Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga*

Terhadap Kemajuan Persalinan

Isri Nasifah 1, Kartika Sari 2, Rini Susanti 3

Program Studi Pendidikan Bidan Program Profesi ,Universitas Ngudi Waluyo, [isrinaali@gmail.com](mailto:isrinaali@gmail.com)

Program Studi Pendidikan Bidan Program Profesi,Universitas Ngudi Waluyo, [kartikanaka79@gmail.com](mailto:kartikanaka79@gmail.com),

Program Studi Diploma III Kebidanan ,Universitas Ngudi Waluyo [susantirini@gmail.com](mailto:susantirini@gmail.com)

**Abstrac**

**Background:** The nursing intervention to prepare for labor is physical exercise, such as prenatal gentle yoga. The yoga movements taught have been formulated in such a way that they are safe for pregnant women and provide optimal benefits for the health of mothers and children. Prenatal gentle yoga is a means to learn about the health of pregnant women, in a face-to-face form aimed at increasing knowledge and skills regarding pregnancy, childbirth, postpartum care and newborn care. And can be used to keep the progress of labor going properly. **Objectives:** This study was to determine the description of the progress of labor in the control group, the description of the progress of labor in the treatment group and the effect of prenatal gentle yoga on the progress of labor. **Methods:** This study used a quasi-experimental research (Quasi Experimental) with Post-test Only Control Group Design. This study was conducted on pregnant women with a gestational age of 32-36 weeks (6 weeks before delivery) divided into a control group of 20 women giving birth and a treatment group of 20 women giving birth. To assess the progress of labor using a partograph observation sheet. **Results:** Prenatal Gentel Yoga has an effect on the progress of labor. **Conclusion:** There is an effect of Prenatal Gentel Yoga on the progress of labor. Further research with different methods is urgently needed for the effectiveness of prenatal gentle yoga on physical and psychological responses to childbirth. Keywords: Prenatal gentle yoga, labor progress

**Abstrak**

**Latar Belakang:** Intervensi asuhan yang dilakukan untuk persiapan persalinan adalah latihan fisik, seperti *prenatal* *gentle yoga*. Gerakan yoga yang diajarkan telah di formulasi sedemikian rupa sehingga aman dilakukan untuk ibu hamil dan memberikan manfaat yang optimal bagi kesehatan ibu dan anak.. *Prenatal* *gentle yoga* merupakan sarana untuk belajar tentang kesehatan ibu hamil, dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir. Serta dapat digunakan untuk menjaga kemajuan persalinan berjalan semestinya.**Tujuan:** penelitian ini adalah mengetahui gambaran kemajuan persalinan pada kelompok kontrol, gambaran kemajuan persalinan pada kelompok perlakuan dan pengaruh *prenatal gentle yoga* terhadap kemajuan persalinan. **Metode:** Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen semu (*Quasi Experimental*) dengan rancangan *Post-test Only Control Group Design.* Penelitian ini dilakukan pada ibu hamil dengan usia kehamilan 32-36 minggu (6 minggu sebelum persalinan) terbagi dalam kelompok kontrol sejumlah 20 ibu melahirkan dan kelompok perlakuan sejumlah 20 ibu melahirkan. Untuk menilai kemajuan persalinan menggunakan lembar observasi partograf. **Hasil:** *Prenatal gentel yoga* berpengaruh terhadap kemajuan persalinan **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh *Prenatal gentle Yoga* terhadap kemajuan persalinan. Penelitian lebih lanjut dengan metode yang berbeda sangat diperlukan untuk efektifitas *prenatal gentle yoga* terhadap respon fisik dan psikologi menghadapi persalinan. **Kata kunci:** *Prenatal gentle yoga*, kemajuan persalinan

**Pendahuluan**

Kesehatan ibu dan anak merupakan salah satu perhatian dari World Health Organization (WHO). WHO memperkirakan bahwa setiap tahun sejumlah 500.000 orang meninggal akibat kehamilan dan persalinan (Profil Kesehatan, 2020). Dalam mengatasi penyebab masalah tersebut diperlukan pendekatan yang berkualitas di mulai sejak perencanaan kehamilan, selama masa kehamilan serta pengelolaan persalinan yang aman. Salah satu intervensi asuhan yang dilakukan adalah latihan fisik, seperti *prenatal* *gentle yoga*. Berlatih *prenatal gentle yoga* pada masa ini merupakan salah satu solusi *self help* yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal, *prenatal* *gentle yoga* merupakan sarana untuk belajar tentang kesehatan ibu hamil, dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir (Sulisetyawati, 2016). *Gentle yoga* bagi kehamilan memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat ( Yoga Leaf, 2017). Menurut Indiarti,2018 menyatakan bahwa, *prenatal* *gentle yoga* memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (pranayama), positions (mudra), meditasi dan deep relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan persalinan secara alami dan sehat. (Sulisetyawati, 2016). Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk menjaga kemajuan persalinan berjalan semestinya dapat menggunakan yoga. *Prenatal* *gentle yoga* merupakan sarana untuk belajar tentang kesehatan ibu hamil, dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut , maka dapat dirumuskan bagaimanakah pengaruh *prenatal gentle yoga* terhadap kemajuan persalinan.Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa pengaruh *prenatal gentle yoga* terhadap kemajuan persalinan.

**Metode**

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen semu (*Quasi Experimental*) dengan rancangan *Post-test Only Control Group Design .* Bentuk rancangan adalah sebagai berikut :

Tabel 1 Rancangan Penelitian

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kelompok | Perlakuan | Post test |
| Perlakuan | X1 | Q1 |
| Kontrol | X2 | Q2 |

Dalam desain ini akan dilakukan penilaian kemajuan persalinan menggunakan lembar partograf, yang akan membandingkan rata-rata kemajuan persalinan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Perlakuan *prenatal gentle yoga* dilakukan mulai usia kehamilan 32-34 minggu atau 6 minggu sebelum Hari Perkiraan Lahir (HPL). Selama 6 minggu, *prenatal gentle yoga* dilakukan 2 kali seminggu dengan menggunakan peralatan musik instrumental, *yoga matt*, balok yoga, *gymball*. Selama tahapan perlakukan *prenatal gentle yoga* peneliti ikut serta dalam kegiatan. Pada hari persalinan peneliti mengobservasi kemajuan persalinan dan mendokumentasikan di lembar parthograf. Responden dalam penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok yaitu: 20 responden sebagai kelompok perlakuan dan 20 responden sebagai kelompok kontrol.

**Hasil dan Pembahasan**

Tabel 2 Gambaran Kemajuan Persalinan Pada Kelompok Kontrol

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel | n | Mean | SD | Min | Max |
| Kemajuan Persalinan | 10 | 7.50 | 1.18 | 6 | 9 |

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 20 responden pada kelompok kontrol (tidak diberikan *prenatal gentle yoga* ), memiliki rata-rata kemajuan persalinan 7.50, dengan skor minimal 6 dan maksimal 9

Tabel 3 Gambaran Kemajuan Persalinan Pada Kelompok Perlakuan

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel | n | Mean | SD | Min | Max |
| Kemajuan Persalinan | 20 | 8.70 | 0.95 | 7 | 10 |

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa dari 20 responden,pada kelompok perlakuan (diberikan *prenatal gentle yoga* ), memiliki rata-rata Kemajuan persalinan 8,70, dengan skor minimal 7 dan maksimal 10

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Kemajuan Persalinan Pada Kelompok Kontrol

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kemajuan Persalinan | Frekuensi | % |
| Tidak Maju | 14 | 70 |
| Maju | 6 | 30 |
| Total | 20 | 100 |

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 20 subjek ibu bersalin pada kelompok kontrol (tidak diberikan *prenatal gentle yoga)* sebagian besar **tidak** mengalami kemajuan persalinan dalam jumlah sebanyak 14 orang (70.0%).

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Kemajuan Persalinan Pada Kelompok Perlakuan

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kemajuan Persalinan | Frekuensi | % |
| Tidak Maju | 8 | 40 |
| Maju | 12 | 60 |
| Total | 20 | 100 |

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 20 subjek ibu bersalin pada kelompok perlakuan (diberikan *prenatal gentle yoga)* sebagian besar mengalami kemajuan persalinan dalam jumlah sebanyak 12 orang (60.0%).

Tabel 6 Perbedaan Kemajuan Persalinan Pada Kelompok Perlakuan dan kelompok kontrol

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel | Kelompoki | N | Mean | SD | T | p-Value |
| Kemajuan Persalinan | Perlakuan | 20 | 8.70 | 0.95 | 0.508 | 0.022 |
| Kontrol | 20 | 7.50 | 1.18 |

Berdasarkan tabel 6 terlihat bahwa rata-rata kemajuan persalinan pada wanita kelompok perlakuan (diberikan *prenatal gentle yoga*) adalah 8.70, lebih tinggi dari kelompok kontrol (tidak diberikan *prenatal gentle yoga* ) 7,50.

Dari hasil penelitian salah satu cara yang dapat dipilih dalam mempercepat proses persalinan adalah dengan *Prenatal Gentle Yoga,* dilakukan pada 40 orang dengan 20 ibu bersalin sebagai kelompok perlakuan (diberikan *Prenatal Gentle Yoga* ) dan 20 ibu bersalin sebagai kelompok kontrol (tidak diberikan *Prenatal Gentle Yoga,* untuk responden yang tidak diberikan *Prenatal Gentle Yoga*,Skor kemajuan persalinan rata-rata 7.50, minimal kemajuan persalinan skor 6 dan maksimal 9. Dari kemajuan persalinan sebagian besar 70% ibu **gagal** mengalami kemajuan persalinan yang semestinya. Sedangkan pada kelompok perlakuan (diberikan *Prenatal Gentle Yoga*),kemajuan persalinan rata-rata 8.70, minimal kemajuan persalinan skor 7 dan maksimal 10. sebagian besar 60% ibu **berhasil** mengalami kemajuan persalinan. Kemajuan persalinan diukur dari pembukaan serviks. Ernawati, 2016 menyatakan bahwa, pembukaan servik akan dipengaruhi oleh kekuatan kontraksi uterus dan penurunan bagian terbawah janin sehingga serviks mampu membuka dan menipis. Otot dasar panggul, transversus abdominis dan ekstremitas inferior akan berkontribusi dengan baik, bila dilakukan gerakan *Prenatal Gentle Yoga* selama hamil .

Di sisi lain juga dapat dipengaruhi reaksi neurfisiologis yaitu memacu pengeluaran adrenalin. Pengaruh adrenalin pada uterus saat persalinan akan menyebabkan vasokontriksi pembuluh darah uterus sehingga vaskularisasi berkurang yang mengakibatkan berkurangnya kekuatan kontraksi uterus yang akan mempengaruhi kemajua persalinan. Menurut Indiarti, *prenatal* *gentle yoga* memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (pranayama), positions (mudra), meditasi dan deep relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan yang dapat membantu menurunkan respon neorofisiologis. Ibu bersalin akan tenang, nyaman, dan hormone endorphin dan oksitosin akan meningkat.

Pengaruh *prenatal gentle yoga* dengan kemajuan persalinan. Data pada penelitian tersebut adalah terdistribusi normal yang dibuktikan dengan hasil uji normalitas seperti yang diperoleh dengan nilai-p untuk kemajuan persalinan pada kelompok kontrol ( tidak diberikan *prenatal gentle yoga*) 0.058 dan kelompok perlakuan (diberikan *prenatal gentle yoga*) 0.287. Oleh karena itu, untuk kedua nilai p 0,058 dan 0,287 > (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa data dapat dinyatakan seperti terdistribusi normal. Jadi uji beda dilakukan menggunakan metode uji t independen. Berdasarkan uji t independen, rata-rata kemajuan persalinan antar kelompok ibu bersalin yang tidak diberikan *prenatal gentle yoga* (kelompok kontrol) adalah 7.50 . Sedangkan kelompok bersalin ibu yang diberikan *prenatal gentle yoga* (kelompok perlakuan) dengan rata-rata8.70 sehingga diperoleh nilai t hitung adalah 2.508 dengan p-value 0.022. Dari p-value (0,022) < (0,05) menunjukkan ada perbedaan pengaruh *prenatal gentle yoga terhadap kemajuan persalinan*. Memberikan terapi non farmakologis dengan metode *prenatal gentle yoga* untuk ibu hamil sebelum melahirkan dalam pengelolaan persalinan sampai melahirkan, merupkan salah satu alternatif untuk mempersiapkan otot sekitar panggul dan perut, kesiapan pengaturan nafas saat persalinan serta kebugaran fisik.

Menurut teori yang dikemukakan oleh Aprilla (2014) yang menyatakan bahwa kala I persalinan akan beragam pada setiap ibu. Semakin seorang ibu merasa relaks dan semakin mobile maka akan semakin singkat waktu yang diperlukan untuk menuju ke pembukaan lengkap. Ketenangan pikiran ibu akan meriliskan hormon endorphin dan oksitosin yang akan memperpendek waktu yang dibutuhkan untuk kala I (kala pembukaan serviks) sehingga memungkinkan kemajuan persalinan menjadi lebih cepat. Faktor fisik dan Psikis ibu sangat berpengaruh pada kekuatan kontraksi uetrus antara lain jumlah gravida, usia, status gizi, pengalama melahirkan, kesiapan untuk bersalin, tingkat kecemasan. Proses pengeluaran janin dihubungkan dengan *power, passage, pasanger*, psikologi dan *preparation*. *Prenatal Genlte Yoga* tetap merupakan upaya yang perlu ditingkatkan agar seluruh ibu hamil lebih percaya diri menghadapi proses persalinannya. Kepercayaan diri ini juga akan penting mempengaruhi proses persalinannya. Secara keseluruhan gerakan pada *Prenatal Gentle Yoga* berkontribusi bagi kenyamanan dan kemajuan persalinan.

**Kesimpulan**

1. Ibu bersalin yang tidak diberikan *, Prenatal Genlte Yoga* (kelompok kontrol) sebagian besar tidak mengalami kemajuan persalinan sebanyak 14 orang (70,0%). Dengan rata-rata kemajuan persalinan 7.50, skor minimal 6 dan maksimal skor 9.
2. Sebagian besar ibu yang diberikan *Prenatal gentle Yoga* (kelompok perlakuan) mengalami kemajuan persalinan sebanyak 12 orang (60,0%), rata-rata kemajuan persalinan 8,70, skor minimal 7dan skor maksimal 10.
3. Ada perbedaan yang signifikan dalam kemajuan persalinan, dimana uji-t menghasilkan nilai p-value 0,022 < (0,05).

**Ucapan Terimakasih**

Kami mengucapkan syukur alhamdulilah yang setulus-tulusnya kepada :

1. Bidan Minarti S.Tr.Keb yang telah memfasilitasi kami untuk penelitian
2. Bidan Sri Lestari STr.Keb yang telah memfasilitasi kami untuk penelitian
3. Seluruh responden dalam penelitian ini
4. Tim peneliti

**Daftar Pustaka**

Aprillia, Yessie.2014.*Gentle Birth Balance : Persalinan Holistik mind, Body and Soul*.Bandung : Qanita.

Danuatmaja, B. 2017. *Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: Puspa Swara

Eka,P,D. 2017. *Hubungan Senam Hamil dengan Kemajuan Persalinan*. Menara Ilmu.Vol XI Jilid 1 No.75 April 2017.

Fereshteh, J.Fatemeh,S.Hamid,H.Bahare,S.Azizeh,G.Mahsha,K.nicole,R.2017. Yoga During Pregnancy: The Effect on Labor Pain and Delivery Outcome (A randomized Controlled).*Complementari Therapies in Clinic Praktice*.Vol 27:hal 1-4.

Hacker dan Moore. 2018. *Essensial Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta Hipokrates.

I Ketut .S. 2018. *Statistik Kesehatan*. Yogyakarta, Andi Offset.

Indriatni,A,F. 2018. *Komunikasi Instruksional Di Kelas Yoga Club Health Fatimah Kota Serang*, Jurnal Lontar Vol.6 No. 2 2018.

Mahara Satyapriya, R. Nagarathna, V. Padmalatha, H.R. Nagendra. Efficacy of Yoga on Pregnancy Outcome . *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. April 20, 11(2): 237-244.

Muhidayati dan Luluk. 2019. Pengaruh tehnik hypnobirting terhadap pembukaan serviks dan penurunan kepala persalinan ibu pada Primigravida. Asuhan Kesehatan, vol 1 No. 10 edisi september 2018 – januari 2019.

Profil Kesehatan Indonesia. 2020

Sulisetyawati, A. 2016. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin*. Jakarta: Salemba Medika.

Songporn,C.Wongchan,P.Urai,H.2008.Yoga During Pregnancy: Effect on Maternal Comfort,Labor Pain and Birth Outcomes. *Complementary Therapies in Clinical Practice*.Vol 14 Issue2, May 2008:hal 105-115.

Wiadnyana, M.S. (2019). *The power of yoga for pregnancy and post pregnancy*.Gramedia widiasarana. Jakarta: Taruna Grafika

Victoria Trismanjaya dan Taruli Rohana. 2019.*Analisa Data Statistik Parametrik Aplikasi SPSS Dan Statistical*. Yayasan Kita Menulis.

Yoga leaf. 2017. *Yoga dan Pilates, Kebugaran Hidup Sehat*.Jakarta: Dian Sonnerstedt.