

# THE EFFECT OF PRENATAL YOGA ON LABOR

Sumarni Sumarni<sup>1</sup>, Ety Sulastr<sup>2</sup>, Dyah Puji Astuti<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Department of Midwife, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

<sup>2</sup> Department of Midwife, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

<sup>3</sup> Department of Midwife, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

 [sumarni2880@gmail.com](mailto:sumarni2880@gmail.com)

## Abstract

*Background: Prenatal yoga affects the strengthening and flexibility of the perineal, vaginal, anal sphincter, and urinary tract muscles and is followed by an increase in pelvic diameter. This affects the delivery process. Routine exercise can facilitate minimal trauma labor and reduce the duration of each phase of labor. The purpose of the study was to determine the effect of prenatal yoga on the type of delivery in third trimester pregnant women in the Karanglewas Community Health Center Banyumas. Research method: This type of research uses a pre-experimental design method using an intact-group comparison design, namely the measurement of the case group and control group in the same sample and not chosen randomly. The subjects of this study were pregnant women in the third trimester aged over 34 weeks with 40 respondents consisting of 20 pregnant women in the case group and 20 pregnant women in the control group. The analytical method in this study uses Chi square. The results showed that the results of the chi-square correlation analysis, obtained a probability value (p) of 0.031 with a significance level of 5% (0.05). Because the value is  $0.031 < 0.05$ , it can be stated that prenatal yoga has a significant effect on the type of delivery in pregnant women and Odd Ratio: 7.364 (CI: 1.337-40.548). The conclusion is that prenatal yoga has an effect of 7,364 times on pregnant women to be able to give birth spontaneously vaginally compared to pregnant women who do not do prenatal yoga.*

**Keywords:** pregnant women, type of delivery, prenatal yoga

## PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP PERSALINAN

### Abstrak

Latar Belakang: Prenatal yoga berpengaruh terhadap penguatan dan fleksibilitas otot perineum, vagina, sfingter ani, dan saluran kemih serta diikuti dengan penambahan diameter pelvik. Hal ini berpengaruh terhadap proses persalinan. Latihan yang rutin dapat memfasilitasi persalinan minim trauma dan menurunkan durasi di setiap fase persalinan. Tujuan Penelitian untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap jenis persalinan pada ibu hamil trimester III di wilayah puskesmas Karanglewas Banyumas. Metode penelitian: Jenis Penelitian menggunakan metode design pre eksperimental dengan menggunakan rancangan intact-group comparison yaitu pengukuran kelompok kasus dan kelompok kontrol pada sampel yang sama dan tidak dipilih secara random. Subjek penelitian ini adalah ibu hamil trimester 3 usia diatas 34 minggu sebanyak 40 responden yang terdiri dari 20 ibu hamil dalam kelompok kasus dan 20 ibu hamil dalam kelompok kontrol. Metode analisis pada penelitian ini menggunakan Chi square. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa hasil analisis korelasi chi-square, diperoleh nilai probabilitas (p) yaitu 0,031 dengan taraf signifikansi 5% (0,05). Oleh karena nilai  $0,031 < 0,05$  maka dapat dinyatakan bahwa prenatal yoga berpengaruh secara signifikan terhadap jenis persalinan pada ibu hamil dan Odd Ratio: 7.364 (CI:1.337-40.548). Kesimpulan prenatal yoga berpengaruh 7.364 kali pada ibu hamil untuk dapat melahirkan secara spontan pervaginam dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak melakukan prenatal yoga.

**Kata Kunci :** ibu hamil, jenis persalinan, prenatal yoga

## 1. Pendahuluan

Yoga dalam kehamilan atau disebut dengan prenatal yoga dapat memberikan banyak manfaat selama ibu hamil, bersalin dan nifas. Manfaat prenatal yoga pada ibu hamil dapat mengurangi keluhan dalam kehamilan seperti nyeri punggung, kecemasan, insomnia dan lain sebagainya. Prenatal yoga juga meningkatkan peluang seorang ibu melahirkan secara normal, hal tersebut dikarenakan latihan yoga secara rutin dapat memberikan manfaat bagi ibu hamil diantaranya tubuh lebih fleksibel/lentur, tubuh yang lentur akan mengurangi rasa mudah pegal dan nyeri pada saat menjelang persalinan, selain itu yoga kehamilan juga dapat menjadikan tubuh lebih kuat pada saat mengejan dan mengurangi stress pada saat menjelang persalinan. [1]

Di Indonesia angka kejadian sectio caesarea mengalami peningkatan pada tahun 2000 jumlah ibu bersalin dengan sectio caesaria 47,22%, tahun 2001 sebesar 45,19%, tahun 2002 sebesar 47,13%, tahun 2003 sebesar 46,87%, tahun 2004 sebesar 53,2%, tahun 2005 sebesar 51,59%, dan tahun 2006 sebesar 53,68% dan tahun 2007 belum terdapat data yang signifikan, tahun 2009 sebesar sekitar 22,8% [2]. Penyebab peningkatan persalinan sectio caesarea ini yaitu dengan adanya indikasi medis dan indikasi non medis. Indikasi medis diantaranya adalah persalinan tidak maju, kala II lama, ketuban pecah dini (Rasjidi, 2009). Salah satu upaya untuk menurunkan angka kejadian sectio caesarea adalah dengan melakukan yoga selama kehamilan. Yoga dalam kehamilan menggabungkan postur-postur khusus dan teknik-teknik yang bermanfaat bagi ibu hamil dan membantu menghilangkan ketidaknyamanan yang disebabkan oleh perubahan tubuh selama kehamilan.

Menurut hasil [3] menyatakan bahwa jenis persalinan ibu hamil yang melakukan yoga kehamilan sebagian besar dalam kategori normal (spontan) sebanyak 85% sedangkan sebanyak 15% dengan melalui tindakan baik secara sectio caesaria maupun vakum ekstraksi. Jenis persalinan pada ibu hamil yang tidak melakukan yoga kehamilan sebagian besar adalah persalinan normal sebanyak 55% sedangkan 45% persalinannya melalui tindakan baik secara sectio caesaria maupun vakum ekstraksi. Pada dasarnya, prenatal yoga merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan. Modifikasi dan perhatian khusus saat berlatih prenatal yoga sangat diperlukan untuk menghindarkan calon ibu dari cedera, dan juga demi kenyamanan dan keamanan. Yoga dapat melatih otot perineum (otot dasar panggul) yang berfungsi sebagai otot kelahiran; membuatnya lebih kuat dan elastis sehingga mempermudah proses kelahiran. [4]

Di Kabupaten Banyumas prenatal yoga belum dikenal secara meluas oleh masyarakat khususnya ibu hamil. Oleh karena itu perlu dilakukan upaya preventif untuk komplikasi selama persalinan, salah satunya adalah dengan melakukan prenatal yoga secara teratur selama hamil. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap jenis persalinan pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen/perlakuan yaitu prenatal yoga yang dimulai pada umur kehamilan 34 minggu.

## 2. Literatur Review Prenatal Yoga

### a. Prenatal yoga

Yoga merupakan salah satu teknik latihan yang dilakukan untuk mengenal diri sehingga dapat menganalisis lebih lanjut tentang pikiran dan tindakan yang sudah



dilakukan. Latihan dilakukan melalui sikap tubuh (asana), pernafasan (pranayama) dan teknik relaksasi sehingga dapat meningkatkan kecerdasan intuisi alami dan membantu pikiran dapat fokus. Yoga mencakup postur tubuh (asana), teknik pernafasan (pranayama) meditasi (dhyana), nyanyian (mantra dan ajaran kebijaksanaan (sutra) untuk mendorong kesehatan dan relaksasi. Yoga efektif untuk mengurangi kecemasan, depresi dan rasa sakit tanpa efek samping. Intervensi yoga meningkatkan kesehatan psikologis (kecemasan, depresi, tertekan, stres) dan meningkatkan kualitas hidup. [5]

Prenatal yoga adalah cara mempersiapkan persalinan karena teknik latihannya menitikberatkan pada pengendalian otot, teknik pernafasan, relaksasi dan ketenangan pikiran. [6] Yoga dapat dilakukan oleh semua wanita hamil dengan usia kehamilan diatas 18 minggu dan tidak mempunyai komplikasi kehamilan, tidak mempunyai riwayat persalinan preterm dan BBLR. Wanita hamil dengan riwayat abortus boleh melakukan yoga setelah usia kehamilan lebih dari 20 minggu dan kondisi kehamilan dalam keadaan baik. [7] Kontra indikasi prenatal yoga antara lain ibu hamil yang mempunyai tekanan darah rendah, riwayat obstetri buruk; perdarahan, KPD, dan BBLR. Selain kondisi tersebut, yoga harus dihentikan apabila ibu mengalami keluhan seperti pusing, mual dan muntah, gangguan penglihatan, kram perut bagian bawah, pembengkakan pada tangan dan kaki, tremor pada ekstremitas atas dan bawah, jantung berdebar dan gerakan janin melemah. [7]

Prenatal yoga dalam kehamilan dapat meringankan edema dan kram yang terjadi pada bulan terakhir kehamilan.[6] Membantu posisi janin dan pergerakan, meningkatkan sistem pencernaan dan nafsu makan, meningkatkan energi dan memperlambat metabolisme untuk memulihkan ketenangan dan fokus, mengurangi rasa mual, morning sickness.[8] Prenatal yoga dalam kehamilan juga dapat meningkatkan suasana hati, mengurangi ketegangan sekitar leher rahim dan jalan lahir yang membuka pintu pelvis untuk mempermudah persalinan dan membantu dalam perawatan pasca kelahiran dengan mengembalikan uterus, perut dan dasar panggul.[9] selain itu prenatal yoga dalam kehamilan juga dapat mengurangi kecemasan, depresi selama hamil, persalinan dan nifas. [10] Latihan tersebut juga dapat mengurangi ketidaknyamanan payudara. [11]

Yoga dalam kehamilan bermanfaat dalam menjaga kesehatan fisik dan emosi. Ketika wanita hamil melakukan latihan fisik secara teratur 2-3 kali setiap minggu selama kehamilan dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligamen panggul, pinggul dan otot kaki sehingga mengurangi rasa nyeri yang timbul saat persalinan serta memberikan ruang untuk jalan lahir, meningkatkan kenyamanan ibu pada dua jam pasca salin dan mengurangi risiko persalinan lama. Selain itu dapat meningkatkan berat badan lahir, menurunkan kejadian prematuritas dan Pertumbuhan janin terhambat. [7]

#### b. Pengaruh yoga terhadap jenis persalinan

Jenis persalinan dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya tenaga atau kekuatan ibu (power), jalan lahir (passage), janin (passage), psikis wanita (ibu), dan penolong. Ibu yang tidak memiliki kekuatan untuk mengejan, ukuran kepala janin dan posisi janin yang tidak searah dengan jalan lahir, serta kondisi psikologis ibu bersalin yang cemas menyebabkan persalinan berakhir dengan tindakan baik itu vakum maupun seksio sesarea. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya *sectio caesarea* termasuk PEB, *Plasenta previa*, kelainan letak janin, serta partus tak maju. [12] Penyulit pada saat persalinan dapat dicegah dengan latihan olahraga dan relaksasi yang mana hal tersebut dapat diperoleh melalui yoga kehamilan Karena yoga

merupakan suatu olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada ibu hamil trimester III. [13]

Yoga merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat baik bagi ibu hamil, yoga kehamilan merupakan modifikasi dari olahraga senam yang disesuaikan gerakannya dengan kondisi ibu hamil.[13] Melalui yoga ibu hamil akan rutin bergerak sehingga dapat mempercepat persalinan normal, hal tersebut sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa ibu hamil yang sering bergerak selama hamil akan dapat mempengaruhi (mempercepat) proses persalinan. [14]

Yoga kehamilan dapat meningkatkan peluang seorang ibu melahirkan secara normal, hal tersebut dikarenakan latihan yoga secara rutin dapat memberikan manfaat bagi ibu hamil diantaranya tubuh lebih fleksibel/lentur, tubuh yang lentur akan mengurangi rasa mudah pegal dan nyeri pada saat menjelang persalinan, selain itu yoga kehamilan juga dapat menjadikan tubuh lebih kuat pada saat mengejan dan mengurangi stress pada saat menjelang persalinan.[1]

Menurut hasil penelitian Palfiana (2019) menyatakan bahwa jenis persalinan ibu hamil yang melakukan yoga kehamilan sebagian besar dalam kategori normal (spontan) sebanyak 85% sedangkan sebanyak 15% dengan melalui tindakan baik secara sectio caesaria maupun vakum ekstraksi. Jenis persalinan pada ibu hamil yang tidak melakukan yoga kehamilan sebagian besar adalah persalinan normal sebanyak 55% sedangkan 45% persalinannya melalui tindakan baik secara sectio caesaria maupun vakum ekstraksi. Ada pengaruh yoga kehamilan terhadap jenis persalinan dengan dengan nilai p-value  $0,038 < 0,05$  dan  $OR = 4,636$  yang berarti bahwa responden yang mengikuti kehamilan yoga 4,6 kali lipat jenis persalinannya adalah normal dibandingkan dengan yang tidak mengikuti yoga kehamilan. [3]

### 3. Metode

#### a. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang menggunakan desain pre eksperimental dengan menggunakan rancangan intact-group comparison yaitu pengukuran kelompok kasus dan kelompok kontrol pada sampel yang sama dan tidak dipilih secara random.[15] Sampel dalam penelitian ini yaitu seluruh ibu hamil TM III umur kehamilan diatas 34 minggu yang mengikuti kehamilan yoga 20 responden dan yang tidak mengikuti kehamilan yoga 20 responden sehingga besar sampel berjumlah 40 responden. teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling. Sumber data yang digunakan adalah data primer yang diambil secara langsung dari ibu dengan mengisi lembar observasi.

#### b. Analisis Data

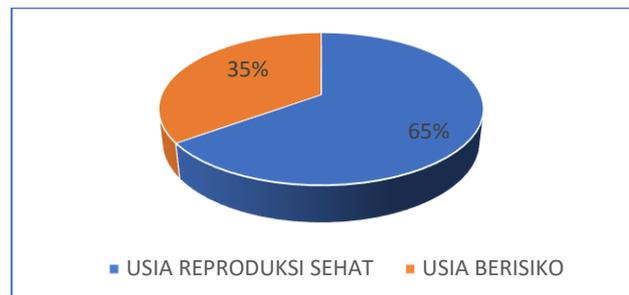
Analisis univariat dilakukan terhadap setiap variabel dari hasil penelitian. Analisis ini menggambarkan tiap-tiap variabel (variabel dependen dan independen) dengan menggunakan distribusi frekuensi.[16] Analisa data dalam penelitian ini menggunakan Uji statistic Chi Square.

## 4. Hasil dan Pembahasan

### A. Karakteristik responden

#### 1. Umur

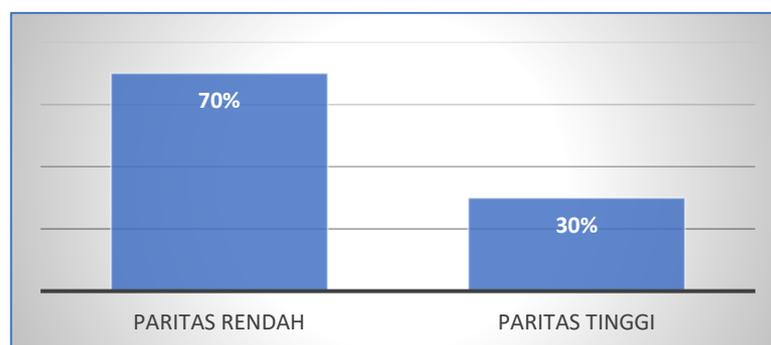
Berdasarkan hasil penelitian pada **Gambar 1** di atas sebagian besar responden berumur dalam kategori reproduksi sehat yaitu sebesar 65%. Sedangkan 35% responden berumur dalam kategori usia berisiko yaitu kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun.



**Gambar 1.** Distribusi Umur responden

## 2. Paritas

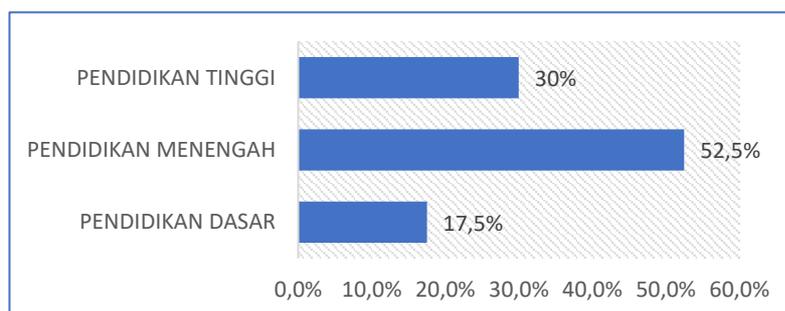
Berdasarkan hasil penelitian pada **Gambar 2** di atas sebagian besar responden mempunyai paritas dalam kategori rendah yaitu sebesar 70%. Sedangkan 30% responden mempunyai paritas dalam kategori paritas tinggi yaitu telah lebih dari 3 kali melahirkan.



**Gambar 2.** Distribusi paritas responden

## 3. Pendidikan

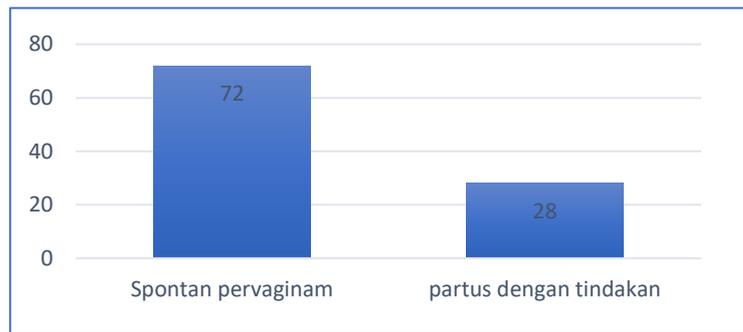
Berdasarkan hasil penelitian pada **Gambar 3** di atas sebagian besar responden mempunyai pendidikan dalam kategori menengah (SMA) yaitu sebesar 52.5%. Sedangkan 17.5% responden berpendidikan dasar (SD-SMP) dan 30% responden berpendidikan tinggi (diploma/sarjana).



**Gambar 3.** Distribusi pendidikan responden

## B. Jenis persalinan

Berdasarkan hasil penelitian pada **Gambar 4** di atas sebagian besar responden melahirkan secara spontan pervaginam sebesar 72%, sedangkan 28% melahirkan dengan tindakan baik secara seksio sesarea maupun vakum ekstraksi.



**Gambar 4.** Distribusi jenis persalinan responden

### C. Pengaruh Prenatal Yoga terhadap jenis persalinan

Berdasarkan hasil penelitian pada **Tabel 1**, menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil yang melakukan prenatal yoga melahirkan secara spontan pervaginam yaitu sebesar 90%, sedangkan pada kelompok kontrol ibu hamil yang melahirkan secara spontan sebesar 55%, melalui Persalinan Tindakan (Sectio Caesarea/SC dan Vacuum Ekstraksi/VE) sebesar 45%. Nilai Odd Ratio: 7.364 (CI:1.337-40.548) yang artinya bahwa prenatal yoga berpengaruh 7.364 kali pada ibu hamil untuk dapat melahirkan secara spontan pervaginam dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak melakukan prenatal yoga.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1, menunjukkan bahwa hasil analisis korelasi chi-square, diperoleh nilai probabilitas (p) yaitu 0,031 dengan taraf signifikansi 5% (0,05). Oleh karena nilai  $0,031 < 0,05$  maka dapat dinyatakan bahwa prenatal yoga berpengaruh secara signifikan terhadap jenis persalinan pada ibu hamil. Nilai Odd Ratio: 7.364 (CI:1.337-40.548) yang artinya bahwa prenatal yoga berpengaruh 7.364 kali pada ibu hamil untuk dapat melahirkan secara spontan pervaginam dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak melakukan prenatal yoga.

**Tabel 1.** Pengaruh Prenatal Yoga terhadap jenis persalinan

Jenis Persalinan	Prenatal Yoga		Total		p	OR	
	Kasus		Kontrol				
	f	%	f	%			f
1. Spontan	18	90	11	55	29	100	7.364 (CI:1.337-40.548)
2. Persalinan tindakan	2	10	9	45	11	100	
Total	20	100	20	100	40	100	

Proses persalinan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain tenaga atau kekuatan ibu (power), jalan lahir (passenger), janin (passage), psikis wanita (ibu), dan penolong. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya sectio caesarea termasuk PEB, Plasenta previa, kelainan letak janin, serta partus tak maju. [12] Jenis persalinan ibu yang mengikuti senam yoga selama kehamilan sebagian besar adalah persalinan normal. Persalinan normal adalah persalinan dengan letak belakang kepala yang berlangsung spontan dalam waktu 24 jam yang dibagi menjadi empat kala tanpa menimbulkan kerusakan yang lebih pada anak dan ibu. Persalinan normal sering disebut sebagai persalinan biasa yang artinya kelahiran seorang bayi genap bulan dengan letak belakang kepala melalui jalan lahir alamiah dengan tenaga ibu sendiri secara spontan dalam waktu paling lama 18 jam untuk primigravida dalam kondisi ibu yang tetap sehat dengan kerusakan jalan lahir minimal menjadi maksimal apabila terjadi ruptur perineum tingkat II [17]

Keuntungan dari persalinan normal sendiri adalah pemulihan pasca persalinan lebih cepat, cepat bebas bergerak sehingga lebih cepat mengurus bayinya sendiri dan menjalin bonding yang lebih kuat dengan bayi, lebih mudah dalam melakukan IMD sehingga bayi

lebih sehat. Melihat begitu banyaknya manfaat persalinan normal namun tidak semua ibu dapat atau memilih bersalin secara normal, begitupun dengan hasil penelitian bahwa dari 40 responden terdapat 12 responden yang melahirkan dengan tindakan berupa vakum dan sectio caesarea. [18]

Angka kejadian sectio caesarea di Indonesia mengalami peningkatan pada tahun 2000 jumlah ibu bersalin dengan sectio caesarea 47,22%, tahun 2001 sebesar 45,19%, tahun 2002 sebesar 47,13%, tahun 2003 sebesar 46,87%, tahun 2004 sebesar 53,2%, tahun 2005 sebesar 51,59%, dan tahun 2006 sebesar 53,68% dan tahun 2007 belum terdapat data yang signifikan, tahun 2009 sebesar sekitar 22,8% (Karundeng, 2014). Penyebab peningkatan persalinan sectio caesarea ini yaitu dengan adanya indikasi medis dan indikasi non medis. Indikasi medis diantaranya adalah persalinan tidak maju, kala II lama, ketuban pecah dini [19]

Banyak faktor yang menyebabkan seorang ibu bersalin dengan tindakan, salah satunya adalah ibu bersalin yang mengalami penyulit pada saat inpartu maka akan berisiko melahirkan dengan tindakan, persalinan tindakan adalah persalinan yang tidak dapat berjalan normal secara spontan atau tidak berjalan sendiri sehingga persalinan dilakukan dengan alat bantu [20] Adapun yang menjadi alat bantu dalam persalinan dengan tindakan dapat berupa vakum ekstraksi dan sectio caesarea. Persalinan dengan bantuan vakum ekstraksi digunakan pada saat ibu merasa letih dan tidak mampu mengejan dengan efektif, selain itu juga digunakan untuk memutar presentasi melintang atau posterior menjadi posisi anterior. [21] Sedangkan sectio caesarea dilakukan pada saat ibu memiliki indikasi dilakukannya sc diantaranya ibu memiliki riwayat sc, distosia bahu, dan distress janin. Adapun persalinan dengan SC adalah persalinan dengan tindakan mengeluarkan janin lewat abdomen dengan cara melakukan insisi pada dinding abdomen dan dinding uterus (Cunningham, 2005). Persalinan dengan section memiliki risiko kematian empat kali lebih besar dibandingkan persalinan normal, darah yang dikeluarkan dua kali lebih banyak dibandingkan persalinan normal, serta kehamilan dibatasi minimal 2 tahun setelah operasi. [3]

Salah satu upaya untuk menurunkan angka kejadian sectio caesarea adalah dengan melakukan yoga selama kehamilan. Yoga dalam kehamilan menggabungkan postur-postur khusus dan teknik-teknik yang bermanfaat bagi ibu hamil dan membantu menghilangkan ketidaknyamanan yang disebabkan oleh perubahan tubuh selama kehamilan. Yoga adalah cara untuk mempersiapkan persalinan karena teknik latihannya menitikberatkan pada pengendalian otot, teknik pernapasan, relaksasi dan ketenangan pikiran. Teknik relaksasi yang dapat dilakukan dengan cara membayangkan sesuatu yang menyenangkan dapat membuat tubuh menjadi rileks. [6] Yoga pada kehamilan memfokuskan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat. [22]

Yoga selama hamil dapat meringankan edema dan kram yang sering terjadi pada bulan terakhir kehamilan, membantu posisi bayi dan pergerakan, meningkatkan sistem pencernaan dan nafsu makan, meningkatkan energy dan memperlambat metabolisme untuk memulihkan ketenangan dan fokus, mengurangi rasa mual, morning sickness dan suasana hati, meredakan ketegangan di sekitar leher Rahim dan jalan lahir yang berfokus pada membuka pintu pelvis untuk mempermudah persalinan, membantu dalam perawatan pasca kelahiran dengan mengembalikan uterus, perut dan dasar panggul, mengurangi ketegangan, cemas dan depresi selama kehamilan maupun pada saat persalinan dan masa nifas, ketidaknyamanan payudara. [6]

Yoga kehamilan merupakan modifikasi dari olahraga senam yang telah disesuaikan gerakan-gerakannya dengan kondisi ibu hamil. [13] Ibu hamil yang melakukan yoga selama kehamilan dapat mempercepat persalinan normal, dikarenakan ibu selalu rutin bergerak sehingga melemaskan otot-otot dalam tubuh dan meningkatkan elastitas otot terutama otot-otot yang menunjang persalinan. Peningkatan elastitas otot-otot penunjang persalinan akan memudahkan bayi melewati jalan lahir dan mempengaruhi proses persalinan menjadi lebih cepat. [14]

Yoga yang dilakukan selama kehamilan dapat meningkatkan peluang seorang ibu untuk melahirkan secara normal. Hal tersebut dikarenakan latihan yoga yang dilakukan secara rutin dapat memberikan manfaat bagi ibu hamil antara lain tubuh lebih fleksibel/lentur. Tubuh yang lentur/elastis dapat mengurangi rasa mudah pegal dan nyeri saat menjelang proses persalinan. Selain itu yoga yang dilakukan selama kehamilan juga menjadikan tubuh lebih kuat pada saat mengejan dan mengurangi stress pada saat menjelang persalinan. [1]

Manfaat yang didapatkan dalam Prenatal Yoga terhadap proses persalinan yaitu kesiapan fisik dan psikologi pada ibu hamil, mengurangi rasa cemas selama kehamilan dan proses persalinan, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi nyeri saat persalinan, mempercepat persalinan kala I, mempercepat persalinan kala II, dan membuat persalinan normal tanpa komplikasi. [23]

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Palfiana (2019) menyatakan bahwa jenis persalinan pada ibu hamil yang melakukan yoga selama kehamilan sebagian besar dalam kategori normal (spontan pervaginam) sebanyak 85% sedangkan sebanyak 15% dengan melalui persalinan tindakan baik secara sectio caesaria maupun vakum ekstraksi. Jenis persalinan pada ibu hamil yang tidak melakukan yoga selama kehamilan sebagian besar adalah persalinan normal sebanyak 55% sedangkan 45% persalinannya melalui tindakan baik secara sectio caesaria maupun vakum ekstraksi. [3] Ibu hamil yang melakukan yoga selama kehamilan berpengaruh 4,6 kali lipat mengalami persalinan normal dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak mengikuti yoga selama kehamilan. Sedangkan menurut penelitian Wike Sri Yohanna 2018 menyatakan bahwa ada hubungan senam yoga prenatal terhadap proses persalinan pada ibu bersalin di BPS Nengah Srinati Amd.Keb Kecamatan Way Serdang Kabupaten Mesuji. [24]

## 5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Prenatal yoga berpengaruh 7.364 kali pada ibu hamil untuk dapat melahirkan secara spontan pervaginam dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak melakukan prenatal yoga.

## Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terimakasih kepada Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah memberikan dukungan dana dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian ini. Kami juga menyampaikan terimakasih kepada seluruh pihak di wilayah Puskesmas Karangklesem Banyumas yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama pelaksanaan penelitian ini.

## Referensi

- [1] G. de Eduard, G. Utoyo, and L. L. Ananda, *Yoga untuk pasangan suami istri*, vol. 2. Jakarta: Be champion penebar swadaya group, 2013.
- [2] V. Sumelung, R. Kundre, and M. Karundeng, "faktor-faktor yang berperan meningkatnya angka kejadian sectio caesarea di rumah sakit umum daerah Liun Kendage Tahuna," *Jurnal Keperawatan*, vol. 2, no. 1, Feb. 2014, doi: <https://doi.org/10.35790/jkp.v2i1.4052>.
- [3] D. A. Palifiana and N. Khasanah, "Dampak yoga kehamilan terhadap jenis persalinan," *Avicenna: Journal of Health*, vol. 2, no. 2, Oct. 2019, doi: <https://doi.org/10.36419/avicenna.v2i2.301>.
- [4] N. Evrianasari and Y. Yantina, "Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Outcome Persalinan The Influence Of Prenatal Yoga On The Maternity Outcomes," *Jurnal Kesehatan*, vol. 11, no. 2, Aug. 2020, [Online]. Available: <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
- [5] M. R. Rao *et al.*, "Anxiolytic effects of a yoga program in early breast cancer patients undergoing conventional treatment: a randomized controlled trial. Complementary Therapies in Medicine," *Complementary Therapies in Medicine*, vol. 17, no. 1, Jan. 2009, doi: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2008.05.005>.
- [6] Stoppard M, *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGC, 2008.
- [7] F. Husin, *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagung Seto, 2013.
- [8] A. E. Beddoe and K. A. Lee, "Mind-body interventions during pregnancy," *Journal Obstetric Gynecology Neonatal Nursing (JOGNN)*, vol. 37, no. 2, Mar. 2008, doi: <https://doi.org/10.1111/j.1552-6909.2008.00218.x>.
- [9] C. Siska, *Siapa Bilang Yoga Itu Sulit*. Jakarta: Mediatama, 2009.
- [10] P. Sindhu, *Panduan Lengkap Yoga untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung: PT Mizan Pustaka, 2015.

- [11] M. S. Wiadnyana, *The Power Of Yoga For Pregnancy And Post-Pregnancy*. . Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama. , 2011.
- [12] A. Aprina and A. Puri, “Faktor-faktor yang berhubungan dengan persalinan sectio caesarea di RSUD dr. H Abdul Moeloek Provinsi Lampung,” *Jurnal Ilmiah Bidan*, vol. 1, no. 3, 2016, Accessed: Jan. 22, 2020. [Online]. Available: <https://media.neliti.com/media/publications/227209-pengaruh-kombinasi-yoga-prenatal-dan-sen-de6afd9f.pdf>
- [13] T. Indiarti M, *Panduan lengkap kehamilan, persalinan & perawatan bayi bahagia menyambut si buah hati*. . Yogyakarta: Diglossia Media, 2009.
- [14] Mahmudah, “Pengaruh Persalinan dengan Komplikasi terhadap Kemungkinan Terjadinya Baby Blues di Kota Semarang,” Jakarta , 2010.
- [15] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet , 2016.
- [16] S. Notoatmodjo, *Metodologi Penelitian Kesehatan*. . Jakarta: Rineka Cipta, 2012.
- [17] C. M. Achadiat, *Prosedur Tetap Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta: EGC, 2004.
- [18] C. Northrup, *Women’s Bodies, Women’s Wisdom (Revised Edition): Creating Physical and Emotional Health and Healing*, 5th ed. New York: Bantam Books, 2020.
- [19] I. Rasjidi, *Manual Seksio Sesarea & Laparotomi Kelainan Adneksa*. Jakarta: CV Sagung Seto., 2009.
- [20] S. A. Annisa, “Faktor-faktor risiko persalinan seksio sesarea di RSUD Dr. Adjidarmo Lebak pada bulan Oktober-Desember 2010. Publikasi Skripsi Sarjana Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta ,” 2011.
- [21] I. B. G. Manuaba, *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta: EGC, 2017.
- [22] S. R. Krisnadi, A. D. Anwar, and M. Alamsyah, *Obstetric Emergency*. Jakarta: Sagung Seto., 2012.
- [23] K. W. Negari and N. Christiani, “Manfaat Prenatal Yoga terhadap Proses Persalinan ,” Ungaran, 2017.
- [24] W. Sri, Y. Div Kebidanan/, S. Aisyah, and P. Lampung, “Midwifery Journal || Kebidanan hubungan senam yoga prenatal dengan lamanya proses persalinan kala II pada ibu bersalin di bps nengah sri niati kabupaten mesuji tahun 2017,” vol. 3, no. 1, pp. 30–33, 2018.