

Original Artikel

The Effect of Prenatal Yoga on the duration of stage I Labour in Primigravida Women

Yunetra Franciska¹, Aprillia Ayu S Yuka², Nada RY³

^{1,2,3}Department of Midwifery, *Politeknik kesehatan Palembang*, Palembang, Indonesia

Corresponding author:

Name : Yunetra Franciska

Address : Palembang

E-mail : yunetrafranciska
@poltekkespalembang.ac.id

ABSTRACT

Pregnancy and childbirth are periods where a woman has a golden opportunity to feel and realize the tremendous power within herself. In the birth process, you have to go through all the stages, a long 1st Stage can harm the fetus and the mother. The thinning and opening of cervix is a sign of the start of labor process. It is estimated that primigravid women will experience cervical dilation of at least 1 cm every one hour. In Primigravida, the average length of labor during the active phase is 5.8 hours or 348 minutes for the Active phase. Currently, there are many ways to speed up, ease and make the labor process more comfortable during labor, namely hypnobirthing, pelvic rocking, aroma therapy, warm water compresses and yoga. Prenatal yoga is a combination of physical poses or asanas, breathing techniques or pranayama, meditation, and relaxation to strengthen mentally and physically in facing the birth process. If the pain in a mother who is about to give birth can be eliminated by carrying out a relaxation process, it will facilitate labor that is triggered by stress, so that the labor process can be carried out naturally, without ending in labor. This study aims to determine the effect of prenatal yoga on the length of the first stage of the active phase in primigravida mothers at the Independent Practice of Midwife Ria Trisnawati Palembang. Sampling was taken using the Purposive Sampling technique. The results of the study showed that prenatal yoga had an effect on the length of the first active phase of primigravida mothers in the independent practice of midwife Ria Trisnawati Palembang with a p value of 0.006 ($p < \alpha 0.005$) and an OR of 10.0000.

Keyword: *Prenatal Yoga, duration of stage I Labour*

1. INTRODUCTION

Kehamilan adalah momen yang spesial dan berharga bagi para perempuan. Kehadiran janin didalam rahim seorang perempuan adalah salah satu keajaiban alam dan menjadi kebahagiaan yang luar biasa. Saat hamil dan menjalani proses persalinan perempuan memiliki kesempatan emas untuk merasakan dan menyadari kekuatan yang maha dasyat di dalam dirinya [1].

Melahirkan itu pada dasarnya adalah pencapaian spiritual dan fisik. Kelahiran seorang anak merupakan kesempurnaan tertinggi dari cinta manusia. Apapun yang ibu hamil rasakan dan perbuat maka janin pun dapat merasakannya. Dalam proses persalinan harus melewati semua kala, Kala 1 yang lama dapat membahayakan janin maupun ibunya. Dalam mengurangi resiko kala I yang lama, yoga adalah salah satu solusinya [1]. Penipisan dan pembukaan serviks adalah suatu tanda bahwa proses persalinan akan dimulai. Penipisan dan pembukaan serviks, adalah akibat langsung dari kontraksi rahim. Fase aktif adalah waktu ketika dilatasi serviks membuka 4 sampai dengan 10 cm dan bagian presentasi janin turun ke dalam pelvis. Primigravida diperkirakan akan mengalami dilatasi serviks sedikitnya 1 cm setiap jam. Pada ibu primigravida rata-rata fase aktif akan berlangsung selama 5,8 jam atau 348 menit [2]

Kondisi patologis yang umum dialami ibu dalam masa persalinan adalah lambatnya atau bahkan tidak adanya kemajuan dalam proses persalinan. Salah satu penyebab lambatnya kemajuan persalinan pada ibu inpartu kala I primigravida yaitu adanya kecemasan, kekhawatiran atau gangguan psikologis dalam menghadapi persalinan [3] Selain itu kondisi nyeri akibat kontraksi yang dirasakan ibu juga mampu mengurangi kemampuan rahim untuk berkontraksi, keadaan ini akan menghambat kemajuan pembukaan serviks. Lambatnya atau bahkan tidak adanya kemajuan pembukaan serviks dalam persalinan akan menimbulkan persalinan yang lama [4]. Salah satu upaya yang dapat bidan lakukan agar proses persalinan kala I fase aktif berjalan dengan nyaman dan lancar salah satunya adalah dengan menerapkan asuhan sayang ibu [5].

Bidan merupakan salah satu tenaga pelayanan kesehatan yang mempunyai kekhususan memberikan pelayanan pada bidang kesehatan ibu dan anak, tentu harus senantiasa mengembangkan diri dan juga dapat memanfaatkan inovasi Kesehatan dengan menggunakan metode - metode terbaru yang telah teruji untuk melakukan asuhan sayang ibu saat proses persalinan, baik dari segi pengaturan posisi persalinan maupun pemberian sentuhan - sentuhan lembut dalam persalinan [6]. Intervensi yang dapat dilakukan adalah secara farmakologi (dengan obat) dan nonfarmakologi (tanpa obat). Dewasa ini telah banyak Upaya yang dapat dilakukan untuk mempercepat, meringankan dan menyamankan ibu dalam proses persalinan, antara lain dengan *hypnobirthing*, *pelvic rocking*, *aromatherapy*, kompres air hangat pijatan lembut dan prenatal yoga [7].

Yoga ibu hamil atau dikenal juga dengan istilah prenatal yoga adalah suatu bentuk perpaduan olah fisik (asana), teknik pernapasan (pranayama), meditasi, dan juga relaksasi yang bermanfaat dalam menguatkan mental dan juga fisik untuk menjalani proses persalinan. Gerakan prenatal yoga yang terdiri dari Teknik pernafasan, akan memberikan efek rileksasi dan kenyamanan bagi ibu sehingga selama proses inpartu ibu akan merasa sangat nyaman. Teknik pernafasan yang dilakukan dengan pengambilan nafas secara dalam dan lembut juga penuh penghayatan akan dapat meningkatkan kontraksi uterus sehingga mampu memberikan tekanan pada dinding rahim, pada saat serviks mendapatkan tekanan, maka serviks akan mengalami penipisan sehingga terjadilah dilatasi serviks.(Chuntharapat et al., 2008). Rasa nyeri akibat kontraksi dinding rahim pada ibu dalam proses persalinan dapat dihilangkan

dengan melakukan teknik relaksasi sehingga proses persalinan yang biasanya diikuti oleh rasa stress dapat menjadi rileks dan nyaman sehingga proses persalinan dapat dilakukan secara wajar, tanpa berujung pada tindakan persalinan (Smith et al., 2018)

Hal ini yang mendasari penulis untuk mengkaji lebih dalam mengenai “ Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Lama Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin Primigravida di Praktik Mandiri Bidan Ria Tisnawati Palembang”.

2. METHOD

Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional analitik dengan pendekatan *case control*. Penelitian ini menggunakan rancangan *case control*, yaitu efek (penyakit atau status kesehatan atau kondisi) diidentifikasi pada saat ini, dan untuk faktor risiko diidentifikasi atau kejadiannya pada waktu yang lain. Pada rancangan penelitian *case control* kelompok yang menjadi kasus (orang yang mengalami efek atau penyakit yang saat ini diteliti) dibandingkan dengan kelompok kontrol (yaitu kelompok orang yang tidak mengalami penyakit atau efek). Dalam penelitian ini ingin diketahui apakah faktor risiko tertentu yaitu prenatal yoga benar berpengaruh terhadap terjadinya efek yang diteliti yaitu kala I berlangsung dengan lebih singkat dengan membandingkan kekerapan pajanan faktor risiko tersebut. Peneliti mencoba mengamati pengaruh prenatal yoga terhadap lama kala 1 fase aktif pada ibu primigravida.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu bersalin di Praktik Bidan Mandiri Ria Trisnawati Palembang. Sampel penelitian diambil dengan teknik *Purposive Sampling* (Nonprobability sampling) yaitu dimana peneliti menentukan untuk pengambilan sampel dengan cara menentukan ciri-ciri khusus yang sesuai atau sepadan dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan akan dapat menjawab setiap permasalahan penelitian [8]. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu bersalin Januari – Mei 2021 yang berjumlah 36 responden dengan kelompok kasus sejumlah 18 responden dan kelompok kontrol 18 responden. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah: primigravida, hamil aterm, Tidak memiliki komplikasi dalam kehamilan, dan Bersedia untuk menjadi responden. Kriteria Eksklusi: memiliki komplikasi dalam kehamilannya.

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (prenatal yoga) dengan variabel dependen (lama kala I) di Praktik Bidan Mandiri Ria Trisnawati Palembang Tahun 2021 yang dianalisis menggunakan Uji Statistik *chi square*.

3. RESULT

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik ibu bersalin primigravida di Praktik Mandiri Bidan Ria Tisnawati Palembang

Karakteristik	Kasus		Kontrol	
	f	%	f	%
Umur				
Risiko rendah	13	72,7	15	83,3
Risiko tinggi	5	27,3	3	15,4
	18	100	18	100
Pendidikan				
Tinggi	17	94,4	16	91,7
Rendah	1	5,6	2	8,3
	18	100	18	100
Pekerjaan				
Bekerja	5	27,8	7	38,9
Tidak Bekerja	13	72,2	11	61,1
	18	100	18	100

Prenatal Yoga				
Ya	15	83,3	6	33,3
Tidak	3	16,7	12	66,7
	18	100	18	100

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa Sebagian besar responden pada kelompok kasus bberada pada kategori umut risiko rendah (72,7%), Pendidikan tinggi (94,4%), tidak bekerja (72,2%) dan melakukan prenatal yoga (83,3%)

Tabel 2 Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Lama Kala I fase aktif pada Primigravida di Praktik Mandiri Bidan Ria Tisnawati Palembang

Prenatal Yoga	Kasus		Kontrol				P value	OR 95% CI
	f	%	f	%	f	%		
Ya	15	83,3	6	33,3	21	58,3	0,006	10,000 (2,059-48,558)
Tidak	3	16,7	12	66,7	15	41,7		
	18	100	18	100	36	100	0,006	10,000

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa prenatal yoga berpengaruh terhadap lama kala I fase aktif dengan p value 0,006 ($p = 0,006 < 0,05$) dan nilai OR 10,000 yang berarti bahwa ibu yang melakukan prenatal yoga selama kehamilan mempunyai kesempatan 10 kali lebih besar untuk mengalami kala I yang cepat dibandingkan ibu hamil yang tidak melakukan prenatal yoga.

4. DISCUSSION

Persalinan adalah rangkaian dari proses untuk eengeluarkan hasil dari konsepsi yang di mulai dari munculnya kontraksi uterus dan diakhiri dengan pengeluaran hasil konsepsi, yang ditandai oleh adanya perubahan yang progresif pada servik berupa dilatasi serviks, dan diahiri dengan kelahiran plasenta. [2]. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa prenatal yoga mempengaruhi lama kala I fase aktif pada ibu bersalin di praktik mandiri bidan Ria Tisnawati dengan p value 0,006 dan nilai OR 10,000, yang menunjukkan bahwa ibu hamil yang melakukan prenatal yoga akan mengalami proses persalinan kala I yang cepat sebesar 10 kali dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak melakukan prenatal yoga.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kartikasari A, Hadisaputro S dan Sumarni S (2020) di Puskesmas Kedung Gede Kuningan Jawa Barat menunjukkan ada pengaruh prenatal yoga terhadap lama persalinan kala I Fase aktif ($p=0,000$). [9] Begitu pula dengan hasil penelitian Rahmawati, Prianti AT, dan Khatimah H, 2021 dengan hasil uji spearman rho memberikan hasil bahwa senam yoga mempunyai pengaruh terhadap lamanya kala I fase aktif ($p=0,001<0,05$ keadaan ini didukung dengan hasil rerata nilai lamanya kala I fase aktif yang memberikan hasil bahwa kelompok intervensi memiliki lama kala Id yang lebih cepat dibandingkan dengan kelompok kontrol ($3,96 \text{ jam} \pm \text{SD } 0,999$ vs $6,63 \text{ jam} \pm \text{SD } 1,013$). [10] Kemajuan persalinan adalah hal yang sangat penting dalam menentukan kualitas persalinan dan juga status kesehatan janin. Sehingga setiap penolong persalinan harus mampu untuk menjaga, mengontrol serta mengawasi proses persalinan agar senantiasa berlangsung secara fisiologis, sehingga akan menghindarkan ibu dan janin dari hal hal yang membahayakan selama menjalani proses persalinan terutama pada kala I fase aktif, maka penolong harus mampu menilai setiap

kemajuan persalinan yaitu dengan menilai penurunan bagian terbawah dari janin serta kemajuan pembukaan serviks yang sangat dipengaruhi oleh kontraksi yang adekuat. Kontraksi dari uterus adalah kontraksi otot yang fisiologis yang secara umum akan menimbulkan nyeri, Kontraksi miometrium yang diakibatkan oleh sistem kerja prostaglandin memberikan respon yang efektif untuk mendorong bagian terbawah janin turun ke dasar panggul. Proses ini memberikan umpan balik yang positif akibat dari segmen bawah rahim yang menebal dan memendek yang menyebabkan janin akan mengalami tekanan untuk turun ke dasar panggul. Tekanan pada serviks akan memberikan rangsangan pelepasan hormon oksitosin secara otomatis. Semakin besar tekanan yang terjadi maka akan semakin banyak pula oksitosin yang dihasilkan, dimana oksitosin dalam jumlah yang lebih banyak akan menyebabkan kontraksi uterus menjadi adekuat. [10]

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Kartika, dkk yang menyatakan bahwa prenatal yoga berpengaruh terhadap kontraksi uterus (p value 0,000) [9] Peregangan serviks yang bersifat elastisitas dengan durasi lebih sering akan memberikan rangsangan yang positif pada otot serviks yang menjadikannya semakin melunak, hal ini akan menimbulkan efek fase aktifnya cenderung berlangsung lebih cepat. Stimulasi ini akan dapat mendorong pelepasan dari hormon oksitosin yang dibawa oleh aliran darah dan akan saling berkaitan dengan reseptor oksitosin yang ada pada uterus. Hal ini akan memberikan rangsangan pada otot polos untuk senantiasa memberikan kekuatan dan meningkatkan frekuensi kontraksi uterus yang menyebabkan dorongan ke janin menjadi janin lebih kuat untuk menuju ke serviks sehingga pembukaan serviks terjadi lebih cepat, keadaan ini akan memperpendek lama persalinan kala I fase aktif. [11]. Dalam rangka mencegah dan juga mengurangi tingginya angka kematian dan kesakitan pada ibu hamil serta ibu bersalin yang di dorong oleh kekhawatiran dan rasa takut, maka upaya yang dapat dilakukan dan bersifat efektif adalah dengan mengerjakan latihan fisik atau olah tubuh, seperti melakukan yoga dan aktifitas fisik lainnya yang bermanfaat dan dilakukan secara teratur. Melakukan prenatal yoga adalah salah satu pemecahan masalah yang dapat dilakukan oleh setiap Perempuan yang hamil karena dapat memberikan efek rileksasi pada ibu hamil sehingga akan proses kehamilan, persalinan, nifas dan bahkan akan dapat memudahkan ibu dalam proses pengasuhan anak. Senam hamil atau prenatal yoga pada masa kehamilan akan sangat bermanfaat bagi ibu untuk lebih terfokus terhadap pengaturan nafas, sehingga akan memberikan perasaan nyaman, aman rileks dan tenang bahkan Bahagia yang dirasakan ibu hamil selama berlatih. [13] Bentuk meditasi yang dilakukan berupa imajinasi terbimbing dimana seorang ibu hamil di arahkan untuk memejamkan mata dan mengikuti arahan dari instruktur atau petugas. Gerakan dalam latihan senam yoga/prenatal yoga, merupakan gerakan olah tubuh dan olah nafas sama halnya seperti gerakan yang dilakukan pada senam ibu hamil karena gerakan dalam senam yoga prenatal menitik beratkan pada Gerakan untuk melatih otot otot. [13]

5. CONCLUSION

Kesimpulan pada penelitian ini adalah ada pengaruh prenatal yoga yang dilakukan ibu semasa hamil dengan lama kala I fase aktif pada ibu bersalin primigravida di praktik mandiri bidan Ria Tisnawati Palembang

Pentingnya bagi ibu hamil untuk melakukan prenatal yoga secara teratur agar proses persalinan berjalan dengan nyaman dan lancar.

REFERENCES

- [1] T. Pratigno, *Yoga Ibu Hamil*, Jakarta: Pustaka Bunda, 2014.
- [2] K. J. G. C. Varney H, *Buku ajar asuhan kebidanan volume 1*, Jakarta: EGC, 2017.
- [3] D. N. P. E. Fatmawati, "The Effectiveness of yoga on the progress of the first stage of labor in the active phase of primigravida," *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 2017.
- [4] E. Sofiyati, "Faktor Faktor yang berhubungan dengan lama persalinan di RSUD 45 Kuningan Jawa Barat Tahun 2015," *Jurnal Bidan*, vol. 2, no. 1, pp. 33-43, Januari 2016.
- [5] S. K. T. Devi TER, "Pengaruh Yoga Prenatal Dan Hypnobirthing Terhadap Proses Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin DI BPM Restu Depok Periode Januari-Juni Tahun 2017," *Jurnal bidan*, vol. 5, no. 1, pp. 26-32, Januari 2018.
- [6] W. E. H. N. Sariati Y, "Jurnal Ilmiah Bidan, Vol.I, No.3, 2016pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Dan Lama Persalinan Di Bidan Praktek Mandiri Wilayah Kabupaten Malang," *Jurnal Ilmiah Bidan*, vol. 1, no. 3, pp. 35-44, 2016.
- [7] A. Y, *Gentle Birth*, Jakarta: Gramedia Widia Sarana, 2019.
- [8] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Jakarta: Alfabeta, 2019.
- [9] H. S. d. S. S. Kartikasari A, "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 Science Journal*, vol. 11, no. 1, 2020.
- [10] Cunningham, *Obstetri Williams*, Jakarta: EGC, 2018.
- [11] P. M. D. W. A. T. a. E. I. John E. Hall, *Buku Ajar Fisiologi*, 13 ed., Jakarta: Elsevier, 2019.
- [12] E. Rusmita, "Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di Rsia Limijati Bandung," *Jurnal Ilmu Keperawatan*, vol. 3, no. 2, pp. 80-86, September 2015.
- [13] M. D. Devi, "Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengaruh Keluhan Ibu Hamil Trimester III," *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, vol. 1, 2016.
- [15] P. A. K. Rahmawati, "Pengaruh Senam Yoga Kehamilan Terhadap Durasi Kala I Fase AKtif Berdasarkan Kurva Partograf," *Journal of Midwifery Science and Womens Health*, vol. 2, no. 1, 2021.