



Artikel Review

**Kata Kunci:**

Yoga;  
Kemajuan Persalinan;  
Kala I Fase Aktif

**Keywords:**

Yoga;  
Progress of Labor;  
Active Phase I

**INDEXED IN**

SINTA - Science and  
Technology Index  
Crossref  
Google Scholar  
Garba Rujukan Digital: Garuda

**CORRESPONDING  
AUTHOR**

Dwi Nur Octaviani Katili  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah  
Gorontalo, Indonesia

**EMAIL**

[dwinuroctavianikatili@gmail.com](mailto:dwinuroctavianikatili@gmail.com)

**OPEN ACCESS**

E ISSN 2623-2022



Copyright (c) 2023 Jurnal Kolaboratif Sains

## Studi Literatur: Pengaruh Yoga Bersalin Terhadap Kemajuan Persalinan Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif

### *Literature Study: The Effect Of Our Yoga On The Progress Of Labor Inpartu Mother Is Active Phase I*

Dwi Nur Octaviani Katili<sup>1\*</sup>, Fidyawati Aprianti A.Hiola<sup>2</sup>, Nour Arriza Dwi Melani<sup>3</sup>,  
Yuliandary Yunus<sup>4</sup>, Nia Wulandari<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Indonesia

**Abstrak:** Persalinan lama terjadi diakibatkan dari his yang tidak efisien, posisi janin, mal presentasi, janin besar, panggul sempit, ketuban pecah dini, serta keadaan psikologis ibu juga dapat memicu terjadinya kala I lama. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi durasi persalinan yaitu yoga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yoga bersalin terhadap kemajuan persalinan ibu inpartu kala I fase aktif. Desain penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan atau literature review menggunakan tiga database elektronik (google scholar, indonesia one search (IOS) dan Portal Garuda. Literatur yang digunakan terbitan 2014-2020 baik secara nasional maupun internasional serta relevan dengan topik yang diambil. Hasil studi literatur pada 7 jurnal dan 3 buku menemukan bahwa yoga bersalin berpengaruh terhadap kemajuan persalinan. Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa yoga merupakan alternatif cara non farmakologi untuk mempercepat proses persalinan.

**Abstract:** Prolonged labor occurs as a result of inefficient hissing, fetal position, mal presentation, large fetus, narrow pelvis, premature rupture of membranes, and the psychological state of the mother can also trigger the occurrence of a long first stage. One of the interventions that can be done to reduce the duration of labor is yoga. This study aims to determine the effect of maternity yoga on the progress of labor in active phase I in labor mothers. The research design used the library study or literature review method using three electronic databases (google scholar, Indonesia one search (IOS) and the Garuda Portal. The literature used in the 2014-2020 publications both nationally and internationally and is relevant to the topic taken. The results of a literature study in 7 journals and 3 books found that maternity yoga affects the progress of labour. Based on the research results, it can be concluded that yoga is an alternative non-pharmacological way to accelerate the delivery process.

Jurnal Kolaboratif Sains (JKS)

Volume 6 Issue 7 Juli 2023

Pages: 915-922

## LATAR BELAKANG

Persalinan ialah suatu moment penting di dalam kehidupan wanita, serta proses yang fisiologis dan alami untuk mengeluarkan janin dalam kandungannya. Proses pengeluaran ini terjadi pada kehamilan yang cukup bulan (37-42 minggu). Proses melahirkan ini beberapa menganggap suatu hal yang menyakitkan karena nyeri yang dirasakan tapi juga membahagiakan karena kehadiran sang buah hati. Pada proses persalinan tidak semua ibu proses persalinannya berjalan dengan lancar karena kemungkinan terjadinya keadaan diluar batas normal (patologis) tetap ada. Keadaan patologis ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu diantaranya tenaga ibu, jalan lahir dan janin (Syalfina, 2017).

Keadaan patologis yang sering terjadi yaitu tidak adanya kemajuan dalam persalinan. Salah satu penyebab lambatnya kemajuan persalinan pada ibu inpartu primigravida yaitu adanya kecemasan atau gangguan psikologis saat menghadapi persalinan (Fatmawati & Evi, 2017). Selain itu kondisi nyeri yang dirasakan ibu juga dapat mengurangi kemampuan rahim dalam berkontraksi sehingga dapat menghambat kemajuan persalinan. Tidak adanya kemajuan dalam persalinan sehingga menimbulkan persalinan yang lama (Sofiyati, 2016).

Salah satu upaya yang dilakukan agar proses persalinan kala I fase aktif lancar adalah peran bidan untuk lebih menerapkan asuhan sayang ibu (Devi, 2018). Bidan sebagai tenaga pelayanan kesehatan khususnya dalam bidang kesehatan ibu dan anak sudah merupakan tuntutan jika bidan juga dapat menjadi pelaku inovasi dengan menggunakan metode-metode terbaru untuk melakukan asuhan sayang ibu, baik dari segi pengaturan posisi saat bersalin maupun pemberian sentuhan-sentuhan dalam persalinan (Sariati, 2016). Salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah secara farmakologi (dengan obat) dan nonfarmakologi (tanpa obat). Saat ini telah banyak cara untuk mempercepat, meringankan, dan membuat proses persalinan lebih nyaman didalam proses persalinan, yaitu dengan hypnobirthing, pelvic rocking, aroma terapi, kompres air hangat dan yoga (Aprilia, 2019).

Menurut data World Health Organization (WHO), angka kematian ibu di dunia diperkirakan lebih dari 585.000 ibu meninggal dalam setahun. Kematian ibu disebabkan oleh perdarahan, partus lama, sepsis, tekanan darah tinggi dalam masa kehamilan, komplikasi akibat abortus yang tidak aman serta sebab-sebab lainnya. Dalam data WHO Angka Kematian Ibu (AKI) masih cukup tinggi khususnya di Negara-negara Asia Tenggara seperti di negara Vietnam 54/100.000 kelahiran hidup, Filipina 114/10.000 kelahiran hidup, Timor Leste 215/100.000 kelahiran hidup, Malaysia 40/10.000 kelahiran hidup dan di Indonesia sendiri sebanyak 126/100.000 kelahiran hidup. Data dari dinas kesehatan provinsi Gorontalo jumlah ibu bersalin di provinsi Gorontalo dari bulan Januari sampai Desember tahun 2019 yaitu sebanyak 25.009 ibu dengan cakupan 65% dan angka kematian ibu di Provinsi Gorontalo yaitu 29 orang, yang disebabkan oleh perdarahan, hipertensi dalam kehamilan dan penyebab lainnya (Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, 2019)

## TINJAUAN LITERATUR

Persalinan adalah proses pengeluaran janin dan plasenta yang ditandai dengan adanya kontraksi uterus. Kontraksi yang teratur akan membantu dilatasi serviks secara progresif (Kurniawati, 2017). Persalinan merupakan hal yang paling ditunggu-tunggu oleh para ibu hamil, sebuah waktu yang menyenangkan, namun di sisi lain merupakan hal yang paling mendebarkan. Persalinan merupakan proses pengeluaran hasil konsepsi yang dapat hidup dari dalam uterus melalui vagina ke dunia luar. Persalinan merupakan serangkaian kejadian yang berakhir dengan pengeluaran bayi yang cukup bulan atau hampir cukup bulan disusul dengan pengeluaran plasenta dan selaput janin dari tubuh ibu (Kuswanti, 2014).

Ibu primigravida yang baru akan memiliki pengalaman melahirkan akan mengalami stress. Stress secara psikologis pada ibu primigravida memiliki efek fisik yang kuat pada saat persalinan yang berpotensi menghambat kemajuan persalinan. Bahkan tidak sedikit memilih persalinan secara sectio

caesarea atas keinginan sendiri karena merasa tidak percaya diri saat menghadapi persalinan (Nurhasanah, 2018).

Persalinan lama ialah persalinan yang berlangsung lebih dari 18 jam yang dimulai dari tanda-tanda persalinan. Persalinan lama terjadi diakibatkan dari his yang tidak efisien, posisi janin, mal presentasi, janin besar, panggul sempit, ketuban pecah dini, serta keadaan psikologis ibu juga dapat memicu terjadinya kala I lama. Lamanya waktu yang dibutuhkan dalam proses persalinan dapat mengancam atau membahayakan keselamatan ibu dan janinnya (Dewi, 2016).

Persalinan lama merupakan salah satu penyebab kematian ibu dan janin. Persalinan lama dapat menyebabkan infeksi, kehabisan tenaga, dehidrasi, dan perdarahan post partum yang dapat menyebabkan kematian ibu. Pada janin akan terjadi infeksi, cedera dan asfiksia yang dapat meningkatkan kematian bayi (Ardhiyanti, 2016).

Menurut (Lestari et al., 2019) yoga tidak hanya digunakan sebagai alat terapi fisik melainkan juga dapat memberi rasa nyaman dan dapat mempercepat proses persalinan atau mengurangi durasi kala I persalinan.

Penelitian sebelumnya yaitu Battledi Amerika Serikat, Bershadsky di California Selatan dan Kinser di Virginia menemukan bahwa intervensi senam prenatal yoga pada wanita hamil efektif mengurangi kecemasan pada ibu bersalin, mengurangi rasa nyeri, mempercepat penurunan kepala janin, serta dapat digunakan selama masa hamil (Ashari et al, 2019).

Hasil penelitian Rusmita (2011), senam hamil yoga mampu meningkatkan kesiapan fisik dalam menghadapi persalinan sebesar 60,8%. angka kejadian robekan perineum saat persalinan mencapai 90% pada ibu yang tidak melakukan senam hamil.

Menurut penelitian Widyawati & Syahrul (2013), ibu yang melakukan senam hamil yoga mengalami persalinan lebih cepat 1,80 kali dibandingkan ibu hamil yang tidak senam., intervensi senam hamil yoga 1 jam perhari dari usia kehamilan 19-20 minggu didapatkan hasil lama persalinan kala I, lebih singkat dari pada kelompok kontrol.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan yaitu studi kepustakaan atau literatur review. Studi pustaka adalah istilah lain dari kajian pustaka, tinjauan pustaka, kajian teoritis, landasan teori, telaah pustaka (literature review), dan tinjauan teoritis. Yang dimaksud penelitian kepustakaan adalah penelitian yang dilakukan hanya berdasarkan atas karya tertulis, termasuk hasil penelitian baik yang telah maupun yang belum dipublikasikan. Meskipun merupakan sebuah penelitian, penelitian dengan studi literatur tidak harus turun ke lapangan dan bertemu dengan responden. Data-data yang dibutuhkan dalam penelitian dapat diperoleh dari sumber pustaka atau dokumen.

Menurut (Zed, 2014), pada riset pustaka (library research), penelusuran pustaka tidak hanya untuk langkah awal menyiapkan kerangka penelitian (research design) akan tetapi sekaligus memanfaatkan sumber - sumber perpustakaan untuk memperoleh data penelitian. Selain data, beberapa hal yang harus ada dalam sebuah penelitian supaya dapat dikatakan ilmiah, juga memerlukan hal lain seperti rumusan masalah, landasan teori, analisis data, dan pengambilan kesimpulan. Penelitian dengan studi literatur adalah penelitian yang persiapannya sama dengan penelitian lainnya akan tetapi sumber dan metode pengumpulan data dengan mengambil data di pustaka, membaca, mencatat, dan mengolah bahan penelitian.

## HASIL

Berdasarkan hasil pencarian literature menggunakan mesin pencarian google ditemukan total 76 jurnal. Google scholar didapatkan sebanyak 74 jurnal, Indonesia One Search (IOS) didapatkan sebanyak 1 jurnal dan Garba Rujukan Digital (GARUDA) didapatkan sebanyak 1 jurnal dengan menggunakan kata kunci “yoga bersalin or prenatal gentle yoga”, “kemajuan persalinan or lama

persalinan” dan “ibu bersalin or inpartu kala I fase aktif”. Jurnal-jurnal tersebut dilakukan screening, dengan memperhatikan kesesuaian sumber, isi, melalui pembacaan secara sekilas pada abstrak, heading, sub heading, serta dokumen statement atau kalimat-kalimat penting yang terdapat pada abstrak dan pendahuluan jurnal, ditambah dengan memperhatikan jurnal seperti, ketidaksesuaian judul, hanya berupa abstrak, tidak full text, tidak bisa diunduh atau diakses, mengharuskan login repository yang memerlukan username dan password, serta terbitan 6 tahun terakhir. Sehingga dihasilkan 67 jurnal yang dikeluarkan dan tersisa 9 jurnal.

Setelah tahap screening dilanjutkan dengan penilaian sesuai dengan kriteria inklusi serta dilakukan uji kelayakan dengan cara membaca secara utuh 3 dan menyeluruh untuk menemukan kesesuaian tujuan dari penelitian, jurnal yang bersifat opini atau artikel ulasan, jurnal yang judulnya sama, analisis univariat serta jurnal yang tidak sesuai dengan tujuan, kemudian dikeluarkan atau dieliminasi. Untuk mempercepat proses eliminasi jurnal dilakukan evaluasi isi yang objektif pada jurnal yang bersifat mendukung maupun melemahkan, menggunakan skimming dengan tujuan pembacaan fokus kepada inti jurnal, dengan membaca secara cepat, serta menangkap inti sari jurnal. Jika dengan cara skimming masih belum dapat menangkap maksud penulis jurnal, maka dilakukanlah pembacaan secara berulang-ulang, mendalam, dan terfokus pada metode dan hasil penelitian. Jurnal yang dieliminasi sebanyak 2 jurnal sehingga didapatkan yang sesuai sebanyak 7 jurnal kemudian dilakukan analisis.

## DISKUSI

Persalinan ialah proses pengeluaran hasil konsepsi dari intrauterin ke ekstrauterin. Tahap awal dari persalinan adalah kala I yaitu adanya pembukaan dan dilatasi serviks, yang terdiri dari fase laten dan fase aktif. Normalnya suatu proses persalinan yaitu pada primigravida berlangsung kira-kira 13 jam dan pada multigravida kira-kira 7 jam dan dikatakan partus lama jika proses persalinannya berlangsung lebih dari 24 jam (Kuswanti, 2014). Kemajuan dari fase laten dan fase aktif dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor power, passage, passager, psikologis dan penolong (Kurniawati, 2017).

Adapun penyebab terjadinya partus lama yaitu disproporsi fetopelvik, malpresentasi dan malposisi, serta kerja uterus yang tidak efisien, termasuk serviks yang kaku (Oxorn & Wiliam, 2014).

Saat ini telah banyak intervensi yang dapat dilakukan untuk mempercepat proses persalinan, mengurangi rasa nyeri, sehingga dapat membuat ibu merasa nyaman menghadapi proses persalinan yaitu senam hamil, hipnobirthing, pelvic rocking, massage effleurage, kompres air hangat, dan banyak lagi lainnya. Salah satu intervensi yang telah dilakukan review oleh peneliti yaitu tentang yoga. Berdasarkan jurnal yang telah direview dibuat dalam bentuk PICO (Problem, Intervention, Comparison, Outcome) didapatkan hasil yang mana yoga ini dapat mengurangi rasa nyeri, memberi rasa nyaman, mengurangi jumlah persalinan secara sectio caesarea dan yoga bersalin memiliki hubungan dengan kemajuan persalinan (Fatmawati & Evi, 2017).

Yoga ialah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik, mental, dan spritual manusia untuk mencapai sistem kesehatan menyeluruh (holistik) yang terbentuk dari kebudayaan india kuno. Dalam persalinan, yoga dapat membantu memperlancar pembukaan serviks. Ketika penipisan dan pembukaan serviks tengah berlangsung, ibu sangat dianjurkan bergerak secara aktif agar proses kelahiran berjalan lancar (Pratingnyo, 2014).

Teori ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pujianti et al., 2018) dimana semakin banyak melakukan senam yoga semakin singkat waktu persalinan kala I. Dalam penelitian ini 15 responden yang rutin melakukan senam yoga didapatkan persalinan cepat sebanyak 14 responden (93,3%), dan 15 responden yang tidak rutin melakukan senam yoga paling banyak persalinannya cepat yaitu 11 responden (73,3%).

Proses persalinan yang cepat terjadi disebabkan oleh otot jalan lahir yang telah lentur dan ibu yang tenang sehingga lebih bisa mengatur pernafasan dalam menghadapi persalinan. Hal ini dapat terjadi karena dengan senam yoga otot-otot dinding perut, diafragma, otot-otot dasar panggul, otot-otot

persendian dan otot-otot perineum ibu menjadi semakin elastis sehingga mempermudah proses persalinan. Selain itu, dengan senam yoga juga akan mempengaruhi ketenangan ibu karena ibu yang telah terbiasa untuk dapat berkonsentrasi secara penuh dan mendapatkan ketenangan saat senam yoga, sehingga saat persalinan ibu juga akan merasakan tenang sehingga bisa mengatur pernafasan dengan baik dan lebih nyaman (Modul prenatal gentle yoga). 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.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati & Evi (2017) dengan menggunakan metode penelitian pra eksperimen dengan pendekatan perbandingan kelompok statis, kelompok eksperimen yaitu ibu inpartu primigravida yang diberi metode yoga yang kemudian dilakukan observasi kemajuan persalinan. Kemudian hasil observasi akan dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberi metode yoga. Populasi pada penelitian ini yaitu ibu primigravida kala I fase aktif. Jumlah sampel yang digunakan yaitu totalnya ada 34 orang yaitu ada 17 orang yang melakukan yoga dan 17 orang tidak melakukan yoga. Dari 17 responden yang melakukan yoga 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. Sedangkan kelompok yang tidak diberikan intervensi dari 17 responden didapatkan 6 orang (35,3%) 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 9 jam. Dengan demikian dapat disimpulkan ibu bersalin yang tidak diberi intervensi kemajuan persalinannya lebih lambat dibandingkan dengan yang diberi intervensi. Ibu yang diberi intervensi mengalami kemajuan persalinan lebih cepat yaitu 16 orang (94%) dengan durasi 4-6 jam.

Kemajuan persalinan pada ibu inpartu primigravida ini juga disertai dengan cepatnya penurunan kepala pada proses persalinan. Hal ini terjadi karena saat melakukan gerakan dengan adanya bantuan gravitasi bumi dapat mempercepat proses pembukaan dan memudahkan bayi menuju panggul serta membantu bayi menyesuaikan diri dengan jalan lahir. Sehingga ibu tidak memerlukan waktu banyak dalam menanti proses kelahiran sang buah hati.

Satu hal lagi yang diperlukan untuk persalinan, yaitu hormon oksitosin. Hormon oksitosin berasal dari bahasa Yunani yang artinya "kelahiran cepat". Dengan kata lain jika ingin melahirkan dengan mudah dan persalinan lancar kuncinya adalah hormon oksitosin. Menurut Michel Odent, dokter pakar persalinan dari Prancis oksitosin adalah hormon utama dalam melahirkan. Hormon ini harus dilepaskan saat persalinan agar prosesnya berjalan secara alami dan lancar. Hormon oksitosin disebut juga dengan hormon cinta, sudah pasti hormon ini akan keluar saat ibu merasakan jatuh cinta, kepuasan terdalam, romantis, dan sebagainya. Hormon ini juga dikenal dengan hormon bonding atau ikatan karena menciptakan hubungan batin ibu dan bayi. Hormon oksitosin ini bekerjasama dengan hormon endorfin yang menimbulkan rasa senang, gembira dan bahagia. Hormon endorfin adalah morfin alami yang diproduksi oleh tubuh untuk penangkal rasa nyeri dan stress. Kedua hormon ini dengan mudah dilepaskan dan diproduksi oleh tubuh saat ibu merasa tenang, aman dan nyaman. Sebaliknya jika ibu merasa takut, terancam atau stress maka kedua hormon ini akan hilang dan menghambat proses persalinan (Aprilia, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Putri, et al., 2019) ditemukan bahwa ibu yang tidak melakukan senam yoga mengalami keterlambatan kemajuan persalinan diakibatkan dari tidak adanya kesiapan mental baik secara fisik maupun psikis sehingga ibu mengalami rasa cemas dan takut menghadapi proses persalinan. Ibu yang melakukan senam yoga rata-rata lama persalinan kala II berlangsung selama 21,67 menit dengan standar deviasi sebesar 7,48 menit dan pada ibu primigravida yang tidak melakukan senam yoga didapatkan rata-rata lama persalinan kala II berlangsung selama 44,67 menit dengan standar deviasi 12,74 menit.

Sedangkan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Yohanna, 2018) didapatkan bahwa ibu hamil yang tidak mengikuti senam yoga prenatal mengalami keterlambatan kemajuan persalinan dikarenakan ibu mengalami kram di kaki atau rasa kaku ditubuhnya pada saat persalinan sehingga meningkatkan rasa nyeri. Dalam proses persalinan dibutuhkan rasa nyaman dan aman sehingga proses persalinan berjalan lancar dan ibu yang melakukan senam prenatal yoga saat hamil mengalami kemajuan persalinan yang cepat dikarenakan ibu sudah memiliki kesiapan mental menghadapi persalinan seperti latihan pernafasan dapat membuat ibu merasa rileks sehingga mengurangi ketegangan dan rasa nyeri saat bersalin.

Persalinan yang diketahui berupa proses yang dipenuhi oleh rasa sakit akan mempengaruhi psikologi ibu dan berpengaruh terhadap fisiologi terlebih pada persiapan persalinan. Nyeri saat proses persalinan menjadi hal yang digaungkan sebagai pengalaman yang pasti diperoleh. Tidak menutup kemungkinan, cerita dan pengalaman yang dialami menjadi landasan ibu memilih proses persalinan dengan operasi sesar.<sup>24</sup>

Penelitian (Marwa, et al., 2017) persepsi ibu pada rasa nyeri mempengaruhi lamanya proses persalinan. Lamanya waktu persalinan kala I pada primigravida membuat ibu merasakan rasa nyeri yang lama. Pada penelitian ini ditemukan bahwa ibu yang mengikuti senam hamil memiliki rata-rata skala nyeri pada persalinan kala I yaitu 7,3 dan pada kelompok yang mengikuti senam yoga rata-rata skala nyerinya 5,6 dengan perbedaan rata-rata 1,7 dan waktu persalinan kala II ditemukan tidak ada perbedaan antara ibu yang mengikuti senam hamil dan yoga kehamilan hal ini sebabkan baik senam hamil maupun yoga memiliki tujuan yang sama yaitu membantu ibu mempersiapkan dirinya menghadapi persalinan. Ibu yang melakukan senam hamil dan yoga kehamilan sudah memiliki kesiapan fisik dengan cara memperbanyak latihan sehingga memperkuat dan memper tahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, otot dasar panggul seperti perineum yang berfungsi sebagai otot kelahiran, untuk kuat meyangga beban kehamilan dan juga meyangga kandung kemih dan usus besar. Semakin elastis otot dasar panggul, semakin mudah untuk menjalani proses melahirkan dan semakin cepat pula proses pemulihan pasca melahirkannya. Selain itu ibu juga memiliki kesiapan mental dengan menenangkan pikiran melalui relaksasi dan meditasi (Modul prenatal gentle yoga).

Dari beberapa hasil penelitian yang telah direview dapat ditarik kesimpulan bahwa kemajuan persalinan atau lama proses persalinan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor janin, jalan lahir, kekuatan ibu serta psikologis dan kenyamanan ibu. Psikologis ibu yang terganggu akan mempengaruhi kenyamanan serta proses pembukaan serviks dimana rasa takut atau cemas yang berujung menjadi stress. Pada saat ibu dalam kondisi stress berdampak meningkatnya sekresi adrenalin. Salah satu efek andreanalin adalah kontraksi pembuluh darah sehingga suplai oksigen ke janin menurun. Penurunan aliran darah juga meyebabkan lemahnya kontraksi rahim dan menimbulkan ketegangan yang menyebabkan otot menjadi kaku sehingga proses persalinan memanjang atau lama (Dewi, et al., 2016). Salah satu faktor agar proses persalinan menjadi lancar ialah kesiapan fisiologi dan psikis ibu menghadapi proses persalinan. Ibu yang memiliki kesiapan fisik maupun psikis yang kuat akan melewati proses persalinan dengan nyaman.

## KESIMPULAN

Terdapat pengaruh yoga bersalin terhadap kemajuan persalinan ibu inpartu kala I fase aktif. Saat melakukan yoga dapat meningkatkan kontraksi uterus yang dapat menghasilkan tekanan pada dinding uterus sehingga saat tekanan tersebut disalurkan ke serviks dapat mengakibatkan penipisan dan dilatasi serviks. Dengan melakukan yoga juga akan melatih otot perineum, otot panggul dan sekitarnya sehingga menjadi lebih elastis dan memperlancar aliran darah disekitar panggul, serta memicu sistem saraf yang memperlancar pembukaan dan peregangan dinding vagina. Ibu yang rutin melakukan yoga durasi waktu persalinannya lebih singkat dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan yoga. Hal ini disebabkan karena ibu yang tidak melakukan yoga akan mengalami rasa cemas, takut yang berlebihan membuat otot menjadi kaku sehingga proses persalinan menjadi terhambat.

## IMPLIKASI

Dengan melakukan yoga juga akan melatih otot perineum, otot panggul dan sekitarnya sehingga menjadi lebih elastis dan memperlancar aliran darah disekitar panggul, serta memicu sistem saraf yang memperlancar pembukaan dan peregangan dinding vagina. Ibu yang rutin melakukan yoga durasi waktu persalinannya lebih singkat dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan yoga. Hal ini disebabkan karena ibu yang tidak melakukan yoga akan mengalami rasa cemas, takut yang berlebihan membuat otot menjadi kaku sehingga proses persalinan menjadi terhambat.

## BATASAN

Pada penelitian ini peneliti hanya mengkaji study literature yang ada di berbagai jurnal.

## REKOMENDASI

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan bisa mengembangkan dan melakukan penelitian lebih lanjut terkait pengaruh yoga bersalin terhadap kemajuan persalinan ibu inpartu kala I fase aktif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Yesie. 2019. *Gentle Birth*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Ardhiyanti, Y & Susi, S. 2016. *Faktor Ibu Yang Berhubungan dengan Kejadian Persalinan Lama Di RSUD Arifin Achmad Pekanbaru*. Jurnal Kesehatan Komunitas. Vol. 3 No. 2.
- Ashari, et al., 2019. *Influence of Yoga Prenatal Gym to Decreasing In Anxiety of Third Trimester Pregnant Women*. Jurnal MKMI. Vol. 15 No. 1.
- Cahyanto, et al., 2020. *Asuhan Kebidanan Komplementer Berbasis Bukti*. CV Al Qalam Media Lestari.
- Devi, et al., 2018. *Pengaruh Yoga Prenatal dan Hypnobirthing Terhadap Proses Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin Di BPM Restu Depok Periode Januari-Juni Tahun 2017*. Jurnal Bidan. Vol. 5 No. 1.
- Dewi, et al., 2016. *Pengaruh Kombinasi Yoga Prenatal dan Senam Hamil Terhadap Perubahan Kadar Kortisol dan Lama Persalinan Kala I*. Jurnal Ilmiah Bidan Vol. 1. No. 3.
- Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, 2019.
- Fatmawati, D. N & Evi, D. P. 2017. *Pengaruh Yoga pada Ibu Inpartu Primigravida Terhadap Kemajuan Persalinan Kala I Fase Aktif*. Jurnal Ners dan Kebidanan. Vol. 4 No. 1, Hal: 35-39.
- Kurniawati, D. 2017. *Manajemen Intervensi Fase Laten Ke Fase Aktif Pada Kemajuan Persalinan*. Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah Vol. 3 (4). 27-34.
- Kuswanti, I & Fitria, M. 2014. *Askeb II Persalinan*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Lestari, et al., 2019. *Pengaruh Kombinasi Prenatal Yoga dan Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan dan Lama Persalinan Kala I pada Ibu Hamil Trimester III*. Indonesia Journal of Midwifery. Vol. 2 No. 2.
- Nurhasanah, Rika. 2018. *Perbedaan Pemberian Teknik Yoga Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase pada Ibu Bersalin Primigravida*. PINLITAMAS 1. Vol. 1 No. 1.
- Oxorn & William. 2014. *Ilmu Kebidanan Patologi dan Fisiologi Persalinan*. Yogyakarta: CV. Andi
- Pratingnyo, Tia. 2014. *Yoga Ibu Hamil*. Jakarta: Perpustakaan Nasional RI.
- Pujianti, R. 2018. *Hubungan Frekuensi Senam Yoga dengan Lama Persalinan Kala I Fase Aktif*. Jurnal Kebidanan. Vol. 10 No.2 Hal: 103-205.
- Putri, et al., 2019. *Yoga Prenatal Trimester III Dapat Mempercepat Lama Kala II Persalinan Pada Ibu Primigravida*. Jurnal Kebidanan. Vol. 5 No. 3. Hal. 292-298.
- Rusmita, E. 2015. *Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di RSIA Limijati Bandung*. Jurnal Ilmu Keperawatan. Vol. 3 No. 2.

- Sariati, et al., 2016. *Pengaruh Hypnobithing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin dan Lama Persalinan Di Bidan Praktek Mandiri Wilayah Kabupaten Malang*. Jurnal Ilmiah Bidan. Vol. 1 No. 3.
- Soviyati, E. 2016. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Lama Persalinan Di RSUD' 45 Kuningan Jawa Barat Tahun 2015*. Jurnal Bidan. Vol. 2 No. 1.
- Syalfina, D. A. 2017. *Risk Factor and Intervetion Of Labour Pain*. Program Studi D III Kebidanan. Sekolah Tinggi Ilmu kesehatan Majapahit. Vol. 9 No. 2
- WHO. 2018. *Angka Kematian Ibu*.
- Widyawati & Syahrul, F. 2013. *Pengaruh Senam Hamil dengan Lama Persalinan Kala II Di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta Tahun 2010*. Skripsi STIKES' Aisyiyah Yogyakarta.
- Yohanna, W. S. 2018. *Hubungan Senam Yoga Prenatal Dengan Lamanya Proses Persalinan Kala II Pada Ibu Bersalin Di BPS Nengah Srinati Kabupaten Mesuji Tahun 2017*. *Midwifery Journal*. Vol. 3 No. 1. Hal: 30-33.
- Zed, M. 2014. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.