

Pengaruh Teknik Pranayama dan Gerak Restorative Prenatal Yoga Terhadap Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Karang Rejo Tahun 2024

Nur Ratih Muryaningtias¹, *Yuni Retnowati², Doris Novianiⁿ

¹ S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan

Email: ¹ Nurratihmuryaningtias@email.com, ^{2*} yuni100682@gmail.com, ³ dorisnoviani@gmail.com

Email Penulis Korespondensi: yuni100682@gmail.com

Article History:

Received Jun 26th, 2024

Revised Jul 19th, 2024

Accepted Aug 16th, 2024

Abstrak

Latar Belakang: Mual dan muntah atau dikenal dengan *Emesis gravidarum* merupakan salah satu ketidaknyamanan pada kehamilan trimester I yang disebabkan oleh perubahan hormon. *Emesis gravidarum* menyebabkan rasa tidak nyaman karena adanya pusing, perut kembung dan badan terasa lemas disertai keluarnya isi perut melalui mulut yang dapat menyebabkan ibu hamil menjadi stress, cara penanganan *emesis gravidarum* ada 3 cara yaitu *modifikasi lifestyle*, farmakologi, dan non farmakologi salah satunya dengan melakukan teknik *pranayama* dan gerak *restorative prenatal yoga* yang bertujuan untuk menormalkan kadar hormon kortisol yang menyebabkan stres dan naiknya asam lambung ibu hamil agar tidak terjadinya mual hingga muntah pada ibu hamil. **Metode** Jenis penelitian dengan pendekatan kuantitatif menggunakan *Quasi eksperimen* dengan *one group pre-post design*. Populasi dalam penelitian ini ibu hamil trimester I yang berkunjung pada bulan April-Mei. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 orang. **Hasil :** Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan *uji wilcoxon* dengan hasil p-value (0,000) kurang dari 0,05 **Kesimpulan:** dapat disimpulkan penelitian ini berpengaruh teknik *pranayama* dan gerak *retorative prenatal yoga* terhadap *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I dipuskemas karang rejo 2024. Disarankan bagi tenaga kesehatan dapat menerapkan prenatal yoga untuk mengatasi keluhan emesis gravidarum, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk memodifikasi variabel, menambahkan kelompok kontrol dan waktu perlakuan.

Kata Kunci : Mual Muntah, *Emesis gravidarum*, *Pranayama*, Gerak *Retorative prenatal yoga*, ibu hamil trimester I

Abstract

Background: Nausea and vomiting, also known as *Emesis gravidarum*, is one of the discomforts in the first trimester of pregnancy caused by hormonal changes. *Emesis gravidarum* causes discomfort due to dizziness, bloating and the body feeling weak accompanied by the expulsion of stomach contents through the mouth which can cause pregnant women to become stressed. There are 3 ways to treat *emesis gravidarum*, namely *lifestyle modification*, *pharmacology* and *non-pharmacology*, one of which is by doing *pranayama techniques* and *restorative prenatal yoga movements* which aim to normalize levels of the hormone *cortisol* which causes stress and increased stomach acid in pregnant women to prevent nausea and vomiting in pregnant women. **Method:** This type of research uses a quantitative approach using *quasi-experiment* with *one group pre-post design*. The population in this study was first trimester pregnant women who visited in April-May. The sample in this study amounted to 25 people. **Result:** Bivariate analysis in this research used the *Wilcoxon test* with a p-value of 0.000 less than 0.05. **Conclusion:** It can be concluded that this research has the effect of *pranayama techniques* and *retorative prenatal yoga movements* on *emesis gravidarum* in pregnant women in the first trimester at the Karang Rejo Community Health Center in 2024. It is recommended that health workers can apply prenatal yoga to overcome this problem. complaints of *emesis gravidarum*, future researchers are advised to modify the variables, adding a control group and treatment time.

Keyword : : *Nausea, Vomiting, Emesis gravidarum, Pranayama, pose Restorative prenatal yoga , first trimester pregnant women*

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan kejadian yang dialami pada wanita subur. Pada setiap kehamilannya, ibu mengalami sejumlah perubahan, baik perubahan psikologis yang sangat spesifik sebagai respon terhadap apa yang telah di alaminya selama kehamilan (Retnowati, 2019). Perubahan yang terjadi dapat menimbulkan rasa tidak nyaman pada kehamilan. Salah satu ketidaknyamanan pada kehamilan adalah mual muntah. Gejala-gejala ini dimulai sekitar minggu pertama dan berkurang secara signifikan pada akhir Trimester pertama (minggu ke-13) (Herni,2019).

Mual dan muntah atau dikenal dengan *Emesis gravidarum* merupakan salah satu tanda kehamilan. *Emesis gravidarum* menyebabkan rasa tidak nyaman karena adanya pusing, perut kembung dan badan terasa lemas disertai keluarnya isi perut melalui mulut dengan frekuensi (Nurhayati 2023). Penyebab utama dari *Emesis gravidarum* yaitu *hormon chorionic gonadotropine (HCG)*, adapun hormon lain yang terkait dengan terjadinya *Emesis Gravidarum* yaitu hormon *serotonin, serotonin* adalah bahan kimia dalam otak yang mempengaruhi sistem saraf pusat dan saluran *gastrointestinal*. Selama kehamilan, aktivitas saluran *gastrointestinal* bagian atas menurun dan menyebabkan terjadinya *emesis gravidarum* (Kusmiyati et al., 2020). Meningkatkan hormon ini mengakibatkan adanya peregangan pada otot *uterus* yang mengakibatkan terjadi *fluktuasi tekanan darah*. Saat tekanan darah dalam kondisi turun terjadi relaksasi pada otot pencernaan. Adanya relaksasi pada otot pencernaan kurang efektif yang mengakibatkan adanya peningkatan asam lambung yang mengakibatkan *emesis gravidarum* (Setiawati et al., n.d.)

Dampak Ibu hamil yang mengalami Mual muntah (*Emesis gravidarum*) berpotensi besar mengalami dehidrasi kekurangan cadangan nutrisi dalam tubuh, apabila ibu tidak mampu memberikan nutrisi yang cukup bagi dirinya sendiri dapat berakibatkan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), kelahiran premature, gangguan pembentukan janin dan lahir mati (Damayanti, 2021). Adapun dampak psikologis bagi ibu jika mengalami mual muntah terus menerus akan mengalami keputusasaan, aktivitas sehari-hari menjadi terganggu, gampang marah dan stress (Hidayati R, 2020).

Menurut WHO pada tahun 2019 *Emesis gravidarum* terjadi di seluruh dunia dengan angka kejadian mencapai 12.5% dari seluruh kehamilan. Angka kejadian *Emesis gravidarum* yang terjadi didunia sangat beragam yaitu 10.8% di China, 2.2% di Pakistan, 1-3% di Indonesia, 1.9% di Turki, 0.9% di Norwegia, 0.8% di Canada, 0.5% di California, 0.5-2% di Amerika. Menurut Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2018 ibu hamil sebesar 228/100.000 perempuan, yang mengalami *Emesis gravidarum* sebesar 26%. Pada tahun 2019 jumlah ibu hamil sebesar 359/100.000 perempuan sebesar 32% (Kemenkes,2019).

Penanganan *Emesis gravidarum* terdapat tiga cara yaitu yang pertama memperbaiki pola hidup sehat dengan memilih makanan yang tidak memicu terjadinya mual muntah seperti tidak mengkonsumsi makanan yang berlemak, dan makan dengan porsi sedikit tapi sering, dengan cara farmakologis mengatasi mual muntah pada kehamilan salah satunya adalah dengan *pidoksin* (vitamin B6) 1,5 mg/hari (Norisa et al., 2022). Kemudian penanganan Non farmakologi seperti konsumsi makanan yang megandung vitamin B6, akupresure, akupunture, melakukan aktivitas fisik seperti jalan kaki, senam hamil dan Prenatal Yoga (Heryani & Ciamis, 2018).

Prenatal Yoga merupakan salah satu jenis olahraga yang dianggap aman untuk ibu hamil, latihan yoga kehamilan terbukti bermanfaat bagi wanita yang menderita Mual muntah dan sakit kepala, kecemasan, stress, depresi, sakit punggung, yoga juga dapat memperbaiki pola tidur (national center

for complementary and integrative health (NNCIH, 2018) (Babrar S J, 2016). Aktivitas ini tidak membuat gerakan fisik yang berat, kondisi mual dapat memicu keluarnya hormon kortisol sebagai pembangkit stress, dan kondisi stress hanya akan mempengaruhi mual pada ibu hamil, temuan menunjukkan bahwa berlatih yoga bahkan untuk pertama kali dapat menormalkan kadar kortisol terlalu tinggi atau terlalu rendah (Yulianti Ika et al 2023). Teknik Prenatal Yoga yang aman dilakukan pada ibu hamil Trimester I yaitu teknik *Pranayama* dan Gerak *Restorative* (Latifah et al., n.d 2021).

Pranayama bisa disebut juga dengan teknik Pernapasan pada yoga yang berfungsi mempengaruhi fungsi ketebalan tubuh, ketidakseimbangan sistem syaraf otonom secara positif dan gangguan psikologis ataupun stress, mengobati gangguan tidur, kecemasan, serta mengatasi mual muntah pada ibu hamil Trimester I, sedangkan gerak *Restoratif* berguna untuk aspek emosional dan kelelahan pada ibu hamil (Latifah et al., n.d 2021).

Pada penelitian Latifah et al., n.d (2021) Yang berjudul “*Pranayama and selected restorative poses of yoga reduce morning sickness in pregnancy*” didapatkan hasil perbedaan skor *PUQE-24* sebelum dan sesudah diberi perlakuan pada kelompok (*p-value* 0,000) diberi kesimpulan bahwa teknik *Pranayama* dan gerak *Restorative* efektif dalam mengurangi frekuensi Mual muntah (*Emesis gravidarum*) (Latifah et al., n.d 2021). Sejalan dengan penelitian Heriyani (2018) yang berjudul “*Yoga prenatal mengurangi Emesis gravidarum*” didapatkan hasil bahwa ketidaknyamanan trimester I menunjukkan presentase terbesar 85,7% setelah dilakukan pernapasan (*pranayama*) yoga yang dilakukan 2x sehari sebagian responden 68,8% sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh latihan yoga dengan *Pranayama* secara teratur dapat mengurangi *Emesis gravidarum* (Heriyani,2018).

Tercatat data Dinas Kota Tarakan pada tahun 2023 sebanyak 4933 ibu hamil dengan K1 yang mengalami mual muntah. Puskesmas Karang Rejo merupakan jumlah terbanyak Kunjungan K1 dari beberapa Puskesmas yang ada dikota Tarakan. Tercatat sebanyak 1547 (31,2%) K1 ibu hamil dengan mual muntah di Puskesmas Karang rejo, Puskesmas Gunung Lingkas sebanyak 917 (18,6%) K1 ibu dengan keluhan mual muntah, Puskesmas Sebengkok sebanyak 883 (17,9%) K1 ibu hamil dengan keluhan mual muntah, Puskesmas Mamburungan sebesar 854 (17,5%) K1 ibu dengan keluhan mual muntah, terakhir pada Puskesmas Pantai Amal sebesar 732 (14,8%) K1 ibu hamil dengan keluhan mual muntah. Tercatat data rekam medik Puskesmas Karang Rejo pada bulan Maret-Juni 2024 didapatkan 383 ibu hamil K1 dengan keluhan Mual muntah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh teknik *pranayama* dan gerak *restorative prenatal yoga* terhadap *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Karang Rejo tahun 2024.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *quasi eksperimen* dengan *one group pre-post test*. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Karang Rejo Kota Tarakan, Kalimantan Utara. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester I dengan keluhan mual muntah pada bulan Maret-Juni di puskesmas Karang Rejo, menggunakan teknik total sampling. Alat yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuisioner *Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE)-24*. *Pranayama* dan gerak *restorative prenatal yoga* dilakukakan selama 3 kali perlakuan selama seminggu dengan pretest dihari pertama dan posttest dihari terakhir.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik Responden	N	Frekuensi	Presentse
Usia			
20-25 Tahun		12	48%
26- 30 Tahun	25	9	36%
> 30 Tahun		4	16%
Pendidikan			
SMP		2	8%
SMA	25	15	60%
S1		8	32%
Paritas			
Primipara	25	10	40%
Multipara		15	60%
Pekerjaan			
Bekerja	25	16	64%
Tidak Bekerja		9	36%

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa responden pada rentang usia 20-25 tahun memiliki presentase yang besar yaitu sebanyak 12 responden (48%) dan usia responden >30 tahun memiliki presentase usia paling kecil sebanyak 4 responden (16%). Pada penelitian ini sebagian besar menunjukkan usia tidak beresiko yang berusia 20-25 tahun sebanyak 12 orang atau (48%). Menurut (Utaminingtyas et al., 2020) mengatakan dalam kurun waktu reproduksi sehat disebutkan pada usia 20-25 tahun merupakan usia yang aman untuk kehamilan dan persalinan, karena usia tersebut kondisi ibu hamil dapat dikatakan sudah matang baik fisik maupun psikologis. *Emesis gravidarum* diawal kehamilan adalah tanda normal saat tubuh mempersiapkan kehamilan dengan kriteria *Emesis gravidarum* sedang. Oleh karena itu, usia ibu hamil tidak dijadikan penentu mual muntah akan jarang terjadi. Sebagian besar ibu hamil di Puskesmas Karang Rejo berada pada rentang usia 20-25 tahun. Hal ini menunjukkan adanya kesadaran masyarakat untuk menjalani kehamilan di usia yang aman dan optimal. Pada masa ini merupakan usia reproduktif bagi wanita hamil dan melahirkan.

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa Pendidikan reponden SMA memiliki presentase paling besar yaitu sebanyak 15 reponden (60%) dan Pendidikan responden SMP paling sedikit yaitu sebanyak 2 responden (8%). Didapatkan tingkat pendidikan ibu hamil trimester I yang mengalami *Emesis gravidarum* yang paling dominan pada tingkat menengah atas yaitu sebanyak 15 responden (60%). Tingkat pendidikan yang baik juga mempengaruhi bagaimana ibu hamil menyikapi proses kehamilannya, Semakin tinggi pendidikan reponden maka pengetahuannya juga semakin baik dalam mengatasi mual muntah dengan diberikan intervensi Teknik *pranayama* dan Gerak *Restorative Prenatal Yoga* (Zope R, 2020).

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa ibu hamil trimester I multipara memiliki presentase paling besar yaitu sebanyak 15 responden (60%), sedangkan ibu hamil trimester I dengan Primipara memiliki presentase paling kecil yaitu 10 responden (40%). Sebagian besar paritas pada ibu hamil trimester I yang mengalami *Emesis gravidarum* yang paling banyak multipara sebanyak 15 reponden

(60%). Riwayat kehamilan yang lalu juga dapat mempengaruhi terjadinya *emesis gravidarum*, karena ibu yang hamil dengan *emesis gravidarum* akan dapat dengan mudah menderita pada kehamilan selanjutnya (Yetri Karunia Utama, 2021). Jarak dan umur juga dapat mempengaruhi karena ketidaksiapan dalam memproduksi lagi dapat menjadikan ibu menjadi menurun kondisinya dan memerlukan perhatian khusus, karena rentan untuk menderita komplikasi komplikasi kehamilan yang lain. Ibu hamil multipara kadang belum siap untuk beban tanggung jawab yang lebih berat dengan tambahan anggota keluarga, kemudian faktor psikologis yang membuat ibu hamil trimester I muntah muntah (Munisah et al., 2023).

Berdasarkan tabel 1 diketahui bawa responden yang bekerja memiliki presentase paling besar yaitu 16 responden atau (64%), sedangkan reponden yang tidak bekerja yaitu 9 responden (36%). Pada penelitian ini menunjukkan sebagian besar ibu hamil trimester I yang mengalami Emesis gravidrum yaitu bekerja sebanyak 16 responden (64%). Menurut penelitian Pralita Sari et al., (2023) mengatakan pada umumnya ibu yang bekerja banyak menghabiskan waktu ditempat kerja, sehingga mereka jadi lalai dan terdapat gangguan pada kehamilannya, faktor diantaranya yaitu stres kerja yang mengakibatkan tekanan pada psikologis ibu. Rahmawati et al., n.d. (2022) juga mengatakan Stres pada ibu hamil yang bekerja disebabkan karena perempuan memiliki dua peran dalam kehidupannya, yaitu peran sebagai ibu rumah tangga dan perempuan yang bekerja. Hal ini membuat ibu merasa tidak dapat menjalani kedua peran itu dengan baik.

Tabel 2. Uji Wilcoxon

	N	Mean	SD	P-value
Sebelum di beri perlakuan		8,60	2,198	
Sesudah diberi perlakuan	25	4,04	1,240	0,000

Emesis gravidarum biasanya muncul pada awal kehamilan atau pada trimester I, perubahan hormon adaptasi psikologis dan faktor *neurologs* pada ibu hamil merupakan pemicu terjadinya mual dan muntah (khairoh et al 2019). Kehamilan dapat menyebabkan mual dan muntah karena tingkat hormon *estrogen* dan *progeteron* yang dihasilkan *human chorionc gonodotrophin (HCG)* yang meningkat dalam serum plasenta yang mengakibatkan *emesis gravidarum* yang berlebihan pada ibu hamil (Hadriawati 2020).

Rasa tidak nyaman saat hamil merupakan suatu kondisi yang fisiologis yang dialami ibu hamil, Mual muntah yang berlebihan dapat menyebabkan larutan tubuh ibu hamil berkurang yang akan berdampak pada pembekuan darah (*hemokonsentrasi*) dan berkurangnya konsentrasi darah kedalam jaringan tubuh, kekurangan oksigen dan nutrisi ke jaringan tubuh akan menyebabkan kerusakan didalamnya hingga menurunnya kesehatan ibu dan janin (Ebrahimi N et al., 2019).

Trimester pertama, ibu mengalami perubahan fisik dan psikis yang menyebabkan ketidakstabilan emosi dan perubahan suasana hati. Hal ini mengakibatkan kelelahan dan ibu memerlukan istirahat yang cukup (Silbert-Flagg J & Pillitteri A, 2018). Kondisi mual dapat memicu keluarnya hormon kortisol sebagai pembangkit stress, dan kondisi stres hanya hanya memperparah mual muntah pada ibu hamil. Temuan menunjukkan bahwa berlatih yoga bahkan pertama kali dapat menormalkan kadar kortisol yang terlalu tinggi hingga terlalu rendah.

Gerakan prenatal yoga yang dipilih untuk menurunkan mual muntah yaitu kombinasi *restorative* seperti *malasana*, *mudhasana*, *supta baddha konasana*, dan *savasana* membantu ibu untuk beristirahat karena postur tersebut memberikan rasa nyaman pada tubuh dan pikiran. Ibu hamil

dapat menerapkan postur ini karena salah satu manfaat pose *restorative* adalah mengatasi rasa lelah (Chen PJ et al., 2017).

Teknik pernapasan yang dilakukan pada prenatal yoga trimester I yaitu teknik *pranayama* (*shiitali dan shiikari*) yang mempengaruhi fungsi kekebalan tubuh, ketidakseimbangan saraf otonom secara positif, dan gangguan psikologis atau stress Pada penelitian Worby (2020) menjelaskan *pranayama* merupakan teknik pernapasan perlahan dan dalam, menggunakan otot diafragma, sehingga perut mampu terangkat perlahan dan dada berhembus maksimal lalu situasi santai yang tercipta akan mengurangi kecemasan hingga mual muntah pada ibu hamil. Gerak *restorative* yoga seperti beberapa gerakan yaitu *mudhasana*, *pose* jongkok, *supta badakonasana* dan *savasana* memiliki efek menguntungkan pada aspek emosional dan psikologis pada ibu hamil (L. Latifah et al., 2017).

Pada penelitian ini, telah dilakukan teknik *pranayama* dan gerak *restorative* prenatal yoga kepada 25 responden ibu hamil trimester I dengan keluhan mual muntah menggunakan kuisioner PUQE-24 *pretestnya* kemudian dilakukan perlakuan teknik *pranayama* dan gerak *restorative* prenatal yoga sebanyak 3 kali perlakuan dalam seminggu, dan setelah dilakukan perlakuan hari terakhir, peneliti mengevaluasi kembali mual muntah ibu dengan *posttest* menggunakan kuisioner PUQE-24 untuk menilai apakah ada penurunan frekuensi mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Kegiatan prenatal yoga dimulai dari mempersiapkan tempat yang nyaman dan aman bagi ibu hamil kemudian menyalakan musik rileksasi yang telah disiapkan oleh peneliti (Ririn Ariyanti, At all 2023). Prenatal yoga dimulai dari peregangan atau pemanasan, pernafasan, gerakan inti gerak *restorative* sesuai *squencing* hingga relaksasi. Postur *restorative* yoga merupakan bagian dalam gerakan prenatal *gentle yog*, Pose *restorative* yoga ini adalah posisi yang paling ideal untuk mengistirahatkan tubuh, dan sebagai posisi untuk berlatih pernapasan diafragma (Yulianti Ika, at all 2018). Postur *restorative* yoga sendiri merupakan kombinasi antara bernapas penuh kesadaran dan gerakan paling ideal untuk permasalahan tidur. Saat melakukan postur-postur *restorative* dapat melepaskan semua ketegangan yang meliputi tubuh, pikiran dan diri ibu hamil. Postur ini membuat rasa nyaman, memperdalam napas, meredakan nyeri pada punggung bagian bawah, dan melepaskan ketegangan pada tubuh (Shindu P, 2020).

Penelitian ini memperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan frekuensi sebelum dan sesudah perlakuan, dimana hasil ukur menggunakan *Pregnancy-Unique Quantification of Emesis and Nausea (PUQE)-24* pada pengukuran didapatkan rata-rata hasil pengukuran dengan *mean rank* 8,60 sebelum diberikan perlakuan dan didapatkan hasil *mean rank* 4,04 sesudah perlakuan dengan nilai p-value $0,000 < 0,05$ artinya terdapat perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh teknik *pranayama* dan gerak *restorative prenatal* yoga terhadap *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I di puskesmas Karang rejo tahun 2024.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian L. Latifah et al., n.d. (2023) bahwa teknik *pranayama* dan gerak *restorative* prenatal yoga yang dilakukan dalam 3 kali seminggu secara rutin dapat mengurangi *emesis gravidarum*, setelah diberikan intervensi terdapat perbedaan skor PUQE-24 yang signifikan dengan hasil p-value (0,000). Pada hasil penelitian Musfirowati et al., (2017) menunjukkan adanya perubahan pada 17 reponden atau 40,5% dari total sampelnya terhadap tingkat kenyamanan ibu hamil trimester I yang telah diberikan intervensi pernafasan yoga (*pranayama*).

Penelitian ini juga berbeda dengan penelitian sebelumnya yang tidak menyebutkan secara spesifik jenis yoga yang digunakan, durasi intervensi dua minggu, jumlah sampel hanya 14, dan adanya kelompok kontrol (Hardjito, 2020). Intrvensi *pranayama* meningkatkan kerja sistem saraf parasimpatis, Salah satu efek kerja saraf parasimpatis adalah meningkatkan fungsi pencernaan. Oleh karena itu, teknik pernapasan saat latihan *pranayama* meningkatkan kerja saraf parasimpatis, yang kemudian mengurangi rasa mual dan muntah (choclete RP, 2018)

Menurut asumsi peneliti Teknik *Pranayama* dan Gerak *restorative* prenatal yoga akan efektif bila ibu hamil menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan latihan pernafasan dan relaksasi secara rutin ibu bisa mengatasi segala keluhan yang dirasakan selama kehamilan berlangsung. Responden pada penelitian ini menyampaikan bahwa prenatal yoga untuk pengalaman pertama melakukannya sangat berguna dan bermafaat bagi ibu hamil, menambah informasi ibu untuk mengatasi keluhan dan ketidaknyaman terutama mual dan muntah pada masa kehamilan saat ini maupun kehamilan berikutnya.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini didapatkan sebelum dan sesudah perlakuan teknik *pranayama* dan gerak *restorative* prenatal yoga terhadap *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I di puskesmas Karang rejo terdapat perbedaan mean sebelum (8,60) sesudah (4,04) dan dapat disimpulkan Ada pengaruh teknik pranayama dan gerak restorative prenatal yoga terhadap *emesis gravidarum* pada ibu hamil trimester I di puskesmas Karang rejo dengan *p-value* (0,000).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada ibu Yuni Retnowati S,ST.,Bdn.M.keb dan ibu Doris Noviani S,ST.,Bdn., M.Keb atas arahan dan bimbingan dalam penyelesaian penelitian ini serta berterima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- A mariza, & L Ayuningtias. (2019). Penerapan Aqupresure pada titik P6 terhadap Emesis Gravidarum pada ibu hamil Trimester I . *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 218–224.
- Anggasari, Y., Mardiyanti, I., Handayani, N., Ariesta, R., & Puspitasari, R. N. (2023). Implementasi Terapi Komplementer Dalam Mengatasi Emesis Gravidarum. *Abdi Wiralodra : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 233–242. <https://doi.org/10.31943/abdi.v5i2.122>
- Ansori. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif edisi 2*. Airlangga University Press.
- Atanackovic G, wolpin J, & Koren J. (2017). Determinants of the need for hospital care among women with nausea and vomiting of pregnancy. *Clin Investig Med.*, 24(2).
- Ayu, S. M., Prodi, I, Iii, D., Akademi, K., Rustida, K., Srianingsih, K. :, Diii, P., Kesehatan, K. A., Jln, R., Sakit, R., & Husada-Krikilan-Glenmore, B. (N.D.). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Emesis Gravidarum Berdasarkan Usia Dan Tingkat Pendidikan Di Bps Bidan Delima Tegalarjo Glenmore Banyuwangi Tahun 2013 Srianingsih*.
- Bara, F. T. (2021). Prenatal Yoga. *Jurnal ABDIMAS-HIP*, 2.
- Chen PJ, Y. L. C. C. L. C. C. Y. L. JJ., Yang L, Chou CC, Li CC, Chang CC, & Liaw JJ. (2017). *Effects of prenatal yoga on women's stress and immune function across pregnancy*.
- coklat RP, G. P. (2018). *pernapasan, yoga dan meditasi* . Bina Medika.

- Damayanti, N. N. N. (2021). Penatalaksanaan aromateraphy lemon dan minuman jahe untuk mengurangi Emesis gravidrum pada ibu hamil trimester I. *Jurnal Bimtas*, 6(2), 89–92.
- Ebrahimi N, Maltepe C, & Bournissen FG. (2019). Nausea and Vomiting of Pregnancy: Using the 24-hour Pregnancy-Unique Quantification of Emesis (PUQE-24) Scale. *J Obstet Gynaecol Canada.*, 31(9):803–7.
- Fatimah, & Nuryaningsih. (2017). *Buku Ajaran Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Fakultas Kedokteran Dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah .
- Fitnaningsih Endang Cahyawati, Ayu Fitriyani, & Retno Mawarti. (2020). *Literature Review : Gambaran Karakteristik Ibu Hamil Trimester I Dengan Emesis Gravidarum*. Skripsi thesis, . Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Hardjito. (2020). the influence of yoga to decrease emesis gravidarum . *International Journal of Science and Researh (IJSR)*, vol 02 no 01.
- Heryani, H., & Ciamis, S. M. (2018a). Yoga Prenatal Mengurangi Emesis Gravidarum. In *Yoga Prenatal Mengurangi Emesis Gravidarum* (Vol. 6).
- Heryani, H., & Ciamis, S. M. (2018b). Yoga Prenatal Mengurangi Emesis Gravidarum. In *Yoga Prenatal Mengurangi Emesis Gravidarum* (Vol. 6).
- Hidayati R. (2020). Hubungan tingkat kecemasan ibu dengan emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I Dipuskesmas payung sekaki. *Jurnal Bidan Komunitas*, 3 (1), 36.
- Yulianti Ika, Noviani D, at all (2022). Pengelolaan Stress Dengan Relaksasi Dan Yoga Ibu Hamil Dimasa Pandemic Covid. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Stikes Pemkab Jombang* Vol. VIII Edisi Khusus Juni 2022
- Yulianti Ika et al (2018). The effect of prenatal yoga on anxiety anf depression id kudus, central java. *Journal maternal and child health*, vol (3) 100-104.
- Jonathan. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif* . Penerbit Graha Ilmu.
- Kemenkes RI in Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Profil kesehatan Indonesia Tahun 2019*. vol 42(4).
- Koekoeh Hardidjo, dwi Estuning rahayu, & Esa putri elysa. (2017). The Influenece of yoga to decrease Emesis Gravidarum. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, vol 6(issue 8).
- Kusmiyati, Radiati A, & Februanti S. (2020). Effectiveness Of Ginger Kepok Banana Cookies Consumption To Decrease Pregnant Women Emesis. *The Malaysian Journal Of Nursing*, 11(03), 8–12.
- Latifah, L. . , Setiawati, N., & Hapsari, E. D. (2017). Efektifitas Self Management Module Dalam Mengatasi Morning Sickness. . *Jurusan Keperawatan Fikes Unsoed*, 5(1), 10–18.
- Latifah, L., Setiawati, N., Kartikasari, A., & Susmarini, D. (n.d.). *Pranayama and Selected Restorative Poses of Yoga Reduce “Morning Sickness” in Pregnancy*. <https://doi.org/10.36295/AOTMPH.2021.7402>

- Lutfian. (2021). Yoga Pranayama sebagai upaya rehabilitatif paru penderita penyakit paru obstruktif kronik(PPOK). *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada*.
- Mahyuni, S., Dosen, H., Studi, P., Kebidanan, D.-I., Kebidanan, A., & Sidempuan, S. P. (2022). Edukasi Dan Praktik Prenatal Yoga Dalam Mengurangi Keluhan Fisik Di Desa Manunggang Jae Kecamatan Padang Sidempuan Utara Tahun 2022. In *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (Jpma)* (Vol. 4, Issue 3).
- Manuaba. (2018). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB*. EGC.
- Martono, & Nanang. (n.d.). *Metode Penelitian Kuantitatif*. PT Raya Grafindo Persada.
- Mudlikah, S., Nadhiroh, M., Kesehatan, F., & Gresik, U. M. (N.D.). *UPAYA PENINGKATAN NUTRISI IBU HAMIL MELALUI SENAM YOGA DALAM PENURUNAN EMESIS GRAVIDARUM*. <https://doi.org/10.31604/Jpm.V6i5.1838-1843>
- Munisah, M., Handajani, D. O., & Suprpti, S. (2023). Hubungan Paritas Dengan Kejadian Emesis Gravidarum Di PMB Nur Giarti Tulangan Sidoarjo. *IJMT : Indonesian Journal of Midwifery Today*, 2(2), 35. <https://doi.org/10.30587/ijmt.v2i2.6158>
- 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>
- N. R . Atiqoh. (2020). *Kupas tuntas Hiperemesis gravidarum mual dan muntah dalam kehamilan*. One peach Media.
- Naqiyyah Khusmitha, Q., Farokah, A., Fitria, H., & Putri, W. (n.d.). *Efficacy of the Kundalini Method in Alleviating Emesis Gravidarum during the First Trimester*. <https://scholar.google.co.id/citations?hl=id&user=WGrKDtUAAAAJ>
- national center for complemantary and integrative health. (2018). *Yoga fot health 2013*. *NNCIH, volume 6*(ISSN : 2089-3096).
- Norisa, N., Upt Puskesmas Meureubo, S., & Poltekkes Kemenkes Aceh, D. (2022). Literature Review: Terapi Komplementer Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Masa Kehamilan. *Jurnal Ilmiah Sains, Teknologi, Ekonomi, Sosial Dan Budaya*, 6(3).
- Notoadmodjo. (2013). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Rineka cipta.
- Nugroho, T. . N. W. D. . & wilis. (2014). *Buku ajar asuhan kebidanan I (kehamilan)*. Nuha Medika.
- Nur Alfi Fauziah, Komalasari, & Dian Nirmala Sari. (2022). Faktor–Faktor yang Mempengaruhi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I. *Majalah Kesehatan Indonesia, ISSN : 2745-6498*.
- Pradnyantari, B. (2019). urgency praktik pranayama di era milenial. *Yoga Dan Kesehatan*.
- Pralita Sari, A., Novitasari, I., Meila Dwi Cahyani, A., Kesehatan Prodi DIII Keperawatan, J., Negeri Madura, P., & Timur, J. (2023). Kejadian Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester I di Desa Suciharjo Kecamatan Pargangan Kabupaten Tuban. In *Indonesian Health Science Journal.id* (Vol. 3, Issue 2). <http://ojsjournal.unt.ac>

- prawirohardjo, sarwono. (2018). *ilmu kebidanan*. PT Bina pustaka.
- R Usharani, M. (2014). Comparison of Yoga vs. Relaxation on Chemotherapy Induced Nausea and Vomiting Outcomes: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Integrative Oncology*, 03(01). <https://doi.org/10.4172/2329-6771.1000116>
- Rachmawati, A. D., & Milanda. (2018). Riview Artikel : Terapi Mual dan Muntah selama masa Kehamilan. *Farmaka Suplemen* , vol 16 no.23.
- Rahmawati, M., Sukarsih², I., Mudlikah³, S., Rachmawati, A., & Kebidanan, P. (n.d.). *Faktor Tingkat Pendidikan, Usia, Paritas, Status Pekerjaan dan Riwayat Emesis Gravidarum Mempengaruhi Terjadinya Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I*. 1(2). <https://doi.org/10.30587/ijmt.v2i1.4006>
- Rahmi¹, N. S., Rahmarianti², G., Veronica³, N., Kebidanan, J., & Kebidanan Manna, A. (n.d.). *Hubungan Usia Gestasi Dan Paritas Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Manna Kabupaten Bengkulu Selatan An Overview of the Level of Maternal Knowledge About Stunting in Toddlers at the Puskesmas Kota Manna, South Bengkulu Regency*. <https://journal.bengkuluinstitute.com/index.php/JKM>
- Restu Handayani, T., Rida Ariyani, N., & Rahayu Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang Jalan Syech Abdul Somad No, S. (2023). YOGA PRENATAL DALAM MENGURANGI EMESIS GRAVIDARUM PRENATAL YOGA IN REDUCING EMESIS GRAVIDARUM. In *Jurnal Kesehatan Indra Husada* (Vol. 11, Issue 1). Januari-Juni.
- Retnowati, Y. (2019a). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TERJADINYA EMESIS GRAVIDARUM PADA KEHAMILAN TRIMESTER I DI PUSKESMAS PANTAI AMAL. In *Journal of Borneo Holistic Health* (Vol. 2, Issue 1).
- Rudiyanti N, & Rosmadewi. (2019). Hubungan Usia, Paritas, Pekerjaan Dan Stres Dengan Emesis Gravidarum Di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(1), 7–18.
- Ruriani. (2018). *Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Hiperemesis Gravidarum*. Salemba Medika.
- sally nilia sari. (2018). *Pengaruh aroma terapi jahe (zingiber officiale) terhadap penurunan mual muntah (emesis gravidarum) pada ibu hamil trimester pertama di BPS NY. Maria Ulfa, Wonosolam*. Universitas Airlangga Surabaya.
- Ririn Ariyanti & Doris Novianti at al (2023). Peningkatan kompetensi bidan dalam yoga dan relaksasi pada kehamilan dikabupaten Malinau. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)* <http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm> Vol. 7, No. 3, Juni 2023, Hal. 2358-2364 e-ISSN 2614-5758 | p-ISSN 2598-8158
- Sarwono. (2018). *Ilmu kebidanan*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Senda, M., Ariyanti, R., & Retnowati, Y. (N.D.). *Bunda Edu-Midwifery Journal (Bemj) Gambaran Kejadian Emesis Gravidarum Pada Tm I Dan Tm Ii Di Puskesmas Pantai Amal Kota Tarakan*.
- Shindu P. (2015). *Panduan Lengkap Yoga : Untuk Hidup sehat dan seimbang*. Qanita.
- Silbert-Flagg J, & Pillitteri A. (2018). *Maternal & Child Health Nursing Care of the Childbearing & Childrearing Family*. Eighth Edition. Wolters Kluwer.

- Sugiyono. (2019). *metodologi penelitian Kuantitatif dan kan Kualitatif* . ALFABETA.
- Sukarno, A. U. S. M. . & mardiyono. (2017). Efek Latihan pernapasan (pranayama) terhadap dyspnea pasien Ppok. *Adi Husada Nursing Journal, vol 3 no 1*.
- Suriyati. (2018). *Asuhan Kebidanan I* . Nuha madika.
- Sushill Gawade, madhuri vaid, Rahul takde, vivek kirpeker, & sudhir bavhe. (2020). *Progressive muscle relaxation in hyperemesis gravidarum. Journal of South Asian Federation of Obstetrics Ang Gynaecology , 3(1)*.
- Tyastuti, S. , & Wahyuningsih, H. P. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Pusdik Sdm Kesehatan.
- Ulpawati, Mb. (N.D.). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Buku Pintar Ibu Hamil Penerbit Cv.Eureka Media Aksara*.
- Utamingtyas, F., Pebrianthy, L., & Royhan, S. A. (2020). *Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Trimester I Tentang Emesis Gravidarum* (Vol. 5, Issue 1).
- Yetri Karunia Utama. (2021). *Hubungan Paritas Dengan Kejadian Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Anggut Atas Kota Bengkulu. Skripsi : Poltekkes Kesehatan Kemenkes Bengkulu*.
- Yulizawati, Detty Iryani, E. L., Insani, A. A., & Andriani, F. (2017). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Cv Rumahkayu Pustaka.
- Yulizawati, Detty Iryani, & Elsinta, L. (2017). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan* . Rumahkayu Pustaka.
- Yusuf, N., Saidah, S., Rizki Amalia, V., Aprilya Nur Fitri, I., & Tinggi Ilmu Kesehatan Mutiara Mahakam Samarinda, S. (N.D.). *Bunda Edu-Midwifery Journal (Bemj) Efektivitas Younger Dalam Menurunkan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Kota Samarinda*.
- Zope R. (2020). bernafas untuk kesehatan. *Sudrasashan Kriya Yoga, INT Yoga*.