

PENGARUH PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP LAMA PERSALINAN KALA I FASE AKTIF PADA IBU PRIMIGRAVIDA DI PMB W.M

Susanti Suhartati¹, Lisda Handayani², Winda Maolinda³

123 Universitas Sari Mulia

Info Artikel	ABSTRAK
*Corresponding author Susanti Suhartati	<p>Latar Belakang: Prenatal Yoga dipercaya dapat membantu mengurangi durasi persalinan fase aktif I pada ibu primigravida, dimana proses persalinan risiko terjadinya komplikasi seperti perdarahan, kelelahan, dan intervensi medis seperti operasi caesar. Lamanya persalinan tidak hanya meningkatkan risiko komplikasi pada ibu, tapi juga mempengaruhi kondisi bayi. Oleh karena itu, diperlukan intervensi non-invasif yang dapat mempercepat proses persalinan alami. Yoga lembut prenatal diperkenalkan sebagai metode yang membantu memperlancar persalinan melalui teknik pernapasan, postur, dan relaksasi yang sesuai untuk ibu hamil.</p> <p>Metode: Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan dua kelompok, yaitu kelompok intervensi yang mengikuti kelas prenatal yoga dan kelompok kontrol yang tidak mengikuti kelas gentle yoga. Sebanyak 30 orang ibu hamil primigravida berpartisipasi, terdiri dari 15 orang pada kelompok intervensi dan 15 orang pada kelompok kontrol. Lama persalinan fase aktif I diamati dan dianalisis menggunakan uji statistik untuk melihat perbedaan bermakna antara kedua kelompok.</p> <p>Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang mengikuti prenatal yoga memiliki durasi persalinan rata-rata 5 jam, sedangkan kelompok kontrol memiliki durasi persalinan rata-rata 7 jam. Analisis statistik dengan uji Mann-Whitney menghasilkan p-value <0,05 yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan prenatal gentle yoga terhadap percepatan persalinan.</p> <p>Kesimpulan: Prenatal Yoga merupakan intervensi yang efektif untuk mempercepat persalinan fase aktif I pada ibu primigravida, memberikan kontribusi yang signifikan terhadap praktik kebidanan. Prenatal Yoga dapat digunakan untuk mengurangi risiko komplikasi akibat persalinan lama dan meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan ibu dan bayi, serta mempercepat pemulihan pasca melahirkan.</p> <p>Kata Kunci: Prenatal Yoga, persalinan, kala I, fase aktif, ibu primigravida.</p>

ABSTRACT

Background: Prenatal gentle yoga is believed to help reduce the duration of active phase I labor in primigravida mothers, which is often a risk factor for complications such as bleeding, fatigue, and medical interventions such as cesarean section. The duration of labor not only increases the risk of complications for the mother, but also affects the baby's condition. Therefore, non-invasive interventions are needed that can speed up the natural labor process. Prenatal gentle yoga was introduced as a method that helps facilitate labor through breathing techniques, postures, and relaxation that are suitable for pregnant women.

Methods:

This study used a quasi-experimental design with two groups, namely the intervention group who attended prenatal gentle yoga classes and the control group who did not. A total of 30 primigravida pregnant women participated, consisting of 15 people in the intervention group and 15 in the control group. The duration of active phase I labor was observed and analyzed using statistical tests to see significant differences between the two groups.

Result:

The results showed that the group that participated in prenatal gentle yoga had an average labor duration of 5 hours, while the control group had 7 hours. Statistical analysis with the Mann-Whitney test resulted in a p-value <0.05, indicating a significant effect of prenatal gentle yoga on accelerating labor.

Conclusion:

Prenatal gentle yoga is an effective intervention to accelerate active phase I labor in primigravida mothers, making a significant contribution to midwifery practice. Prenatal yoga can be used to reduce the risk of complications due to prolonged labor and improve the quality of maternal and infant health care, and accelerate postpartum recovery.

Keywords: Prenatal gentle yoga, labor, stage I, active phase, primigravida mothers.

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses fisiologis yang kompleks, dan fase aktif kala satu merupakan salah satu fase yang paling kritis. Pada fase ini, ibu hamil mungkin mengalami perpanjangan waktu persalinan yang meningkatkan risiko komplikasi seperti kelelahan ibu dan intervensi medis yang tidak diinginkan, seperti operasi caesar. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, berbagai metode intervensi telah dikembangkan, salah satunya adalah prenatal gentle yoga.

Prenatal gentle yoga merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kesiapan fisik dan mental ibu dalam menghadapi persalinan. Latihan ini dipercaya dapat membantu mempercepat proses persalinan dengan mengurangi stres, meningkatkan kelenturan otot, dan membantu tubuh beradaptasi dengan kontraksi persalinan yang semakin kuat (Sindhu, 2014). Selain itu, prenatal yoga juga terbukti efektif dalam mengurangi nyeri persalinan dan meningkatkan kenyamanan ibu selama persalinan (Chuntharapat et al., 2009).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ibu hamil yang rutin melakukan prenatal yoga memiliki durasi persalinan lebih singkat dibandingkan dengan yang tidak melakukan yoga. Misalnya penelitian yang dilakukan oleh Elok Sari Dewi dkk (2016) menemukan bahwa

kombinasi prenatal yoga dan senam kehamilan dapat mempersingkat lama persalinan kala I dari 6 jam menjadi 4 jam setelah dilakukan pengujian statistik ($p\text{-value} = 0,003$). Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Diana Noor Fatmawati (2017), dimana ibu yang melakukan yoga mengalami kemajuan persalinan lebih cepat dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan yoga, dengan rata-rata selisih waktu 2 jam.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh yoga lembut prenatal terhadap lama persalinan fase aktif I pada ibu primigravida. Diharapkan penelitian ini dapat berkontribusi memperkaya literatur ilmiah mengenai manfaat prenatal yoga dan menjadi dasar intervensi nonfarmakologis dalam praktik kebidanan khususnya dalam upaya mempercepat proses persalinan dan mengurangi komplikasi terkait lamanya persalinan. fase aktif tahap pertama.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan two group pretest-posttest untuk mengevaluasi pengaruh gentle yoga prenatal terhadap lama persalinan fase aktif I pada ibu primigravida. Penelitian ini dilakukan di PMB Winda Maolinda dengan melibatkan dua kelompok ibu hamil, yaitu kelompok intervensi yang melakukan gentle yoga prenatal dan kelompok kontrol yang tidak mengikuti yoga.

Populasi penelitian terdiri dari ibu hamil primigravida yang memasuki kehamilan trimester III. Sampel penelitian dipilih secara purposive sampling dengan jumlah responden sebanyak 30 orang, yang dibagi menjadi dua kelompok yang masing-masing berjumlah 15 orang. Penentuan sampel didasarkan pada beberapa kriteria inklusi yaitu ibu hamil dengan usia kehamilan lebih dari 37 minggu, bersedia mengikuti prenatal yoga secara rutin selama 60-90 menit per sesi minimal seminggu sekali (Sindhu, 2014), dan tidak mempunyai kontraindikasi medis untuk melakukan yoga. Wanita hamil dengan risiko kehamilan tinggi atau yang tidak dapat menyelesaikan sesi yoga sesuai jadwal dikeluarkan dari penelitian.

Prosedur penelitian diawali dengan pemeriksaan awal terhadap seluruh responden, meliputi pengukuran usia kehamilan, kondisi fisik, dan kesiapan mental untuk mengikuti intervensi. Responden pada kelompok intervensi diberikan latihan yoga lembut prenatal yang dipandu oleh instruktur bersertifikat, sedangkan kelompok kontrol hanya mendapatkan pemeriksaan kehamilan rutin tanpa adanya intervensi yoga. Lama persalinan fase aktif diukur sejak pembukaan serviks mencapai 4 cm sampai pembukaan lengkap 10 cm. Pengukuran dilakukan melalui observasi langsung yang diawasi oleh tenaga medis.

Variabel bebas pada penelitian ini adalah gentle yoga prenatal, sedangkan variabel terikatnya adalah lama persalinan fase aktif. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji statistik Mann-Whitney untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan lama persalinan yang

signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Uji statistik ini digunakan karena sebaran datanya tidak normal dengan nilai p-value <0,05 dianggap signifikan.

HASIL

1. Analisis Univariat

Rata-rata usia ibu hamil pada kelompok intervensi adalah 26,2 tahun dengan standar deviasi 2,1, sedangkan pada kelompok kontrol adalah 24,01 tahun dengan standar deviasi 2,6. Secara keseluruhan rata-rata usia ibu hamil yang menjadi responden adalah 25,06 tahun dengan standar deviasi 2,5. Rata-rata berat badan janin pada kelompok intervensi adalah 2850 gram dengan standar deviasi 253,5, sedangkan pada kelompok kontrol adalah 3410 gram dengan standar deviasi 423,81. Secara keseluruhan rerata berat badan janin adalah 3081 gram dengan standar deviasi 348,04. Durasi persalinan kala I minimal 4 jam, persalinan kala I maksimal 5,6 jam, rata-rata 5 jam dan simpangan baku 0,7. Durasi persalinan kala I minimal 6 jam, persalinan kala I maksimal 9,5 jam, dengan rerata 7 jam dan simpangan baku 0,85.

2. Analisis Bivariat

Penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan durasi persalinan kala I antara kelompok yang mengikuti yoga lembut prenatal dan yang tidak mengikuti. Pada kelompok yang mengikuti prenatal gentle yoga, median lama persalinan adalah 5 jam, sedangkan pada kelompok yang tidak diikuti adalah 7 jam. Hasil uji statistik Mann-Whitney menunjukkan p-value = 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan prenatal gentle yoga terhadap penurunan lama persalinan kala I.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 orang ibu yang mengikuti gentle yoga prenatal diperoleh mean (8,3). Dan 15 orang yang tidak mengikuti yoga lembut prenatal memperoleh hasil rata-rata (22,8). Dengan selisih median (nilai tengah) antara ibu yang mengikuti prenatal gentle yoga dengan ibu yang tidak mengikuti prenatal gentle yoga adalah 2 jam. Hasil uji statistik diperoleh p-value sebesar 0,000 (<0,05) yang berarti signifikan. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yoga lembut prenatal dengan lama persalinan kala I. Menurut Sindhu (2014) Prenatal yoga dapat dilakukan secara rutin minimal seminggu sekali selama 60-90 menit/sesi. Ibu hamil yang melakukan prenatal yoga secara rutin akan mendapatkan manfaat dalam memperlancar proses persalinan, mengurangi operasi caesar, dan mengurangi terjadinya gawat janin saat persalinan, mengurangi nyeri pinggang, membuat tidur lebih nyenyak, membantu relaksasi, dan memperlancar peredaran darah.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Songporn Chuntharapat dkk, dengan judul Yoga Selama Kehamilan Pengaruhnya Terhadap Kenyamanan Ibu, Nyeri Persalinan Dan Hasil Persalinan dengan jumlah sampel sebanyak 66 responden ibu primigravida. Sampel dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol yaitu 33 orang yang melakukan yoga dan 33 orang yang tidak melakukan yoga. Uji statistik menggunakan uji Independent Sample T-test diperoleh P-Value = 0,000 < 0,05. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kemajuan persalinan fase aktif I pada ibu yang melakukan yoga adalah 7 jam dan yang tidak melakukan yoga adalah 9 jam. Dalam hal hasil kelahiran, temuan menunjukkan bahwa kelompok intervensi jika dibandingkan dengan kelompok kontrol, menunjukkan durasi waktu yang lebih singkat baik untuk kala satu persalinan maupun persalinan total. Dengan demikian kemajuan persalinan pada ibu primigravida yang melakukan yoga lebih cepat dibandingkan yang tidak melakukan yoga. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Diana Noor Fatmawati yaitu Pengaruh Yoga pada Ibu Primigravida Inpartu terhadap Kemajuan Persalinan Kala I Fase Aktif. Uji statistik menggunakan uji Mann-Whitney U diperoleh P-Value = 0,000 < 0,05. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kemajuan persalinan fase aktif I pada ibu yang melakukan yoga adalah 5 jam dan yang tidak melakukan yoga adalah 7 jam. Dengan demikian kemajuan persalinan pada ibu primigravida yang melakukan senam yoga lebih cepat dibandingkan dengan ibu primigravida yang tidak melakukan senam yoga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa gentle yoga prenatal mempunyai pengaruh yang signifikan dalam mempercepat lama persalinan fase aktif I pada ibu primigravida. Ibu yang mengikuti prenatal gentle yoga mengalami proses persalinan lebih singkat, dengan rata-rata selisih waktu persalinan sebesar 2 jam dibandingkan dengan kelompok yang tidak mengikuti yoga. Latihan yoga ini terbukti efektif meningkatkan elastisitas otot panggul, mengurangi stres, dan membantu tubuh beradaptasi dengan kontraksi persalinan sehingga secara keseluruhan memperlancar proses persalinan. Prenatal dapat menjadi intervensi non-farmakologis yang bermanfaat untuk mengurangi komplikasi persalinan terkait durasi persalinan yang lama. Oleh karena itu, prenatal yoga perlu dipertimbangkan untuk diintegrasikan ke dalam program pelayanan antenatal di fasilitas kesehatan untuk meningkatkan kenyamanan dan keselamatan ibu selama persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia, Yessie dan Tantri Maharani Setyorini. 2011. Modul Prenatal Gentle Yoga. Semarang: Kristara
- Ardhiyanti, Yulrina. 2013. Faktor Ibu Yang Berhubungan Dengan Kejadian Persalinan Lama Di RSUD Arifin Achmad Pekanbaru: Jurnal Kesehatan Komunitas, Vol. 3 No. 2.
- Asrinah. 2010, Asuhan Kebidanan Masa Persalinan. Yogyakarta; Graha Ilmu
- Chuntharapat, Songporn Wongchan Petpichetchian dan Urai Hatthakit. 2009. Yoga During Pregnancy: Effects On Maternal Comfort, Labor Pain And Birth Outcomes. Thailand.
- Dwi Erawati, Ambar. 2011, Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan Normal. Jakarta; EGC
- Eni, Tria Rafika Devi, Kursih Sulastriningsih dan Erie Tiawaningrum. 2018, Pengaruh Yoga Prenatal Dan Hypnobirthing Terhadap Proses Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin Di BPM Restu Depok Periode Januari-Juni Tahun 2017. Jakarta: Jurnal Bidan "Midwife Journal", Volume 5 No 26-32
- Errol Norwitz dan John Schorge 2008. At A Glance Obstetri Dan Ginekologi. Jakarta; Erlangga
- Evariny. 2008. Panggul Sempit VS Melahirkan Normal. <http://www.hypnobirthing.web.id>. Diakses pada tanggal 28 November 2018.
- Hidayat, Ahmud Aziz. 2011. Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data. Jakarta : Salemba Medika
- Johariyah, 2012. Asuhan Kebidanan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir. Jakarta: TIM
- Kusmiati, Yuni Heni. P.W. Sujiyatini. 2011. Perawatan Ibu Hamil. Yogyakarta: Fitramaya
- Lailiyana. 2011. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan. Jakarta; EGC
- Manuaba, Ayu Ida C.H Bagus. 2010. Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB. Jakarta: EGC
- Noor, Fatmawati Diana dan Evi Dwi Prastiwi. 2017, Pengaruh Yoga Pada Ibu Inpartu Primigravida Terhadap Kemajuan Persalinan Kala I Fase Aktif. Malang: Jurnal Ners dan Kebidanan, Volume 4, No 35-39
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Oxorn, Harry Dan William R. Forte 2010. Ilmu Kebidanan: Patologi Dan Fisiologi Persalinan Human Labor And Birth
- Pratignyo, Tia. 2014 Yoga Ibu Hamil. Jakarta: Pustaka Bunda

Sari,Elok Dewi,Ari Suwondo dan Sri Wahyuni.2016,Pengaruh Kombinasi Yoga Prenatal Dan Senam Hamil Terhadap Perubahan Kadar Kortisol Dan Lama Persalinan Kala I.Semarang:Jurnal Ilmiah Bidan,Volume 1 No 7 13

Sindhu,Pujiastuti .2014.Yoga Untuk Kehamilan Sehat,Bahagia dan Penuh Makna.Jakarta:Mizan Publishing