

Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kemajuan Persalinan

Gentle Yoga's Prenatal Effects Against Childbirth Progress

Isri Nasifah¹, Kartika Sari², Rini Susanti³

¹Program Studi Pendidikan Bidan Program Profesi, Universitas Ngudi Waluyo, isrinaali@gmail.com

²Program Studi Pendidikan Bidan Program Profesi, Universitas Ngudi Waluyo, kartikanaka79@gmail.com,

³Program Studi Diploma III Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo susantirini@gmail.com

Recommended Citation

Nasifah, Isri., Sari, Kartika., Susanti, Rini. (2022). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kemajuan Persalinan. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*. Vol. 5:No. 1.

Available at: <http://jurnal.unw.ac.id:1254/index.php/ijm/issue/view/125>

Article Info

Article History

Submitted, 2022-02-15

Accepted, 2022-03-23

Published, 2022-03-28

Keywords: Prenatal gentle yoga, kemajuan persalinan

Abstract

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. 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 Gentle Yoga has an effect on the progress of labor. There is an effect of Prenatal Gentle 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.

Abstrak

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. 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. 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

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, pada grafik pembukaan serviks, yang akan membandingkan rata-rata pembukaan serviks 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 perlakuan *prenatal gentle yoga* peneliti ikut serta dalam kegiatan. Pada hari persalinan peneliti mengobservasi kemajuan persalinan dan mendokumentasikan di lembar partograf. Responden dalam penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok yaitu: 20 responden sebagai kelompok perlakuan yaitu ibu yang melahirkan di Praktik Mandiri Bidan Sri Lestari S.Tr.Keb dengan riwayat kehamilan mengikuti kelas yoga. Sedangkan kelompok kontrol 20 ibu melahirkan di Praktik Mandiri Bidan Minarti S.Tr.Keb yang melahirkan dengan riwayat tidak pernah mengikuti yoga. Analisa data menggunakan T-Test karena data berdistribusi normal.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kemajuan Persalinan Pada Kelompok Kontrol

Kemajuan Persalinan	Frekuensi	%
Tidak Sesuai	14	70
Sesuai	6	30
Total	20	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 20 subjek ibu bersalin pada kelompok kontrol (tidak diberikan *prenatal gentle yoga*) sebagian besar tidak mengalami kemajuan persalinan sebanyak 14 orang (70.0%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kemajuan Persalinan Pada Kelompok Perlakuan

Kemajuan Persalinan	Frekuensi	%
Tidak Sesuai	8	40
Sesuai	12	60
Total	20	100

Berdasarkan tabel 2 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 3 Perbedaan Kemajuan Persalinan Pada Kelompok Perlakuan dan kelompok kontrol

Variabel	Kelompok	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 3 terlihat bahwa rata-rata kemajuan persalinan pada kelompok perlakuan adalah 8.70, lebih tinggi dari kelompok kontrol 7,50. Hasil Uji T-Test menunjukkan *p-Value* 0,022 sehingga menunjukkan adanya perbedaan kemajuan persalinan antara ke dua kelompok.

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 dan 20 ibu bersalin sebagai kelompok kontrol, untuk responden yang tidak diberikan *Prenatal Gentle Yoga*, kemajuan persalinan sebagian besar 70% ibu kemajuan persalinan tidak sesuai (1cm/jam). Sedangkan pada kelompok perlakuan, sebagian besar 60% ibu kemajuan persalinan sesuai. Kemajuan persalinan diukur dari pembukaan serviks. Ernawati, 2016 menyatakan bahwa, pembukaan serviks 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 neurofisiologis yaitu memacu pengeluaran adrenalin. Pengaruh adrenalin pada uterus saat persalinan akan menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah uterus sehingga vaskularisasi berkurang yang mengakibatkan berkurangnya kekuatan kontraksi uterus yang akan mempengaruhi kemajuan persalinan. Menurut Indriatni, 2018 *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 neurofisiologis (Songpon et al, 2008; Fereshteh et al, 2017 Mahara et al, 2020). Ibu bersalin akan tenang, nyaman, dan hormone endorphen dan oksitosin akan meningkat. Efektifitas kemajuan persalinan didukung dari beberapa aspek, yaitu: kontraksi uterus, penurunan bagian terbawah janin, pembukaan serviks, presentasi janin, serta jalan lahir.

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 0.058 dan kelompok perlakuan 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. Sedangkan kelompok bersalin ibu yang diberikan *prenatal gentle yoga* (kelompok perlakuan) dengan rata-rata 8.70 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, merupakan salah satu alternatif untuk mempersiapkan otot sekitar panggul dan perut, kesiapan pengaturan nafas saat persalinan serta kebugaran fisik.

Kesiapan *mind, body* dan *soul* sebelum persalinan sangat berpengaruh pada saat proses persalinan. Kelancaran kelahiran sesuai dengan fisiologisnya dapat di tunjang dengan olah fisik dan psikologi. Kenyamanan selama proses persalinan akan berpengaruh pada seseorang dengan respon nyeri (Danuatmaja, 2017).

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 endorphen 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 uterus antara lain jumlah gravida, usia, status gizi, pengalaman melahirkan, kesiapan untuk bersalin, tingkat kecemasan. Proses pengeluaran janin dihubungkan dengan *power, passage, pasanger*, psikologi dan *preparation* (Hacker dan Moore, 2018). *Prenatal Gentle 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 (Wiadnyana,2019).

Kesimpulan

Kemajuan persalinan pada kelompok kontrol (tidak diberikan *prenatal gentle yoga*) sebagian besar kemajuan persalinan tidak sesuai sebanyak 14 orang (70,0%). Sebagian besar kelompok perlakuan ibu (yang diberikan *Prenatal gentle Yoga*) mengalami kemajuan persalinan yang sesuai sebanyak 12 orang (60,0%). Ada perbedaan yang signifikan dalam kemajuan persalinan, dimana uji-t menghasilkan nilai *p-value* $0,022 < (0,05)$.

Ucapan Terimakasih

Kami mengucapkan syukur alhamdulillah yang setulus-tulusnya kepada : Bidan Minarti S.Tr.Keb,Bidan Sri Lestari STr.Keb yang telah memfasilitasi kami untuk penelitian, seluruh responden yang memberikan kontribusi terbesar dalam penelitian ini, serta tak lupa 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 Prakte*.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 2020, 11(2): 237-244.
- 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.