

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KECEMASAN MENJELANG PERSALINAN, LAMA PERSALINAN DAN ROBEKAN PERINEUM**

\*Roichatul Djannah

\*\* Dewi Susanti

\*\*\*Prodi DIII Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Salakanagara

<i>Article Info</i>	<i>Abstract</i>
<b>Keywords:</b> Prenatal Yoga, Kecemasan menjelang persalinan, Lama persalinan dan Robekan perineum.	Komplikasi persalinan yang diakibatkan langsung oleh persalinan memanjang 2,8% kematian dari AKI di seluruh dunia yaitu sejumlah 69.000. Faktor yang mempengaruhi kelancaran persalinan adalah power, passage, passanger, psikologis dan penolong. Cara untuk memaksimalkannya adalah dengan melakukan prenatal yoga. Prenatal yoga dapat meningkatkan elastisitas otot panggul yang berperan dalam proses persalinan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas prenatal yoga terhadap lama persalinan kala II. Penelitian ini merupakan literature review dengan jenis traditional review, artikel bersumber dari 3 database yakni Google Scholar, PubMed dan ResearchGate dari rentang tahun 2018-2022.. Semua artikel mendapatkan hasil lama persalinan kala II ibu yang melakukan prenatal yoga lebih singkat dibandingkan yang tidak melakukan prenatal yoga. enam artikel memiliki hasil p-value < 0,05 artinya prenatal yoga efektif dalam mempersingkat lama persalinan kala II. Diharapkan bagi tenaga kesehatan untuk memfasilitasi prenatal yoga karena kombinasi gerakannya dapat melatih teknik bernapas, peregangan, relaksasi untuk memperlancar proses persalinan.

---

**Corresponding Author:**

[roichatul@unsaka.ac.id](mailto:roichatul@unsaka.ac.id),  
[zafrinadewi@gmail.com](mailto:zafrinadewi@gmail.com),

## **PENDAHULUAN**

Kehamilan merupakan suatu proses yang berkesinambungan terdiri dari ovulasi pelepasan sel telur, migrasi spermatozoa dan ovum, konsepsi dan pertumbuhan zigot, nidasi (implantasi) pada uterus, pembentukan plasenta, dan tumbuh kembang hasil konsepsi sampai aterm (Ritsma Zunira Aryani, 2018)

Persalinan adalah proses kelahiran bayi yang mana selalu dinantikan oleh siapapun. Menurut Mutmainnah, et.al (2017) persalinan merupakan pengeluaran hasil konsepsi yaitu janin dan uri baik melalui jalan lahir maupun tidak dengan atau tanpa bantuan dalam keadaan cukup bulan. Meskipun persalinan adalah hal yang fisiologis, tetapi ketika kontraksi otot rahim (his) melemah, kekuatan untuk meneran kurang, serviks kaku, serta tidak didukung dengan kondisi psikologis ibu saat menghadapi persalinan (Nidia Salwa Tauriska, 2022)

Angka kematian ibu akibat komplikasi kehamilan masih merupakan masalah serius yang perlu ditangani secara menyeluruh (Diana et al., 2020). Faktor terpenting dalam menurunkan angka kematian ibu dan bayi dimulai pada masa kehamilan. Pada saat hamil, terdapat perubahan yang dapat menyebabkan tekanan yang akan dirasakan oleh ibu karena proses kehamilan berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama

(Mamuroh et al., 2022). Sebanyak 13% wanita mengalami episode depresi mayor selama kehamilan, dengan proporsi yang lebih besar melaporkan peningkatan gejala depresi yang signifikan secara klinis (Ghimire et al., 2021). Sejumlah penelitian menemukan bahwa dampak negatif muncul terkait dengan depresi antenatal (Jahan et al., 2021). Dibandingkan dengan wanita non-depresi, wanita hamil yang mengalami depresi mengalami tingkat preeklampsia yang lebih tinggi, aborsi spontan, dan komplikasi pralahir (Heller et al., 2022), dan bayi dari ibu yang depresi memiliki risiko lebih tinggi untuk melahirkan prematur dan berat lahir rendah (Ghimire et al., 2021) (Widiasih1, 2022)

Permasalahan psikologis yang dialami ibu bersalin dalam menghadapi persalinan yaitu cemas (52%) dan ragu akan kemampuannya mengatasi rasa nyeri (43%). Kecemasan dan ketakutan yang dialami oleh ibu bersalin terutama primipara dapat memperpanjang durasi persalinan dan meningkatkan kejadian persalinan dengan tindakan, yaitu persalinan dengan seksio sesarea (OR 26,9 CI 95%) dan vakum ekstraksi (OR 4,5 CI 95%). Ibu yang pernah melahirkan dan mengalami cemas pada saat melahirkan merupakan saat-saat tidak menyenangkan dalam hidupnya (Hayati, 2018). (Nita Evrianasari, 2020)

Menurut Sindhu (2014), prenatal yoga dapat memberikan manfaat untuk; (1) melatih otot perineum (otot dasar panggul)

yang berfungsi sebagai otot kelahiran, membuat otot lebih kuat dan elastis sehingga mempermudah proses kelahiran. (2) mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental sang ibu untuk menghadapi persalinan, (3) meningkatkan kualitas tidur dan mempermudah proses kelahiran. Yoga mengajarkan teknik-teknik penguasaan tubuh dan menekankan bahwa otot yang tegang akan berpengaruh saat tidur dan proses persalinan. Saat tubuh tegang, pikiran akan tegang dan ibu akan cenderung menahan napas. Berlatih yoga secara teratur, ibu akan mampu mengenali munculnya setiap ketegangan tersebut dan menjaga agar saana pikiran tetap relaks, menjaga napas tetap dalam, dan akhirnya membuat otot tubuh menjadi relaks. Hal tersebut relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nita Evrianasari dan Yuli Yantina (2020), dengan judul pengaruh yoga prenatal terhadap outcome persalinan. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap ruptur perineum dengan p-value 0,000 ( $<0,05$ ) (Eka Mardiana Afrilia, 2023)

Yoga merupakan sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik, psikis dan spiritual manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh. Kata yoga berasal dari bahasa Sanskerta yang berarti union (penyatuan). Yoga terbentuk dari kebudayaan India kuno yang telah ada sejak lima ribu tahun lalu dan bertujuan untuk menyatukan atma (diri) dengan brahman (sang pencipta). Penyatuan diri akan membawa seseorang menuju penyatuan dengan Ilahi, semakin seseorang mengenal dirinya semakin ia mengenal sang penciptanya maka yoga sangat bermanfaat untuk dilakukan selama kehamilan, berlatih yoga selama

kehamilan dapat menyebabkan ketenangan jiwa yang dibutuhkan oleh ibu hamil (Shindu, 2009 (Nita Evrianasari, 2020))

Berdasarkan uraian diatas, sehingga penulis tertarik untuk melakukan review literatur pada jurnal jurnal yang berhubungan dengan Pengaruh prenatal Yoga Terhadap Lama Persalinan

## METODE

Metode yang digunakan adalah dengan menggunakan tinjauan literature atau literature review dengan mencari artikel jurnal yang sesuai dengan topik yang ingin penulis ambil. Artikel yang digunakan pada literature review ini disusun melalui penelusuran artikel penelitian yang sudah terpublikasi dengan menggunakan media elektronik melalui Google Scholar, adapun artikel jurnal yang di ambil antara tahun 2018 - 2022.

Dari hasil didapatkan bahwa seluruh artikel menemukan bahwa adanya hubungan signifikan antara prenatal yoga terhadap terhadap kecemasan menjelang persalinan,lama persalinan dan robekan perineum.

## HASIL PENELITIAN

Dari hasil seleksi Pencarian literature dengan menggunakan media elektronik berupa google scholar dan penulis mendapat 4 artikel jurnal yang relevan dengan topik yang dipilih.

Judul Penelitian	Nama Penulis dan Tahun	Metode	Hasil Temuan
Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Lama Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Primigravida Di Pmb W.M	Susanti Suhartati, Lisda Handayani, Winda Maolinda (2022)	desain quasi eksperimen dengan pendekatan two group pretest-posttest	Pada kelompok yang mengikuti prenatal gentle yoga, median lama persalinan adalah 5 jam, sedangkan pada kelompok yang tidak diikuti adalah 7 jam. Hasil uji statistik Mann-Whitney menunjukkan p-value = 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan prenatal gentle yoga terhadap penurunan lama persalinan kala I.
Pengaruh Latihan Prenatal Yoga, Kelas Edukasi Ibu hamil dan Peran Suami terhadap Kelancaran Proses Persalinan	Ryzfani Aulianda1, Siti Rafika Putri, Fanni Hanifa (2022)	pendekatan retrospective Rancangan penelitian case control	nilai Asymp. Sig (2-sided) latihan prenatal yoga diperoleh nilai P-value 0,000 artinya ada pengaruh kelas prenatal yang signifikan terhadap kelancaran proses persalinan.
Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Outcome Persalinan	Nita Evrianasari, Yuli Yantina	kuantitatif dengan desain penelitian Quasi Eksperimen (Eksperimen semu) dengan rancangan post-test only non-equivalent control group design.	Dari 30 responden diperoleh hasil nilai mean atau nilai rata-rata lama kala II pada ibu yang melakukan yoga sebesar 15,67 menit, dengan standar deviasi sebesar 7,626, hasil lama kala II terendah atau hasil lama kala II minimal yaitu sebesar 5 dan Evrianasari, Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Outcome Persalinan 185 hasil lama kala II maksimal yaitu sebesar 30
Pengaruh Prenatal Gentle Yoga (PGY)	Nurul Bohari, Hidayah Sumarni,	Desain penelitian Deskriptif Analitik dengan	Hasil analisis terkait pengaruh senam yoga terhadap lama kala II persalinan di Puskesmas Caile yang diolah dengan

dengan lama Kala II Persalinan	Erniawati	menggunakan pendekatan Cross Sectional	metode statistik uji Regresi linear sederhana diperoleh hasil yakni nilai significancy $p = 0,002 < 0,005$
Pengaruh prenatal yoga terhadap lama kala II persalinan dan kejadian robekan perinium	Ni Wayan Noviani, Ni Wayan Sukma Adnyani	analitik dengan pendekatan prospective study	Hasil analisis data dengan menggunakan Mannwhitney diperoleh $p\text{-value} < 0,005$ yang berarti bahwa ada pengaruh antara Prenatal yoga terhadap lama kala II. Hasil analisis data dengan menggunakan chi-square diperoleh $p\text{-value} 0,012$ dimana $p\text{-value} < 0,005$ yang berarti bahwa ada pengaruh antara Prenatal yoga terhadap robekan perinium
Pengaruh Pelaksanaan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida trimester III Di Klinik Bidan Kita Klaten	Ritsma Aryani, Handayani, Susilowati	Zunira Rohmi Dewi Penelitian ini merupakan jenis penelitian Quasi-eksperimental design dengan racangan one group pretest posttest design	menunjukkan bahwa hasil uji hipotesis menunjukkan nilai sig (-2 tailed) = 0,000 sehingga $0,000 < 0,05$ berarti ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah melakukan prenatal gentle yoga terhadap penurunan skor rata-rata kecemasan.

## PEMBAHASAN

Dari hasil literature review yang telah dipaparkan seluruh artikel menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan prenatal yoga terhadap kecemasan menjelang persalinan, lama persalinan dan robekan perineum.

Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa saat ibu hamil aktivitas fisik atau melakukan olahraga, janinnya akan mendapatkan efek, yakni jantung janin makin kuat dan sehat. Setidaknya irama jantung tidak berdetak kencang, melainkan melambat teratur. Demikian diungkapkan dalam pertemuan tahunan Experimental Biology 2008 di San Diego. Penelitian ini menyatakan bahwa seorang ibu yang melakukan olahraga tidak hanya mendapatkan manfaat bagi jantungnya tetapi juga bermanfaat bagi jantung janin. Bentuk olahraga yang membantu ibu hamil memperoleh power yang baik sehingga memperlancar proses persalinan yaitu prenatal yoga. Prenatal yoga adalah modifikasi dari yoga klasik yg telah disesuaikan dengan kondisi wanita hamil yg dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan. Prenatal yoga dapat menurunkan stress,meningkatkan kualitas hidup, memberi rasa nyaman, mengurangi nyeri persalinan (Kwon et al., 2020) (Eka Mardiana Afrilia, 2023)

### **Pengaruh prenatal yoga Terhadap Lama Persalinan**

Dari hasil literature review yang telah dipaparkan seluruh artikel menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan prenatal yoga terhadap lama persalinan . Hal ini didukung oleh teori bahwa Prenatal yoga merupakan salah satu alternative pengobatan non farmakologis yang aman

bagi ibu hamil untuk mengurangi tingkat kecemasan dan melatih otot perineum (otot dasar panggul) yang berfungsi sebagai otot kelahiran, membuat otot lebih kuat dan elastis sehingga mempermudah proses kelahiran. (Nita Evrianasari, 2020)

Selain itu latihan yoga prenatal dapat memperkuat otot sehingga ibu merasa rileks dengan adanya tambahan energi yang dapat mempengaruhi proses persalinan. Dengan adanya penguatan dan fleksibilitas otot perineum, vagina, sprigter ani, dan saluran kemih serta diikuti dengan penambahan diameter pelvik yang dihasilkan dari latihan yoga rutin sehingga latihan yoga dapat memfasilitasi persalinan minim trauma dan menurunkan durasi disetiap fase persalinan (Jahdi, 2017). (Nita Evrianasari, 2020)

### **Pengaruh prenatal yoga terhadap kejadian robekan jalan lahir**

Dari hasil literature review yang telah dipaparkan seluruh artikel menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan prenatal yoga terhadap robekan perineum. Hal ini didukung oleh Manfaat prenatal yoga salah satunya memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot dinding perut, ligamentum, otot dasar panggul, otot paha bagian dalam dengan demikian proses persalinan dapat dikuasai. Proses relaksasi akan sempurna dengan melakukan kontrasi dan relaksasi yang diperlukan untuk mengatasi ketegangan atau rasa sakit saat proses persalinan salah satu latihan yang menguatkan dan mempertahankan elastisitas adalah latihan menguatkan otot dasar panggul yang gunanya untuk 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 dan mengurangi resiko terjadinya rupture perineum (Treacy, 2016). (Eka Mardiana Afrilia, 2023)

### **Pengaruh prenatal yoga Terhadap Kecemasan Menjelang Persalinan**

Dari hasil literature review yang telah dipaparkan seluruh artikel menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan prenatal yoga terhadap kecemasan menjelang persalinan.

Secara teoritis kecemasan akan turun jika individu mengalami relaksasi pada tubuhnya, Latihan prenatal gentle yoga adalah sebuah treatment fisik yang ternyata juga dapat memberikan efek psikologis karena memberikan efek relaksasi pada tubuh seseorang dan mempengaruhi beberapa aspek psikologis pada seseorang yang melakukannya dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan (Aprilia, 2014). (Ritsma Zunira Aryani, 2018)

Unsur pada prenatal gentle yoga yang dapat membantu menurunkan kecemasan adalah pada bagian relaksasi dan meditasi. Menurut Babbar & Shyken (2016), yoga adalah latihan pikiran dan tubuh yang mencakup latihan peregangan dan postur tubuh (asana) yang dikombinasikan dengan pernapasan dalam dan meditasi (pranayama). Yoga membutuhkan koordinasi gerakan tubuh dan napas dengan fokus pada kesadaran diri. Setiap komponen dalam yoga dimainkan sebagai berperan dalam mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Postur yoga (Asana) memiliki korelasi positif antara

peningkatan asam gamma aminobutirat otak (GABA) tingkat dan peningkatan suasana hati dan skor kecemasan (Bukar et al., 2019). Teknik pernapasan dalam yoga (pranayama) menggunakan teknik pernapasan dalam yang dapat mengaktifkan parasimpatis saraf terutama dengan meregangkan paru-paru jaringan dan saraf vagus serta menentukan detak jantung, tekanan darah, metabolisme, dan konsumsi oksigen (Babbar and Shyken, 2016) (Ritsma Zunira Aryani, 2018)

Prenatal gentle yoga dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan, dan reaksi terhadap stress. Prenatal gentle yoga ini terdiri dari tiga beberapabagian, antara lain relaksasi, mengatur postur, dan olah napas. Dalam prenatal gentle yoga di Klinik Bidan Kita, instruktur mendeskripsikan aba-aba setiap gerakan, dilakukan dengan suara yang lembut, kalimat yang mudah dipahami, dan diiringi oleh musik dengan irama yang juga lembut. Pada saat sesi relaksasi, ibu hamil diminta untuk berbaring dan memejamkan mata, kemudian mengikuti imajinasi dan napas dalam yang diarahkan oleh instruktur. Menurut Jerath et al (2009) (Ritsma Zunira Aryani, 2018)

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan dari seluruh literature review yang sudah dianalisa oleh penulis dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan signifikan antara prenatal yoga terhadap kecemasan menjelang persalinan, lama persalinan dan robekan perineum.

Peran prenatal yoga yang penting dalam membantu ibu hamil untuk melenturkan

persendian dan menenangkan pikiran. Kegiatan prenatal yoga sangat bermanfaat membantu ibu hamil memperoleh power yang baik dalam proses persalinan serta mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Sehingga bidan diharapkan dapat memberikan kontribusi di dunia kesehatan dalam mengajarkan ibu hamil terkait prenatal yoga



## DAFTAR PUSTAKA

- Armaya, R. (2018). *Kepatuhan Ibu Hamil dalam Melakukan Kunjungan Antenatal Care dan Faktor yang Mempengaruhi*. Medan: Universitas Sari Mutiara.
- Bandiyah, S. (2009). *Kehamilan, Persalinan & Gangguan Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Offset.
- Eka Mardiana Afrilia, I. D. (2023). PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP LAMA KALA II PERSALINAN DAN KEJADIAN ROBEKAN PERINEUM. *Jurnal IMJ: Indonesia Midwifery Journal*, 28 -36.
- Kemenkes, R. (2023). *kemkes.go.id*. Retrieved FEBRUARI 2024, from <https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/ski/ketersediaan-data/ski-2023>
- Nidia Salwa Tauriska, J. P. (2022). Studi Literatur : Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Lama Persalinan Kala II. *Malang Journal Midwifery* , 75 - 83.
- Nita Evrianasari, Y. Y. (2020). Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Outcome Persalinan The Influence Of Prenatal Yoga On The Maternity Outcomes. *Jurnal Kesehatan* , 182-188.
- Pusdiknakes. (2009). Retrieved januari 2024, from <http://www.pusdiknakes.go.id/>
- Riskesdas, T. (2019). Laporan Nasional Riskesdas tahun 2018. Badan penelitian dan pengembangan kesehatan.
- Ritsma Zunira Aryani, R. H. ( 2018). PENGARUH PELAKSANAAN PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP KECEMASAN MENJELANG PERSALINAN PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI KLINIK BIDAN KITA KLATEN. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, hlm 57-106.
- Ryzfani Aulianda, S. R. (2022). Pengaruh Latihan Prenatal Yoga, Kelas Edukasi Ibu hamil dan Peran Suami terhadap Kelancaran Proses Persalinan. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia Volume 02, Nomor 02*, 320-327.
- wawan. (2011). *Jurnal 'Aisyiyah Medika*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Widiasih1, R. (2022). PENGARUH INTERVENSI PRENATAL YOGA TERHADAP PERSIAPAN . *Journal of Maternity Care and Reproductive Health: Vol. 6 Issue 3*, 179-194.