Jurnal Kesehatan Pertiwi
Politeknik Kesehatan Bhakti Pertiwi Husada
Volume 5 Nomor 1 Tahun 2023

Pengaruh Teknik Hatha Yoga Terhadap Proses Kelancaran Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Bd. Dian Nendhiawati Kabupaten Majalengka

Laily Rachmawati, Ika Sartika, Anis Rizqiyatun Ghofiroh, Anita Puji Astuti
Politeknik Kesehatan Bhakti Pertiwi Husada Cirebon
Email:lailyrachmawati83@gmail.com, sartikaaikka@gmail.com, anisrizqiatungho@gmail.com, apujiastuti@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan : Partus atau persalinan pada dasarnya merupakan suatu yang fisiologis bagi setiap wanita yang akan menjadi seorang ibu. Salah satu upaya untuk membantu persalinan menjadi lancar adalah dengan melakukan teknik Hatha Yoga. **Tujuan :** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik Hatha Yoga terhadap proses kelancaran persalinan pada ibu hamil trimester III. **Metode Penelitian :** Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pre eksperimen dengan desain *posttest-only design.* Dilakukan pada bulan Desember 2020 di PMB Bd. Dian Nendhiawati Kabupaten Majalengka sebanyak 30 orang. Pengumpulan datanya menggunakan lembar observasi dengan SOP Hatha Yoga. Analisisi datanya menggunakan uji *wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setengahnya (50%) ibu hamil trimester III yang menggunakan Teknik Hatha Yoga di PMB Bd. Dian Nendhiawati Kabupaten Majalengka. Sebagian besar (60%) ibu hamil trimester III yang di **PMB Bd. Dian Nendhiawati Kabupaten Majalengka** persalinannya lancar. Terdapat pengaruh teknik Hatha Yoga terhadap proses kelancaran persalinan pada ibu hamil trimester III di PMB Bd. Dian Nendhiawati Kabupaten Majalengka yang terbukdi dari nilai ρ = 0,012. Disarankan Pihak PMB dapat menggunakan teknik Hatha Yoga sebagai alternatif untuk mempercepat persalinan dan memberikan bimbingan kepada ibu hamil trimester III mengenai cara melakukan teknik Hatha Yoga dan bagi ibu hamil dapat melakukan latihan teknik Hatha Yoga dengan pengawasan dan bimbingan dari bidan atau petugas kesehatan untuk kelancaran persalinan.

Kata Kunci Teknik Hatha Yoga, Kelancaran Persalinan, Ibu Hamil Trimester III

ABSTRACT

Backround : *Parturition or childbirth is basically a physiological thing for every woman who will become a mother.* ***Research Objectives :*** *One of the efforts to help delivery go smoothly is to do Hatha Yoga technique. The purpose of this study was to determine the effect of Hatha Yoga technique on the smooth delivery process in third trimester pregnant women. s.* ***Research Methods:*** *This study uses a pre-experimental type of research with a posttest-only design. Conducted in December 2020 at* ***PMB Bd. Dian Nendhiawati Kabupaten Majalengka*** *Regency as many as 30 people. Collecting data using observation sheets with SOP Hatha Yoga. Analysis of the data using the Wilcoxon test. The results showed that half (50%) of the third trimester pregnant women who used the Hatha Yoga Technique at PMB Bd. Dian Nendhiawati, Majalengka Regency. Most (60%) of the third trimester pregnant women who were in* ***PMB Bd. Dian Nendhiawati Kabupaten Majalengka****, gave birth smoothly. There is an effect of Hatha Yoga technique on the smooth delivery process in third trimester pregnant women at* ***PMB Bd. Dian Nendhiawati Kabupaten Majalengka*** *which is proven by the value of = 0.012. It is recommended that PMB can use the Hatha Yoga technique as an alternative to speed up labor and provide guidance to pregnant women in the third trimester on how to do Hatha Yoga techniques and for pregnant women to practice Hatha Yoga techniques with supervision and guidance from midwives or health workers for smooth delivery.*

Keywords *Hatha Yoga Technique, Smooth Labor and Delivery, Pregnant Women in the Third Trimester*

Pendahuluan

Persalinan merupakan suatu proses fisiologis yang dialami oleh wanita. Pada proses ini terjadi serangkaian perubahan besar yang terjadi pada ibu untuk dapat melahirkan janinnya melalui jalan lahir. Tujuan dari pengelolaan proses persalinan adalah mendorong kelahiran yang aman bagi ibu dan bayi sehingga dibutuhkan peran dari petugas kesehatan untuk mengantisipasi dan menangani komplikasi yang mungkin terjadi pada ibu dan bayi, sebab kematian ibu dan bayi sering terjadi terutama saat proses persalinan (1).

Kematian ibu menurut definisi *World Health Organization* (WHO) merupakan kematian selama kehamilan atau dalam periode 42 hari setelah berakhirnya kehamilan, akibat semua sebab yang terkait dengan atau diperberat oleh kehamilan atau penanganannya. Laporan WHO pada tahun 2018, kematian pada ibu di dunia sebesar 289.000 jiwa. Beberapa negara memiliki angka kematia ibu (AKI) cukup tinggi seperti Afrika Sub-Saharan 179.000 jiwa, Asia Selatan 69.000 jiwa, dan Asia Tenggara 16.000 (2)

AKI di Indonesia saat ini masih tinggi yaitu 305 per 100.000 kelahiran hidup dan target AKI Indonesia pada tahun 2030 adalah 131 per 100.000 kelahiran hidup (3). Adapun AKI di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2018 sebanyak 823 orang dari jumlah ibu hamil sebanyak 971.458orang (4)

Pada tahun 2019, jumlah kematian ibu di Kabupaten Majalengka sebanyak 39 ibu dari 47.585 kelahiran hidup dengan penyebab eklamsi 17 (46%), perdarahan 7 (19%), Jantung 3 (8%), gangguan metabolik (5%), infeksi 1 (3%) dan lain-lain 7 (19%) yaitu tumor rahim 1, TB Paru 1, Sindrom Dispepsi 1, Aspirasi 1, Oedem paru 1, gagal ginjal 1 dan SOL 1 (5)

Ketidaklancaran persalinan dapat menjadi salah satu penyebab kematian ibu karena partus macet akan menyebabkan infeksi, kehabisan tenaga, dehidrasi pada ibu, dan dapat terjadi pendarahan post partum yang sangat membahayakan keselamatan ibu. Partus atau persalinan pada dasarnya merupakan suatu yang fisiologis bagi setiap wanita yang akan menjadi seorang ibu. Namun, karena beberapa faktor sehingga persalinan menjadi tidak lancar salah satunya persalinan pada kala II (6)

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan uri) yang telah cukup bulan atau dapat hidup di luar kandungan 3 melalui jalan lahir atau jalan lain dengan bantuan atau tanpa bantuan (Kekuatan sendiri). Sedangkan persalinan kala II yaitu mulai pembukaan lengkap (10 cm) sampai lahirnya bayi, proses tersebut berlangsung rata-rata 90 menit (Manuaba, 2016). Sementara menurut Prawirohardjo (2016), kala II berlangsung 2 jam pada primigravida dan 1 jam pada multigravida.

Persalinan dan kelahiran normal adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala, berlangsung dalam 18-24 jam tanpa komplikasi baik pada ibu ataupun pada janin. Batasan waktu persalinan normal yaitu persalinan yang berlangsung lebih dari 24 jam pada primipara, dan lebih dari 18 jam pada multipara (1).

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kelancaran persalinan, bisa dari faktor ibu maupun janinnya. Proses persalinan dipengaruhi oleh 5P yaitu *power* his (kontraksi ritmis otot polos uterus), *passage*, *passanger*,*psikologis* dan penolong (1). Sedangkan menurut (6,7) ada beberapa faktor yang juga mempengauhi kelancaran persalinan yaitu Disproporsi Sefalopelvik, malpresentasi dan malposisi, kerja uterus yang tidak efisien, primigraviditas, ketuban pecah dini, analgesik dan anastesi yang berlebihan dalam fase laten dan latihan fisik (Hatha Yoga).

Hatha yoga merupakan gerakan dasar dari Yoga.Yoga merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang efektif untuk melancarkan persalinan. Hatha yoga pada dasarnya berisi gerakan dasar yang

sederhana dan dimulai dengan pemanasan, gerakan hatha yoga dan meditasi dan umumnya berlangsung 60-90 menit (8).

Hatha dalam bahasa Sansekerta adalah Ha artinya matahari, Tha artinya bulan.Matahari dan bulan merupakan dua sumber kekuatan alam yang berbeda. Hatha Yoga adalah suatu sistem pelatihan yang menggunakan berbagai teknik membentuk sikap tubuh (asana) disertai dengan teknik pernapasan (pranayama) guna mencapai suatu keseimbangan antara dua kekuatan yang berbeda di dalam tubuh, seperti tubuh bagian atas dan tubuh bagian bawah, tubuh bagian kiri dan tubuh bagian kanan, tarikan napas dan hembusan napas, energi positif dan energi negatif, dan sebagainya (7).

Berdasarkan data PMB Bd. Dian Nendhiawati Kabupaten Majalengka diketahui jumlah persalinan persalinan pada tahun 2019 sebanyak 125 persalinan dan kejadian partus lama sebanyak 15 kasus dan tahun 2020 jumlah persalinan 142 persalinan dan kejadian partus lama sebanyak 22 kasus.

Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul ”Pengaruh Teknik Hatha Yoga terhadap Proses Kelancaran Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Bd. Dian Nendhiawati Kabupaten Majalengka

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pre eksperimen dengan desain *posttest-only design.* Dilakukan pada bulan Desember 2020 di PMB Bd. Dian Nendhiawati Kabupaten Majalengka sebanyak 30 orang. Pengumpulan datanya menggunakan lembar observasi dengan SOP Hatha Yoga. Analisisi datanya menggunakan uji *Wilcoxon* dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak dengan program SPSS versi 25.

Hasil Penelitian

Analisis Deskriptif

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Teknik Hatha Yoga pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Bd. Dian Nendhiawati Kabupaten Majalengka

Teknik Hatha Yoga	F	%
Ya	15	50.0
Tidak	15	50.0
Total	30	100.0

Dapat dilihat bahwa dari 30 ibu yang menggunakan teknik Hatha Yoga sebanyak 15 orang (50%) dan yang tidak menggunakan teknik Hatha Yoga sebanyak 15 orang (50%). Hal ini menunjukkan bahwa setengahnya (50%) ibu hamil trimester III yang menggunakan Teknik Hatha Yoga di PMB Bd. Dian Nendhiawati Kabupaten Majalengka.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Kelancaran Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Bd. Dian Nendhiawati Kabupaten Majalengka

Kelancaran Persalinan	F	%
Lancar	18	60.0
Tidak lancar	12	40.0
Total	30	100.0

Dapat dilihat bahwa dari 30 ibu yang persalinannya lancar sebanyak 18 orang (60,0%) dan yang tidak lancar sebanyak 12 orang (40,0%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar (60%) ibu hamil trimester III yang di PMB Bd. Dian Nendhiawati Kabupaten Majalengka persalinannya lancar.

Analisis Bivariat

Tabel 3
Pengaruh Teknik Hatha Yoga terhadap Proses Kelancaran Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Bd. Dian Nendhiawati Kabupaten Majalengka

Test Statistics[a]

Kelancaran persalinan Non Hatha

Z	-2.502[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on positive ranks.

Dapat dilihatbahwa hasil uji *wilxocon* diperoleh ρ = 0,012< 0,05 (α) sehingga hipotesis

nol ditolak, dengan demikian maka terdapat pengaruh teknik Hatha Yoga terhadap proses kelancaran persalinan pada ibu hamil trimester III di PMB Bd. Dian Nendhiawati Kabupaten Majalengka.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (60%) ibu hamil trimester III yang di PMB Bd. Dian Nendhiawati Kabupaten Majalengka persalinannya lancar. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (9) di BPS Yuli Artika SST Pesawaran bahwa ibu yang persalinannya tidak lancar banyak terdapat pada ibu yang tidak melakukan prenatal yoga yaitu sebesar 50,5%. Juga penelitian yang dilakukan oleh (10) sebagian besar ibu yang tidak melakukan yoga prenatal persalinanya tidak lancar dibanding ibu yang melakukan yoga prenatal.

Persalinan merupakan proses pergerakan keluarnya janin, plasenta, dan membran dari dalam rahim melalui jalan lahir. Proses ini berawal dari pembukaan dan dilatasi serviks sebagai akibat kontraksi uterus dengan frekuensi, durasi, dan kekuatan yang teratur (6)

Persalinan atau partus adalah proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan uri) yang telah cukup bulan atau dapat hidup di luar kandungan melalui jalan lahir atau jalan lain, dengan bantuan atau tanpa bantuan (kekuatan sendiri) (1). Persalinan adalah suatu proses pengeluaran hasil konsepsi yang dapat hidup dari dalam uterus melalui vagina ke dunia luar (11).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh teknik Hatha Yoga terhadap proses kelancaran persalinan pada ibu hamil trimester III di PMB Bd. Dian Nendhiawati Kabupaten Majalengka yang terbukdi dari nilai ρ = 0,012. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelancaran persalinan pada ibu hamil trimester III yang menggunakan teknik Hatha Yoga lebih banyak yaitu 10 orang dibanding yang tidak menggunakan teknik Hatha Yoga yaitu 8 orang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (12) di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Semarang yang menyatakan bahwa ada pengaruh terapi yoga terhadap lama persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Semarang. Persalinan pada ibu yang melakukan Yoga 4 jam lebih cepat dibanding yang tidak melakukan. Hasil ini juga mendukung penelitian (13) di Puskesmas Tanjungsari Kabupaten Sumedang bahwa ada hubungan antara senam yoga dengan proses persalinan di Puskesmas Tanjungsari Kabupaten Sumedang, dimana proses persalinan lebih cepat setelah ibu melakukan senam yoga.

Hasil penelitian ini mendukung teori bahwa beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kelancaran persalinan, bisa dari faktor ibu maupun janinnya. Proses persalinan dipengaruhi oleh 5P yaitu *power* his (kontraksi ritmis otot polos uterus), *passage*, *passanger*,*psikologis* dan penolong (1). Sedangkan menurut (6,7) ada beberapa faktor yang juga mempengauhi kelancaran persalinan yaitu Disproporsi Sefalopelvik, malpresentasi dan malposisi, kerja uterus yang tidak efisien, primigraviditas, ketuban pecah dini, analgesik dan anastesi yang berlebihan dalam fase laten dan latihan fisik (Hatha Yoga).

Hatha yoga merupakan gerakan dasar dari Yoga.Yoga merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang efektif untuk melancarkan persalinan. Hatha yoga pada dasarnya berisi gerakan dasar yang sederhana dan dimulai dengan pemanasan, gerakan hatha yoga dan meditasi dan umumnya berlangsung 60-90 menit (8).

Hatha dalam bahasa Sansekerta adalah Ha artinya matahari, Tha artinya bulan.Matahari dan bulan merupakan dua sumber kekuatan alam yang berbeda. Hatha Yoga adalah suatu sistem pelatihan yang menggunakan berbagai teknik membentuk sikap tubuh (asana) disertai dengan teknik pernapasan (pranayama) guna mencapai suatu keseimbangan antara dua kekuatan yang berbeda di dalam tubuh, seperti tubuh bagian atas dan tubuh bagian bawah, tubuh

bagian kiri dan tubuh bagian kanan, tarikan napas dan hembusan napas, energi positif dan energi negatif, dan sebagainya (7).

Maka upaya yang dapat dilakukan pihak Puskesmas yaitu dapat menggunakan teknik Hatha Yoga sebagai alternatif untuk mempercepat persalinan dan memberikan bimbingan kepada ibu hamil trimester III mengenai cara melakukan teknik Hatha Yoga. Bagi ibu hamil dapat melakukan latihan teknik Hatha Yoga dengan pengawasan dan bimbingan dari bidan atau petugas kesehatan untuk kelancaran persalinan.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setengahnya (50%) ibu hamil trimester III yang menggunakan Teknik Hatha Yoga di PMB Bd. Dian Nendhiawati Kabupaten Majalengka , sebagian besar (60%) ibu hamil trimester III yang di Puskesmas Kalimati Kabupaten Brebes persalinannya lancar.Terdapat pengaruh teknik Hatha Yoga terhadap proses kelancaran persalinan pada ibu hamil trimester III di PMB Bd. Dian Nendhiawati Kabupaten Majalengka yang terbukdi dari nilai $\rho = 0{,}012$.

Daftar Pustaka

1. Manuaba I. Penyakit Kandungan dan KB Untuk Pendidikan Bidan. Jakarta: Buku Kedokteran ECG; 2016.
2. World Health Organization. Reproductive Health [Internet]. 2020 [cited 2021 Mar 18]. Available from: https://www.who.int/westernpacific/health-topics/reproductive-health
3. Kementerian Kesehatan RI. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI; 2020.
4. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat 2019. Bandung: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat; 2020. 52 p.
5. Dinas Kesehatan Kabupaten Majalengka. Profil Kesehatan Kabupaten Majalengka Tahun 2019. Majalengka: Dinas Kesehatan Kabupaten Majalengka; 2020.
6. Varney. Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Jakarta: Buku Kedokteran ECG; 2017.
7. Yulizawati et al. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil. Erka. 2017.
8. Salazar. Hatha Yoga Effects on Prgenant. Acta Colomb Psicol. 2017;
9. Evrianasari N, Yantina Y. Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Outcome Persalinan. J Kesehat. 2020;11(2):182.
10. Dewi ES, Suwondo A, Wahyuni S. Pengaruh Kombinasi Yoga Kortisol Dan Lama Persalinan. Pengaruh Komb Yoga Prenat Dan Senam Hamil Terhadap Perubahan Kadar Kortisol Dan Lama Persalinan Kala I. 2016;(3):7–13.
11. Indrayani, Moudy D. Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir. Surabaya: CV Trans Info Media; 2016.
12. Madinah S. Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan dan Lama Persalinandi Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Semarang. JGK. 2017;I:45–65.
13. Nuryani T. Pengaruh Pemberian Minuman Asam Jawa terhadap Penurunan Obesitas pada Ibu Nifas di RB Amanda Gamping DI Yogyakarta. Respati Yogyakarta. 2017;II:30–45.