

**LITERATUR *REVIEW* PENGARUH YOGA HAMIL
TERHADAP LAMA PERSALINAN**

KARYA TULIS ILMIAH



Disusun oleh:

SRI SURYANINGSIH
NIM: 518010018

**PROGRAM STUDI D3 KEBIDANAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM**

TAHUN 2021

KARYA TULIS ILMIAH

**LITERATUR *REVIEW* PENGARUH YOGA HAMIL
TERHADAP LAMA PERSALINAN**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Ahli Madya Kebidanan**



Oleh:

SRI SURYANINGSIH

NIM: 518010018

PROGRAM STUDI D3 KEBIDANAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM

TAHUN 2021

HALAMAN PERSETUJUAN

**LITERATUR *REVIEW* PENGARUH YOGA HAMIL
TERHADAP LAMA PERSALINAN**

KARYA TULIS ILMIAH

Disusun Oleh:

**SRI SURYANINGSIH
NIM: 518010018**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti Ujian
Karya Tulis Ilmiah Program Studi D3 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Mataram

Hari/Tanggal :

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Baiq. Masdariah, M.Kes.
NIDN. 0814128801



Nurul Qamariah Rista Andaruni M.Keb.
NIDN. 0805129003

HALAMAN PENGESAHAN
LITERATUR *REVIEW* PENGARUH YOGA HAMIL
TERHADAP LAMA PERSALINAN

KARYA TULIS ILMIAH

Disusun Oleh:

SRI SURYANINGSIH
NIM: 518010018

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Diterima Sebagai
Sebagian Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Ahli Madya Kebidanan
di Prodi D3 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Mataram

Dewan Penguji :	Nama	Tanggal	Tanda Tangan
Ketua Tim Penguji	<u>Baiq. Masdariah, M.Kes.</u> NIDN. 0814128801	
Penguji I	<u>Ana Pujianti Harahap, M.Keb.</u> NIDN. 0810098702	
Penguji II	<u>Nurul Qumariah Rista Andaruni M.Keb</u> NIDN. 0805129003	

Mengesahkan
Universitas Muhammadiyah Mataram
Fakultas Ilmu Kesehatan
Dekan



Apt. Nurul Qiyam, M. Farm., Klin
NIDN. 0827108402

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Dengan ini peneliti menyatakan:

1. Karya Tulis Ilmiah Yang Berjudul:

"Literatur Review Pengaruh Yoga Hamil Terhadap Lama Persalinan" ini merupakan hasil karya tulis asli yang saya ajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya Kebidanan Pada Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram.

2. Semua sumber dalam penulisan yang saya gunakan pada Karya Tulis Ilmiah ini telah saya cantumkan sesuai ketentuan yang berlaku di Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram.

3. Jika dikemudian hari terbukti bahwa karya saya tersebut bukti hasil dari karya tulis jiplakan dari orang lain maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram.

Mataram, 12 Januari 2022



SRI SURYANINGSIH
NIM: 518010018



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM
UPT. PERPUSTAKAAN

Jl. K.H.Ahmad Dahlan No. 1 Mataram Nusa Tenggara Barat
 Kotak Pos 108 Telp. 0370 - 633723 Fax. 0370-641966
 Website : <http://www.lib.ummat.ac.id> E-mail : perpustakaan@ummat.ac.id

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN
 PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Mataram, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sci. Suripung Siba
 NIM : 518010018
 Tempat/Tgl Lahir : Banyuwangi, 04 Juli 1997
 Program Studi : DS. Kelengkapan
 Fakultas : Manajemen
 No. Hp/Email : 0815 9797 7559
 Jenis Penelitian : Skripsi KTI Tesis

Menyatakan bahwa demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Mataram hak menyimpan, mengalih-media/format, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Repository atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama *tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta* atas karya ilmiah saya berjudul:

Libretime: Review Pengguna Yoga Hama Terhadap Layanan Persewaan

Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah ini menjadi tanggungjawab saya pribadi. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Mataram, 22 Desember 2021
 Penulis

Mengetahui,
 Kepala UPT Perpustakaan UM/AT

NIM 518010018

NIM 0812040904





UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM
UPT. PERPUSTAKAAN

Jl. K.H.Ahmad Dahlan No. 1 Mataram Nusa Tenggara Barat
 Kotak Pos 108 Telp. 0370 - 633723 Fax. 0370-641906
 Website : <http://www.lib.ummat.ac.id> E-mail : perpustakaan@ummat.ac.id

**SURAT PERNYATAAN BEBAS
 PLAGIARISME**

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Mataram, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : SRI SURYANINGSIH
 NIM : 518010018
 Tempat/Tgl Lahir : Banyuwangi, 09 Juli 1999
 Program Studi : D3 Kebidanan
 Fakultas : ILMU KESEHATAN
 No. Hp : 0815 9797 7557
 Email : _____

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi/KTI/Tesis* saya yang berjudul :

Literatur Review Pengaruh Yoga Hamil Terhadap
Lama Persalinan

Bebas dari Plagiarisme dan bukan hasil karya orang lain. 38%

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari Skripsi/KTI/Tesis* tersebut terdapat indikasi plagiarisme atau bagian dari karya ilmiah milik orang lain, kecuali yang secara tertulis disitasi dan disebutkan sumber secara lengkap dalam daftar pustaka, saya bersedia menerima sanksi akademik dan/atau sanksi hukum sesuai dengan peraturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Mataram.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun dan untuk dipergunakan sebagai mana mestinya.

Mataram, 22 Desember 2021
 Penulis

Mengetahui,
 Kepala UPT. Perpustakaan UMMAT



*pilih salah satu yang sesuai

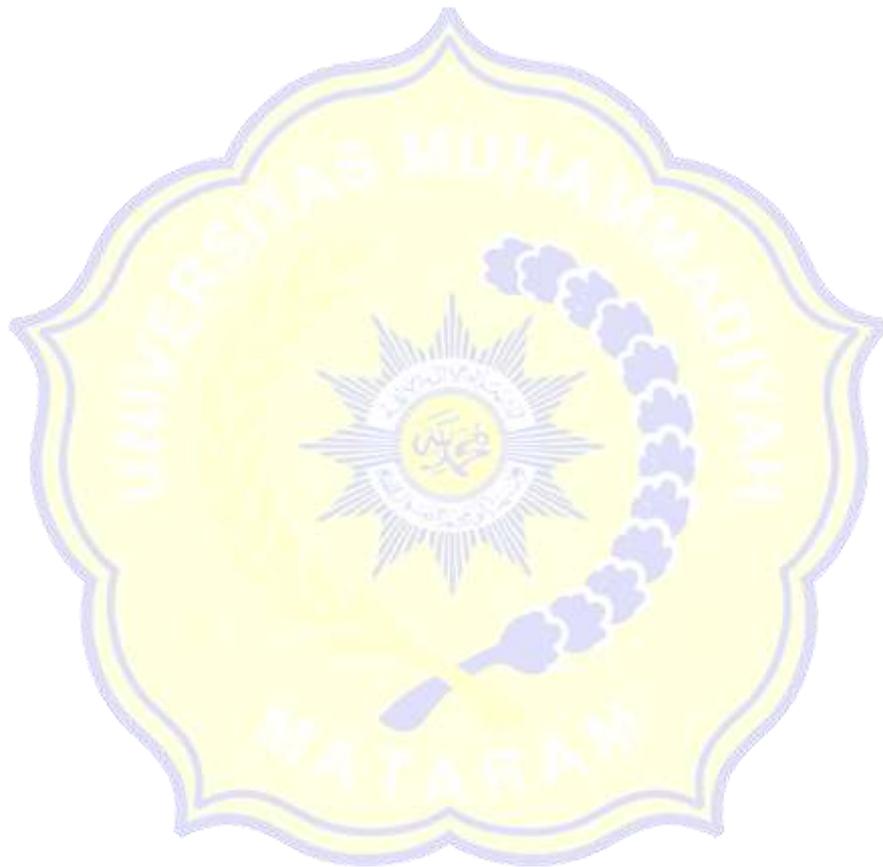


MOTO HIDUP

أَقْدَامَكُمْ وَيُثَبِّتُ وَيَنْصُرْكُمْ اللَّهُ تَنْصُرُوا إِنْ آمَنُوا الَّذِينَ يَأْتِيهَا.

Wahai orang-orang yang beriman! Jika kamu menolong (agama) Allah, niscaya Dia akan menolongmu dan meneguhkan kedudukanmu.

(QS. Muhammad: 7)



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Kebidanan pada Program Studi D-III Jurusan Kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram.

Karya Tulis Ilmiah ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. H. Arsyad Abd Gani., M.Pd selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Mataram.
2. apt. Nurul Qiyaam, M. Farm., Klin selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
3. Aulia Amini, S.ST., M.Keb., selaku Ketua Program Studi DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram, yang telah memberikan kesempatan menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Baiq Masdariah, M.Kes., M.Kes selaku Pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan bantuan dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Nurul Qamariah Rista Andaruni M,Keb selaku Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan bantuan dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Ana Pujianti Harahap, M.Keb selaku dosen penguji bantuan dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan bantuan doa, dukungan material dan moral, dan
6. Ustadzah Fathul yani S.Pd yang menyemangati dan mendoakan saya
7. Sahabat-sahabat yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Sebelumnya penulis mohon maaf apabila terdapat kesalahan kata-kata dan penulis memohon kritik, saran dan masukan kepada para pembaca agar dapat menjadi bahan perbaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Mataram, Februari 2021

Penulis

NIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM
FAKULTAS ILMU KESEHATAN PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
TAHUN 2021

ABSTRAK

Sri Suryaningsih, 2021

Baiq Masadariah¹, Nurul Qamariah Rista Andaruni²

LITERATUR *REVIEW* PENGARUH YOGA HAMIL TERHADAP LAMA PERSALINAN

(viii + 39 halaman + 9 tabel)

Kematian pada ibu disebabkan oleh persalinan memanjang yang akan membuat infeksi, kelelahan dan kekurangan cairan pada kepala ibu dan mampu membuat iritasi, cacat dan sulit nafas hingga kematian pada janin. Berdasarkan data WHO 2019 AKI bahwa ditemukan seorang perempuan meninggal setiap menitnya dikarenakan adanya kelainan didalam proses kelahiran kehamilan dan persalinannya. Data di dunia menyatakan bahwa kematian pada ibu disebabkan oleh partus lama rata-rata 8% sedangkan di Indonesia sebesar 9%.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh yoga hamil terhadap peroses persalinan lama. Metode penelitian yang digunakan adalah metode *systematic literature rivew* metode yang melalui penelusuran dengan membaca berbagai sumber baik, buku, jurnal, dan terbitan-terbitan lain yang berkaitan dengan topik penelitian, untuk menjawab isu atau permasalahan yang ada.

Hasil studi literatur ini adalah bahwa kelima jurnal menyatakan yoga hamil berpengaruh terhadap lama persalinan dimana dinyatakan dari hasil penelitian Ratna Dewi Putri dengan nilai *p-value* 0,000, pada penelitian Ni Wayan Noviani nilai *p-value* 0,032, penelitian Pujianti *p-value* 0,000, kemudian pada jurnal penelitian Hutasoit nilai *p-value* 0,013 dan jurnal penelitian Anisa nilai *p-value* 0,079. Sehingga dapat disimpulkan prenatal yoga efektif dalam membantu persalinan lama pada seorang wanita.

Kata kunci: Yoga Hamil, Lama Persalinan

Refrensi : Jurnal 2015-2021

ABSTRACT

Sri Suryaningsih, 2021

Baiq Masadariah¹, Nurul Qamariah Rista Andaruni²

LITERATURE REVIEW THE INFLUENCE OF PREGNANT YOGA ON
THE LENGTH OF LABOR
(viii + 39 pages + 9 tables)

Prolonged labor causes infection, fatigue, and a shortage of fluids in the mother, irritation, disability, and difficulty breathing in the fetus, leading to death. According to WHO 2019 MMR data, a woman dies every minute due to complications during the delivery process, pregnancy, or childbirth. According to international data, maternal death is caused by protracted labor in 8% of cases, while 9% in Indonesia.

The research aimed to see if pregnant yoga affected the lengthy labor process. The research approach employed is a systematic literature review, which searches for answers to existing issues or problems by reading various sound sources, books, journals, and other publications relating to the research topic.

According to the findings of this literature review, pregnant yoga affects the length of labor in five publications, which is stated from the results of Ratna Dewi Putri's research with a p-value of 0.000, in Ni Wayan Noviani's study, the p-value of 0.032, Pujianti's research p-value of 0.000. In the research journal, Hutasoit has a p-value of 0.013, and Anisa has a p-value of 0.079. As a result, it can be stated that prenatal yoga is useful in assisting a lady who is experiencing long labor.

Keywords: Pregnancy Yoga, Labor Time

Reference : Journal 2015-2021

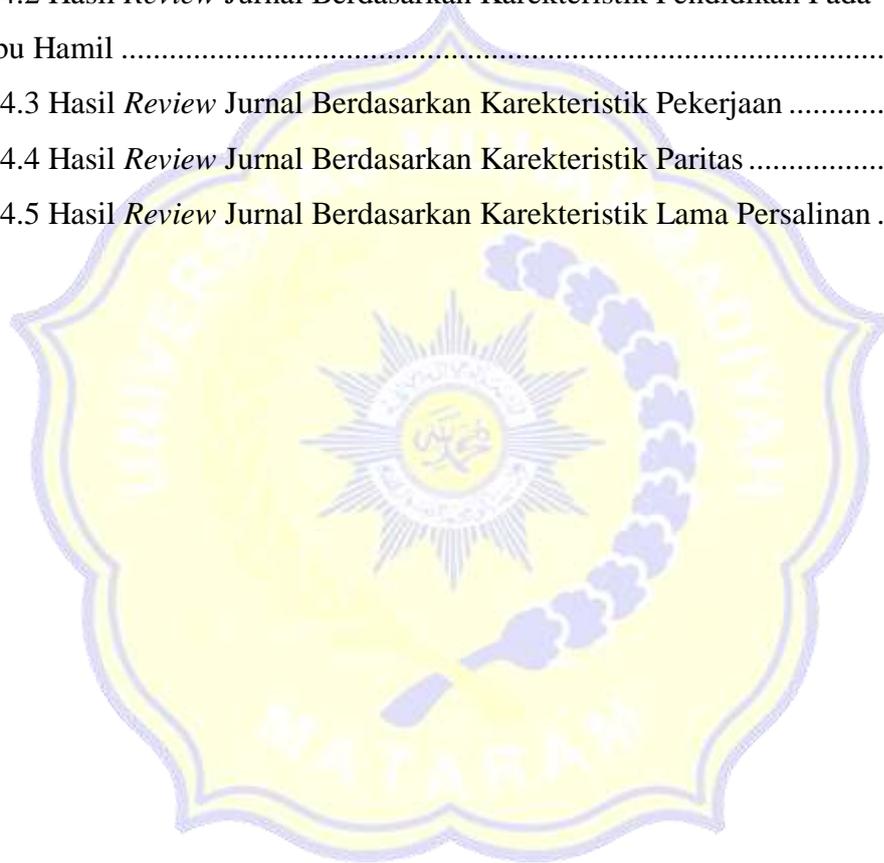


DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH	v
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	vi
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vii
MOTO HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Ruang Lingkup	5
F. Keaslian penelitian	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Prenatal Yoga	15
B. Persalinan	27
C. Kerangka Alur Pikir Penelitian.....	32
BAB III. METODO PENELITIAN	
A. Rancangan Study Literatur	33
1. Tempat dan Waktu Penelitian	33
2. Jenis Data	3
3. Alat dan Metode Pengumpulan Data	33
B. Analisis Data.....	34
C. Rencana Jalannya Penelitian	35
DAFTAR PUSTAKA	

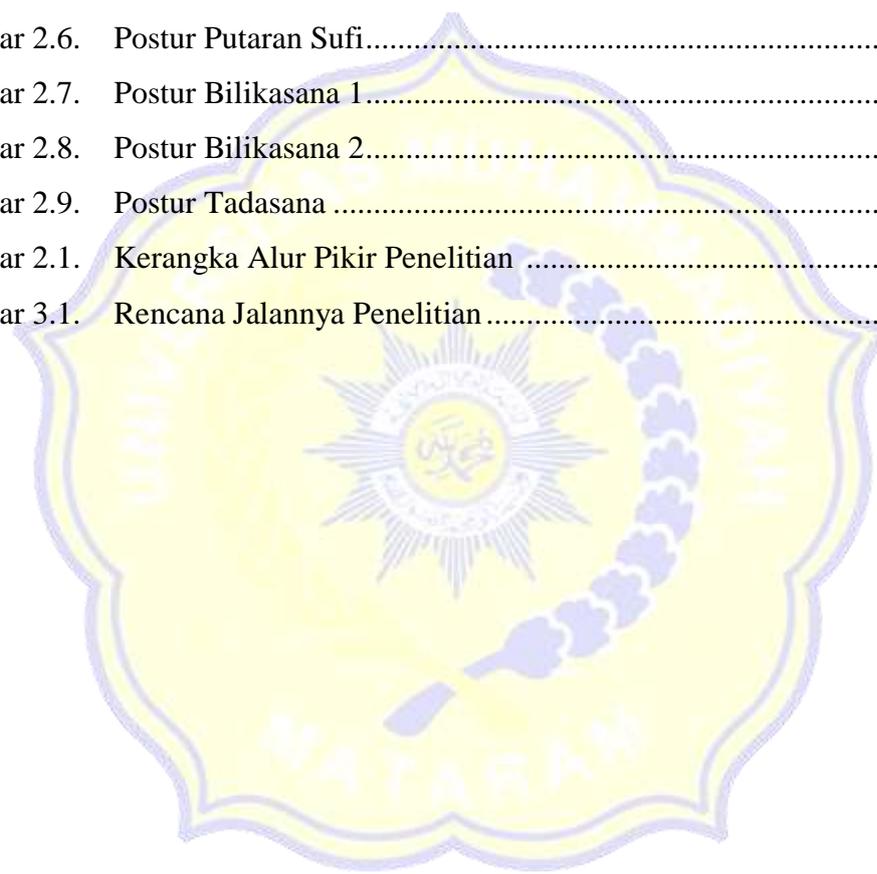
DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Keaslian Penelitian.....	4
Tabel 3.1. Definisi Operasional	27
Tabel 3.2 Populasi dan Sampel	29
Tabel 3.3 Hasil Pencarian Jurnal Penelitian.....	30
Tabel 4.1 Hasil <i>Review</i> Jurnal Berdasarkan Karakteristik Usia Ibu Hamil	22
Tabel 4.2 Hasil <i>Review</i> Jurnal Berdasarkan Karakteristik Pendidikan Pada Ibu Hamil	32
Tabel 4.3 Hasil <i>Review</i> Jurnal Berdasarkan Karakteristik Pekerjaan	32
Tabel 4.4 Hasil <i>Review</i> Jurnal Berdasarkan Karakteristik Paritas	32
Tabel 4.5 Hasil <i>Review</i> Jurnal Berdasarkan Karakteristik Lama Persalinan	33



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1.	Teknik I Pernapasan Diafragma.....	18
Gambar 2.2.	Teknik II Pernapasan Diafragma	19
Gambar 2.3.	Teknik Pernapasan Berdengung (Brahmari).....	20
Gambar 2.4.	Latihan Pemanasan.....	21
Gambar 2.5.	Postur Mudhasana (Postur Anak).....	22
Gambar 2.6.	Postur Putaran Sufi.....	23
Gambar 2.7.	Postur Bilikasana 1	24
Gambar 2.8.	Postur Bilikasana 2.....	25
Gambar 2.9.	Postur Tadasana	27
Gambar 2.1.	Kerangka Alur Pikir Penelitian	32
Gambar 3.1.	Rencana Jalannya Penelitian	35



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu penyebab dari kematian pada ibu adalah partus lama (JNPK, 2018). Kematian pada ibu disebabkan oleh persalinan memanjang yang akan membuat infeksi, kelelahan dan kekurangan cairan pada kepala ibu dan mampu membuat iritasi, cacat dan sulit nafas hingga kematian pada janin. Berdasarkan data WHO 2019 AKI bahwa ditemukan seorang perempuan meninggal setiap menitnya dikarenakan adanya kelainan didalam proses kelahiran kehamilan dan persalinannya. Data di dunia menyatakan bahwa kematian pada ibu disebabkan oleh partus lama rata-rata 8% sedangkan di Indonesia sebesar 9% (Saifudin, 2019).

Beberapa aktivitas fisik yang diperbolehkan untuk ibu hamil agar melenturkan jalan lahir yaitu jalan renang, berjalan, sepeda statis, pemanasan, yoga, dan *hypnobrithing*. Ini akan mempengaruhi janin, kehamilan, masa lahir mengurangi tingkat nyeri khususnya persalinan lama (Yessi, 2011). Ibu hamil di Indonesia hanya 41,8% yang melakukan senam hamil maupun yoga (Yulaisari, 2010).

Di Indonesia pada tahun 2019 Angka Kematian Ibu (AKI) meningkat sebanyak 359/100.000 kelahiran hidup sedangkan tahun 2013 sebanyak 228/100.000 kelahiran hidup (Survei Demografi Kesehatan Indonesia/SDKI 2019) (Kemenkes RI, 2019). Pada tahun 2018 NTB (Nusa Tenggara Barat) Angka Kematiaan Ibu (AKI) sebanyak 116,34% kelahiran hidup, meningkat dibanding tahun 2010 yaitu sebanyak 105/100.000. Kematian pada ibu mendapat urutan kelima disebabkan partus (5%) sesudah perdarahan (28%), eklamsia (24%), infeksi (11%) dan komplikasi nifas (8%) (Dinkes Provinsi NTB, 2018).

Beberapa hal yang mempengaruhi persalinan ialah pengaruh dari *power* seperti *his*, *passanger* meliputi sikap janin, letak janin, bagian bawah dan posisi janin, *passage* meliputi: tulang-tulang panggul dan bagian lunak (otot-otot, jaringan, ligament-ligament), pengaruh dari penolong, kompeten dari

penolong persalinan dan pengaruh psikis dimana meliputi kecemasan, kelelahan, kehabisan tenaga dan kekhawatiran (Yanti, 2010). Persalinan lama diakibatkan karena tidak seimbang antara dorongan dalam mengejan dan *his* yang tidak adekuat. Bisa juga diakibatkan karena pengaruh janin, jalan lahir seperti malpresentasi atau kelainan letak janin dan janin terlalu besar. Agar memudahkan ibu ketika persalinan yaitu perlu melenturkan jalan lahir dengan cara olahraga atau senggama (Oxon, 2010).

Olahraga yang diperuntukan ibu hamil adalah prenatal yoga. Manfaat dari prenatal yoga untuk memberikan keseimbangan kepada fisik, pemikiran, dan psikologi. Selama kehamilan berlangsung ibu harus pandai menjaga fisik dan keseimbangan emosi, juga mampu menghasilkan rasa menenangkan seperti halnya sikap yang berada di yoga bertujuan untuk semakin membuat panggul pinggul dan tulang punggung menjadi lentur. Selain itu dapat menguatkan tubuh semakin lentur, sabar dalam emosi dan kuat (Amber Land, 2010).

Prenatal yoga memiliki banyak manfaat fisik meliputi tenaga, kebugaran otot dan keteraturan sikap, meningkatkan aliran darah, memperbaiki peredaran udara dan mengendalikan pernafasan yang sangat baik. Kelas yoga ini bertujuan meminimalisir keluhan pada ibu hamil seperti menguatkan otot-otot (Yesie, 2011). Pengendalian pernafasan dan memperkuat otot-otot dibagian peraginam mampu membantu ibu dalam memperlancar proses persalinannya khususnya ketika persalinan fase I dan II. Peristiwa yang dialami ibu bersalin di persalinan kala II, ketika pembukaan sudah lengkap begitupun bayi siap dilahirkan melalui munculnya kontraksi ligamen-ligamen pada rahim juga rasa mengejan tidak tertahankan. Ibu sulit mengatur pernafasan pada kala II ketika kepala bayi dilahirkan yang kemungkinan akan terjadi partus lama pada kala II, robekan jalan lahir, perdarahan infeksi. Agar tidak terjadi komplikasi pada persalinan kala II sangat diperlukan kelenturan jalan lahir (Manuaba, 2010).

Lima cara latihan fisik yang dimiliki oleh prenatal yoga, pernafasan (*pranayama*), position (*mudra*), meditasi dan *deep* relaksasi yang mampu digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan yaitu membantu kelancaran dalam persalinan secara alami dan juga mampu menolong dalam

meyakinkan bayi sehat (Indiarti, 2010). Penelitian pada tahun 2010 yang dilakukan Eli dengan judul mengenai penanganan persiapan fisik dan psikis ibu hamil Trimester III di Rumah Sakit Ibu dan Anak Limijati Bandung hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa dengan melakukan prenatal yoga ibu sudah siap secara fisik dan psikis untuk melahirkan dikarenakan beberapa manfaat dari yoga mampu meningkatkan rasa percaya diri. Alasan pengambilan artikel ini sebagai rujukan karena didasarkan pada persamaan yang akan dianalisis yaitu pada variabel penelitian.

B. Rumusan Masalah

Kesimpulan masalah di penelitian ini yaitu mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap persalinan lama

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Meneliti literatur *review* tentang identitas subyek penelitian yang meliputi pendidikan, pekerjaan, umur dan paritas.

2. Tujuan Khusus

- a. Meninjau literatur *review* mengenai identitas subyek penelitian meliputi umur, pendidikan, pekerjaan dan paritas.
- b. Meninjau literatur *review* mengenai tingkat pengaruh yoga hamil terhadap lama persalinan.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Teoritis

Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan bagi ilmu pengetahuan mengenai pengaruh yoga hamil terhadap lama persalinan.

2. Bagi Mahasiswa

Menambah wawasan dalam hal pengetahuan mengenai pengaruh yoga terhadap lama persalinan dan mampu memperluas pengalaman dalam

bidang penelitian dan mengaplikasikan ilmu dari mata kuliah Metodologi Kebidanan.

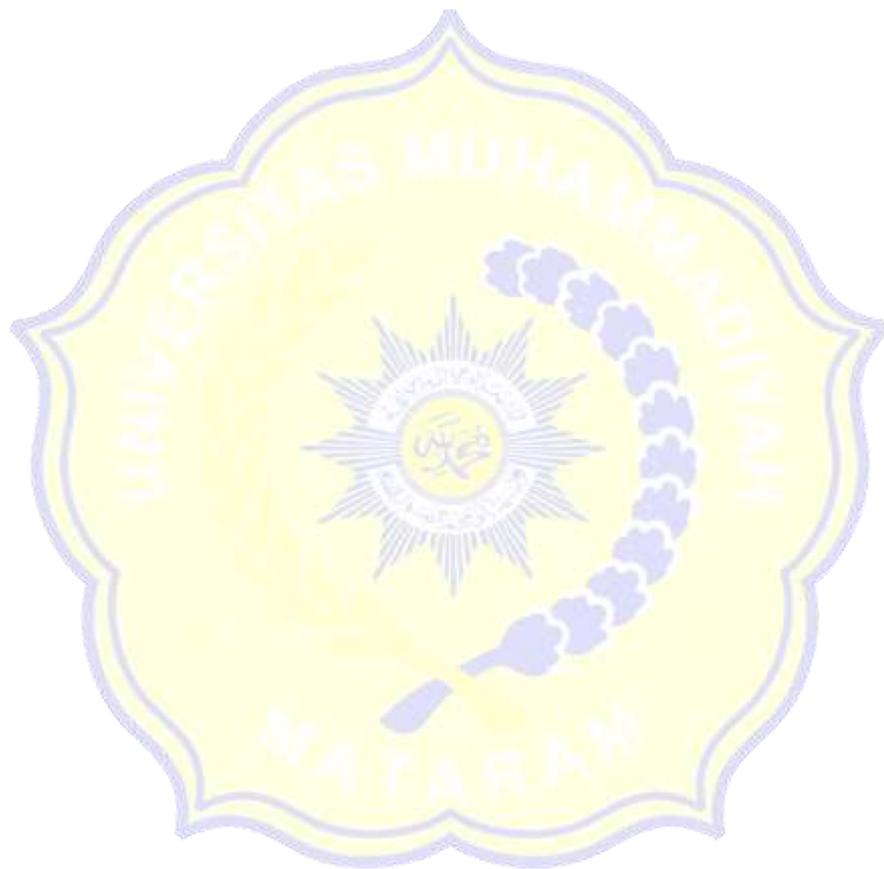
3. Bagi Institusi

Sebagai sumber referensi dan masukan secara konseptual sesuai dengan hasil penelitian pada mata kuliah Asuhan Kebidanan khususnya pengaruh yoga hamil terhadap lama persalinan.

E. Keaslian Penelitian

NO	Penulis	Judul	Perbedaan	Persamaan
1	Annisa Rifdhatul Marwa, dkk	Perbedaan Skala Nyeri Kala I dan Kala II Persalinan Pada Primigravida dengan Senam dan Yoga Kehamilan	Jenis penelitian Annisa Rifdhatul Marwa, dkk. Yaitu observasional analitik menggunakan desain penelitian <i>kohort</i> prospektif dengan sumber data secara primer dan sekunder.	Sama-sama mengenakan variabel bebas seperti yoga hamil dan variabel terikat yaitu lama proses persalinan.
2	Ratna Dewi Sunarsih, dkk	Yoga prenatal trimester III dapat mempercepat lama kala II persalinan pada ibu primigravida.	Jenis ulasan Yoga, dkk yaitu penelitian kuantitatif dengan desain <i>two group post test</i> , sedangkan penulis yaitu jenis penelitian studi literatur yang relevan dengan tema.	Sama-sama menggunakan variabel bebas yaitu yoga hamil dan variabel terikat lama persalinan.
3	Pujianti, dkk	Hubungan frekuensi senam yoga dengan persalinan lama kala I fase aktif.	Jenis penelitian pujianti, dkk yaitu penelitian deskriptif korelasional, penelitian ini menggunakan metode pendekatan <i>cross-sectional</i> . Sedangkan penulis menggunakan jenis penelitian literatur review yang relevan dengan tema.	Sama-sama menggunakan variabel bebas yaitu yoga hamil dan variabel terikat yaitu lama proses persalinan.
4	Ni Wayan Noviani, Ni Wayan Sukma Adnyani	Pengaruh prenatal yoga terhadap lama kala II persalinan dan kejadian robekan perineum	Jenis penelitian Ni Wayan Noviani, Ni Wayan Sukma Adnyani yaitu analitik dengan pendekatan <i>prospective study</i> , sedangkan penulis menggunakan jenis penelitian literatur review yang relevan dengan tema	Sama-sama menggunakan variabel bebas yaitu yoga hamil dan variabel terikat lama persalinan.

5	Eva Santi Hutasoit, Susani Hayati	Pengaruh yoga kehamilan dengan kecemasan dan lama persalinan kala I di kota pekan baru.	Bentuk penelitian yaitu <i>case control</i> dengan studi Observasional, sedangkan penulis menggunakan jenis literatur review berdasarkan judul peneliti.	Sama-sama mengenakan variabel bebas yaitu yoga hamil dan variabel terikat lama persalinan.
---	---	---	---	--



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Yoga Prenatal

1. Pengertian Yoga Prenatal

Pengetahuan yang mempelajari mengenai keterikatan anatara fisik, psikis, dan spritual manusia agar mencapai kesejahteraan secara keseluruhan disebut yoga. Union (kebersamaan) adalah bahasa sanskerta dari kata yoga, ini dibentuk karena adanya kebudayaan india kuno sekitar 500 tahun yang lalu dengan tujuan memadukan atma (diri) bersama brahma (sang pencipta). Dengan adanya penyatuan ini maka seseorang akan mengenal penciptanya. Prenatal yoga merupakan modifikasi yoga klasik yang telah disesuaikan untuk ibu hamil dan dilakukan dengan metode yang lembut dan perlahan. Latihan yoga pada kehamilan trimester bertujuan sebagai media membantu diri sendiri mengatasi ketidak nyamanan selama hamil, membantu proses melahirkan, dan juga menyiapkan mental dimasa awal post partum dan saat membesarkan anak, selain hal itu juga mengatasi gangguan tidur (Sindhu, 2014).

2. Manfaat Prenatal Yoga

Menurut (Sindhu, 2014) ada beberapa keuntungan prenatal yoga yaitu:

- a. Meningkatkan energi atau stamina badan semasa *pragnancy*
- b. Melancarkan peredaran darah dan pemberian O₂ pada janin.
- c. Menyembuhkan bagian fisik seperti pinggang, panggul, susah tidur dll.
- d. Otot dasar panggul berfungsi untuk kelahiran sehingga diminta untuk melatih otot panggul untuk mempermudah proses persalinan.
- e. Mampu mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental ibu untuk menghadapi persalinan .
- f. Teknik-teknik yang diajarkan oleh yoga prenatal adalah penguasaan tubuh dan menekan bahwa otot yang kaku akan memengaruhi persalinan sehingga yoga sangat bermanfaat untuk menghasilkan tidur yang berkualitas dan memudahkan proses kelahiran. Berlatih yoga *pragnancy* dengan teratur dapat mengenali munculnya ketegangan

seperti ketika tegang pikiran ibu akan tegang dan ibu akan cenderung menahan nafas, sehingga diperlukan berlatih yoga untuk menjaga agar suasana pikiran tetap relaks, menjaga napas tetap dalam, dan akhirnya membuat otot menjadi relaks.

- g. Ibu membangun komunikasi dengan janin melalui yoga prenatal.
- h. Pemulihan fisik yang cepat dan mengatasi stres setelah melahirkan.

3. Persiapan Prenatal Yoga

Persiapan yoga menurut (Sindhu, 2014) ada beberapa hal meliputi:

- a. Menggunakan pakaian yang sesuai dengan tubuh yaitu tidak longgar, tidak terlalu longgar, berbahan enteng dan menyerap keringat.
- b. Gunakanlah penyangga payudara yang baik seperti bra khusus untuk ibu hamil.
- c. Tidak latihan menggunakan alas kaki seperti (sepatu atau kaos kaki) lakukan diatas matras yoga yang anti slip untuk mencegah resiko terpeleset dan terbelingut.
- d. Menggunakan alat-alat yang ada dirumah misalnya penyangga kepala, kursi kecil, kursi kayu, bean bag, dan tali pinggang.
- e. Lakukan yoga didalam ruangan dan diwaktu yang sama agar memudahkan pikiran Ibu langsung menyatu dengan suasana yoga. Menggunakan musik klasik untuk menciptakan suasana apikiran yang tenang.
- f. Tidak lupa untuk mengkosongkan perut sebelum melakukan yoga, dua jam sesudah makan yang berat dan satu jam makanan yang enteng.
- g. Ibu hamil sangat mudah dehidrasi sehingga dianjurkan untuk sesering mungkin minum air setelah, sebelum bahkan saat berlatih sehingga tidak membahayakan ibu dan janin.

4. Kontra Indikasi Prenatal Yoga

Kontra indikasi prenatal yoga pada ibu hamil menurut (Sindhu, 2014):

- a. Merasakan pening, mulas dan muntah yang berkelanjutan
- b. Penglihatan kabur

- c. Bagian simpisis keram
- d. Kontraksi
- e. Perdarahan atau air ketuban pecah
- f. Ekskalasi (*oedema*) pada tangan dan kaki, tremor (kaki dan tangan gemetar)
- g. Produksi urin berkurang dan serangan penyakit tiba-tiba (*seizure*)
- h. Detak jantung yang tidak stabil dan pergerakan janin melemah.

5. Sekuen Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Trimester III (Sindhu, 2014)

1. Pranayama (Pernapasan)

a. Teknik Pernapasan Diafragma

Gerakan dasar pada yoga adalah gerakan pernapasan (pranyama). Tekni ini bertujuan untuk menghidupkan otot pernafasan dan paru-paru bagian bawah, memijat perut bagian dalam, melancarkan pencernaan atau mengatasi sembelit, melatih kesadaran pada otot-otot dasar panggul, serta meningkatkan ketenangan. Teknik pernapasan digunakan untuk bermeditasi. Adapun teknik pernapasan diafragma adalah sebagai berikut:

a. Teknik I

- (a) Menaruh satu tangan pada perut bagian atas, dan tangan lainnya pada perut bagian bawah.
- (b) Menarik nafas melalui hidung, merasakan perut membusung, dan jarak antara kedua tangan semakin merenggang.
- (c) Buang napas, rasakan perut kembali melembut mengempis, dan jarak antara kedua tangan kembali seperti semula.
- (d) Melakukan gerakan tersebut berulang beberapa kali sembari menutup mata.



Gambar 2.1. Teknik I Pernapasan Diafragma (Shindu, 2014)

b. Teknik II

- (a) Letakan kedua tangan diperut bagian bawah, pada lengkungan bawah perut.
- (b) Tarik napas melalui hidung, dan rasakan perut bagian bawah mengembang sehingga mendorong tangan ke luar.
- (c) Buang napas, rasakan perut kembali lembut mengempis.
- (d) Lakukan selama beberapa putaran dan lakukan sambil memejamkan mata.



Gambar 2.2 Teknik Pernapasan Diafragma (Shindu, 2014)

b. Teknik Pernapasan Berdengung (Brahmari)

Teknik pernapasan lebah (*bee breath*) disebut juga brahmari karena disaat menghembuskan nafas akan mengeluarkan suara berdengung panjang. Teknik brahmari ini bermanfaat untuk mengusir kecemasan, mengatasi insomnia, merilekskan pikiran, atau memperbaiki kualitas tidur ibu hamil. Teknik pernapasan brahmari adalah:

- a) Duduk bersimpuh diatas bantal tipis dengan pinggul diatas lutut dan punggung terangkat.
- b) Jari-jari tangan menutup telinga dan menutup mata.
- c) Menghela nafas panjang melalui hidung dan sempitkan pita suara diujung inhalasi.
- d) Buang nafas lambat dan lama. Rilekskan pikiran anda sambil mendengarkan suara dengungan yang semakin sering yang dihasilkan ketika anda dalam pose tersebut.
- e) Melakukan ini beberapa kali sampai ibu merasa nyaman.



Gambar 2.3. Teknik Pernapasan Berdengung (Brahmari) (Shindu, 2014)

2. Latihan Pemanasan

Sebelum beryoga hal wajib yang dilakukan adalah melakukan pemanasan. Tujuan dilakukanya pemanasan untuk memanaskan tubuh, membuat kelenturan pada otot dan sendi agar mempermudah melakukan prenatal yoga, serta menghindari cedera pada otot dan ligamen (jaringan ikat sendi). Pemanasan sederhana yang dilakukan misalnya:

- a. Regangkan leher kedepan dan kebeleakang, kemudian lihat ke kiri dan ke kanan, dan putar leher anda.
- b. Putar sendi dibagian bahu, siku, dan pergelangan tangan
- c. Lakukan peregangan pada tubuh ke satu sisi
- d. Putar tulang belakang dengan lembut
- e. Melakukan peregangan pada panggul
- f. Melakukan peregangan pada lutut
- g. Lakukan putaran pada pergelangan kaki
- h. Buka jari-jari bagian kaki anda



Gambar 2.4 Latihan Pemanasan (Sindhu, 2014).

3. Postur Yoga (*Asana*)

a. Postur Anak (*Mudhasana*)

Mudhasana adalah pose yang restoratif ideal yang merileksasikan pemikiran dan anggota tubuh, yang membuat ibu rileks. Gerakan ini membantu merileksasikan otot punggung dan organ dalam perut, meredakan mual-muntah, nyeri punggung, meredakan ketegangan dan mengembalikan kenyamanan. Keahlian mudassana adalah:

- a) Duduklah di tumit anda dan regangkan lutut anda sampai setara dengan pinggul.
- b) hembuskan napas, majukan tubuh kedepan dan sandarkan dahi anda di alas. Letakan tangan anda disamping tubuh sehingga telapak tangan sejajar dengan telapak kaki lalu menghadap keatas. Tutup mata anda lalu ambil napas dalam-dalam. Anda dapat melakukan pose ini selama yang anda inginkan.
- c) Tarik napas dan perlahan kembali duduk di tumit



Gambar 2.5. Postur Mudhasana (Postur Anak) (Shindu, 2014)

b. Putaran Sufi

Tradisi kundalini memiliki tarian khas yaitu putaran sufi dimana gerakan ini menyamai para penari sufi. Ini bertujuan untuk sendi pinggul dan merileksasikan pinggang dan panggul. Teknik putaran sufi adalah:

- a) Posisi duduk lalu kedua lutut ditekuk dan telapak kaki di tempelkan. Letakan kedua tangan di lutut, condongkan tubuh kedepan pastikan punggung tidak membungkuk.
- b) Lakukan gerakan berputar secara perlahan seperti membentuk bundaran besar, laksanakan selama 5-10 menit putaran, lakukan ke arah yang lainnya sembari lakukan pernafasan secara perlahan.
- c) Luruskan kaki kembali dan lakukan gerakan otot kembali.



Gambar 2.6. Postur Putaran Sufi (Sindhu, 2014)

c. *Bilikasana 1* (Postur Peregangan Kucing)

Teknik gerakan ini mampu menguatkan dan merilekskan otot punggung dan terbebas dari tekanan yang diakibatkan pertumbuhan janin, mengatasi nyeri punggung (*back pain*), melatih otot dan sendi panggul serta melancarkan sirkulasi darah ke janin. Adapun teknik bilikasana 1 adalah sebagai berikut:

- a) Pada posisi meja atau merangka. Letakan telapak tangan anda di lantai setara dengan pundak sedangkan lutut setara dengan panggul. Letakan telapak tangan diatas pembaringan sembari melebarkan jari-jari anda.
- b) Hembuskan napas perlahan, menarik tulang ekor ke dalam, menekuk tulang belakang dari pinggang hingga leher, dan gaya dagu menatap ke arah pusat lalu bernapas santai.
- c) Menarik napas, tulang ekor keluar, tulang belakang meregang, dada di dorong kedepan, dan dagu ditarik keatas. Jauhkan mata anda sedikit diatas dan bernapas pelan, lakukan putaran hingga 5-10 putaran.



Gambar 2.7 Postur Bilikasana 1 (Shindhu, 2014)

- d. *Bilikāsana 2* (Postur Peregangan Kucing Variasi 2)
- Posisi merangkak letakan kedua telapak tangan di matras sejajar dengan bahu dan renggangkan jari-jari tangan, lutut sejajar dengan panggul.
 - Tarik napas, retangkan tangan kiri kedepan setara dengan bahu dan retangkan tangan kanan setara dengan panggul, mata kearah depan sembari bernafas secara santai. Lakukan gerakan ini selama lima belas detik
 - Menari nafas dalam kemudian kembali retangkan lengan dan kaki
 - Hembuskan nafas, turunkan tangan dan kaki, kembali dalam gaya merangkak
 - Pada sisi hal yang
- lain juga dilakukan sama.



Gambar 2.8. Postur Bilikasana 2 (Shindhu, 2014)

e. Postur Berdiri Gunung (*Tadasana*)

Tadasana adalah gerakan yang mendasar bagi yoga yang bertujuan melatih bentuk tubuh yang tegang, membiasakan otot kaki, dan sangat membantu ketika proses persalinan kelak. Postur tadasana ialah:

- a) Rapatkan kedua kaki dalam posisi berdiri, cengkram lantai dengan telapak dan jari. Merenggangkan kaki jika tidak nyaman ketika posisi pertama.
- b) Kuatkan otot paha bagian depan dan otot bokong, tarik tulang ekor masuk dan pastikan tulang punggung lurus.
- c) Busungkan dada lalu bawa bahu kebelakang dan tarik belikat ke arah bawah. Biarkan lengan bergantung disamping tubuh dengan telapak tangan menghadap tubuh.
- d) Pertahankan bagian dagu agar sejajar dengan matras, lakukan pernapasan diafragma pada posisi ini.
- e) Melakukan hubungan batin dengan buah hati (Meditasi metta) bertujuan untuk memepererat rasa sayang dan ikatan batin antara ibu dan janin. ini dilakukan dengan cara meminta pengharapan yang baik dalam hati, ketika melakukannya akan muncul rasa sayang dan rasa cinta yang menghubungkan antara batin ibu dan bayi. Adapun teknik meditasi adalah:
 - (a) Atur posisi dengan nyaman, atur pernapasan dengan cara tarik nafas lalu hembuskan secara perlahan.
 - (b) Ketika melakukan pernapasan mengatur alur pikir untuk fokuskan kedalam otak.
 - (c) Alihkan semua perhatian kepada tubuh , merasakan aliran pada tangan, kepala, dan tungkai, rasakan bagain tersebut dan biarkan bagian tubuh yang merasakan tegang bisa tenang. Pastikan badan merasakan damai.

- (d) Ketika badan merasakan damai alihkan pandangan kearah rongga dada. Tarik nafas panjang lalu munculkan rasa sayang yang menggerogoti pusat rongga dada. Ibu dapat mengingat masa-masa yang indah untuk menenangkan pikiran dan menghangatkan perasaan. Biarkan rasa itu masuk hingga ruang dada sembari tetap memantau stabilisasi pernafasan.
- (e) Sampaikan didalam hati dengan penuh keyakinan dan perasaan “semoga saya bahagia, saya baik, semoga sata terlepas dari kesulitan, dll”. Lakukan terus-menerus hingga perasaan mulai tenang.
- (f) Alihkan perhatian ibu sesekali pada ruang perut, rasakan kehadirannya pada saat melakukan yoga, ambil nafas panjang lalu hembuskan perlahan sembari mengalirkan harapan kepada calon anak, *Moms* bisa meraba perut untuk merasakan janin. Lakukan meditasi selama mungkin dan jika ingin mengakhiri meditasi lakukan secara perlahan yaitu membuka mata, atur pernapasan dan tidak dilakukan tergesa-gesa nikmati kebersamaan anda dengan calon buah hati beberapa saat.



Gambar 2.9. Postur Tadasana (Sindhu, 2014)

B. Persalinan

1. Pengertian Persalinan

Persalinan adalah proses membuka dan menipisnya serviks dimana janin sudah masuk PAP (Pintu Atas Panggul). Proses kelahiran normal ialah keluarnya janin ketika kehamilan sudah mencapai 9 bulan, lahir secara langsung tanpa bantuan alat yang dimana hasil pemeriksaan presentasi kepala dan tidak memiliki tanda bahaya atau komplikasi pada ibu maupun janin (Affandi, 2012). Persalinan adalah proses keluarnya pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu) lahir secara langsung dengan waktu 18 jam tanpa diiringi komplikasi pada janin maupun ibu (Anwar, 2011).

2. Tahap Persalinan

Fraser dan Cooper (2019) beberapa tahap persalinan antara lain:

a. Kala I (Kala Pembukaan)

Persalinan pada kala I yaitu dimulai ketika kontraksi persalinan sejati, yang memiliki kriteria yaitu perubahan serviks yang terus membuka dan diakhiri dengan pembukaan 10 cm (lengkap) kala I berlangsung untuk primigravida kira-kira 13 jam, sedangkan pada multigravida kira-kira 7 jam. Pada kala satu terdapat 2 fase yaitu:

a) Fase laten

Merupakan awal persalinan pembukaan mulai sejak kontraksi yang diawali dengan pembukaan 1-3 cm atau permulaan fase aktif berlangsung dalam 7-8 jam. Selama fase ini presentasi mengalami penurunan sedikit hingga tidak sama sekali.

b) Fase Aktif

Fase aktif dikatakan fase transisi dimana fase ini pertanda kemajuan aktif pembukaan menjadi komplit, dimulai dari pembukaan empat hingga sepuluh centimeter dan berlangsung hingga enam jam. Selama akhir fase aktif dan selama kala II persalinan terjadi penurunan presentasi janin yang sangat progresif. Fase aktif terbagi dalam 3 fase yakni:

- (a) Masa sedang, dimana waktu dua jam pembukaan tiga cm menjadi 4 cm
- (b) Masa panjang, dimana jangka waktu dua jam pembukaan semakin cepat, dari empat cm menjadi sembilan cm.
- (c) Masa lambat, dimana pembukaan menjadi pelan kembali dalam waktu dua jam pembukaan sembilan cm menjadi lengkap.

b. Kala II (Pengeluaran Janin)

Jumlah tanda gejala fase II menurut Fraser dan Cooper (2019) yaitu:

- a) pasien ada rasa ingin mengedan ketika kontraksi terjadi;
- b) ibu merasakan peningkatan tekanan pada rectum atau vagina,
- c) Perineum terlihat menonjol;
- d) Vulva vagina dan sfingter ani terlihat membuka;
- e) peningkatan pengeluaran lendir darah.

His akan teratur, cepat, kuat dan persalinan pada kala II, diperkirakan 2-3 menit sekali. Bagian terendah janin sudah masuk PAP (Pintu Atas Panggul) sampai membuat tekanan pada otot-otot secara spontan muncul rasa mengedan. Sehingga terjadinya penekanan di rectum dimana ibu merasakan mau buang air besar ditandai adanya anus terbuka. Bagian terendah janin sudah nampak pada vulva sehingga membuka perineum meregang. Munculnya his, ibu akan mengedan yang terpimpin bahwa lahir kepala yang disusul oleh seluruh badan janin. Primi pada fase II terdiri satu setengah sampai dua jam sedangkan multigravida $\frac{1}{2}$ – 1 jam (Hanifa, 2014). Persalinan fase II yaitu rasa sakit yang semakin menjadi dirasakan kepada ibu bersalin yang disebabkan tekanan pada otot perineum yang diakibatkan oleh jaringan yang melebar dan berjarak. Perih dirasakan karena rangsangan struktur somatik superfisial dan digambarkan sebagai nyeri yang tajam dan terlokalisasi, khususnya pada daerah yang disuplai oleh saraf pudendus (Mander, 2012).

c. Kala III (Pengeluaran Plasenta)

Tanda-tanda lepasnya plasenta menurut Joseph (2010) ialah:

- a) Berubahnya tinggi fundus

Fundus berbentuk bulat sebelum bayi lahir dan fundus akan turun sampai bawah pusat setelah janin keluar. Fundus berada dipusat dan uterus menjadi bulat dikarenakan adanya kontraksi sehingga fundus akan turun dan kembali seperti semula.

b) Tali pusat memanjang

Bagian terkecil janin memanjang atau menonjol dari vulva dan vagina (tanda ahfeld).

c) Semburan darah

Berkumpulnya darah dibelakang ari-ari membuat keluarnya plasenta ditambah dengan bantuan gravitasi. Adanya semburan darah yang tiba-tiba menunjukkan bahwa darah yang terakumulasi antara plasenta yang menempel dan permukaan ibu, plasenta di keluarkan dari tepi plasenta yang terpisah. Rahim akan berkontraksi setelah janin lahir. Rahim teraba pada fundus uteri pada tingkat pusat dan mengandung plasenta dua kali lebih tebal dari sebelumnya. Setelah beberapa saat, pemisahan dan pengeluaran plasenta-Nya terjadi. Plasenta terlepas dalam waktu 5-10 menit, dan akan lahir secara alami bila didorong kedalam vagina atau didorong dengan lembut dari atas sendi atau fundus rahim. Seluruh proses biasanya memakan waktu 5-30 menit setelah bayi lahir. Keputihan disertai keluarnya darah kurang lebih 100-200 ml (Krisdiani, 2017).

d. Kala IV

Periode pemantauan adalah 2 jam setelah kelahiran plasenta untuk mengamati kondisi ibu, terutama risiko perdarahan postpartum. Dikatakan perdarahan normal apabila darah yang keluar tidak melebihi 400-500 cc. beberapa hal yang harus dipantau di fase ke IV yaitu:

- a) Observasi kesadaran pasien
- b) Periksa TTV: Tekanan darah, nadi, suhu dan pernafasan
- c) Uterus berkontraksi atau tidak
- d) Adanya perdarahan atau tidak

3. Lama Persalinan

Persalinan yang berlangsung lama dapat menimbulkan komplikasi bagi ibu dan bayi serta meningkatkan angka kematian ibu dan anak (Mochtar, 2013). Persalinan memanjang mengacu pada partus yang sangat lama atau lebih dari dua puluh empat jam dalam keadaan awal dan bisa melewati delapan belas jam. Sedangkan menurut Harjono (Mochtar, 2013). Partus lama atau partus temporer merupakan tahap akhir dari persalinan karena terperangkap dan berlangsung begitu lama sehingga muncul gejala-gejala sebagai berikut: dehidrasi, infeksi, kelelahan ibu, mati lemas, dan janin yang akan meninggal di kandungan.

1. Faktor-faktor penyebab partus lama antara lain:

- a. Posisi janin yang tidak normal
- b. Pelvis tidak normal
- c. Kelainan his
- d. Kesalahan pada saat memimpin persalinan
- e. Janin besar atau kelainan kongenital
- f. Primitua
- g. Prendulum abdomen, grandemulti
- h. Ketuban pecah dini
- i. His persalinan yang tidak efisien, termasuk ke kakuan serviks
- j. Disproporsi fetopelvik.
- k. Analgesia dan anastesi yang berlebihan selama masa inkubasi

4. Hal-Hal yang mempengaruhi persalinan

a. *Power* (tenaga)

Power adalah tenaga yang mendorong janin keluar. Kekuatan ini meliputi:

a) His (Kontraksi rahim)

His adalah kontraksi rahim, karena otot polos rahim bekerja dengan sempurna. Kekuatannya adalah kontraksi simetris, mendominasi fundus, koordinasi dan relaksasi. Meskipun itu adalah kontraksi

fisiologis itu menyakitkan, bertentangan dengan kontraksi fisiologis lainnya. Setiap his dimulai dengan gelombang dari sudut dimana tabung memasuki dinding rahim (Nuraisah; 2012:31)

b) Tenaga mengejan

Setelah serviks membuka dengan lengkap, ketuban pecah setengah bagian terendah sudah masuk panggul. Irama kontraksi berubah yang diperkenalkan dengan bantuan dorongan ibu atau upaya sukarela (Nurasiah; 2012:31)

b. *passage* (Jalan Lahir)

Ada dua bagian jalan lahir:

a) Bagian keras seperti tulang panggul, bidang hodge, ukuran panggul bahkan ruang panggul.

(a). bagian-bagian tulang panggul

1. Os Ischium
2. Os Pubis
3. Os Sacrum
4. Os Illium
5. Os Cocsigis

(b). Bagian-bagian bidang hodge

Bidang hodge adalah bidang imajiner yang melewati panggul ditempat yang berbeda. Bidang ini digunakan untuk menjelaskan proses persalina. Bidang hodge memiliki empat bagian yang akan menjelaskan bagaimana proses persalinan yaitu:

1. Bidang Hodge I: bidang bagian PAP diatas simfisis dan promotorium.
2. Bidang Hodge II: sejajar dengan hodge I setaara bagian bawah simfisis.
3. Hodge III: sejajar dengan hodge I dan II setinggi spina iskiadika kanan dan kiri.

4. Hodge IV: Sejajar dengan hodge I,II,III setinggi os coccygius (Sari, 2014:47).

(c). Bagian-bagian yang lembek meliputi diafragma pelvis dari dalam ke luar dan perineum (Nuraisah; 2012:38).

c. *Passanger* (Janin dan plasenta)

a) Janin

Sepanjang jalan lahir janin merupakan hasil intraksi beberapa faktor yaitu kepala janin, presentasi letak, postur dan posisi, letak, sikap dan posisi janin. Karena plasenta melewati jalan lahir maka dianggap sebagai bagian dari *passanger* namun jarang plasenta menghambat proses persalinan normal (Sumarah; 2010:35)

b) Plasenta

Plasenta adalah organ yang hebat, plasenta berawal dari trofopabulus sel telur yang telah dibuahi, terhubung ke peredaran ibu, dan melakukan fungsi yang tidak dapat dilakukan janin dalam kehidupan intrauterin. Kelangsungan hidup janin tergantung pada integritas dan efisiensi plasenta (Nuraisa, 2012:44)

d. Psikologi

Psikis ibu sangat berpengaruh terhadap jalannya persalinan. Partus pada ibu yang didampingi oleh pasangan atau orang yang dicintainya akan membuat proses persalinan menjadi lancar berbanding terbalik jika ibu tidak didampingi sama sekali. Ini membuktikan bahwa dukungan mental berdampak positif pada psikis ibu khususnya ketika ingin melahirkan (Asrinah, 2010: 21).

e. *Physician* (Penolong)

Bidan atau tenaga kesehatan lainnya mempunyai tanggung jawab utama selama persalinan. Langkah pertama yang harus dilakukan adalah mengevaluasi perkembangan persalinan dan menginformasikan kepada ibu dan anggota keluarga tentang perkembangan fisiologi dan patologis dengan bahasa sederhana. Kesalahan yang dilakukan bidan

dalam mendiagnosis persalinan dapat menimbulkan kecemasan bagi ibu dan keluarga (Nuraisah; 2012:49).

5. Macam-macam Persalinan

Sangat dipertimbangkan untuk melakukan persalinan normal setiap ibu yang hamil tua, termasuk ibu yang berharap ingin lahiran normal (Prawirohardjo, 2015).

a. Persalinan normal

Partus normal adalah partus yang dimana bayi lahir melalui vagina yang tidak dibantu menggunakan alat, tidak meluaki ibu dan janin seperti di episiotomi, dan lumrahnya dibutuhkan waktu kurang dari 24 jam. Kekuatan mengejan ibu akan membawa janin ke rongga panggul. Saat janin sudah memasuki PAP kepala pada posisi menunduk sehingga dagu janin berada dekat dengan dada. Posisi jani tersebut agar mempermudah keluarnya janin yang diikuti oleh proses persalinan selanjutnya. Setelah kepala janin keluar maka akan diikuti oleh semua anggota tubuh lainnya mulai dari bahu, tangan hingga kaki.

b. Persalinan dibantu vakum (*Ekstrasi vakum*)

Metode partus menggunakan vakum dimana alat di taruh di kepala janin dan kemungkinan dilakukan penarikan pastinya dengan perlahan. Persalina ini dianjurkan bagi ibu yang mengalami hipertensi. Dilakukanya vakum pada persalinan jika sudah masuk PAP, janin idak terlalu besar, panggu yang tidak sempit, dan pembukaan sudah lengkap.

c. Partus metode forsep (*Ekstrasi Forsep*)

Metode forsep yaitu partus yang ditolong menggunakan alat yang terbuat dari metal yang wujudnya seperti capit. Metode forsep bisa digunakan saat ibu tidak mampu untu mengedan yang diakibatkan oleh keracunan kehamilan dan komplikasi lainnya seperti jantung dan asma. Memang persalinan ini lebih beriko dibanding vakum, namu bisa jadi alternratif apabila persalinan vakum tidak bisa dan anda tidak ingin di operasi.

d. Persalinan dengan Operasi Sectio Caesarea

Persalinan *sectio caesarea* (SC) adalah jenis persalinan yang menjadi solusi akhir ketika metode persalinan secara normal maupun menggunakan alat tidak juga berhasil untuk mengeluarkan janin. Persalinan dengan metode SC dilakukan dengan cara menggoret perut dan rahim maka pengambilan janin dibagian goretan tersebut.

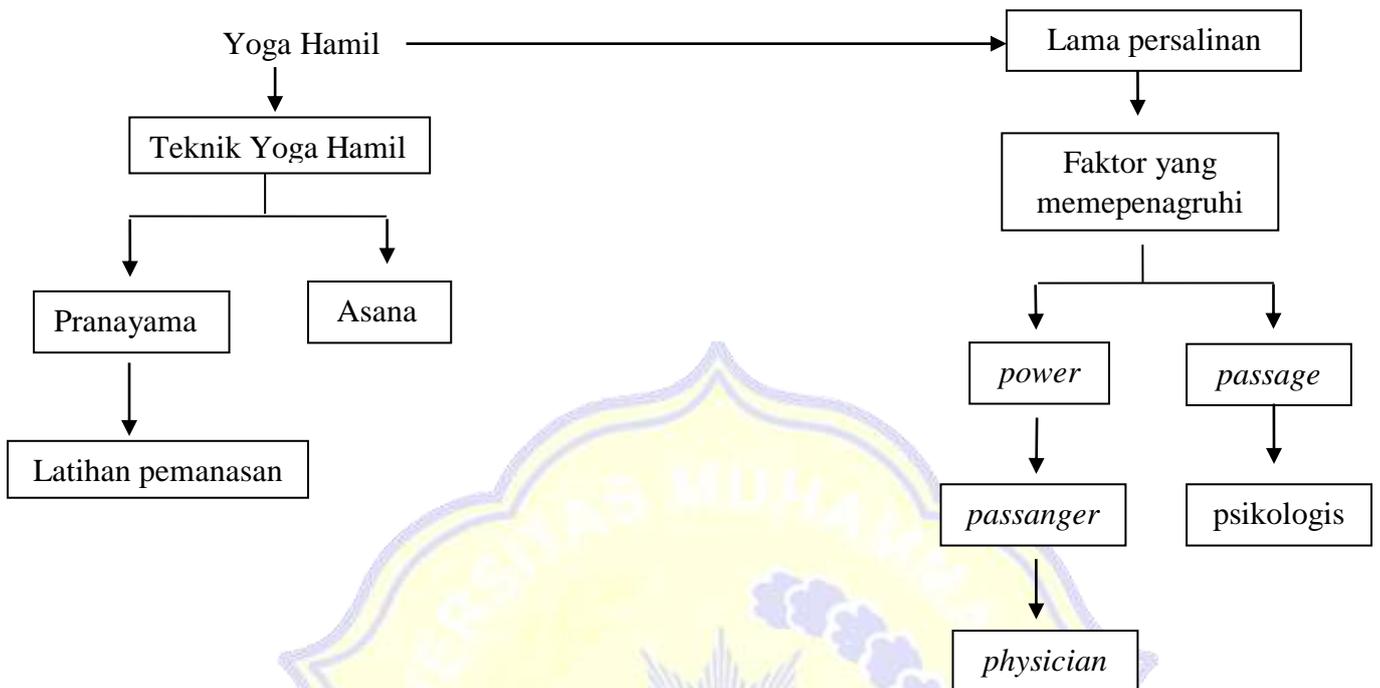
e. Partus didalam air (*Water Birth*)

Partus didalam air adalah metode persalinan yang dibantu dengan air, saat ibu sudah pembukaan lengkap maka diperintahkan masuk ke dalam bak yang berisi air dengan suhu 36-37⁰C. ketika bayi sudah keluar maka bayi diangkat secara perlahan agar tidak terjadi perubahan suhu yang signifikan.

6. Penelitian dengan metode *literatur review*

Literatur review membahas mengenai temuan, teori dan bahan penelitian yang didapatkan dari acuan untuk dijadikan landasan berjalanya penelitian. Pembahasan dalam literatur *review* diarahkan untuk membuat kerangka pikir yang lugas mengenai permasalahan yang sudah diuraikan dalam sebelumnya pada perumusan masalah. Penelusuran pustaka yang berhubungan dengan subyek penelitian adalah awal dari berjalanya penelitian karena dengan melakukan penelusuran pustaka dapat menghasilkan informasi yang relevan bagi penelitian. Penelusuran pustaka bertujuan untuk menghindari duplikasi dari pelaksana penelitian. Sehingga penelusuran pustaka maka akan dapat diketahui penelitian yang pernah dilakukan (Afrianto, 2016)

C. Kerangka Teori

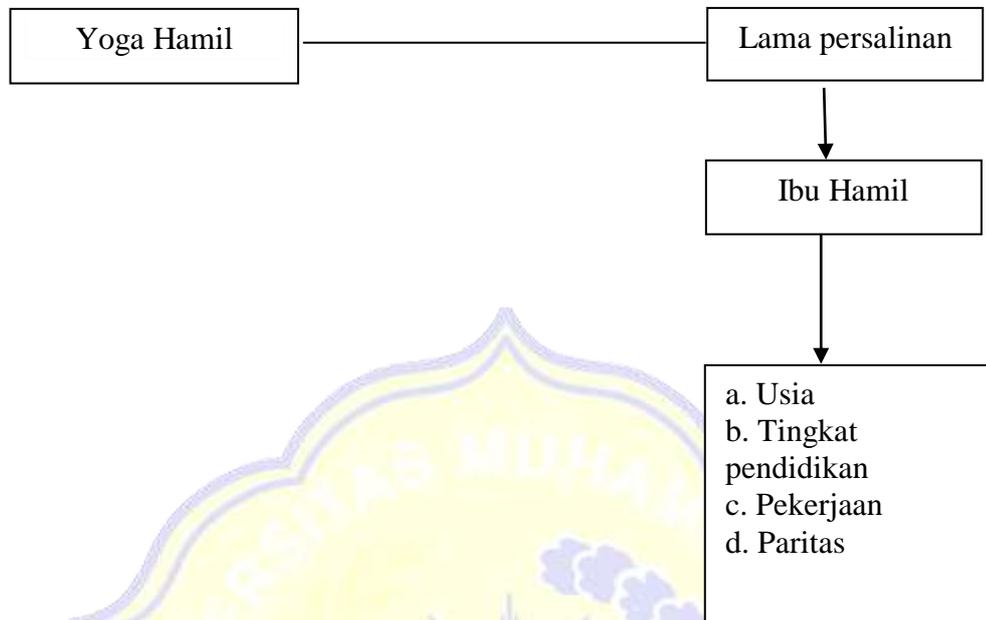


Gambar 2.11. Kerangka Teori

Sumber: (Modifikasi Dewi, 2007)

D. Kerangka Konsep

Kerangka alur pikir penelitian sebagai berikut:



Gambar 2.10. Kerangka Konsep

Sumber: (Modifikasi Dewi, 2017)

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Hasil akhir dari tahap pengambilan keputusan bagi peneliti mengenai bagaimana mengaplikasikan hasil dari penelitian tersebut dinamakan desain penelitian (Nursalam, 2016). Metode penelitian yang dikenakan adalah sistematis *literatur review* yang merupakan suatu bentuk penelitian yang menjawab pertanyaan yang ada dengan mencari melalui bermacam sumber (termasuk buku, jurnal, dan publikasi lain yang berhubungan dengan topik penelitian) (Neuman, 2011).

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Sumber pencarian literatur dengan menggunakan *google scholar*, hasil penelitian akan dimulai pada bulan februari 2021.

C. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

N o	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Umur	Lamanya hidup responden dihitung sejak tanggal dan tahun dilahirkan hingga penelitian ini dilakukan	<i>google scholar</i>	1. < 20 tahun 2. 20-35 tahun 3. > 35 tahun	Ordinal
2	Pendidikan	Pendidikan tertinggi yang pernah ditempuh responden	<i>google scholar</i>	1. Dasar (SD,SMP) 2. Menengah (SMA) 3. Tinggi (Akademi,	Ordinal

				PT)	
3	Pekerjaan	Kegiatan atau aktifitas setiap hari yang dilakukan oleh responden untuk mencari nafkah.	<i>Google scholar</i>	1. Bekerja 2. Tidak Bekerja	Nominal
4	Paritas	Berapa jumlah anak yang dilahirkan selama hidupnya sampai saat penelitian ini dilakukan	<i>google scholar</i>	1. Primipara 2. Multipara	Ordinal
5	Lama Persalinan	Lama persalinan adalah fase laten lebih dari 8 jam, persalinan berlangsung lebih dari 12 jam atau lebih tanpa kelahiran bayi dan dilatasi serviks berada di kanan garis waspada partograf.	<i>google scholar</i>	1. Kala I 2. Kala II	Nominal

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah bagian dari sampel artinya jika tidak ada populasi maka tidak ada sampel, maka populasi dan sampel dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

a. Populasi

Populasi adalah semua objek penelitian (Arikunto, 2013) pada penelitian populasi adalah jurnal tentang hubungan senam hamil dengan lama persalinan.

b. Sampel

sampel merupakan bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti, atau setengah populasi yang dipilih dengan menggunakan prosedur tertentu sehingga diharapkan dapat mewakili populasi (Martono, 2011).

NO	Judul Jurnal	Populasi dan Sampel	Teknik Sampling
1	Perbedaan Skala Nyeri Kala I Dan Durasi Kala II Persalinaan Pada Primigravida dengan Senam Dan Yoga Kehamilan	Populasi : Ibu hamil trimester II di Asri Medical Center dan RSKIA pada bulan April 2017 Sampel :sebanyak 20 responden	teknik <i>Purposive Sampling</i>
2	Yoga prenatal trimester III dapat mempercepat lama kala II persalinan pada ibu primigravida	Populasi: ibu bersalin primigravida diwilayah kerja puskesmas metro pusat Sampel: sebanyak 30 responden	Teknik <i>purposive sampling</i>
3	Hubungan anatar frekuensi senam yoga dengan lama persalinan lama kala 1 fase aktif	Populasi : ibu yang melahirkan normal di klinik pada bulan April-Mei 2014 Sampel : sebanyak 30 orang	Teknik <i>accidental sampling.</i>
4	Pengaruh prenatal yoga terhadap lama kala II persalinan dan kejadian roebekan perineum	Populasi : seluruh ibu yang bersalin di Yayasan Bumi Sehat Sampel : sebanyak 50 orang	teknik <i>purposive sampling</i>
5	Pengaruh yoga kehamilan dengan kecemasan dan lama persalinan kala I di Kota Pekan baru.	Populasi : Seluruh ibu bersalin yang melakukan Sampel : 146 orang	Teknik <i>purposive sampling</i>

E. Alat dan Metode Pengumpulan Data

1. Alat Pengumpulan Data

Alat-alat yang digunakan untuk penelitian ini adalah: jurnal ilmiah, buku, laptop, dan alat tulis.

2. Metode Pengumpulan Data

Cara yang dipakai untuk mengumpulkan data yaitu studi literatur atau pengumpulan data kepustakaan dilakukan dengan menggunakan google scholar, dengan menuliskan kata kunci yoga kehamilan dan durasi

persalinan. Dokumen yang digunakan adalah dokumen yang diakui secara nasional atau internasional yang diterbitkan dari tahun 2015 hingga 2020 (lima tahun terakhir, minimal 5 jurnal), kecuali untuk topik tertentu yang belum diteliti akhir-akhir ini.

F. Metode Pengolahan Dan Analisis Data

1. Pengumpulan Jurnal Penelitian

Mengumpulkan jurnal penelitian dilakukan dengan cara menggunakan *database* elektronik yaitu *google scholar*. Proses mencari jurnal dilakukan dengan menggunakan kata kunci hubungan senam hamil dengan lama proses persalinan normal.

2. Penyeleksian Jurnal Penelitian

Seleksi jurnal penelitian dapat dilakukan dengan mencari kriteria jurnal. Jurnal terpilih berdasarkan:

- a. Topik jurnal mengenai hubungan yoga hamil terhadap lama persalinan.
- b. Tahun terbit jurnal minimal 2015

Untuk memudahkan tahap seleksi dapat dibuat tabel hasil temuan jurnal penelitian berdasarkan *database*. Yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.2 Hasil Pencarian Jurnal Penelitian

<i>Database</i>	Ditemukan	Literatur terpilih
Google Scholar	13	5
Jumlah	13	5

3. Reading Jurnal Penelitian

Membaca jurnal yaitu membaca dengan cermat isi dari jurnal penelitian. Dimuali dari abstrak hingga kesimpulan.