

## PRAKTIK SENAM YOGA HUBUNGANNYA DENGAN KELANCARAN PROSES PERSALINAN

**Annisa Ul Mutmainnah**

Akademi Kebidanan

Mutiara Mahakam

### **Abstrak**

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia lebih tinggi dari negara-negara lain, bahkan di antara negara-negara Asia. Latihan selama kehamilan adalah salah satu metode untuk mempersiapkan proses persalinan dan selanjutnya adalah untuk mencegah kematian ibu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan dan Senam Yoga Dalam Kehamilan, juga hubungan antara Senam Yoga Dalam Kehamilan dan proses persalinan. Ini merupakan penelitian cross sectional. Selain itu, penduduk terlibat dalam penelitian ini adalah semua primi para (ibu yang memiliki kehamilan pertama) yang tercatat di Puskesmas Air Putih Samarinda. Sampel diambil dengan metode simple random sampling. Selanjutnya, hubungan antara variabel dianalisis dengan menggunakan chi square dan uji eksak fisher. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan dan Senam Yoga Dalam Kehamilan ( $p = 0.060$ ), tapi ada hubungan antara Senam Yoga Dalam Kehamilan dan proses persalinan ( $p = 0,000$ ). Menurut hasil penelitian, disarankan bahwa promosi kesehatan dengan melakukan Senam Yoga Dalam Kehamilan harus dikembangkan karena dapat mempersiapkan fisik dan psikologis dari proses persalinan dan mengurangi risiko kematian ibu.

Kata kunci: pengetahuan, senam hamil, proses persalinan

### **Abstrac**

*Maternal Mortality Rate (MMR) in Indonesia is higher than other countries, even among Asian countries. Exercise during pregnancy is the one of method to prepare delivery process and further is to prevent maternal death. The objective of this research is to analyze relationship between knowledge and Gymnastics Yoga In Pregnancy, also relationship between Gymnastics Yoga In Pregnancy and delivery process. This was a cross sectional research. Moreover, the population involve in this research were all primi para (mother that having first pregnancy) that recorded at Air Putih Public Health Service Centre in Samarinda. The samples were taken by simple random sampling method. Furthermore, the relationship among variables was analyzed using chi square and fisher exact test. The result shows that there was no relationship between knowledge and Gymnastics Yoga In Pregnancy ( $p = 0.060$ ), but there was a relationship between Gymnastics Yoga In Pregnancy and delivery process ( $p = 0.000$ ). According to result of the research, it's suggested that health promotion by doing Gymnastics Yoga In Pregnancy should be developed because it can prepare physically and psychologically of delivery process and reduce the risk of maternal death.*

**Key words:** *knowledge, pregnancy exercise, delivery process*

## PENDAHULUAN

Target AKI di Indonesia pada tahun 2015 adalah 102 kematian per 100.000 kelahiran hidup. Sementara itu berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012, Angka Kematian Ibu (AKI) (yang berkaitan dengan kehamilan, persalinan, dan nifas) sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup.

Mortalitas dan morbiditas pada wanita hamil dan bersalin merupakan masalah besar di negara berkembang. Tahun 1996 WHO memperkirakan lebih dari 585.000 ibu per tahunnya meninggal saat hamil atau bersalin. Di Asia Selatan 1 : 18 ibu meninggal akibat kehamilan atau persalinan per tahunnya, sedangkan di Afrika 1 : 14, dan di Amerika Utara 1 : 6.366. Di Indonesia menurut hasil SDKI 1997 Angka Kematian Ibu (AKI) 334 : 100.000 kelahiran hidup. Penurunan AKI dari tahun ke tahun dirasa sangat lambat, sedangkan target AKI tahun 2010 adalah 125 : 100.000 kelahiran hidup. Menurut Profil Kesehatan Provinsi Jawa timur tahun 2000 AKI di Jawa Timur 386 : 100.000 kelahiran hidup.

Penyebab langsung kematian ibu seperti halnya di negara lain adalah perdarahan 60–70%, eklamsi 10–20%, dan infeksi 10–20%. Salah satu penyebab perdarahan adalah *atonia uteri* sebagai dampak dari kelemahan kontraksi uterus atau kelemahan ibu, sedangkan sepsis adalah dampak dari persalinan. Salah satu intervensi kesehatan yang efektif untuk mencegah kesakitan dan kematian ibu adalah pelayanan prenatal. Fungsi utama pelayanan prenatal antara lain promosi kesehatan selama kehamilan melalui sarana pendidikan kesehatan, yang diberikan secara individu maupun kelompok. Materi pendidikan kesehatan untuk ibu hamil cukup banyak, salah satunya senam Yoga pada kehamilan.

Ilmuwan di Cincinnati Children's Hospital Medical Center dan Vivekananda Yoga Research Foundation di India bersama-sama melakukan penelitian terhadap 335 ibu hamil usia 18-35 tahun, baik yang secara rutin beryoga selama sejam setiap hari maupun yang hanya berjalan kaki sejam setiap hari selama trimester kedua dan ketiga.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mereka yang rutin beryoga menunjukkan resiko lebih rendah dalam hal kelahiran premature dibandingkan yang hanya berjalan kaki (14% banding 29%), dan lebih cenderung tidak harus melakukan operasi Cesar (23% banding 33%). Rata-rata, para ibu yang beryoga juga memiliki tekanan darah lebih rendah dan perkembangan janinnya lebih sehat.

Prenatal yoga ini dimaksudkan untuk membantu para ibu hamil dalam mempersiapkan tubuh agar lebih siap menjelang proses kelahiran, meningkatkan fleksibilitas serta meningkatkan keseimbangan. Dengan ibu mengikuti kelas prenatal yoga pada masa kehamilan akan memberikan manfaat pada tubuh ibu dengan membuat tubuh ibu menjadi lebih relaks serta mengurangi rasa pegal yang dirasakan selama masa kehamilan.

Terjadinya persalinan yang fisiologis dengan ibu dan anak yang sehat adalah idaman setiap keluarga. Persalinan yang alami dan lancar tersebut dapat dicapai jika otot dapat terus berkontraksi dengan baik, ritmis dan kuat. Senam Yoga yang dilakukan secara teratur akan memperkuat otot dinding perut, ligamen, otot dasar panggul dan otot sekitarnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan ibu tentang senam Yoga pada kehamilan dengan pelaksanaan senam Yoga pada kehamilan, dan hubungan antara pelaksanaan senam Yoga pada kehamilan dengan kelancaran proses persalinan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi *cross sectional* dengan menggunakan pendekatan observasional. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu post partum (pascapersalinan) primipara yang pernah maupun yang tidak pernah mengikuti senam Yoga di Puskesmas Air Putih mulai April 2015 sampai dengan September 2015. Selain itu ada kriteria inklusi yang harus dipenuhi yaitu usia ibu antara 20–40 tahun dan tidak termasuk risiko tinggi kehamilan dan persalinan. Berdasarkan hasil penghitungan besar sampel diperoleh sampel sebanyak 15 orang untuk yang melakukan senam yoga pada kehamilan dan 15 orang untuk yang tidak pernah melakukan senam yoga selama kehamilan. Dengan demikian jumlah sampel seluruhnya sebanyak 30 orang.

Variabel yang akan diukur dalam penelitian ini adalah pengetahuan ibu tentang senam yoga pada kehamilan, pelaksanaan senam yoga pada kehamilan, dan kelancaran proses persalinan. Pengetahuan ibu tentang senam yoga pada kehamilan meliputi persepsi ibu mengenai senam yoga pada kehamilan, pengetahuan ibu tentang manfaat mengikuti senam yoga pada kehamilan, pengetahuan ibu tentang kerugian bila tidak mengikuti senam yoga pada kehamilan, dan pengetahuan ibu tentang macam gerakan senam yoga pada kehamilan.

Pelaksanaan senam yoga pada kehamilan meliputi saat mulai mengikuti senam yoga, lamanya ikut senam yoga, dan keteraturannya. Kelancaran proses persalinan adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan atau 37–42 minggu, lahir spontan dengan presentasi belakang kepala terlebih dulu, tanpa komplikasi pada ibu maupun janin, dihitung sejak kala satu atau mulai terjadi pembukaan servik. Persalinan dikategorikan cepat bila < 18 jam, dikategorikan normal bila membutuhkan waktu antara 18–24 jam, dan dikategorikan lambat bila > 24 jam.

Data yang dikumpulkan secara langsung dari responden antara lain data pengetahuan tentang senam yoga pada kehamilan, dan pelaksanaan senam yoga pada kehamilan dengan menggunakan instrumen kuesioner. Sedangkan data yang dikumpulkan dari Puskesmas Air Putih Samarinda adalah data tentang proses persalinan, jumlah persalinan primipara yang terjadi di Puskesmas, dan pelaksanaan senam hamil di Puskesmas tersebut.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dan analitik dengan uji statistik *chi square* untuk mengetahui hubungan antar variabel.

## HASIL PENELITIAN

### Karakteristik Responden

Baik responden yang melaksanakan senam yoga pada kehamilan maupun yang tidak semua berusia antara 20–30 tahun. Responden yang bekerja swasta atau sebagai wiraswasta sebagian besar (53,8%) melaksanakan senam hamil, sedangkan responden yang bekerja sebagai ibu rumah tangga sebagian besar

(52,9%) tidak melakukan senam hamil. Dalam penelitian ini kebetulan tidak satu pun responden yang ditemui bekerja sebagai pegawai negeri. Hal ini mungkin disebabkan sebagian besar pegawai negeri biasanya akan memanfaatkan fasilitas rumah sakit umum, rumah sakit bersalin atau bidan

praktik swasta bila melahirkan.

Responden yang berpendidikan SD sebagian besar (52,9%) melakukan senam yoga pada kehamilan, demikian pula dengan yang berpendidikan SLTA dengan persentase sebesar 60,0%, sedangkan responden yang berpendidikan SLTP sebagian besar (62,5%) tidak melakukan senam yoga pada kehamilan. Tidak ditemukan responden yang berpendidikan tinggi (Akademi/PT), dengan kemungkinan mereka yang berpendidikan tinggi lebih memilih melahirkan di Rumah Sakit Umum (RSU) atau Rumah Sakit Bersalin (RSB).

Responden yang mempunyai tingkat pengetahuan baik tentang senam yoga pada kehamilan sebagian besar (71,4%) melakukan senam yoga pada kehamilan. Responden yang mempunyai pengetahuan cukup tentang senam yoga pada kehamilan, sebagian melakukan senam hamil dan sebagian lagi tidak. Sedangkan responden yang berpengetahuan kurang seluruhnya tidak melakukan senam yoga pada kehamilan.

Berdasarkan kelancaran proses persalinan, diketahui responden yang proses persalinannya cepat atau < 18 jam seluruhnya (100%) melakukan senam yoga pada kehamilan, sebaliknya responden yang proses persalinannya lambat atau > 24 jam seluruhnya (100%) tidak pernah melakukan senam yoga pada kehamilan. Responden

dengan proses persalinan normal atau membutuhkan waktu sekitar 18–24 jam, sebagian besar (72,2%) tidak melakukan senam yoga pada kehamilan.

**Tabel 1.** Karakteristik Responden yang Melakukan Senam yoga pada kehamilan dan yang tidak Senam, di Puskesmas Air

Karakteristik Responden	Senam		Tidak Senam		Total	
	n=	%	n	%	n=	%
	15		1		30	
			5			
Umur :						
20-30 tahun	15	50,0	15	50,0	30	100,0
Pekerjaan :						
Swasta/Wiraswasta	7	53,8	6	46,2	13	100,0
Ibu rumah tangga	8	47,1	9	52,9	17	100,0
Pendidikan :						
SD	9	52,9	8	47,1	17	100,0
SLTP	3	37,5	5	62,5	8	100,0
SLTA	3	60,0	2	40,0	5	100,0

Putih Samarinda Tahun 2015.

**Tabel 2.** Tingkat Pengetahuan dan Proses Persalinan pada Responden yang Melakukan Senam yoga pada kehamilan dan yang tidak Senam, di Puskesmas Air Putih Tahun 2015

Karakteristik Responden	Senam		Tidak Senam		Total	
	n	%	n	%	n	%
Pengetahuan senam Yoga :						
Baik	5	71,4	2	28,6	7	100,0
Cukup	10	50,0	10	50,0	20	100,0
Kurang	0	0,0	3	100,0	3	100,0
Proses persalinan :						
Cepat	10	100,0	0	0,0	10	100,0
Normal(18-24	5	27,8	13	72,2	18	100,0
Lambat(>24 jam)	0	0,0	2	100,0	2	100,0

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan uji *chi square* diketahui bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan ibu tentang senam yoga pada kehamilan dan pelaksanaan senam yoga pada kehamilan ( $p = 0,06$ ). Hal ini dapat diartikan bahwa ibu yang berpengetahuan baik tentang senam yoga pada kehamilan belum tentu melakukan senam yoga pada kehamilan atau kalaupun melakukan senam yoga pada kehamilan biasanya tidak teratur. Sebaliknya ibu hamil yang pengetahuannya tentang senam yoga pada kehamilan cukup atau kurang baik juga belum tentu tidak melaksanakan senam yoga pada kehamilan dengan baik. Namun demikian berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa ibu yang berpengetahuan cukup tentang senam yoga pada kehamilan mempunyai peluang 6,34 kali lebih besar untuk melakukan senam yoga pada kehamilan dibandingkan ibu yang berpengetahuan baik.

Ada hubungan yang bermakna antara pelaksanaan senam yoga pada kehamilan dengan proses persalinan ( $p = 0,00$ ). Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa ibu yang melakukan senam yoga pada kehamilan

dengan baik cenderung akan melaksanakan proses persalinannya dengan cepat (< 18 jam), sebaliknya ibu yang tidak melakukan senam yoga pada kehamilan cenderung akan mengalami proses persalinan yang lambat (> 24 jam).

## PEMBAHASAN

Semua responden penelitian ini berumur antara 20–30 tahun yang merupakan interval usia aman bagi seorang wanita untuk bereproduksi yaitu hamil dan melahirkan, apalagi untuk hamil dan melahirkan anak pertama. Menurut Maulany (1994), makin tua atau makin muda usia wanita dari interval usia reproduksi sehat tersebut, maka akan meningkat pula risiko ancaman kesakitan dan kematian yang dihadapi akibat kehamilan dan persalinan.

Pekerjaan sebagai ibu rumah tangga bukanlah pekerjaan yang ringan karena jenis pekerjaan ini tidak dibatasi oleh jam kerja maupun hari kerja, dan juga bukan jenis pekerjaan kolektif. Artinya bila seorang ibu rumah tangga absen satu hari saja dari mengerjakan pekerjaan rumah tangga maka hari berikutnya volume pekerjaannya akan menjadi dua kali lipat,

serta tidak ada hari libur bagi pekerjaan sebagai ibu rumah tangga. Pekerjaan sebagai ibu rumah tangga sering juga membatasi interaksinya dengan dunia di luar rumah, lain halnya dengan wanita yang bekerja formal atau informal di luar rumah. Keterbatasan interaksi dengan dunia di luar rumah akan berdampak pada terbatasnya teman dan informasi yang didapat, yang akhirnya menimbulkan perasaan rendah diri. Berbagai kendala itulah mungkin yang menyebabkan responden ibu rumah tangga lebih sedikit yang mengikuti senam hamil dibanding responden yang bekerja.

Tingkat pendidikan seseorang tidak selalu akan berpengaruh pada perilakunya. Responden yang melakukan senam hamil sebagian besar ternyata adalah yang berpendidikan SD dan SLTA. Mereka yang berpendidikan SD biasanya dikategorikan berpendidikan rendah, namun justru mereka yang berpendidikan rendah ini sering lebih mudah untuk dimotivasi untuk melakukan ide-ide baru, seperti senam hamil. Mereka pada umumnya beranggapan bahwa yang berpendidikan lebih tinggi atau dianggap lebih ahli, dalam hal ini adalah petugas kesehatan di Puskesmas. Mereka yang tergolong berpendidikan rendah biasanya akan mudah mempercayai apa pun yang disampaikan oleh orang yang dianggap lebih ahli, apalagi bila informasi tersebut bermanfaat langsung bagi mereka. Responden yang berpendidikan cukup tinggi (SLTA) biasanya bersedia menerima ide baru (senam yoga) karena mereka memang telah bisa memahami informasi atau penjelasan yang diberikan oleh petugas Puskesmas tentang manfaat senam Yoga. Seperti yang disampaikan oleh Soekijo Notoatmojo (2010) bahwa pengetahuan atau kognitif merupakan domain sangat penting untuk terbentuknya tindakan atau perilaku seseorang.

Responden yang berpendidikan sedang biasanya memang lebih sulit dimotivasi, karena kelompok ini biasanya sudah merasa cukup pandai sehingga sulit mempercayai informasi yang diberikan oleh orang lain meskipun si pemberi informasi adalah orang yang ahli. Namun kelompok ini biasanya kurang dapat dengan cepat memahami ide baru, seperti manfaat senam yoga pada kehamilan yang disampaikan kepadanya.

Hasil analisis statistik menyatakan tidak ada hubungan bermakna antara tingkat pengetahuan tentang senam yoga pada kehamilan dan pelaksanaan senam yoga pada kehamilan. Hal ini disebabkan seseorang dalam melakukan suatu tindakan tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan tetapi juga oleh motivasi. Tindakan memotivasi akan berhasil jika tujuannya jelas dan disadari oleh yang diberi motivasi serta sesuai dengan kebutuhan orang yang diberi motivasi (Purwanto P, 2010). Motivasi seseorang untuk melakukan sesuatu tindakan bisa bermacam-macam tergantung faktor yang memengaruhi timbulnya motivasi tersebut. Menurut Irwanto (2011) ada sejumlah faktor yang menentukan motivasi, di antaranya faktor dari lingkungan di luar diri individu tersebut, faktor yang ada di dalam diri individu tersebut, serta nilai atau insentif atau keuntungan yang ditawarkan oleh obyek atau hal baru tersebut.

Bila ternyata pengetahuan tentang senam yoga pada kehamilan yang dimiliki responden tidak mampu mendorongnya untuk mengikuti senam Yoga, atau sebaliknya pengetahuan yang minim tentang senam yoga pada kehamilan sudah mampu menggerakkan responden untuk ikut senam yoga, maka sesungguhnya yang menggerakkan mereka untuk berperilaku adalah motivasi. Artinya meskipun pengetahuan tentang senam hamil baik

tetapi tidak ada motivasi yang kuat, maka responden yang bersangkutan tidak akan melakukan senam Yoga, dan sebaliknya. Dengan demikian kewajiban dari petugas kesehatan di Puskesmas tentulah lebih berat. Mereka dituntut bukan hanya memberikan pengetahuan tentang senam Yoga saja kepada para ibu hamil, tetapi juga menumbuhkan motivasi yang kuat agar ibu hamil mau mengikuti senam Yoga yang diadakan di Puskesmas.

Penjelasan di atas dibuktikan dengan hasil analisis bahwa ibu dengan tingkat pengetahuan cukup tentang senam Yoga malah berpeluang 6,34 kali lebih besar untuk mengikuti kegiatan senam Yoga dibandingkan ibu yang memiliki tingkat pengetahuan baik tentang senam yoga pada kehamilan. Jelaslah bahwa tingkat pengetahuan memang tidak selalu berkorelasi dengan tindakan, perlu faktor lain yaitu motivasi.

Namun demikian motivasi dan pengetahuan saja sering tidak cukup untuk mendorong seseorang melakukan sesuatu, perlu ditunjang adanya sarana dan prasarana. Sebagai contoh, ada ibu hamil yang ingin mengikuti kegiatan senam Yoga pada kehamilan di Puskesmas tetapi dia tidak punya biaya transpor, tidak punya baju senam, tidak punya waktu luang di pagi hari dan bisanya sore hari, dan lain sebagainya.

Berdasarkan hasil analisis statistik diketahui bahwa ada hubungan bermakna antara kelancaran proses persalinan dengan pelaksanaan senam yoga pada kehamilan. Jika latihan fisik pada senam yoga pada kehamilan dilakukan secara teratur sesuai dengan petunjuk akan sangat bermanfaat bagi kesehatan ibu hamil antara lain meningkatkan tonus otot, meningkatkan kekuatan dan daya tahan tubuh, membuat relaksasi otot yang tegang, dan menurunkan emosi. Varney (1997) dalam Hanton (2001)

menyatakan bahwa wanita yang melakukan senam hamil secara teratur selama kehamilannya, maka tingkat kehabisan tenaga atau penggunaan tenaga selama proses persalinan akan sangat rendah, dan lebih cepat sembuh pada masa pasca-persalinan.

Peningkatan hormon endorfin yang terjadi selama melakukan senam hamil akan mengurangi tingkat rasa sakit selama proses persalinan sehingga sangat membantu mempercepat proses persalinan. Dapatlah dipahami bila hasil penelitian ini menyatakan bahwa semua ibu hamil yang melakukan senam yoga pada kehamilan dapat melalui proses persalinan dengan cepat yaitu < 18 jam. Sebaliknya semua ibu yang mengalami persalinan lambat yaitu > 24 jam ternyata memang tidak satu pun pernah melakukan senam hamil.

Senam yoga pada kehamilan merupakan salah satu bentuk pelayanan *antenatal care*. Senam yoga pada kehamilan terbukti membantu perubahan metabolisme tubuh selama kehamilan. Senam yoga pada kehamilan akan membantu fungsi jantung sehingga para ibu yoga pada kehamilan akan merasa lebih sehat dan tidak merasa sesak nafas (Adiyono W, 2002), sehingga mengurangi tekanan darah, memperbesar vasodilatasi pada kulit, meningkatkan pengeluaran panas tubuh dan mengurangi kecenderungan terjadinya hyperthermia (Artal R and Carl Sherman,1999).

Sejumlah literatur menyatakan bahwa ibu hamil yang melakukan senam yoga pada kehamilan akan mengalami risiko persalinan dengan tindakan lebih kecil daripada yang tidak melakukan senam yoga pada kehamilan. Selain itu proses persalinan akan lebih cepat pada ibu yang melakukan senam yoga pada kehamilan selama kehamilannya dari pada yang tidak melakukan senam yoga pada kehamilan

(Clapp *et al.*, 2000). Sejumlah penelitian juga menjelaskan bahwa hampir tidak ada efek negatif senam yoga pada kehamilan pada wanita yang bekerja, tentunya apabila senam yoga pada kehamilan itu dilakukan dengan pengawasan ahli (Wang *et al.*, 1998). Semua wanita hamil yang aktif berkegiatan seharusnya selalu dievaluasi secara periodik untuk menilai efek senam yoga pada kehamilan yang dilakukannya terhadap perkembangan janin dalam kandungannya, sehingga bila terjadi gangguan bisa segera dilakukan penyesuaian terhadap aktivitas dan senam yoga pada kehamilan yang dilakukannya. Sedangkan bagi wanita yoga pada kehamilan yang mengalami komplikasi medis atau obstetri seharusnya berhati-hati bila akan melakukan senam hamil (Artal R and O'Toole M, 2003). Dengan demikian tidak ada alasan bagi wanita hamil yang bekerja di dalam maupun di luar rumah, formal atau informal untuk tidak melakukan senam yoga pada kehamilan, dengan alasan pekerjaannya sehari-hari sudah mengurus banyak tenaga, apabila tidak mengalami gangguan kesehatan ataupun gangguan obstetri.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan penelitian ini adalah responden penelitian ini semua berusia antara 20–30 tahun, yang melakukan senam yoga pada kehamilan sebagian besar bekerja swasta atau wiraswasta dan berpendidikan SD atau SLTA. Responden yang tidak melakukan senam yoga pada kehamilan sebagian besar bekerja sebagai ibu rumah tangga dan berpendidikan SLTP.

Tingkat pengetahuan ibu hamil ternyata tidak ada hubungan yang bermakna dengan pelaksanaan senam yoga pada kehamilan. Sedangkan kelancaran proses persalinan ada hubungan yang bermakna dengan pelaksanaan senam yoga pada kehamilan.

Kelancaran proses persalinan ada berhubungan bermakna dengan pelaksanaan senam yoga pada kehamilan. Para ibu yang mengikuti senam yoga pada kehamilan terbukti dapat melalui proses persalinannya dengan lancar dan lebih cepat dibandingkan yang tidak mengikuti senam yoga pada kehamilan. Dengan demikian seharusnya semua ibu hamil sedapat mungkin diupayakan mengikuti senam yoga pada kehamilan dengan menyesuaikan waktu dan aktivitas sehari-hari ibu hamil tersebut.

Berdasarkan hasil, pembahasan dan simpulan, maka disarankan agar pertama petugas kesehatan di Puskesmas selain memberikan pengetahuan tentang senam yoga pada kehamilan juga memberikan motivasi dan bantuan sarana/prasarana agar ibu hamil yang sudah memiliki motivasi kuat dapat merealisasikan niatnya melakukan senam yoga pada kehamilan yang diadakan oleh Puskesmas. Kedua, senam hamil harus terus dilaksanakan di Puskesmas dengan jadwal yang fleksibel disesuaikan dengan waktu yang dimiliki oleh ibu hamil, karena senam yoga pada kehamilan telah terbukti mampu memperlancar proses persalinan

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiyono, W. 2002. Senam Hamil, Amankah bagi Ibu Hamil? *Suara Merdeka*. 24 Agustus.
- Artal, R and Carl Sherman 2002. Exercise During Pregnancy, Safe and Beneficial for Most. *The Physician and Sportsmedicine*. 27; 1–9. Artal, R and O'Toole M. 2011. Exercise in Pregnancy. Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for Exercise During Pregnancy and Postpartum Period. *Br J Sports Med*. 37; 6–12.
- Clapp, James F, Hyungjin Kim, Brindusa Burciu, and Beth Lopez. 2002. Beginning Regular Exercise in Early Pregnancy: Effect on Fetoplacental Growth. *Am J Obstet Gynecol*. 183; 1484–8.
- Hanton, Thomas W. 2001. *Panduan Senam Kebugaran untuk Wanita Hamil*. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Irwanto. 2011. *Psikologi Umum*. PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Manuaba IBG 2010. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana*. EGC. Jakarta.
- Maulany. 2011. *Pencegahan Kematian Ibu Hamil*. Binarupa Aksara, Jakarta.
- Notoatmodjo, Soekijo.2010. *Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Andi Offset. Yogyakarta.
- Purwanto, Ngalim. 2005. *Psikologi Pendidikan*. PT Remaja Rusta Karya. Bandung.
- Wang, Thomas W, Barbara S Apgar. 2011 Exercise During Pregnancy. *American Family Physician*. April 15.