



HUBUNGAN FREKUENSI SENAM YOGA DENGAN LAMA PERSALINAN KALA I FASE AKTIF

Rima Pujianti¹⁾, Dwi Anita Apriastuti²⁾, Ardiani Sulistiani³⁾

^{1), 2), 3)}Prodi D3 Kebidanan STIKES Estu Utomo Boyolali

E-mail: ardianisulistiyani@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia pada Tahun 2012 meningkat yaitu 359/100.000 kelahiran hidup. Salah satu penyebab kematian ibu diantaranya adalah partus lama. Adapun salah satu penyebab terjadinya partus lama adalah ketidak seimbangan antara kekuatandalam mengejan dan his yang tidak adekuat. Dapat pula disebabkan karena faktor janin dan jalan lahir seperti malpresentasi atau malposisi janin, dan janin terlalu besar. Jalan lahir akan lentur pada perempuan yang rajin melakukan olahraga. Salah satu olah raga yang dapat dilakukan ibu hamil adalah senam yoga. Tujuan : mengetahui hubungan senam yoga dengan lama persalinan kala I fase aktif. Metode : Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini ibu bersalin normal di Aura Cantika pada bulan April - Mei 2014, dengan teknik *accidental sampling* diperoleh sampel 30. Analisa data dengan menggunakan uji statistik *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan dari 15 responden yang rutin melakukan senam yoga, 14 responden diantaranya (46.7%) lama persalinannya cepat, sedangkan dari 15 responden yang tidak rutin melakukan senam yoga, didapatkan 11 responden (36,7 %) mengalami persalinan cepat. Hasil uji *chi square* dengan SPSS 16.0 nilai *p value* = 0,032 yang menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara senam yoga dengan lama persalinan kala I fase aktif. Kesimpulan : Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara senam yoga dengan lama persalinan kala I fase aktif

Kata Kunci : Senam yoga, lama persalinan kala I fase aktif.

YOGA EXERCISES INFLUENCE ON THE PHASE 1 STAGE OF LABOR LONGER ACTIVE ON MATERNATAL

ABSTRACT

*Background : maternal mortality rate in indonesia in 2012 live births increased that is 359/100.000 .one of the causes of maternal mortality include prolonged labor. As for one of the causes of prolonged labor is imbalance between the push and his strength is inadequate. can also be caused by factors such as the fetus and birth canal malpresentation or malposition, and the fetus is too large. Birth canal will be flexible in women who exercise diligently. One sport do pregnant women is yoga exercises. Research purposes : knowing the relationship between yoga gymnastics and the length of labor during the active phase. Research methods : A descriptive correlational study using cross-sectional approach. The population of this research is all normal maternal aura cantika in april-may 2014, with accidental sampling techniques samples obtained 30, sample taken with purposive sampling techniques and analyzed using chi square test statistic. Research result : Showed that of the 15 respondents, 14 respondents (46.7%) doing yoga exercise routine, long second stage of labor more quickly. Respondents who did not yoga exercise routine was 15 respondents ,11 respondents(36,7 %) long second stage of labor more quickly. The result of the chi square test with SPSS 16.0 *p value* = 0.032 showed that there was a significant relationship between yoga gymnastics and the length of labor during the active phase I. Knot : from this study it can be concluded that there is a relationship between yoga gymnastics and the length of labor during the active phase.*

Keyword : yoga exercise, duration of labor I when the active phase.

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia pada Tahun 2012 meningkat yaitu 359/100.000 kelahiran hidup dibandingkan Tahun 2007 yaitu 228/100.000 kelahiran hidup (Survei Demografi Kesehatan Indonesia/ SDKI 2013) hal ini menunjukkan bahwa semakin jauh dari target MDG's 2015 menjadi 102 / 100.000 kelahiran hidup. (DepKes RI, 2013). Angka kematian Ibu (AKI) di Propinsi Jawa Tengah pada tahun 2012 adalah 116,34 /100.000 kelahiran hidup, meningkat dibanding tahun 2010 yaitu 105/100.000. Angka kematian ibu karena persalinan lama di Indonesia menempati urutan kelima (5%) setelah perdarahan (28%), eklamsia (24%), Infeksi (11%), komplikasi nifas (8%) (Dinkes Prov Jateng, 2013).

Salah satu penyebab kematian ibu diantaranya adalah partus lama yang sering terjadi di negara berkembang termasuk Indonesia (JNPK, 2008:5). Partus lama akan menyebabkan infeksi, kehabisan tenaga dan dehidrasi pada ibu yang dapat menyebabkan kematian ibu. Pada janin akan terjadi infeksi, cedera dan asfiksia yang dapat menyebabkan kematian bayi. AKI di dunia berdasarkan data WHO tahun 2007 didapatkan bahwa dalam setiap menit seorang perempuan meninggal karena komplikasi yang terkait dengan proses

kehamilan dan persalinannya. Partus lama rata-rata di dunia menyebabkan kematian ibu sebesar 8% dan di Indonesia sebesar 9% (Saifudin, 2009:5).

Beberapa faktor yang mempengaruhi proses persalinan antara lain : Faktor *power* seperti his. Faktor *passanger* meliputi : sikap janin, letak janin, bagian bawah, dan posisi janin. Faktor *passage* meliputi: bagian keras panggul (tulang–tulang panggul) dan bagian lunak (otot–otot, jaringan, ligament–ligament). Faktor penolong: keterampilan penolong persalinan. Faktor psikis meliputi : kecemasan, kelelahan, kehabisan tenaga, dan kekhawatiran (Yanti, 2010:21).

Adapun salah satu penyebab terjadinya partus lama adalah ketidakseimbangan antara kekuatan dalam mengejan dan his yang tidak adekuat. Dapat pula disebabkan karena faktor janin dan jalan lahir seperti malpresentasi atau malposisi janin, dan janin terlalu besar. Jalan lahir akan lentur pada perempuan yang rajin melakukan olahraga atau rajin bersenggama. (Oxon, 2010:604).

Olahraga yang dapat dilakukan ibu hamil untuk melenturkan jalan lahir yaitu jalan kaki, renang, senam hamil, sepeda statis, yoga, hypnobirthing dan *stretching*. Hal ini juga berpengaruh

positif terhadap janin, kehamilan, berat lahir, dan kesehatan maternal serta mengurangi komplikasi persalinan seperti persalinan yang lama dan menurunkan tingkat nyeri (Yessi, 2011:61). Menurut Yuliasari (2010) ibu hamil yang melakukan senam di Indonesia hanya sekitar 41,8%, baik itu senam hamil maupun yoga.

Yoga merupakan salah satu olahraga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil. Senam yoga untuk masa kehamilan dapat membantu menyeimbangkan tubuh, pikiran, dan jiwa. Selama kehamilan seharusnya berusaha untuk tetap sehat secara fisik dan seimbang secara emosi, serta dapat menolong untuk menghasilkan keyakinan yang menenangkan. Sikap – sikap yang ada di yoga juga dapat meningkatkan kelenturan pada pinggul, panggul, dan tulang punggung, selain itu juga akan menguatkan seluruh tubuh agar dapat membantu ibu untuk menjadi lentur, kuat, dan tabah secara emosi. (Amber Land, 2006:10).

Melalui senam yoga untuk masa kehamilan, akan di ajarkan untuk membiasakan berbagai sikap yang disesuaikan dengan kebutuhan pribadi dan tingkat kebugaran. Manfaat fisik yang bisa diambil dari yoga meliputi peningkatan kekuatan, kesegaran otot, sikap dan keseimbangan, peningkatan aliran darah dan perbaikan sirkulasi,

serta pengendalian napas yang sangat baik. Selain itu, kelas ini juga bertujuan untuk mengurangi berbagai keluhan kehamilan, menguatkan otot-otot disekitar jalan lahir, memperbaiki pose tubuh dan melatih konsentrasi yang penting dalam proses persalinan (Yesie, 2011:25).

Kesiapan psikologi ibu selama persalinan berkaitan dengan perasaan cemas, stress, dan takut ini merupakan masalah yang sering dialami oleh ibu bersalin terutama kala I dan II persalinan. Pada proses persalinan diharapkan ibu dapat berkonsentrasi dan bersikap tenang sehingga dapat persalinan dengan baik. Dengan berkonsentrasi dan bersikap tenang ibu dapat fokus dalam pengaturan nafas dan cara mengejan yang benar (Bobak, 2005:179). Pengendalian pernafasan dan penguatan otot-otot disekitar jalan lahir dapat membantu ibu dalam memperlancar proses persalinannya terutama pada kala I dan II. Pada persalinan kala II peristiwa yang dialami ibu bersalin yaitu saat pembukaan sudah lengkap dan bayi siap untuk dilahirkan dengan adanya kontraksi otot-otot rahim dan dorongan mengejan yang tidak dapat ditahan. Pada persalinan kala II ini ibu sulit untuk mengatur pernafasan yang benar saat kepala bayi dikeluarkan sehingga dapat terjadi persalinan lama pada kala II, robekan jalan lahir,

perdarahan dan infeksi. Kelenturan jalan lahir juga diperlukan pada kala II ini agar tidak terjadi komplikasi persalinan (Manuaba, 2010:145).

Senam yoga ibu hamil memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (*pranayama*), position (*mudra*), meditasi dan *deep* relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan dapat membantu dalam memastikan bayi yang sehat (Indiarti, 2009:15).

Penelitian yang dilakukan Eli Rusmita (2011) yang berjudul pengaruh senam yoga selama kehamilan terhadap kesiapan fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil Trimester III di Rumah Sakit Ibu dan Anak Limijati Bandung dimana diperoleh Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan melakukan senam yoga ibu akan semakin siap secara fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan karena latihan yoga dapat meningkatkan ketenangan diri.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Klinik Aura cantika Salatiga pada bulan Januari 2014 didapatkan ibu hamil yang melakukan senam yoga pada tahun 2013 sejumlah 85% meningkat dari tahun 2012 yang hanya 75%. Terdapat 19

persalinan pada bulan Januari, dimana 9 ibu bersalin rutin mengikuti senam yoga dan 10 ibu bersalin tidak rutin mengikuti senam yoga . Dari data yang diperoleh baik dari hasil dokumentasi maupun wawancara dengan tenaga kesehatan (bidan) menunjukkan bahwa dari 9 ibu bersalin yang rutin mengikuti senam yoga terdapat 2 orang mengalami kala I lama, 6 orang tidak mengalami kala I lama, 1 orang partus dengan *Sectio secarea* (SC). Sedangkan dari 10 ibu bersalin yang tidak rutin mengikuti senam yoga didapatkan 5 mengalami kala I lama dan 5 tidak mengalami kala I lama.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Senam Yoga dengan Lama Persalinan Kala I fase aktif di Klinik Aura Cantika.

METODE

Desain pada Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif korelasional Penelitian ini menggunakan metode pendekatan *cross-sectional*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah keikutsertaan senam yoga. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah lama persalinan kala I fase aktif. Persalinan cepat kurang dari 14 jam untuk primipara dan kurang dari 8 jam untuk multipara, persalinan

lama lebih dari 14 jam atau lebih untuk primipara dan lebih dari 8 jam untuk multipara (Elisabeth 2015).

Populasi dalam penelitian ini ibu bersalin normal di Klinik Aura Cantika pada bulan April - Mei 2014. Sampel penelitian ini yaitu ibu bersalin normal di Klinik Aura Cantika pada April - Mei 2014 dengan tehnik sampling *accidental sampling* diperoleh sampel 30.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang terkumpul dari penelitian pada 30 responden tentang hubungan senam yoga dengan lama persalinan kala I fase aktif di Klinik Cantika pada bulan April - Mei 2014 pada 30 responden, didapatkan hasil karakteristik responden sebagai berikut:

1. Umur ibu

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur Ibu Bersalin di Klinik Cantika Bulan April - Mei 2014

Umur	f	%
< 20 tahun	3	10.0
20 – 35 tahun	26	86.7
> 35 tahun	1	3.3
Total	30	100.0

Sumber: Data sekunder, 2014

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 30 responden yang terbanyak adalah ibu dengan

usia 20-35 tahun yaitu sebesar 25 responden (83,3%).

2. Pendidikan ibu

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pendidikan Ibu Bersalin di Klinik Aura Cantika Bulan April-Mei Tahun 2014

Pendidikan Ibu	f	%
Dasar	1	3.3
Menengah	12	40.0
Perguruan tinggi	17	56.7
Total	30	100.0

Sumber: Data sekunder, 2014

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 30 responden yang terbanyak adalah ibu yang berpendidikan menengah, yaitu sebesar 12 responden (40,0%)

3. Pekerjaan ibu

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pekerjaan Ibu Bersalin di Klinik Aura Cantika Bulan April-Mei Tahun 2014

Pekerjaan Ibu	f	%
IRT	10	33.3
PNS	6	20.0
Swasta	14	46.7
Total	30	100.0

Sumber: Data sekunder, 2014

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 30 responden yang terbanyak adalah ibu yang pekerjaan swasta, yaitu sebesar 14 responden (46,7%).

4. Paritas ibu

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Paritas Ibu Bersalin di Klinik Aura Cantika Bulan April-Mei Tahun 2014

Paritas Ibu	f	%
Multigravida	13	43.3
Primigravida	17	56.7
Total	30	100.0

Sumber: Data sekunder, 2014

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 30 responden yang paling banyak adalah multipara yaitu sebesar 17 responden (56,7%).

Hasil Penelitian

Analisis Univariat

1. Gambaran pelaksanaan senam yoga

Tabel 5. Gambaran pelaksanaan senam yoga di Klinik Aura Cantika Bulan April-Mei Tahun 2014

Pelaksanaan Senam Yoga	f	%
Rutin	15	50.0
Tidak rutin	15	50.0
Total	30	100.0

Sumber: Data primer, 2014

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat diketahui bahwa dari 30 responden dimana 15 responden (50,0%) melakukan senam yoga secara rutin dan 15 responden (50,0%) melakukan senam yoga secara tidak rutin.

2. Gambaran lama persalinan ibu yang rutin melakukan senam yoga

Tabel 6. Gambaran lama persalinan ibu yang rutin melakukan senam yoga di Klinik Aura Cantika Bulan April-Mei Tahun 2014

Lama Persalinan	f	%
Lambat	1	6.7
Cepat	14	93.3
Total	15	100.0

Sumber: Data primer, 2014

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa dari 15 responden yang rutin yang paling banyak persalinannya cepat yaitu 14 responden (93,3%)

3. Gambaran lama persalinan ibu yang tidak rutin melakukan senam yoga

Tabel 7. Gambaran lama persalinan ibu yang tidak rutin melakukan senam yoga di Klinik Aura Cantika Bulan April-Mei Tahun 2014

Lama Persalinan	f	%
Lambat	4	26.7
Cepat	11	73.3
Total	15	100.0

Sumber: Data primer, 2014

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa dari 15 responden yang tidak rutin melakukan senam yoga yang paling banyak persalinannya cepat yaitu 11 responden (73,3%).

Analisis Bivariat

Hubungan senam yoga dengan lama persalinan kala I fase aktif dapat dilihat dalam tabel berikut :

Tabel 8. Hubungan Senam Yoga dengan Lama Persalinan Kala I Fase Aktif di Klinik Aura Cantika Bulan April-Mei Tahun 2018

Senam yoga	Lama persalinan				Jumlah	P value	
	Lambat		Cepat				
	N	%	N	%	N	%	
Tidak	4	13.3	11	36.7	15	50,0	0,032
Rutin	1	3.3	14	46.7	15	50,0	
Jumlah	5	16,6	24	83,4	30	100,0	

Sumber: Data primer, 2018

Berdasarkan tabel 8 dapat diketahui bahwa dari 15 responden yang rutin melakukan senam yoga, 14 responden diantaranya (46.7%) lama persalinannya cepat. Sedangkan dari 15 responden yang tidak rutin melakukan senam yoga, didapatkan 11 responden (36.7%) mengalami persalinan cepat.

Hasil uji *chi square* dengan SPSS 16.0 nilai *p value* = 0,032 yang menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara senam yoga dengan lama persalinan kala I fase aktif.

Pembahasan

1. Pelaksanaan Senam yoga

Hasil penelitian dari 30 responden menunjukkan bahwa 15 responden (50,0%) rutin melakukan senam yoga. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain pengetahuan dan sosial

ekonomi. Faktor sosial ekonomi dalam hal ini memegang peran penting karena yoga pada kehamilan merupakan suatu hal baru yang tidak semua tenaga kesehatan khususnya bidan dapat mengajarkannya pada ibu hamil. Berdasarkan hal tersebut maka sampai saat ini biaya melakukan senam yoga masih mahal. Sehingga sosial ekonomi ibu sangat mendukung. Hal tersebut juga dapat didukung dari karakteristik responden yaitu terdapat 14 responden swasta dan 6 PNS dimana ibu memiliki penghasilan sehingga mendukung ekonomi keluarga. Sesuai dengan Wawan dan Dewi (2011) perilaku kesehatan seseorang dapat dipengaruhi oleh sosial ekonomi.

Selain itu faktor pengetahuan ibu hamil juga memegang peran

penting, dimana ibu dengan pengetahuan yang tinggi akan semakin mengerti tentang suatu objek salah satunya adalah senam yoga untuk ibu hamil. Pengetahuan seseorang sangat dipengaruhi oleh pendidikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil dalam penelitian ini 17 responden adalah perguruan tinggi (S1 dan D III) sehingga memiliki pengetahuan yang lebih tentang manfaat senam yoga, dan melakukan senam yoga selama kehamilannya. Hal ini sesuai dengan Notoadmodjo (2010) bahwa pengetahuan seseorang sangat ditentukan oleh pendidikan formal dimana diharapkan semakin tinggi pendidikan juga akan memiliki pengetahuan yang lebih.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa 5 responden (50,0%) tidak rutin melakukan senam yoga. Hal ini dapat dikarenakan responden yang kurang mengerti tentang manfaat senam yoga secara benar, sehingga tidak rutin dalam melakukan senam yoga. Kurangnya pengetahuan responden dapat dikarenakan oleh pendidikan yang rendah dimana dari karakteristik responden diperoleh 1 responden berpendidikan dasar dan 12 responden berpendidikan menengah, sehingga akan memiliki pengetahuan

yang kurang tentang senam yoga. Pernyataan diatas sesuai dengan teori Notoadmodjo (2010), bahwa perilaku kesehatan adalah suatu respon seseorang (organisme) terhadap stimulus atau objek yang dapat dipengaruhi oleh pendidikan seseorang. Dalam hal ini senam yoga termasuk salah satu bentuk perilaku kesehatan.

Selain faktor pendidikan hal tersebut juga dikarenakan kondisi ekonomi ibu yang kurang sehingga ibu tidak melakukan senam yoga secara teratur, karena sampai saat ini senam yoga masih memerlukan biaya yang mahal. Ekonomi yang kurang dapat dikarenakan karena ibu yang tidak bekerja sehingga tidak dapat mendukung ekonomi keluarga. Hal ini dapat dilihat dari karakteristik responden terdapat 10 responden dengan pekerjaan IRT. Hal ini sesuai dengan Notoadmodjo (2010) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan adalah kondisi sosial ekonomi, dimana kondisi ekonomi yang lebih akan cenderung memiliki perilaku kesehatan yang lebih baik, hal ini karena mampu mencukupi kebutuhan kesehatannya.

2. Lama persalinan ibu yang rutin melakukan senam yoga

Berdasarkan hasil penelitian dari 15 responden yang rutin

melakukan senam yoga didapatkan persalinan cepat yaitu 14 responden (93,3 %), dimana responden yang dilakukan senam yoga memiliki lama persalinan cepat karena waktu yang dibutuhkan saat persalinan kala I fase aktif pada primigravida kurang dari 6 jam dan kurang dari 3 jam pada multipara. Proses persalinan yang cepat dalam persalinan dapat dikarenakan otot jalan lahir yang telah lentur dan ibu yang senantiasa lebih tenang sehingga lebih bisa mengatur pernafasan dalam menghadapi persalinan. Hal ini sesuai dengan teori Sindhu (2009:24) dimana salah satu manfaat dari senam yoga adalah melatih otot *perineum* (otot dasar panggul) yang berfungsi sebagai otot kelahiran membuatnya lebih kuat dan elastis sehingga mempermudah proses persalinan. Yoga mengajarkan teknik - teknik penguasaan tubuh dan menekankan bahwa otot yang tegang tak akan membantu saat persalinan.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa 1 responden yang dilakukan senam yoga secara rutin namun persalinannya lambat yaitu 380 menit. Responden mengalami persalinan yang lambat dikarenakan keadaan janin saat persalinan mengalami lilitan tali

pusat. Hal ini sesuai dengan teori faktor lain yang berpengaruh terhadap persalinan adalah faktor janin, yang meliputi sikap janin, letak janin, presentasi janin, bagian terbawah dan posisi janin (Yanti, 2010:24).

3. Lama persalinan ibu yang tidak rutin melakukan senam yoga

Berdasarkan hasil penelitian responden yang tidak rutin melakukan senam yoga didapatkan persalinan cepat yaitu 11 responden (73.3%), dimana responden yang tidak rutin melakukan senam yoga memiliki lama persalinan cepat karena waktu yang dibutuhkan saat persalinan kala I fase aktif pada primigravida kurang dari 6 jam dan kurang dari 3 jam pada multipara. Proses persalinan yang cepat tersebut dikarenakan saat awal kehamilan Trimester III ibu tidak melakukan senam yoga karena ibu tidak percaya tentang manfaat senam yoga itu sendiri, namun setelah akhir Trimester III terjadi perubahan kepercayaan karena pengaruh tenaga kesehatan, dimana responden berubah pikiran karena selalu dimotivasi oleh tenaga kesehatan untuk melakukan senam yoga dan selalu diberikan KIE tentang manfaat senam yoga sehingga persalinannya menjadi cepat.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat 4 responden yang tidak rutin melakukan senam yoga yakni 2 pada primigravida dan 2 pada multipara tetapi persalinannya lambat. Hal ini terjadi karena pada multipara saat persalinan keadaan janin mengalami lilitan tali pusat dan pada primigravida ibu cenderung cemas dalam menghadapi proses persalinan, selain itu otot-otot perineum yang tidak elastis sehingga ibu mengalami persalinan yang lambat. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Hamranani(2009) tentang hubungan antara tingkat kecemasan dengan lama persalinan kala I dimana diperoleh hasil semakin cemas ibu dalam menghadapi persalinan akan semakin lama proses persalinan.

4. Hubungan senam yoga dengan lama persalinan kala I fase Aktif

Hasil uji *chi square* dengan SPSS 16.0 nilai *p value* = 0,032 yang menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara senam yoga dengan lama persalinan kala I fase aktif.

Hasil penelitian menunjukkan dari 15 responden yang rutin melakukan senam yoga, 14 responden diantaranya (93.3%) lama persalinannya cepat, hal ini dapat terjadi karena dengan senam yoga otot-otot dinding perut, diafragma,

otot-otot dasar panggul, otot-otot persendian dan otot perineum ibu menjadi semakin kuat dan elastis. Apabila otot-otot ini semakin kuat dan elastis maka persalinan juga akan berjalan semakin cepat. Hal ini sesuai dengan teori Lailiyana dkk (2011:11), yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi persalinan adalah passage atau jalan lahir terdiri dari tulang- tulang panggul, sendi- sendinya dan otot-otot panggul.

Selain itu dengan senam yoga juga akan mempengaruhi ketenangan ibu karena ibu 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. Sesuai dengan Lailiyana dkk (2011:19), bahwa faktor psikologi akan mempengaruhi proses persalinan dimana dalam fase persalinan apabila ibu semakin cemas maka akan semakin meningkatkan intensitas nyeri dan semakin berpengaruh pada lama persalinan, tetapi sebaliknya bila ibu tenang maka sensasi nyeri akan berkurang dan persalinan semakin cepat.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa 1 responden

yang rutin tetapi bersalin lambat terjadi karena faktor janin, salah satunya terjadi karena janin mengalami lilitan tali pusat, Sehingga janin sulit untuk mengalami penurunan sehingga persalinan menjadi lama. Hal ini terjadi karena lama persalinan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti keadaan janin (Prawirohardjo, 2009:185).

Hasil penelien ini mendukung penelitian yang dilakukan Eli Rusmita (2011) yang berjudul pengaruh senam yoga selama kehamilan terhadap kesiapan fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil Trimester III di Rumah Sakit Ibu dan Anak Limijati Bandung, dimana diperoleh hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan melakukan senam yoga ibu akan semakin siap secara fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan karena latihan yoga dapat meningkatkan ketenangan diri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 11 responden (36,7 %) yang tidak rutin melakukan senam yoga memiliki persalinan yang cepat. Responden tersebut memiliki persalinan yang cepat karena pada saatawal kehamilan TM III ibu tidak melakukan senam yoga karena tidak percaya tentang manfaat senam yoga

itu sendiri, namun setelah akhir TM III ibu rutin mengikuti senam yoga sehingga persalinannya lebih cepat. Perubahan kepercayaan ibu tersebut dapat terjadi karena pengaruh tenaga kesehatan, dimana responden berubah pikiran karena selalu dimotivasi oleh tenaga kesehatan untuk melakukan senam yoga dan selalu diberikan KIE tentang manfaat senam yoga. Sesuai hasil penelitian di Aura Cantika tenaga kesehatan senantiasa memotivasi ibu untukmelakukan senam yoga secara rutin.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat 4 responden yang tidak rutin melakukan senam yoga yakni 2 pada primigravida dan 2 pada multipara tetapi persalinannya lambat, hal ini terjadi karena pada multipara saat persalinan keadaan janin mengalami lilitan tali pusat dan pada primigravida ibu cenderungcemas dalam menghadapi proses persalinan, selain itu otot-otot perineum yang tidak elastis sehingga ibu mengalami persalinan yang lambat. Yoga mengajarkan teknik-teknik penguasaan tubuh dan menekankan bahwa otot yang tegang tak akan membantu saat persalinan. Saat tubuh tegang, pikiran akan tegang dan anda akan cenderung menahan

napas, dengan senam yoga ibu mampu menguasai teknik pernafasan sehingga sangat membantu proses persalinan (Shindu, 2009:38).

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan senam yoga dengan lama persalinan kala I fase aktif. Dimana semakin banyak melakukan senam yoga semakin singkat waktu persalinan kala I.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan senam yoga terhadap lama persalinan kala I fase aktif, maka dapat disimpulkan sebagai berikut : Pelaksanaan senam yoga dimana 15 responden (50,0%) melakukan senam secara rutin dan 15 responden (50,0%) melakukan senam tidak rutin, 15 responden yang rutin melakukan senam yoga yang paling banyak persalinannya cepat yaitu 14 responden (93,3%), 15 responden yang tidak rutin melakukan senam yoga yang paling banyak persalinannya cepat yaitu 11 responden (73,3%).

Ada hubungan senam yoga dengan lama persalinan kala I fase aktif, hasil uji *chi square* dengan SPSS 16.0 nilai *p value* = 0,032 yang menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara senam yoga dengan lama persalinan kala I fase aktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Amber Land. 2006. *Yoga untuk masa kehamilan*. Batam: Karisma Publising Group.
- Bobak. 2005. *Buku Ajar Keperawatan maternitas*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- DepKes RI. 2013. *Profil Kesehatan Indonesia 2012*. From: <http://www.depkes.go.id>. Diakses pada tanggal 3 Maret 2014.
- Dewi dan Wawan. 2011. *Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- DinKes Jawa Tengah. 2013. *Profil Kesehatan Jawa Tengah 2012*. From: www.dinkesjatengprov.go.id. Diakses pada tanggal 3 Maret 2014.
- Indiarti, MT. 2009. *Panduan lengkap kehamilan, persalinan dan perawatan bayi*. Yogyakarta : Diglossia Media.
- JNPK. 2008. *Asuhan Persalinan Normal*. DepKes RI : Jakarta.
- Lailiyana dkk, 2011. *Asuhan Persalinan*. Jakarta : EGC.
- Manuaba, I.B.G, 2010. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*, Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Mochtar, 2011. *Sinopsi Obstetri*. Jakarta : EGC.
- Mufdhililah. 2009. *Panduan asuhan kebidanan ibu hamil*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Oxorn, H. 2010. *Ilmu kebidanan patologi dan fisiologi persalinan*. Yogyakarta : Yayasan Essentia Medika.
- Prawirohardjo. 2009. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono.

- <http://duableg.blogspot.com/2013/07/par-tus-lama-atau-kelahiran-lama.html>.
- Saifuddin, A. B. 2009. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sindhu, Pujiastuti. 2009. *Yoga untuk kehamilan: sehat, bahagia, dan penuh makna*. Bandung : Qanita.
- Sugiyono. 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: alfabeta.
- Sujiyatini.2011. *Asuhan Kebidanan Persalinan*. Yogyakarta:Nuha Medika.
- Yanti. 2010. *Buku ajar asuhan kebidanan persalinan*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.
- Yesie.2011. *Siapa Bilang Melahirkan Itu Sakit*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Yuliasari. 2010. *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Pelaksanaan Senam (Studi Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III)*. From:
<http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/2397/1/YULIASARI-FKIK.pdf>. Diakses pada tanggal 9 April 2014.