

## Efektifitas Prenatal Gentle Yoga terhadap Durasi Kala I Persalinan

### *The Effectiveness of Prenatal Gentle Yoga on the Duration of the First Stage of Labor*

Alfadefi Khalifatunnisak<sup>1\*</sup>, Dika Yanuar Frafitasari<sup>2</sup>, Qatrunnada Naqiyah  
Khusmitha<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

\*alfadefi.khalifatunnisak@iik.ac.id

#### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Persalinan yang alami dan lancar merupakan impian dari setiap perempuan. Proses persalinan yang lancar dan minim trauma seharusnya memang harus dipersiapkan dengan matang oleh ibu. Persiapan persalinan ini dapat dilakukan dengan mempersiapkan fisik dan psikis ibu dengan baik. Kondisi fisik yang baik dan otot rahim dan jalan lahir yang sehat sangat dibutuhkan untuk menunjang proses persalinan yang lancar. Salah satu cara ibu hamil untuk mempersiapkan fisik dengan baik adalah melalui prenatal gentle yoga. Prenatal yoga (yoga selama hamil) adalah salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil yang akan mempersiapkan tubuh ibu dalam menghadapi berbagai perubahan tubuh ibu selama kehamilan dan proses persalinan. **Tujuan:** penelitian ini untuk meneliti Efektivitas Prenatal Gentle Yoga Terhadap Durasi Kala I Persalinan. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Rancangan penelitian ini merupakan *True experiment* yaitu *post-test only*. Populasi dalam penelitian adalah seluruh ibu postpartum yang ada pada sebuah komunitas ibu hamil dari beberapa daerah di Indonesia. Penelitian ini memiliki jumlah sampel penelitian sebanyak 40 orang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi yang melakukan prenatal gentle yoga dan kelompok kontrol yang masing-masing kelompok terdiri dari 20 orang. **Hasil:** Analisis data menggunakan *Uji spearman rho* menunjukkan prenatal gentle yoga berhubungan dengan durasi kala I ( $p = 0.001$ ,  $p < 0.05$ ). **Kesimpulan:** penelitian ini adalah prenatal gentle yoga pada masa kehamilan berpengaruh terhadap lama durasi kala I pada ibu bersalin. Dimana durasi kala I pada ibu yang melakukan prenatal gentle yoga menunjukkan durasi kala I yang lebih cepat dimana rata-rata berkisar antara 2-5 jam dibanding yang tidak melakukan prenatal gentle yoga memiliki rata-rata durasi Kala I berkisar 8-10 jam.

**Kata Kunci:** Prenatal, Gentle Yoga, Kala I

#### ABSTRACT

**Background:** Every woman hopes for a natural and painless delivery. The mother needs to make cautious preparations in order to have a pain-free, trauma-free delivery. It is possible to get ready for childbirth by making the woman physically and mentally ready. To assist a pain-free delivery process, good physical health, a healthy uterus, and strong muscles in the birth canal are required. Prenatal gentle yoga is one method that pregnant women can prepare physically well. Prenatal yoga, also known as yoga for pregnant women, is a variation of hatha yoga that is tailored to the needs of expectant mothers and will help the mother's body adjust to the many changes that occur throughout pregnancy and childbirth. **Objective:** This study

looked at the impact of prenatal gentle yoga on the length of the first stage of labor. **Method:** This study is quantitative in nature. The research is set up as an actual experiment, with simply a post-test. The participants in this study were all postpartum mothers who were part of a group of expectant women from various parts of Indonesia. A total of 40 participants from the study were separated into two groups, the intervention group (consisting of 20 participants who practiced prenatal gentle yoga) and the control group. **Result:** Prenatal gentle yoga was connected with the length of the first stage, according to the results of data analysis using the Spearman rho test ( $p = 0.001$ ,  $p < 0.05$ ). **Conclusion:** This study's findings suggest that prenatal mild yoga during pregnancy affects moms' first-stage labor duration. First stage duration is shorter in moms who practice prenatal gentle yoga, with an average that varies from 2 to 5 hours, compared to mothers who do not practice prenatal gentle yoga, with an average first stage duration of 8 to 10 hours.

**Keywords:** Prenatal, Gentle Yoga, first stage of labor

## PENDAHULUAN

Persalinan yang alami dan lancar merupakan impian dari setiap perempuan. Proses persalinan yang lancar dan minim trauma memang seharusnya dipersiapkan dengan matang oleh ibu. Persiapan persalinan ini dapat dilakukan dengan mempersiapkan fisik dan psikis ibu dengan baik. Persalinan yang alami dan lancar ini tercapai bila rahim berkontraksi dengan benar, berirama dan kuat dengan otot uterus bagian bawah, serviks dan panggul ibu dalam keadaan yang rileks, sehingga memudahkan bayi melewati jalan lahir. Apabila ibu dapat menenangkan dan merileksasikan tubuhnya sepenuhnya maka ibu akan dengan mudah mencapai keadaan ini. Beberapa di antaranya adalah latihan fisik yang dapat dilakukan sebelum, selama, dan setelah kehamilan. Tujuan dari prenatal gentle yoga ini adalah untuk mempersiapkan tubuh ibu menghadapi proses perubahan tubuh ibu selama kehamilan, ibu menjadi lebih sehat dan segar serta mempersiapkan tubuh ibu menghadapi proses persalinan. Untuk mendapatkan kemudahan selama kehamilan dan prosesnya, seorang wanita yang menjalani kehamilan normal atau tanpa penyulit apapun harus didorong untuk melakukan latihan fisik yang cukup intens (Raodah, 2021).

Prenatal gentle yoga merupakan olahraga yoga yang dilakukan selama hamil, olahraga ini merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang gerakannya disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal gentle yoga adalah mempersiapkan ibu hamil baik secara fisik, dan psikisnya untuk menghadapi proses persalinan. Ibu akan lebih percaya diri bila dilakukan dengan persiapan matang sehingga ia akan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman. Prenatal gentle yoga bermanfaat bagi komponen biomotor otot yang sedang dilatih dan juga dapat meningkatkan daya tahan kardiorespirasi ibu karena kebutuhan oksigen meningkat. Olahraga selama kehamilan memiliki efek positif pada aktivitas uterus dan dilatasi serviks akan terkoordinasi selama persalinan sehingga persalinan ditemukan lebih cepat dan berlangsung lebih singkat dibandingkan dengan mereka yang tidak melanjutkan yoga prenatal (Pratignyo, 2014).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa prenatal gentle yoga bermanfaat bagi ibu seperti mempercepat lama persalinan ibu dan kontraksi uterus menjadi kuat (Kartikasari et al.,

2020). Senam yoga berpengaruh secara signifikan terhadap durasi kala I fase aktif, dimana kelompok yang melakukan senam yoga memiliki durasi yang lebih cepat dibandingkan kelompok kontrol (Nopar, 2021). Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti Efektivitas prenatal gentle yoga Terhadap Durasi Kala I.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan rancangan penelitian menggunakan *True experiment* yaitu *post-test only*. Seluruh ibu postpartum yang ada pada sebuah komunitas ibu hamil dari beberapa daerah di Indonesia menjadi populasi penelitian ini. Sampel penelitian ini sebanyak 40 orang terdiri atas 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dimana ibu melakukan prenatal gentle yoga dan kelompok kontrol tidak pernah melakukan prenatal gentle yoga masing-masing kelompok berisi 20 orang. Metode *purposive sampling* ditentukan untuk metode pengambilan sampel yang telah memenuhi kriteria inklusi. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuisioner yang disebarakan melalui google form. Analisa data pengaruh prenatal gentle yoga terhadap durasi kala I pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol menggunakan uji *spearman rho* dan aplikasi SPSS.

## HASIL PEMBAHASAN

### Analisis univariat

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik responden	Durasi kala I	Intervensi		Kontrol		p-value*	
		N	%	n	%		
Umur (tahun)	20-25	2-5 jam	15	93,4	7	46,7	0.003
		8-10 jam	1	6,25	8	53,3	
	26-30	2-5 jam	1	25	4	80	
		8-10 jam	3	75	1	20	
Pendidikan	SD	2-5 jam	2	100	3	50	0.003
		8-10 jam	0	0	3	50	
	SMP	2-5 jam	8	100	2	29	
		8-10 jam	0	0	5	71	
	SMA	2-5 jam	6	75	2	50	
		8-10 jam	2	25	2	50	
	Diploma	2-5 jam	1	100	2	66,7	
		8-10 jam	0	0	1	33,3	
	S1	2-5 jam	1	100	0	0	
		8-10 jam	0	0	0	0	
Pekerjaan	IRT	2-5 jam	10	77	4	24	0,003
		8-10 jam	3	33	13	76	
	Bekerja	2-5 jam	6	86	1	33	
		8-10 jam	1	14	2	77	
Frekuensi senam yoga	Tidak pernah	2-5 jam	0	0	8	40	0.003
		8-10 jam	0	0	12	60	
	5 kali	2-5 jam	1	25	0	0	
		8-10 jam	3	75	0	0	
	6 kali	2-5 jam	2	67	0	0	
		8-10 jam	1	23	0	0	
	7 kali	2-5 jam	4	100	0	0	
8-10 jam		0	0	0	0		

Karakteristik responden	Durasi kala I	Intervensi		Kontrol		p-value*
		N	%	n	%	
8 kali	2-5 jam	9	100	0	0	0.003
	2-5 jam	9	100	0	0	
	8-10 jam	3	15	12	60	
Proses bersalin Normal	2-5 jam	17	85	8	40	
	8-10 jam	3	15	12	60	

Tabel 1. Karakteristik responden dalam penelitian ini memiliki karakteristik yang relatif beragam atau berbeda antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol ( $p=0.003 < 0.05$ ). Kelompok intervensi didominasi oleh responden yang berusia 20-25 tahun dengan durasi kala I yang singkat yaitu 2-5 jam. Sedangkan pada rentang usia yang sama dalam kelompok kontrol didominasi oleh durasi kala I yang panjang yaitu 8-10 jam. Responden yang mengalami durasi kala I selama 2-5 jam pada kelompok intervensi didominasi oleh pendidikan SMP dan SMA, tidak memiliki pekerjaan atau sebagai ibu rumah tangga, dan frekuensi yoga sebanyak 8 kali.

### Analisis Bivariat

Tabel 2. Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap durasi kala I

Variabel	Intervensi (mean ± SD)	Kontrol (mean ± SD)	p-value*
Durasi kala I	3.96 ± 0.999	9.83 ± 1.013	<0.001

Tabel 2. Hasil analisis menunjukkan bahwa prenatal gentle yoga berpengaruh terhadap durasi kala I ( $p = 0.001 < 0.05$ ). Rata-rata durasi kala I pada kelompok intervensi adalah 3,96 jam dan kelompok kontrol 9,83 jam.

Penelitian ini menunjukkan bahwa prenatal gentle yoga berpengaruh terhadap durasi kala I. Persalinan adalah rangkaian proses pengeluaran yang diawali dengan kontraksi dan diakhiri dengan keluarnya hasil fertilisasi ibu, ditandai dengan perubahan kemajuan pada pembukaan serviks dan diakhiri dengan lahirnya bayi dan plasenta (Aji et al., 2022). Kontraksi yang adekuat dan posisi janin yang optimal merupakan kunci kelancaran proses persalinan. Kontraksi yang adekuat dapat tercipta jika tubuh ibu dalam keadaan yang siap secara fisik dan psikis. Melalui prenatal gentle yoga tubuh ibu akan dipersiapkan sehingga otot-otot rahim menjadi lebih lentur dan dapat berkontraksi dengan baik. Posisi janin yang optimal juga dapat terwujud melalui gerakan prenatal gentle yoga.

Proses kelahiran melibatkan tiga faktor berkaitan dan saling mempengaruhi satu dan lainnya. Ketiga faktor yang mempengaruhi adalah kekuatan fisik, psikologis, dan pikiran ibu (Noviyanti and Jasmi, 2022). Melalui prenatal gentle yoga ibu juga dilatih untuk memiliki kesiapan dari segi psikologis karena dalam prenatal gentle yoga ibu juga terdapat pranayama atau latihan nafas. Dengan latihan nafas atau meditasi yang baik ibu dapat mengatasi kecemasan atau ketakutan selama persalinan dan pikiran ibu menjadi lebih tenang. Dimana dengan pikiran yang tenang ini dapat membuat ibu lebih fokus untuk bisa mengatasi nyeri saat proses persalinan dan kontraksi akan semakin kuat karena ibu merasa rileks (Suristyawati et al., 2019).

Karakteristik usia responden pada kelompok intervensi didominasi usia 20-25 tahun dan mengalami kala I dengan cepat (2-5 jam). Usia 20-25 tahun merupakan usia yang optimal untuk reproduksi sehat. Kehamilan akan menjadi beresiko jika terjadi di bawah usia 20 tahun dan diatas usia 35 tahun. Risiko komplikasi yang dapat terjadi antara lain adalah keguguran, anemia, preeklampsia, persalinan prematur, BBLR, kelainan genetik dan infeksi pada kehamilan hingga menyebabkan kematian (Sukma dan Sari, 2020). Usia 20-25 menunjukkan usia yang matang bagi seorang ibu untuk mencapai kematangan secara psikologis . Dari segi fisik usia reproduksi tersebut masih sangat optimal untuk menjalani proses kehamilan dan persalinan. Secara sistem metabolisme tubuh di usia reproduksi ini masih sangat baik belum terjadi penurunan fungsi-fungsi organ dalam proses metabolisme tubuh.

Pendidikan kelompok intervensi menunjukkan bahwa pendidikan SMP dan SMA lebih cepat melewati durasi kala I persalinan (2-5 jam) dibandingkan pendidikan sekolah dasar. Tingkat pendidikan sangat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk menerima dan memahami informasi, keadaan, dan lingkungan sekitarnya. Kemampuan seseorang dalam menyerap informasi dapat didukung dari tingkat pendidikan. Pada era digital saat ini informasi sudah lebih mudah diakses oleh masyarakat. Dengan pendidikan yang tinggi seorang ibu dimungkinkan untuk memiliki kemampuan yang baik dalam mencari informasi terkait persiapan persalinan (Wijaya et al., 2020).

Kala I adalah kala pelepasan yang berlangsung antara pembukaan 0 sampai pembukaan lengkap. Lama kala I untuk primigravida berlangsung 12 jam sementara multigravida 8 jam (Sulfianti et al., 2020). Lama kala I berkaitan juga dengan kenyamanan yang dirasakan oleh ibu bersalin. Nyeri persalinan kala I terjadi akibat proses perubahan serviks yaitu dilatasi dan penipisan, iskemia pada uterus serta penurunan bagian terendah janin. Proses persalinan yang lama akan menyebabkan cemas dan takut sehingga memperberat rasa nyeri. Selain itu juga akan menyebabkan kelelahan dan berpengaruh pada peningkatan persepsi nyeri.

His, kontraksi otot-otot perut, kontraksi diafragma, dan aksi ligamen berperan sebagai kekuatan untuk mendorong janin. His merupakan kontraksi otot-otot rahim yang fisiologis namun tidak seperti kontraksi fisiologis lainnya dan menimbulkan rasa nyeri. Kontraksi rahim bersifat otonom (tidak dipengaruhi oleh kemauan) tetapi dapat dipengaruhi dari luar seperti rangsangan jari-jari tangan (Ma'rifah et al., 2022). Faktor yang mempengaruhi durasi atau lamanya kala I antara lain adalah kondisi serviks, kontraksi palsu dan penggunaan analgesik atau anestesi (Kurniawati, 2017)

Kontraksi rahim dapat terjadi apabila ibu dalam keadaan rileks atau tidak tertekan juga didukung oleh posisi janin yang optimal. Hormon oksitosin dapat diproduksi dengan baik jika ibu merasakan suasana yang nyaman dan penuh kehangatan. Salah satu cara melatih ketenangan dan kesiapan fisik ibu adalah melalui latihan nafas dan prenatal gentle yoga (Aprilia, 2020).

Prenatal gentle yoga merupakan cara yang efektif untuk mencegah atau mengurangi tingginya angka kematian ibu dan rasa sakit akibat kecemasan selama kehamilan. Prenatal gentle yoga merupakan salah satu solusi yang dapat dilakukan ibu hamil karena ibu dapat merasakan relaks dan mempengaruhi kehamilan, persalinan bahkan memudahkan aktivitas

perawatan anak nantinya yang bisa didapatkan dari kelas yoga kehamilan. Berlatih yoga saat hamil membantu ibu lebih fokus dalam mengatur ritme pernapasannya untuk menghadirkan kenyamanan, keamanan, dan rasa tenang yang dialami ibu hamil saat berolahraga (Aprilia, 2020). Dengan kesiapan fisik dan psikis ibu yang baik dan didukung lingkungan yang mendukung persalinan normal maka persalinan yang nyaman dan minim trauma bukan hanya sebuah impian semata. Dengan pemberdayaan diri yang baik dari ibu selama hamil untuk mempersiapkan persalinan maka tujuan persalinan yang menyenangkan bagi ibu dan keluarga juga akan mudah diwujudkan.

## **KESIMPULAN**

Hasil dari penelitian ini adalah prenatal gentle yoga pada masa kehamilan memiliki pengaruh pada durasi kala I. Dimana lama Kala I pada ibu yang melakukan prenatal gentle yoga memiliki durasi yang lebih cepat yaitu 2-5 jam dibanding yang tidak melakukan prenatal gentle yoga berkisar 8-10 jam. Prenatal gentle yoga ini diperlukan ibu hamil untuk memberdayakan diri dan mempersiapkan persalinan dengan agar persalinan dapat berjalan normal, lancar dan minim trauma.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Kami menyampaikan terimakasih kepada Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, Fakultas Kesehatan dan semua responden yang memberikan dukungan kepada peneliti sehingga penelitian dapat terselesaikan dengan baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aji, S.P., Prabasari, S.N., Kartikasari, M.N.D., Sakinah, I., Zulaikha, L.I., Susanti, Lestari, M., Darmiati, Khasanah, U., Sagita, W., Syamsuriyati, Petralina, B., Argaheni, N.B., Putri, N.R., 2022. Asuhan Kebidanan pada Persalinan. PT Global Eksekutif Teknologi, Padang.
- Aprilia, Y., 2020. Prenatal Gentle Yoga: Kunci Melahirkan dengan Lancar, Aman, Nyaman, dan Minim Trauma. PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Kartikasari, A., Hadisaputro, S., Sumarni, S., 2020. 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. *J. Ilmu Kesehat. Bhakti Husada Heal. Sci. J.* 11.
- Kurniawati, D., 2017. Manajemen Intervensi Fase Laten ke Fase Aktif pada Kemajuan Persalinan. *Nurscope J. Keperawatan dan Pemikir. Ilm.* 3.
- Ma'rifah, U., Mardliyana, N.E., Sukarsih, R.I., Rozifa, A.W., Qodliyah, A.W., 2022. Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir. Penerbit Rena Cipta Mandiri, Malang.
- Nopar, R., 2021. Pengaruh Senam Yoga Kehamilan terhadap Durasi Kala I Fase Aktif Berdasarkan Kurva Partograf. *J. Midwifery Sci. Women's Heal.* 2.

- Noviyanti, A., Jasmi, 2022. Faktor Fisik dan Psikologis Ibu Bersalin dengan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I pada Ibu Primipara. *J. Kesehat.* 13.
- Pratigno, T., 2014. *Yoga Ibu Hamil*. Pustaka Bunda, Depok.
- Raodah, 2021. *Studi literatur: prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil*. Universitas Muhammadiyah Mataram.
- Sukma, D.R., Sari, R.D.P., 2020. Pengaruh Faktor Usia Ibu Hamil Terhadap Jenis Persalinan di RSUD DR. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung. *Majority* 9.
- Sulfianti, Indryani, Purba, D.H., Sitorus, S., Yuliani, M., Haslan, H., Ismawati, Sari, M.H.N., Pulungan, P.W., Hutabarat, W.J., Anggraini, D.D., Purba, A.M.V., Aini, F.N., 2020. *Asuhan Kebidanan pada Persalinan*. Yayasan Kita Menulis, Medan.
- Suristyawati, P., Yuliari, S.A.M., Suta, I.B.P., 2019. *Meditasi untuk Mengatasi Kecemasan pada Ibu Hamil*. Prodi Kesehat. Ayurweda, Fak. Kesehat. Univ. Hindu Indones.
- Wijaya, J.F., Tanamal, C., Arif, J., Syahputri, F., 2020. Tingkat pendidikan ibu hamil dan keterampilan pemeriksaan ANC. *J. Prima Med. Sains* 4.