

Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Durasi Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif Di TPMB WM Banjarmasin

Jami'atur Rasyidah^{1*}, Lisda Handayani², Rabia Wahdah³, Adriana Palimbo⁴

^{1,4}Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia
^{2,3}Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

*Email Korespondensi: jamiaturaya1@gmail.com

Article History:

Received Nov 25st, 2024

Accepted Jan 9th, 2025

Published Jan 20th, 2025

Abstrak

Latar Belakang: “Melakukan prenatal yoga selama kehamilan dapat mempengaruhi durasi waktu persalinan, dikarenakan adanya latihan olah nafas dan latihan olah tubuh yang berpengaruh terhadap power, passage, passanger dan psikologis pada ibu bersalin untuk mengurangi durasi waktu persalinan kala I. Selain itu, ibu hamil yang mengikuti latihan prenatal yoga secara teratur juga dapat mengurangi terjadinya nyeri dan kecemasan, sehingga dapat diketahui prenatal yoga sangat berpengaruh terhadap outcome persalinan.” **Tujuan:** “Menganalisis pengaruh prenatal yoga terhadap durasi waktu persalinan kala I fase aktif di TPMB WM Banjarmasin”. **Metode:** Penelitian kuantitatif menggunakan jenis penelitian pra-eksperimen dengan rancangan non equivalent with control group design dengan sampel 10 ibu inpartu kala I yang dibagi menjadi 5 orang kelompok intervensi dan 5 orang kelompok kontrol dengan teknik purposive sampling. Alat ukur yang digunakan berupa lembar kuesioner dan lembar partograf yang hasilnya dianalisis menggunakan uji *Mann Withney*. **Hasil:** Didapatkan hasil bahwa responden yang melakukan prenatal yoga saat hamil sebanyak 5 orang (100%) dengan nilai rata-rata persalinan kala I fase aktif berlangsung dalam 108 menit (2 Jam) dengan std. deviation 50,2 menit, hal ini menunjukkan bahwa ibu hamil yang melakukan prenatal yoga, persalinan kala I fase aktif menjadi lebih cepat di bandingkan dengan seharusnya yang dimana berdasarkan teori persalinan normal kala I fase aktif terjadi dalam waktu 6 Jam. Sedangkan 5 orang (100%) lainnya tidak melakukan prenatal yoga pada saat hamil dengan nilai rata-rata persalinan kala I fase aktif berlangsung dalam waktu 396 menit (6 Jam) dengan std. deviation 124,42 menit, dimana persalinan ini merupakan persalinan yang normal. Pada kedua kelompok yang melakukan dan tidak melakukan prenatal yoga saat hamil memiliki perbedaan durasi waktu persalinan kala I fase aktif. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh durasi waktu persalinan kala I pada ibu yang melakukan prenatal yoga pada saat hamil di TPMB WM Banjarmasin.

Kata Kunci: Prenatal Yoga, Durasi Waktu Persalinan Kala I

Abstract

Background: Prenatal yoga during pregnancy can affect the duration of childbirth, because there are breathing exercises and body exercises that affect power, passage, passanger and psychology in maternity to reduce the duration labor time in first phase. In addition, pregnant women who follow prenatal yoga exercises regularly can also reduce the occurrence of pain and anxiety, so it can be known that prenatal yoga has a great influence on childbirth outcomes. **Objective:** To examine how long labor takes during the first active phase at WM Independent Midwifery Practice in Banjarmasin in relation to prenatal yoga. **Methods:** Pre-experimental research methods were employed in quantitative research, along with a non-equivalent control group design. In the first phase, ten mothers make up the sample, which is split using purposive sampling approaches into five intervention groups and five control groups. Questionnaire sheets and observation sheets (Partographs) are the measuring instruments employed. Because the data is regularly distributed, the Mann Withney test is used to examine the results. **Results:** The results are obtained that the respondents who did prenatal yoga during pregnancy were 5 people (100%) with an average value of labor in the first phase active lasting in 108 minutes (2 hours) with std. deviation of 50.2 minutes, this shows

*that pregnant women who do prenatal yoga, childbirth in the first phase active becomes faster than it should be which based on the theory of normal childbirth during the phase active occurs within 6 hours. Meanwhile, the other 5 people (100%) did not do prenatal yoga during pregnancy with the average value of labor phase active phase lasting within 396 minutes (6 hours) with std. deviation of 124.42 minutes, where this delivery is a normal delivery. In the two groups who did and did not do prenatal yoga during pregnancy, there is a difference in the duration of labor time during the first phase active. **Conclusion:** Moms who practice prenatal yoga at WM Independent Midwifery Practice in Banjarmasin during their pregnancy may experience different labor times depending on how long their first labor takes.*

Keywords: Prenatal Yoga, Duration of labor first phase active

1. PENDAHULUAN

Pada 95% kasus persalinan adalah proses alami yang biasanya berlangsung secara spontan dan normal. Namun, karena komplikasi yang mungkin terjadi, persalinan tetap berbahaya bagi ibu dan janin, sehingga diperlukan pengawasan dan perawatan yang memadai. Persalinan normal atau fisiologis terjadi tanpa komplikasi ketika janin dan plasenta keluar secara spontan melalui jalan lahir pada usia kehamilan 37 hingga 42 minggu. Proses persalinan ditunjukkan dalam Kala I, Kala II, Kala III, dan Kala IV (Kemenkes, 2020)

Ibu inpartu kala I biasanya mengalami nyeri persalinan yang menjadi lebih lama, lebih sering, dan lebih kuat setiap saat, sehingga ibu membutuhkan kenyamanan untuk mengurangi nyeri. Di kala I, ketika persalinan tidak terkontrol, nyeri dapat menyebabkan kecemasan. Sebanyak 35% ibu mengalami partus lama, 12% mengalami perdarahan postpartum, dan 10% bayi lahir dengan *caput succedaneum*. Latihan pernapasan dan fisik diperlukan untuk mengurangi durasi persalinan kala I, yang dipengaruhi oleh *power, passage, passanger, psikologi*, dan dukungan selama persalinan. Melakukan yoga sebelum persalinan dapat mengurangi durasi persalinan kala I pada ibu (Kartikasari, 2019).

Melakukan prenatal yoga selama kehamilan dapat membantu ibu menjadi lebih percaya diri selama proses persalinan, memungkinkan mereka untuk mengabaikan rasa sakit saat persalinan. Selain itu, ibu hamil yang sering melakukan prenatal yoga juga dapat mengurangi nyeri dan kecemasan mereka. Ini menunjukkan bahwa prenatal yoga sangat memengaruhi hasil persalinan (Evrianasari & Yantina, 2020). Contoh durasi persalinan termasuk penipisan leher rahim, pembukaan jalan lahir yang lambat, kontraksi yang tidak cukup kuat, lilitan tali pusat, dan posisi bayi yang tidak normal, seperti melintang atau sungsang. Prenatal yoga dianggap sebagai alternatif non-farmakologis yang dapat mengurangi nyeri dan kecemasan saat persalinan dengan efek samping yang minimal. Selain itu, prenatal yoga mempercepat proses persalinan kala I (Jahdi, F., 2018)

Sebuah penelitian menemukan bahwa mayoritas responden yang rutin melakukan prenatal yoga sudah siap secara fisik untuk melahirkan dan siap secara mental (22 responden), sedangkan mayoritas responden Jika tidak rutin melakukan prenatal yoga, Anda akan kurang siap secara fisik. Dengan $p\text{ value} = 0,000$ dan $\alpha < 0,05$, terdapat hubungan yang signifikan antara yoga yang dilakukan ibu selama hamil dengan persiapan fisik dan mental menghadapi kala I persalinan (Wati, 2018).

Berdasarkan Studi Pendahuluan yang di dapatkan di TPMB WM Banjarmasin adalah salah satu rumah komplementer SAHlah yang menyediakan berbagai macam terapi komplementer seperti *Hypnobirthing, Prenatal Yoga, Moxa, Akupresur, Pijet Oksitosin* dan *Massage* pada bayi baru lahir. Salah satu komplementer yang paling banyak di minati di TPMB WM Banjarmasin adalah *Prenatal Yoga* yang sempat viral di media sosial pada bulan September 2022 sampai dengan Januari 2023 yang mencapai 20 Ibu hamil. Diantaranya terdapat 18 pasien yang di wawancarai mengalami persalinan

normal yang nyaman, aman, lembut dan minim trauma. 2 pasien diantaranya di rujuk dengan komplikasi seperti berat badan bayi besar yang mencapai 4.300 gr dan ibu yang mengalami anemia dengan Hb 7 g%. Hasil wawancara ini terbukti 18 pasien berhasil melakukan persalinan yang nyaman, aman, lembut dan minim trauma.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian adalah istilah yang mengacu pada proses penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan rancangan pra-eksperimen dengan rancangan *non equivalent with control group design*. Studi ini mengukur durasi waktu persalinan ibu bersalin kala I fase aktif di TPMB WM Banjarmasin yang melakukan dan tidak melakukan prenatal yoga selama kehamilan. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 10 ibu bersalin dalam kala I fase aktif, yang dibagi menjadi dua kelompok, dengan lima responden di masing-masing kelompok. Teknik sampling yang digunakan yaitu *nonprobability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan lembar observasi berupa kuesioner dan lembar partograf untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap durasi waktu persalinan kala I fase aktif di TPMB WM Banjarmasin.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1 Mengetahui berapa lama waktu persalinan kala I fase aktif pada ibu yang melakukan prenatal yoga pada saat hamil dan ibu yang tidak melakukan prenatal yoga saat hamil.

Prenatal Yoga	N	%	Mean	Median	SD	Variance	Range
Ya	5 orang	50	108 Menit	120 Menit	50,2 Menit	2520 Menit	120 Menit
Tidak	5 orang	50	396 Menit	420 Menit	124,42 Menit	15480 Menit	300 Menit

Berdasarkan hasil dari tabel diatas, di dapatkan hasil bahwa responden yang melakukan prenatal yoga saat hamil sebanyak 5 orang (100%) dengan nilai rata-rata persalinan kala I fase aktif berlangsung dalam 108 menit (2 Jam) dengan std. deviation 50,2 menit, hal ini menunjukkan bahwa ibu hamil yang melakukan prenatal yoga, persalinan kala I fase aktif menjadi lebih cepat di bandingkan dengan seharusnya yang dimana berdasarkan teori persalinan normal kala I fase aktif terjadi dalam waktu 6 Jam. Sedangkan 5 orang (100%) lainnya tidak melakukan prenatal yoga pada saat hamil dengan nilai rata-rata persalinan kala I fase aktif berlangsung dalam waktu 396 menit (6 Jam) dengan std. deviation 124,42 menit, dimana persalinan ini merupakan persalinan yang normal. Pada kedua kelompok yang melakukan dan tidak melakukan prenatal yoga saat hamil memiliki perbedaan durasi waktu persalinan kala I fase aktif.

Tabel 4.2 Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Durasi Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif

Durasi Persalinan	Prenatal Yoga				<i>p value</i>
	Ya		Tidak		
	N	%	N	%	
< 6 Jam	5	100 %	2	40 %	0,050
> 6 Jam	0	0	3	60 %	
Jumlah	5	100 %	5	100 %	

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan hasil bahwa 5 ibu yang melakukan prenatal yoga selama kehamilan memiliki pengaruh sebesar 100% dan ibu yang tidak melakukan prenatal yoga memiliki pengaruh sebesar 60% di TMPB WM Banjarmasin, durasi persalinan kala I fase aktif dapat dipengaruhi oleh prenatal yoga. Hasil penelitian *Mann Withney* menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,050, yang menunjukkan bahwa H_a dapat diterima.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Mann Withney* menunjukkan H_a diterima dengan nilai *p value* 0,050. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sepuluh orang yang dibagi menjadi dua kelompok dengan lima orang yang melakukan prenatal yoga (100%) memiliki durasi kurang dari enam jam (108 menit), sementara dua orang yang tidak melakukan yoga pranatal sebanyak 40% memiliki durasi kurang dari enam jam dan tiga orang yang tidak melakukannya sebanyak 60% memiliki durasi lebih dari enam jam (396 menit)

Prenatal yoga dapat mengurangi nyeri dan rasa sakit akibat kecemasan selama kehamilan, dipengaruhi oleh kondisi serviks, kontraksi palsu, serta penggunaan analgesik atau anestesi. Ibu hamil dapat memilih untuk melakukan prenatal yoga saat hamil agar tubuh ibu merasa lebih rileks, yang dapat berdampak positif pada kehamilan dan persalinan. Ketika ibu rileks atau tidak tertekan dan janinnya berada dalam posisi yang ideal, kontraksi rahim dapat terjadi. Ibu dapat memproduksi hormon oksitosin dengan baik jika berada dalam lingkungan yang nyaman dan hangat. Prenatal yoga dan latihan nafas adalah cara untuk meningkatkan ketenangan dan kesiapan fisik ibu. Prenatal yoga selama kehamilan dapat mengurangi kecemasan dan rasa nyeri yang berlebihan. Salah satu pilihan yang tersedia bagi ibu hamil adalah kelas yoga kehamilan, yang memungkinkan ibu untuk merasa lebih nyaman selama kehamilan dan berdampak positif pada perkembangan bayi mereka. Prenatal yoga juga dapat membantu ibu melakukan aktivitas yang berkaitan dengan perawatan anak di masa depan. Untuk membuat ibu hamil merasa lebih nyaman, aman, dan tenang saat berolahraga, berlatih yoga membantu mereka mengatur ritme pernapasannya dengan lebih baik. Persalinan yang nyaman dan minim trauma dapat dicapai jika ibu siap secara fisik dan mental, dan lingkungan yang mendukung persalinan normal, sehingga prenatal yoga dapat berpengaruh terhadap *outcome* persalinan.

Studi ini menemukan bahwa yoga sebelum persalinan memengaruhi durasi persalinan kala I ibu bersalin. Ini karena tubuh ibu mempersiapkan diri untuk otot rahim yang lebih lentur dan lebih mudah dikontraksi. Gerakan prenatal yoga juga dapat digunakan untuk posisi janin yang ideal. Dalam proses kelahiran, ada tiga komponen yang saling berhubungan dan berdampak satu sama lain. Kekuatan fisik, mental, dan pikiran ibu adalah tiga komponen yang mempengaruhi. Karena prenatal yoga termasuk pranayama, atau latihan nafas, ibu juga dilatih untuk menjadi lebih siap secara mental. Ibu dapat mengatasi ketakutan atau kecemasan selama persalinan dengan melakukan latihan nafas atau meditasi yang baik. Selain itu, mereka dapat menenangkan pikiran mereka. Ibu dapat lebih fokus untuk menangani nyeri saat persalinan dengan pikiran yang tenang, dan kontraksi akan lebih kuat karena ibu merasa lebih rileks.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh durasi waktu persalinan kala I pada ibu yang melakukan prenatal yoga pada saat hamil di TPMB WM Banjarmasin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ibu Lisda Handayani, S.S.T., M.Kes dan Ibu Rabia Wahdah, S.Tr.Keb., M.Keb yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Y., & Ritchmond, B. (2020). *Gentle Birth - Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit*. Grasindo.
- Evrianasari, N., & Yantina, Y. (2020). Pengaruh Prenatal yoga terhadap Outcome Persalinan The Influence Of Prenatal Yoga On The Maternity Outcomes. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 182–188.
- Jahdi, F., dkk. (2018). Yoga during pregnancy: The effects on labor pain and delivery outcomes (A randomized controlled trial). *Complementary Therapies in Clinical Practice*.
- Kartikasari, A. (2019). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Lamanya Persalinan Kala I Pada Ibu Primigravida Studi Kasus*. 153–167.
- Notoatmodjo, S. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan Notoatmodjo S, editor*.
- Aprilia, Y., & Ritchmond, B. (2020). *Gentle Birth - Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit*. Grasindo.
- Evrianasari, N., & Yantina, Y. (2020). Pengaruh Prenatal yoga terhadap Outcome Persalinan The Influence Of Prenatal Yoga On The Maternity Outcomes. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 182–188.
- Henderson, C., Jones, K. (2020). *Buku Ajar Konsep Kebidanan*.
- Indrayani & Djami, M. (2020). Asuhan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir. *Trans Info Media*.
- Jahdi, F., dkk. (2018). Yoga during pregnancy: The effects on labor pain and delivery outcomes (A randomized controlled trial). *Complementary Therapies in Clinical Practice*.
- Kartikasari, A. (2019). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Lamanya Persalinan Kala I Pada Ibu Primigravida Studi Kasus*. 153–167.
- Kemenkes. (2020). *Pedoman pelayanan Antenatal, persalinan, nifas dan bayi baru lahir*.
- Notoatmodjo, S. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan Notoatmodjo S, editor*.
- Ronalen Br. Situmorang. (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*.
- Rukiah, A. Y. dkk. (2019). *Asuhan Kebidanan II Persalinan*.
- Tia Pratignyo. (2014). *Yoga Ibu Hamil*.
- Utami, I., & Fitriahadi, E. (2019). *NoBuku Ajar Asuhan Persalinan & Managemen Nyeri Persalinan*.
- Wati, N. dkk. (2018). Pengaruh Senam Yoga terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan di BPM Lasmitasari, S. ST. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*.
- Yulizawati, D. (2019). *Buku ajar asuhan kebidanan pada persalinan*.
- Yunita Laila Astuti, Husnul Khatimah, & Vini Yuliani. (2022). Prenatal yoga Meningkatkan Kebugaran Fisik dan Psikis pada Ibu Hamil: Literatur Reviu. *INSOLOGI: Jurnal Sains Dan Teknologi*, 1(3), 280–290.