



HUBUNGAN SENAM YOGA PRENATAL DENGAN LAMANYA PROSES PERSALINAN KALA II PADA IBU BERSALIN DI BPS NENGAH SRINIATI KABUPATEN MESUJI TAHUN 2017

Wike Sri Yohanna

DIV kebidanan/STIKes Aisyah Pringsewu Lampung, babeosake@gmail.com

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima: 11-01-2018

Disetujui: 29-01-2018

Kata Kunci:

Yoga Prenatal,
Proses Persalinan

ABSTRAK

Abstrak: Persalinan merupakan proses pergerakan keluarnya janin, plasenta, dan membrane dari dalam rahim melalui jalan lahir, proses persalinan di pengaruhi oleh 5 faktor yaitu *power, passage, passenger, psikis dan penolong*. Hasil prasurvey didapatkan pada bulan Januari – Desember tahun 2016 terdapat 15 ibu bersalin dimana yang mengalami persalinan lama terdapat 10 orang, yang mengalami persalinan cepat terdapat 5 Orang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan senam yoga prenatal dengan proses persalinan. Metode penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian yaitu seluruh ibu bersalin yang mengikuti yoga pranatal di BPS Nengah Srinati sebanyak 71 orang dengan teknik total sampling. Analisa data menggunakan *Chi-square*. Hasil penelitian didapatkan distribusi frekuensi terdapat 21 (70,4%) ibu hamil yang mengalami persalinan lama dan 57 (80,3%) ibu yang rutin mengikuti senam yoga prenatal. Ada hubungan senam yoga prenatal terhadap proses persalinan pada ibu bersalin di BPS Nengah Srinati Amd.Keb Kecamatan Way Serdang Kabupaten Mesuji dengan $p\text{-value}=0,003$ sehingga $p < \alpha = 0,05$. Diharapkan tenaga kesehatan dapat meningkatkan penyuluhan kepada kelas ibu hamil khususnya tentang pentingnya senam yoga serta manfaat yang dapat dirasakan oleh ibu hamil yaitu, dapat mengurangi rasa takut ibu yang akan menghadapi persalinan, mengencangkan tubuh, mengendorkan otot - otot yang kaku serta memperlancar proses persalinan.

Abstract: *Childbirth is the process of the movement of the discharge of the fetus and membrane from the embryo by the birth canal. The process of childbirth is influenced by 5 factors. That is passage, passenger, psikis and menolong. The result of prasurvey obtained in January until December in the year 2016 there are motherhood maternity which have long labor experiences. Obtained 10 people which have long labor experiences. Is 5 people. The goal of this research is to know the correlations of gymnastics yoga and the process of labor. The method of this research is all the motherhood which have followed yoga prenatal in bps nengah srinati as many 71 people with the technique total sampling, data analysis is used chi-square. The result of this research obtained 21 mother pregnant which have long labor experience and 57 the mother Which always followed gymnastics yoga prenatal, have a correlations gymnastics yoga prenatal toward the process of labor on the maternal in bps nengah srinati kecamatan way serdang kabupaten Mesuji with $p\text{-value}=0,003$ then $p < \alpha = 0,05$. Expected the worker of healthy can increase the illumination to the class mother pregnant especially the importance gymnastics yoga prenatal also the benefit of which have felt by the mother pregnant can reduce the fear will face the labor, tighten the body, relaxes the muscles also speed up the process or labor Yoga prenatal, process of labor*

A. LATAR BELAKANG

Persalinan merupakan proses pergerakan keluarnya janin, plasenta, dan membran dari dalam rahim melalui jalan lahir. Proses ini berawal dari pembukaan dan dilatasi serviks sebagai akibat kontraksi uterus dengan frekuensi, durasi, dan kekuatan yang teratur. Mula-mula kekuatan yang muncul kecil, kemudian terus meningkat sampai pada puncaknya pembukaan serviks lengkap hingga siap untuk pengeluaran janin dari rahim ibu (Asuhan Kebidanan Pada Masa Persalinan 2011).

Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012 dalam Profil Kesehatan Indonesia (2014), dilaporkan dari seluruh persalinan, 64% ibu tidak mengalami komplikasi selama persalinan, persalinan lama sebesar 31%, perdarahan berlebihan sebesar 7%, abortus 5%, infeksi sebesar 5%. Pada ibu yang melahirkan melalui bedah sesarea lebih cenderung melaporkan komplikasi 59%, yang sebagian besar merupakan persalinan lama 42%, perdarahan berlebihan 12% dan infeksi 10% (SDKI 2012).

Data Dinas Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2012 kejadian persalinan lama merupakan salah satu faktor penyebab meningkatnya AKI di Provinsi Lampung. Kejadian persalinan lama berkisar antara 1,8%-2,6% dari proses kelahiran. Pada tahun 2013 kejadian persalinan lama berkisar antara 3%-5% dari proses kelahiran (Dinkes Propinsi Lampung). Data yang diperoleh di Kabupaten Mesuji tahun 2015 tercatat 2.225 persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan, dan pada tahun 2016 tercatat 2.969 persalinan yang di tolong oleh tenaga kesehatan. Sedangkan AKI pada tahun 2015 tercatat 2 orang meninggal disebabkan karena eklamsia, dan AKI pada tahun 2016 tercatat 10 orang meninggal dimana 2 orang meninggal karena eklamsia dan 8 orang meninggal disebabkan pendarahan dan faktor lainnya (Dinkes Mesuji).

Faktor – faktor yang mempengaruhi proses persalinan adalah diantaranya faktor power (tenaga / kekuatan), faktor passage (jalan lahir), faktor passenger (janin dan plasenta), faktor psikologi ibu, faktor penolong. Terdapat beberapa macam latihan fisik yang dapat membantu bumil memperoleh power yang baik sehingga memperlancar proses persalinan yaitu yoga antenatal. Yoga adalah cara yang baik untuk mempersiapkan persalinan karena teknik latihannya menitik beratkan 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 (Yulianti, 2011).

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini seluruh ibu bersalin Di BPS Nengah Srinati yang berjumlah 71 orang ibu bersalin dengan teknik total sampling.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Lamanya Persalinan

Tabel 1

Distribusi Frekuensi lamanya persalinan Di BPS Nengah Srinati Amd.Keb KecamatanWay Serdang Kabupaten Mesuji Tahun 2016

No	Lamanya persalinan	Frekuensi	Persentase
1	Cepat	50	29.6
2	Lama	21	70.4
Jumlah		71	100.0

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 71 ibu hamil di BPS Nengah Srinati Amd. Keb terdapat 21 (70,4%) ibu hamil yang mengalami persalinan lama dan 50 (29,6 %) ibu hamil yang mengalami persalinan cepat.

2. Senam Yoga

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Senam Yoga Di BPS Nengah Srinati Amd.Keb KecamatanWay Serdang Kabupaten Mesuji Tahun 2017

No	Yoga Prenatal	Frekuensi	Presentasi
1	Yoga	57	80.3
2	Tidak senam yoga	14	19.7
Jumlah		71	100.0

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa dari 71 ibu hamil di BPS Nengah Srinati Amd. Keb terhadap 57 (80,3%) ibu hamil yang mengikuti senam yoga dan 14 (19,7%) ibu hamil yang tidak mengikuti senam yoga.

3. Hubungan Senam Yoga Prenatal Dengan Lamanya Proses Persalian

Tabel 3

Hubungan Senam Yoga Prenatal dengan Lamanya Proses Persalian Di BPS Nengah Srinati Amd.Keb KecamatanWay Serdang Kabupaten Mesuji Tahun 2017

Senam Yoga	Proses Persalinan				Jumlah		P-Valu e	OR 95% CI
	Cepat		Lama					
	N	%	N	%	N	%		
Yoga	45	78,9	12	21,1	57	100	0.003	6,750 (1,905-23,919)
Tidak Yoga	9	64,3	5	35,7	14	100		
Jumlah	21	29,6	50	70,4	71	100		

Hasil uji statistic diperoleh nilai $p\text{-value}=0,003$ sehingga $p<\alpha=0,05$ maka H_0 diterima H_a di tolak, yang berarti ada hubungan senam yoga prenatal terhadap lamanya persalinan pada ibu bersalin di BPS Nengah Srinati Amd.Keb Kecamatan Way Serdang Kabupaten Mesuji tahun 2017.

1. Lamanya Persalinan

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 71 ibu hamil Di BPS Nengah Srinati Amd. Keb terhadap 21 (70,4%) ibu hamil yang mengalami persalinan lama dan 50 (29,6 %) ibu hamil yang mengalami persalinan cepat.

Sesuai dengan hasil penelitian oleh Dian Febri Sarwendah hubungan antara yoga prenatal dengan proses persalinan pada ibu bersalin di Bpm harti mustaqim sumowono kabupaten semarang (2014), diketahui bahwa terdapat 38 (88,4%) ibu hamil yang mengalami proses persalinannya normal dan 5 ibu hamil yang proses persalinannya tidak normal.

Persalinan dan kelahiran normal adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilancukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung dalam 18 jam, tanpa komplikasi baik dari ibu maupun pada janin (Asuhan Kebidanan Pada Masa Persalinan 2011).

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 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.

Menurut peneliti, di BPS Nengah Srinati Amd.Keb ibu hamil persalinannya berlangsung cepat dikarenakan ibu aktif mengikuti senam yoga sedangkan pada ibu hamil yang tidak mengikuti senam yoga pada saat persalinan berlangsung lama dikarenakan merasa tidak nyaman, otot- otot kaki nya kaku dan jalan lahir nya tidak elastic sehingga persalinannya lama.

2. Senam Yoga

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa dari 71 ibu hamil di BPS nengah sriniati Amd. Keb terhadap 57 (80,3%) ibu hamil yang mengikuti senam yoga dan 14 (19,7%) ibu hamil yang tidak mengikuti senam yoga.

Sesuai dengan penelitian (Dian Febri Sarwendah 2014), diketahui bahwa dari 43 ibu hamil Di BPM Harti Mustaqim Suwono Kabupaten Semarang terhadap 8 (18.6%) ibu hamil tidak rutin

mengikuti senam yoga dan 35 (81.4%) ibu hamil yang rutin mengikuti senam yoga.

Yoga adalah cara yang baik untuk mempersiapkan persalinan karena tehnik latihannya menitik beratkan pada pengendalian otot, tehnik pernafasan, relaksasi, ketenangan pikiran. Yoga berperan dalam mempersiapkan proses kelahiran ibu hamil dikarenakan perubahan fisik dan perubahan psikis yang dialaminya (Yuliarti, 2011).

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 (Irmawati, 2014).

Menurut peneliti, di BPS Nengah Srinati Amd.Keb banyak yang aktif dalam melakukan senam yoga dan melatih menguasai tehnik 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 ditubuh yang dirasakan ibu hamil pada saat persalinan.

3. Hubungan Senam Yoga Prenatal Dengan Lamanya Proses Persalian

Hasil uji statistic diperoleh nilai $p\text{-value}=0,003$ sehingga $p<\alpha=0,05$ maka H_0 diterima H_a di tolak, yang berarti ada Hubungan Senam Yoga Prenatal Terhadap proses Persalinan Pada Ibu Bersalin di BPS nengah sriniati Amd.Keb Kecamatan Way Serdang Kabupaten Mesuji tahun 2016 secara statistic $OR= 6,750$ yang berarti ibu hamil yang mengikuti senam yoga proses persalinan nya lebih cepat sebanyak 6,750 di bandingkan ibu hamil yang tidak mengikuti Senam Yoga.

Sesuai peneliti yang dilakukan oleh Agustiana (2013), di BPS Prita Salatiga menunjukkan hasil penelitian bahwa ibu hamil yang mengikuti senam yoga rata rata 2-3 kali selama kehamilan dan lama persalinan kala II rata rata 43,88 menit, nilai $p\text{ value}$ sebesar 0,0001 berarti ada hubungan senam yoga ibu hamil dengan lama persalinan kala II pada ibu bersalin primigravida, dan nilai $r = -0,0685$ yang berate senam juga memiliki kolerasi yang kuat dengan lama proses persalinan kala II dengan arah kolerasi negative dimana semakin banyak melakukan senam yoga semakin singkat waktu persalinan kala II.

Hal ini juga sesuai dengan teori yang di kemukakan oleh wiadnyana (2008) yang menyatakan bahwa wanita hamil yang melakukan yoga secara rutin akan memperoleh keuntungan yaitu memperlancar proses persalinan, mengurangi *section caesaria*, dan mengurangi terjadinya gawat janin pada waktu 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 (Irmawati, 2014).

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 pasca salin dan mengurangi resiko persaliann lama.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pembahasan di atas, maka diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Diketahui distribusi frekuensi lamanya persalinan Di BPS Nengah Srinati Amd. Keb Tahun 2016 sebanyak 21 (70,4%) ibu hamil yang mengalami persalinan lama
2. Diketahui distribusi frekuensi senam yoga Di BPS Nengah Srinati Amd. Keb Tahun 2016 sebanyak 57 (80,3%) ibu hamil yang mengikuti senam yoga
3. Ada hubungan senam yoga prenatal dengan lamanya proses persalinan pada ibu bersalin Di BPS Nengah Srinati Amd. Keb Kabupaten Mesuji Tahun 2016 dengan P- value 0,003 dan OR 6,750

Kemudian kami memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. BPS Nengah Srinati
Dapat memberikan penyuluhan kepada kelas ibu hamil tentang penting nya senam yoga dengan alat peraga dan poster yang diberikan senam yoga. Ibu hamil mengerti tentang senam yoga bagi kesehatan tubuh ibu hamil, mengurangi rasa takut akan menghadapi persalinan, mengencangkan tubuh, mengendorkan otot otot yang kaku

serta memperlancar proses persalinan. Kepada ibu hamil yang mempunyai saudara atau teman agar di dukung untuk mengikuti senam yoga.

2. STIKes Aisyah

Sebagai tambahan pustaka dan sebagai sarana untuk memperkaya ilmu dalam bidang kesehatan yang berkaitan dengan hubungan senam yoga prenatal terhadap proses persalinan pada ibu bersalin. Serta sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.

3. Peneliti Selanjutnya

Dianjurkan hasil penelitian dapat digunakan selanjutnya sebagai pertimbangan jika hendak melakukan penelitian yang terkait dengan Senam Yoga Pranatal Dengan Lamanya Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada ketua STIKes Putra Abadi Langkat yang telah memberikan dukungannya, terima kasih pada LPPM STIKes Putra Abadi Langkat yang telah mendanai penelitian ini dan terima kasih kepada bapak kepala desa Mangga yang telah memberi ijin untuk meneliti di daerahnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Widya, Panduan Dasar Yoga, Jakarta, 2015.
 Rohani, Marisah, Asuhan Kebidanan Pada Masa Persalinan, Salemba Medika, Jakarta, 2011.
 Elisabeth, Asuhan Kebidanan Persalinan Dan BBL, Pustakabaru press, Yogyakarta, 2015
 Ari Sulistiawati, Asuhan Kebidanan Ibu Bersalin Pada Ibu Bersalin, Salemba Medika, Jakarta, 2012.
 Notoatmodjo, Soekidjo, Metode Penelitian Kesehatan(Edisi Revisi), Rineka Cipta, Jakarta, 2010.
 Islafatum, Nor, *The Magic Movements Of Yoga*, Trans Idea Publishing, Yogyakarta, 2014.
 Widya, Setta, *Yoga*, Jakarta, 2015.
 Sumantri, Arif, Metode Penelitian Kesehatan, Prenada Media Group, Jakarta, 2011.
 Shindu, Pujiastuti, *Yoga Untuk Kehamilan Sehat Bahagia Dan Penuh Makna*, Bandung, 2014.

PROFIL PENULIS UTAMA



Nama : Wike Sri Yohanna, SST., M.kes
 TTL : Kerinci / 8 januari 1985
 Institusi : STIKes Aisyah Pringsewu Lampung
 Contact : 085279181181
 Email : babeosake@yahoo.com
 Riwayat Pendidikan:
 1. Akademi Kebidanan Wira Buana Metro Lampung (2003 – 2006)
 2. Diploma IV Kebidanan Universitas Malahayati Lampung (2011 – 2012)
 3. Magister Kesehatan Universitas Malahayati lampung (2012 – 2014)