



## Perbedaan Kesiapan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan Sebelum dan Sesudah Diberikan Prenatal Yoga di Jagaditha Studio Kabupaten Badung

Ni Made Kartika Apsari<sup>1</sup>, Ni Luh Putu Sri Erawati<sup>2</sup>, Listiana Ade Widya Ningtyas<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Poltekkes Kemenkes Denpasar, Jurusan Kebidanan, [kartikaapsari12@gmail.com](mailto:kartikaapsari12@gmail.com)

<sup>2</sup>Poltekkes Kemenkes Denpasar, Jurusan Kebidanan, [erawatiiputu@yahoo.com](mailto:erawatiiputu@yahoo.com)

<sup>3</sup>Poltekkes Kemenkes Denpasar, Jurusan Kebidanan, [ade.widya23@gmail.com](mailto:ade.widya23@gmail.com)

Corresponding Author: [kartikaapsari12@gmail.com](mailto:kartikaapsari12@gmail.com)

### ABSTRAK

#### Sejarah artikel:

Dikirim, 4 Agustus 2022

Revisi, 4 Oktober 2022

Diterima, 2 Nopember 2022

#### Kata kunci:

**Prenatal Yoga, Ibu Hamil, Kesiapan dalam Menghadapi Persalinan**

Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional Tahun 2020-2024 merupakan salah satu rencana dalam meningkatkan akses dan mutu pelayanan kesehatan dengan penekanan pada penguatan pelayanan kesehatan dasar (*Primary Health Care*). Prenatal yoga merupakan salah satu tindakan preventif untuk meningkatkan derajat kesehatan ibu sebagai pelengkap asuhan konvensional. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan sebelum dan sesudah diberikan prenatal yoga di Jagaditha Studio. Jenis penelitian analitik komparasi dengan pendekatan *pre-experimental* menggunakan desain *one group pretest posttest*. Penelitian dilakukan Jagaditha Studio pada bulan April-Mei 2022. Sampel terdiri dari 31 orang ibu hamil yang belum pernah melakukan prenatal yoga yang dipilih secara purposive sampling. Data diambil dengan menilai kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan sebelum dan sesudah diberikan prenatal yoga. Responden melakukan prenatal yoga dua kali dalam seminggu selama dua minggu dalam durasi 60 menit. Hasil penelitian pada responden sebelum diberikan intervensi memiliki skor kesiapan dengan median 8,888 dan hasil pada responden setelah diberikan intervensi memiliki skor kesiapan dengan median 100. Hasil analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon  $\alpha < 0,05$  dengan nilai  $p = 0,000 < \alpha (0,05)$ . Simpulannya adalah ada perbedaan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan sebelum dan setelah diberikan prenatal yoga. Prenatal yoga disarankan diberikan di fasilitas kesehatan untuk membantu meningkatkan kesiapan ibu hamil menjelang persalinan.

### ABSTRACT

#### Keywords:

**Prenatal Yoga, Pregnant Women, Readiness in Facing Childbirth**

*The National Medium-Term Development Plan 2020-2024 is one of the plans to improve access and quality of health services with an emphasis on strengthening basic health services (Primary Health Care). Prenatal yoga is one of preventive actions to improve maternal health status as a complementary therapy. The purpose of this study was to determine differences in the readiness of pregnant women in facing labor before and after being given prenatal yoga*

*at Jagaditha Studio. This type of research is quasi-experimental using a one group pretest posttest design. The study was conducted by Jagaditha Studio in April-May 2022. The sample consisted of 31 pregnant women who never had prenatal yoga. The data are taken by assessing the readiness of pregnant women in facing labor before and after being given prenatal yoga. The respondents have prenatal 60 minutes duration twice a week for two week. The results of the respondents before get the intervention having readiness score based on median is 8,888 and the result of the respondents after get the intervention having readiness score basen on median is 100. Wilcoxon test with p value = 0.000 < (0.05). The conclusion is there are differences in the readiness of pregnant women in facing childbirth before and after being given prenatal yoga. Prenatal yoga is recommended to be given in health facilities to help improve the readiness of pregnant women before delivery.*

## PENDAHULUAN

Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) Tahun 2020-2024 merupakan salah satu rencana dalam meningkatkan akses dan mutu pelayanan kesehatan menuju cakupan kesehatan semesta dengan penekanan pada penguatan pelayanan kesehatan dasar (*Primary Health Care*), melalui peningkatan upaya promotif dan preventif yang didukung oleh pemanfaatan inovasi dan teknologi. Peningkatan derajat kesehatan masyarakat ditandai dengan menurunnya angka kematian ibu, angka kematian bayi, prevalensi kurang gizi dan stunting. Kementerian kesehatan telah menetapkan indikator-indikator yang relevan dalam mengukur derajat kesehatan masyarakat salah satunya melalui kebijakan gerakan masyarakat hidup sehat/GERMAS. Data pada laporan kinerja kementerian kesehatan menunjukkan capaian kabupaten/kota yang menerapkan kebijakan germas sebesar 70%, dan sebanyak 30% target indikator yang belum terpenuhi.<sup>(1)</sup>

Gerakan masyarakat hidup sehat mengedepankan upaya promotif dan preventif, salah satunya melalui peningkatan aktivitas fisik. Upaya tersebut terlaksana melalui pelayanan maternal dan neonatal secara holistik dan berkesinambungan untuk membantu ibu hamil menghadapi perubahan fisik ataupun psikologisnya. Adaptasi pada ibu hamil yang baik terhadap perubahan tersebut, diharapkan mampu mempersiapkan ibu dalam menghadapi proses kehamilan dan persalinan dengan sehat dan aman, sehingga kematian ibu dan bayi dapat dicegah.<sup>(2)</sup>

Yoga untuk ibu hamil lebih dikenal dengan nama prenatal yoga. Prenatal yoga di Indonesia diatur dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 103 tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional yang terintegrasi sebagai pelengkap asuhan di fasilitas kesehatan. Prenatal yoga menjadi sebuah trend di masyarakat sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan ibu hamil. Kearifan dari dunia timur ini juga akan meningkatkan kesehatan calon ibu pada proses kehamilannya dan perkembangan calon bayinya, sehingga terjalin komunikasi melalui bahasa hati jauh sebelum bayi dilahirkan ke dunia.<sup>(3)</sup>

Kehamilan dapat menyebabkan berbagai bentuk perubahan secara fisik, anatomis maupun psikologis yang tidak jarang menyebabkan keluhan yang tidak ringan. Uterus yang membesar selama kehamilan menyebabkan terjadinya lordosis, ketegangan pada otot, serta kelemahan ligamen longitudinal anterior dan posterior.<sup>(4)</sup> Dampak dari perubahan-perubahan psikologis yang tidak dikelola selama kehamilan dapat menyebabkan ibu cenderung malas beraktivitas, meminta perhatian yang lebih, ibu menjadi lebih sensitif, ibu lebih mudah cemburu ataupun cemas.<sup>(5)</sup> Munculnya gangguan psikologi selama kehamilan menurut Muzzayana dan Sitti (2021) sering dikaitkan dengan berbagai macam komplikasi seperti kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, pertumbuhan janin terhambat, dan dikaitkan dengan munculnya hipertensi saat kehamilan, preeklampsia serta diabetes gestasional.<sup>(6)</sup>

Jagaditha studio merupakan tempat yang memberikan pelayanan komplementer kebidanan di Kabupaten Badung, salah satunya adalah prenatal yoga. Berdasarkan data yang diperoleh, sejak tahun 2019 sampai dengan tahun 2021 terdapat sebanyak 278 kunjungan yang mana didominasi oleh ibu

hamil yang baru pertama kali mengikuti prenatal yoga. Penelitian terkait prenatal yoga terhadap kesiapan persalinan belum banyak dilakukan sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Perbedaan Kesiapan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan Sebelum dan Sesudah Diberikan Prenatal Yoga di Jagaditha Studio Kabupaten Badung”.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan sebelum dan sesudah diberikan prenatal yoga di Jagaditha Studio Kabupaten Badung.

## METODE

Penelitian ini adalah analiti komparasi dengan pendekatan *pre-experimental*, menggunakan rancangan *one group pretest posttest*. Pada penelitian ini, peneliti memberikan *centering*/pemusatan pikiran, latihan pernapasan/*pranayama*, pemanasan, gerakan inti yoga dan relaksasi kepada responden. Peneliti membimbing dan mengarahkan gerakan sampai responden dinyatakan benar dalam melakukan gerakan. *Prenatal yoga* dilakukan selama 1 minggu 2 kali selama 2 minggu dengan durasi 60 menit. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 31 responden. Responden dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga di Jagaditha Studio dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner untuk mengetahui kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan, jenis data yang dikumpulkan adalah data primer. Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji *Wilcoxon*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### Karakteristik subjek penelitian

Tabel satu menjabarkan bahwa seluruh responden berusia 20-35 tahun. Berdasarkan karakteristik pendidikan didapatkan bahwa sebagian besar yaitu 87,1% berpendidikan tinggi. Berdasarkan karakteristik pekerjaan didapatkan bahwa sebagian besar yaitu bekerja sebagai pegawai swasta. Berdasarkan karakteristik kehamilan didapatkan bahwa sebagian besar yaitu 77,4% merupakan kehamilan pertama. Penjabaran lebih rinci juga ditampilkan pada tabel satu di bawah.

Tabel 1.  
Karakteristik Ibu Hamil di Jagadhita Studio

| No | Karakteristik  | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|----|----------------|---------------|----------------|
| 1  | Usia           |               |                |
|    | 20-25 tahun    | 9             | 29,0           |
|    | 26-30 tahun    | 19            | 61,3           |
|    | 31-35 tahun    | 3             | 9,7            |
|    | Jumlah         | 31            | 100            |
| 2  | Pendidikan     |               |                |
|    | Menengah       | 4             | 12,9           |
|    | Tinggi         | 27            | 87,1           |
|    | Jumlah         | 31            | 100            |
| 3  | Pekerjaan      |               |                |
|    | Pegawai swasta | 22            | 71,0           |
|    | Wiraswasta     | 1             | 3,2            |
|    | PNS            | 6             | 19,3           |
|    | Tidak bekerja  | 2             | 6,5            |
|    | Jumlah         | 31            | 100            |

|   |                 |    |      |
|---|-----------------|----|------|
| 4 | Paritas         |    |      |
|   | Primipara       | 24 | 77,4 |
|   | Multipara       | 7  | 22,6 |
|   | Jumlah          | 31 | 100  |
| 5 | Jarak kehamilan |    |      |
|   | <24 bulan       | 3  | 9,7  |
|   | ≥24 bulan       | 4  | 12,9 |
|   | Jumlah          | 56 | 100  |

#### Kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan sebelum dan sesudah diberikan prenatal yoga di jagadhita studio

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 31 responden sebelum diberikan prenatal yoga didapatkan bahwa rata-rata nilai kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan yaitu 77,777, dengan nilai kesiapan terbanyak yaitu 88,89 dan mediannya yaitu 88,888 dengan standar deviasi 21,130, nilai minimum yaitu 33,333 dan nilai maksimum yaitu 100. Kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan sesudah diberikan prenatal yoga dapat dilihat pada tabel 3 yaitu, dari 31 responden didapatkan bahwa rata-rata nilai kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan adalah 96,057 dengan nilai kesiapan terbanyak yaitu 100 dan mediannya yaitu 100 dengan standar deviasi 6,284, nilai minimum yaitu 77,78 dan maksimum yaitu 100.

Tabel 2.  
Kesiapan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan Sebelum dan Sesudah Diberikan Prenatal Yoga di Jagadhita Studio

| Skor Kesiapan | Sebelum Diberikan Prenatal | Sesudah Diberikan Prenatal |
|---------------|----------------------------|----------------------------|
|               | Yoga                       | Yoga                       |
| Mean          | 77,777                     | 96,057                     |
| Median        | 88,888                     | 100                        |
| Modus         | 88,89                      | 100                        |
| Maksimum      | 100                        | 100                        |
| Minimum       | 33,33                      | 77,78                      |

#### Perbedaan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan sebelum dan sesudah diberikan prenatal yoga di jagadhita studio

Tabel 3 menunjukkan bahwa peningkatan nilai kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan setelah diberikan prenatal yoga sebanyak 18,28 dibandingkan dengan sebelum diberikan prenatal yoga. Rata-rata nilai kesiapan sebelum diberikan perlakuan yaitu 77,777 meningkat menjadi 96,057 setelah diberikan perlakuan dan terjadi peningkatan nilai median sebanyak 11,112. Hasil analisis bivariat menggunakan uji wilcoxon dan diperoleh nilai p yaitu 0,000, oleh karena nilai  $p < \alpha$  (0,05), maka  $H_0$  ditolak. Hal ini berarti bahwa ada perbedaan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan sebelum dan sesudah diberikan prenatal yoga di Jagadhita Studio Kabupaten Badung.

Tabel 3.  
Perbedaan Kesiapan Ibu Hamil Dalam Meghadapi Persalinan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Prenatal Yoga Di Jagadhita Studio

| Kesiapan | n  | Median | Selisih Median | p Value |
|----------|----|--------|----------------|---------|
| Sebelum  | 31 | 88,888 | 11,112         | 0,000   |
| Sesudah  | 31 | 100    |                |         |

## **Pembahasan**

### **Karakteristik responden**

Karakteristik responden berdasarkan umur responden yaitu seluruh responden berada pada usia reproduksi sehat antara 20-35 tahun. Usia ini merupakan usia yang tepat untuk kehamilan, karena pada usia tersebut organ-organ reproduksi dan panggul berkembang dengan sempurna, sehingga siap dalam memasuki masa kehamilan.<sup>(7)</sup> Penelitian Rahmadani (2017), menyatakan bahwa umur tidak berisiko merupakan faktor yang mendukung ibu hamil untuk memiliki kesiapan persalinan yang baik. Ibu hamil umur 20-35 tahun akan memiliki kematangan dalam berpikir, sehingga ibu hamil akan lebih matang dalam mempersiapkan segala sesuatu untuk menghadapi persalinan.<sup>(8)</sup>

Responden yang terlibat dalam penelitian ini memiliki latar belakang pendidikan tinggi yaitu diploma dan S1 sebanyak 27 orang (87,1 %). Tingkat pendidikan turut menentukan mudah atau tidaknya seseorang memahami pengetahuan tentang persiapan menghadapi persalinan yang mereka peroleh. Pendidikan diperlukan seseorang agar lebih tanggap bila ada indikasi persalinan yang bermasalah atau terjadi insiden selama proses persalinan dan keluarga dapat segera dalam mengambil keputusan.<sup>(9)</sup>

Pendidikan akan mempengaruhi cara berpikir dalam pengambilan keputusan seseorang untuk menggunakan pelayanan kesehatan, semakin tinggi pendidikan ibu maka akan semakin baik pula pengetahuan kesehatan. Ibu dengan pendidikan rendah walaupun sudah ada sarana yang baik namun belum tentu dipergunakan, hal ini disebabkan seorang pendidikan rendah tidak peduli terhadap program kesehatan sehingga tidak mengenal bahaya yang mungkin terjadi.<sup>(10)</sup>

Berdasarkan karakteristik pekerjaan didapatkan bahwa sebagian responden bekerja sebanyak 93,5% dan hanya 2 orang responden yang tidak bekerja sebanyak 6,5 %. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Syafa (2017) menyatakan bahwa ada hubungan kesiapan ekonomi keluarga dengan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Pendapatan dapat mempengaruhi kesiapan keluarga dalam mempersiapkan semua kebutuhan selama kehamilan dan persiapan persalinan. Pendapatan menjadi salah satu faktor yang paling menentukan kuantitas maupun kualitas persiapan selama kehamilan seperti menyiapkan biaya persalinan, bahan persiapan kelahiran, obat-obatan, tenaga kesehatan dan menyiapkan barang-barang yang dibutuhkan menjelang persalinan serta menjaga asupan nutrisi selama kehamilan.<sup>(11)</sup>

Bekerja dapat mengalihkan persaan cemas pada ibu hamil, karena bekerja adalah aktivitas yang menyita waktu sehingga ibu akan lebih fokus terhadap pekerjaannya. Ibu hamil yang bekerja memiliki banyak peluang untuk berinteraksi dengan masyarakat sehingga dapat menambah wawasan dan pengetahuan. Bekerja dapat menambah penghasilan keluarga untuk mencukupi kebutuhan selama kehamilan.<sup>(11)</sup>

Penelitian ini menunjukkan hasil karakteristik berdasarkan paritas, sebanyak 24 orang atau sebanyak 77,4% responden dengan kehamilan pertama (primipara) dan sebanyak 7 orang atau 22,6% responden dengan kehamilan lebih dari satu kali (multipara). Primipara atau ibu yang baru pertama kali mengalami kehamilan belum memiliki banyak pengalaman, ibu yang belum pernah bersalin memiliki kecenderungan merasa takut dan cemas menjelang persalinan. Hal ini dikarenakan mereka belum pernah memiliki pengalaman sebelumnya, yang membuat ibu primipara lebih memperhatikan segala sesuatu yang berhubungan dengan persiapan untuk menghadapi persalinan.<sup>(8)</sup>

### **Kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan sebelum diberikan prenatal yoga**

Menurut Yusnawati (2007) menyatakan bahwa kesiapan adalah salah satu kondisi dimana seseorang telah mencapai dalam tahapan tertentu, atau dengan kata lain matang secara fisik, psikologis, spiritual dan *skill*. Pada penelitian ini nilai kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan diberikan prenatal yoga adalah 77,777 yang memiliki makna bahwa responden sudah memiliki kesiapan yang baik dalam menghadapi persalinan baik secara fisik, psikologi maupun spiritual.<sup>(12)</sup>

Berlatih prenatal yoga dapat meningkatkan kekuatan dan stamina tubuh saat hamil, melancarkan sirkulasi darah dan asupan oksigen ke janin, mengatasi sakit punggung dan pinggang, skiatika, konstipasi, saluran urine yang lemah, pegal-pegal dan bengkak pada sendi. Gerakan yoga dapat mempersiapkan otot dasar panggul menjadi lebih kuat, lebih elastis sehingga memudahkan proses kelahiran. Mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental ibu untuk menghadapi proses

persalinan, menjalin komunikasi antara ibu dan anak sejak masih berada di dalam kandungan, serta mempercepat pemulihan fisik dan mengatasi depresi pascamelahirkan.<sup>(13)</sup>

Latihan pernapasan pada prenatal yoga adalah latihan yang sangat baik untuk mengendalikan dan mengatur pernapasan. Latihan ini menguatkan dan mengembalikan sistem respirasi dan sistem saraf ke posisi dan fungsi yang tepat, meningkatkan kapasitas dan elastisitas paru-paru. Latihan pernapasan mampu memberikan efek relaksasi untuk pikiran dan perasaan.<sup>(14)</sup>

Manfaat lain yang ditimbulkan dari melakukan prenatal yoga adalah meningkatkan fungsi kelenjar endokrin (hormon) dalam tubuh. Prenatal yoga dapat membantu tubuh untuk meningkatkan produksi *dehydroepiandrosterone/DHEA* yang merangsang produksi limfosit T dan B sehingga mendukung sistem kekebalan tubuh ibu, menurunkan produksi adrenalin dan kortisol. Tubuh akan meningkatkan produksi kadar melatonin yang dihasilkan kelenjar pineal, sehingga mendukung sistem kekebalan tubuh, meningkatkan kualitas tidur dan suasana hati ibu akan membaik. Memperlancar aliran darah sehingga suplai oksigen ke seluruh tubuh berlangsung secara optimal sehingga memperlancar sistem utero plasenta.<sup>(15)</sup>

### **Kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan setelah diberikan prenatal yoga**

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian studi komparatif dari Dewi (2018) yaitu prenatal yoga memiliki pengaruh yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan ibu yang melakukan senam hamil berdasarkan hasil pengukuran dari skor kesiapan fisik. Keunggulan prenatal yoga dapat dilihat dari kondisi ibu yang menikmati jalannya kehamilan serta menikmati setiap kebersamaan ibu dengan bayinya di dalam masa kehamilan. Sesi relaksasi dan meditasi yang dilakukan dalam prenatal yoga dapat membuat ibu nyaman serta menghubungkan ibu dengan bayi yang dikandungnya.<sup>(16)</sup>

Yoga merupakan kombinasi dari aktivitas yang mengandung unsur-unsur peregangan (*stretching*), menekuk (*bending*), fokus, penekanan, pernapasan (*breathing*), kekuatan (*strength*), ketahanan (*endurance*), keseimbangan (*balancing*) dan penghayatan. Hal terpenting yang dilakukan dalam berlatih yoga adalah napas, dengan napas yang selaras latihan yoga yang dilakukan berarti memberikan oksigen pada seluruh tubuh termasuk janin di dalam kandungan. Hal ini berujung pada ketenangan pikiran dan cadangan oksigen di seluruh tubuh berada pada puncak yang maksimal. Jika yoga dilakukan di pagi hari, maka ibu akan memperoleh energi yang maksimal sehingga dapat melakukan aktivitas fisik sehari-hari tanpa rasa lelah dan kantuk.<sup>(17)</sup> Berbagai macam asana yang dilakukan dalam kegiatan prenatal yoga yang dibarengi teknik pernapasan yang benar dipercaya dapat memberikan banyak manfaat baik secara fisik, mental dan spiritual.<sup>(3)</sup>

### **Perbedaan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan sebelum dan sesudah diberikan prenatal yoga**

Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang disusun dalam penelitian ini, yaitu ada perbedaan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan sebelum dan sesudah diberikan prenatal yoga di Jagadhita Studio. Hal ini didukung oleh penelitian Rusmita (2015) dengan hasil terdapat hubungan yang bermakna antara senam hamil yoga dengan kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan ( $p \text{ value} = 0,014$ ;  $\alpha 0,05$ ).<sup>(18)</sup> Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Gustina (2020), yang menyatakan ada pengaruh latihan senam prenatal care yoga dengan kesiapan fisik dan psikologis ibu dalam menghadapi persalinan. Senam hamil yoga sebagai intervensi yang dapat diterapkan dalam asuhan kebidanan atau keperawatan untuk membantu meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan ibu hamil, mempersiapkan kondisi fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan dan dapat mengatasi ketidaknyamanan yang timbul selama kehamilan.<sup>(14)</sup>

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian Ardiana dan Puspitasari, (2016) persiapan fisik dalam menghadapi persalinan pada kelas prenatal yoga adalah dengan memberikan edukasi serta latihan. Kesiapan fisik tersebut dapat membantu ibu hamil mengikuti ritme saat dihadapkan pada proses persalinan. Ibu hamil dapat dikatakan siap secara fisik apabila stamina ibu baik, tidak mudah lelah ataupun lemas. Meningkatnya fleksibilitas dan daya tahan tubuh. Kualitas tidur yang meningkat, penurunan keluhan nyeri pinggang, ataupun penurunan keluhan susah bernapas. Ibu hamil dikatakan siap secara psikologis apabila ibu tenang, relaks, bahagia dalam menjalani kehamilannya, percaya diri, dan mampu berpikir positif. Kondisi psikologis seperti ini dapat membantu otot-otot ibu mengatasi

tekanan saat proses persalinan nanti. Jika ibu relaks, ibu dapat mengontrol pernapasannya sehingga napas menjadi lebih dalam dan membuat janin serta tubuh mendapatkan begitu banyak oksigen. Perasaan bahagia yang dirasakan oleh ibu dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu hamil dalam menghadapi persalinan.<sup>(19)</sup>

Menurut Yoga (2016), prenatal yoga ikut andil dalam membantu mempersiapkan wanita untuk menghadapi persalinan yang sehat. Latihan yoga merupakan sebuah proses yang dilalui dengan penuh kesabaran dan kehati-hatian, sama halnya dengan proses perjalanan seorang wanita untuk menjadi seorang ibu bagi anaknya yang dilalui dengan tahapan-tahapan yang berkembang dari waktu ke waktu.<sup>(20)</sup>

Latihan prenatal yoga dapat membantu ibu hamil dalam upaya menyelaraskan asuhan dengan prinsip women center care atau asuhan yang terpusat pada ibu. Hal ini dikarenakan dengan melakukan latihan prenatal yoga maka ibu akan merasakan perasaan relaks dalam menjalani masa kehamilan dan menikmati jalannya proses persalinan. Prenatal yoga mengajarkan bagaimana ibu dapat mengatur irama pernapasannya dengan baik melalui teknik pernapasan yang tepat sehingga ibu terbantu dalam mempersiapkan diri menghadapi proses persalinan.<sup>(13)</sup>

Prenatal yoga dapat diterapkan pada semua kondisi wanita dalam siklus hidupnya. Hal ini sesuai dengan konsep dari prenatal yoga yang juga memiliki keselarasan dengan filosofi asuhan pada ibu, yaitu asuhan yang berkelanjutan atau *continuity of care*. Asuhan yang diberikan pada ibu hamil secara berkelanjutan dan dapat berlaku pada semua bagian siklus kehidupan wanita.<sup>(21)</sup>

## SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini yang pertama adalah nilai median kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan sebelum diberikan prenatal yoga di Jagaditha Studio adalah 88,888. Kedua, nilai median kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan setelah diberikan prenatal yoga di Jagaditha Studio adalah 100 dan keempat, ada perbedaan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan sebelum dan sesudah diberikan prenatal yoga di Jagadhita Studio Kabupaten Badung dengan nilai  $p < \alpha (0,05)$ .

## UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada, Yang Terhormat: Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP., MPH sebagai Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar, Dr. Ni Nyoman Budiani, S.Si.T., M. Biomed sebagai Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar, Ni Wayan Armini, S.S.T., M.Keb, sebagai Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar, Ni Luh Putu Sri Erawati, S.Si.T., M.PH. selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian penelitian ini, Listina Widya Ningtyas, S.ST., M.PH. selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian penelitian ini, Responden yang telah menyediakan waktu dalam penelitian ini dan semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Bakti S. Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2020-2024. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2020.
2. Dinas Kesehatan Provinsi Bali. Profil Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2020. Denpasar: Dinas Kesehatan Provinsi Bali; 2021.
3. Shindu P. Yoga Untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia dan Penuh Makna. Bandung: Mizan Pustaka; 2011.
4. Priya, Nelson. Physiological Change in Pregnant. Cardiovasc J Afr. 2016;27:2.
5. Zan H, Namora. Pengantar Psikologi untuk Kebidanan. Jakarta: Kencana Prenada Media Group; 2013.
6. Muzzayana, Sitti N. Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Masa Pandemi Covid-19. Bandung: Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia; 2021.
7. Islami, Titik I. Prenatal Yoga dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. J Keperawatan dan Kebidanan. 2019;10:49–56.

8. Ramadani R. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kesiapan Persalinan di Puskesmas Banguntapan II Yogyakarta. Universitas Aisyiyah Yogyakarta; 2017.
9. Khonson J. Keperawatan Maternitas. Jakarta: RAPHA; 2014.
10. Widiantri NKN. Hubungan Karakteristik Ibu dan Dukungan Sosial Suami dengan Partisipasi Ibu Mengikuti Kelas Ibu Hamil di Kota Denpasar. Universitas Udayana; 2015.
11. Syafa R. Faktor yang Berhubungan dengan Kesiapan Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pleret Bantul. Universitas Aisyiyah Yogyakarta; 2017.
12. Yusnawati. Kesiapan Berwirausaha Siswa Jurusan Kecantikan SMKN. Universitas Negeri Yogyakarta; 2007.
13. Aprilia Y. Prenatal Gentle Yoga. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2020.
14. Gustina. Pengaruh Prenatal Care Yoga terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis Ibu Menghadapi Persalinan di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. J Akad Baiturrahim Jambi. 2020;9(1).
15. Ekajayanti N. Pelayanan Kebidanan Komplementer. Aceh: University Press; 2021.
16. Dewi R. Studi Komparatif Prenatal Yoga dan Senam Hamil terhadap Kesiapan Fisik. J Ilmu Kesehatan Masy. 2018;7.
17. Pratignyo T. Yoga Ibu hamil Plus: Postnatal Yoga. Jakarta: Pustaka Bunda; 2014.
18. Rusmita E. Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Persalinan Di Rsia Limijati Bandung. J Ilmu Keperawatan. 2015;3(2):80–6.
19. Ardiana A, Puspitasari D. Hubungan Senam Yoga dengan Kesiapan Fisik dan Psikologis Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Kelas Antepartum Gentle Yoga Yogyakarta. J Terpadu Ilmu Kesehat. 2016;3:110–237.
20. Yoga K. Manual Book Pre-Postnatal Yoga. Jakarta: Indonesia Yoga School; 2016.
21. Morgan L. Concetualizing Women Centered Care in Midwifery. J Midwifery Res Pract. 2021;14(1).