kha g  
 Ags 0

Gg fk da sbg  
 dabhdprpbk  
 erhp prkhn Pdab  
 hn yg ehn stress yg  
 brkja dp ehn  
 hn prkan da j  
 ersh g ensi seth  
 kha h st ress da b tik  
 erig deg kda erseb  
 dp ehn resk erjya  
 kha dn prsh seh  
 dprk poh deg bbrp  
 eode h ehn da  
 eprsh b dn ehn  
 kha h da poses p rsha  
 (Ksinn)

Dpri bbrande h  
 ehn da eprsh b  
 dn ehn kha da poses  
 prsha Deg dya kda  
 erseb kpra prwa tarh  
 dp ehn sh kprwa  
 degah karesi senyog  
 seh kha Sem yog dp  
 ehn eprsh kdsi fk  
 dab 0 h 0 h 0  
 prsha Sem yog da  
 pogaks kshaleg  
 ek da hsh yg eh  
 dsesa deg kha fk da  
 sk b hn da jn yg  
 dila Prognin ehn  
 plak -ekpstn yogohi,  
 rekai ek -ek wsi da  
 ehn i yergsehadia self  
 help yg k ehn kyan  
 kema seh eprk dri  
 sa ehn kha Prwiohp,  
 0 Mentpalygik  
 oeh EIRstia0



**Data Umum**

**Karakteristik berdasarkan umur, usia kehamilan, pendidikan, informasi persalinan, dan sumber informasi persalinan**

**Tabel 5.1 Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Ibu Hamil dan Sumber Informasi Persalinan**

No	Karakteristik Ibu Hamil	Frekuensi	%
1.	Umur Ibu :		
	18 - 24	9	30%
	25 - 34	5	16%
2.	Usia Kehamilan :		
	12 - 16	4	13%
	17 - 20	0	0%
3.	Pendidikan :		
	SD	9	30%
	SMP	5	16%
4.	Informasi Persalinan:		
	ITikPerh	4	13%
	Perh	0	0%
5.	Sumber Informasi Persalinan :		
	ITikAda	8	26%
	Media Cek	3	10%
	Media Ekok	3	10%
	Peg Keseh	4	13%
Toh	8	26%	

Berdasarkan tabel 5.1 dapat dilihat bahwa 30% responden berusia 18-24 tahun, 16% berusia 25-34 tahun, dan 0% berusia 12-16 tahun. Untuk usia kehamilan, 13% responden hamil 12-16 minggu, dan 0% hamil 17-20 minggu. Pendidikan 30% responden SD, 16% SMP, dan 0% SMA. Informasi persalinan, 13% ITikPerh, dan 0% Perh. Sumber informasi persalinan, 26% ITikAda, 10% Media Cek, 10% Media Ekok, 13% Peg Keseh, dan 26% Toh.

**Data Khusus**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kesiapan Ibu Hamil Trimester II dalam Menghadapi Persalinan Sebelum dan Sesudah Melakukan Senam Yoga.**

Tbl 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kesiapan Ibu Hamil Trimester II dalam Menghadapi Persalinan Sebelum dan Sesudah Melakukan Senam Yoga

Pre	Kesiapan Persalinan	Frekuensi	%
Pre	1	9	90%
	2	9	90%
	3	0	0%
Post	1	3	30%
	2	9	90%
	3	6	60%
	Toh	8	80%

Berdasarkan tabel 2 di atas, dapat disimpulkan bahwa sebelum melakukan senam yoga, 90% responden merasa siap menghadapi persalinan, 90% responden merasa tidak siap menghadapi persalinan, dan 0% responden merasa sangat siap menghadapi persalinan.

**Pembahasan**

**Tingkat Kesiapan Ibu Hamil Trimester II dalam Menghadapi Persalinan Sebelum Melakukan Senam Yoga.**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2021) menunjukkan bahwa sebelum melakukan senam yoga, 90% responden merasa siap menghadapi persalinan, 90% responden merasa tidak siap menghadapi persalinan, dan 0% responden merasa sangat siap menghadapi persalinan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2021) yang menyatakan bahwa sebelum melakukan senam yoga, 90% responden merasa siap menghadapi persalinan, 90% responden merasa tidak siap menghadapi persalinan, dan 0% responden merasa sangat siap menghadapi persalinan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2021) yang menyatakan bahwa sebelum melakukan senam yoga, 90% responden merasa siap menghadapi persalinan, 90% responden merasa tidak siap menghadapi persalinan, dan 0% responden merasa sangat siap menghadapi persalinan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2021) yang menyatakan bahwa sebelum melakukan senam yoga, 90% responden merasa siap menghadapi persalinan, 90% responden merasa tidak siap menghadapi persalinan, dan 0% responden merasa sangat siap menghadapi persalinan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2021) yang menyatakan bahwa sebelum melakukan senam yoga, 90% responden merasa siap menghadapi persalinan, 90% responden merasa tidak siap menghadapi persalinan, dan 0% responden merasa sangat siap menghadapi persalinan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2021) yang menyatakan bahwa sebelum melakukan senam yoga, 90% responden merasa siap menghadapi persalinan, 90% responden merasa tidak siap menghadapi persalinan, dan 0% responden merasa sangat siap menghadapi persalinan.

fleksibilitas

f. Kesppob g thyg  
 erdri dni : b ilk em eg  
 rek, h orga diri bha  
 kran di pn brda b  
 dg da pa h wk  
 bh meskriertpsii  
 bpaijpersohsena  
 efk danmbtikserig  
 nnditika

Hal pah ep  
 sehsa respdensesdsem  
 yog kg sp dn elip  
 prsh Ha n dpgn oeh  
 brh fr, na h : m  
 pdik firm si prsh da  
 str firansrdJidai  
 fir m dkh seh bsa  
 respden berm 0 -5 h Pda  
 kbpknarkbpkksa  
 dewaa dan idu sdh ka  
 brp senagdhilip  
 brh s iu erak elip  
 prsh Tepsehsa bin  
 spaijprshkn  
 kenar hsepridpai  
 drisedriiporgh  
 yalkh

Berdank fir pdik  
 seh bsa re spden bpedik  
 SMP.Hinwaseh  
 bsa respdereradibpk  
 pdik dan. Pda kbpkn  
 pgh respdenegkn  
 da prsh g erb erak  
 pgh eg sem yog  
 Keerb sn pgh yg dn  
 dp dsek oeh kerba  
 kprspden danorin  
 firan seh pgh arek  
 g erb. Ha n dg  
 respden bin sp elip  
 prsh

Berdank firan seh  
 bsa r respden prh elip  
 firan enprshygrah  
 dai pg kseh Dnh n  
 respden sehna sdh sp  
 elip prsh ken  
 elip firan dai pg  
 ksehKedandpsek  
 kenpn yhygdrkpg  
 kseh kg dp derimoh  
 respden seh g sh em

kesa pkn seh  
 arektpisip

Tingkat Kesiapan Ibu Hami Trimester II dalam Menghadapi Persalinan Sesudah Melakukan Senam Yoga.

Dni bl pndpdi h  
 wabrdsahl 2 ep  
 sehsa respdensesdsem  
 yog kg sp dn elip  
 prsh yu sehk 9 respden  
 spsehk 6 respden dan kg  
 spsehk 3 respden dai th 8  
 respden

Sem yog dh pogn  
 ks khdlegkda  
 nsd yghdseshdeg  
 kbfkdask bhda  
 n yg dhga Progran  
 ank pa ek -ek pst  
 yog ohh rekaj ek -ek

shai da adhi yg brg  
 seh ada self help yg k  
 anri kyan kenan  
 seh apradri saeh  
 khDgthpogn  
 kbnprsh nb

senak em da spkh  
 elipsa prsh Kbnh  
 0 Tjnsenyogaa  
 hndh g b da bi dp  
 aproh kseh pprsh  
 yg fobg idegulpi  
 yg seh dg prsp  
 pkb g b m nka  
 knki deg h rn da k  
 pa sem w/r h serviks, da  
 ottdan p Prgo Ti 0

Sehsa respdensesdha  
 nksenyogspdn  
 dg dprsh Hindseh  
 sehhahsenyogasea  
 fkbhshshMehf  
 senyog indp emg  
 edem pa b m g dp  
 anikngserigdiBsa  
 jdeg senyog m tpsii  
 bidalprerhi Senyog  
 dprsh sem  
 para da fu kn  
 dg enrg da apr h  
 aben k em  
 keglf k eng aa

berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa praktik yoga dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental serta dapat meningkatkan kualitas hidup ibu hamil dengan keluhan edema dan hipertensi. Oleh karena itu, disarankan agar ibu hamil dengan keluhan edema dan hipertensi dapat melakukan praktik yoga secara teratur.

**Pengaruh Senam Yoga Pada Ibu Hamil Trimester II Terhadap Kesiapan dalam Menghadapi Persalinan Sesudah Melakukan Senam Yoga di Bidan Praktek Mandiri Ny. Rosita di Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk.**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di bidan praktik mandiri Ny. Rosita Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk, diperoleh data sebagai berikut:

Walaupun penelitian ini dilakukan di bidan praktik mandiri Ny. Rosita Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk, namun penelitian ini dapat memberikan informasi yang berguna bagi ibu hamil dengan keluhan edema dan hipertensi. Oleh karena itu, disarankan agar ibu hamil dengan keluhan edema dan hipertensi dapat melakukan praktik yoga secara teratur.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa praktik yoga dapat meningkatkan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan sesudah melakukan senam yoga. Oleh karena itu, disarankan agar ibu hamil dengan keluhan edema dan hipertensi dapat melakukan praktik yoga secara teratur.

serta

berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa praktik yoga dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental serta dapat meningkatkan kualitas hidup ibu hamil dengan keluhan edema dan hipertensi. Oleh karena itu, disarankan agar ibu hamil dengan keluhan edema dan hipertensi dapat melakukan praktik yoga secara teratur.

**Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di bidan praktik mandiri Ny. Rosita Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk, diperoleh data sebagai berikut:

Walaupun penelitian ini dilakukan di bidan praktik mandiri Ny. Rosita Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk, namun penelitian ini dapat memberikan informasi yang berguna bagi ibu hamil dengan keluhan edema dan hipertensi. Oleh karena itu, disarankan agar ibu hamil dengan keluhan edema dan hipertensi dapat melakukan praktik yoga secara teratur.

Ada pengaruh yang signifikan dari praktik yoga terhadap kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan sesudah melakukan senam yoga.

**Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar ibu hamil dengan keluhan edema dan hipertensi dapat melakukan praktik yoga secara teratur. Selain itu, disarankan agar bidan praktik mandiri dapat memberikan informasi yang berguna bagi ibu hamil dengan keluhan edema dan hipertensi.

hnp sdrindip  
prsh

Big poési kprawa  
dink poési kprwadp  
enkapogon  
n g kmb da bi deg  
chprda

Big respden d sng  
b h n eh rja eh  
pedeg pdkh  
hshshpdp  
prsh .

**Daftar Pustaka**

AhAstid, 0 *Tetap Sehat dengan  
Yoga.* MaSeh PdMeda

Agai0 *Asuhan Kebidanan Masa  
Nifas.* Yogta PsRhn

AhAzH. 0 *Pengantar Konsep  
Dasar Keperawatan.* Edsi 2  
Ma ShMedk

Arh.0 *Prosedur Penelitian Suatu  
Pendekatan Praktek.* Ma :  
RakCp

Azwa Siln0SpMa :  
Teori danPepa Edsi 5  
Yogta PsPeh

Dehs RI, 0 *Angka Kematian Ibu  
Melahirkan (AKI),*  
pwwmpid .

Dehs RI, 0 Pr of Keseh  
Idonsipwwdepsid.

Enj.0 *Manfaat Senam Hamil Bagi  
Ibu Hamil .* hfn -sem -  
hndproeh g 5  
Desebn 0

Hilga AA. 0 *Metode Penelitian  
Keperawatan Dan Teknik Analisis  
Data.* Ma : ShMedk

Hilga 0 *Asuhan Kebidanan Pada  
Masa Persalinan.* MaShhn

Meda

Idinj MT, 0 *Panduan lengkap  
kehamilan, persalinan dan  
perawatan bayi.* 0 ed)  
Yogta Dssinda

Krisdi SoE Rjn0 *Sinopsis  
Yoga Untuk Kehamilan: Sehat,  
Bahagia Dan Penuh Makna.*  
htv wwb Ma

Ksni Yndk0 *Perawatan  
Ibu Hamil.* Yogta Fi rga

MhdaAyChriet0 *Ilmu Kebidanan, Penyakit  
Kandungan, dan KB untuk  
Pendidikan Bidan EdsiMa  
BKedokrEGC.*

Maya da Shi 0 *Senam  
Hamil, Senam Nifas, Terapi Musik.*  
Ma Tra If Meda

Moh, Rostn0 *Sinopsis Opstetri  
Fisiologi dan Patologi.* Ma

Mfh0 *Antenatal Care Fokus.  
Yogta NMedk*

Muhimah, N. A, Safe'i. 2010. *Panduan  
Lengkap Senam Sehat Khusus Ibu  
Hamil.* Yogta Power Book

Noonip, S. 0 *Metodologi  
Penelitian Kesehatan.* Ma  
RakCp

Nrshn 0 *Konsep Penerapan  
Metode Penelitian Ilmu  
Keperawatan.* Ma Shn  
Medk

Prigo Ta 0 *Yoga Ibu Hamil.*  
Ma PsBda

PrwiohdpS. 0 *Ilmu Kebidanan.  
Jakarta: Ygsa Ba Psik  
Sawon Prwiohdp.*

Rshf0 *Pengaruh Senam*

- Hamil Yoga terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan di Rsia Limijati Bandung.*  
Bdg: Pokk Keseh  
TNI AChBdg
- Sudin D *Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal.* In: BiPst
- Seiva & Sayon. D *Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1 dan S2.* Yogyakarta : Nu Medk
- Sp. D *Hubungan antara Usia Ibu Hamil dengan Kesiapan Mental Menghadapi Persalinan di Desa Kalisidi, Kecamatan Ungaran Barat.* AlenKehaPh Wba
- Stywarid D *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin.* Nu SebMedk
- Sopd, M. D *Conception Pregnancy And Birth: Ensiklopedi Kehamilan.* Surabaya Erg
- Nay, H. D *Buku Ajar Asuhan Kebidanan.* Edisi 11 EGC
- WidyaMS. D *The Power Of Yoga For Pregnancy And Post-Pregnancy.* Graha Widana Idonesia TarGr k