

## YOGA PRANAYAMA: MENGURANGI FREKUENSI MUAL MUNTAH PADA IBU HAMIL

Sri Hadi Sulistyaningsih<sup>1\*</sup>, Siti Ni'amah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Prodi Sarjana Kebidanan, STIKes Bakti Utama Pati

\*Korespondensi

E-mail: [srihadi@stikesbup.ac.id](mailto:srihadi@stikesbup.ac.id)

### Abstrak

*Emesis gravidarum merupakan mual muntah yang muncul pada empat minggu pertama kehamilan dan perlahan menghilang pada umur kehamilan menginjak dua belas minggu. Salah satunya terapi non farmakologi yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan teknik yoga pranayama. Pranayama adalah latihan pernapasan dengan tehnik bernapas secara perlahan dan dalam, menggunakan otot diafragma, sehingga mengendalikan pernafasan dan pikiran. Pernafasan yoga menciptakan suasana relaksasi sehingga tubuh akan mampu untuk melepaskan ketegangan otot dan menguangi mual muntah. Metode dalam kegiatan pengabdian menggunakan ceramah, diskusi, tanya jawab, simulasi yoga pranyama dengan pendekatan partisipasi guidance yaitu lebih mengutamakan partisipasi ibu hamil dalam keikutsertaan atau keterlibatan dalam kegiatan yang dilaksanakan. Hasil kegiatan menggambarkan bahwa rata-rata keluhan mual muntah berkurang yang semula 4-5 kali/hari setelah ibu hamil melakukan yoga pranayama 1-2x/hari keluhan mual muntah berkurang menjadi 2-3x/hari termasuk keluhan lain yang dialami seperti nyeri punggung juga berkurang.*  
**Kata Kunci :** Yoga Pranayama, Mual Muntah, Ibu Hamil

### Pendahuluan

Pada periode kehamilan, seorang wanita akan mengalami perubahan baik secara fisik maupun fisiologis. Salah satunya rasa mual dan muntah atau emesis gravidarum. Perubahan ini sangat dipengaruhi oleh factor hormonal dimana salah satunya adalah hormone chorionic gonadotropin (HCG). Masa awal kehamilan merupakan masa penting bagi pembentukan organ tubuh janin sehingga memerlukan asupan nutrisi yang cukup. Jika ibu merasa mual dan bahkan muntah terus menerus berarti asupan makanan yang mengandung zat gizi untuk pembentukan organ tubuh janin juga kurang. Hal ini bisa menyebabkan kecacatan atau kelainan congenital pada janin atau pertumbuhan janin terhambat sehingga bayi lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan pada ibu bisa terjadi KEK. Emesis gravidarum yang tidak teratasi akan berlanjut ke kondisi hiperemesis gravidarum. (Winknjosastro, 2012)

Emesis gravidarum merupakan mual muntah yang muncul pada empat minggu pertama kehamilan dan perlahan menghilang pada umur kehamilan menginjak dua belas minggu. Mual didefinisikan sebagai kecendrungan memuntahkan sesuatu, atau sensasi yang muncul pada daerah kerongkongan atau epigastrik tanpa diikuti dengan muntah, sedangkan muntah didefinisikan sebagai pengeluaran isi lambung melalui mulut, dan umumnya disertai dengan dorongan yang kuat yang terjadi pada kehamilan (Setiawan, 2017).

Emesis gravidarum harus ditangani dengan baik, hal ini bertujuan untuk mengurangi

gejala mual dan muntah dan meminimalisir risiko terhadap ibu dan janin. Penanganan yang diberikan dapat berupa farmakologis dan non farmakologis. Beberapa studi diantara yang dilakukan oleh Lacasse et al, hanya 27% wanita diberi anti-emetik dan tambahan 14% merekomendasikan untuk pendekatan non farmakologis (Noel M.Lee & Sumona Saha, 2013).

Salah satunya terapi non farmakologi yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan teknik yoga prenatal. Yoga adalah latihan mental dan fisik yang berasal dari india kuno. Yoga adalah praktik olah pikiran dan fisik mencakup sistem postur (asana), pernafasan dalam (pranayama), dan meditasi. Lebih dari 36 juga orang amerika berlatih yoga yang sebagian besar wanita usia reproduksi. Latihan yoga dalam kehamilan terbukti bermanfaat bagi wanita yang menderita kecemasan, depresi, stres, sakit punggung, dapat memperbaiki pola tidur, mengurangi mual dan sakit kepala (National Center for Complementary and integrative health (NCCIH), 2013);(Babbar S & J, 2016);((NACAMS), 2013).

Yoga merupakan latihan yang terdiri atas teknik pernapasan, olah tubuh atau pose/postur dan meditasi. Yoga terbukti dapat digunakan untuk relaksasi, memperoleh kesehatan yang lebih baik, dan meningkatkan kualitas hidup. Yoga dapat meningkatkan kualitas hidup dan hubungan interpersonal selama kehamilan (Rakhshani, Maharana, Raghuram, Nagendra, & Venkatram, 2010), serta mengurangi stress dan kecemasan pada ibu hamil serta efektif sebagai teknik manajemen nyeri selama kehamilan dan persalinan (Chuntharapat, Petpichetchian, & Hatthakit, 2008; Jahdi et al., 2017).

Penelitian tentang intervensi untuk menangani morning sickness sudah banyak dilakukan, baik secara farmakologi maupun nonfarmakologi. Matthews et al. (2015) melaporkan bahwa intervensi yang dapat digunakan untuk mengatasi morning sickness antara lain akupresur, akupunktur, jahe, chamomile, minyak lemon, minyak mint, vitamin B6 dan beberapa obat anti emetik. Intervensi lain yang terbukti dapat mengurangi frekuensi mual muntah pada ibu hamil adalah hipnoterapi (Pitriani, Patimah, & Kurnia, 2019) dan self-management module (Latifah et al., 2017).

Sindu (2014) mengatakan bahwa ketidaknyamanan pada trimester pertama kehamilan seperti morning sickness dapat diringankan menggunakan postur restoratif yoga dan teknik pernapasan yoga atau pranayama untuk meredakan rasa mual. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Latifah, Kartikasari, Setiawati, & Kusmiarti (2018) menunjukkan bahwa pranayama dan postur restoratif yoga terpilih terbukti efektif untuk mengatasi morning sickness pada ibu hamil.

Pranayama adalah latihan pernapasan dengan tehnik bernapas secara perlahan dan dalam, menggunakan otot diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Tehnik pernafasan yoga mengendalikan pernafasan dan pikiran. Mekanisme latihan pernafasan yoga terhadap perubahan fisik yang terjadi pada tubuh diawali dengan terciptanya suasana relaksasi alam sadar yang secara sistematis membimbing pada keadaan relaks yang mendalam. Terciptanya suasana relaksasi akan menghilangkan suara-suara dalam pikiran sehingga tubuh akan mampu untuk melepaskan ketegangan otot. Suasana relaks akan membuat tubuh mulai santai, nafas menjadi lambat dan memberikan pengaruh positif terhadap keseluruhan sistem sirkulasi dan jantung untuk beristirahat dan mengalami proses peremajaan. Sistem saraf simpatik yang selalu siap menerima pesan aman untuk melakukan

relaksasi sedangkan sistem saraf parasimpatik akan memberikan respon untuk relaksasi. Selain saraf simpatik, pesan untuk relaksasi juga diterima oleh kelenjar endokrin yang bertanggung jawab terhadap sebagian besar keadaan emosi dan fisik (Sindhu, 2015).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sulistiyaningsih & Niamah (2022) tentang Efektifitas Yoga Pranayama Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I, didapatkan hasil bahwa sebagian besar frekuensi mual muntah ibu hamil sebelum melakukan yoga pranayama dengan kategori sedang sebanyak 10 orang (58,8%) dan sesudah melakukan yoga pranayama dalam kategori ringan sebanyak 12 orang (70,6%), Rata-rata frekuensi mual muntah sebelum intervensi adalah 1,00 dengan standar deviasi 0,791 dan rata-rata frekuensi mual muntah sesudah intervensi adalah 0,29 dengan standar deviasi 0,470, Ada perbedaan frekuensi mual muntah sebelum dan sesudah intervensi yoga pranayama pada ibu hamil trimester I dengan  $p$  value  $(0,000) < 0,05$ , yang artinya yoga pranayama efektif mengurangi mual dan muntah ibu hamil trimester I.

Hasil pendekatan kepada bidan desa sebelum pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat di wilayah Desa Tondomulyo kecamatan Jakenan menyatakan bahwa permasalahan yang sering terjadi pada kunjungan ibu hamil adalah 90% ibu hamil mengalami keluhan pada kehamilannya dan sebanyak 60% ibu hamil mengalami mual muntah. Penanganan yang diberikan selama ini yaitu dengan memberikan KIE asupan gizi dan suplemen vitamin B6 untuk mengurangi mual muntah. Dalam kegiatan kelas ibu hamil, pelayanan yoga pranayama belum pernah diberikan kepada ibu hamil dikarenakan bidan dan kader kesehatan belum memiliki kompetensi dalam memberikan pelayanan yoga pranayama, sebatas senam hamil saja yang diajarkan kepada ibu hamil.

Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang yoga pranayama. Dalam rangka memecahkan masalah tersebut, tim pengabdian masyarakat dapat mengupayakan suatu usaha untuk meningkatkan wawasan ibu hamil tentang yoga pranayama. diharapkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan manfaat guna meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup ibu hamil dalam menjalani kehamilan, meminimalkan penggunaan obat-obatan yang dapat memberikan efek negatif bagi janin, serta ibu hamil menjadi sehat dan bugar.

## Metode

### A. Metode

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah ceramah, tanya jawab, diskusi dan simulasi yoga pranayama dengan pendekatan partisipasi *guidence* yaitu lebih mengutamakan partisipasi ibu hamil dalam keikutsertaan atau keterlibatan dalam kegiatan yang dilaksanakan.

### B. Tahap pelaksanaan

1. Identifikasi mitra melalui wawancara dengan bidan tentang masalah dan kebutuhan mitra, pengkajian tentang terselenggaranya dan keaktifan dari kelas ibu hamil untuk menentukan jumlah kelompok sasaran dan melakukan proses perijinan kepada kepala desa tentang pelaksanaan pengabdian masyarakat.

2. Pelaksanaan kegiatan dilakukan sebanyak dua kali yaitu pada tanggal 29 Mei 2023 dan tanggal 26 Juni 2023 di PKD Desa Tondomulyo Kecamatan Jakenen Kabupaten Pati yang dihadiri oleh bidan, kader dan ibu hamil.
- C. Monitoring dan evaluasi dilaksanakan sewaktu-waktu untuk mencari temuan serta kendala yang dapat menghambat jalannya kegiatan. Evaluasi hasil akhir kegiatan akan dilaksanakan pada akhir kegiatan pengabdian

## Hasil

Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Senin, tanggal 29 Mei 2023 jam 09.00 wib – selesai di PKD Desa Tondomulyo Kecamatan Jakenen Kabupaten Pati yang dihadiri oleh 1 bidan, 1 kader dan 12 ibu hamil (5 ibu hamil TM III, 4 ibu hamil TM I dan 3 ibu hamil TM II). Pada tahap ini, sebelumnya dilakukan penyegaran terlebih dahulu kepada ibu hamil dengan kegiatan pre test untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai emesis gravidarum dan *yoga pranayama*. Hasil pre test menunjukkan bahwa sebagian besar dari ibu hamil kurang mengetahui dan memahami tentang yoga pranayama dapat membantu mengurangi keluhan mual muntah selama hamil. Selanjutnya dilakukan pendidikan kesehatan dengan menyampaikan materi tentang emesis gravidarum dan yoga pranayama. Metode yang digunakan adalah tanya jawab, diskusi dan simulasi tentang yoga pranayama. Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi kembali kepada ibu hamil melalui post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil dan disampaikan juga kepada ibu hamil untuk melakukan yoga pranayama di rumah supaya keluhan mual muntah bisa berkurang. Adapun hasil evaluasi pelaksanaan kegiatan antara lain :

1. Peserta memperhatikan dengan baik atas pemberian informasi tentang emesis gravidarum dan yoga pranayama untuk membantu mengurangi keluhan mual muntah
2. Peserta kooperatif dalam mempragakan yoga pranayama karena memang belum pernah mendapatkan pada saat kegiatan kelas ibu hamil.
3. Peserta antusias mengikuti kegiatan dan mengajukan beberapa pertanyaan terkait manfaatnya apa saja yoga pranayama termasuk terapi lain yang digunakan untuk mengurangi keluhan mual muntah.
4. Terdapat peningkatan pengetahuan peserta tentang emesis gravidarum dan yoga pranayama yang semula rata-rata tingkat pengetahuan pada saat pre tes mendapatkan skor 5-6 dan setelah post test mendapatkan skor rata-rata 8-9.

Gambar 1. Pertemuan I



Pertemuan kedua dilaksanakan pada hari senin tanggal 26 Juni 2023 jam 09.00 wib – selesai. Dalam kegiatan diawali dengan evaluasi kepada ibu hamil apakah sudah menerapkan yoga pranayama seperti yang sudah diajarkan, dan hasilnya ibu hamil telah melakukan yoga pranayama sesuai dengan yang diajarkan yang dilakukan 1-2x/hari dengan hasil rata-rata keluhan mual muntah berkurang yang semula sampai dengan 4-5 kali/hari berkurang menjadi 2-3x/hari dan keluhan lain yang dialami seperti nyeri punggung juga berkurang dan kualitas tidur ibu hamil meningkat. Selanjutnya dilakukan penjelasan kembali kepada ibu untuk tetap meneruskan latihan yoga pranayama karena yoga pranayama tidak hanya untuk mengurangi keluhan mual tetapi juga dapat digunakan sebagai terapi untuk menurunkan nyeri punggung, meningkatkan kualitas tidur dan juga tingkat kecemasan.

Gambar 2. Pertemuan II



## Diskusi

Emesis gravidarum merupakan mual muntah yang muncul pada empat minggu pertama kehamilan dan perlahan menghilang pada umur kehamilan menginjak dua belas minggu. Mual didefinisikan sebagai kecendrungan memuntahkan sesuatu, atau sensasi yang muncul pada daerah kerongkongan atau epigastrik tanpa diikuti dengan muntah, sedangkan muntah didefinisikan sebagai pengeluaran isi lambung melalui mulut, dan umumnya disertai dengan dorongan yang kuat yang terjadi pada kehamilan (Setiawan, 2017).

Salah satunya terapi non farmakologi yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan teknik yoga pranayama. Pranayama adalah latihan pernapasan dengan tehnik bernapas secara

perlahan dan dalam, menggunakan otot diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Teknik pernafasan yoga mengendalikan pernafasan dan pikiran. Mekanisme latihan pernafasan yoga terhadap perubahan fisik yang terjadi pada tubuh diawali dengan terciptanya suasana relaksasi alam sadar yang secara sistematis membimbing pada keadaan relaks yang mendalam. Terciptanya suasana relaksasi akan menghilangkan suara-suara dalam pikiran sehingga tubuh akan mampu untuk melepaskan ketegangan otot. Suasana relaks akan membuat tubuh mulai santai, nafas menjadi lambat dan memberikan pengaruh positif terhadap keseluruhan sistem sirkulasi dan jantung untuk beristirahat dan mengalami proses peremajaan. Sistem saraf simpatik yang selalu siap menerima pesan aman untuk melakukan relaksasi sedangkan sistem saraf parasimpatik akan memberikan respon untuk relaksasi. Selain saraf simpatik, pesan untuk relaksasi juga diterima oleh kelenjar endokrin yang bertanggung jawab terhadap sebagian besar keadaan emosi dan fisik (Sindhu, 2015).

Sindu (2014) mengatakan bahwa ketidaknyamanan pada trimester pertama kehamilan seperti morning sickness dapat diringankan menggunakan postur restoratif yoga dan teknik pernafasan yoga atau pranayama untuk meredakan rasa mual. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Latifah, Kartikasari, Setiawati, & Kusmiarti (2018) menunjukkan bahwa pranayama dan postur restoratif yoga terpilih terbukti efektif untuk mengatasi morning sickness pada ibu hamil.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sri Hadi Sulistyaningsih (2022) tentang Efektifitas Yoga Pranayama Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I, didapatkan hasil bahwa Sebagian besar frekuensi mual dan muntah responden sebelum melakukan yoga pranayama dengan kategori sedang sebanyak 10 orang (58,8%) dan sesudah melakukan yoga pranayama dalam kategori ringan sebanyak 12 orang (70,6%), Rata-rata frekuensi mual dan muntah sebelum intervensi adalah 1,00 dengan standar deviasi 0,791 dan rata-rata frekuensi mual dan muntah sesudah intervensi, Ada perbedaan frekuensi mual dan muntah sebelum dan sesudah intervensi yoga pranayama pada ibu hamil trimester I dengan  $p$  value  $(0,000) < 0,05$ , yang artinya yoga pranayama efektif mengurangi mual dan muntah.

## **Kesimpulan**

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menggambarkan peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang emesis gravidarum dan yoga pranayama dari skor 5-6 menjadi 8-9 dan terdapat penurunan frekuensi mual muntah ibu hamil yang semula dalam sehari 4-5x menjadi turun 2-3x/hari termasuk keluhan lain seperti nyeri punggung berkurang dan kualitas tidur ibu hamil meningkat. Berdasarkan hasil kegiatan yang dilakukan, perlunya program lanjutan dengan penerapan latihan fisik yoga pranayama dalam kegiatan kelas ibu hamil secara rutin dengan tujuan meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup ibu hamil sehingga menjadi sehat dan bugar serta meminimalkan penggunaan obat-obatan yang dapat memberikan efek negatif bagi janin.

## **Pengakuan/Acknowledgements**

Kepada Kepala Desa, Bidan, kader dan ibu hamil di Desa Tondomulyo Kecamatan Jakenen Kabupaten Pati, terima kasih atas kesempatan yang diberikan untuk melaksanakan pengabdian. Terima kasih juga kepada tim pengabdian dan semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini.

## Daftar Referensi

- Latifah, L., Kartikasari, A., Setiawati, N., & Kusmiarti, E. (2018). Laporan Penelitian Riset Peningkatan Kompetensi: Pengaruh Pranayama Dan Postur Restoratif Yoga Terpilih Dalam Mengatasi Morning Sickness Pada Kehamilan. Purwokerto.
- Latifah, L., Setiawati, N., & Dwi, E. H. (2017). Efektifitas Self Management Module dalam Mengatasi Morning Sickness Effectiveness Self Management Module in Overcoming Morning Sickness. *Jkp*, 5(1), 10–18.
- Musfirowati, F., Fahrudin, A., & Nursanti, I. (2017). The effectiveness of yogic breathing to comfort level of first trimester pregnant mothers at community health center of Kragilan district working area, Serang, Banten, Indonesia. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 6(1), 51. <https://doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20175710>
- NACAMS, N. A. of C. and A. M. (2013). Yoga Prenatal. In *NACAMS*. Retrieved from <http://nacams.org/yoga/disciplines/prenatal-yoga>,
- NCCIH. (2013). Yoga For Health 2013. In *NCCIH*. Retrieved from <https://nccih.nih.gov/health/yoga/introduction.htm>
- Noel M.Lee, M. ., & Sumona Saha, M. . (2013). Nausea and Vomiting of Pregnancy. *NIH Public Access*, 40(2), 1–27. <https://doi.org/10.1016/j.gtc.2011.03.009.Nausea>
- Rafika, R. (2018). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 86–92. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i1.763>
- Sani R. *Yoga Untuk Kesehatan*. Dahara Prize. Semarang. 2013. Hal : 144-148.
- Sindhu P. *Panduan Lengkap Yoga : untuk hidup sehat dan seimbang*. Bandung. Qanita. 2015. Hal : 59-66.
- Sindhu, P. (2014). *Prenatal Yoga Leaf*. Retrieved from <https://yogaleaf.com/index.php/our-program/special-program/prenatal-yoga-leaf>