

HUBUNGAN SENAM YOGA DENGAN INDEKS MASSA TUBUH NORMAL IBU SELAMA KEHAMILAN Di PMB RUFINA SANTOSO

Dewi Laraswati¹⁾, Deny Eka Widyastuti²⁾, Rahajeng Putriningrum^{3)*}
Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada
Surakarta

*Email : rahajengputriningrum1@gmail.com

ABSTRAK

Masalah kebidanan yang paling sering terjadi yaitu kenaikan berat badan ibu yang berlebihan atau obesitas. Obesitas dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan anak karena dapat menimbulkan masalah jangka pendek dan jangka panjang bagi ibu, seperti meningkatkan risiko diabetes gestasional, pre-eklamsia kematian perinatal, eklamsia dan komplikasi persalinan karena ukuran bayi yang besar. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan senam yoga dengan indeks massa tubuh normal ibu selama kehamilan.

Jenis penelitian kuantitatif dengan desain analitik korelasi *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini adalah 36 ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan di PMB Rufina Santoso dengan teknik accidental sampling. Analisa data menggunakan uji chi square.

Hasil penelitian ini menunjukkan ibu hamil yang mengikuti senam yoga tidak ada yang mengalami obesitas dan didapatkan hasil uji statistik menggunakan uji *chi square* menunjukkan nilai *p value* sebesar 0.002 (<0,05). Kesimpulan bahwa terdapat hubungan senam yoga dengan indeks massa tubuh normal ibu selama kehamilan di PMB Rufina Santoso.

Kata kunci : Senam Yoga, Ibu hamil, Indeks Massa Tubuh

**THE RELATIONSHIP BETWEEN YOGA EXERCISE AND MOTHERS'
NORMAL BODY MASS INDEX DURING GESTATION PERIOD IN PMB
RUFINA SANTOSO**

Dewi Laraswati¹, Deny Eka Widyastuti², Rahajeng Putriningrum^{3}
Department of Midwifery/Faculty of Medicine, Kusuma Husada University,
Surakarta*

**Email : rahajengputriningrum1@gmail.com*

ABSTRACT

Obesity emerges as one of the most common midwifery issues. It may affect the mother's and children's health and cause short- and long-term problems, such as the risk of gestational diabetes, preeclampsia, perinatal mortality, eclampsia, and labor complications due to large baby size. The purpose to find out the relationship between yoga exercise and pregnant mother's normal body mass index.

This study applied a quantitative approach with a cross-sectional correlational design. Participants in this study were 36 pregnant mothers who visited PMB Rufina Santoso, recruited using an accidental sampling technique. Data were analyzed using the chi-square test.

This study showed that pregnant mothers performing yoga exercises were not obese. The chi-square test also showed a p-value of 0.002 (<0,05). This shows that yoga exercise is correlated with pregnant mothers' normal body mass index in PMB Rufina Santoso.

Keywords: *Yoga Exercise, Pregnant Mother, Body Mass Index*

PENDAHULUAN

Salah satu indikator untuk mengukur derajat kesehatan adalah kematian ibu dan angka kematian perinatal. Menurut World Health Organisation (WHO) angka kematian dan kesakitan ibu hamil, melahirkan dan nifas masih merupakan masalah besar yang terjadi di negara berkembang termasuk Indonesia. Data yang diperoleh dari Pusdatin Kemenkes RI (2019) Angka Kematian Ibu di Indonesia sampai dengan 2019 masih pada angka 305 per 100.000 kelahiran hidup.

Salah satu masalah kebidanan yang paling sering terjadi yaitu kenaikan berat badan ibu yang berlebihan atau obesitas. Obesitas dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan anak karena dapat menimbulkan masalah bagi ibu, seperti meningkatkan risiko diabetes gestasional, pre-eklamsia kematian perinatal, eklamsia dan komplikasi persalinan karena ukuran bayi yang besar (Handayani & Siti, 2021).

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 prevalensi penyakit tidak menular di Indonesia masih cukup tinggi seperti obesitas pada dewasa usia lebih dari 18 tahun (21,8%). Kasus obesitas di Kota Surakarta pada tahun 2019 sebanyak 6.213 kasus, hal Ini perlu mendapatkan

perhatian dan penanganan dari semua pihak. Obesitas bisa terjadi dikarenakan diet yang tidak seimbang, kurang olah raga / aktifitas fisik dan pengelolaan stress yang tidak terkontrol (Dinkes Kota Surakarta, 2020).

Pada masa kehamilan ibu membutuhkan olah raga ringan yang sering disebut senam yoga. Yoga merupakan sebuah olah raga yang mengkombinasikan gerakan tubuh yang membutuhkan konsentrasi, ketenangan serta kondisi tubuh yang rileks pada saat melakukannya untuk menjaga kesehatan, melawan penyakit, meningkatkan kekebalan tubuh dan menurunkan berat badan (Fatkhurohmaningtias et al., 2016). Salah satu cara untuk mengidentifikasi adanya kelebihan berat badan atau obesitas pada dewasa adalah dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan mengukur tinggi badan dan berat badan.

Hasil studi pendahuluan pada bulan Juli 2022 di PMB Rufina Santoso, dari 10 ibu hamil trimester II dan trimester III, sebanyak tujuh orang (70%) mengeluh mengalami kenaikan berat badan berlebih dan tiga orang (30%) mengalami kenaikan berat badan normal. Berdasarkan fenomena tersebut, maka

peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang ‘‘Hubungan Senam Yoga Dengan Indeks Massa Tubuh Normal Ibu Selama Kehamilan di PMB Rufina Santoso’’

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode analitik dengan rancangan *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini adalah 36 ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan di PMB Rufina Santoso dengan menggunakan teknik accidental sampling. Pengambilan data dengan mengukur tinggi badan dan berat badan ibu untuk dihitung indeks massa tubuh ibu. Analisis data menggunakan uji *chi square*.

HASIL dan PEMBAHASAN

a. Hasil

1) Karakteristik responden

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden Ibu Hamil Di PMB Rufina Santoso

Karakteristik	Kelompok Tidak Yoga		Kelompok Yoga	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Usia				
20-35 Tahun	11	61.1	13	72.2
> 35 Tahun	7	38.9	5	27.8
Total	18	100	18	100
Pendidikan				
Dasar	0	0	0	0
Menengah	13	72.2	10	55.6
Tinggi	5	27.8	8	44.4
Total	18	100	18	100
Pekerjaan				
Bekerja	10	55.6	6	33.3
Tidak Bekerja	8	44.4	12	66.7
Total	18	100	18	100
Paritas				
Primipara	9	50	12	66.7
Multipara	9	50	6	33.3
Total	18	100	18	100
Total	36			

a) kelompok ibu hamil yang tidak mengikuti yoga terdapat 11 orang (61.1%) berusia 20 - 35 tahun dan 7 orang (38.9%) berusia > 35 tahun. Sedangkan pada kelompok ibu hamil yang mengikuti yoga terdapat 13 orang (72.2%) berusia 20 - 35 tahun dan 5 orang (27.8%) berusia > 35 tahun.

b) ibu hamil yang tidak mengikuti yoga terdapat 13 orang (72,2%) lulusan pendidikan menengah, dan 5 orang (27.8%) lulusan perguruan tinggi. Sedangkan pada kelompok yoga didapatkan sebanyak 10 orang (55,6%) lulusan pendidikan menengah, dan 8 orang (44.4%) lulusan perguruan tinggi.

c) ibu hamil yang tidak mengikuti yoga terdapat 10 orang (55.6%) ibu bekerja dan 8 orang (44.4%) sebagai IRT. Sedangkan pada kelompok yoga didapatkan 6 orang (33.3%) ibu bekerja dan 10 orang (66.7%) sebagai IRT.

d) ibu hamil yang tidak mengikuti yoga terdapat 9 orang (50%) ibu primipara dan 9 orang (50%) ibu multipara. Sedangkan pada kelompok yoga didapatkan 12 orang (66.7%) ibu primipara dan 6 orang (33.3%) ibu multipara.

2) Frekuensi Indeks Massa Tubuh Ibu Hamil yang Tidak Mengikuti Yoga dan Mengikuti Yoga

Tabel 2
Distribusi Frekuensi IMT Ibu Hamil

	Indeks Massa Tubuh							
	Underweight	%	Normal	%	Overweight	%	Obese	%
Tidak Yoga	0	0	3	16.7	11	61.1	4	22.2
Yoga	0	0	15	83.3	3	16.7	0	0
Total			36					

Tabel 2 menunjukkan kelompok ibu hamil yang tidak mengikuti yoga terdapat sebanyak 3 (16,7%) orang ibu hamil yang memiliki IMT normal, sebanyak 11 (61,1%) ibu hamil memiliki kelebihan IMT dan 4 (22,2%) Ibu hamil mengalami obesitas. Sedangkan pada kelompok yoga terdapat sebanyak 15 (83,3%) orang ibu hamil memiliki IMT normal dan 3 (16,7%) orang ibu hamil memiliki kelebihan IMT.

3) Hubungan Senam Yoga Dengan Indeks Massa Tubuh Ibu Hamil

Tabel 3
Hubungan Senam Yoga dengan IMT Ibu Hamil

Variabel	P Value Uji Chi Square
Kelompok Tidak Yoga	0.002
Kelompok Yoga	

Tabel 3 menunjukkan hasil uji statistik menggunakan uji *chi square* menunjukkan nilai *p value* sebesar 0.002 (< 0.05). Maka H0 ditolak Ha

diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara senam yoga ibu hamil terhadap indeks massa tubuh ibu hamil di PMB Rufina Santoso Surakarta.

b. Pembahasan

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil yang berusia reproduktif sebanyak 24 orang. Ibu hamil dengan usia reproduktif lebih mengetahui akan pentingnya kesehatan selama masa kehamilan dan persiapan kehamilan dibanding ibu hamil dengan usia berisiko (Wulandari, 2019).

Tingkat pendidikan ibu hamil sebagian besar ibu hamil berada pada tingkat pengetahuan sma dan perguruan tinggi sebanyak 32 orang. Berdasarkan penelitian Wulandari (2019) Keikutsertaan senam yoga pada ibu hamil berhubungan dengan pendidikan dan persepsi, ibu hamil dengan tingkat pengetahuan lebih tinggi mempunyai tingkat persepsi yang positif mengenai senam yoga sehingga terdapat hubungan yang signifikan persepsi dengan keikutsertaan senam yoga.

Keikutsertaan senam yoga juga dipengaruhi oleh pekerjaan ibu, ibu hamil yang bekerja akan memiliki waktu yang relatif lebih sedikit daripada ibu hamil yang tidak bekerja.

Ibu hamil yang tidak bekerja akan lebih mudah meluangkan waktu untuk mengikuti senam yoga (Andarwulan et.al. 2022).

Tabel 2 menunjukkan hasil indeks massa tubuh ibu hamil yang mengikuti yoga dan yang tidak mengikuti yoga. Tingkat indeks massa tubuh yang dialami oleh ibu hamil dipengaruhi oleh usia, pekerjaan, status pendidikan, dan paritas (Arisman, 2014). Penelitian Lindriyani (2019) Mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara usia ibu dengan indeks massa tubuh ibu hamil yaitu semakin muda usia ibu maka ibu lebih memperhatikan indeks massa tubuh selama kehamilan dan menjaga tubuh dengan mengikuti senam yoga. Pendidikan umumnya akan menjadi suatu acuan dalam pola pikir, tingkah laku, dan langkah pengambilan keputusan. Seseorang dengan tingkat pendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih baik, logis dan rasional daripada seseorang yang tingkat pendidikan relatif rendah.

Berdasarkan penelitian Lindriyani (2019) terdapat hubungan antara pekerjaan ibu hamil dengan indeks massa tubuh ibu hamil. seorang ibu yang tidak bekerja cenderung akan memiliki aktifitas

yang lebih ketika dirumah, dan ibu bekerja sedikit memiliki waktu luang serta aktivitas fisik di tempat kerja lebih banyak monoton seperti duduk. Lindriyani (2019) menyatakan terdapat hubungan paritas dengan indeks massa tubuh ibu hamil yang mengikuti senam yoga. Sebagian besar ibu hamil primigravida lebih memperhatikan kondisi tubuh seperti berat badan dan aktifitas fisik, sedangkan ibu hamil multigravida sebagian besar kurang memperhatikan berat badan serta aktifitas fisik seperti olahraga.

Tabel 3 menunjukkan hasil uji statistik menggunakan uji *chi square* menunjukkan nilai *p value* sebesar 0.002. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayati (2015), menyebutkan bahwa melakukan senam yoga dengan rutin minimal 2-4 kali dapat membantu proses mengurangi atau menstabilkan berat badan ibu hamil karena saat melakukan senam yoga ada proses mengurangi kalori dan mengurangi lemak dalam tubuh yang menjadikan lemak sebagai otot, sehingga dapat menunjang kekuatan tulang ibu hamil sehingga berat badan ibu berkurang dan indeks massa tubuh ibu hamil bisa stabil.

KESIMPULAN dan SARAN

Dari penelitian yang dilakukan didapatkan hasil Ibu hamil yang mengikuti senam yoga sebagian besar memiliki indeks massa tubuh normal sedangkan ibu hamil tidak mengikuti yoga sebagian besar memiliki indeks massa tubuh overweight sehingga terdapat hubungan senam yoga dengan indeks massa tubuh normal ibu hamil di PMB Rufina Santosa.

Diharapkan Ibu Hamil yang belum mengikuti senam yoga dapat mengikuti senam yoga secara teratur sebanyak 4x dalam 1 bulan dengan dampingan instruktur senam yoga agar dapat mengontrol indeks massa tubuh, memberikan rasa nyaman dan rileks serta mengurangi keluhan selama kehamilan. Saran bagi tempat pelayanan kebidanan diharapkan dapat menjadikan pertimbangan untuk memberikan kelas senam yoga baik *online* maupun *offline* agar dapat digunakan sebagai alternatif dalam mengontrol indeks massa tubuh serta mengurangi keluhan yang dialami dalam masa kehamilan hingga persalinan, dan memberikan sosialisasi mengenai manfaat senam yoga. Saran Institusi Kebidanan, institusi pendidikan dapat menjadi bahan pertimbangan untuk meningkatkan penelitian lebih lanjut untuk menambah pengetahuan dan

referensi ilmu kebidanan terkait senam yoga dan manfaatnya, menjadi referensi keilmuan pada mata kuliah asuhan kebidanan kehamilan dan asuhan kebidanan komplementer. Saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian senam yoga dengan menganalisis manfaat senam yoga yang lainnya, dalam waktu penelitian yang lebih lama, dan memperbanyak sampel penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abramowitz. 2014. *Diseases and Disorder: Obesity*. USA, Lucent Books
- Andarwulan, S., Latifah, A., & Waroh, Y. K. (2022). *Analisis Faktor-Faktor Keikutsertaan Ibu Hamil Trimester III Terhadap Prenatal Yoga*. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*. Scientific Journal of Midwifery, 8(1), 28-34.
- Anggraeny, O., & Ariestiningsih, A. D. 2017. *Gizi Prakonsepsi, Kehamilan, dan Menyusui*. Universitas Brawijaya Press.
- Arisman, MB. 2014. *Buku Ajar Ilmu Gizi: Obesitas, Diabetes Melitus, & Dislipidemia: Konsep, teori dan penanganan aplikatif*. Jakarta: EGC.
- Bingan, E. C. S. 2019. *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III*. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 466-472.

- Bungin, Burhan. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Kencana
- Cunningham, et al. 2014. *Obstetri Williams Edisi 23*. Jakarta: EGC.
- Dinkes Kota Surakarta. 2019. *Profil Kesehatan Kota Surakarta*. Surakarta: Dinas Kesehatan Kota Surakarta.
- Fatkurohmaningtias, L., Yuliastrid, D., Si, S., & Kes, M. 2016. *Wanita Usia 25-35 Tahun Di Antares Fitness And Aerobic*. 06(2), 117–122.
- Handayani, S., & Nurjanah, S. 2021. *Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Preeklamsia Pada Ibu Hamil Di Rsud Trikora Salakan*. Jurnal Kebidanan, 13 (02), 212-221.
- Hadayati, N., & Wantonoro, W. 2015. *Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Obesitas pada Ibu-Ibu di Desa Karang Tengah Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta* (Doctoral dissertation, STIKES'Aisyiyah Yogyakarta).
- Hidayat, A.A.. 2014. *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknis Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika
- Irianto, P. 2017. *Pedoman Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Juliani, S. (2019). *Hubungan Dukungan Suami dan Motivasi Bidan dengan Keikutsertaan Ibu Mengikuti Senam Hamil di Klinik Rimasdalifah Arummy Kota Binjai Tahun 2018*. Jurnal Midwifery Update (MU), 1(1), 60-71.
- Kemenkes RI. 2014. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. 2020. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lindriyani, I., & Hevriani, R. (2019). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Berat Badan Dan Kadar Gula Darah Ibu Hamil Trimester III Di Kota Pekanbaru*. *Jurnal Sehat Mandiri*, 14(2), 18-25.
- Marmi. 2013. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Notoatmodjo . 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi.4*. Jakarta : Salemba Medika.
- Pratigny, T. 2014. *Yoga Ibu Hamil*. Jakarta : Pustaka Bunda
- Pratiwi, D. 2019. *Hubungan Status Gizi (Lila Dan Pertambahan BB) Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Taksiran Berat Janin Di Puskesmas Pantai Labu Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang tahun 2018*.
- Prawirohardjo, S. 2016. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sekaran, Uma dan Bougie, Roger. 2016. *Research Methods For Business: A Skill Building Approach, 7th Edition*. New Jersey: Wiley

- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Sulistyoningsih, H. 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak*. Graha Ilmu
- Supariasa. 2014. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Wulandari, E. (2019). *Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di PMB "S" kelurahan Kereng Bangkirai kota Palangka Raya* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Palangka Raya).