

Pengaruh penggunaan *spin card* yoga terhadap motivasi ibu hamil untuk melakukan yoga mandiri

The effect of the use of spin cards on the motivation of pregnant mothers to do independent yoga

Ratih Kumorojati^{1*}, Alfie Ardiana Sari², Dian Puspitasari³, Nur Rahmawati Sholihah⁴

¹Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Jalan Brawijaya, Ringroad Barat, Ambarketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta, email: ratihkumorojati@gmail.com, Indonesia

²Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Jalan Brawijaya, Ringroad Barat, Ambarketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta, email: alfiardianasari@gmail.com, Indonesia

³Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Jalan Brawijaya, Ringroad Barat, Ambarketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta, email: dianayaniyk@gmail.com, Indonesia

⁴Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Jalan Brawijaya, Ringroad Barat, Ambarketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta, email: rahmaherdian127@gmail.com, Indonesia

ABSTRACT

Background: The care provided by midwives to reduce discomfort is by teaching Yoga to pregnant women a safe physical exercise for mother and fetus, yoga is usually done every day that trains the mother's breathing, physical and psychological, the implementation of Yoga in pregnant women must be accompanied by a facilitator who competent. During the COVID-19 pandemic, pregnant women have difficulty doing yoga in health facilities. In overcoming these obstacles, independent yoga media is needed that is safe for pregnant women, the media can be in the form of videos, flashcards, and spin cards as well as practical and easy-to-use yoga movement pictures as a guide.

Objective: The purpose of this study was to determine the effectiveness of using spin card yoga on the motivation of pregnant women to carry out independent yoga.

Methods: This type of research is a quasi-experimental research with *one group pre-test-post-test design*. This research was conducted by giving a *pretest* (initial observation) in the form of a questionnaire before being given an intervention. After that the intervention was given, then a *posttest* (final observation) in the form of a questionnaire was also carried out. The population in this study was 30 pregnant women living in the working area of the Asih Waluyojati Clinic. The sampling technique used is the *convenience sampling technique (nonprobability)*. The sample in this study was 25 people. data analysis using the Wilcoxon test.

Results: The majority of mothers' motivation in participating in yoga before being given *spin cards yoga* in the less category (76.19%), while after being given spin cards yoga intervention, the majority of respondents' motivation was in the high category as much as 75%. Based on the pairwise comparison test using *Wilcoxon*, the value of $P = 0.001$ was obtained. This value means $P < 0.05$, which means that there is an effect of using spin cards on the motivation of pregnant women to do yoga.

Conclusion: Based on the discussion that has been described, it can be concluded that the majority of motivation before using spin cards yoga is less (76.19%), the majority of motivation after using spin cards yoga is high (75%), and the use of spin cards yoga affects the increase in motivation of pregnant women to do yoga independently.

Keywords: *Pregnant women, Spin Cards, Yoga*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis. Selama masa hamil perempuan dapat saja mengalami beberapa ketidaknyamanan fisik yang terkadang

mengganggu aktifitas ibu hamil. Meskipun begitu, ketidaknyamanan yang dirasakan ibu selama hamil dapat berlanjut pada kondisi patologi kehamilan bila tidak segera memperoleh manajemen asuhan kebidanan

yang tepat.¹ Bidan adalah pemberi asuhan yang dapat mengupayakan peningkatan kesehatan ibu selama masa kehamilan. Asuhan kebidanan yang diberikan untuk mengurangi ketidaknyamanan fisik ibu hamil tersebut berorientasi pada asuhan preventif yang mudah dilakukan oleh ibu.²

Asuhan yang diberikan bidan untuk mengurangi rasa ketidaknyamanan yaitu dengan mengajarkan Yoga pada ibu hamil salah satu latihan fisik yang aman untuk ibu dan janin, yoga biasanya dilakukan setiap hari yang melatih pernafasan, fisik dan psikologis ibu, pelaksanaan yoga pada ibu hamil harus dengan pendampingan fasilitator yang kompeten.³ Di masa pandemik covid -19 ini ibu hamil kesulitan dalam melakukan yoga di fasilitas kesehatan. Berdasarkan hasil wawancara pada ibu hamil, dari 10 ibu hamil terdapat 6 ibu hamil (60%) yang tidak melakukan yoga dengan alasan takut terpapar virus corona, 2 ibu hamil (20%) melakukan yoga dengan melihat di youtube akan tetapi merasa kebingungan dengan gerakan yang aman pada ibu hamil dan 2 ibu hamil (20%) melakukan yoga di bidan secara privat tetapi ibu hamil merasakan tarif privat kurang terjangkau.

Dalam mengatasi kendala seperti diatas diperlukan media yoga secara mandiri yang aman untuk ibu hamil, media tersebut bisa dalam bentuk video, *flash card* dan *spin card* serta gambar gerakan yoga

yang praktis dan mudah digunakan sebagai panduan.⁴

BAHAN DAN CARA PENELITIAN

Penelitian ini dimulai dengan melakukan telaah pada permasalahan yang akan diselesaikan kemudian melakukan analisis dan pemetaan solusi dengan menggunakan sumber daya yang sesuai dan tersedia. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuasi eksperimen dengan desain penelitian *one group pre test-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah 30 ibu hamil yang tinggal di wilayah kerja Klinik Asih Waluyojati.

Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan *pretest* (pengamatan awal) berupa angket terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi. Setelah itu diberikan intervensi, kemudian dilakukan *posttest* (pengamatan akhir) berupa angket.⁵ Populasi dalam penelitian ini adalah 30 ibu hamil yang tinggal di wilayah kerja Klinik Asih Waluyojati. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *convenience sampling* (*nonprobability*).⁶ Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 21 orang. Pengukuran tingkat motivasi dalam penelitian ini dilakukan 2 kali yaitu sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*post-test*) dengan menggunakan *software* SPSS. Untuk mengetahui apakah ada perubahan tingkat motivasi melakukan yoga pada wanita hamil maka dilakukan tabulasi dan analisis data dengan menggunakan Uji Wilcoxon. Teknik

ini merupakan penyempurnaan dari uji tanda (*Sign Test*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Klinik Asih Waluyojati yang merupakan klinik pratama rawat jalan dengan layanan tambahan persalinan. Selain layanan umum, imunisasi, KB maupun ANC, di Klinik Asih Waluyojati juga rutin menyelenggarakan prenatal gentle yoga dengan sasaran ibu hamil. Kegiatan yoga ini telah dilaksanakan secara rutin setiap Sabtu dan Minggu, namun selama pandemi kegiatan ini ditiadakan. Responden dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang sudah pernah melakukan yoga di klinik dan berhenti selama pandemi sehingga yoga dilakukan sendiri di rumah. Karakteristik umur dalam penelitian ini disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik umur

No	Umur	(F)	Prosentase (%)
1	20-30	10	47,6
2	31-40	8	38,2
3	>41	3	14,2
Jumlah		21	100

Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 1. diketahui sebagian besar responden berusia antara 20–30 tahun (47,6%). Umur merupakan peranan penting dalam upaya pemberdayaan diri, diantaranya peningkatan motivasi pada diri individu, peningkatan motivasi menjadi tolok ukur dalam kepatuhan dalam peningkatan

produktifitas diri.⁷ Usia yang masih masuk dalam kategori usia reproduksi sangat menunjang adanya peningkatan perilaku hidup sehat.⁸

Partias merupakan salah satu karakteristik yang di ukur dalam penelitian ini yang disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Karakteristik paritas

No	Paritas	(F)	Prosentase (%)
1	Primigravida	10	47,6
2	Multigravida	7	33,3
3	Grandemultipara	4	19,1
Jumlah		21	100

Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 2 di atas diketahui Sebagian besar responden memiliki karakteristik primigravida (47,6%). Primigravida merupakan salah satu karakteristik dalam penelitian yang menjadi sasaran utama upaya pemberdayaan diri, khususnya ibu hamil. Pekerjaan menjadi faktor yang berpengaruh terhadap keberhasilan dari pelaksanaan yoga secara mandiri, berikut hasil karakteristik yang ditinjau berdasarkan pekerjaan.

Tabel 3. Karakteristik Pekerjaan

No	Pekerjaan	(F)	Prosentase (%)
1	IRT	11	52,3
2	Swasta	7	33,3
3	PNS	3	14,4
Jumlah		21	100

Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 3 di atas diketahui Sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga (52,3 %). Pekerjaan merupakan salah satu aktivitas dari seseorang.⁹ Terdapat banyak ibu hamil yang bekerja, pekerjaan seseorang dapat dijadikan sebagai salah

satu aktivitas olah raga, terlihat dari hasil penelitian dengan jumlah terbesar ibu hamil dengan status Ibu rumah tangga, menjadi sasaran dalam penelitian ini sebagai ibu hamil yang dapat memberdayakan diri melalui yoga secara mandiri, sehingga optimalisasi baik dari segi *power*, *passage* dan *passanger* dapat berjalan dengan baik.¹⁰

Pekerjaan juga berpengaruh terhadap tingkat motivasi seseorang, menurut penelitian yang dilakukan oleh Ekasari di tahun 2015, seseorang yang memiliki aktivitas bekerja berarti memiliki kesibukan lebih tinggi sehingga akan mempengaruhi perilaku hidup sehatnya.¹¹ Waktu yang dimiliki juga habis untuk mengerjakan kesibukannya dan mengurangi kesadaran untuk menjaga kesehatan tubuhnya. Karakteristik ibu hamil berdasarkan pekerjaan adalah sebagai ibu rumah tangga. Dalam hal ini banyak ibu hamil yang dengan mudah meluangkan waktu untuk mengikuti kelas yoga, dan juga melakukan yoga secara mandiri di rumah. Selain faktor pekerjaan, faktor umur responden dalam penelitian ini berada di usia 20-30 tahun. Umur juga mempengaruhi seseorang dalam berpikir, Kematangan umur akan mempengaruhi proses berpikir dalam pengambilan keputusan untuk melakukan sesuatu.¹¹

Motivasi adalah daya penggerak yang menciptakan kegairahan kerja seseorang agar mereka mau bekerjasama,

bekerja efektif dan terintegrasi dengan segala upayanya untuk mencapai kepuasan. Proses kehamilan membuat banyak perubahan fisik yang membuat ibu hamil merasa tidak nyaman dan dapat memengaruhi kondisi psikisnya. Perut yang semakin membesar seiring dengan janin yang tumbuh sehingga membuat sesak nafas, *mood* yang tidak stabil, hingga rasa cemas menghadapi persalinan. Hal tersebut yang membuat ibu hamil termotivasi untuk mengikuti kelas yoga ibu hamil. Sayangnya, karena kondisi pandemi, sehingga membuat kelas yoga harus ditutup. Menyikapi kondisi pandemi ketersediaan spincard yoga diharapkan dapat menumbuhkan kembali motivasi ibu hamil untuk melakukan yoga di rumah. Berikut hasil pengukuran motivasi ibu yang disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Pengukuran Motivasi

No	Motivasi	Pre (%)	Post (%)	P
1	Kurang	16 (76%)	4 (25%)	0,001
2	Sedang	2 (10%)	3 (50%)	
3	Tinggi	3 (14%)	14 (75%)	
Total		21	21	

Data Primer 2021

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat motivasi ibu hamil dalam melakukan yoga yang diikuti oleh 21 responden, terdapat 76,1% ibu hamil dengan tingkat motivasi kurang dalam melakukan yoga. Setelah menggunakan spincard yoga tingkat motivasi ibu hamil mayoritas tinggi (75%). Tingkat motivasi ibu hamil yang rendah sebelum mendapatkan *spin card* yoga, dapat

disebabkan karena ibu hamil bingung dengan variasi gerakan apa saja yang akan dilakukan meskipun mereka sudah pernah mengikuti kelas yoga hamil.³ *Spin card* yoga yang disediakan untuk ibu hamil dapat meningkatkan motivasi dan membantu ibu dalam melakukan yoga dengan berbagai variasi gerakan yoga.¹² Menurut Irwanto seseorang dikatakan memiliki motivasi yang rendah jika dalam dirinya memiliki keyakinan dan harapan yang rendah pula untuk mencapai tujuan atau keinginannya,¹³ Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Larasati bahwa motivasi ibu hamil meningkat setelah diberikan promosi kesehatan tentang yoga melalui video.¹⁴

Motivasi sangat memengaruhi pikiran seseorang untuk melakukan sesuatu, begitu pula dengan pelaksanaan yoga prenatal akan terlihat motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsiknya. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang ada pada dirinya untuk melakukan yoga meliputi pengetahuan, aktivitas diluar, sedangkan motivasi ekstrinstik yaitu sesuatu yang mendorong ibu hamil untuk melakukan yoga seperti dukungan teman, tenaga kesehatan, jarak lokasi yoga dengan tempat tinggal.¹⁵

Sesuai teori yoga prenatal merupakan bentuk aktivitas fisik yang bermanfaat karena mengembangkan otot tubuh, meningkatkan elastifitas otot panggul dan ligamentum serta menurunkan kejadian perdarahan selama bersalin dan

menurunkan kejadian IUFD,¹⁶ sehingga pada penelitian ini respon ibu hamil difasititasi yoga mandiri dengan pendampingan *spin card* yoga hasil motivasi ibu hamil saat melakukan yoga mandiri menggunakan *spin card* mayoritas memlliliki motivasi baik.¹⁷ hal ini bisa dijelaskan dalam teori motivasi yang mendorong individu untuk mengarahkan, mendorong dan mempertahankan dalam berperilaku.¹⁸ jika dilihat dari kebutuhan terdapat motivasi yang terlihat dalam kebutuhan yaitu ibu hamil yang ingin tubuhnya sehat, bayi sehat. Motivasi ibu hamil akan terwujud dalam suatu tindakan tergantung pada faktor antara lain pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap memliki nilai budaya, memiliki pengaruh dianggap sebai system informasi yang dianggap memepengaruhi pemikirannya, dalam tantangan masyarakat, dan memeprengaruhi perilaku seseorang¹².

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya tentang pengaruh penggunaan *spin card* yoga terhadap motivasi ibu hamil untuk melakukan yoga mandiri, maka dapat ditarik kesimpulan dan saran sebagai berikut:

1. Motivasi sebelum menggunakan *spincard* yoga mayoritas adalah kurang (76,19%).
2. Motivasi setelah menggunakan *spincard* yoga mayoritas adalah tinggi (75%).

3. Terdapat pengaruh penggunaan spincard yoga terhadap motivasi ibu hamil untuk melakukan yoga mandiri

TERIMA KASIH

1. Kuswanto Hadjo, dr., M.Kes, Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, email: info@fkes.unjaya.ac.id.
2. Dian Puspitasari, M.Keb, Ketua PPPM Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, 0274 4342000, email: pppm@fkes.unjaya.ac.id.

KEPUSTAKAAN

1. Sindhu Pujiastuti. Yoga Untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia& Penuh Makna. Google B. 2015;
2. Batbuall B. Self Management Untuk Meningkatkan Kinerja Bidan. CV. Adanu Abimata. 2021.
3. Wulandari DA, Ahadiyah E, Ulya FH. Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. J SMART Kebidanan. 2020;7(1).
4. Chanel O, Makhloufi K, Abu-Zaineh M. Can a Circular Payment Card Format Effectively Elicit Preferences? Evidence From a Survey on a Mandatory Health Insurance Scheme in Tunisia. Appl Health Econ Health Policy. 2017;15(3).
5. Prajitno SB. Workshop Metodologi Penelitian Kuantitatif. J Penelit Publik. 2015;
6. Hidayat T. Pembahasan Studi Kasus Sebagai Bagian Metodologi Penelitian. ResearchGate. 2019;(August).
7. Nugraheni DE, Heryati K. Metode Speos (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin dan Sugestif) Dapat Meningkatkan Produksi ASI dan Peningkatan Berat Badan Bayi. J Kesehat. 2017;
8. Rinata E, Andayani GA. Karakteristik ibu (usia, paritas, pendidikan) dan dukungan keluarga dengan kecemasan

- ibu hamil trimester III. MEDISAINS. 2018;16(1).
9. Tarmizi Gadeng. Etos Kerja Dalam Perspektif Islam (Peluang Dan Tantangan Profesionalisme Masyarakat Muslim Dalam Era Modern). J Mentari Maj Ilm Univ Muhammadiyah Aceh. 2009;12(1).
 10. Nabila I. Pengaruh Kehamilan Usia Remaja terhadap Kejadian Anemia dan KEK pada Ibu Hamil. J Ilm Kesehat Sandi Husada. 2020;11(1).
 11. Ekasari WU. Pengaruh umur ibu, paritas, usia kehamilan, dan berat lahir bayi terhadap asfiksia bayi pada ibu pre eklamsia berat. Tesis. 2015;
 12. Islamiyah R, Suparno. Teacher Knowledge in Early Childhood Gender Education. JPUD - J Pendidik Usia Dini. 2019;13(2).
 13. Umah K, Irawanto D. Motivasi Spiritual Meningkatkan Kepatuhan Minum Obat ARV Pada Pasien HIV/AIDS. J Ners Community. 2019;10(2).
 14. Umami H, Rahmawati F, Maulida MN. Pengaruh Media Video Edukasi Tentang Vulva Hygiene Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri. Saelmakers PERDANA. 2021;4(1).
 15. Diniati I, Komariah A, Kurniady DA. Implementasi Talent Management Dan Motivasi Kerja Implikasinya Pada Kinerja Pegawai Direktorat. J Adm Pendidik. 2018;25(2).
 16. Veronica PA, Enggar, Lastri GH, Rafiah S. The effect of prenatal yoga on the anxiety level of pregnant women. Enferm Clin. 2020;30.
 17. Muzayyanah J, Andri DL. Pengaruh Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Dalam Islam (Studi Pada Pt Bosowa Berlian Motor Kota Palopo). J Inst Sharia Financ. 2020;3(1).
 18. Utamy R, Ahmad S, Eddy S. Implementasi Manajemen Sumber Daya Manusia. J Educ Res. 2020;1(3).