

PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP LAMA KALA II PADA IBU BERSALIN PRIMIGRAVIDA DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN LISMARINI PALEMBANG

THE INFLUENCE OF PRENATAL YOGA ON SECOND TERM LABOR DURATION IN PRIMIGRAVIDA MOTHERS IN THE INDEPENDENT PRACTICE OF MIDWIVES LISMARINI PALEMBANG

Ririn Anggraini¹, Melia Rahma², Lismarini³

Program Studi Kebidanan, STIKES Abdurahman Palembang, Indonesia.

email: ri2n88anggraini@gmail.com,

Abstrak

Kecemasan serta depresi pada kehamilan memiliki prevalensi yang cukup tinggi yaitu berkisar 12,5-42%. *Physical exercise* secara ilmiah terbukti untuk mengatasi masalah kecemasan dalam kehamilan salah satunya dengan prenatal yoga. Kebaharuan dalam penelitian ini adalah pengaruh prenatal yoga terhadap lama kala II ibu bersalin primigravida. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh prenatal yoga terhadap lama kala II pada ibu bersalin primigravida di Praktik Mandiri Bidan Lismarini Palembang. Metode penelitian menggunakan penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dipilih dengan teknik *accidental sampling* dengan jumlah 34 responden ibu primigravida yang bersalin di PMB Lismarini Palembang bulan Maret-Juni 2023. Analisis data yang digunakan itu adalah uji Mann Whitney (data berdistribusi tidak normal). Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa dari 34 responden, terdapat 24 responden (70,6%) yang melakukan prenatal yoga secara teratur serta terdapat 25 responden (73,5%) dengan lama kala II 1-60 menit. Hasil analisis bivariat menyatakan terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap lama Kala II (p value = 0,000), dimana responden yang melakukan prenatal yoga rata-rata kala II berlangsung selama 29,63 menit sedangkan responden yang tidak melakukan prenatal yoga rata-rata kala II lebih lama yaitu 86,1 menit. Dapat disimpulkan bahwa penerapan prenatal yoga memiliki potensi yang besar dalam mengurangi kecemasan ibu dalam proses persalinan sehingga lama Kala II juga dapat diperpendek, hal ini mungkin akan meningkatkan minat ibu bersalin untuk melakukan persalinan normal.

Kata kunci: Lama Kala II, Prenatal Yoga.

Abstract

Anxiety and depression in pregnancy have a fairly high prevalence, ranging from 12.5-42%. Physical exercise has been scientifically proven to overcome anxiety problems in pregnancy, one of which is prenatal yoga (Putri, 2019). The novelty is the influence of prenatal yoga on second term labor duration in primigravida. This study aims to analyse the effect of prenatal yoga on the duration of the second stage in primigravida mothers giving birth at the Lismarini Midwife Independent Practice, Palembang. The research method used analytical research with a cross-sectional approach. The sample was selected using the accidental sampling technique with a total of 34 primigravida mothers who gave birth at the Lismarini Midwife Independent Practice, Palembang from March to June 2023. The data analysis used was the Mann Whitney test (data with abnormal distribution). The results of the univariate analysis showed that out of 34 respondents, there were 24 respondents (70.6%) who did prenatal yoga regularly and there were 25 respondents (73.5%) with a duration of the second stage of 1-60 minutes. The results of the bivariate analysis stated that there was an effect of prenatal yoga on the duration of Kala II (p value = 0.000), where respondents who did prenatal yoga had an average of Kala II lasting for 29.63 minutes while respondents who did not do prenatal yoga had an average of Kala II longer, namely 86.1 minutes. It can be concluded that the application of prenatal yoga has a great potential in reducing the anxiety of the mother in the delivery process so that the second stage can also be shortened, this might increase the interest of maternity to do normal delivery..

Keywords: Prenatal Yoga, Second Term Labor Duration.

1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah salah satu hal yang dapat menyebabkan stress pada ibu hamil terutama ibu hamil di usia muda dan kehamilan menjadi bagian dramatis terhadap pengalaman psikologis seorang wanita, serta merupakan proses adaptasi pada ibu hamil multigravida. Sebagian besar wanita berasumsi bahwa proses kehamilan merupakan suatu kodrat seorang wanita yang wajib dijalani, namun sebagian juga berasumsi bahwa kehamilan merupakan proses yang menentukan masa depan mereka. Kecemasan yang terjadi pada wanita hamil dimana kecemasan yang terjadi apabila penanganan kehamilan dan persalinan tidak dilakukan secara serius dan akan memberikan dampak yang buruk baik secara fisik maupun psikologis baik terhadap ibu maupun janin yang dikandung. Jika masalah psikologis yaitu kecemasan pada ibu hamil ini tidak dilakukan tatalaksana yang baik, maka masalah psikologis ini akan mengakibatkan meningkatnya tingkat morbiditas dan mortalitas pada wanita hamil. Gangguan psikologis yaitu kecemasan akan mempengaruhi resiko kejadian kegawatdaruratan dalam persalinan, hal ini perlu menjadi perhatian khusus sehingga dibutuhkan tindakan pencegahan menggunakan beberapa metode yang mampu meminimalisir tingkat kecemasan dan mampu mempersiapkan wanita dalam

menghadapi kehamilan dan persalinan dengan aman (1).

Diperkirakan 10% ibu hamil dan 13% ibu nifas di dunia merasakan gangguan berupa depresi berdasarkan data WHO (*World Health Organization*). Berdasarkan data, angka kejadian kecemasan pada ibu hamil dan ibu nifas lebih tinggi pada negara berkembang, dimana resiko mengalami kecemasan sebesar 15,6% yang dapat terjadi pada negara-negara yang memiliki resiko terjadinya gangguan psikologis (kecemasan) pada wanita hamil dan resiko sebesar 19,8% pada ibu nifas. Data tingkat gejala kecemasan ibu hamil di negara berkembang adalah sebagai berikut 12,5 % di Nigeria, 18,2% di Uganda, 19% di Zimbabwe, dan 41% di Afrika Selatan (2).

Di Indonesia, kejadian kecemasan berat pada ibu hamil sebesar 57,5%. Kecemasan berdampak pada terganggunya kontraksi persalinan yang tidak adekuat sehingga menyebabkan kekuatan mengejan ibu juga melemah, sehingga gangguan kecemasan ini akan memperlambat kemajuan persalinan dan mengakibatkan terjadinya partus lama sedangkan partus lama akan berakibat pada gangguan kesejahteraan janin (*fetal-distress*). Oleh karena itu gangguan psikologi yaitu kecemasan harus ditangani dengan baik sehingga prevalensi morbiditas serta mortalitas

pada ibu bersalin tidak meningkat (3). Kecemasan dan stress akan memberikan sinyal ke *Hypothalar Pituitary Adrenal* (HPA) yang mengakibatkan munculnya hormon penyebab stres yaitu *Adrenocorticotropic Hormone* (ACTH), katekolamin dan kortisol. Hormon stress tersebut akan mengakibatkan proses vasokonstriksi sistemik, salah satunya konstiksi *vasa uteroplacenta* yang berakibat pada terganggunya sistem peredaran darah di dalam uterus, sehingga oksigen yang akan dibawa ke dalam miometrium akan mengalami gangguan dan menyebabkan inersia uteri yaitu kontraksi rahim yang lemah. Inersia uteri yang terjadi tersebut akan menyebabkan proses persalinan berlangsung lama dan berakibat juga pada kesejahteraan janin di dalam rahim yaitu *fetal distres* (4).

Kecemasan dapat dirasakan setiap saat pada proses persalinan dan tingkatannya akan berbeda beda namun berdasarkan hasil penelitian bahwa kecemasan pada Trimester (TM) III akan lebih parah/tinggi jika dibandingkan dengan TM I dan TM II (5). Kecemasan juga akan terasa lebih tinggi pada primigravida dikarenakan kehamilan adalah pengalaman pertama yang dirasakannya sehingga ibu primigravida akan lebih cemas dalam menghadapi persalinan (6).

Latihan fisik untuk mendukung proses kehamilan, persalinan dan bahkan cara mengasuh anak yang akan dilahirkan dimana kegiatan tersebut didapat dalam kelas antenatal. Prenatal Yoga adalah salah satu bentuk senam

hamil yang yang berguna untuk mengurangi kecemasan pada saat hamil (6).

Salah satu manfaat yoga yang dapat dirasakan pada kehamilan yaitu memelihara kesehatan psikologis dan fisik. Latihan senam yang dilakukan ibu hamil secara teratur yaitu 3x/minggu yang dilakukan sebanyak 10 minggu saat hamil terbukti mampu memelihara keelastisan dan kekuatan ligamen pinggul, otot kaki serta panggul sehingga meminimalisir rasa nyeri yang dirasakan saat bersalin serta jalan lahir siap untuk proses persalinan, membuat rasa nyaman pada ibu 2 jam post partum dan kejadian persalinan lama dapat dikurangi (7).

Latihan senam yoga berpengaruh pada hipotalamus, dimana hipotalamus akan menekan pengeluaran CRH yang juga akan memberikan sinyal pada kelenjar *hipofisis lobus anterior* untuk menekan sekresi hormon ACTH dimana hormone stress seperti adrenal dan kortisol produksinya menurun sehingga tingkat stress akan berkurang. Selain itu dengan adanya latihan Yoga ini kelenjar hipofisis lobus anterior akan diperintahkan untuk memproduksi hormon endorfin yang akan menimbulkan rasa nyaman bagi ibu hamil. Yoga juga akan mengurangi produksi hormon yang menyebabkan disregulasi tubuh dengan cara peningkatan saraf simpatis dihambat dengan adanya latihan yoga ini dan sebaliknya sistem saraf parasimpatis akan merangsang pengeluaran katekolamin yang berakibat pada terjadinya penurunan denyut jantung, tekanan darah, irama nafas, sekresi hormone yang menjadi penyebab terjadinya

kecemasan atau stress serta mampu merilekskan otot (5).

Penelitian terdahulu oleh Novianai & Anyani (2020), yang menyatakan bahwa yoga prenatal memiliki efektifitas dalam membuat kala II persalinan menjadi lebih pendek dimana prenatal yoga yang dilakukan akan menurunkan tingkat stres, kualitas hidup membaik, *self efficacy* saat bersalin, hubungan interpersonal, fungsi sistem saraf otonom, memberi kenyamanan, meminimalisir nyeri persalinan dan mempercepat lama persalinan (8). Penelitian ini bertujuan agar diketahuinya pengaruh prenatal yoga terhadap lama kala II pada ibu bersalin primigravida di Praktik Mandiri Bidan Lismarini Palembang tahun 2023.

2. METODE

Penelitian analitik digunakan dalam penelitian ini dimana penelitian ini akan menggali mengapa serta bagaimana terjadinya suatu kejadian, setelah itu dilakukan analisis tentang hubungan atau korelasi antara variabel-variabel yang diteliti yaitu variabel dependen (variable terikat) dan variabel independen (variable bebas). Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian cross-sectional merupakan suatu penelitian yang mempelajari dinamika hubungan antara variable independen (faktor-faktor risiko) dengan variable dependen (efek), dengan melakukan pendekatan, observasional, atau pengumpulan data dimana observasi hanya dilakukan sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap variabel subjek pada saat penelitian (9). Variabel

independen yaitu prenatal yoga sedangkan variabel dependen yaitu lama kala II dimana variabel-variabel tersebut dikumpulkan secara bersamaan.

Populasi pada penelitian yaitu semua ibu bersalin primigravida di PMB Lismarini tahun 2023 namun karena tahun 2023 belum berjalan penuh (penelitian dilakukan bulan maret 2023) sehingga untuk data populasi dilihat dari data tahun 2022 yang berjumlah 96 orang. Sampel yang digunakan untuk menggambarkan populasi penelitian ini yaitu sebagian ibu dari populasi ibu bersalin primigravida di PMB Lismarini bulan yang bersalin di Bulan Maret-Mei tahun 2023. Sampel didapatkan atau diambil dengan *metode non random sampling* dimana pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*, hal ini berarti bahwa sampel akan dipilih secara bebas atau kebetulan dijumpai.

Besarnya sampel dihitung menggunakan teori Notoatmodjo (2010), dengan rumus di bawah ini :

$$\text{Rumus : } n = \frac{N}{1 + N(d^2)}$$

keterangan :

N : Besar populasi

n : Besar sampel

d : Tingkat kepercayaan / ketepatan (10%)

$$\text{Rumus : } n = \frac{N}{1 + N(d^2)}$$

$$n = \frac{51}{1 + 51(0,1^2)}$$

$$n = \frac{51}{1 + 51(0,01)}$$

$$n = \frac{51}{1 + 0,51}$$

$$n = \frac{51}{1,51}$$

$$n = 33,77$$

Sehingga jumlah responden yang akan dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 34 sampel.

Data primer dan data sekunder digunakan dalam penelitian ini. Data sekunder didapatkan dengan cara melihat riwayat kegiatan prenatal yoga untuk melihat apakah ibu teratur melakukan prenatal yoga minimal 3x seminggu selama 10 minggu kehamilan serta lamanya kala II dapat dilihat melalui partograf yang diisi oleh penolong persalinan. Data primer dilakukan dengan melakukan wawancara apakah ibu teratur mengikuti prenatal yoga dan menghitung lama kala II dengan menghitung dari pembukaan lengkap sampai lahirnya bayi. Data dikumpulkan dengan menggunakan ceklist dimana ceklist ya jika ibu teratur melakukan prenatal gota dan tidak jika ibu tidak teratur melakukan prenatal yoga sedangkan lama kala II ditulis dalam menit. Uji T tidak berpasangan digunakan sebagai analisa data dalam penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Prenatal Yoga pada Ibu Bersalin Primigravida di PMB Lismarini tahun 2023.

NO	Lama Kala II	Frekuensi	Presentase (%)
1.	1-60 menit	25	73,5
2.	61-120 menit	9	26,5
Jumlah		34	100

Sumber : Data Primer, 2023

Tabel 1 di atas memperlihatkan bahwa dari 34 sampel, yang melakukan prenatal yoga sebanyak 24 responden dengan tingkat presentasi 70,6% lebih banyak dari ibu yang tidak melaksanakan yoga prenatal sebanyak 10

ini, namun perlu dilakukan uji *Shapiro-Wilk* sebagai uji normalitas data dimana jika data tidak berdistribusi normal maka analisa data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah analisis *mann whitney*. Uji T yang dilakukan dengan membandingkan hasil t yang didapatkan dengan perbandingan rata-rata lama kala II pada ibu bersalin yang menjadi sampel penelitian dan akan dibandingkan dengan t tabel pada $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan (df) = n-1 atau dengan menggunakan rumus pengujian selisih 2 rata-rata (uji t) sebagai berikut : (10).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 34 responden ibu bersalin primigravida dilakukan penelitian, dimana sampel dibagi menjadi 2 kelompok yaitu : 1) Ya, jika ibu rutin melakukan Yoga Prenatal 2) Tidak, jika ibu tidak melakukan Prenatal Yoga dimana hasil analisa univariatnya terlihat pada tabel 1 sedangkan analisa univariat lama Kala II terlihat pada tabel 2. Hasil analisa bivariat pengaruh prenatal terhadap lama Kala II terhadap primigravida terlihat pada tabel 3.

responden dengan tingkat persentase sebesar 29,4%.

Terdapat 70,6% ibu bersalin yang melakukan prenatal yoga. Hal ini karena Praktik Mandiri Bidan Lismarini memang rutin

melaksanakan kelas yoga bagi ibu hamil terutama pada Trimester III. Dimana Yoga Prenatal disukai oleh masyarakat karena manfaatnya bagi persalinan. Hal ini sesuai dengan teori Ariyanti dkk. (2021), yoga menjadi suatu alternatif aktifitas fisik yang dapat membuat emosi menjadi stabil, memperkuat tekad dan keberanian, membangkitkan kepercayaan diri serta fokus, serta mengembangkan sugesti positif kekuatan pikiran. Yoga memanfaatkan teknis pernapasan yang dilakukan dengan kesadaran penuh, menggunakan gerakan tubuh yang lembut, meditasi serta relaksasi, yoga mampu membangkitkan energi dan imun tubuh seseorang yang melakukannya, menghilangkan stress dan cemas yang dirasakan, memperbaiki kualitas tidur, menurunkan ketegangan otot, serta keluhan-keluhan fisik lainnya misalnya : nyeri punggung, dan rasa nyeri di daerah sekitar pinggang serta paha (11).

Sebelum dilakukan prenatal yoga bidan hendaknya memperhatikan indikasi dan kontraindikasi dalam melaksanakan yoga prenatal. Hal ini perlu diperhatikan sehingga pelaksanaan prenatal yoga tidak mengakibatkan komplikasi bagi ibu hamil yang melaksanakannya. Menurut Rosdiana (2021), pada prinsipnya prenatal yoga aman dilaksanakan pada semua wanita pada masa kehamilan dimulai pada usia 18 minggu, tidak terdapat riwayat komplikasi yang terjadi

kehamilan termasuk Pertumbuhan Janin Terhambat, tidak pernah terjadi persalinan prematur, serta BBLR (Bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah). Ibu hamil yang memiliki riwayat abortus dapat mengikuti kelas yoga prenatal di atas usia kehamilan 20 minggu atau memiliki rekomendasi dari dokter bahwa kehamilan baik. Pelaksanaan prenatal yoga juga memiliki kontraindikasi yaitu mengalami hipotensi, terdapat riwayat obstetri buruk contohnya HAP (*Hemoragic Ante partum*), Ketuban Pecah Dini (KPD), serta BBLR. Selain kontraindikasi tersebut, yoga prenatal harus dihentikan jika saat melaksanakan yoga prenatal ibu mengalami keluhan-keluhan contohnya mual, muntah, pusing yang terjadi terus menerus, penglihatan menjadi kabur, perut bagian bawah mengalami kram, tangan dan kaki membengkak, ekstremitas atas maupun bawah terjadi tremor, jantung berdebar-debar, serta gerakan janin dirasakan melemah (12).

Mengingat manfaatnya yang besar dimana Yoga Prenatal dapat diterapkan sebagai terapi non konvensional yang dapat mengurangi berbagai keluhan selama kehamilan serta mempersiapkan persalinan yang lancar bagi ibu hamil sehingga diharapkan bidan memiliki kompetensi sebagai instruktur yoga yang dapat didapatkan melalui berbagai macam pelatihan sehingga bidan juga memiliki asuhan yang berbeda yang memiliki manfaat besar bagi ibu hamil dan bersalin.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Lama Kala II pada Ibu Bersalin Primigravida di PMB Lismarini tahun 2023.

NO	Lama Kala II	Frekuensi	Presentase (%)
1.	1-60 menit	25	73,5
2.	61-120 menit	9	26,5
Jumlah		34	100

Sumber : Data Primer, 2023

Tabel 2 di atas memperlihatkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa dari 34 responden, Lama Kala II 1-60 menit sebanyak 25 responden dengan tingkat presentasi 73,5% lebih banyak dari Lama Kala II 61-120 menit sebanyak 9 responden dengan tingkat presentasi 26,5%.

Proses persalinan Kala II di PMB Lismarini termasuk ke dalam kategori cepat dimana sebanyak 73,5% ibu bersalin primigravida mengalami lama kala II 1-60 menit.

Tabel 3. Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Lama Kala II pada Ibu Bersalin Primigravida di Praktik Mandiri Bidan Lismarini Palembang tahun 2023.

No	Prenatal Yoga	Lama Kala II				Total		Mean	Mean rank	P-value
		1-60 menit		61-120 menit		n	%			
		n	%	n	%					
1.	Ya	24	100	0	0	24	100	29,63	56,48	0,000
2.	Tidak	1	10	9	90	10	100	86,1		
Jumlah		25		9		34	100			

Sumber : Data Primer, 2023

Tabel 3 di atas memperlihatkan bahwa dari 24 responden, yang melakukan prenatal yoga terdapat 24 responden (100%) dengan lama kala II 1-60 menit lebih cepat dibandingkan responden yang tidak melakukan prenatal yoga sebanyak 10 responden dimana hanya ada 1 responden (10%) yang lama kala II nya 1-60 menit. Berdasarkan hasil uji *Mann Whitney* didapatkan nilai *p value* = 0,000 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ ($p\ value \leq \alpha$). Dengan demikian H_0 diterima dan H_a ditolak, hal ini membuktikan bahwa prenatal yoga mempengaruhi lama Kala II. Dimana responden yang melaksanakan prenatal yoga secara teratur rata-rata lama kala II nya berlangsung selama 29,63 menit

sedangkan responden yang tidak melakukan prenatal yoga rata-rata kala II lebih lama yaitu 86,1 menit.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu yang melaksanakan prenatal yoga secara teratur lama Kala II yang jauh lebih cepat jika dibandingkan dengan ibu yang tidak melaksanakan prenatal yoga secara teratur. Hal ini sesuai dengan teori Yuniza & Tasya (2021) yang menyatakan bahwa fokus dari yoga prenatal adalah pengaturan pernafasan serta kenyamanan dan keamanan sehingga mampu membantu ibu hamil dalam berbagai cara. Manfaat yang didapatkan ibu hamil yang melakukan prenatal yoga yaitu latihan untuk

rahim, pikiran, dan sikap ibu. Prenatal yoga ini dirasakan sangat bermanfaat terutama untuk kehamilan TM III karena prenatal yoga dapat menenangkan pikiran dan menekuk persendian. Prenatal yoga memfasilitasi proses hamil dan bersalin berlangsung secara alami dan sehat (13).

Proses persalinan kala II juga berlangsung lebih cepat pada ibu yang melaksanakan prenatal yoga. Hal ini sesuai dengan teori Bangun dan Sembiring (2024) yang mengemukakan bahwa otot sekitar panggul menjadi lebih elastis serta kuat hal ini menyebabkan lancarnya aliran darah dan meminimalisir nyeri panggul dan punggung selama proses kehamilan serta membuat proses persalinan menjadi lebih lancar. Yoga juga melatih pengaturan pernafasan, dengan demikian ibu hamil terbiasa bernafas pendek dan cepat dengan teratur sehingga ibu hamil telah siap menghadapi proses persalinan (14).

Prenatal Yoga mempercepat lamanya Kala II dikarenakan Prenatal Yoga menurunkan tingkat kecemasan ibu bersalin. Hal ini sesuai dengan teori Yuniarti & Eliana (2020) yang menunjukkan bahwa ibu hamil primigravida yang baru pertama kali menghadapi proses kehamilan, memiliki ketidaksiapan fisik dan psikologis dalam menghadapi proses bersalin hal ini dikarenakan proses bersalin adalah pengalaman pertama dan merupakan hal baru yang harus dihadapi. Ketidaksiapan tersebut berupa kecemasan dimana terdapat ketidaknyamanan yang ditunjukkan dengan adanya perasaan takut, gelisah serta khawatir

yang merupakan akibat dari faktor psikologis maupun fisiologis (6). Ibu primigravida cenderung mempunyai derajat kecemasan yang lebih tinggi jika dibandingkan ibu multigravida. Hal ini terbukti dari hasil penelitian dimana ibu-ibu yang tidak melakukan prenatal yoga cenderung tidak kooperatif, gelisah, perineum kaku, ibu tidak tahan sakit, ibu tidak dapat mengejan dengan baik, serta tidak dapat mengatur nafas. Hal ini sejalan dengan teori Yuniarti & Eliana (2020), yang mengemukakan bahwa hormone adrenalin adalah salah satu hormon yang melonjak tinggi selama terjadinya kehamilan dimana hormon ini menyebabkan timbulnya gangguan biokimia tubuh sehingga ibu hamil mengalami ketegangan fisik misalnya gelisah, tempramen, tidak fokus, ragu-ragu bahkan memiliki keinginan untuk menghindari dari keadaan hidup. Perubahan psikologi juga mungkin akan terjadi pada ibu hamil seperti lebih malas, perubahan emosi, lebih sensitif, minta perhatian lebih, mudah cemburu, perasaan tidak nyaman, stress, depresi, maupun mengalami kecemasan yang mengakibatkan ketidaksiapan dalam menghadapi persalinan (6). Latihan fisik terbukti dapat mengatasi tingkat kecemasan yang dialami ibu hamil dimana salah satunya dengan melakukan yoga. Hal ini karena kelebihan yoga yaitu biaya murah, mudah dilakukan dan bermanfaat pada kebugaran fisik dan psikologi. Yoga Prenatal yang dilakukan pada kehamilan membuat pikiran maupun fisik ibu siap dalam menyambut proses persalinan (5). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian

Sulistiyarningsih & Ana (2020) menunjukkan bahwa prenatal gentle yoga memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan (15). Penelitian Soleha dan Rahmadaniah (2022), menunjukkan bahwa tingkat kecemasan akan menurun jika ibu hamil melakukan teknik relaksasi yoga dimana tingkat kecemasan berat berkurang menjadi kecemasan ringan, perubahan tingkat kecemasan sebesar 2,67 kali (16). Penelitian Maharani & Hayati (2020), prenatal gentle yoga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan (5) dan Penelitian Yuniarti & Eliana (2020), menunjukkan terdapat pengaruh kesiapan ibu primigravida dalam menghadapi persalinan setelah senam prenatal yoga (6). Pengaruh prenatal yoga terhadap lama kala II telah dibuktikan dari berbagai hasil penelitian diantaranya penelitian Novianai & Anyani (2020), yang menyatakan bahwa prenatal yoga efektif dalam memperpendek lama kala II persalinan dimana 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 memperpendek durasi persalinan (8). Penelitian Kartikasari (2020), menyatakan bahwa prenatal yoga dapat mempengaruhi lama persalinan ibu menjadi lebih cepat, kontraksi uterus menjadi

kuat dan ada peningkatan kadar hormon endorphen (17).

Penelitian selanjutnya mungkin bisa dilakukan pengembangan dimana yoga prenatal dapat dikombinasikan dengan terapi musik mozart mengingat terapi musik mozart juga terbukti memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat nyeri persalinan sehingga mampu mempercepat proses persalinan. Hal ini sejalan dengan penelitian Anggraini dkk. (2024), yang menunjukkan bahwa Ada pengaruh terapi musik klasik (Mozart) terhadap kontraksi uterus pada ibu bersalin kala I fase aktif dengan uji statistik *chi square* didapat *p value* 0,00 yaitu $< \alpha$ 0,05(18).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di PMB Lismarini tahun 2023, maka dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga berpengaruh terhadap lama Kala II. Dimana responden yang melakukan prenatal yoga rata-rata kala II berlangsung selama 29,63 menit sedangkan responden yang tidak melakukan prenatal yoga rata-rata kala II lebih lama yaitu 86,1 menit.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menghaturkan ucapan terima kasih kepada suami, anak serta STIKES Abdurahman Palembang yang telah membantu dalam terlaksananya penelitian oleh penulis serta tak lupa penulis ucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang ikut andil dalam penelitian ini serta semua pihak yang sudah memberikan

support kepada penulis terutama pendukung pendanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rika Hairunisyah, Jamila S. PENGARUH TEKNIK MASSAGE COUNTER PRESSURE TERHADAP PENGURANGAN RASA NYERI PERSALINAN KALA I THE EFFECT OF COUNTER PRESSURE MASSAGE TECHNIQUES ON REDUCTION OF LABOR PAIN IN THE FIRST STAGE. *Jambura J Heal Sci Res.* 2023;5:986–97.
2. Siregar S, Saragih R. Hubungan Senam Hamil Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan di Klinik Juliana Dalimunthe Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Tahun 2023. *Excell Midwifery J.* 2023;6(1):47–53.
3. Ratna Sari NLPM, Parwati NWM, Indriana NPRK. The Correlation Between Mother's Knowledge Level And Husband Support Toward Anxiety Level Of Pregnant Mother In The Third Trimester During Labor. *J Ris Kesehatan Nas.* 2023;7(1):35–44.
4. Amalia R, Rusmini R, Yuliani DR. Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester III. *J Sains Kebidanan.* 2020;2(1):29–34.
5. Maharani S, Hayati F. Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *J Endur.* 2020;5(1):161.
6. Yuniarti E. PENGARUH SENAM PRENATAL YOGA TERHADAP KESIAPAN IBU PRIMIGRAVIDA DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI BPM KOTA BENGKULU. *J Media Kesehat.* 2020;13(1):09–17.
7. Fauziah NA, Sanjaya R, Novianasari R. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *J Matern UAP (JAMAN UAP).* 2023;7(1):134–40.
8. Noviani NW, Adnyani NWS. Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Lama Kala II Persalinan dan Kejadian Robekan Perinium. *J Kebidanan.* 2020;9(2):115.
9. Abduh M, Alawiyah T, Apriansyah G, Afgani RASMW. Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *J Pendidik Sains dan Komput.* 2023;3(1):31–9.
10. Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta; 2020.
11. Ariyanti KS, Zakiah S, Pemayun CIM, Wisnawa IND. Manfaat Pranayama Yoga Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Nifas di PMB Jaba Denpasar. *J Yoga dan Kesehat.* 2023;6(1):42–53.
12. Rosdiana LF. YOGA HAMIL MENGGUNAKAN LANTUNAN ZIKIR BERPENGARUH TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA IBU PREEKLAMPSIA. *J Kesehat*

- Masy. 2021;07(1):30–9.
13. Yuniza Y, Tasya T, Suzanna S. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Kecamatan Plaju. *J Keperawatan Sriwij.* 2021;8(2):78–84.
 14. Bangun, Parmiana., Sembiring R. EFEKTIFITAS PRENATAL YOGA MENGGUNAKAN TEHNIK HYPNOBIRTHING DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PADA IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER II DAN TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI PUSKESMAS SIMARIMBUN KOTA PEMATANGSIANTAR. *MAHESA MALAHAYATI Heal STUDENT J.* 2024;4(10):4665–78.
 15. Sulistyaningsih SH, Rofika A. Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii. *J Kebidanan.* 2020;12(01):34.
 16. Soleha, M dan Rahmadaniah I. EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI YOGA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III. *Jambura J.* 2022;4:1–7.
 17. Kartikasari A, Hadisaputro S, Sumarni S. 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.* 2020;11(1):27–37.
 18. Anggraini, Ririn., Rahma, Melia., Wijayanti, adhika., Wulandari Y. Terapi Musik Dalam Mengurangi Nyeri Persalinan. Ebook. Malang; 2024. 1–55 p.