

PENGARUH YOGA PADA IBU INPARTU PRIMIGRAVIDA TERHADAP KEMAJUAN PERSALINAN KALA I FASE AKTIF *(The Effectiveness of Yoga on the Progress of the First Stage of Labor in the Active Phase of Primigravida)*

Diana Noor Fatmawati, Evi Dwi Prastiwi

Program Studi D3 Kebidanan, STIKes Maharani Malang

email: dnf_dee@yahoo.com

Abstract: *The fears, anxiety, and fear both of during pregnancy and delivery or in the face post childbirth are often experienced by primigravida. The increase of maternal psychological burden can cause a variety of complications that can result in the availability and the quality of maternal labor. Yoga can help mothers to overcome anxiety when faced with the birth process. This study aimed to determine the progress of primigravida labor difference between the treated yoga and yoga as well as how much yoga affect the progress of primigravida labor. The study design was pre experiment with a static group comparison approach. The population was primigravida in the active phase of the first stage from April to November 2016 in BPM Nurul Aini as many as 34 people. Total samples were 17 people doing yoga and 17 people do not do yoga. The statistical test used Wilcoxon Mann - Whitney U - Test (SPSS) and Linear Regression Test. The results of the study showed that labor progress on Active Phase primigravida which given treatment yoga almost half of the normal progress was 6 hours of 8 people (47.1%) and did not give the yoga treatment accelerating progress on the 5 o'clock as many as 1 (5.9%). Wilcoxon Mann Whitney U Test Results in SPSS p value <0.05, it indicated that there was difference between the labor progress primigravida treated by yoga exercises and did not treated by yoga exercises. To know how far the effectiveness of yoga exercises on the progress of the first stage of labor in the active phase primigravida, it was performed linear regression test and get the value of $R^2 = 0.383$, which meant yoga exercises had an effect by 38.3% against the first stage of labor progress for primiravida active phase. To overcome the anxiety and pain during childbirth, yoga could be disseminated to the public to be done routinely.*

Key words: *yoga, primigravidae, progress of labor*

Abstrak: Ketakutan, kegelisahan, dan ketakutan baik selama kehamilan, persalinan maupun di wajah setelah melahirkan sering dialami oleh primigravida. Meningkatnya beban psikologis ibu dapat menyebabkan berbagai komplikasi yang dapat berakibat pada ketersediaan dan kualitas persalinan ibu. Yoga bisa membantu ibu mengatasi kecemasan saat menghadapi proses persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemajuan selisih primigravida persalinan antara yoga dan yoga yang diobati serta seberapa besar yoga mempengaruhi kemajuan primigravida persalinan. Desain penelitian diawali dengan pendekatan perbandingan kelompok statis. Populasi primigravida pada fase aktif tahap pertama dari April hingga November 2016 di BPM Nurul Aini sebanyak 34 orang. Total sampel adalah 17 orang yang melakukan yoga dan 17 orang tidak melakukan yoga. Uji statistik menggunakan uji Wilcoxon Mann - Whitney U - Test (SPSS) dan Regresi Linier. Hasil penelitian bahwa kemajuan persalinan pada fase aktif primigravida yang diberikan pengobatan yoga hampir setengah dari kemajuan normal adalah 6 jam dari 8 orang (47,1%) dan tidak diberi pengobatan mempercepat akselerasi yoga pada jam 5 sebanyak 1 (5,9 %). Hasil Uji Wilcoxon Mann Whitney U dalam nilai SPSS $p < 0,05$, ini menunjukkan bahwa perbedaan antara kemajuan tenaga kerja dengan latihan yoga primigravida dengan latihan yoga yang tidak. Dan kemudian untuk mengetahui seberapa jauh pengaruh latihan yoga terhadap kemajuan tahap pertama

persalinan pada fase aktif primigravida dilakukan uji regresi linier dan mendapatkan nilai $R^2 = 0,383$, yang berarti latihan yoga berpengaruh sebesar 38,3% terhadap tahap pertama. Kemajuan persalinan untuk fase aktif primigravida. Dalam upaya mengatasi kecemasan dan rasa sakit saat melahirkan, yoga dapat disebarluaskan ke publik untuk dilakukan secara rutin.

Kata kunci: yoga, primigravida, kemajuan persalinan

Konsepsi yang dapat hidup dari dalam uterus melalui vagina ke dunia luar (Prawirohardjo, 2007). Salah satu faktor yang berperan penting dalam proses persalinan yaitu kekuatan mendorong janin keluar meliputi his (kekuatan uterus) dan kontraksi otot dinding perut. Kondisi psikologis dapat berpengaruh terhadap tenaga ibu dan kelancaran proses persalinan. Walaupun 97% persalinan adalah persalinan fisiologis, 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* (Wahyuni & Siswanto, 2010). Wanita hamil primigravida hampir semuanya mengalami kekawatiran, kecemasan, dan ketakutan baik selama hamil, saat menghadapi persalinan maupun setelah persalinan.

Peningkatan beban psikologis ibu dapat menimbulkan permasalahan terhadap kualitas janin yang dikandung dan komplikasi yang menyertai proses persalinan ibu. Pencegahan dengan beberapa metode diperlukan untuk meringankan dan mempersiapkan ibu dalam menjaga kehamilan dan proses persalinannya. Pencegahan komplikasi persalinan bertujuan untuk membuat ibu dan bayi baru lahir dapat memperoleh derajat kesehatan yang tinggi dan terhindar dari berbagai ancaman dan fungsi reproduksi. Oleh karena itu keseimbangan tubuh dan pikiran harus selalu terpelihara untuk menciptakan pikiran tenang dan nyaman serta keduanya bisa bekerja seimbang, sehingga akan mengarah pada kehamilan dan persalinan yang tenang dan membahagiakan. Alternatif terapi yang dibutuhkan dalam menghadapi persalinan salah satunya adalah dengan melakukan *meditasi/yoga* (Shindu, 2009).

Menurut Depkes tahun 2004, ibu partus lama yang rawat inap di Rumah Sakit di Indonesia diperoleh proporsi 4,3% yaitu 12.176 dari 281.050

persalinan. Partus lama akan menyebabkan infeksi, kehabisan tenaga, dehidrasi pada ibu, kadang dapat terjadi atonia uteri yang dapat mengakibatkan pendarahan postpartum. Lamanya waktu yang diperlukan pada kala I dan Kala II akan menambah bahaya kematian janin, sehingga perlu menyelesaikan persalinan dengan tindakan segera baik induksi maupun *Sectio Cesarea*. Untuk mencegah tindakan lain dalam menolong ibu ataupun bayi agar tidak mengalami hal-hal yang diluar proses waktu normal, salah satunya dapat dilakukan dengan melakukan yoga, yaitu dengan melatih otot-otot tubuh disertai olah napas.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui selisih kemajuan persalinan primigravida antara perlakuan yoga dan yang tidak diberikan yoga serta seberapa besar yoga mempengaruhi kemajuan persalinan primigravida.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan desain praeksperimen (*pre experiment design*) dengan pendekatan perbandingan kelompok statis (*static group design*), kelompok eksperimen yaitu ibu inpartu primigravida yang diberi metode Yoga kemudian dilakukan observasi kemajuan persalinan. Hasil observasi dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan metode Yoga dan dilakukan observasi kemajuan persalinan. Metode penelitian ini untuk mengetahui perbedaan kemajuan persalinan ibu primigravida antara yang diberi perlakuan yoga dan tidak yoga serta seberapa besar yoga berpengaruh terhadap kemajuan persalinan ibu primigravida. Populasi pada penelitian ini adalah Ibu inpartu primigravida kala I fase aktif pada bulan April-November 2016 di BPM Nurul Aini sebanyak 34 orang. Jumlah sampel 17 orang yang melakukan yoga dan 17 orang tidak melakukan yoga.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan Tabel 1 Kemajuan persalinan Kala I Fase Aktif Ibu Primigravida yang diberikan per-

Tabel 1 Kemajuan Persalinan Kala I Fase Aktif Primigravida yang diberi yoga

Kemajuan Persalinan (Jam)	f	Prosentase
4	5	29,4
5	3	17,6
6	8	47,1
7	1	5,9
Total	17	100

lakukan senam yoga hampir setengahnya mengalami kemajuan normal yaitu 6 jam sebanyak 8 orang (47,1%) dan mengalami keterlambatan kemajuan hanya pada 1 orang (5,9%) dengan kemajuan persalinan 7 jam.

Tabel 2 Kemajuan Persalinan Kala I Fase Aktif Primigravida yang Tidak diberi yoga

Kemajuan Persalinan (Jam)	f	Prosentase
5	1	5,9
6	6	35,3
7	6	35,3
8	3	17,6
9	1	5,9
Total	17	100

Berdasarkan Tabel 2 Kemajuan persalinan Kala I Fase Aktif Ibu Primigravida yang tidak diberikan perlakuan senam yoga mengalami kemajuan 6 jam dan 7 jam sebanyak 6 orang (35,3%) dan yang mengalami percepatan kemajuan pada 5 jam yaitu sebanyak 1 orang (5,9%).

Tabel 3 Hasil Analisis Pengaruh Yoga pada Ibu Inpartu Primigravida terhadap Kemajuan Persalinan Kala I Fase Aktif

Analisis	N	A	P	R
Mann Whitney U	34	0,05	0,000	0,619

Berdasarkan Tabel 3 Hasil Uji Mann Whitney U dalam SPSS didapatkan nilai $p < 0,05$ maka hal ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan kemajuan persalinan ibu primigravida antara yang diberi perlakuan senam yoga dengan yang tidak senam yoga. Selanjutnya untuk mengetahui seberapa jauh pengaruh senam yoga terhadap kemajuan persalinan kala I fase aktif ibu primigravida dilakukan uji regresi

linier dan di dapatkan nilai $R^2=0,383$ yang artinya senam yoga memiliki pengaruh sebesar 38,3% terhadap kemajuan persalinan kala I fase aktif ibu primigravida. serta didapatkan nilai r sebesar 0,619 yang menunjukkan bahwa antar variabel mempunyai kekuatan korelasi sedang. Arah korelasi menunjukkan nilai positif yaitu searah yang berarti semakin besar nilai satu variabel semakin besar pula nilai variabel lainnya

PEMBAHASAN

Kemajuan Persalinan Kala I Fase Aktif Primigravida yang diberikan yoga

Dari 17 responden didapatkan 8 orang (47,1%) responden mengalami kemajuan persalinan normal yaitu 6 jam, 5 orang (29,4%) responden mengalami kemajuan persalinan selama 4 jam, 3 orang (17,6%) responden mengalami kemajuan persalinan selama 5 jam. Dan 1 orang (5,9%) yang mengalami keterlambatan kemajuan persalinan yaitu selama 7 jam. Dengan demikian kemajuan persalinan pada ibu primigravida yang melakukan senam yoga lebih cepat dibandingkan dengan yang tidak melakukan senam yoga.

Menurut Oxorn (1996), Kemajuan persalinan dapat lebih cepat dan mengurangi rasa nyeri pada inpartu kala I jika dilakukan relaksasi pada ibu bersalin dengan bernapas dalam saat muncul kontraksi uterus. Pernafasan yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan tekanan abdomen serta membantu pengeluaran janin. (Bobak, 2003). Penelitian yang dilakukan oleh Astuti (2008) bahwa pembukaan serviks pada kelompok yang diberi teknik napas dalam yaitu 0,86 cm/jam sebanyak 2 orang (20%), pembukaan serviks 0,91 cm/jam sebanyak 1 orang (10%), pembukaan serviks 1 cm/jam sebanyak 4 orang (40%), pembukaan serviks 1,33 cm/jam sebanyak 3 orang (30%).

Ibu inpartu primigravida yang diberikan perlakuan senam yoga mengalami kemajuan persalinan lebih cepat yaitu 16 orang (94%) mengalami kemajuan persalinan selama 4 – 6 jam. Kemajuan persalinan pada ibu inpartu primigravida ini juga disertai dengan cepatnya penurunan kepala pada proses persalinan, sehingga ibu tidak memerlukan waktu banyak dalam menanti proses kelahiran buah hati. Selain itu kecemasan ibu dalam proses melahirkan juga dapat diatasi dengan melakukan gerakan yoga.

Yoga pada ibu hamil merupakan salah satu jenis rangkaian gerakan tubuh yang dipadukan dengan

rileksasi pikiran dan menguatkan mental dalam menghadapi proses melahirkan. Gerakan yoga terdiri dari pernafasan yang dapat digunakan sebagai media rileksasi ibu sehingga dapat merasakan kenyamanan selama proses inpartu. Pernafasan yang dilakukan dengan cara nafas secara dalam dapat meningkatkan kontraksi uterus yang dapat menghasilkan tekanan pada dinding uterus, sehingga saat tekanan tersebut disalurkan ke serviks dapat mengakibatkan penipisan dan dilatasi pada serviks.

Kemajuan Persalinan Kala I Fase Aktif Primigravida yang tidak diberikan yoga

Dari 17 responden didapatkan 6 orang (35,3%) responden mengalami kemajuan persalinan selama 6 - 7 jam, 3 orang (17,6%) responden mengalami kemajuan persalinan selama 8 jam, 1 orang (5,9%) responden mengalami kemajuan persalinan selama 5 jam dan 9 jam. Dengan demikian kemajuan persalinan pada ibu primigravida yang tidak melakukan senam yoga lebih lambat dibandingkan dengan yang melakukan senam yoga yaitu sebesar 10 orang (58,8%) yang mengalami kemajuan persalinan selama 7 – 9 jam.

Menurut Simkin (2005), dalam proses persalinan apabila kemajuan persalinan yang terjadi pada ibu mengalami keterlambatan ataupun tidak adanya suatu kemajuan, maka dapat menjadi salah satu pemicu timbulnya komplikasi persalinan yang dapat mengkhawatirkan kesehatan ibu dan janin. Pada kala I persalinan mengalami kadar katekolamin yang tinggi di sirkulasi sehingga menyebabkan aliran darah beredar dari rahim dan plasenta berpindah ke organ-organ lainnya. Oleh karena itu, diperlukan adanya skrining pada penyimpangan yang ada di persalinan normal dengan melakukan pemantauan kemajuan persalinan.

Penelitian yang dilakukan oleh Astuti (2008) pada kelompok tidak diberikan teknik napas dalam dapat dilihat bahwa pembukaan serviks 0,75 cm/jam sebanyak 1 orang (10%), pembukaan serviks 0,86 cm/jam sebanyak 3 orang (30%), pembukaan serviksnya 1 cm/jam sebanyak 4 orang (40%), pembukaan serviks 1,14 cm/jam sebanyak 2 orang (20%).

Salah satu penyebab lambatnya kemajuan persalinan pada ibu inpartu primigravida yaitu adanya kecemasan atau gangguan psikologis saat menghadapi persalinan. Ibu primigravida yang baru akan memiliki pengalaman melahirkan mengalami stress. Stress secara psikologis pada ibu primigravida memiliki efek

fisik yang kuat pada saat persalinan yang berpotensi menghambat kemajuan persalinan. Selain itu kondisi nyeri yang dirasakan ibu juga dapat mengurangi kemampuan rahim dalam berkontraksi sehingga dapat menghambat kemajuan persalinan.

Berdasarkan penelitian Simamora dalam Apriana (2011), lebih dari 50% ibu bersalin mengalami kecemasan yaitu 65,6% kecemasan sedang terjadi pada ibu primigravida dan 81,3% kecemasan ringan terjadi pada ibu multigravida. Pada proses persalinan kala I perasaan cemas yang dialami ibu bersalin dikarenakan adanya rasa takut saat melahirkan. Pengalaman melahirkan pertama kali yang dialami oleh ibu primigravida memberikan perasaan yang beraneka ragam mulai dari rasa bahagia, bersemangat hingga perasaan takut akan apa yang nantinya dirasakan saat proses persalinan.

Pengaruh Yoga pada Ibu Inpartu Primigravida terhadap Kemajuan Persalinan Kala I Fase Aktif

Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji Mann Whitney U dengan diperoleh hasil nilai $p = 0.000$ dengan $\alpha = 0,05$ maka hal ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan kemajuan persalinan ibu primigravida antara yang diberi perlakuan senam yoga dengan yang tidak senam yoga. Dan seberapa jauh pengaruh senam yoga terhadap kemajuan persalinan kala I fase aktif ibu primigravida dilakukan uji regresi linier dengan nilai $R^2 = 0,383$ sehingga senam yoga memiliki pengaruh sebesar 38,3% terhadap kemajuan persalinan kala I fase aktif ibu primigravida.

Perbedaan kemajuan persalinan pada ibu primigravida salah satunya disebabkan oleh kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan. Stress yang dialami ibu inpartu dapat menghambat kemajuan persalinan. Kecemasan, ketakutan dan rasa nyeri merupakan salah satu perasaan yang dialami ibu inpartu saat memasuki masa persalinan.

Kecemasan pada ibu hamil dapat terjadi dikarenakan adanya masa panjang dalam menanti proses kelahiran yang tidak pasti serta ditambah dengan adanya perasaan takut saat menghadapi proses persalinan. Menurut Nurdiana (2012), hormon progesteron merupakan salah satu penyebab perasaan cemas dan cepat lelah yang terjadi pada ibu hamil. Perasaan kecemasan dan takut dalam menghadapi persalinan sering terjadipada ibu primigravida. (Kartono, 2007) Penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti (2014) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan penurunan kecemasan pada hari pertama

dan hari ketiga sebelum dan sesudah diberikan senam hamil yoga.

Rasa nyeri pada kala I disebabkan oleh munculnya kontraksi otot – otot uterus, peregangan serviks pada saat membuka, dan peregangan segmen bawah rahim. Selama kala I kontraksi uterus yang menyebabkan dilatasi serviks dan iskemia serviks. Latihan yoga yang dilakukan diantaranya meliputi berbagai macam gerakan relaksasi, mengatur postur tubuh, melakukan olah napas dan meditasi selama kurang lebih 1 jam dan dilakukan rutin, memperoleh hasil bahwa kemajuan persalinan pada ibu inpartu mengalami percepatan yaitu selama 4 – 6 jam dibandingkan yang tidak melakukan yoga (> 6jam).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diulas dalam penelitian ini maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada perbedaan kemajuan persalinan pada ibu primigravida antara yang diberi perlakuan yoga dengan yang tidak yang sebagian besar disebabkan oleh adanya gangguan psikologis seperti rasa takut dan cemas pada ibu primigravida saat melahirkan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan perlu dilakukan penelitian selanjutnya tentang pengaruh yoga terhadap kecemasan pada ibu primigravida

DAFTAR RUJUKAN

- Astuti, E. 2013. *Pengaruh Teknik Napas Dalam terhadap Kemajuan Persalinan pada Ibu Inpartu Primigravida Kala I Fase Aktif di RS William Booth*. Skripsi. Stikes William Boot. Surabaya
- Bobak IM, Lowdermilk DL & Perry SE. 2005. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Alih Bahasa: Maria A Wijayanti. EGC. Jakarta
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2010*.

- Surabaya: Dinkes Jatim; 2010. Available from: URL:<http://www.dinkes.jatimprov.go.id/dokumen/dokumen.publikasi.html>. Diakses tanggal 18 November 2016
- Oxorn Harry & William R Forte. 1996. *Ilmu Kebidanan Patologi & Fisiologi Persalinan (Human Labor and Birth)*. Alih Bahasa: Mohammad Hakim. Yayasan Essentia Medica. Jakarta.
- Prawirohardjo, S. 2007. *Ilmu Kebidanan*. YBP-SP. Jakarta.
- Shindu, Pujiastuti. 2014. *Yoga untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia, dan Penuh Makna*. Qanita. Bandung.
- Simkin P. 2005. *Buku Saku Persalinan*. Alih Bahasa: Chrisdiono M Achadiat. EGC. Jakarta:
- Wahyuni, S. Siswanto, Y. 2010. *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Lamanya Persalinan Kala II Pada Ibu Hamil Primigravida di Kabupaten Semarang*. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Ngudi Waluyo*. Ungaran Semarang
- Widyastuti, C. 2012. *Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Persalinan Kala I dengan Kecemasan pada Ibu Bersalin di RSIA Bahagia Semarang*. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Semarang*. <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php>. Diakses 15 November 2016.
- Sutikno, 2011. *Hubungan Fungsi Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lansia*.
- Setyoadi. (2002). Perbedaan Tingkat Kualitas Hidup pada Wanita Lansia di Komunitas dan Panti. *ejournal UMM*. Diunduh dari http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/viewFile/621/641_mm_scientific_journal.pdf.
- Salamah. (2005). Kondisi Psikis Dan Alternatif Penanganan Masalah Kesejahteraan Sosial Lansia Di Panti Wredha. *Jurnal PKS*, 11, 55 – 61.
- WHO. (2004). *The World Health Organization Quality of Life Introduction, Administration, Scoring and Generic Version Of The Assessment (WHOQOLBREF)*.
- Yenni dan Hermawan. (2006). *Pravalensi Penyakit Kronis dan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia*. Diunduh dari <http://www.univmed.org/2012/04/yenni.pdf>