

Pengaruh Senam Yoga Terhadap Mual Muntah Hamil

Siti Mudlikah¹⁾

¹⁾Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik, Gresik, 61111, Indonesia

Corresponding Author: Siti Mudlikah
E-mail: mudlikah@umg.ac.id

INFORMASI ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Submit : 07 Juni 2023

Revisi : 12 Juni 2023

Diterima : 13 Juni 2023

Publikasi : 14 Juni 2023

DOI : 10.30587/ijmt.v2i2.5756

Keywords:

Yoga exercises,
nausea and vomiting,
pregnant women

Kata Kunci:

Senam yoga,
Mual muntah,
Ibu hamil

ABSTRACT

Nausea and vomiting can affect nutritional intake for pregnant women. Changes in the pregnancy process increase the levels of estrogen and HCG hormones in the placenta, which stimulate nausea and vomiting in the first trimester. This usually peaks at 9 weeks in the morning. Nausea and vomiting can cause a lack of nutritional intake and have a negative impact on the health of the mother and fetus with pregnancy complications. The nutritional adequacy rate of pregnant women must be met properly so that the fetus can grow and develop properly. The purpose of this study was to determine the effect of yoga exercise on nausea and vomiting of pregnant women. The research method uses a cross-sectional approach. The population consists of first trimester pregnant women in Jatikalang Sidoarjo Village from January to March 2023. The sample includes all first trimester pregnant women, which is 20 people. Data collection uses a frequency distribution, data analysis uses the T-Test One sample test. Pregnancy exercise data were obtained from observations with checklists and nausea and vomiting data were obtained from interviews using a direct questionnaire instrument. Results: It is known that the characteristics of 20 pregnant women all experienced nausea and vomiting in different categories: mild nausea and vomiting by 8 people (45%), moderate nausea and vomiting by 7 people (35%) and severe nausea and vomiting by 4 people (20%). The One-Sample Test analysis obtained a t value (t-count) of -416,563. The df value (degrees of freedom) was 19. The Sig (2 tailed) value was $0.000 \leq 0.05$ indicating an average of 75 effectiveness of yoga exercises. Conclusion: There is an effect of yoga exercise on nausea and vomiting of pregnant women. Regular and routine yoga exercises can effectively reduce nausea and vomiting in first trimester pregnant women.

ABSTRAK

Mual muntah dapat mempengaruhi asupan nutrisi ibu hamil, perubahan proses hamil meningkatkan hormone estrogen dan HCG placenta yang merangsang mual muntah pada trimester pertama puncaknya usia 9 minggu waktu pagi hari. Mual muntah dapat menyebabkan asupan nutrisi kurang dan menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan ibu dan janin dengan komplikasi kehamilan. Angka kecukupan gizi ibu hamil harus terpenuhi secara baik sehingga janin dapat tumbuh dan berkembang secara baik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap mual muntah ibu hamil. Metode penelitian menggunakan pendekatan *crosssectional*, populasi ibu hamil trimester pertama di Desa Jatikalang Sidoarjo waktu pelaksanaan januari sampai dengan maret 2023. Sampel semua ibu hamil trimester pertama sejumlah 20 orang, pengumpulan data menggunakan distribusi frekuensi, analisa data menggunakan *Uji One sample test*. Data senam hamil diperoleh dari observasi dengan lembar ceklis dan data mual muntah diperoleh dari wawancara menggunakan instrument kuesioner secara langsung. Hasil:

Diketahui karakteristik dari 20 ibu hamil semua mengalami mual muntah dengan kategori mual muntah ringan sebesar 8 orang (45%), mual muntah sedang 7 orang (35%) dan mual muntah berat sebesar 4 orang (20%). Analisis One-Sample Test diperoleh nilai t (thitung sebesar -416.563. Nilai df (derajat kebebasan) sebesar 19. Nilai Sig (2 tailed) sebesar $0,000 \leq 0,05$ menunjukkan rata-rata 75 efektifitas senam yoga. Kesimpulan: Ada pengaruh senam yoga terhadap mual muntah ibu hamil. Senam yoga secara teratur dan rutin secara efektif dapat mengurangi mual muntah ibu hamil trimester pertama.

PENDAHULUAN

Masa hamil merupakan proses adanya perubahan system tubuh yang dapat menimbulkan gejala mual muntah pada trimester pertama yang terjadi pada pagi hari sehingga menurunkan nafsu makan yang dapat mempengaruhi status gizi ibu hamil seperti gizi kurang dan kekurangan energy kalori (KEK) yang dapat menimbulkan komplikasi ibu maupun janin (Maulina et al., 2016). Konsumsi asupan nutrisi harus dapat memenuhi kebutuhan ibu dan janin untuk pertumbuhan dan perkembangan dalam kandungan (Retni et al., 2016). Kebutuhan nutrisi selama hamil terus meningkat sehingga apabila tidak terpenuhi maka akan mengambil persediaan yang ada didalam tubuh ibu hamil yaitu sel lemak digunakan sumber kalori dan zat besi (Ernawati, 2017).

Berdasarkan profil kesehatan Indonesia angka kematian ibu di Indonesia cenderung naik dari tahun 2020 sebesar 4.627 di tahun 2021 menjadi 7.389 kematian ibu dan sampai sekarang belum mencapai target MDGs yaitu sebesar 102 per 100.000 kelahiran hidup (KemenKes RI, 2022). Penyebab kematian ibu masa hamil akibat komplikasi sering dialami karena asupan nutrisi kurang dan kekurangan energy kalori yang dapat berdampak pada ibu maupun bayi seperti : pre- eklamsi, anemia, perdarahan, infeksi dan komplikasi bayi seperti gangguan pertumbuhan janin, berat badan lahir rendah, dan stunting (Pertiwi et al., 2021) (Alfarisi et al., 2019).

Faktor yang mempengaruhi mual muntah hamil meliputi: usia hamil, umur, paritas, pengetahuan, pendidikan, aktifitas, riwayat

mual muntah, psikologis dan komplikasi hamil. Penurunan nafsu makan karena adanya gejala mual muntah dapat menurunkan berat badan ibu hamil sehingga pemantauan dilakukan secara rutin dalam setiap pemeriksaan kehamilan. Gizi ibu hamil harus dapat terpenuhi sesuai program pemerintah yaitu angka kecukupan gizi ibu hamil rata-rata sama dengan angka kecukupan orang dewasa dan penambahan 300 kkal/orang/hari (Maulina et al., 2016)

Dampak Kurangnya angka kecukupan gizi ibu hamil akibat mual muntah dapat menimbulkan gejala pusing, badan lemas dan cenderung kurang melakukan aktivitas sehingga sirkulasi system tubuh kurang lancar seperti lambatnya absorsi makanan yang memperlambat pengosongan lambung merangsang mual muntah, obstipasi dan lainnya. Aktivitas ringan ibu hamil dapat membantu memperlancar sirkulasi darah dan system tubuh yang baik untuk ibu maupun janin dalam kandungan.

Penelitian sebelumnya kurangnya aktivitas fisik ibu hamil terkait obstipasi dan merangsang mual muntah pada trimester pertama (Mudlikah et al., 2021). Faktor usia ibu, jumlah paritas dapat mempengaruhi mual muntah hamil dan cemas serta dukungan keluarga juga dapat merangsang timbulnya mual muntah (Rudiyanti & Rosmadewi, 2019). Peneliti lain mengemukakan cara mengatasi mual muntah dengan farmakologi seperti pemberian vitamin B1, B6 dan B kompleks maupun non farmakologi seperti : hypno terapi, teknik akupresur, dan senam hamil (Hamidah & Mudlikah, 2020).

Senam hamil trimester pertama dapat dilakukan dengan gerakan ringan seperti jalan-jalan pagi hari, senam yoga dan berenang. Kebermanfaat senam hamil ringan yaitu dapat mengurangi komplikasi hamil, meningkatkan energy, memperbaiki suasana hati, mengurangi nyeri punggung, menjadikan tidur nyenyak dan mengatasi komplikasi (Kurnia Widya Wati et al., 2018).

Studi penelitian di Bidan praktik mandiri Desa Jatikalang bulan januari agustus 2022 terdapat 32 ibu hamil diperoleh informasi 30 orang mengalami mual muntah pagi hari dan sore hari pada trimester pertama, rata-rata mengeluh pusing, lemas dan tidak nafsu makan.

Dari latarbelakang tersebut dilakukan penelitian tentang pengaruh senam hamil terhadap mual muntah trimester pertama. Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil terhadap mual muntah.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan crosssectional, populasi ibu hamil trimester pertama di Desa Jatikalang Sidoarjo waktu pelaksanaan januari sampai dengan maret 2023. Sampel semua ibu hamil trimester pertama sejumlah 20 orang, pengumpulan data menggunakan distribusi frekuensi, analisa data menggunakan Uji One sample test. Data senam hamil diperoleh dari obsevasi dengan lembar ceklis dan data mual muntah diperoleh dari wawancara menggunakan instrument kuesioner secara langsung.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Ibu Hamil

Karakteristik Ibu	f	%
Umur		
1. 20-35 Th	11	55
2. 36-40 Th	7	35
3. \geq 40 Th	2	10

Gravida		
1. PrimiGravida	14	70
2. MultiGravida	6	30
Pekerjaan		
1. IRT	12	60
2. Buruh	5	25
3. Karyawan	3	15
Mual Muntah		
1. Ringan	8	45
2. Sedang	7	35
3. Berat	4	20

Tabel 1. Diketahui mayoritas ibu hamil berusia 20-35 tahun sejumlah 11 orang (55%), Paritas primigravida sejumlah 14 orang (70%), dan bekerja sebagai ibu rumah tangga sejumlah 12 orang (60%)

Tabel 2. Nilai rata-rata senam yoga terhadap mual muntah

One-Sample Statistics					
Mual_ Muntah	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Error
	20	1.75	.786	.176	

Tabel 2. Diketahui N= 20 ibu hamil, nilai rata-rata 1,75, Std Deviation 0,786, dan Std Error mean 0,176,

Tabel 3. Analisis senam yoga terhadap mual muntah hamil.

One-Sample Test

Mu al_ Mu nta h	Test Value = 75					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
	-416.563	19	.000	-73.250	-73.62	-72.88

Tabel 3. Diketahui nilai t (thitung sebesar -416.563. Nilai df (derajat kebebasan) sebesar 19. Nilai Sig (2 tailed) sebesar $0,000 \leq 0,05$ maka menunjukkan ada pengaruh senam yoga terhadap mual muntah hamil

PEMBAHASAN

Diketahui nilai rata-rata sebesar 1,75. Sig (2 tailed) sebesar $0,000 \leq 0,05$ menunjukkan ada pengaruh senam yoga terhadap mual muntah hamil. Dari karekteristik ibu hamil mayoritas berusia 20-35 tahun, usia

reproduktif, primigravida, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga.

Senam hamil yoga merupakan olah raga yang aman digunakan ibu hamil pada semua usia hamil yang disesuaikan gerakannya, pada trimester pertama senam yoga dilakukan secara hati-hati sesuai panduan. Penelitian sebelumnya senam yoga dilakukan pada ibu hamil trimester tiga dapat memberikan kenyamanan, mengurangi kecemasan ibu hamil (Rusmita, 2015). Senam yoga merupakan aktivitas gerakan yang dilakukan secara teratur dan benar bermanfaat untuk meningkatkan kesiapan ibu masa hamil, masa bersalin dan masa nifas baik secara fisik maupun psikologi (Sagitarini, 2019).

Hasil penelitian dari 20 ibu hamil trimester pertama menerapkan senam yoga menunjukkan ada pengaruh efektifitas senam yoga rata-rata sebesar 75 terhadap penurunan mual muntah hamil. Sesuai penelitian sebelumnya bahwa senam yoga dapat mengurangi hiperemesis gravidarum, sakit kepala, stress dan memberikan kenyamanan yang dapat digunakan sebagai terapi non farmakologi (Heryani et al., 2019). Studi retrospective sebelumnya diperoleh bahwa senam hamil yoga mempengaruhi kesiapan ibu baik secara fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan (Rusmita, 2015). Efek lain senam yoga adalah waktu proses persalinan lebih kecil mengalami nyeri di awal tahap persalinan dibandingkan tidak melakukan senam yoga secara teratur (Sagitarini, 2019). Senam yoga menjadi program dalam kelas ibu hamil saat pemeriksaan antenatal care sesuai kebijakan pemerintah. Gerakan senam yoga dimulai dari proses pernafasan untuk meningkatkan kesadaran dan memperlancar system tubuh (Kurnia Widya Wati et al., 2018). Gerakan relaksasi otot dapat menghambat peningkatan syaraf simpatik menurunkan produksi hormone penyebab cemas dan mual muntah berlebih (Dewi et al., 2016). Berbeda pendapat lain bahwa aktivitas lebih

dari 20 menit/jam tidak terkait dengan mual muntah ibu hamil (Connolly et al., 2019).

Mual muntah adalah gejala tanda kemungkinan hamil yang hampir dialami oleh semua ibu hamil trimester pertama secara fisiologis, akan tetapi bila sampai mengganggu aktivitas dan kesehatan ibu seperti mual berkepanjangan dan terus menerus dapat menjadi patologis, menyebabkan ibu hamil dehidrasi dan kurangnya asupan nutrisi yang rentan menimbulkan komplikasi hamil baik ibu maupun janin (Ary Widayana, 2015).

Diketahui dari 20 ibu hamil semua mengalami mual muntah dengan kategori mual muntah ringan sebesar 8 orang (45%), mual muntah sedang 7 orang (35%) dan mual muntah berat sebesar 4 orang (20%). Sesuai penelitian sebelumnya mual muntah dialami ibu hamil trimester pertama karena adanya perubahan fisik dan psikologis akibat perubahan proses hamil dan system tubuh karena peningkatan hormone estrogen dan HCG pembentukan placenta janin yang merangsang mual muntah (Mudlikah & Ningrum, 2019). Mual muntah menyebabkan asupan nutria berkurang dan penurunan nafsu makan

Karakteristik ibu hamil penelitian ini mayoritas berusia 20-35 tahun sejumlah 11 orang (55%), primigravida sejumlah 14 orang (70%), bekerja sebagai ibu rumah tangga sejumlah 8 orang (45%). Penelitian sebelumnya karakteristik usia, paritas dan pekerjaan ibu hamil dapat mempengaruhi mual muntah. (Mudlikah & Ningrum, 2019). Diperkuat pendapat lain bahwa paritas, pengetahuan dan sikap ibu hamil terkait mual muntah (Ibrahim et al., 2021). Serta dukungan suami dapat mempengaruhi mual muntah hamil (Los, n.d.).

Senam yoga memiliki pengaruh kuat memberi efektifitas dalam menurunkan mual muntah hamil yang sering dialami pada trimester pertama, baik mual muntah fisiologis maupun hiperemesis gravidarum dapat menerapkan senam yoga sebagai alternative pemberian terapi non farmakologi. Asupan nutrisi ibu hamil harus tercukupi dengan baik

sehingga janin diharapkan dapat tumbuh dan berkembang sesuai tahapan secara fisiologis.

SIMPULAN

Senam yoga berpengaruh kuat dalam menurunkan mual muntah sehingga dapat digunakan sebagai alternatif dalam mengatasi mual muntah hamil. Efektifitas senam hamil dapat diterapkan pada derajat mual muntah ringan, sedang maupun mual muntah tingkat berat. Diharapkan senam yoga dilakukan secara teratur baik pada trimester pertama, kedua maupun trimester tiga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada pihak yang turut membantu dalam penyelesaian artikel penelitian ini. Pihak LPPM dan para toko yang terlibat langsung dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfarisi, R., Nurmalasari, Y., & Nabilla, S. (2019). Status Gizi Ibu Hamil Dapat Menyebabkan Kejadian Stunting Pada Balita. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(3), 271-278.
<https://doi.org/10.33024/jkm.v5i3.1404>
- Connolly, C. P., Mudd, L. M., & Pivarnik, J. M. (2019). Associations Among Work-Related and Leisure-Time Physical Activity With Level of Nausea During Pregnancy. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 13(4), 424-431.
<https://doi.org/10.1177/1559827617695783>
- Dewi, E. S., Suwondo, A., & Wahyuni, S. (2016). *PRENATAL DAN SENAM HAMIL KoRTISoL DAN LAMA PERSALINAN*. 3, 7-13.
- Ernawati, A. (2017). Masalah Gizi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, 13(1), 60-69.
<https://doi.org/10.33658/jl.v13i1.93>
- Hamidah, S., & Mudlikah, S. (2020). Hypnotherapy to Promote Weight Loss at First Trimester on Pregnant Women with Emesis Gravidarum at Muhammadiyah Gresik Hospital. *Journal for Quality in Public Health*, 4(1), 53-58.
<https://doi.org/10.30994/jqph.v4i1.150>
- Heryani, H., Prenatal, Y., & Emesis, M. (2019). *Heni Heryani: Yoga Prenatal Mengurangi Emesis Gravidarum*. 6, 20-24.
- Ibrahim, I. A., Syahrir, S., & Anggriati, T. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hyperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di RSUD Syekh Yusuf Tahun 2019. *AL GIZZAI: PUBLIC HEALTH NUTRITION JOURNAL*, 1(2), 59-70.
<https://doi.org/10.24252/algizzai.v1i2.21779>
- KemenKes RI, (2022). (2022). *PROFIL KESEHATAN INDONESIA*.
- Kurnia Widya Wati, N. W., Supiyati, S., & Jannah, K. (2018). Pengaruh Senam Yoga terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan di BPM Lasmitasari, S.ST. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 14(1), 39.
<https://doi.org/10.24853/jkk.14.1.39-47>
- Los, U. M. D. E. C. D. E. (n.d.). *No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title*.
- Maulina, Megamaulia, L., & Widia, L. (2016). Hubungan antara Status Gizi Ibu Hamil dengan Hyperemesis Gravidarum di RSIA Paradise Kabupaten Tanah Bumbu. *Jurnal Darul Azhar*, 1(1), 51-56.
- Mudlikah, S., Agustin, E. R., & Susila, I. (2021). Hubungan Aktifitas Fisik Ibu Hamil Dengan Konstipasi Masa Kehamilan. *IJMT: Indonesian Journal of Midwifery Today*, 1(1), 19.
<https://doi.org/10.30587/ijmt.v1i1.3320>
- Mudlikah, S., & Ningrum, N. I. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil terhadap Mual Muntah Kehamilan dengan Waktu Mual. *Jurnal Kebidanan*,

5(April), 1-6.

- Pertiwi, I. A., Kholisatin, N., Taibatunniswah, N., Choiruddin, A., & Sutikno, S. (2021). Pemodelan Faktor-faktor yang Mempengaruhi Angka Kematian Ibu di Jawa Timur Menggunakan Geographically Weighted Regression. *Inferensi*, 4(1), 29. <https://doi.org/10.12962/j27213862.v4i1.8930>
- Retni, R., Margawati, A., & Widjanarko, B. (2016). Pengaruh status gizi & asupan gizi ibu terhadap berat bayi lahir rendah pada kehamilan usia remaja. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 5(1), 14-19. <https://doi.org/10.14710/jgi.5.1.14-19>
- Rudiyanti, N., & Rosmadewi, R. (2019). Hubungan Usia, Paritas, Pekerjaan dan Stres dengan Emesis Gravidarum di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(1), 7. <https://doi.org/10.26630/jkep.v15i1.1253>
- Rusmita, E. (2015). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Persalinan Di Rsia Limijati Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 11(2), 80-86.
- Sagitarini, P. noviana. (2019). Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Pinggang Ibu Hamil Trimester Iii Di Rsia Puri Bunda. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 3(2), 24-27. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v3i2.163>