

INFORMASI ARTIKEL

Received: September 15, 2025

Revised: September 20, 2025

Available online: September 25, 2025

at: <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/mchc>

Hubungan prenatal yoga dengan kelancaran persalinan

Suci Arsita Sari*, Sri Luluk

Prodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rajekwesi Bojonegoro
korespondensi penulis: Suci Arsita Sari. *Email: suci.arsita@rajekwesi.ac.id

Abstract

Background: Maternal and perinatal mortality rates in Indonesia remain high, partly due to prolonged labor. Prenatal yoga can be an approach to improve birth canal muscle flexibility, breathing techniques, relaxation, and maternal mental calmness during labor.

Purpose: To analyze the relationship between prenatal yoga implementation and smooth delivery.

Method: This research used a correlational analytic method with a case control approach. The population included all women giving birth in Bi'rali 3 room, 'Aisyiyah Hospital Bojonegoro, with a monthly rate of 35 people in 2024. The sample comprised of 35 respondents selected through accidental sampling. Data was collected using questionnaires and analyzed using Chi-Square after editing, coding, scoring, and tabulating.

Result: The research results showed that out of 25 women in labor who participated in prenatal yoga, the majority experienced smooth second stage labor, accounting for 24 respondents (96.0%). Based on the Chi-Square statistical test, the p value = $0.000 < \alpha$ (0.05) was obtained, thus H_0 is rejected, indicating there is a relationship between prenatal yoga and smooth second stage labor.

Conclusion: The study concluded that there is a relationship between prenatal yoga implementation and smooth delivery.

Suggestion: Pregnant women are encouraged to consider prenatal yoga as part of their birth preparation, seek information about prenatal yoga classes at nearby health facilities, and consult medical professionals before starting the program.

Keywords: Prenatal Yoga; Smooth Delivery; Women in Labor.

Pendahuluan: Angka kematian ibu dan perinatal di Indonesia masih tinggi, sebagian disebabkan oleh persalinan yang lama. Yoga prenatal dapat menjadi pendekatan untuk meningkatkan fleksibilitas otot saluran kelahiran, teknik pernapasan, relaksasi, dan ketenangan mental ibu selama persalinan.

Tujuan: Untuk menganalisis hubungan antara penerapan yoga prenatal dan persalinan yang lancar.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode analitis korelasi dengan pendekatan kasus kontrol. Populasi meliputi semua wanita yang melahirkan di Ruang Bi'rali 3, Rumah Sakit 'Aisyiyah Bojonegoro, dengan rata-rata 35 orang per bulan pada tahun 2024. Sampel terdiri dari 35 responden yang dipilih melalui sampling acak. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan Chi-Square setelah proses pengeditan, pengkodean, penilaian, dan pencatatan.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 25 wanita yang melahirkan dan mengikuti yoga prenatal, mayoritas mengalami persalinan tahap kedua yang lancar, yaitu 24 responden (96.0%). Berdasarkan uji statistik Chi-Square, diperoleh nilai $p = 0.000 < \alpha$ (0.05), sehingga H_0 ditolak, menunjukkan adanya hubungan antara yoga prenatal dan persalinan tahap kedua yang lancar.

Simpulan: Studi ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pelaksanaan yoga prenatal dan persalinan yang lancar.

Saran: Wanita hamil dianjurkan untuk mempertimbangkan yoga prenatal sebagai bagian dari persiapan persalinan, mencari informasi tentang kelas yoga prenatal di fasilitas kesehatan terdekat, dan berkonsultasi dengan tenaga medis sebelum memulai program tersebut.

Kata kunci: Persalinan Lancar; Wanita dalam Persalinan; Yoga Prenatal.

PENDAHULUAN

Angka kematian maternal dan perinatal merupakan indikator keberhasilan pelayanan kesehatan, khususnya pelayanan kebidanan dan perinatal. Sampai sekarang angka kematian maternal dan perinatal di Indonesia masih cukup tinggi. Salah satu sebab tingginya kematian maternal dan perinatal di Indonesia akibat partus lama (Semangga, & Fausyah, 2021). Lama persalinan dapat disebabkan oleh banyak faktor, namun yang prinsip adalah kontraksi tidak adekuat, faktor janin (malpresentasi, malposisi, janin besar) dan faktor jalan lahir. Kontraksi yang tidak adekuat dan faktor janin dapat menyebabkan persalinan kala II menjadi memanjang (Lestari, Putri, & Listiyaningsih, (2019). Pentingnya mencapai persalinan yang aman dan nyaman menuntut perhatian khusus terhadap faktor-faktor yang dapat meningkatkan kecemasan dan menghambat proses persalinan. Salah satu pendekatan yang dapat diambil adalah dengan memanfaatkan latihan fisik, termasuk *prenatal yoga*, sebagai persiapan sepanjang masa kehamilan. *Prenatal yoga* bukan hanya berfokus pada kelenturan otot jalan lahir, tetapi juga melibatkan teknik pernapasan, relaksasi, dan menciptakan ketenangan pikiran bagi ibu selama proses persalinan (Ismiyati, 2020).

Persalinan merupakan peristiwa yang paling bersejarah bagi seorang wanita, dalam kelancaran proses persalinan dibutuhkan 4P (*Power, Passage, Passenger* dan *Penolong*). Menurut Kementerian Kesehatan pada tahun 2020 menunjukkan 4.627 kematian ibu di Indonesia. Penyebab Angka Kematian Ibu di Indonesia antara lain: perdarahan, hipertensi dan gangguan sistem peredaran darah. *Power* ibu memegang peranan penting dalam kelancaran proses persalinan, yang salah satunya dipengaruhi oleh ambang nyeri seseorang. Salah satu cara untuk mengurangi rasa sakit adalah yoga prenatal (Waroh & Andarwulan, 2022).

Dari profil kesehatan Indonesia pada tahun 2022 jumlah ibu bersalin di Fasyankes sebesar 4.107.917 persalinan (87.9%). Jumlah kematian ibu yang dihimpun dari pencatatan program Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak di Kementerian Kesehatan cenderung meningkat setiap tahunnya, tetapi menurun pada tahun 2022. Jumlah kematian pada tahun 2022 menunjukkan 3.572 kematian di Indonesia terjadi penurunan dibandingkan tahun 2021 sebesar 7.389 kematian (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Jumlah kematian ibu maternal di Kabupaten Bojonegoro tahun 2022 sebanyak 11 orang yang tersebar di 9 puskesmas, kematian ibu sebagian besar disebabkan oleh penyebab lain sebesar 5 kasus (45.45%), perdarahan 4 kasus (36.36%) dan gangguan hipertensi 2 kasus (18.19%). Di Rumah Sakit 'Aisyiyah Bojonegoro pada tahun 2023 terdapat 1 AKI dengan penyebab kematiannya adalah perdarahan yang disebabkan atonia uteri, bayi besar dan partus lama. Dari jumlah persalinan sebesar 1.407 orang pada tahun 2023, yang meliputi persalinan SC sebesar 655 orang dan persalinan spontan sebesar 752 orang, terdapat 212 persalinan dengan komplikasi dan 58 ibu mengalami partus lama. Jumlah ibu yang mengikuti kelas *prenatal yoga* sebanyak 25 orang. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada 12 orang ibu hamil yang mengikuti senam yoga prenatal diketahui bahwa, alasan mereka mengikuti yoga prenatal karena mengalami sakit pinggang, kram, pembengkakan kaki, bayi sungsang, sesak nafas akibat perut yang membesar, kecemasan dan ketakutan membayangkan proses melahirkan, sehingga mengakibatkan menurunnya *self efficacy* ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Lama persalinan merupakan salah satu tolak ukur terjadinya persalinan normal. Lamanya persalinan yang terjadi pada kala II merupakan fase terakhir dari suatu persalinan yang berlangsung

Suci Arsita Sari*, Sri Luluk

Prodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rajekwesi Bojonegoro
korespondensi penulis: Suci Arsita Sari. *Email: suci.arsita@rajekwesi.ac.id

DOI: 10.56922/mchc.v4i7.1546

terlalu lama sehingga timbul gejala –gejala seperti dehidrasi, infeksi, kelelahan ibu serta asfiksia dan kematian janin dalam kandungan /*Intra Uterin Fetal Death*. Ada beberapa cara tindakan pencegahan selama kehamilan agar ibu dan janin berada dalam kondisi sehat dan nantinya terjadi proses persalinan normal yaitu salah satunya yoga (Aprilia, Desmarnita, & Nurhaeni, 2023). Wanita hamil yang melakukan yoga secara rutin akan memperoleh keuntungan yaitu memperlancar proses persalinan, mengurangi section caesaria, dan mengurangi terjadinya gawat janin pada waktu persalinan. Manfaat yoga yang tak kalah pentingnya yaitu memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamentum, otot-otot dasar panggul dan otot paha bagian dalam, dengan demikian proses persalinan dapat dikuasai. Proses relaksasi akan sempurna dengan melakukan kontraksi dan relaksasi yang diperlukan untuk mengatasi ketegangan atau rasa sakit saat proses persalinan. Persalinan yang diikuti dengan kejadian memanjangnya waktu pada kala II mempunyai dampak kepada ibu dan janin (Yohanna, 2018). Dampak yang akan terjadi pada ibu dengan kala II lama yaitu akan terjadi kelelahan sampai mengakibatkan dehidrasi, infeksi pada ibu terutama jika sudah terjadi pecahnya selaput ketuban, hingga perdarahan karena atonia uteri, dan ruptur uteri. Dampak dari kala II lama ini menimbulkan morbiditas tinggi pada ibu bahkan dapat menjadi penyebab mortalitas pada ibu dan janin (Lestari et al., 2019).

Senam yoga merupakan salah satu teknik relaksasi. Relaksasi akan menghambat peningkatan syaraf simpatik, sehingga hormon penyebab 4 disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem syaraf parasimpatik, yang memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan syaraf simpatik, akan memperlambat atau memperlemah kerja alat internal tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab stres (Agustina, Hariyani, & Sipasulta, 2020).

Latihan yoga, peregangan perut, dan aerobik adalah beberapa metode non-farmakologis yang diyakini dapat meredakan nyeri (Tyas, Hartono, Wahyuni, Muhammad, Prasetya, & Sasmito, 2023). Sebagai suami, sangat penting dalam mendukung

istri yang mengikuti *prenatal yoga*. Tunjukkan antusiasme dan berikan semangat agar istri termotivasi. Bantu atur waktu dan antar jemput istri ke kelas yoga. Siapkan perlengkapan dan bantu istri melakukan pose yoga yang sulit. Bantu istri merilekskan otot setelah yoga dengan pijatan. Cari informasi tentang *prenatal yoga* dan bagikan kepada istri. Dukung istri dengan penuh kasih sayang dan perhatian agar dia menjalani kehamilan yang sehat dan bahagia. Bidan diakui sebagai tenaga profesional yang bertanggung jawab dan akuntabel, yang bekerja sebagai mitra perempuan untuk memberikan dukungan, asuhan dan nasehat selama masa hamil. Asuhan yang mencakup upaya pencegahan, promosi persalinan normal, deteksi komplikasi pada ibu dan anak, dan akses bantuan medis atau bantuan lain yang sesuai, serta melaksanakan tindakan kegawat-daruratan. Bidan mempunyai tugas penting dalam konseling dan pendidikan kesehatan, tidak hanya kepada perempuan, tetapi juga kepada keluarga dan masyarakat. Salah satu kegiatannya adalah mencakup pendidikan antenatal. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah latihan fisik, sebab berpengaruh positif terhadap janin, kehamilan, berat lahir dan kesehatan maternal serta mengurangi komplikasi persalinan seperti persalinan lama dan menurunkan tingkat nyeri. Latihan fisik yang dapat dilakukan selama masa kehamilan salah satunya adalah yoga hamil yang bermanfaat membantu dalam menjaga kesehatan dan kelancaran proses persalinan dan nifas sebab yoga akan membuat tubuh menjadi lentur terutama pada otot-otot jalan lahir. Kelenturan otot ini sangat diperlukan karena saat menghadapi persalinan ibu biasanya dilanda kecemasan dan panik. Selanjutnya keadaan ini membuat otot menjadi tegang (Lestari, Amalinda, & Putri, 2022).

Rumah Sakit 'Aisyiyah Bojonegoro dalam meningkatkan partisipasi peserta dalam program *prenatal yoga* melakukan serangkaian upaya strategis. Pertama, menyediakan informasi yang jelas dan mudah dipahami tentang manfaat, jenis kelas, dan jadwal melalui berbagai saluran seperti website, media sosial, brosur, dan spanduk. Selanjutnya, melakukan promosi melalui seminar atau workshop untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil dan keluarga, serta menyertakan testimoni positif dari peserta sebelumnya. Upaya lain

Suci Arsita Sari*, Sri Luluk

Prodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rajekwesi Bojonegoro
korespondensi penulis: Suci Arsita Sari. *Email: suci.arsita@rajekwesi.ac.id

melibatkan peningkatan aksesibilitas dengan menyediakan kelas pada waktu dan lokasi yang beragam, menawarkan harga terjangkau, serta memberikan diskon atau paket khusus. Kerjasama dengan klinik atau bidan juga dapat ditingkatkan untuk merujuk ibu hamil ke kelas *prenatal yoga*. Dalam hal kualitas layanan, memiliki instruktur berpengalaman, ruangan yang nyaman dan aman. Serta membangun kerjasama dengan organisasi kesehatan, perusahaan asuransi, dan komunitas ibu hamil memberikan kontribusi positif terhadap keberhasilan program ini. Dengan pendekatan ini, diharapkan partisipasi peserta *prenatal yoga* dapat meningkat, memberikan manfaat kesehatan optimal bagi ibu hamil dan janin yang dikandungnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan Case Control yang merupakan suatu penelitian analitik yang mempelajari sebab-sebab kejadian atau peristiwa secara retrospektif. Seluruh ibu bersalin di Ruang Bi'rali 3 Rumah Sakit 'Aisyiyah Bojonegoro rate per bulan tahun 2024 sebanyak 35 orang yang juga menjadi sampel dalam penelitian ini. Teknik sampling yang digunakan adalah nonprobability sampling yaitu dengan cara accicental sampling.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah prenatal yoga. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kelancaran persalinan. Jenis instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah kuesioner. Penelitian ini dilakukan di Ruang Bi'rali 3 Rumah Sakit 'Aisyiyah Bojonegoro pada bulan Februari-Maret tahun 2024.

Dalam melakukan pengumpulan data, peneliti terlebih dahulu mendapat rekomendasi dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rajekwesi Bojonegoro, peneliti meminta izin Direktur RS 'Aisyiyah Bojonegoro untuk melakukan penelitian. Penelitian dilakukan setelah disetujui oleh pembimbing dan setelah mendapatkan ijin dari Direktur RS 'Aisyiyah Bojonegoro. Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilaksanakan dengan peneliti

melakukan pendekatan kepada setiap calon responden di Ruang Bi'rali 3 Rumah Sakit 'Aisyiyah Bojonegoro untuk mendapatkan persetujuan (*informed consent*). Setelah responden menandatangani *informed consent*, peneliti memberikan penjelasan rinci tentang tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian. Selanjutnya, peneliti menggunakan lembar kuesioner yang telah disiapkan untuk mengumpulkan data karakteristik responden, termasuk usia, pendidikan, pekerjaan, dan jumlah kehamilan. Informasi tentang pelaksanaan prenatal yoga dikumpulkan dengan pertanyaan spesifik mengenai frekuensi (minimal 4 kali selama kehamilan), durasi (30 menit per sesi), dan lokasi pelaksanaan (di RS Aisyiyah Bojonegoro). Untuk data kelancaran persalinan kala II, peneliti memeriksa rekam medis dan Partograf setiap responden, mencatat durasi kala II. Proses pengumpulan data ini dilakukan dengan tetap menjaga kerahasiaan dan privasi responden, serta memperhatikan etika penelitian kesehatan.

Pengolahan data dapat dilakukan dengan 2 (dua) cara yaitu: Analisis *univariate*, bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Bentuk analisis univariate tergantung dari jenis datanya. Untuk data numerik digunakan nilai mean atau rata-rata, median dan standar deviasi. Pada umumnya dalam analisis ini menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase dari tiap variabel. Dan Analisis *bivariate*, yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Dalam penelitian ini variabel pelaksanaan *prenatal yoga* dan variabel kelancaran persalinan. Setelah data terkumpul pada lembar kuesioner kemudian dilakukan analisa data statistik Uji *Chi Square* dengan tehnik komputerisasi SPSS 23.0 apabila hasilnya menunjukkan tingkat signifikansi $< \alpha = 0.05$, H_0 ditolak yang berarti ada hubungan *prenatal yoga* dengan kelancaran persalinan di ruang Bi'rali 3 Rumah Sakit 'Aisyiyah Bojonegoro tahun 2024.

Suci Arsita Sari*, Sri Luluk

Prodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rajekwesi Bojonegoro
korespondensi penulis: Suci Arsita Sari. *Email: suci.arsita@rajekwesi.ac.id

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden (N=35)

Variabel	Hasil	p-value
Usia (Mean $\pm$SD) (Rentang) (Tahun)	(28.77 $\pm$ 7.166) (18-45)	
<20	5/14.3	
20-35	23/65.7	
>35	7/20.0	
Pendidikan (n/%)		
Tidak Sekolah	0/0	
SD	0/0	
SMP	8/22.9	
SMA	23/65.7	
Perguruan Tinggi	4/11.4	
Pekerjaan (n/%)		
IRT	24/68.7	
Buruh/Tani	0/0	
Swasta/Wiraswasta	9/25.7	
PNS	2/5.7	
Jumlah Kehamilan (n)		
1	8/22.9	
2	23/65.7	
>2	4/11.4	
Pelaksanaan Prenatal yoga (n/%)		
Ya	25/71.4	0.000 < 0.05
Tidak	10/28.6	
Kelancaran persalinan kala II (n/%)		
Lancar	27/77.1	
Tidak Lancar	8/22.9	

Tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata usia responden dan standar deviasi adalah (28.77 $\pm$ 7.166) dengan rentang usia 18-45 tahun. Berdasarkan Tingkat Pendidikan mayoritas responden memiliki Tingkat Pendidikan SMA yaitu 23 (65.7) dengan mayoritas responden sebagai IRT yaitu 24 (68.7%) dan mayoritas memiliki jumlah kehamilan 2 yaitu 23 responden (65.7%). Berdasarkan pelaksanaan prenatal yoga mayoritas responden mengikuti prenatal yoga yaitu dengan jumlah 25 responden (71.4%) dan mayoritas memiliki kelancaran saat persalinan yaitu 27 responden (77.1%).

Analisa data menggunakan uji statistik Chi Square dan perhitungannya yang dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS 23.0 dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0.05$ didapatkan nilai p value = 0.000 < α (0.05) artinya nilai p value dalam penelitian ini lebih kecil dari α (0.05) atau dibawah 0.05 maka H0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan prenatal yoga dengan kelancaran persalinan kala II.

Suci Arsita Sari*, Sri Luluk

Prodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rajekwesi Bojonegoro
korespondensi penulis: Suci Arsita Sari. *Email: suci.arsita@rajekwesi.ac.id

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 35 responden sebagian besar ibu bersalin mengikuti pelaksanaan *prenatal yoga* sebanyak 25 responden (71.4%). Tingginya partisipasi ibu dalam *prenatal yoga* mungkin dipengaruhi oleh tingkat pendidikan yang lebih tinggi, yang meningkatkan kesadaran akan manfaatnya. Usia 20-35 tahun atau reproduksi sehat yang menunjukkan kematangan dalam keputusan kesehatan kehamilan. Bagi ibu multipara, pengalaman sebelumnya bisa menjadi motivasi untuk mencoba atau melanjutkan *prenatal yoga*. Kombinasi faktor-faktor ini kemungkinan mendorong banyak responden untuk memilih *prenatal yoga* sebagai persiapan persalinan.

Hasil penelitian sejalan dengan teori lain yang menyatakan bahwa *prenatal yoga*, khusus didesain untuk masa kehamilan, jenis yoga ini bisa membantu calon Ibu secara fisik dan mental. Biasanya, *Prenatal yoga* atau yoga hamil fokus melatih pernapasan, latihan untuk area pinggul, dan pose-pose restorasi yang bermanfaat untuk mengembalikan energi di kala merasa lelah akibat perubahan hormonal dalam tubuh (Aryanti, 2018). Hasil penelitian juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa ibu hamil berusia 20-35 tahun lebih banyak mengikuti *prenatal yoga* dibandingkan yang berusia di luar rentang tersebut, karena menyadari pentingnya menjaga kesehatan selama kehamilan. Usia ideal untuk hamil adalah tidak terlalu muda atau tua, karena usia di bawah 20 dan di atas 35 tahun lebih rentan. Selain itu, ibu multipara, yang telah mengalami lebih dari satu kehamilan, lebih sering mengikuti *prenatal yoga* dibandingkan ibu primipara, karena pengalaman sebelumnya memotivasi mereka untuk menjaga kesehatan. Keikutsertaan dalam *prenatal yoga* juga lebih tinggi pada ibu rumah tangga dibandingkan ibu bekerja, karena ibu rumah tangga memiliki lebih banyak waktu untuk mengikuti kegiatan tersebut (Andarwulan, 2021).

Dari hasil penelitian di Ruang Bi'rali 3 Rumah Sakit 'Aisyiyah Bojonegoro, ditemukan sampel penelitian mengikuti *prenatal yoga* di rumah sakit, hal ini bisa disebabkan karena dari hasil kuesioner diketahui bahwa sebagian besar sampel memiliki pendidikan tingkat Menengah dan Perguruan tinggi. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi dari para peserta dapat berkontribusi pada kesadaran mereka

akan manfaat *prenatal yoga* dan pentingnya mempersiapkan diri secara menyeluruh untuk menghadapi persalinan. Ibu-ibu dengan pendidikan yang lebih baik cenderung memiliki akses yang lebih baik terhadap informasi dan sumber daya terkait kesehatan selama kehamilan. Selanjutnya diketahui fakta bahwa sebagian besar peserta tidak bekerja dapat menjadi faktor yang memungkinkan mereka memiliki waktu dan fleksibilitas yang lebih besar untuk mengikuti program *prenatal yoga* di rumah sakit. Bagi ibu-ibu yang bekerja, mungkin lebih sulit untuk menyesuaikan jadwal dan berkomitmen pada program semacam ini. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar sampel merupakan ibu-ibu multipara, dimana ibu-ibu yang sudah memiliki pengalaman melahirkan sebelumnya mungkin lebih sadar akan pentingnya mempersiapkan diri dengan baik untuk persalinan berikutnya dan mencari cara untuk meningkatkan pengalaman persalinan mereka. Usia peserta yang berada dalam rentang 20-35 tahun juga dapat menjadi faktor yang berkontribusi pada partisipasi mereka dalam *prenatal yoga*. Pada rentang usia ini, ibu-ibu cenderung lebih matang secara fisik dan mental untuk menghadapi kehamilan dan persalinan, serta lebih terbuka untuk mencari informasi dan strategi persiapan yang tepat. Hasil penelitian ini dapat membantu penyedia layanan kesehatan dalam merancang dan mempromosikan program *prenatal yoga* yang lebih efektif dan menyasar kelompok ibu hamil yang tepat. Misalnya, dengan menawarkan kelas *prenatal yoga* di waktu yang fleksibel dan terjangkau bagi ibu-ibu yang bekerja atau memiliki keterbatasan waktu.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 35 responden sebagian besar kelancaran persalinan kala II ibu bersalin dalam kategori lancar sebanyak 27 responden (77,1%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu bersalin mengalami persalinan kala II yang lancar. Hal ini disebabkan oleh faktor usia ibu yang berada dalam rentang optimal untuk melahirkan, yaitu 20-35 tahun. Pada usia ini, tubuh ibu umumnya berada dalam kondisi prima untuk menghadapi proses persalinan. Sistem reproduksi telah matang, kekuatan otot-otot panggul dan perut cukup baik, serta kemampuan untuk pulih setelah persalinan lebih cepat dibandingkan usia yang lebih muda atau lebih tua.

Suci Arsita Sari*, Sri Luluk

Prodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rajekwesi Bojonegoro
korespondensi penulis: Suci Arsita Sari. *Email: suci.arsita@rajekwesi.ac.id

Selain itu, ibu pada rentang usia ini biasanya memiliki kesiapan mental yang lebih baik, yang dapat membantu mereka mengelola stres dan rasa sakit selama persalinan. Faktor-faktor ini berkontribusi pada kelancaran proses persalinan, khususnya pada kala II yang merupakan tahap pengeluaran bayi.

Persalinan dan kelahiran normal merupakan proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung dalam 18 jam, tanpa komplikasi baik pada ibu maupun janin. Kala dua persalinan pada *primigravida* dibatasi 2 jam dan diperpanjang 3 jam apabila digunakan analgesia regional (Jannah, 2017). Untuk *multigravida* 1 jam adalah batasnya, dan diperpanjang menjadi 2 jam apabila pada penggunaan analgesia regional (Prawirohardjo, 2016). Lamanya kala II untuk *primigravida* 1,5-2 jam dan *multigravida* 0,5-1 jam (Sondakh, 2013). Pada penelitian lain mengungkapkan bahwa ibu primi tua yaitu *primigravida* yang berumur di atas 35 tahun. Sering ditemui perineum yang kaku dan tidak elastis, hal tersebut akan menghambat persalinan kala II dan dapat meningkatkan risiko terhadap janin. Sedangkan pada usia yang lebih muda atau <20 tahun sering ditemukan risiko terhadap ibu maupun janin mengingat ketidaksiapan reproduksi (Ristica, 2018).

Permasalahan psikologis yang dialami ibu bersalin dalam menghadapi persalinan yaitu cemas (52%) dan ragu akan kemampuannya mengatasi rasa nyeri (43%). Sebuah penelitian mendapatkan hasil 66.6% yoga prenatal dapat meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis ibu bersalin. Yoga prenatal adalah jenis olahraga tubuh, pikiran dan mental yang salah satu tujuannya melatih otot panggul dan sekitarnya, agar menjadi lebih kuat dan elastis (Evrianasari & Yantina, 2020). Mempersiapkan kondisi fisik baik kondisi otot-otot maupun persendian yang berperan dalam proses persalinan dan mempersiapkan kondisi psikis ibu terutama menumbuhkan kepercayaan diri dalam menghadapi persalinan dapat dilakukan dengan latihan prenatal yoga (Kartikasari, Hadisaputro, & Sumarni, 2020).

Dari hasil penelitian menunjukkan sampel mengalami proses persalinan yang lancar, dengan durasi kala II yang berada dalam rentang waktu

yang diharapkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk ibu-ibu *primigravida* atau yang melahirkan anak pertama, lamanya kala II persalinan berada pada kisaran 1,5 hingga 2 jam. Sementara itu, bagi ibu-ibu *multigravida* atau yang sudah pernah melahirkan sebelumnya, durasi kala II persalinan berkisar antara 0,5 hingga 1 jam. Rentang waktu ini dianggap sebagai waktu yang normal dan ideal untuk proses persalinan kala II, baik bagi ibu *primigravida* maupun *multigravida*. Kelancaran persalinan kala II tersebut bisa disebabkan karena sebagian besar ibu berusia 20-35 tahun yang termasuk dalam kategori usia reproduksi sehat. Pada rentang usia ini, tubuh wanita umumnya berada dalam kondisi optimal untuk kehamilan dan persalinan. Hal ini dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kelancaran persalinan kala II yang ditemukan dalam penelitian. Wanita pada usia ini biasanya memiliki kekuatan fisik yang baik, elastisitas jaringan yang masih bagus, dan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan proses persalinan. Selain itu, mereka cenderung lebih siap secara mental dan emosional dibandingkan dengan ibu yang terlalu muda atau terlalu tua. Faktor-faktor ini bisa berkontribusi pada kelancaran proses persalinan, terutama pada kala II yang merupakan fase pengeluaran bayi. Namun, perlu diingat bahwa usia bukanlah satu-satunya faktor penentu kelancaran persalinan. Faktor lain seperti kesehatan ibu secara keseluruhan, posisi bayi, dan perawatan selama kehamilan juga berperan penting dalam menentukan kelancaran proses persalinan.

Hasil penelitian sejalan dengan teori yang menjelaskan bahwa *prenatal gentle* yoga yaitu salah satu modifikasi *hatha yoga* yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Dilakukan dengan intensitas lebih lembut, perlahan serta dengan memadukan gerakan yang menghubungkan pernafasan dan relaksasi sehingga ibu hamil merasa sehat, segar, nyaman, tenang, rileks, damai, dan bahagia serta siap menuju persalinan mudah, lembut (*gentle birth*), minim trauma dan fase pemulihan diri yang lebih cepat (Dewi & Rispiani, 2023).

Wanita hamil yang melakukan yoga secara rutin akan memperoleh keuntungan yaitu memperlancar proses persalinan, mengurangi section caesaria, dan mengurangi terjadinya gawat janin pada waktu

Suci Arsita Sari*, Sri Luluk

Prodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rajekwesi Bojonegoro
korespondensi penulis: Suci Arsita Sari. *Email: suci.arsita@rajekwesi.ac.id

DOI: 10.56922/mchc.v4i7.1546

persalinan. Manfaat yoga yang tak kalah pentingnya yaitu memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamentum, otot-otot dasar panggul dan otot paha bagian dalam, dengan demikian proses persalinan dapat dikuasai. Proses relaksasi akan sempurna dengan melakukan kontraksi dan relaksasi yang diperlukan untuk mengatasi ketegangan atau rasa sakit saat proses persalinan. Salah satu latihan menguatkan dan mempertahankan elastisitas adalah latihan menguatkan otot dasar panggul yang kegunaannya adalah melemaskan otot dasar panggul yang kuat dalam keadaan yang santai. Pada saat mengejan otot akan mengendur secara aktif sehingga kepala bayi akan keluar dengan mudah, dengan demikian akan memperlancar dalam proses persalinan (Yohanna, 2018).

Pada penelitian literature review menunjukkan bahwa Semua artikel menunjukkan bahwa ibu yang melakukan yoga prenatal memiliki waktu persalinan tahap kedua yang lebih singkat dibandingkan dengan mereka yang tidak melakukan yoga prenatal. Sembilan dari sepuluh artikel memiliki nilai $p < 0.05$, dan satu artikel memiliki nilai $p > 0.05$, yoga prenatal efektif dalam memperpendek durasi tahap kedua persalinan (Tauriska, Palupi, & Umami, 2022).

Hasil penelitian ditemukan hubungan yang signifikan antara *prenatal yoga* dapat mempercepat waktu proses persalinan kala II. Kala II persalinan merupakan tahap pengeluaran janin yang seringkali menjadi masa paling kritis dan menegangkan bagi ibu. Dengan melakukan *prenatal yoga* secara rutin, ibu-ibu dapat memperkuat otot-otot yang terlibat dalam persalinan, sehingga membantu mempercepat proses pengeluaran janin. Hal ini tentunya memberikan manfaat besar dalam meminimalkan risiko komplikasi dan kelelahan berlebihan pada ibu selama persalinan. Pada penelitian ini *prenatal yoga* terbukti dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu dan meningkatkan kualitas hidup ibu hamil secara keseluruhan. Kehamilan seringkali diiringi dengan perubahan *mood*, kecemasan, dan rasa tidak nyaman fisik. *Prenatal yoga* memberikan ruang bagi ibu untuk mengelola stres dan kecemasan, serta meningkatkan kesadaran akan tubuh mereka. Hal ini dapat membantu ibu merasa lebih percaya diri dan siap menghadapi proses persalinan. Hasil penelitian

ini memberikan dukungan kuat bagi manfaat *prenatal yoga* dalam mempersiapkan ibu untuk persalinan yang lebih lancar, aman, dan nyaman. Namun, penting untuk diingat bahwa setiap kehamilan dan persalinan adalah unik, sehingga konsultasi dengan tenaga kesehatan profesional tetap menjadi kunci untuk menentukan langkah terbaik bagi ibu dan janin.

SIMPULAN

Ada Hubungan yang signifikan antara *prenatal yoga* dapat mempercepat waktu proses persalinan kala II. Kala II persalinan merupakan tahap pengeluaran janin yang seringkali menjadi masa paling kritis dan menegangkan bagi ibu. Dengan melakukan *prenatal yoga* secara rutin, ibu-ibu dapat memperkuat otot-otot yang terlibat dalam persalinan, sehingga membantu mempercepat proses pengeluaran janin.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, D., Hariyani, F., & Sipasulta, G. C. (2020). Efektifitas Prenatal Gentle Yoga Dan Senam Hamil terhadap Proses Persalinan Literatur Review.
- Andarwulan, S. (2021). *Terapi Komplementer Kebidanan*. Guepedia.
- Aprilia, D., Desmarnita, U., & Nurhaeni, H. (2023). Efektivitas Media Video Persalinan terhadap Pengetahuan Proses Persalinan pada Ibu Primigravida. *Jurnal Kesehatan*, 14(2), 307-318.
- Aryanti, T. (2018). Modul Prenatal Yoga. Diakses dari: <https://www.scribd.com/document/508687947/04-Modul-Prenatal-Yoga>
- Dewi, Y. V. A., & Rispiani, E. D. (2023). Prenatal Yoga Hubungan Prenatal Yoga Terhadap Proses Persalinan Di PMB Y. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 11(2, Juni), 112-119.
- Evrianasari, N., & Yantina, Y. (2020). Pengaruh yoga prenatal terhadap outcome persalinan. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 182-188.

Suci Arsita Sari*, Sri Luluk

Prodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rajekwesi Bojonegoro
korespondensi penulis: Suci Arsita Sari. *Email: suci.arsita@rajekwesi.ac.id

Hubungan prenatal yoga dengan kelancaran persalinan

- Ismiyati, A. (2020). Prenatal yoga sebagai solusi mengatasi keluhan fisik dan melancarkan proses persalinan pada ibu hamil di PMB Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Pengabdian Masyarakat (JKPM)*, 1(1), 40-46.
- Jannah, N. (2017). Askeb II Persalinan Berbasis Kompetensi. *Jakarta: EGC*.
- Kartikasari, A., Hadisaputro, S., & Sumarni, S. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Lamanya Persalinan Kala I Kontraksi Uterus Dan Perubahan Kadar Hormon Endorphin Pada Ibu Primigravida Studi Kasus Di Puskesmas Kadugede Kuningan Jawa Barat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 11(1), 27-37.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022. Diakses dari: <https://kemkes.go.id/id/indonesia-health-profile-2022>
- Lestari, P., Putri, R. A., & Listiyaningsih, M. D. (2019). Pengaruh Kombinasi Prenatal Yoga dan Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan dan Lama Persalinan Kala I pada Ibu Hamil Trimester III. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 2(2).
- Lestari, Y. D., Amalinda, D. R., & Putri, C. W. (2022). Hamil Sehat Dan Bugar Dengan Prenatal Gentle Yoga Kombinasi Dengan Metode Relaksasi Hypnobirthing. *Jurnal Paradigma (Pemberdayaan & Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 4(2), 39-46.
- Prawirohardjo, S. (2016). Ilmu Kebidanan, Edisi 4: cetakan 3. *Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo*.
- Ristica, O. D. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi lama persalinan kala II di BPM Dince Safrina Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 7(2), 41-45.
- Semangga, N., & Fausyah, A. N. (2021). Hubungan senam hamil dengan kelancaran proses persalinan normal di Puskesmas Wara. *Jurnal sistem kesehatan*, 6(1).
- Sondakh, J. J. (2013). Asuhan kebidanan persalinan dan bayi baru lahir. *Jakarta: Erlangga*, 228.
- Tauriska, N. S., Palupi, J., & Umami, R. (2022). Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Lama Persalinan Kala II. *Malang Journal of Midwifery (MAJORY)*, 4(2), 75-83.
- Tyas, E. S., Hartono, S., Wahyuni, E. S., Muhammad, H. N., Prasetya, F. I., & Sasmito, P. (2023). The Effect of Abdominal Stretching, Yoga, and Dysmenorrhea Exercises on Prostaglandin Levels and Pain. *International Journal of Public Health Excellence (IJPHE)*, 3(1), 442-449.
- Waroh, Y. K., & Andarwulan, S. (2022). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan. In *Seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian* (Vol. 4, pp. 349-355).
- Yohanna, W. S. (2018). Hubungan Senam Yoga Prenatal Dengan Lamanya Proses Persalinan Kala Ii Pada Ibu Bersalin di Bps Nengah Srinati Kabupatenmesuji Tahun 2017. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 3(1), 30-33.

Suci Arsita Sari*, Sri Luluk

Prodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rajekwesi Bojonegoro
korespondensi penulis: Suci Arsita Sari. *Email: suci.arsita@rajekwesi.ac.id