
PERBEDAAN PENGARUH PELAKSANAAN PRENATAL YOGA DAN SENAM HAMIL TERHADAP PERCEPATAN PROSES PERSALINAN PADA IBU BERSALIN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SEI LANGKAI KOTA BATAM**Aizrin Vironika¹, Anisya Selvia², Huzaima³**aizrinvironika0304@gmail.com¹, selviaanisya@yahoo.com², huzaima.imha@gmail.com³**Institut Kesehatan Mitra Bunda****ABSTRAK**

Persalinan merupakan peristiwa lahirnya bayi, plasenta, dan selaput ketuban dari uterus ke dunia luar. Namun proses persalinan bukan tanpa resiko, proses persalinan sendiri melalui banyak tahapan, dan jika terjadi permasalahan dalam satu tahapannya mempengaruhi tahapan lainnya yang menyebabkan lama proses persalinan dan kemudian beresiko kematian pada ibu maupun pada bayi. Persiapan yang baik secara fisik maupun psikologis sangat penting dalam proses persalinan salah satu upaya mempersiapkan proses persalinan adalah melakukan prenatal yoga dan senam hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga dan senam hamil terhadap percepatan proses persalinan. Jenis penelitian adalah Quasi eksperimental dengan rancangan Nonequivalent control group design. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu bersalin di Kelurahan Sungai Pelunggut wilayah kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah nonprobability sampling. Jumlah sampel pada penelitian adalah 48 responden dengan 3 kelompok yang masing masing kelompok terdiri dari 16 responden. Hasil analisis data dengan uji independent sample t test menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan prenatal yoga terhadap percepatan proses persalinan dengan p value <0,05 dan selisih mean sebesar 3.631 jam, selanjutnya terdapat pengaruh yang signifikan senam hamil terhadap percepatan proses persalinan dengan p value <0,05 dan selisih mean sebesar 2,670 jam dan prenatal yoga lebih efektif meningkatkan percepatan proses persalinan dibandingkan senam hamil dengan p value <0,05 dan selisih mean 1,070 jam berdasarkan hasil ini disarankan kepada ibu hamil untuk melakukan prenatal yoga ataupun senam hamil agar proses persalinan berjalan lancar dan menjadi lebih cepat.

Kata Kunci: Prenatal Yoga, Senam Hamil, Lama Persalinan.

ABSTRACT

Childbirth is the birth of a baby, placenta, and amniotic membrane from the uterus to the outside world. However, the labor process is not without risks, the labor process itself goes through many stages, and if a problem occurs in one stage it affects the other stages which causes a long labor process and then the risk of death for the mother and the baby. Good preparation both physically and psychologically is very important in the labor process. One effort to prepare for the labor process is doing prenatal yoga and pregnancy exercises. This study aims to determine the effect of prenatal yoga and pregnancy exercises on the acceleration of the labor process. The type of research is Quasi-experimental with a Nonequivalent control group design. The study was conducted in the working area of the Sei Langkai Community Health Center, Batam City. The population in this study were mothers giving birth in Sungai Pelunggut Village, the working area of the Sei Langkai Community Health Center, Batam City. The sampling technique used in this study was nonprobability sampling. The number of samples in the study was 48 respondents with 3 groups, each group consisting of 16 respondents. The results of data analysis with independent sample t test showed that there was a significant effect of prenatal yoga on the acceleration of the labor process with a p value <0.05 and a mean difference of 3,631 hours, then there was a significant effect of pregnancy exercise on the acceleration of the labor process with a p value <0.05 and a mean difference of 2,670 hours and prenatal yoga was more effective in increasing the acceleration of the labor process compared to pregnancy exercise with a p value <0.05 and a mean difference of 1,070

hours based on these results it is recommended for pregnant women to do prenatal yoga or pregnancy exercise so that the labor process runs smoothly and becomes faster.

Keywords: *Prenatal Yoga, Pregnancy Exercises, Labor Duration.*

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan peristiwa lahirnya bayi, plasenta, dan selaput ketuban dari uterus ke dunia luar. Persalinan normal terjadi pada usia cukup bulan tanpa disertai adanya penyulit. Leher rahim akan mengalami pembukaan dan penipisan secara bertahap selama proses persalinan, dimulai dengan kontraksi uterus, dan berakhir setelah plasenta dikeluarkan sepenuhnya (Affandi, 2017).

Proses persalinan dimulai dari Tahap pertama kala I dimulai ketika serviks terbuka hingga mencapai 10 cm. Tahap kedua kala II dimulai setelah serviks terbuka penuh dan berakhir ketika bayi dilahirkan. Tahap ketiga kala III dimulai setelah bayi dilahirkan dan berlangsung hingga plasenta keluar dalam waktu kurang dari 30 menit. Tahap terakhir, kala empat, dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir dua jam pertama setelah melahirkan. (Sutanto et al.,2018).

Lamanya persalinan kala I tergantung dari kontraksi uterus, semakin sering kontraksi datang maka semakin cepat proses persalinan. Sedangkan Kala II persalinan dimulai dari pembukaan lengkap (10 cm) sampai dengan pengeluaran bayi. Setelah serviks membuka lengkap janin akan segera keluar. Pada kala pengeluaran, his terkoordinir, kuat, cepat dan lebih lama, kira – kira 2-3 menit lamanya 60-90 detik. Kepala janin telah turun masuk ruang panggul sehingga terjadi tekanan pada otot – otot dasar panggul yang menimbulkan rasa mencedaan. Terjadi tekanan pada rectum, ibu merasa ingin buang air besar, dan tanda anus terbuka. Sementara itu, kontraksi uterus yang tidak adekuat dapat memperlambat proses persalinan juga dapat menyebabkan kegawatdaruratan yang dapat meningkatkan angka kesakitan dan kematian Ibu dan Janin. (Lathifah et al, 2018).

Kematian ibu dibagi menjadi dua kategori: kematian karena penyebab langsung (direk) dan kematian karena penyebab tidak langsung (indirek). (cari kematianibu direct indirect) Angka kematian ibu amatlah tinggi sebanyak 287.000 perempuan meninggal selama serta sesudah persalinan di tahun 2020. Penyebab kematian ibu diantaranya ialah infeksi, pendarahan, hipertensi selama kehamilan, komplikasi aborsi serta persalinan yang tak aman (WHO,2024).

World Health Organization (WHO) wilayah Asia Tenggara mempertahankan angka penurunan tercepat selama era MDGs dan lima tahun pertama era SDGs, dengan menurunkan rasio kematian ibu dari 372 kematian per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2000 menjadi 117 kematian per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2020. Target SDGs adalah penurunan rasio kematian ibu secara global menjadi kurang dari 70 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030(WHO,2024).

Penyebab kematian ibu secara global antara lain pendarahan pasca melahirkan, tekanan darah tinggi, komplikasi asma, infeksi, gangguan penggunaan narkoba, gangguan mood pasca persalinan, depresi, dan kekerasan pasangan intim (IDPH,2023).

Berdasarkan data yang dihimpun dari Maternal Perinatal Death Notification (MPDN), sistem pencatatan kematian ibu Kementerian Kesehatan RI, angka kematian ibu tahun 2022 menyentuh angka 4.005 serta tahun 2023 mengalami peningkatan menjadi 4.129 kematian di Indonesia (kemenkes RI, 2023).

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia selama periode 1991-2020 dari 390 menjadi 189 per 100.000 kelahiran hidup. Angka ini hampir mencapai target Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2024 sebesar 183 per 100.000 kelahiran hidup. Jumlah kematian ibu tahun 2023 adalah 4.482 kematian, dengan penyebab terbanyak yaitu

hipertensi dalam kehamilan sebanyak 412 kasus, perdarahan obstetrik sebanyak 360 kasus dan komplikasi obstetrik lain sebanyak 204 kasus (Profil Kesehatan Indonesia, 2023).

Data Survey Kesehatan Indonesia tahun 2023 dalam profil kesehatan Indonesia secara Nasional, Indonesia mengalami gangguan/komplikasi selama persalinan sebanyak 21,4%, komplikasi yang terjadi antara lain, posisi janin melintang/sungsang 3,0%, perdarahan 2,0%, kejang 0,1%, KPD 4,3%, partus lama 3,3%, lilitan tali pusat 2,1%, plasenta previa 0,7%, plasenta tertinggal 0,4%, hipertensi 3,2% dan lainnya 4,9%. Data partus lama tertinggi berada di DKI Jakarta sebesar 5,5%, DI Yogyakarta 4,7%, dan Jawa Timur sebesar 4,2% (Trihono et al., 2023).

Angka kematian ibu (AKI) Provinsi Kepulauan Riau pada Tahun 2022 mengalami penurunan dari 241 per 100.000 kelahiran hidup (99 kasus) pada tahun 2021 menjadi 83 per 100.000 kelahiran hidup (38 kasus) pada tahun 2022. Penyebab kematian didominasi oleh penyebab langsung yaitu gangguan hipertensi sebesar 37% (14 kasus), perdarahan sebesar 13% (5 kasus), COVID-19 sebesar 3% (1 kasus), penyebab tidak langsung juga cukup besar yaitu sebesar 37% (14 kasus) dan jenisnya beragam, beberapa diantaranya seperti infeksi saluran kemih dan retensio urin, HIV, diabetes mellitus, asma, TB paru, dan lain-lain (Profil Kesehatan Kepulauan Riau, 2022).

Data Survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, Kepulauan Riau gangguan/komplikasi Persalinan sebanyak 18,0%, antara lain, posisi janin melintang/sungsang 1,7%, perdarahan 1,4%, kejang 0,0%, KPD 3,5%, partus lama 3,4%, lilitan tali pusat 2,1%, plasenta previa 1,0%, plasenta tertinggal 0,4 hipertensi 2,7% dan lainnya 2,7% (Trihono et al., 2023).

Jumlah kematian ibu di Kota Batam tahun 2023 sebanyak 14 kasus yang disebabkan oleh perdarahan 3 kasus, hipertensi dalam kehamilan 5 kasus, jantung 1 kasus, dan lain-lain 5 kasus. Komplikasi maternal pada ibu yang terjadi sebanyak 3.558 kasus antara lain anemia 1.266 kasus, obesitas 318 kasus, perdarahan 255 kasus, keguguran 281 kasus, pre eklamsia 363 kasus, infeksi 3 kasus, TBC 6 kasus, jantung 4 kasus, Covid-19 4 kasus, diabetes melitus 28 kasus, dan penyebab lainnya sebanyak 1.060 kasus (Dinas Kesehatan Kota Batam, 2023).

Survey Kesehatan Indonesia (SKI) Trihono et al (2023) menyatakan bahwa salah satu komplikasi persalinan yang paling besar yaitu partus lama dengan persentase secara nasional sebesar 3,3% dan di Kepulauan Riau 3,4% yang menduduki posisi ke-2 dari 10 penyakit yang terjadi pada ibu bersalin. Data tersebut menunjukkan bahwa kemungkinan besar kasus partus lama di Kota Batam juga dapat terjadi.

Partus lama merupakan faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan angka kematian pada ibu dan bayi. Saat melahirkan, berbagai risiko mungkin muncul, termasuk partus lama yang disebabkan oleh kegagalan rahim untuk berkontraksi dengan baik (disebut atonia uteri), robekan di daerah perineum, peradangan, kelelahan, dan syok. Selain itu, bayi baru lahir mungkin menghadapi risiko seperti gagal napas spontan atau asfiksia parah, trauma kranial dan peradangan neonatal (Raidanti & Mujianti, 2021).

Proses persalinan dipengaruhi oleh beberapa faktor yang disebut 5P, yaitu power, passage, passanger, penolong, dan psikis. Lama persalinan dapat disebabkan oleh banyak faktor, namun yang prinsip adalah kontraksi tidak adekuat, faktor janin (malpresentasi, malposisi, janin besar) dan faktor jalan lahir. Kontraksi yang tidak adekuat dan faktor janin dapat menyebabkan persalinan kala II menjadi memanjang (Sofyan, 2021).

Kala II lama adalah ketika serviks mencapai dilatasi penuh, jangka sampai terjadinya kelahiran tidak boleh melewati 2 jam pada primigravida dan 1 jam pada multigravida. Pengalaman menunjukkan bahwa setelah batas waktu ini, morbiditas maternal dan fetal akan meningkat. Sekitarnya terjadi gawat janin atau ibu, tindakan segera merupakan indikasi. Banyak faktor yang menyebabkan kala II lama anatara lain :disproporsi

sefalopelvik, malpresentasi dan malposisi, persalinan tidak efektif, serta distosia jaringan lunak (Oxorn, 2020).

Persalinan yang diikuti dengan kejadian memanjangnya waktu pada kala II mempunyai dampak kepada ibu dan janin. Dampak yang akan terjadi pada ibu dengan kala II lama yaitu akan terjadi kelelahan sampai mengakibatkan dehidrasi, infeksi pada ibu terutama jika sudah terjadi pecahnya selaput ketuban, hingga perdarahan karena atonia uteri, dan ruptur uteri. Dampak dari kala II lama ini menimbulkan morbiditas tinggi pada ibu bahkan dapat menjadi penyebab mortalitas pada ibu dan janin karena penanganan yang tidak adekuat pada ibu bersalin dengan kala II lama. Pada ibu bersalin dengan kala II lama mungkin akan dilakukan induksi persalinan apabila ibu dan janin dalam kondisi baik, proses induksi ini yang juga dapat menimbulkan kesakitan pada ibu karena kontraksi buatan setelah kontraksi alami telah dirasakan ibu dengan waktu yang lama. Apabila induksi gagal, persalinan dengan cara seksio sesarea juga dapat dilakukan dengan pertimbangan kondisi janin dan juga ibu (Aulia, 2020).

Masalah utama dalam penelitian ini adalah efektivitas dari pendekatan non-farmakologis Penanganan non-farmakologis dengan penerapan Komplementer untuk mengatasi persalinan lama dilakukan Pemijatan ibu Hamil, Massage Punggung, Hypnobirthing, Terapi Musik, Water Birthing, Birthingball, Prenatal yoga, dan senam hamil. (Simpsons & Catling, 2019).

Solusi umum yang sering di tawarkan untuk mengatasi masalah ini adalah dengan adanya Penerapan komplementer Prenatal yoga yang diharapkan dapat menciptakan Persalinan nyaman. Sehingga persalinan bukan hal yang menakutkan cegah dengan upaya fisiologis untuk mempercepat dan mempermudah pembukaan serviks dan meminimlisir Komplikasi dalam Persalinan. Secara etimologi, kata “yoga” berasal dari bahasa Sansekerta Kuno yakni “yuj” yang berarti penyatuan; lebih mengarah pada penyatuan atman (diri) dan brahman (Yang Maha Kuasa). Maka dari itu, melalui olahraga ini maka seseorang akan lebih baik dalam mengenal tubuh, pikiran, jiwa, dan keseluruhan aspek yang ada pada dirinya serta dapat membuatnya semakin dekat dengan Sang Pencipta. Berhubung istilah “yoga” itu bersumber dari bahasa Sansekerta Kuno yang merupakan bahasa kuno di Asia Selatan (lebih condong pada India), maka sejarah munculnya olahraga ini adalah berasal dari kebudayaan India Kuno. Olahraga ini pertama kalinya diperkenalkan dari sebuah buku berjudul Yoga Sutras karya Maharsi Patanjali, seorang tokoh legendaris asal India yang hidup sekitar 200-500 SM. Beliau mengartikan bahwa olahraga ini adalah sebuah penghentian gerak pikiran dan ajarannya menjadi tradisi meditasi serta ritual di kalangan umat Hindu. (A liliweri, 2021).

Pada dasarnya olahraga yoga harus mampu berkonsentrasi penuh, mengatur dan mengontrol diri agar dapat menciptakan keselarasan dan keseimbangan antara jiwa, fikiran dan tubuh. Masyarakat global umumnya mengenal Yoga sebagai aktivitas latihan utamanya asana (postur) bagian dari Hatha Yoga. Yoga juga digunakan sebagai salah satu pengobatan alternatif, biasanya hal ini dilakukan dengan latihan pernapasan, olah tubuh dan meditasi, yang telah dikenal dan dipraktekkan selama lebih dari 5000 tahun. Orang yang melakukan tapa yoga disebut yogis, yogin bagi praktisi pria dan yogini bagi praktisi wanita. Yoga pertama kali lahir di negara India dan mulai masuk ke dalam indonesia pada tahun 400 SM, dan mulai berkembang sejak tahun 1990-an. Yoga mulai masuk ke dalam indonesia berada pada kota Bali, masuknya yoga pada kota Bali pada umumnya melalui ajaran spiritual umat Hindu. Olahraga yoga sangat cocok untuk meningkatkan daya konsentrasi dan juga meringankan dampak stress. Namun pada era zaman sekarang, olahraga yoga sudah merupakan bagian dari lifestyle atau gaya hidup, penikmat yoga tidak diharuskan beragama Hindu, semua orang dapat menikmati yoga dan merasakan manfaat yoga sendiri.

Menurut buku makna “seni dan kesenian” yoga berkembang pesat pada 6 tahun belakangan ini di Indonesia hingga saat ini, disebabkan banyaknya artis tanah air yang menjadikan olahraga yoga menjadi suatu gaya hidup di kalangan mereka, perkembangan yoga yang sangat pesat terjadi pada kota-kota besar yang mempunyai banyak penduduk seperti kota Jakarta, Bandung, dan Surabaya. Seiring dengan perkembangan yoga, banyak sekali macam-macam yoga yang sudah menjadi gaya hidup dan kebutuhan banyak orang, salah satunya prenatal yoga. Prenatal yoga adalah program yoga yang di khususkan untuk kehamilan dengan teknik dan intensitas yang di sesuaikan dengan kebutuhan psikis dan fisik ibu hamil juga janinnya, prenatal yoga sendiri menekankan pada teknik - teknik postur yoga, olah napas, rileksasi, teknik - teknik visualisasi dan meditasi. (N.Aprilia, 2020).

Prenatal yoga akan membantu mempersiapkan calon ibu secara fisik, mental, dan spiritual untuk menghadapi ibu hamil menuju masa persalinan. Kelebihan dari prenatal yoga dapat menekankan tingkat keguguran yang terjadi, karena umumnya keguguran terjadi akibat kondisi kesehatan sang ibu. Ibu hamil harus diberi perhatian lebih, karena kondisi fisik ibu hamil tidak sekuat orang pada umumnya. Istirahat dan makanan yang bergizi saja tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan sang ibu, kondisi emosional ibu hamil juga sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang janin. Ibu hamil yang mengalami kondisi emosional yang tidak stabil dapat menyebabkan, bayi lahir prematur, gangguan autisme pada bayi, kurangnya berat badan bayi, bahkan hingga dapat menyebabkan keguguran (Yessie Aprilia, 2020).

Prenatal yoga adalah teknik latihan yang menitik beratkan pada pengendalian otot, teknik pernapasan, relaksasi dan ketenangan pikiran. Prenatal yoga dapat membantu ibu bertemu dan menjalin ikatan dengan perempuan hamil lainnya serta menyiapkan diri menghadapi berbagai tantangan sebagai orang tua. Kombinasi gerakan fisik dan latihan pernapasan dalam yoga prenatal sangat bermanfaat bagi ibu hamil dan ibu baru, menjadikannya salah satu bentuk aktivitas fisik yang sangat efektif. Olahraga ini sangat efektif untuk melancarkan pergerakan bayi untuk masuk ke panggul ibu guna mempermudah dan mempercepat proses persalinannya. (Tambunan et al., 2023).

Proses persalinan yang panjang dapat dihindari dengan melakukan prenatal yoga. Pentingnya latihan kelas prenatal yoga terletak pada kemampuannya untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan persiapan fisik serta mental menjelang persalinan. Prenatal yoga yang dilakukan 1-2 kali dalam selama seminggu dengan durasi 60 - 120 menit dapat membantu ibu dalam mempermudah persalinan terutama pada Proses relaksasi akan sempurna untuk membantu ibu dalam kontraksi, mengambil waktu untuk beristirahat sangat penting untuk mengurangi ketegangan dan mengelola rasa sakit selama proses persalinan. (Haryanti & Artanty, 2018).

Terapi komplementer lain untuk percepatan persalinan adalah Senam hamil. Senam hamil merupakan suatu program latihan bagi ibu hamil sehat untuk mempersiapkan kondisi fisik ibu dengan menjaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam proses persalinan, serta mempersiapkan kondisi psikis ibu terutama menumbuhkan kepercayaan diri dalam menghadapi persalinan. Senam hamil memberikan manfaat terhadap komponen biomotorik otot yang dilatih. Olahraga atau senam yang teratur selama kehamilan dihubungkan dengan melahirkan tepat pada waktunya. Manfaat lain senam hamil langsung atau berperan menurunkan angka kesakitan dan kematian ibu dan bayi yang lahir. Tujuan utama dari pendekatan adalah untuk mempercepat durasi persalinan (Thompson, 2018).

Pergerakan tubuh dalam latihan senam kehamilan tidak saja menguntungkan bagi sang ibu, tetapi juga sangat berpengaruh terhadap kesehatan bayi yang dikandungnya. Pada saat bayi mulai dapat bernafas sendiri, maka oksigen akan mengalir kepadanya melalui plasenta, yaitu dari aliran darah ibunya ke dalam aliran darah bayinya yang dikandung. Senam

kehamilan akan menambah jumlah oksigen dalam darah di seluruh tubuh sang ibu dan karena itu aliran oksigen kepada bayi melalui plasenta juga akan menjadi lancar. Latihan senam hamil tidak dapat dikatakan sempurna bila penyajiannya tidak disusun secara teratur yaitu minimal satu kali dalam seminggu yang dimulai saat umur kehamilan 24 minggu. Dengan mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif, wanita tersebut akan menjaga kesehatan tubuhnya dan janin yang dikandungnya secara optimal. (Haryanti 2018).

Mekanisme kerja Senam hamil adalah meningkatkan Keseimbangan Hormonal Senam hamil membantu menstabilkan hormon dalam tubuh, seperti menurunkan hormon stres (kortisol) dan meningkatkan hormon endorfin, yang berfungsi mengurangi kecemasan dan meningkatkan suasana hati. Memperkuat Otot-Otot tubuh. Gerakan senam hamil fokus pada penguatan otot-otot inti, panggul, dan punggung bawah yang penting dalam persalinan. Otot yang kuat membantu ibu hamil menahan beban tambahan akibat kehamilan serta mengurangi risiko nyeri punggung. Melancarkan Sirkulasi Darah Selain itu, teknik pernapasan dan relaksasi dalam senam hamil membantu ibu hamil menghadapi kontraksi dan rasa sakit selama persalinan dengan lebih tenang. Melatih Pernapasan yang dapat membantu ibu rileks dan mengurangi durasi persalinan dengan meningkatkan kebugaran kardiovaskular sehingga meningkatkan kapasitas jantung dan paru-paru (Husaidah & putri 2018).

Manfaat utama senam hamil adalah mengurangi Rasa Sakit Selama Persalinan Senam hamil mengajarkan teknik pernapasan dan relaksasi yang membantu ibu hamil dalam menghadapi kontraksi dan rasa sakit selama persalinan. Senam hamil memperkuat Otot Persalinan, gerakan senam hamil dirancang untuk memperkuat otot-otot yang berperan penting dalam proses melahirkan, seperti otot perut, panggul, punggung, dan paha. Otot-otot yang kuat membantu mempermudah proses mengejan dan mempercepat persalinan. (Husaidah & putri 2018).

Gerakan senam hamil meningkatkan Fleksibilitas dan Kelenturan Ibu hamil yang aktif berolahraga cenderung memiliki proses persalinan yang lebih cepat dan lebih sedikit komplikasi dibandingkan ibu yang kurang beraktivitas fisik. Senam hamil membantu melancarkan aliran darah, sehingga tubuh lebih siap dan rileks untuk melahirkan. Meningkatkan Kontrol pernapasan, senam hamil mengajarkan ibu untuk mengontrol pernapasan selama persalinan. Pernapasan yang teratur dapat membantu mengurangi rasa tegang, mengatasi kelelahan, dan meningkatkan fokus selama kontraksi. Mengurangi Risiko Kelahiran Caesar Beberapa penelitian menunjukkan bahwa senam hamil secara rutin dapat membantu mengurangi risiko persalinan caesar, karena memperkuat tubuh untuk melahirkan secara alami. Dengan manfaat-manfaat tersebut, senam hamil membantu mempersiapkan ibu secara fisik dan mental untuk persalinan, sehingga prosesnya bisa berlangsung lebih nyaman, lancar, dan minim komplikasi. (Mira,dkk 2018).

Dua puluh sembilan studi dengan 2217 wanita hamil disertakan untuk metaanalisis. Intervensi yoga kehamilan mengurangi kecemasan (SMD: -0,91; 95% CI: -1,49 hingga -0,33; p=0,002), depresi (SMD: -0,47; 95% CI: -0,9 hingga -0,04, P=0,03) dan stres yang dirasakan (SMD: -1,03; 95% CI: -1,55 hingga -0,52; p<0,001) memiliki dampak signifikan secara statistik terhadap stres yang dirasakan. Alat Penilaian Risiko Bias dari Kolaborasi Cochrane digunakan untuk menilai kualitas metodologi penelitian dan kriteria GRADE (GRADEpro) mengevaluasi kualitas bukti. Meta-analisis dilakukan menggunakan RevMan 5.3. Kesimpulan: Bukti menyoroti efek positif yoga kehamilan terhadap kecemasan, depresi, stres yang dirasakan, cara melahirkan dan durasi persalinan. Uji coba kontrol acak dan studi kuasi-eksperimental yang meneliti intervensi yoga kehamilan memenuhi syarat. Covidence digunakan untuk menyaring judul, abstrak, dan artikel teks lengkap. Hasil intery Kualitas bukti (kriteria GRADE) rendah hingga sangat rendah untuk semua hasil. Dua belas atau

lebih sesi yoga yang diberikan setiap minggu/dua minggu sekali memiliki dampak signifikan secara statistik pada cara persalinan, sementara 12 atau lebih sesi yoga dengan durasi Panjang.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ronilda Tambunan pada tahun 2023, dengan derajat signifikansi (α)=0,05 dan $df=1$, menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara gerakan panggul dalam praktik prenatal yoga dan percepatan persalinan pada kala II di Klinik Pratama Kasih Bunda tahun 2021. Dengan nilai signifikansi sig (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, mengindikasikan adanya hubungan positif antara gerakan panggul dalam yoga prenatal dan percepatan kala II persalinan. Temuan ini menegaskan bahwa gerakan panggul yang dilakukan selama yoga prenatal berperan dalam mempercepat proses persalinan kala II. (Tambunan et al., 2023)

Pada tahun 2022, Rizfani, dkk. melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Senam Yoga Prenatal, Kelas Pendidikan Ibu Hamil, dan Peran Suami Terhadap Proses Persalinan yang Lancar". Hasil analisis menunjukkan bahwa peran suami memiliki nilai signifikansi p-value sebesar 0,031, yang lebih rendah dari 0,05, mengindikasikan adanya hubungan yang kuat antara peran suami, kelas pendidikan ibu hamil, serta senam yoga prenatal dengan kelancaran proses persalinan. (Aulianda, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Wike Sri pada tahun 2018 dengan judul "Hubungan Latihan Prenatal Yoga dengan Lama Persalinan Kala I pada Ibu Melahirkan di Bps Nengah Srinati Kabupaten Mesuji" menunjukkan bahwa 3 persen ibu yang rutin mengikuti latihan prenatal yoga. Studi ini mengungkapkan bahwa ada keterkaitan antara pose yoga prenatal dan proses persalinan pada wanita hamil. Temuan dari BPS menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara praktik yoga prenatal dan durasi persalinan kala I (Yohanna, 2018).

Hasil studi pendahuluan didapatkan jumlah persalinan di Kota Batam dari 21 Puskesmas sebanyak 35.802 (93,27%) persalinan. Terdapat 3 puskesmas dengan jumlah persalinan tertinggi diantaranya Puskesmas Sei Langkai 3.764 (93,21%), Puskesmas Baloi Permai 3.174 (90,17%), dan Puskesmas Lubuk Baja 2.919 (100,07%). Berdasarkan data tersebut, jumlah ibu bersalin tertinggi yaitu di Puskesmas Sei Langkai, yang menaungi 3 kelurahan dengan jumlah persalinan tahun 2023 di Kelurahan Tembesi (94,6%) persalinan, Kelurahan Sungai Langkai (101,3%) persalinan dan di Kelurahan Sungai Pelunggut (79,52%) persalinan (Dinas Kesehatan Kota Batam, 2023).

Jumlah persalinan tertinggi berada di Kelurahan Sungai Langkai dengan 13 Bidan Praktik Mandiri (BPM) di wilayah kerjanya. Hasil studi pendahuluan didapatkan Puskesmas dan BPM yang berada di Kelurahan Sungai Langkai pada tahun 2024 melaksanakan asuhan antenatal seperti pemeriksaan kehamilan 6 kali selama kehamilan, yang meliputi pengukuran tinggi badan dan berat badan, tekanan darah, Lingkar Lengan Atas (LiLA), tinggi rahim, penentuan letak janin, imunisasi Tetanus Toksoid (TT), tablet tambah darah, tes laboratorium, konseling, dan mendapatkan pengobatan. Selain itu asuhan antenatal selama kehamilan juga dapat berupa kelas hamil dan kelas ibu balita.

Berdasarkan asuhan antenatal yang dipaparkan, Kelurahan Sungai Langkai sudah menerapkan kelas ibu hamil dimana didalamnya ada kegiatan senam ibu hamil. Selain itu karena jarak yang dekat ibu bersalin banyak yang bersalin di Klinik Hanikadan BPM lainnya di wilayah Kelurahan Sungai Pelunggut, didukung dengan hasil observasi dan hasil wawancara di 10 BPM Kelurahan Sungai Pelunggut, Klinik Hanika menjadi BPM wilayah kerja Puskesmas Sungai Langkai dengan persalinan tertinggi yaitu 122 persalinan tahun 2023, hasil wawancara juga didapatkan bahwa disana sudah menerapkan senam ibu hamil berupa terapi prenatal yoga dan senam hamil. Hal ini menjadi alasan peneliti untuk meneliti di wilayah kerja puskesmas sei langkai.

Penelitian tentang percepatan proses persalinan sudah banyak dilakukan seperti penelitian (Zanah, 2019), penelitian (D Boopalan et al., 2023) membahas tentang, penelitian (Tri Utami et al., 2023), penelitian (Sihaloho et al., 2023) dan penelitian (Pratiwi et al., 2023). Namun masalah percepatan persalinan masih perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dari berbagai terapi komplementer yang dapat dilakukan untuk percepatan proses persalinan, maka penelitian ini melakukan eksperimen dengan melakukan prenatal yoga terhadap percepatan proses persalinan dan senam hamil pada ibu bersalin dengan asumsi bahwa pemberian terapi prenatal yoga dapat mengurangi durasi persalinan sehingga dapat mempercepat proses persalinan pada ibu bersalin. Hal tersebut menjadi novelty dalam penelitian ini.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan Quasi eksperimental dengan rancangan Nonequivalent control group design. Nonequivalent control group design merupakan penelitian yang dilakukan dengan memberikan perlakuan kepada kelompok eksperimen dan menyediakan kelompok kontrol sebagai pembandingan serta desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random (Abdullah et al., 2022). Penelitian ini memberi intervensi Prenatal Yoga dan Senam Hamil pada eksperimen, Pada kelompok kontrol Rutin Antenatal Care, bertujuan untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Prenatal yoga dan Senam Hamil terhadap Percepatan Proses Persalinan pada Ibu Bersalin di wilayah kerja puskesmas sei langkai Kota Batam.

Dalam Penelitian ini, teknik penarikan sampel menggunakan nonprobability sampling dengan teknik (Purposive Sampling). Adapun besar sampel pada penelitian Pre eksperimental, belum banyak rumus yang dikembangkan untuk menentukan besar sampel yang dibutuhkan. Untuk menentukan besar sampel ditentukan dengan rumus Federer (Hoffman, 2018) sebagai berikut:

$$(t-1)(r-1) > 15$$

$$=(t-1) (n-1) > 15$$

$$=(1-1)(1-1) > 15$$

$$=0 > 16$$

Keterangan:

t : Banyaknya kelompok perlakuan

n : Besar sampel

r : Jumlah frekuensi perlakuan

Jumlah sampel yang diambil yaitu 16 responden. Maka besar sampel pada penelitian ini sebanyak 16 Ibu hamil trimester III di wilayah kerja UPT Puskesmas Sei Langkai yang akan dijadikan responden. Variabel penelitian meliputi variabel independen yaitu prenatal yoga dan senam hamil yang akan diterapkan pada ibu hamil trimester III yang ada di PMB yang termasuk wilayah kerja UPT Puskesmas Sei Langkai kota batam, dan variabel dependen yaitu ibu bersalin. Adapun instrumen penelitian ini menggunakan lembar observasi yang digunakan untuk mengumpulkan data dengan cara melakukan pengamatan langsung. Penggunaan lembar observasi memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi berbagai aspek, baik kognitif maupun non-kognitif, seperti sikap, penilaian kinerja, dan situasi responden secara sistematis (Abdullah et al., 2021). Lembar observasi patograf yang digunakan untuk mendapatkan gambaran karakteristik responden dari data yang diperoleh berupa usia, pekerjaan, paritas. Lembar observasi juga digunakan sebagai penilaian

percepatan proses persalinan pada ibu bersalin di Wilayah kerja UPT Puskesmas Sei Langkai Kota Batam. Analisis data dilakukan secara univariat Analisis univariat digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan gambaran setiap variabel yang dianalisis. Variabel yang diteliti yaitu nyeri persalinan, prenatal yoga dan senam hamil. Hasil analisis univariat ditampilkan dalam bentuk tabel frekuensi dan narasi. Analisis bivariat dalam penelitian ini digunakan untuk melihat pengaruh prenatal yoga dan senam hamil terhadap percepatan proses persalinan pada ibu bersalin di wilayah kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam, yang dilakukan dengan cara uji statistik tidak berpasangan (independent sample t-Test Posttest), menggunakan uji t-Test dua sampel jika data berdistribusi normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Umum

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Ibu Bersalin berdasarkan Usia

Usia	Prenatal Yoga		Senam Hamil		Kontrol	
	F	%	F	%	F	%
<20 Tahun	2	12.5	2	12.5	3	18.8
20-35 Tahun	11	68.8	11	68.8	11	68.8
>35 Tahun	3	18.8	3	18.8	2	12.5
Total	16	100.0	16	100.0	16	100.0

Berdasarkan tabel diatas, diketahui mayoritas responden berusia antara 20-35 tahun, yaitu 11 orang atau 68.8% dari kelompok intervensi prenatal yoga. 11 orang atau 68.8% dari kelompok intervensi senam hamil, dan 11 orang atau 68.8% dari kelompok kontrol.

Tabel 2 Karakteristik Ibu Bersalin berdasarkan Paritas

Paritas	Prenatal Yoga		Senam Hamil		Kontrol	
	F	%	F	%	F	%
Primipara	4	25.0	5	31.3	4	25.0
Multipara	10	62.5	10	62.5	10	62.5
Grandmultipara	2	12.5	1	6.3	2	12.5
Total	16	100.0	16	100.0	16	100.0

Berdasarkan tabel diatas, diketahui mayoritas responden berada pada paritas multipara, yaitu 10 orang atau 62,5% dari kelompok intervensi prenatal yoga. 10 orang atau 62,5% dari kelompok intervensi senam hamil, dan 10 orang atau 62,5% dari kelompok kontrol.

Tabel 3 Karakteristik Ibu Bersalin berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	%	Frekuensi	%	Frekuensi	%
SD	1	6.3	1	6.3	1	6.3
SMP	5	31.3	6	37.5	4	25.0
SMA	9	56.3	8	50.0	9	56.3
S1	1	6.3	1	6.3	2	12.5
Total	16	100.0	16	100.0	16	100.0

Berdasarkan tabel diatas, diketahui mayoritas memiliki Pendidikan terakhir ditingkat SMA, yaitu 9 orang atau 56,3% dari kelompok intervensi prenatal yoga. 8 orang atau 50% dari kelompok intervensi senam hamil, dan 9 orang atau 56,3% dari kelompok kontrol.

Tabel 4 Karakteristik Ibu Bersalin berdasarkan Pekerjaan

Pendidikan Pekerjaan	Frekuensi %		Frekuensi %		Frekuensi %	
	Prenatal Yoga		Senam Hamil		Kontrol	
	F	%	F	%	F	%
IRT	12	75.0	13	81.3	13	81.3
Wiraswasta	3	18.8	2	12.5	2	12.5
PNS	1	6.3	1	6.3	1	6.3
Total	16	100.0	16	100.0	16	100.0

Berdasarkan tabel diatas, diketahui mayoritas responden berprofesi sebagai IRT, yaitu 12 orang atau 75% dari kelompok intervensi prenatal yoga. 13 orang atau 81,3% dari kelompok intervensi senam hamil, dan 13 orang atau 81,3% dari kelompok kontrol.

Data Khusus

1. Analisa Univariat

Tabel 5 Deskriptif Statistik Lama Ibu Bersalin di wilayah kerja UPT Puskesmas Sei Langkai Kota Batam

Kelompok Data	N	Range	Min	Max	Mean	Std. Deviation	Variance
Prenatal Yoga	16	4.41	3.52	7.93	5.80	1.191	1.418
Senam Hamil	16	5.13	4.08	9.21	6.87	1.485	2.204
Kontrol	16	5.15	6.54	11.69	9.43	1.403	1.968

Berdasarkan tabel diatas, diketahui lama ibu bersalin dikota batam yang mendapat intervensi dengan prenatal yoga rata-rata 5,80 jam, dengan nilai minimum 3,52 jam dan maksimum 7,93 jam. Selanjutnya untuk yang mendapat intervensi dengan senam hamil rata-rata lama bersalin yaitu 6,87 jam, dengan nilai minimum 5,13 dan nilai maksimum 9,21. Untuk lama ibu bersalin pada kelompok kontrol rata-rata sebesar 9,43 jam dengan nilai minimum 5,15 dan nilai maksimum 11,69.

2. Analisa Bivariat

a) Uji Normalitas

Tabel 6 Hasil Uji Normalitas Data Ibu Bersalin di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Sei Langkai Kota Batam

Kelompok Data	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Prenatal Yoga	0.953	16	0.535
Senam Hamil	0.950	16	0.494
Kontrol	0.978	16	0.944

Berdasarkan tabel diatas, diketahui nilai p value untuk kelompok data prenatal yoga sebesar 0,535, kelompok data senam hamil 0,494, dan kelompok data kontrol sebesar 0,944. Dengan demikian disimpulkan setiap kelompok data terdistribusi normal karena memiliki nilai p value > 0,05. Berdasarkan hasil ini maka uji statistik yang digunakan pada uji hipotesis adalah uji t tidak berpasangan (independent sample t test)

b) Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Percepatan Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin di Kota Batam

Tabel 7 Hasil Uji Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Percepatan Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Sei Langkai Kota Batam

Kelompok Data	N	Mean	Δ Mean	t hitung	p value
Pranatal Yoga	16	5.80	3.631	7.892	0.000
Kontrol	16	9.43			

Berdasarkan tabel diatas, didapat nilai selisih mean sebesar 3,631, nilai t hitung sebesar 7,892 dan p value sebesar 0,000. Adapun nilai t tabel ntuk df(30;0,025)=2,042. Hasil ini

mejelaskan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima atau Ada Pengaruh Prenatal yoga terhadap Percepatan Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin di Kota Batam. Hasil ini dijelaskan oleh nilai t hitung (7,892) > t tabel (2,042) dan nilai p value < 0.05.

c) Pengaruh Senam Hamil Terhadap Percepatan Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin di Kota Batam

Tabel 8 Hasil Uji Pengaruh Senam Hamil Terhadap Percepatan Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Sei Langkai Kota Batam

Kelompok Data	N	Mean	Δ Mean	t Hitung	p value
Senam Hamil	16	6.87	2.560	5.013	0.000
Kontrol	16	9.43			

Berdasarkan tabel diatas, didapat nilai selisih mean sebesar 2,560, nilai t hitung sebesar 5,013 dan p value sebesar 0,000. Adapun nilai t tabel ntuk $df(30;0,025)=2,042$. Hasil ini mejelaskan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima atau Ada Pengaruh senam hamil terhadap Percepatan Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin di Kota Batam. Hasil ini dijelaskan oleh nilai t hitung (5,013) > t tabel (2,042) dan nilai p value < 0.05.

d) Perbedaan Pengaruh Pelaksanaan Prenatal Yoga dan Senam Hamil Terhadap Percepatan Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Sei Langkai Kota Batam

Tabel 9 Hasil Uji Perbedaan Pengaruh Pelaksanaan Prenatal Yoga dan Senam Hamil Terhadap Percepatan Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Sei Langkai Kota Batam

Kelompok Data	N	Mean	Δ Mean	t Statistik	p value
Prenatal Yoga	16	5.7950	1.070	2.250	0.032
Senam Hamil	16	6.8656			

Berdasarkan tabel diatas, didapat nilai selisih mean sebear 1,070, nilai t hitung sebesar 2,250 dan p value sebesar 0,032. Adapun nilai t tabel ntuk $df(30;0,025)=2,042$. Hasil ini mejelaskan terdapat perbedaan yang signifikan percepatan proses persalinan pada Ibu yang melakukan prenatal yoga dengan dengan senam hamil di Kota Batam. Hasil ini dijelaskan oleh nilai t hitung (2,250) > t tabel (2,042) dan nilai p value < 0.05. Dengan demikian disimpulkan bahwa melakukan prenatal yoga lebih efektif dalam mempercepat proses persalinan dibandingkan dengan melakikan senam hamil.

Pembahasan

A. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Percepatan Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Sei Langkai Kota Batam

Prenatal Yoga adalah kegiatan Sekumpulan Ibu hamil yang mempelajari senam yoga (Prenatal yoga). Prenatal yoga adalah senam yoga dasar yang disesuaikan prosedurnya dengan kondisi ibu hamil. Aktivitas ini memiliki manfaat mengurangi tekanan pada persendian dan menenangkan pikiran, serta mengatasi masalah fisik, mental, dan emosional yang mungkin timbul selama kehamilan, terutama bagi ibu hamil dengan bayi besar. (Wagiyo & Putrono, 2016 dalam Wulandari et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam, didapat bahwasanya ibu hamil yang melakukan prenatal yoga memiliki waktu bersalin rata-rata selama 5.80 jam. Selanjutnya jika dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan prenatal yoga saat hamil, hasil uji statitik menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan prenatal yoga terhadap Percepatan Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin di Kota Batam. Hasil ini ditunjukkan oleh nilai t hitung (7,892) > t tabel (2,042) dan nilai p value < 0.05. secara deskriptuf tampak jelas ibu bersalin yang selama hamil melakukan prenatal yoga memiliki waktu bersalin rata-rata leih cepat 3,631 jam dibanding dengan ibu bersalin yang selama hamil tidak melakukan prenatal yoga.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Suhartati (2023) yang

menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan prenatal yoga terhadap kecepatan proses ibu bersalin. Hal ini karena latihan yoga ini terbukti efektif meningkatkan elastisitas otot panggul, mengurangi stres, dan membantu tubuh beradaptasi dengan kontraksi persalinan sehingga secara keseluruhan memperlancar proses persalinan. Prenatal dapat menjadi intervensi non-farmakologis yang bermanfaat untuk mengurangi komplikasi persalinan terkait durasi persalinan yang lama.

Pranatal yoga dapat membantu mempercepat proses persalinan melalui berbagai mekanisme fisik dan psikologis. Secara fisik, gerakan yoga yang dirancang khusus untuk ibu hamil dapat meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot-otot panggul. Latihan seperti pose squat atau butterfly membantu membuka panggul, memberikan ruang lebih luas bagi bayi untuk turun ke jalan lahir. Selain itu, peregangan yang lembut membantu mengurangi ketegangan pada otot-otot di sekitar punggung bawah dan panggul, sehingga mempermudah proses persalinan secara alami.

Secara psikologis, pranatal yoga berfokus pada teknik pernapasan yang dapat membantu ibu bersalin mengelola nyeri selama persalinan. Teknik pernapasan dalam yoga mengajarkan ibu untuk bernapas secara dalam dan teratur, yang dapat meningkatkan oksigenasi pada tubuh serta menenangkan sistem saraf. Kondisi ini dapat membantu ibu tetap rileks dan mengurangi risiko kontraksi yang tidak efektif akibat ketegangan. Rileksasi yang diperoleh dari pranatal yoga juga meningkatkan produksi hormon oksitosin, yang berperan penting dalam mempercepat proses persalinan.

Selain manfaat fisik dan psikologis, pranatal yoga membantu ibu bersalin memahami dengan lebih baik dengan tubuh mereka. Yoga mengajarkan ibu untuk mendengarkan tubuh mereka sendiri, memahami perubahan yang terjadi selama kehamilan, dan mengenali sinyal yang diberikan tubuh saat persalinan dimulai. Dengan pemahaman ini, ibu dapat mengambil posisi yang mendukung persalinan lebih efektif, seperti posisi all fours yang membantu mempercepat pembukaan jalan lahir. Secara keseluruhan, kombinasi manfaat fisik, psikologis, dan kesadaran tubuh membuat pranatal yoga menjadi alat yang efektif untuk mendukung persalinan yang lebih cepat dan lancar.

B. Pengaruh senam hamil terhadap Percepatan Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin di Kota Batam

Senam hamil adalah program kebugaran khusus yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Senam hamil memiliki prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan pada senam hamil dirancang untuk menyehatkan dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan serta mempersiapkan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan. Tujuan dari program senam hamil adalah membantu ibu hamil agar nyaman, aman dari sejak bayi dalam kandungan hingga lahir. Senam hamil merupakan latihan relaksasi yang dilakukan oleh ibu yang mengalami kehamilan sejak 23 minggu sampai dengan masa kelahiran dan senam hamil ini merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan (prenatal care) (Manuaba. 2019).

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan senam ibu hamil terhadap Percepatan Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin di Kota Batam. Hasil ini ditunjukkan oleh nilai t hitung (5,013) > t tabel (2,042) dan nilai p value < 0.05. selanjutnya secara deskriptif juga nampak jelas kecepatan rata-rata proses persalinan ibu dengan senam hamil 2,560 jam lebih cepat dibandingkan yang tanpa senam hamil.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siswa (2023) yang menyatakan terdapat hubungan senam hamil dengan lamanya proses persalinan. Adapun senam hamil bertujuan untuk melatih kontraksi, ritmis, dan kuat pada segmen bawah rahim, serviks, otot-otot dasar panggul supaya dapat bekerja dengan baik selama proses persalinan. Dengan latihan selama senam hamil maka ibu persendian yang berhubungan dengan

persalinan dapat bekerja dengan baik, diiringi dengan penurunan stres, kecemasan, dan nyeri kehamilan (Herawati & Murni, 2018).

Senam hamil merupakan salah satu metode yang efektif dalam mempersiapkan tubuh ibu untuk menghadapi proses persalinan. Gerakan- gerakan dalam senam hamil dirancang khusus untuk memperkuat otot-otot yang terlibat dalam proses persalinan, seperti otot panggul, punggung, dan perut. Selain itu, senam hamil membantu meningkatkan kelenturan tubuh, yang mempermudah janin untuk bergerak ke posisi optimal saat mendekati persalinan. Dengan otot-otot yang lebih kuat dan fleksibel, ibu dapat mengurangi risiko kelelahan fisik selama persalinan dan meningkatkan kemampuan mengejan dengan lebih efektif.

Selain manfaat fisik, senam hamil juga memiliki dampak positif pada aspek mental dan emosional ibu. Latihan pernapasan yang dilakukan dalam senam hamil membantu ibu bersalin mengelola stres dan kecemasan menjelang persalinan. Teknik pernapasan ini juga berguna untuk mengurangi rasa nyeri dan mendukung relaksasi saat kontraksi. Dengan rutin melakukan senam hamil, ibu akan merasa lebih percaya diri dan tenang menghadapi proses persalinan, yang pada gilirannya dapat mempercepat proses persalinan karena tubuh berada dalam keadaan rileks.

Senam hamil juga bermanfaat dalam meningkatkan sirkulasi darah dan menjaga keseimbangan hormon. Peningkatan aliran darah ke rahim dan janin dapat mendukung kondisi fisik ibu dan bayi selama persalinan. Senam ini juga membantu tubuh memproduksi hormon endorfin, yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami, sehingga ibu dapat menghadapi persalinan dengan lebih nyaman. Dengan kombinasi manfaat fisik, mental, dan hormonal, senam hamil menjadi salah satu langkah penting untuk mempersiapkan tubuh ibu secara holistik, sehingga proses persalinan dapat berlangsung lebih cepat dan lancar.

C. Perbedaan Pengaruh Pelaksanaan Prenatal Yoga Dan Senam Hamil Terhadap Percepatan Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Sei Langkai Kota Batam

Persalinan merujuk pada proses di mana serviks membuka dan menipis serta janin turun ke jalan lahir. Menurut (IK & Wahyu, 2020) persalinan normal terjadi saat janin dikeluarkan secara spontan pada kehamilan antara 37 hingga 42 minggu, dengan presentasi kepala bagian belakang, tanpa komplikasi baik pada ibu maupun janin. Melahirkan adalah proses dimana hasil konsepsi, baik janin maupun plasenta yang sudah cukup bulan atau hampir cukup bulan, dapat dikeluarkan melalui jalan lahir atau metode lain, baik dengan atau tanpa bantuan eksternal (Nurasiah, 2019).

Penelitian yang telah dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam menunjukkan pelaksanaan prenatal yoga lebih efektif meningkatkan kecepatan proses bersalin dibanding dengan senam hamil. Berdasarkan hasil penelitian didapat ibu dengan prenatal yoga memiliki kecepatan rata-rata dalam proses bersalin selama 5,795 jam, sedangkan ibu dengan senam hamil memiliki kecepatan rata-rata dalam proses bersalin selama 6,865 jam. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan percepatan proses persalinan pada Ibu yang melakukan prenatal yoga dengan dengan senam hamil di Kota Batam. Hasil ini dijelaskan oleh nilai t hitung $(2,250) > t$ tabel $(2,042)$ dan nilai p value < 0.05 .

Prenatal yoga lebih efektif dalam mempercepat proses persalinan dibandingkan dengan senam hamil karena pendekatannya yang holistik, menggabungkan aspek fisik, mental, dan spiritual. Dalam prenatal yoga, gerakan peregangan dan penguatan difokuskan pada otot-otot panggul, perut, dan punggung bawah yang berperan penting dalam persalinan. Posisi yoga seperti cat-cow atau goddess squat membantu membuka panggul dan memperbaiki posisi janin, sehingga mempersiapkan tubuh untuk proses persalinan yang

lebih lancar. Teknik ini lebih intensif dalam mengoptimalkan kesiapan fisik dibandingkan gerakan senam hamil biasa. Teknik pernapasan dalam prenatal yoga juga memiliki keunggulan tersendiri dalam membantu ibu bersalin. Latihan seperti *ujjayi breathing* melatih ibu untuk bernapas dalam dan perlahan, yang membantu mengurangi rasa sakit saat kontraksi dan menjaga kadar oksigen yang optimal untuk janin. Selain itu, kontrol napas yang diajarkan dalam yoga membantu ibu lebih fokus dan tenang selama persalinan, yang secara tidak langsung mempercepat proses persalinan. Teknik ini memberikan manfaat yang lebih mendalam dibandingkan latihan pernapasan dalam senam hamil yang biasanya tidak seintensif prenatal yoga.

Prenatal yoga juga berkontribusi pada pengelolaan stres dan keseimbangan hormonal yang lebih baik. Meditasi dan relaksasi yang menjadi bagian dari sesi prenatal yoga membantu ibu mengurangi ketegangan emosional yang dapat memperlambat proses persalinan. Kondisi mental yang lebih stabil mendorong tubuh untuk melepaskan hormon oksitosin, yang mempercepat kontraksi rahim. Sementara itu, senam hamil lebih fokus pada gerakan fisik tanpa penekanan khusus pada aspek mental dan emosional. Dengan pendekatan yang lebih menyeluruh, prenatal yoga dinilai lebih efektif dalam mempersiapkan ibu untuk persalinan yang lebih cepat dan nyaman.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, maka didapatkan kesimpulan bahwa:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan Prenatal yoga terhadap Percepatan Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin di Kota Batam dengan nilai t hitung (7,892) > t tabel (2,042) dan nilai p value < 0.05
2. Terdapat pengaruh yang signifikan senam hamil terhadap Percepatan Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin di Kota Batam dengan nilai t hitung (5,013) > t tabel (2,042) dan nilai p value < 0.05

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyana, I. M. D. M. (2023). Populasi dan Sampel. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*, 14(1), 103–116.
- Affandi. (2017). Asuhan Persalinan Norma. In JNPK-KR.
- Astutik, & Ertiana. (2018). Anemia dalam Kehamilan (CV. P. Abadi., Ed.). Aulianda, R. (2022). Pengaruh Latihan Prenatal Yoga, Kelas Edukasi Ibu hamil dan Peran Suami terhadap Kelancaran Proses Persalinan. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 2(2), 319–326. <https://doi.org/10.53801/sjki.v2i2.96>
- Benson, H., Kliper, M. Z. (2020). The relaxation response. *Harper Collins*
- BKKBN. (2018). Keluarga Berencana dan Kontrasepsi (P. Sinar & Harapan., Eds.). Data Dinas Kesehatan (2022).
- Donsu, & Jenita. (2017). Psikologi Keperawatan. Yogyakarta. Pustaka Baru Press. Eniyati, & Putri, M. (2012). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin.
- Gupta, Vermani, Ahluwalia, M. K., & Vijayaraghavan. (2021). Molecular Virulence Determinants of *Magnaporthe oryzae*: Disease Pathogenesis and Recent Interventions for Disease Management in Rice Plant. *Mycology*.
- Haryanti, P., & Artanty, W. (2018). PANDUAN PRAKTIK YOGA Ibu Hamil dan Melahirkan. <http://repo.stikesbethesda.ac.id/id/eprint/806>
- Hidayah. (2018). Analisis Strategi Digital Marketing Dalam Membantu Penjualan Living Space Dan Efo Store.
- Hossain, N., & Shaikh, Z. F. (2022). Maternal deaths due to indirect causes: Report from a tertiary care center of a developing country. *Obstetric Medicine*, 15(3), 176–179. <https://doi.org/10.1177/1753495X211037916>
- IK, S., & Wahyu. (2013). kehamilan, persalinan dan nifas (Nuhamedika, Ed.). Indoensia, S. K. (2023).

- Dalam Angka Dalam Angka. In Kota Bukittinggi Dalam Angka (Vol. 01).
- Irmawati. (2014). Tetap Tersenyum Saat Melahirkan (M. Pressindo, Ed.).
- Nurasiah, A. (2012). Asuhan Persalinan Normal Bagi Bidan (P. R. Aditama, Ed.). Nursalam. (2017). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (Lestasi Puji Peni, Ed.; 4th ed.). Salemba Medika.
- Penulis, T., Asrina, A., Nindya Mayangsari, R., Mellya Putri, K., Sopiah Suryani, I., Ike Dwi Kurniasih, N., Khatimah, H., & Andriani Lienggonegoro, L. (n.d.). ASUHAN PERSALINAN. www.freepik.com
- Prawirohardjo 2013. Ilmu Kebidanan Edisi 4. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo LEGAWAT
- Riyanto, A. (2017). Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan. Nuha Medika. Rosali, E. S., Pinem, R. J., Sudirman, A., & Widiastuti, I. (2020). Pendekatan Multidisipliner.
- Santos, M. (2018). Mindful Pregnancy : A Guide To Yoga and Meditation for expecting mother. Mindful Publishing
- Saraswati, S (2019). Yoga and pregnancy : A comprehensive a Guide to prenatal yoga. Yoga Publications Trust.
- Sari, E, P., & Rimandini. (2014). Asuhan Kebidanan Persalinan (Intranatal Care).
- Simpsons, & Catling. (2016). A Content Analysis Of Fitspiration On Pinterest. Health Communication, Siska Rosita Siwi, S. (2023). PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP LAMANYA PROSES PERSALINAN PADA IBU BERSALIN DI PMB HJ. KUSNI SRI MAWARTI, S. ST KECAMATAN DLINGO BANTUL YOGYAKARTA (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- Suhartati, S., Handayani, L., & Maolinda, W. (2023). PENGARUH PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP LAMA PERSALINAN KALA I FASE AKTIF PADA IBU PRIMIGRAVIDA DI PMB WM. *Midwifery And Complementary Care*, 2(2), 13-19.
- Sumarah. (2008). Perawatan Ibu Bersalin (Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin). fitramaya.
- Tambunan, R., Kebidanan, D.-I., Kebidanan, A., & Husada, K. (2023). Maieftiki Journals HUBUNGAN GERAKAN PANGGUL PADA PRENATAL YOGA YANG MEMPENGARUHI PERCEPATAN PERSALINAN KALA II DI KLINIK PRATAMA KASIH BUNDA. 38–45.
- WHO. (2023). 9 Steps to Improve Data Quality in Healthcare in 2023 (Vol. 27, Issue 2).
- Wiknjosastro, Hanifa. 2007. Ilmu Kebidanan. Jakarta.YBPSP 2009. Pelayanan Kesehatan Maternal dan : PT. Bina Pustaka Sarwono Neonatal. JakartaYohanna, W. S. (2018). Hubungan Senam Yoga Prenatal Dengan Lamanya Proses Persalinan Kala Ii Pada Ibu Bersalin Di Bps Nengah Sriniati Kabupatenmesuji Tahun 2017. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 3(1), 30. <https://doi.org/10.31764/mj.v3i1.122>
- Yuliarti. (2019). Keajaiban ASI - Makanan Terbaik untuk Kesehatan, Kecerdasan, dan Kelibncahan Si Kecil. In ANDI OFFSET.