

Original Article*)

Perbandingan Pengaruh Senam Yoga Dan Senam Hamil Terhadap Lama Kala I Persalinan Di Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2022

(Comparison of the Effect of Yoga Exercises and Pregnancy Exercise on the Length of the First Stage of Childbirth at the Cimanggu Health Center, Pandeglang Regency, Banten in 2022)

Susilawati¹

¹Universitas Indonesia Maju, Jakarta, Indonesia

Email correspondent: susi88624@gmail.com

Abstract

Introduction: Long labor as one of the causes of maternal death also tends to be quite high. Cimanggu Health Center 2021 found 1 case of maternal death caused by bleeding the cause, namely due to prolonged labor. Various efforts have been made to reduce the number of long labors, one of which is by doing yoga and pregnancy exercises. The purpose of the study was to compare the effect of yoga and pregnancy exercises on the length of the first stage of labor at the Cimanggu Public Health Center, Pandeglang Regency, Banten in 2022.

Methods: The research method was a quasi-experimental design with a post-test-only design with control groups, the number of samples was 60 respondents, and the total sampling technique was total sampling, data analysis using an Independent T-test test.

Result: The results of the study on the length of the first stage of labor in the yoga exercise group obtained an average value = of 8,13; the length of the first stage of labor in the pregnant exercise group obtained an average value = 10,63. The results of the bivariate analysis showed that there was a difference in the effect of yoga and pregnancy exercises on the length of the first stage of labor with a significance level of 0,000.

Discussion: The conclusion of the research is that there is a difference in the effect of yoga and pregnancy exercises on the length of the first stage of labor. Suggestions for health workers, especially midwives, can consider implementing yoga and pregnancy exercises in classes for pregnant women as care to prepare for a safe, and comfortable delivery. It is also recommended to open yoga and pregnancy exercise classes with trained instructors or midwives who have been officially certified in participating in pregnancy exercise training.

Keywords: yoga gymnastics, pregnancy exercises, the first stage of labor

Artikel

Disubmit (Received) : 16 December 2022

Diterima (Accepted) : 25 March 2024

Diterbitkan (Published) : 28 March 2024

Copyright: © 2023 by the authors. License DPOAJ, Jakarta, Indonesia. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Pendahuluan

Proses persalinan pada ibu bersalin normal berlangsung dalam waktu kurang dari 24 jam, dimana terbagi dalam empat kala. Kala I pada fase laten berlangsung selama delapan jam dan fase aktif berlangsung selama tujuh jam. Persalinan kala II biasanya berlangsung dua jam pada primi dan satu jam pada multigravida, kala III berlangsung kurang dari 30 menit sedangkan kala IV dimulai dari saat lahirnya plasenta sampai dua jam pertama postpartum.¹ Pengalaman menunjukkan bahwa lama persalinan melewati batas waktu, AKI dan AKB meningkat.² Sesuai dengan laporan WHO, ditemukan 830 ibu di seluruh dunia meninggal setiap harinya karena penyakit/komplikasi terkait kehamilan dan persalinan. Penyebab kematian ibu, sebagian besar atau sekitar 75% disebabkan oleh perdarahan berat, terutama setelah melahirkan, kemudian disebabkan oleh infeksi yang dialami banyak ibu setelah melahirkan, hipertensi atau tekanan darah tinggi. selama kehamilan (pre-eklampsia / eklampsia), lama melahirkan/aborsi buruk dan berbahaya.³

Menurut data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019 menunjukkan bahwa angka kematian ibu di Indonesia 205 per 100.000. Dibandingkan dengan tetangga terdekat, Singapura pada 2015 memiliki tingkat kematian ibu tujuh per 100,000 dan Malaysia 24 per 100.000; ini jelas menunjukkan bahwa AKI di Indonesia cukup tinggi, sehingga situasinya menempatkan Indonesia sebagai negara dengan tingkat kematian tertinggi kedua di Asia Tenggara. Tempat pertama ditempati oleh Laos dengan tingkat kematian 357 per 100,000.³ Adapun Provinsi Banten jumlah kematian ibu sebanyak 329 kematian ibu,⁴ sementara itu Kabupaten Pandeglang ditemukan 34 angka kematian ibu. Puskesmas Cimanggu tahun 2019 dan 2020 tidak ditemukan angka kematian ibu, sedangkan tahun 2021 ditemukan 1 kasus kematian ibu.⁵

Kekuatan mengejan atau his, menjadi salah satu faktor penting yang mendukung persalinan aman dan berkontribusi terhadap penurunan kematian ibu dan bayi baru lahir. His yang lemah dapat menjadi salah satu penyebab terjadinya persalinan lama. Persalinan lama sebagai salah satu penyebab kematian ibu juga cenderung cukup tinggi. Partus lama rata-rata di dunia menyebabkan kematian ibu sebesar 8%.⁶ Sementara itu di Indonesia menurut data dari profil Kesehatan Indonesia penyebab kematian ibu terbanyak pada tahun 2019 adalah perdarahan salah satunya disebabkan oleh persalinan lama mencapai 4,3%.⁴ Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Banten tahun 2019 tercatat bahwa perdarahan (30,3%); hipertensi dalam kehamilan (27,5%), infeksi (4,5%); gangguan sistem peredaran darah sebesar (14,6%); dan lainnya partus lama merupakan salah satu penyebab kematian ibu sebesar (22,5%).⁷ Puskesmas Cimanggu pada tahun 2021 ditemukan 1 kasus kematian ibu yang disebabkan oleh perdarahan penyebabnya yaitu karena partus lama.

Tidak ada kemajuan persalinan atau kemajuan persalinan yang lambat merupakan salah satu komplikasi persalinan yang mengkhawatirkan, rumit dan tidak terduga.⁸ Faktor yang berhubungan dengan lama kala I persalinan diantaranya yaitu umur ibu, paritas, TFU, umur kehamilan, jarak kehamilan, aktivitas selama kehamilan dan kondisi psikologi.⁹ Selama 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. Ibu bersalin kala I 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.¹⁰

Berbagai upaya yang dilakukan untuk menurunkan kejadian persalinan lama, salah satunya adalah dengan melakukan senam yoga. Yoga ibu hamil adalah sebuah kombinasi pose fisik (disebut asana), teknik pernapasan (disebut pranayama), meditasi, dan relaksasi untuk menguatkan mental dan fisik dalam menghadapi proses melahirkan. Gerakan yoga terdiri dari pernafasan yang dapat memberikan efek rileksasi bagi ibu sehingga dapat memberikan efek kenyamanan selama proses inpartu. Pernafasan yang dilakukan dengan tehnik pengambilan nafas secara dalam dapat meningkatkan kontraksi uterus sehingga memberikan tekanan pada dinding uterus sehingga ketika serviks memperoleh tekanan tersebut maka serviks akan penipisan dan terjadi dilatasi serviks.⁸

Hasil penelitian Rahmawati *et al.* menunjukkan bahwa senam yoga berpengaruh terhadap durasi kala I fase aktif, hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian ibu bersalin yang melaksanakan senam yoga cenderung mengalami kala I fase aktif cepat antara 2-5 jam, sedangkan pada kelompok kontrol cenderung mengalami durasi kala I fase aktif secara lambat antara 6-7 jam.¹¹ Noviani dan Adnyani dalam penelitiannya ditemukan hasil bahwa ibu yang melakukan senam yoga secara teratur mampu mempercepat persalinan kala II dengan durasi 13,60 menit dibandingkan dengan yang tidak teratur yaitu 13,60menit.¹² Hal ini dapat dibuktikan bahwa melalui senam yoga ibu dapat berkonsentrasi secara penuh dan mendapatkan ketenangan saat menghadapi persalinan sehingga berpengaruh terhadap percepatan persalinan.

Senam lainnya yang tidak kalah pentingnya bagi ibu hamil yaitu senam hamil, dimana dapat berperan untuk memperkuat kontraksi dan mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut, ligamenligamen, otot-otot dasar panggul dan lain-lain yang menahan tekanan tambahan dan berhubungan dengan persalinan. Melalui senam hamil vaskularisasi dari rahim ke plasenta menjadi lebih baik yang menjamin suplai oksigen dan nutrisi ke janin mencukupi. Latihan-latihan yang dilakukan pada senam hamil tujuan utamanya adalah agar ibu hamil memperoleh kekuatan dan tonus otot yang baik, teknik pernapasan yang baik, yang penting dalam proses persalinan terutama saat persalinan.⁹

Senam hamil amat dianjurkan pada wanita hamil agar saat melahirkan dapat dijalani lebih mulus. Melalui senam hamil serta latihan untuk mengkoordinasikan semua kekuatan saat persalinan diharapkan secara normal, tidak terlalu takut, akan mengurangi rasa sakit dan mempunyai kepercayaan diri yang tetap mantap.¹³ Senam atau latihan selama kehamilan memberikan efek positif terhadap pembukaan serviks dan aktifitas uterus yang terkoordinasi saat persalinan, ditemukan juga secara bermakna onset persalinan yang lebih awal dan lama persalinan yang lebih singkat dibandingkan dengan yang tidak melakukan senam hamil. Senam hamil dapat membantu persalinan sehingga ibu dapat melahirkan tanpa kesulitan.¹⁴ Berdasarkan hasil penelitian Juita diperoleh hasil bahwa mayoritas ibu hamil yang melakukan senam hamil lama persalinan kala I berlangsung dalam kategori cepat dan pada ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil lama persalinan kala I mayoritas berlangsung dalam kategori normal sehingga ada pengaruh yang signifikan antara ibu hamil yang melakukan senam hamil terhadap lama persalinan kala I.¹⁵

Hal ini didukung oleh penelitian Tandiono yang menunjukkan bahwa pelaksanaan senam hamil sangat bermanfaat untuk kelancaran proses persalinan dimana ibu bersalin dengan kala I normal sebagian besar ditemukan pada ibu hamil yang melakukan senam hamil, sedangkan ibu bersalin dengan kala I tidak normal/memanjang sebagian besar tidak melakukan senam hamil.¹⁶ Hasil penelitian lainnya dilakukan Dewi didapatkan hasil lama persalinan kala I ibu bersalin yang melakukan senam hamil dengan nilai rata-rata 4,8 jam sedangkan pada ibu bersalin yang tidak melakukan senam hamil 5,5 jam hal ini terjadi karena adanya kemampuan dalam pengolahan nafas saat timbul kontraksi sehingga mempermudah penolong memimpin persalinan.¹⁷

Studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten, jumlah persalinan setiap tahun mengalami peningkatan. Begitu juga dengan angka kejadian partus lama. Angka kejadian partus lama pada tahun 2020 didapatkan sebesar 28,7% (201 kasus dari 699 persalinan), sedangkan pada tahun 2021 didapatkan sebesar 37,9% (297 kasus dari 784 persalinan). Berdasarkan Survey pendahuluan di Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten dengan mencatat data sekunder dari 3 bulan terakhir yaitu di bulan Januari-Maret 2022 terdapat 142 persalinan. Menurut informasi bahwa kegiatan senam yang sering diberikan adalah senam yoga dan senam hamil dengan harapan agar dapat mempercepat proses persalinan. Peneliti ingin melihat adanya perbedaan lama kala I ibu yang melakukan senam yoga dengan ibu yang melakukan senam hamil. Berdasarkan paparan diatas maka rumusan masalahnya adalah belum diketahui bagaimana perbandingan pengaruh senam yoga dan senam hamil terhadap lama kala I persalinan di Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten tahun 2022.

Metode

Desain penelitian ini adalah penelitian *quasi eksperimental desain*. *Quasi eksperimental desain* merupakan eksperimen belum sungguh-sungguh karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Rancangan yang digunakan adalah rancangan penelitian *post-test only design with control groups*. Desain ini dilakukan untuk menguji perbandingan senam yoga dengan senam hamil terhadap lama kala I persalinan. Penelitian ini dibentuk dua kelompok, pada kelompok intervensi diberikan latihan senam yoga, sedangkan kelompok kontrol hamil diberikan latihan senam hamil setelah itu masing-masing kelompok dilakukan pengukuran sesudah diberikannya intervensi untuk melihat perbedaan diantara dua kelompok tersebut. Setelah data dan kuesioner terkumpul, peneliti melakukan pengolahan data dan analisa data. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Wilayah Kerja Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten. Penelitian ini dilaksanakan bulan Juli-Agustus tahun 2022. Populasi didefinisikan sebagai kelompok subyek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian.¹⁸ Populasi dalam penelitian adalah seluruh ibu yang melahirkan di Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten pada bulan Maret 2022 sejumlah 60 orang.

Sampel dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok. Pada kelompok intervensi sebanyak 30 orang yang dibutuhkan adalah ibu bersalin yang melakukan/ mengikuti senam yoga di Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten. Sedangkan sampel pada kelompok kontrol sebanyak 30 orang dengan kriteria yang dibutuhkan adalah ibu bersalin yang melakukan atau mengikuti senam hamil sehingga seluruh responden menjadi 60 responde atau yang disebut dengan jenis *total sampling*. *Total sampling* yaitu jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya.¹⁹ Meskipun demikian, responden dalam penelitian ini harus memenuhi syarat sebagai sampel.²⁰ Pengumpulan data dilakukan secara primer. Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari subyek penelitian dengan menggunakan alat pengukuran atau alat pengambilan data langsung dari subyek sebagai informasi yang dicari.²¹ Data primer dalam penelitian ini diperoleh dengan melakukan observasi untuk melihat apakah melakukan senam yoga atau senam hamil dan melihat lama persalinan kala I dengan melihat partograf. Data diolah menggunakan program system komputerisasi yang hasilnya meliputi Analisis Univariate. Analisis ini digunakan untuk mendeskripsikan masing-masing variabel baik variabel bebas atau independent maupun variabel terikat atau dependen dan analisis bivariat dilakukan untuk menguji hipotesa, dalam penelitian ini kedua variabel yang diuji menggunakan uji *independent sample t-test* atau *Uji Mann Whitney*.

Uji hipotesis dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan hasil uji normalitas data, berdasarkan hasil uji normalitas data, ia akan dapat menentukan alat uji mana yang paling cocok untuk suatu menggunakan. Jika data terdistribusi normal, maka *Independent sample t-test* digunakan, sedangkan untuk data yang tidak terdistribusi normal, perhitungannya menggunakan uji non-parametrik, yaitu uji *Mann Whitney*. Penelitian ini menggunakan taraf signifikan 5% jika *p-value* < 0,05 maka hipotesis H_a diterima, dan sebaliknya jika *p-value* > 0,05 maka hipotesis H_a ditolak. Penyajian data penelitian ini secara mekanisme digunakan untuk menyajikan rangkaian angka numeric sehingga mudah dibaca dan akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi, dan analisa deskripsi sehingga dapat diketahui secara jelas hasil dari analisa penelitian yang merupakan analisa perbandingan dari variable penelitian yang dimaksud. Interpretasi data disajikan dalam bentuk narasi sehingga memudahkan pemahaman terhadap hasil penelitian yaitu diharapkan bahwa berdasarkan teori yang ada dapat dilihat adanya perbedaan pengaruh senam yoga dan senam hamil terhadap lama kala I persalinan di Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Badnten tahun 2022.

Hasil

Hasil penelitian ini dibagi atas dua bagian yaitu analisis univariate yaitu rata-rata tinggi fundus uteri sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam nifas pada ibu nifas dan rata-rata tinggi fundus uteri sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol. Analisa bivariate yang digunakan adalah uji

independent sample t-test yaitu apakah ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten tahun 2022.

Tabel 1. Lama Kala I Persalinan Pada Kelompok Senam Yoga Di Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2022

Lama Kala I Persalinan	Mean	Std. Deviation	Min	Max
Senam Yoga	8,13	1,814	5	12

Sumber: Hasil Olahan Data Komputerisasi tahun 2022

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa lama kala I persalinan pada ibu pada kelompok senam yoga diperoleh nilai rata-rata = 8,13 jam std. deviasi = 1,814 jam dengan nilai minimum 5 jam dan nilai maximum 12 jam.

Tabel 2. Lama Kala I Persalinan Pada Kelompok Senam Hamil Di Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2022

Lama Kala I Persalinan	Mean	Std. Deviation	Min	Max
Senam Hamil	10,63	1,956	7	14

Sumber: Hasil Olahan Data Komputerisasi tahun 2022

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa lama kala I persalinan pada ibu pada kelompok senam hamil diperoleh nilai rata-rata = 10,63 jam std deviasi = 1,956 jam dengan nilai minimum 7 jam dan nilai maximum 14 jam. Analisis bivariat adalah analisis yang digunakan untuk mengetahui perbedaan antara dua variabel yaitu variabel bebas dengan variabel terikat dengan menggunakan *uji independent sample T-Test* dengan $\alpha = 5\%$. Bila nilai $p > \alpha$ (5%) maka keputusannya H_0 ditolak dan sebaliknya nilai p hasil analisis didapatkan nilai $p < \alpha$ (5%) maka keputusannya H_0 diterima yaitu adanya perbedaan pengaruh senam yoga dan senam hamil terhadap lama kala I persalinan di Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2022.

Tabel 3. Perbedaan Pengaruh Senam Yoga Dan Senam Hamil Terhadap Lama Kala I Persalinan Di Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2022

Lama Kala I Persalinan	Mean	Selisih Mean	P-Value
Senam Yoga	8,13	2,50	0,000
Senam Hamil	10,63		

Sumber: Hasil Olahan Data Komputerisasi tahun 2022

Berdasarkan table 5 diperoleh lama kala I persalinan kelompok senam yoga rata-rata = 82,3 jam sedangkan lama kala I persalinan kelompok senam hamil rata-rata = 10,63 jam. Hasil uji beda menggunakan uji *T-Test Independent* diketahui nilai signifikansi sebesar $0,002 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam yoga dan senam hamil terhadap lama kala I Persalinan di Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten tahun 2022.

Pembahasan

Lama Kala I Persalinan Pada Kelompok Senam Yoga Di Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2022

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa lama kala I persalinan pada ibu pada kelompok senam yoga diperoleh nilai rata-rata = 8,13 jam std. deviasi = 1,814 jam dengan nilai minimum 5 jam dan nilai maximum 12 jam. 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.¹⁰ Wanita hamil yang melakukan yoga secara rutin akan memperoleh keuntungan yaitu memperlancar proses persalinan, mengurangi *section caesaria*, dan mengurangi terjadinya gawat janin pada waktu persalinan.²² Yoga adalah cara yang baik untuk mempersiapkan persalinan karena teknik latihannya menitik beratkan pada pengendalian otot, teknik pernapasan, relaksasi, ketenangan pikiran.²³

Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Dewi didapatkan hasil lama persalinan kala I pada kelompok perlakuan dengan nilai rata-rata 4,8 jam sedangkan pada kelompok kontrol 5,5 jam.¹⁷ Penelitian yang dilakukan oleh Putri diketahui rata-rata (*mean*) lama kala II persalinan pada ibu primigravida yang mengikuti senam yoga adalah 21,67 menit.²⁴ Hasil penelitian yang sama dilakukan oleh Fatmawati didapatkan hasil kemajuan persalinan kala I fase aktif ibu primigravida yang diberikan perlakuan 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.²⁵

Peneliti berasumsi, ibu yang melakukan senam yoga mengalami kemajuan persalinan sehingga tidak mengalami kala I yang lama. Hal ini disebabkan oleh karena ibu yang melakukan senam yoga sudah terbiasa melatih pernafasan dengan cara nafas secara dalam sehingga dapat meningkatkan kontraksi uterus yang dapat menghasilkan tekanan pada dinding uterus, sehingga ketika tekanan tersebut disalurkan ke serviks dapat mengakibatkan penipisan dan dilatasi pada serviks. disamping itu dengan melakukan senam yoga saat hamil secara teratur maka akan membantu kemajuan persalinan dengan menggunakan gravitasi sambil meningkatkan pelepasan endorfin menjadikan leher rahim ibu menjadi lebih elastis sehingga dilatasi (pembukaan) serviks dapat terjadi lebih cepat yang menjadikan kontraksi rahim lebih efektif. Melakukan senam yoga maka bidang luas panggul lebih lebar sehingga memudahkan kepala bayi turun ke dasar panggul. Adanya pelebaran bidang panggul menjadikan tekanan pada pembuluh darah di daerah sekitar rahim dan tekanan di kandung kemih berkurang, hal ini menjadikan rasa nyeri di daerah pinggang, inguinal, vagina dan sekitarnya berkurang.

Lama Kala I Persalinan pada Kelompok Senam Hamil di Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2022

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa lama kala I persalinan pada ibu pada kelompok senam hamil diperoleh nilai rata-rata = 10,63 jam std. deviasi = 1,956 jam dengan nilai minimum 7 jam dan nilai maximum 14 jam. Kemajuan persalinan pada kala I fase aktif merupakan saat yang paling melelahkan, berat, dan kebanyakan ibu mulai merasakan sakit atau nyeri, dalam fase ini kebanyakan ibu merasakan sakit yang hebat karena kegiatan rahim mulai lebih aktif.²⁶ Senam hamil merupakan salah satu bentuk olahraga guna membantu wanita hamil memperoleh power yang baik sehingga memperlancar proses persalinannya.

Olahraga selama kehamilan akan menguntungkan baik fisik dan psikologik, mengingat perasaan takut dan cemas dalam menghadapi kehamilan dan persalinan dapat menimbulkan ketegangan jiwa juga fisik, yang dapat menyebabkan kakunya otot-otot persendian sehingga persalinan berjalan tidak wajar. Keuntungan fisik adalah meningkatkan dan memperbaiki sistem peredaran darah, khususnya ke otot-otot sehingga meningkatkan kekuatan dan tonus otot, selain itu juga meningkatkan sirkulasi darah ke utero plasenta sehingga memperbaiki pertumbuhan otot-otot uterus dan perkembangan janin intra uterin. Pertumbuhan otot-otot uterus yang optimal akan menyebabkan kontraksi uterus lebih optimal dan terkoordinasi di saat persalinan.²⁷

Sesuai dengan hasil penelitian Fahriani dalam penelitiannya menunjukkan bahwa dari 16 ibu primigravida yang bersalin melakukan senam hamil tidak teratur, 10 ibu bersalin diantaranya proses persalinan lama, sedangkan dari 14 ibu primigravida yang bersalin melakukan senam hamil teratur, 13

ibu bersalin diantaranya proses persalinannya tidak lama.²⁸ Susanti dalam penelitiannya pada Ny E dengan primigravida setelah melakukan senam hamil sebanyak sembilan kali selama trimester III, lama persalinan Ny. E berlangsung cukup singkat.²⁹ Begitu juga dengan hasil penelitian Fasiha menunjukkan bahwa, dari 18 orang yang mengikuti senam hamil pada kelas ibu hamil, sebanyak 13 orang (72,2%) dengan perlangsungan kala I \leq 13 Jam dan terdapat 5 orang (27,8%) dengan perlansungan kala I $>$ 13 Jam.³⁰

Peneliti berasumsi, ibu yang melakukan senam hamil mengalami kemajuan persalinan, hal ini disebabkan oleh latihan senam hamil yang teratur dapat menjaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam mekanisme persalinan, mempertinggi kesehatan fisik dan psikis serta kepercayaan pada diri sendiri menuju suatu persalinan yang fisiologis. Senam hamil juga memperkuat elastisitas otot, dimana dalam proses persalinan untuk mendorong bayi keluar, dibutuhkan tenaga untuk mendorong yaitu his atau power (tenaga) Ibu. Tenaga ini selain disebabkan oleh his, juga disebabkan oleh kontraksi otot-otot dinding perut yang mengakibatkan peningkatan tekanan intra abdominal.

Perbedaan Pengaruh Senam Yoga dan Senam Hamil terhadap Lama Kala I Persalinan di Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2022

Berdasarkan penelitian diperoleh lama kala I persalinan kelompok senam yoga rata-rata = 82,3 jam, sedangkan lama kala I persalinan kelompok senam hamil rata-rata = 10,63 jam. Hasil uji beda menggunakan uji *T-Test Independent* diketahui nilai signifikansi sebesar $0,002 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam yoga dan senam hamil terhadap lama kala I Persalinan di Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2022.

Yoga dapat merendahkan tingkat hormon stress, temperatur tubuh, detak jantung dan tekanan darah.³¹ Efek relaksasi pada yoga juga mampu menstimulasi pelepasan endorphine, yang dapat meningkatkan respon saraf parasimpatis, mengakibatkan vasodilatasi pada pembuluh darah di seluruh tubuh dan uterus serta meningkatkan aliran darah uterus yang berefek mengurangi intensitas nyeri. Secara teoritis kecemasan akan turun jika individu mengalami relaksasi pada tubuhnya.³² Latihan yoga dapat menstimulasi respon relaksasi baik fisik maupun psikologis, dimana respon tersebut menstimulasi aktifitas sistem saraf otonom parasimpatis nuklei rafe yang terletak disepuluh bawah pons dan di medulla, yang mengakibatkan penurunan metabolisme tubuh, denyut jantung, nadi, tekanan darah dan frekuensi pernafasan serta peningkatan serotonin sehingga tubuh menjadi rileks dan dapat meningkatkan kualitas tidur.³³ Sementara itu senam hamil berperan untuk memperkuat kontraksi dan mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut, ligamenligamen, otot-otot dasar panggul dan lain-lain yang menahan tekanan tambahan dan berhubungan dengan persalinan.³⁴

Sesuai dengan hasil penelitian Fatmawati didapatkan hasil 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.²⁵ Pujianti menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara senam yoga dengan lama persalinan kala I fase aktif. Senam yoga untuk masa kehamilan dapat membantu menyeimbangkan tubuh, pikiran, dan jiwa. Selain itu, dalam penelitian yang dilakukan oleh Yohanna ada pengaruh senam yoga prenatal terhadap proses persalinan.³⁵ Hasil penelitian yang dilakukan Dewi hasil uji beda didapatkan 0,003 sehingga ada pengaruh senam yoga prenatal terhadap proses persalinan.¹⁷

Peneliti berasumsi, baik senam yoga maupun senam hamil dapat mempercepat proses persalinan, akan tetapi senam yoga proses persalinannya lebih cepat jika dibandingkan dengan senam hamil. Hal ini disebabkan oleh karena yoga selama masa kehamilan dapat membantu menyeimbangkan tubuh, pikiran, dan jiwa. Senam yoga dapat menjaga pengendalian otot, teknik pernafasan, relaksasi dan ketenangan pikiran. Adanya latihan pernafasan maka ibu terlatih untuk melatih ketegangan, hal ini dapat mempercepat sirkulasi darah serta mencukupi kebutuhan oksigen bagi ibu dan janinnya. Latihan yang menitikberatkan pada pengendalian otot maka dapat menimbulkan elastisitas dan kekuatan ligament panggul, pinggul dan otot kaki sehingga mengurangi rasa nyeri yang timbul saat persalinan serta memberikan ruang untuk jalan lahir, meningkatkan kenyamanan dan mengurangi resiko

persalinan lama. Sementara itu senam hamil memperkuat kontraksi dan mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut, ligamenligamen, otot-otot dasar panggul dan lain-lain yang menahan tekanan tambahan dan berhubungan dengan persalinan, akan tetapi jika ibu hamil mengalami kecemasan dan nyeri yang berlebihan maka dapat berpengaruh terhadap proses persalinan karena ibu belum bisa mengendalikan emosi yang ada didalam dirinya. Berdasarkan hasil tersebut, dapat diketahui bahwa senam yoga maupun senam hamil dapat mempercepat kala I persalinan. Alangkah baiknya metode tersebut dilaksanakan padaa setiap ibu hamil dengan keadaan normal sehingga proses persalinannya bisa berjalan lebih cepat dan menciptakan rasa nyaman pada ibu yang disebabkan oleh karena dapat mengurangi rasa nyeri pada saat proses persalinan berlangsung.

Makna Singkatan (Abbreviations)

AKB	: Angka Kematian Bayi
AKI	: Angka Kematian Ibu
WHO	: World Health Organization

Persetujuan Etik

Penelitian ini sudah lolos uji etik pada komisi uji etik UIMA dengan nomor: 1298/Sket/Ka-Dept/RE/UIMA/VIII/2022.

Konflik Kepentingan

Menyatakan bahwa penelitian ini independen dari konflik kepentingan individu dan organisasi.

Pendanaan

Sumber dana yang digunakan dalam penelitian ini sepenuhnya bersumber dari dana pribadi peneliti.

Kontribusi Penulis

Peneliti ini dilakukan oleh Susilawati sebagai author.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penelitian ini.

References

1. Sumarah. Perawatan Ibu Bersalin: Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin. Yogyakarta: Fitramaya: 2019.
2. Rustam M. Sinopsis Obstetri. Jakarta: EGC: 2015.
3. World Health Organization. Maternal Mortality Database in World (Internet). bidanku.com. 2018 (Cited 2021 Mar 19). Available From: <http://bidanku.com/doa-ketika-persalinan>.
4. Kementerian Kesehatan Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Jakarta: 2019.
5. Dinkes Provinsi Jawa Barat. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat Tahun 2019. Bandung: 2019.
6. Ismawati. Tetap Tersenyum Saat Melahirkan. Jakarta: Media Pressindo: 2018.
7. Astari RY., Sandela D., Elvira G. Gambaran Kematian Ibu Di Kabupaten Majalengka (Study Kualitatif). J kebidanan UMMataram. 2018;3(1).
8. Cunningham FG. Obstetri Williams. Jakarta: EGC: 2017.
9. Machmudah. Pengaruh Persalinan Dengan Komplikasi Terhadap Kemungkinan Terjadinya Postpartum Blues Di Kota Semarang. Program Magister Ilmu Keperawatan Depok: 2016.
10. Simkin P. Kehamilan, Melahirkan Dan Bayi. Jakarta: Arcan: 2017.
11. Rahmawati, Prianti AT., Khatimah H. Pengaruh Senam Yoga Kehamilan Terhadap Durasi Kala I Kala Fase Aktif Berdasarkan Kurva Partograf. J Midwifery Science Women's Health. 2021: 2(1).
12. Noviani NW., Adnyani WS. Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Lama Kala II Persalinan Dan Kejadian Robekan Perinium. J Kebidanan. 2020: 9(2): 115-22.
13. Manuaba IB. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan Dan KB. Jakarta: EGC: 2016.
14. Brayshaw E. Senam Hamil Dan Nifas Pedoman Praktis Bidan. Jakarta: EGC: 2018.
15. Juita, Laila A, Hevriani. Pengaruh Senam Hamil Dengan Lamanya Persalinan Kala I Dan Kala II Di Bidan

- Praktik Mandiri (BPM) Dince Safrina Pekan Baru. *J Ibu Dan Anak*. 2017; 5(1): 1-8.
16. Tandiono EK. Hubungan Senam Hamil Dengan Lama Proses Persalinan Kala I Dan II Pada Ibu Hamil Primigravida Di RSIA Sakina Idaman Yogyakarta. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta: 2017.
 17. Dewi ES., Suwondo A., Wahyuni S. Pengaruh Kombinasi Yoga Prenatal Dan Senam Hamil Terhadap Perubahan Kadar Kortisol Dan Lama Persalinan Kala I. *J Ilmu Bidan*. 2016; 1(3): 7-13.
 18. Saryono. Metodologi Penelitian Kebidanan. Jakarta: Nuha Medika: 2016.
 19. Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Bandung: Rineka Cipta: 2020.
 20. Hidayat A. Metodologi Penelitian Untuk Kebidanan. Jakarta: Salemba Medika: 2017.
 21. Sugiyono, Mahmud, Sugiyono. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta: 2017.
 22. Wiadnyana MS. The Power of Yoga for Pregnancy and Post Pregnancy. Jakarta: Gramedia Widiasarana: 2016.
 23. Wahyudi YP., Nurfaidah S., Rmawati I. Pengelolaan Rujukan Kedaruratan Maternal Di Rumah Sakit Dengan Pelayanan PONEK. *J Kedokt Brawijaya*. 2014: Vol 28.
 24. Putri RD., Husnaini, Sunarsih. Yoga Prenatal Trimester III Dapat Mempercepat Lama Kala II Persalinan Pada Ibu Primigravida. *J Kebidanan*. 2019; 5(3).
 25. Fatmawati DN., Prastiwi ED. Pengaruh Yoga Pada Ibu Inpartu Primigravida Terhadap Kemajuan Persalinan Kala I Fase Aktif. *J Ners Dan Kebidanan*. 2017; 4(1).
 26. Domin V. Relaxation-How Good Are You at Relaxing? www.hypnosisupdate.com. 2017.
 27. Hindun S., Murdiningsih, Aprillia. Senam Hamil Pada Primigravida Dan Lama Persalinan. Poltekkes Palembang Kementerian Kesehatan Indonesia: 2015.
 28. Fahriani M., Astini RY, Oktarina M. Hubungan Senam Hamil Dengan Proses Persalinan Kala I Dan II Pada Primigravida Di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo. *An-Nadaa*. 2019; 6(2): 32-7.
 29. Susanti A. Efektivitas Senam Hamil Terhadap Lama Persalinan Kala II Primipara Pada Ny. E Umur 20 Tahun Di BPM Wiji Prihanti S. ST Sruweng Kebumen. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong: 2016.
 30. Fasiha. Pengaruh Senam Hamil Pada Kelas Ibu Hamil Terhadap Lama Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Alusi Kec. Kormomolin Kab. Maluku Tenggara Barat. *Global Health Science*. 2017; 2(4): 398-403.
 31. Sindhu P. Hidup Sehat Dan Seimbang dengan Yoga. Bandung: Penerbit Qanita: 2019.
 32. Aprilia YR. Gentle Birth Melahirkan Tanpa Rasa Sakit. Jakarta: Gramedia Widiasarana: 2017.
 33. Labeng. Yoga Sehari-Hari. Jakarta: Sagung Seto: 2019.
 34. Muhimah N., Safe'i. Panduan Lengkap Senam Sehat Khusus Ibu Hamil. Yogyakarta: Power Book: 2019.
 35. Yohanna WS. Hubungan Senam Yoga Prenatal Dengan Lamanya Proses Persalinan Kala II Pada Ibu Bersalin Di BPS Nengah Srinati Kabupaten Mesuji Tahun 2017. *J Kebidanan*. 2018; 3(1).

*) Original Article

--- ISJNMS ---