

Article

Hubungan Yoga sebagai Induksi Alami terhadap Proses Persalinan Normal di PMB Nani Suryanti Kota Palembang

Meta Rosdiana¹, Yessy Octa Fristika²

Prodi D.III Kebidanan STIK Siti Khadijah Palembang

SUBMISSION TRACK

Received: November 20, 2023
Final Revision: December 05, 2023
Available Online: December 06, 2023

KEYWORDS

Yoga, Natural Induction, Childbirth

CORRESPONDENCE

Phone : 087872639305
E-mail : rosdiana.meta76@gmail.com

ABSTRACT

Yoga really helps the birth process, namely in terms of physical and psychological readiness for pregnant women, reducing anxiety during pregnancy and the birth process, improving sleep quality, as a natural induction, reducing pain during labor, speeding up the first stage of labor, speeding up the second stage of labor, and making normal delivery without complications. This research aims to see the relationship between Yoga as a Natural Induction to the Normal Childbirth Process at PMB Nani Suryanti, Palembang City in 2023. This research uses a quantitative analytical design using primary data using a cross sectional approach. The research sample was taken by total sampling. The number of samples in this research was 22 samples. There is a significant relationship between Yoga as a Natural Induction and the Normal Childbirth Process, namely $P\text{-Value} = 0.000$. The results of this study recommend that other researchers who intend to conduct research on the relationship of Yoga as a natural induction to the normal birth process involve more samples and variables studied with different designs and use instruments that have standard validity and reliability values.

I. INTRODUCTION

Proses persalinan normal berlangsung kurang dari 24 jam untuk ibu bersalin normal, dimana terbagi dalam empat kala. Kala I pada fase laten berlangsung selama delapan jam dan fase aktif berlangsung selama tujuh jam. Persalinan kala II biasanya berlangsung dua jam pada primigravida dan satu jam pada multigravida, kala III berlangsung kurang dari 30 menit sedangkan kala IV dimulai dari saat lahirnya plasenta

sampai dua jam pertama postpartum (Sumarah et al, 2009).

Faktor yang mempengaruhi proses persalinan dipengaruhi oleh beberapa faktor yang disebut 5P, yaitu power, passage away, passanger, penolong, Position dan Psychologic Respons (Yulizawati et.al, 2019). Beberapa aktivitas fisik yang diperbolehkan untuk ibu hamil agar melenturkan jalan lahir yaitu jalan renang, berjalan, sepeda statis, pemanasan, yoga, dan hypnobirthing. Ini akan mempengaruhi

janin, kehamilan, masa lahir mengurangi tingkat nyeri khususnya persalinan lama (Yudik Prasetyo, 2008). Berdasarkan data penelitian yang diperoleh (Yuliasari, 2010) bahwa dari 55 orang ibu hamil, hanya 23 orang (41,8%) di Puskesmas Ciputat Tangerang Selatan yang melakukan senam hamil. Olahraga juga dianjurkan bagi Ibu hamil, selain membantu mendapatkan kekuatan yang baik selama hamil, juga membantu memperlancar proses persalinan. Olahraga yang dimaksud diantaranya adalah yoga kehamilan atau yoga antenatal (Handayani et al., 2021).

Yoga membawa manfaat bagi ibu hamil karena dapat mengurangi stress dan tekanan pada tubuh ibu. Gerakan yoga yang dilakukan untuk mempersiapkan proses persalinan, yakni menitikberatkan pada pengendalian otot, teknik pernapasan, relaksasi, ketenangan pikiran. Yoga sangat berperan dalam mempersiapkan proses kelahiran ibu hamil dikarenakan perubahan fisik dan perubahan psikis yang dialaminya (Yuliarti, 2010).

Yoga juga bermanfaat dalam melatih dan menguasai teknik pernafasan yang berperan penting selama kehamilan dan proses persalinan. Kegunaan dari latihan dasar pernafasan yaitu melatih ketegangan, mempercepat sirkulasi darah serta mencukupi kebutuhan oksigen bagi ibu dan janinnya. Manfaat 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 mengontrol 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 (Irmawati, 2014).

Yoga kehamilan atau prenatal yoga menjadi sangat populer saat ini apalagi Latihan yoga dikombinasi dengan Latihan kardiovaskular (seperti berjalan) dapat menjadi cara yang ideal bagi ibu hamil agar tetap bugar, latihan yoga dapat membuat melenturkan tonus otot, meningkatkan keseimbangan, serta sirkulasi selama kehamilan. Yoga tidak hanya bermanfaat pada kebugaran fisik tapi juga mental karena Latihan yoga mengajarkan cara bernapas dalam – dalam secara sadar dan rileks. Jika ibu hamil melakukan yoga, rasa nyeri akan hilang seketika. Beberapa Gerakan yoga membantu meregangkan otot panggul, sekaligus melebarkan jalan lahir janin (Ayuningtyas Ika Fitria, 2019).

Prenatal yoga juga merupakan aktifitas fisik yang dapat dilakukan oleh ibu primigravida maupun multigravida untuk mengoptimalkan proses persalinan (Tauriska et al., 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Palifiana & Khasanah, 2019) bahwa Jenis persalinan ibu hamil yang melakukan yoga kehamilan sebagian besar dalam kategori normal (spontan) sebanyak 85%.

Ibu hamil yang melakukan prenatal yoga akan jauh lebih tenang dan rileks dalam menghadapi persalinan,serta otot - otot dalam tubuh khususnya otot - otot abdomen,otot - otot genitalia menjadi rileks, rileksnya otot - otot tersebut membuat penurunan kepala janin jauh lebih cepat, hal inilah yang membuat proses persalinan kala I dapat berjalan lebih singkat atau lebih mudah (Dewi, 2023).

Gerakan yoga yang dapat menjadi induksi alami bagi ibu menjelang persalinan adalah *Butterfly Pose*.

Butterfly Pose adalah salah satu gerakan yoga yang aman dilakukan oleh ibu hamil. Gerakan ini bisa membantu merangsang kontraksi sehingga membantu melancarkan proses persalinan normal.

II. METHODS

Desain yang digunakan dalam penelitian ini bersifat Analitik kuantitatif dengan menggunakan data primer yang dilakukan melalui pendekatan *cross sectional*. Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Yoga sebagai Induksi Alami terhadap Proses Persalinan Normal di PMB Nani Suryanti Kota Palembang Tahun 2023. Sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 22 orang sampel. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *Total Sampling*. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi rutin/ tidak rutin melakukan yoga dan catatan rekam medik mengenai proses persalinan normal.

III. RESULT.

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Yoga sebagai Induksi Alami di PMB Hj. Nani Suryanti Kota Palembang

Yoga sebagai Induksi Alami	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Dilakukan Yoga	18	81,8
Tidak dilakukan Yoga	4	18,2
Total	22	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar melakukan yoga yaitu sebanyak 18 orang (81,8%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Proses Persalinan Normal di PMB Nani Suryanti Kota Palembang

Proses Persalinan Normal	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Lancar	19	86,4
Tidak Lancar	3	13,6
Total	22	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa Sebagian besar proses persalinan normal lancar sebanyak 19 orang (86,4%).

Analisis Bivariat

Tabel 3 Hubungan Yoga sebagai Induksi Alami terhadap Proses Persalinan Normal di PMB Nani Suryanti Kota Palembang

Yoga sebagai Induksi Alami	Proses Persalinan Normal		
	Lancar	Tidak Lancar	P-Value
Dilakukan Yoga	18 (95%)	0 (0%)	0,000
Tidak dilakukan Yoga	1 (5%)	3 (100%)	
Total	19 (86,4%)	3 (13,6%)	

Berdasarkan Tabel 3 terdapat Hubungan Yoga sebagai Induksi Alami terhadap Proses Persalinan Normal di PMB Nani Suryanti Kota Palembang yaitu *P-Value* 0,000.

IV. DISCUSSION

Hubungan Yoga sebagai Induksi Alami dengan Proses Persalinan Normal

Berdasarkan Hasil uji statistik *chi square* diperoleh nilai P-Value = 0,000 (P-Value < α), berarti pada $\alpha = 5\%$ menunjukkan bahwa Ada hubungan yang bermakna antara Yoga sebagai Induksi Alami dengan Proses Persalinan Normal. Analisa hubungan dua variabel didapatkan OR = 4,000 (95% CI : 0,733 – 21,838).

Penelitian ini didukung oleh penelitian (Namdar et al., 2021) yang berjudul "*The effect of yoga on the delivery and neonatal outcomes in nulliparous pregnant women in Iran: a clinical trial study*" : *The results showed that yoga reduced the induction of labor, the episiotomy rupture, duration of labor, also had a significant effect on normal birth weight and delivery at the appropriate gestational age. There were significant differences between the first and second Apgar scores of the infants.*

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan (Putri, 2019) bahwa Ada pengaruh senam yoga prenatal trimester III terhadap lama kala II persalinan pada ibu primigravida (p-value = 0,000). Ibu hamil trimester III dapat melaksanakan senam yoga sebagai alternatif persiapan persalinan, karena membantu kesiapan mental, membantu memusatkan pikiran, memberi ketenangan dan kenyamanan sehingga mempercepat lama kala II. Wanita hamil yang melakukan yoga secara rutin akan memperoleh keuntungan yaitu memperlancar proses persalinan, mengurangi kemungkinan dilakukan sectio caesaria, dan mengurangi terjadinya gawat janin pada waktu persalinan. Dimana lama kala II persalinan pada ibu primigravida yang mengikuti senam yoga akan lebih cepat dibandingkan dengan ibu primigravida yang tidak mengikuti senam yoga.

Salah satu faktor agar proses persalinan menjadi lancar ialah kesiapan fisiologi dan psikis ibu menghadapi proses

persalinan. Ibu yang memiliki kesiapan fisik maupun psikis yang kuat akan melewati proses persalinan dengan nyaman.

Yoga hamil dapat membantu melatih pernafasan ibu hamil, sehingga proses persalinan akan menjadi lebih tenang, mudah dan lancar. Gerakan yoga didesain untuk mengakomodasi perubahan-perubahan yang terjadi pada ibu hamil, hingga melatih otot sekitar panggul dan dipersiapkan untuk memperlancar persalinan,

Salah satu gerakan yoga yang dapat menjadi induksi alami bagi ibu menjelang persalinan adalah *Butterfly Pose*. *Butterfly Pose* adalah salah satu gerakan yoga yang aman dilakukan oleh ibu hamil. Gerakan ini bisa membantu merangsang kontraksi. Ibu hamil dapat melakukannya dengan mudah, yaitu duduk bersila dengan tumit yang diarahkan ke paha bagian dalam dengan telapak kaki saling bertemu. Anda dapat memegang telapak kaki dengan kedua tangan. Posisi ini dapat meregangkan persendian pada area panggul dan dapat meningkatkan tekanan dalam perut sehingga janin akan lebih mudah terdorong ke bawah.

V. CONCLUSION

Kesimpulan berdasarkan penelitian didapatkan bahwa penelitian ini menemukan Sebagian besar ibu melakukan yoga yaitu sebanyak 18 orang (81,8%). Penelitian ini juga menemukan bahwa Sebagian besar proses persalinan normal lancar sebanyak 19 orang (86,4%). Ada hubungan yang signifikan antara Hubungan Yoga sebagai Induksi Alami terhadap Proses Persalinan Normal di PMB Nani Suryanti Kota Palembang yaitu *P-Value* 0,000.

REFERENCES

- Ayuningtyas Ika Fitria. (2019). *Kebidanan Komplementer.pdf* (1st ed.). Pustaka Baru Press.
- Dewi, Y. V. A. (2023). Hubungan Prenatal Yoga Terhadap Proses Persalinan Di Pmb Y Amd.Keb Kota Bogor. *Jurnal*

- Kesehatan Karya Husada*, 11(2), 112–119.
<https://jurnal.poltekkeskhjogja.ac.id/index.php/jkhh/article/view/661/400>
- Handayani, R., Batubara, S., Dewi, R., & dkk. (2021). *Terapi Komplementer Dalam Kehamilan Mind and Body Therapy*.
<https://docplayer.info/226255795-Terapi-komplementer-dalam-kehamilan-mind-and-body-therapy.html>
- Irmawati. (2014). *Irmawati, 2014 Tetap Tersenyum saat Melahirkan.pdf* (Irmawati (ed.); 1st ed.). Media Pressindo.
https://books.google.co.id/books?id=mcLIEAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Irmawati.+2014.+Tetap+Tersenyum+Saat+Melahirkan.+Jakarta:+Media+Pressindo&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwi07P7cgfaCAxX61jgGHXhJBAIQwV6B-AgJEAc#v=onepage&q=Irmawati.2014
- Namdar, P., Hoseini, N., Dehghankar, L., Yekefallah, L., Noorian, S., Golestaneh, F., & Taheri, S. (2021). The effect of hatha yoga on low back pain and sleep quality in nulliparous pregnant women: A clinical trial study. *Practising Midwife*, 24(7), 24–30.
<https://doi.org/10.55975/vhwk4106>
- Palifiana, D. A., & Khasanah, N. (2019). Dampak Yoga Kehamilan Terhadap Jenis Persalinan. *Avicenna : Journal of Health Research*, 2(2), 46–53.
<https://doi.org/10.36419/avicenna.v2i2.301>
- Putri, R. D. (2019). Yoga Prenatal Trimester Iii Dapat Mempercepat Lama Kala Ii Persalinan Pada Ibu Primigravida. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(3), 292–298.
<https://doi.org/10.33024/jkm.v5i3.1441>
- Sumarah et al. (2009). *Sumarah, 2009 Perawatan Ibu Bersalin.pdf* (Sumarah (ed.); ketiga). Fitramaya.
- Tauriska, N. S., Palupi, J., & Umami, R. (2022). Studi Literatur: Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Lama Persalinan Kala II. *Studi Literatur: Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Lama Persalinan Kala II*, 4, 75–83.
<https://ojs.poltekkes-malang.ac.id/index.php/MAJORY/article/view/3296/518>
- Yudik Prasetyo. (2008). *Olahraga bagi Wanita Hamil* (volume emp, Issue 1). medikora.
<https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/download/4708/4055>
- Yuliarti. (2010). *Yuliarti, W. 2010. Panduan lengkap olahraga bagi wanita hamil dan menyusui. Yogyakarta ANDI.pdf*.
https://www.google.co.id/books/editio/Panduan_Lengkap_Olahraga_bagi_Wanita_Ham/WHMF2-3s9p4C?hl=id&gbpv=1&dq=Yuliarti,+W.+2010.+Panduan+lengkap+olahraga+bagi+wanita+hamil+dan+menyusui.+Yogyakarta:+ANDI&pg=PR2&printsec=frontcover
- Yuliasari. (2010). *Hubungan pengetahuan dan sikap dengan pelaksanaan senam hamil (studi pada ibu hamil trimester II dan III) di Puskesmas Ciputat Tangerang Selatan* [Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta].
<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/2397/1/YULIASARI-FKIK.pdf>
- Yulizawati et.al. (2019). Asuhan Kebidanan Pada Persalinan. In *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Persalinan* (Pertama). indomedia pustaka.
http://repo.unand.ac.id/22753/1/Buku_Ajar_Asuhan_Kebidanan_Pada_Persalinan_compressed.pdf