

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN KEJADIAN
PRE EKLAMSI PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI RUMAH SAKIT MITRA BANGSA PATI**

Afriliya Susetiyo Rini*, Siti Marfu'ah

Program Studi Sarjana Kebidanan STIKes Bakti Utama Pati

[* alkhalifi609@gmail.com](mailto:alkhalifi609@gmail.com)

ABSTRAK

Preeklamsia/eklamsia merupakan komplikasi kehamilan dan persalinan yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah, proteinuria dan oedema, yang kadang-kadang disertai komplikasi sampai koma. Aktivitas fisik atau olahraga secara teratur selama kehamilan tampaknya akan mengurangi risiko seorang wanita hamil untuk terkena hipertensi dan pre-eklamsia. Senam Yoga bagi kesehatan dapat menurunkan tekanan darah, detak jantung dan meningkatkan peredaran darah untuk membuang sisa-sisa makanan yang mengandung racun bagi tubuh serta dapat meringankan edema dan kram yang sering terjadi pada bulan-bulan terakhir kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap penurunan kejadian pre eklamsi pada ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Mitra Bangsa Pati. Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperiment one group pre-test-post-test*. Sampel sebanyak 25 ibu hamil yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan ceklist meliputi: karakteristik ibu hamil (usia, paritas, pendidikan dan pekerjaan), nama ibu hamil, pemeriksaan tekanan darah ibu hamil sebelum diberikan intervensi senam yoga. Sedangkan lembar observasi hasil intervensi senam yoga dikaji meliputi: pemeriksaan tekanan darah ibu hamil dan pelaksanaan intervensi senam yoga. Penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon sign rank test*. Hasil yang didapatkan bahwa ada perbedaan status pre eklamsi pada ibu hamil trimester III sebelum dan setelah melakukan senam yoga pada ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Mitra Bangsa Pati (p value = 0,000). Berdasarkan hasil temuan di atas disarankan khususnya bidan dan petugas kesehatan untuk mengenalkan konsep pentingnya melakukan senam yoga pada masa kehamilan khususnya pada ibu hamil pre eklamsi dengan cara memberikan penyuluhan bagi ibu-ibu sebulan sekali.

Kata kunci: senam yoga, pre eklamsi dan ibu hamil TM III

**THE INFLUENCE OF YOGA EXERCISE ON DECREASING OCCURS
PRE-ECLAMSION IN TRIMESTER III PREGNANT WOMEN
AT MITRA BANGSA HOSPITAL, PATI**

ABSTRACT

Preeclampsia/eclampsia is a complication of pregnancy and childbirth which is characterized by increased blood pressure, proteinuria and edema, which is sometimes accompanied by complications up to coma. Regular physical activity or exercise during pregnancy appears to reduce a pregnant woman's risk of developing hypertension and pre-eclampsia. Yoga exercises for health can reduce blood pressure, heart rate and increase blood circulation to remove food waste that contains toxins from the body and can relieve edema and cramps that often occur in the last months of pregnancy. This study aims to determine the effect of yoga exercise on reducing the incidence of pre-eclampsia in third trimester pregnant women at Mitra Bangsa Hospital, Pati. This study used a one group pre-test-post-test pre-experimental design. A

sample of 25 pregnant women was selected by purposive sampling technique. Data collection using a checklist included: characteristics of pregnant women (age, parity, education and occupation), names of pregnant women, blood pressure checks of pregnant women before being given a yoga exercise intervention. While the observation sheet of the results of the yoga exercise intervention was reviewed including: checking the blood pressure of pregnant women and implementing the yoga exercise intervention. This study used the Wilcoxon sign rank test. The results showed that there were differences in pre-eclampsia status in third trimester pregnant women before and after doing yoga exercises in third trimester pregnant women at Mitra Bangsa Hospital Pati (p value = 0.000). Based on the findings above, it is recommended that midwives and health workers especially introduce the concept of the importance of doing yoga during pregnancy, especially for pre-eclampsia pregnant women by providing counseling to mothers once a month.

Keywords: yoga exercise, pre-eclampsia and pregnant women TM III

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) di Kabupaten Pati terus mengalami penurunan sejak tahun 2015 hingga 2019 yaitu tahun 2015 : 21 angka kejadian kematian ibu, tahun 2016 : 20 angka kejadian kematian ibu, tahun 2017 : 15 angka kejadian kematian ibu, tahun 2018 : 11 angka kejadian kematian ibu, dan pada tahun 2019 : 8 angka kejadian kematian ibu. Sedangkan pada tahun 2020 terjadi peningkatan AKI yaitu sebanyak 15 kasus (Dinkes Pati, 2020).

Tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) ini disebabkan oleh berbagai faktor risiko yang terjadi mulai dari fase sebelum hamil yaitu kondisi wanita usia subur yang anemia, kurang energi kalori, obesitas, mempunyai penyakit penyerta seperti tuberculosi dan lain-lain. Pada saat hamil ibu juga mengalami berbagai penyulit seperti hipertensi, perdarahan, anemia, diabetes, infeksi, penyakit jantung dan lain-lain. Selain itu, kenaikan jumlah Kematian Ibu dan Bayi juga terjadi saat pandemi COVID-19 (Kemenkes RI, 2021).

Preeklamsia/eklamsia merupakan komplikasi kehamilan dan persalinan yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah,

proteinuria dan oedema, yang kadang-kadang disertai komplikasi sampai koma. Gejala preeklamsia ringan seperti hipertensi, oedema, dan proteinuria sering tidak diperhatikan, sehingga tanpa disadari dalam waktu singkat dapat timbul preeklamsia berat, bahkan eklamsia. Gejala preeklamsia dapat dicegah dan dideteksi secara dini. Pemeriksaan antenatal yang teratur dan yang secara rutin mencari tanda-tanda preeklamsia, sangat penting dalam usaha pencegahan preeklamsia berat dan eklamsia. Ibu hamil yang mengalami preeklamsia perlu ditangani dengan segera. Penanganan ini dilakukan untuk menurunkan angka kematian ibu dan anak (Prawirohardjo, 2014).

Aktivitas fisik atau olahraga secara teratur selama kehamilan tampaknya akan mengurangi risiko seorang wanita hamil untuk terkena hipertensi dan pre-eklamsia. Olahraga yang direkomendasikan adalah olahraga yang tidak terlalu berat dan aman dijalankan oleh ibu hamil, seperti senam yoga, jalan cepat, senam khusus ibu hamil dan renang (Rosmadewi, 2018).

Yoga adalah sejenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan

pikiran terutama dalam trimester III. Prenatal yoga memiliki lima cara yaitu kesadaran nafas dalam yoga, pemanasan penuh kesadaran, gerakan inti prenatal yoga, relaksasi penuh kesadaran dan meditasi dan afirmasi positif yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami (Pratignyo, 2014).

Berdasarkan data di Rumah Sakit Mitra Bangsa Pati diketahui dari bulan Januari sampai bulan Mei 2022 terdapat 20 ibu hamil dengan pre eklamsi, dan berdasarkan hasil survey pendahuluan dengan cara wawancara yang pada bulan Mei 2022 yang dilakukan terhadap 7 (tujuh) ibu hamil trimester III, diketahui bahwa dari 7 ibu hamil tersebut 5 orang ibu hamil mengatakan belum pernah melakukan senam yoga, 2 orang ibu hamil mengatakan bahwa tidak pernah melakukan senam yoga selama kehamilannya, ibu mengatakan hanya jalan-jalan ringan di pagi hari selama hamil, ibu mengatakan untuk menurunkan tekanan darahnya hanya digunakan untuk beristirahat serta mengkonsumsi obat dari bidan dan berdasarkan hasil pemeriksaan diketahui bahwa ibu mengalami oedem dibagian kaki, tekanan darah 150/90 mmHg, protein urine ++, 1 ibu hamil mengatakan bahwa pernah melihat dari sosial media (Hp) tentang senam yoga tetapi ibu mengatakan tidak pernah melakukannya karena takut jika justru berdampak kurang bagus terhadap kehamilannya, selama hamil ibu hanya mengurangi aktivitas saat tekanan darahnya tinggi dan periksa ke bidan berdasarkan hasil pemeriksaan diketahui bahwa tekanan darah 16/85 mmHg, protein urine +, terdapat oedem dibagian jari-jari kaki, 2 orang ibu hamil mengatakan tidak pernah melakukan senam yoga dan untuk mengatasi keluhan ibu saat tekanan darah naik ibu hanya minum obat yang diberikan oleh bidan dari hasil pemeriksaan diketahui bahwa tekanan darah 140/90 mmHg, protein urine +, terdapat oedem di bagian tangan, dan tekanan darah 155/80 mmHg,

protein urine +, terdapat oedem di kaki. Sedangkan 2 orang ibu hamil lainnya mengatakan bahwa pernah disarankan oleh temannya untuk melakukan senam yoga saat hamil, tetapi karena ibu belum mengetahui caranya maka ibu tidak pernah melakukan senam yoga tersebut, berdasarkan hasil pemeriksaan diketahui bahwa tekanan darah 145/80 mmHg, protein urine -, terdapat oedem di jari tangan dan jari kaki.

Berdasarkan fenomena di atas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Senam Yoga terhadap Penurunan Kejadian Pre Eklamsi Pada Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sakit Mitra Bangsa Pati".

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental. *Pre-eksperiment one group pre-test-post-test* sebagai desain penelitian ini dilaksanakan November – Desember 2022 untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap penurunan kejadian pre eklamsi pada ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Mitra Bangsa Pati. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil di Rumah Sakit Mitra Bangsa sebanyak 32 orang ibu hamil yang mengalami pre eklamsi dengan jumlah sampel 25 orang. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Alat ukur penelitian ini menggunakan lembar observasi meliputi: karakteristik ibu hamil (usia, paritas, pendidikan dan pekerjaan), nama ibu hamil, pemeriksaan tekanan darah ibu hamil sebelum diberikan intervensi senam yoga. Sedangkan lembar observasi hasil intervensi senam yoga dikaji meliputi: pemeriksaan tekanan darah ibu hamil dan pelaksanaan intervensi senam yoga. Sedangkan pelaksanaan terapi di kaji meliputi: berapa kali ibu hamil pre eklamsi melakukan senam hamil dan tekanan darah ibu hamil pre eklamsi sebelum diberikan terapi senam yoga dan setelah diberikan

senam yoga yang dilakukan seminggu 3 kali selama satu bulan (selama 90 menit).

Dalam penelitian ini, subyek penelitian terlebih dahulu tidak diberikan terapi senam yoga untuk mengetahui kejadian pre eklamsi pada ibu hamil TM III. Setelah diberikan terapi senam yoga, selanjutnya kepada ibu hamil TM III tersebut diberikan perlakuan berupa terapi senam yoga, yaitu yang dilakukan seminggu 3 kali selama satu bulan (selama 90 menit). Setelah selesai diberikan terapi senam yoga selanjutnya kepada seluruh ibu hamil TM III pre eklamsi dilakukan observasi TD, oedem dan protein urinnnya untuk mengetahui sejauh mana pengaruh senam yoga terhadap penurunan kejadian pre eklamsi pada ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Mitra Bangsa Pati.

HASIL

Ibu hamil trimester III sebelum melakukan senam yoga di Rumah Sakit Mitra Bangsa Pati mengalami preeklamsi ringan sebanyak 14 orang (56,0%), preeklamsi sedang sebanyak 8 orang (32,0%), sedangkan ibu yang mengalami preeklamsi berat sebanyak 3 orang (12,0%). Sedangkan ibu hamil trimester III setelah melakukan senam yoga di Rumah Sakit Mitra Bangsa Pati tidak mengalami preeklamsi sebanyak 11 orang (44,0%), ibu yang mengalami preeklamsi ringan sebanyak 8 orang (32,0%), ibu yang mengalami preeklamsi sedang sebanyak 5 orang (20,0%), ibu yang mengalami preeklamsi berat sebanyak 1 orang (4,0%). Hasil uji *Wilcoxon sign rank test p value* $0,000 < 0,05$ artinya H_0 diterima dan H_a ditolak, ada perbedaan status pre eklamsi pada ibu hamil trimester III sebelum dan setelah melakukan senam yoga pada ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Mitra Bangsa Pati.

PEMBAHASAN

Sebagian besar ibu hamil sebelum melakukan senam yoga mengalami pre eklamsi ringan rata-rata ibu hamil mengalami tekanan darah lebih dari 140/90

mmHg, protein urin +, dan ada sebagian yang mengalami oedem dibagian kaki saja atau di bagian tangan maupun di bagian muka saja, sebelum melakukan senam yoga ibu hamil dengan pre eklamsi minum obat yang diberikan dari Rumah Sakit seperti nifedipine dan aspirin.

Ibu hamil dengan pre eklamsi dapat mengalami spasme pembuluh darah disertai dengan retensi garam dan air, hal ini terjadi karena adanya penimbunan cairan yang berlebihan, sehingga salah satu cara untuk mengatasinya sebaiknya ibu hamil dengan pre eklamsi melakukan senam hamil pada masa kehamilan, karena dengan melakukan senam hamil yang dilakukan semenjak usia kehamilan 20 minggu dan satu minggu dilakukan 2 kali dapat memperbaiki sirkulasi darah dan mengurangi bengkak-bengkak pada ibu hamil sehingga peningkatan tekanan darah dan terjadinya oedema dapat diantisipasi (Hastuti, 2015).

Pre eklamsi pada ibu hamil merupakan komplikasi kehamilan dan persalinan yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah, protein urine dan oedema yang kadang-kadang disertai dengan kejang sampai koma.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III setelah melakukan senam yoga selama 7 hari tidak mengalami pre eklamsi yang ditandai dengan tekanan darah ibu menurun, protein urin ibu normal dan tidak ada oedem pada muka, kaki dan wajah.

Senam Yoga bagi kesehatan dapat menurunkan tekanan darah, detak jantung dan meningkatkan peredaran darah untuk membuang sisa-sisa makanan yang mengandung racun bagi tubuh. Selain itu juga latihan Yoga selama hamil dapat meringankan edema dan kram yang sering terjadi pada bulan-bulan terakhir kehamilan, membantu posisi bayi dan pergerakan, meningkatkan system pencernaan dan nafsu makan,

meningkatkan energy dan memperlambat metabolisme untuk memulihkan ketenangan dan fokus, mengurangi rasa mual, morning sickness dan suasana hati, meredakan ketegangan di sekitar leher hahim dan jalan lahir yang berfokus pada membuka pelvis untuk mempermudah persalinan, membantu dalam perawatan pasca melahirkan dengan mengembalikan uterus, perut dan dasar panggul, mengurangi ketegangan, cemas dan depresi selama hamil, persalinan, nifas dan ketidaknyamanan payudara (Rosmadewi, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perubahan tekanan darah ibu hamil TM III setelah melakukan intervensi berupa senam yoga karena senam yoga dapat menurunkan tekanan darah, detak jantung dan meningkatkan peredaran darah untuk membuang sisa-sisa makanan yang mengandung racun bagi tubuh dan senam yoga selama hamil dapat meringankan edema dan kram yang sering terjadi pada bulan-bulan terakhir kehamilan.

Hasil penelitian diketahui bahwa ada terdapat perbedaan status pre eklamsi ibu hamil trimester III yang melakukan senam yoga dan yang tidak melakukan senam yoga, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ibu yang melakukan senam yoga selama 2-3 kali seminggu selama 90 menit akan mempengaruhi ketenangan ibu hamil dalam menjalankan masa kehamilan dan mempersiapkan persalinannya, sehingga akan terwujud perasaan tenang dan relaksasi yang akan mempengaruhi peningkatan tekanan darah pada kehamilan yang dapat memicu terjadinya pre eklamsia pada masa kehamilan.

Penatalaksanaan preeklamsi secara non farmakologi yaitu diet makanan rendah garam, menghindari alkohol, menghentikan rokok, berolahraga teratur (beberapa olahraga yang dapat dipilih adalah gerak jalan, senam yoga, senam hamil dan berenang), menghindari stress, pendidikan

kesehatan (penyuluhan), dan pengobatan *hydrotherapy* bertujuan untuk membuat pembuluh darah melebar dan meningkatkan sirkulasi darah (Maternity et all, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan melakukan senam yoga yang memfokuskan pada penguasaan postur dan nafas dan dipercaya dapat memberikan banyak manfaat baik secara fisik, mental, spiritual terutama bagi ibu hamil pre eklamsi karena senam yoga secara teratur dapat menurunkan tekanan darah, meringankan edema dan kram yang sering terjadi pada bulan-bulan terakhir kehamilan.

SIMPULAN

Analisis uji bivariat pelaksanaan senam yoga mempunyai pengaruh yang kuat terhadap terhadap penurunan kejadian pre eklamsi pada ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Mitra Bangsa Pati.

DAFTAR PUSTAKA

Dinkes Kabupaten Pati, (2020). *Profil Kesehatan Kabupaten Pati Tahun 2020*. Dinas Kesehatan Kabupaten Pati: 2020.

Hastuti, S. P. (2015). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian preeklamsia kehamilandi wilayah kerja Puskesmas Pamulang Kota Tangerang Selatan Tahun 2014-2015. *Skripsi. Jakarta: Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.*

Kemenkes RI, (2021). *Pofil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Jakarta :Kementerian Kesehatan RI; 2021.

Pratigny, T. 2014. *Yoga Ibu Hamil Plus Postnatal Yoga*. Jakarta: Penerbit Pustaka Bunda.

Prawirohardjo, S., Anwar, M., Baziad, A., & Prabowo. (2014). *Ilmu*

Kandungan. Jakarta: PT Bina Pustaka.

Rosmadewi, Novita Rudiyanthi. (2018). Pengaruh Senam Prenatal Yogaterhadap Kejadian Pre Eklampsia pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Wilayah Kerja Dinkes Kota Bandar Lampung. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*. Volume 11, No 1, Juni 2018, 33-39. E-ISSN 2657-1390. P-ISSN19779-469X. W: <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKM>