



Pengaruh Prenatal Gentle Yoga (PGY) dengan lama Kala II Persalinan

Nurul Hidayah Bohari¹, Sumarni², Erniawati³

^{1,2,3}Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba

Email : nurulhidayahbohari@gmail.com

ABSTRAK

Prenatal Gentle Yoga (PGY) adalah salah satu bentuk praktik pikiran tubuh yang berasal dari India, dikenal dan dikembangkan di beberapa negara berkembang sebagai bentuk praktik kesehatan untuk berbagai macam imunologi, neuromuscular, psikologis dan kondisi nyeri. Prenatal Gentle Yoga (PGY) juga dapat meningkatkan hasil luaran kehamilan serta kepercayaan diri pada kala satu fase aktif dan kala dua. Yoga efektif sebagai relaksasi dalam menurunkan stress, kecemasan dan meningkatkan status kesehatan berdasarkan tujuh domain SF-36. Tujuan ini adalah untuk mengetahui pengaruh Prenatal Gentle Yoga dengan lama kala dua persalinan di Puskesmas Caile Kabupaten Bulukumba Sulawesi Selatan. Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian Deskriptif-Analitik dengan menggunakan pendekatan Cross Sectional. Dilakukan pada bulan Maret-Juni 2022 dengan total sampel sebanyak 30 orang. Dari 30 Ibu hamil terdapat 17 orang (56,67%) yang secara rutin melakukan yoga dan proses persalinannya berlangsung dengan cepat, sedangkan yang mengalami proses persalinan lama hanya 13 orang (76,67%). Dan sesuai dengan hasil p-value yang didapatkan $0,002 < 0,05$ sehingga dapat di simpulkan ada pengaruh Prenatal Gentle yoga dengan Lama kala II persalinan di Puskesmas Caile Kabupaten Bulukumba Sulawesi Selatan.

Kata Kunci : Prenatal Gentle Yoga, Lama Kala II, Persalinan

ABSTRACT

Prenatal Gentle Yoga (PGY) is a form of mind body practice originating from India, known and developed in several developing countries as a form of health practice for various immunological, neuromuscular, psychological and pain conditions. Prenatal Gentle Yoga (PGY) can also improve pregnancy outcomes and self-confidence during the first and second active phases. Yoga is effective as relaxation in reducing stress, anxiety and improving health status based on the seven SF-36 domains. The aim of this study was to determine the effect of Prenatal Gentle Yoga on the length of the second stage of labor at the Caile Health Center, Bulukumba Regency, South Sulawesi. Conducted in March-June 2022 with a total sample of 30 people. From 30 pregnant women, there were 17 (56.67%) who routinely did yoga and had a fast delivery, while only 13 (76.67%) experienced a long labor. And according to the results of the p-value obtained $0.002 < 0.05$ so that it can be concluded that there is an influence of Prenatal Gentle yoga on the duration of the second stage of labor at the Caile Health Center, Bulukumba Regency, South Sulawesi.

Keywords : Prenatal Gentle Yoga, long second stage, childbirth

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan suatu proses yang fisiologis, dimana terjadinya pengeluaran hasil konsepsi (janin dan plasenta) yang dapat hidup diluar kandungan dimulai dengan adanya kontraksi uterus, penipisan dan pembukaan serviks, kelahiran bayi dan placenta melalui jalan



lahir atau melalui jalan lain (abdomen), dengan bantuan atau tanpa bantuan (kekuatan ibu sendiri) [1]

Kondisi psikologis dapat berpengaruh terhadap tenaga ibu dan kelancaran proses persalinan. 97% persalinan adalah persalinan fisiologis namun kecemasan dalam persalinan dapat menimbulkan ketegangan otot-otot polos dan pembuluh darah, sehingga terjadi kekakuan serviks dan hipoksia pada rahim yang menyebabkan impuls nyeri bertambah banyak, impuls nyeri melalui thaloma limbic ke korteks serebri dengan akibat menambah rasa takut, sehingga kontraksi rahim berkurang. Hal ini mengakibatkan persalinan butuh waktu yang lama dan mungkin membutuhkan alat bantu bahkan operasi Caesar [2].

Tingginya angka kematian ibu di Indonesia sebagian besar disebabkan timbulnya penyulit persalinan yang tidak dapat segera dirujuk ke fasilitas pelayanan kesehatan yang lebih mampu [1]. Menurut SDKI (2007), sebanyak 53% ibu yang mengalami komplikasi selama persalinan, sedangkan 57% lainnya mengalami komplikasi. Komplikasi yang sering terjadi yaitu, persalinan lama (kala II lama) sebesar 9%, dan demam sebesar 7%, komplikasi kejang 2% dan KPD lebih dari 6 jam 17%. Partus lama (kala II lama) merupakan penyebab kematian ibu dan bayi yang utama di susul oleh perdarahan, infeksi dan eklamsi. Dimana bila suatu persalinan berlangsung lama maka dapat menimbulkan komplikasi-komplikasi baik terhadap ibu maupun bayi dan dapat meningkatkan angka kematian ibu dan bayi. Salah satu bentuk komplikasi persalinan lama adalah persalinan kala II lama.

Ibu yang telah melahirkan anak lebih dari 2 orang, lebih memiliki resiko untuk terjadi kala II lama. Sebab, pada saat kehamilan rahim ibu teregang oleh adanya janin, dan jika ibu sering melahirkan maka rahim akan semakin lemah. Ibu yang telah melahirkan 4 anak atau lebih dapat mengakibatkan kontraksi pada saat persalinan menjadi lemah, sehingga tidak terjadi kemajuan persalinan [3]. Oleh karena itu ibu dengan paritas rendah akan lebih baik jika dibandingkan dengan ibu yang berparitas tinggi dalam kejadian kala II lama [1].

Hasil penelitian Nurtang (2016) menyimpulkan ada hubungan signifikan antara Prenatal Gentle Yoga (PGY) dengan proses persalinan kala II. Dengan proses persalinan kala II, ibu-ibu yang rutin melakukan Prenatal Gentle Yoga (PGY) menurunkan insiden partus lama, mal presentasi janin, inersia uteri (stimulasi persalinan) dan partus tindakan. Prenatal Gentle Yoga (PGY) mempunyai beberapa manfaat yaitu dapat mengurangi ketidaknyamanan kehamilan pada usia kehamilan 38 sampai dengan 40 minggu. Prenatal Gentle Yoga (PGY) juga dapat meningkatkan hasil luaran kehamilan serta kepercayaan diri pada kala satu fase aktif dan kala II [4]

Prenatal Gentle Yoga (PGY) dapat menurunkan kejadian persalinan preterm, menurunkan angka kejadian BBLR, dan menurunkan kejadian IUGR yang mana IUGR berkaitan dengan Pregnant Induce Hypertension, Meningkatkan kekuatan dan stamina tubuh saat hamil, melancarkan sirkulasi darah dan asupan oksigen ke janin, mengatasi sakit punggung dan pinggang, skiatika, konstipasi, saluran urine yang lemah, pegal dan bengkak pada sendi, melatih otot perineum untuk lebih kuat dan elastis sehingga mempermudah proses kelahiran, mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental sang ibu untuk menghadapi persalinan,



mempermudah proses kelahiran, menjalin komunikasi antara ibu dan anak sejak masih berada di dalam kandungan dan mempercepat pemulihan fisik dan mengatasi depresi pasca melahirkan. Latihan yoga sangat dianjurkan untuk dilakukan secara teratur. Dibawah bimbingan seorang instruktur, berlatih yoga 1-2 kali pertemuan per minggu selama 60-90 menit per sesi [5].

Dampak lama kala II yang dapat terjadi selama kehamilan dapat mengakibatkan komplikasi dalam persalinan seperti kematian ibu yang diakibatkan seperti perdarahan dengan angka kejadian sekitar 34-45%, perdarahan pasca persalinan akibat dari retensio plasenta sekitar 16-17% dan infeksi pasca persalinan sekitar 10-10,5% [3]. Selain itu, dampak kala II lama ini juga bisa menimbulkan masalah pada janin seperti gawat janin yang bisa meningkatkan angka kejadian asfiksia dan dapat berakhir pada kematian neonatal [1]. Berdasarkan data yang didapatkan di rekam medik Puskesmas Caile, terdapat 693 ibu hamil pada tahun 2020 dan 427 pada tahun 2021, 64 ibu bersalin pada tahun 2020 dan 86 ibu bersalin pada tahun 2021. Pada bulan Oktober 68 Ibu hamil, 51 ibu bersalin, 34 ibu hamil multipara.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian Deskriptif Analitik dengan menggunakan pendekatan Cross Sectional. Jumlah populasi pada penelitian ini sebanyak 68 ibu hamil antara Maret dan Juni 2022. Sedangkan sampel penelitian ini adalah wanita hamil di trimester ketiga multipara sebanyak 30 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah lembar Obsevasi dan partograf (dokumentasi). Pengujian dilakukan dengan menggunakan uji regresi linier sederhana. Data yang diperoleh dalam penelitian ini bersifat kuantitatif.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik

No	Karakteristik	Frekuensi (N)	Persentase (%)	
1	Umur :	46-55 Th	2	6,7
		36-45 Th	8	26,7
		26-35 Th	11	36,7
		17-25 Th	9	30
2	Pendidikan :	SD	9	30
		SMP	7	23,3
		SMA	11	36
		Perguruan Tinggi	3	10
3	Pekerjaan :	IRT	23	76,7
		Swasta/Pedagang	2	6,7
		Pegawai	5	16,6
4	Yoga :	Teratur	17	56,67
		Tidak teratur	13	43,33



Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti kepada 30 responden setelah dilakukan analisa didapatkan hasil berikut : Sebagian besar responden memiliki kelompok umur 17-25 tahun yaitu sebanyak 9 orang (30%), kelompok umur 26-35 tahun sebanyak 11 orang (37%). dan kelompok umur 36-45 tahun sebanyak 8 orang (27%), Kelompok umur 46-55 tahun sebanyak 2 orang (8%). Sebagian besar responden memiliki pendidikan yang berbeda-beda. Responden yang memiliki jenjang pendidikan SD sebanyak 9 orang (30%), yang bekerja memiliki jenjang pendidikan SMP sebanyak 7 (23,3%), yang memiliki jenjang pendidikan SMA sebanyak 11 (30%). dan yang jenjang pendidikan perguruan tinggi sebanyak 3 (10%). Responden memiliki pekerjaan IRT yaitu sebanyak 23 orang (76,7%), yang bekerja swasta/pedagang yaitu sebanyak 2 orang (6,7%), yang bekerja sebagai pegawai sebanyak 5 orang (16,6%).

Tabel 2. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Yoga	Proses persalinan						P Value
	Cepat		Lama		Jumlah		
	N	%	N	%	N	%	
Teratur	17	56,67	13	76,67	30	100	0,002
Tidak Teratur	13	43,33	17	23,33	30	100	

Tabel 2 menunjukkan dari 30 ibu hamil yang melakukan yoga secara teratur dan proses persalinan berlangsung cepat sebanyak 17 orang (56,67%), dan yang mengalami proses persalinan lama sebanyak 13 orang (76,67%). Dari 30 ibu hamil yang tidak teratur melakukan yoga dan proses persalinannya berlangsung cepat sebanyak 13 orang (43,33%), dan proses persalinan yang berlangsung lama sebanyak 17 orang (23,33%).

PEMBAHASAN

Persalinan dan kelahiran normal adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung dalam 18 jam, tanpa komplikasi baik dari ibu maupun pada janin. Kala I dimulai dari saat persalinan mulai sampai pembukaan lengkap (10 cm). Proses ini terbagi dalam 2 fase, fase laten (8 jam) serviks membuka sampai 3 cm dan fase aktif (7 jam) serviks membuka dari 3 sampai 10 cm. kontraksi lebih kuat dan sering selama fase aktif. Kala II dimulai dari pembukaan I Kala II dimulai dari pembukaan lengkap (10 cm) sampai bayi lahir proses ini biasanya berlangsung 2 jam pada primi dan 1 jam pada multi. Kala III di mulai segera setelah bayi lahir sampai lahirnya plasenta, yang berlangsung tidak lebih dari 30 menit. Kala IV dimulai dari saat nya plasenta sampai 2 jam pertama postpartum [6]. Hasil analisis terkait pengaruh pengaruh senam yoga terhadap lama kala II persalinan di Puskesmas Caile yang diolah dengan metode statistik uji Regresi linear sederhana diperoleh hasil yakni nilai signficancy $p = 0,002 > 0,005$.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Bobak (2004) dikutip dalam Putri (2019) menyatakan bahwa lama kala II dalam persalinan lebih banyak terjadi pada ibu dengan paritas tinggi (lebih dari 5 kali) serta ibu yang kurang aktifitas. Ibu bersalin dengan



paritas tinggi mengalami kehamilan dan persalinan berulang kali sehingga pada sistem reproduksi terdapat penurunan fungsi dan akan meningkat menjadi risiko tinggi apabila ibu dengan paritas lebih dari 5 kali [7]

Berdasarkan hasil analisis data tentang lama kala II pada persalinan yaitu nilai mean diperoleh 21,48 menit dan nilai median 19,50 menit maka prenatal gentle yoga efektif dalam mempendek lama kala II persalinan. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh [8] menyatakan bahwa prenatal yoga dapat menurunkan stres, meningkatkan kualitas hidup, *self-efficacy* pada persalinan, hubungan interpersonal, fungsi sistem saraf otonom, memberi rasa nyaman, mengurangi atau menurunkan nyeri persalinan dan mempendek durasi persalinan.

Prenatal yoga memiliki korelasi yang kuat dengan lama proses persalinan kala II. Dimana dengan melakukan prenatal yoga maka otot-otot dinding perut, diafragma, otot-otot persendian dan otot perineum ibu semakin kuat dan elastis. Penelitian serupa yang juga dilakukan oleh W.S Yohanna menyatakan ada hubungan prenatal yoga terhadap proses persalinan kala II ($p = 0,003$) [9]. Selain itu dengan melakukan prenatal yoga juga mempengaruhi ketegangan ibu karena ibu telah terbiasa untuk dapat berkonsentrasi secara penuh dan mendapatkan ketenangan saat prenatal yoga, sehingga saat persalinan ibu juga akan merasakan tenang dan nyaman [10]. Dalam melakukan senam yoga dan melatih 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, sedangkan ibu hamil yang tidak melakukan senam yoga akan mengalami kram di kaki atau rasa kaku di tubuh yang dirasakan ibu hamil pada saat persalinan.

Manfaat yoga 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 melakukan 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 [11].

Menurut peneliti, senam yoga berhubungan dengan proses persalinan dikarenakan senam yoga dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligament panggul, pinggul, dan otot kaki sehingga mengurangi rasa nyeri yang timbul saat persalinan serta memberikan ruang untuk jalan lahir, meningkatkan kenyamanan ibu pada 2 jam pascalin dan mengurangi resiko persalinan lain.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang prenatal gentle yoga dengan lama kala II persalinan di Puskesmas Caile Kabupaten Bulukumba Sulawesi Selatan. Dari 30 Ibu hamil terdapat 17 orang (56,67%) yang secara rutin melakukan yoga dan proses persalinannya berlangsung dengan



cepat, sedangkan yang mengalami proses persalinan lama hanya 13 orang (76,67%). Dan sesuai dengan hasil p-value yang didapatkan $0,002 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh Prenatal Gentle yoga dengan Lama kala II persalinan di Puskesmas Caile Kabupaten Bulukumba Sulawesi Selatan. Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, diharapkan ibu hamil dapat melakukan prenatal gentle yoga selama kehamilan secara teratur, agar kejadian seperti lama kala II tidak dapat terjadi dan proses persalinan dapat berlangsung dengan nyaman.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Winkjosastro, *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, 2012.
- [2] Y. Wahyuni, S., Siswanto, “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Lamanya Persalinan Kala II Pada Ibu Hamil Primigravida di Kabupaten Semarang,” *J. Gizi Dan Kesehatan. Ngudi Waluyo*, 2010.
- [3] Kemenkes RI, “Profil Kesehatan Indonesia,” Jakarta, 2010.
- [4] R. Yi-Chin Sun MS, CNM, RN aYa Chi Hung MS bYuanmay Chang PhD RN acSu-ChenKuoPhD, CNM, “Effects of a prenatal yoga programme on the discomforts of pregnancy and maternal childbirth selfefficacy in Taiwan,” *Sci. direct*, vol. 26, no. 6, pp. 31–36, 2010, [Online]. Available: http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0266613809000096?_rdoc=1&_f mt=high&_origin=gateway&_docanchor= &md5=b8429449ccfc9c30159a5f9aeaa92f.
- [5] P. Sindhu, *Yoga Untuk Kehamilan : Sehat, Bahagia dan Penuh Makna*. Bandung: Qanita, 2014.
- [6] W. Shofia Ilmiah, *Buku Ajar Asuhan Persalinan Normal*. Yogyakarta: Nuha Medika, 2015.
- [7] R. D. Putri, “Yoga prenatal trimester III dapat mempercepat lama kala II persalinan pada ibu primigravida,” *J. Kebidanan Malahayati*, vol. 5, no. 3, pp. 292–298, 2019.
- [8] J. Curtis, K. Weinrib, A. Katz, “Systematic review of yoga for pregnant women: current status and future direction.,” *evid based Complement Altern. Med*, vol. 1, pp. 1–13, 2012.
- [9] W. S. Yohanna, “Hubungan senam yoga prenatal dengan lamanya proses persalinan kala II pada ibu bersalin di BPS Nengah Srinati Kabupaten Mesuji tahun 2017,” *J. Kebidanan UM Mataram*, vol. 3, no. 1, pp. 30–33, 2018.
- [10] E. Rusmita, “Pengaruh senam hamil yoga terhadap kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan di RSIA Limijati Bandung,” *J. Keperawatan BSI*, vol. 3, no. 2, pp. 80–86, 2015, [Online]. Available: <https://doi.org/10.31311/v3i2.155>.
- [11] Irmawati, *Tetap Tersenyum Saat Melahirkan*. Media Press Indo, 2014.