

ISSN 2356-265X

JURNAL KEPERAWATAN

Volume 14. No. 2. Desember 2022

**Pengaruh Karakteristik Individu Terhadap Kinerja Perawat di Rumah Sakit:
Studi Literatur**

Heni Umbu Kulli Walangara, Widuri, Aan Devianto

**Literature Review : Hubungan Stress Dengan Proses Penyembuhan Luka
Pada Pasien Dengan Ulkus Diabetik**

Titis Prabawanto, Dwi Wulan Minarsih, Yayang Harigustian

**Literature Review: Pengaruh Terapi Suportif Terhadap Kecemasan Keluarga
Dengan Anak Retardasi Mental**

Fatma Husna Arfiani, Rahmita Nuril Amalia, Eddy Murtoyo, Dwi Juwartini

**Literature Review: Efektivitas Prenatal Yoga dan Senam Hamil Terhadap
Proses Persalinan**

Rizki Nur Cahyanti, Dewi Kusumaningtyas, Hesti Widuri

**Literature Review: Pengaruh Edukasi Keluarga Terhadap Kepatuhan
Pengobatan Anggota Keluarga Dengan Diabetes Melitus**

Alamanda, Rahmita Nuril A, Eddy Murtoyo, Venny Diana

Jurnal
Keperawatan

Volume 14

Nomer 02

Desember 2022

ISSN : 2356-265X

Diterbitkan oleh Pusat PPM
Akademi Keperawatan "YKY" Yogyakarta

JURNAL KEPERAWATAN

Volume 14, No. 2, Desember 2022

Daftar Isi

- Pengaruh Karakteristik Individu Terhadap Kinerja Perawat di Rumah Sakit: Studi Literatur** 71
Henri Umbu Kulli Walangara, Widuri, Aan Devianto
- Literature Review Hubungan Stress Dengan Proses Penyembuhan Luka Pada Pasien Dengan Ulkus Diabetik** 78
Titis Prabawanto, Dwi Wulan Minarsih, Yayang Harigustian
- Literature Review Pengaruh Terapi Suportif Terhadap Kecemasan Keluarga Dengan Anak Retardasi Mental** 85
Fatma Husna Ariani, Rahmita Nuril Amalia, Eddy Murtoyo, Dwi Juwartini
- Literature Review Efektivitas Prenatal Yoga dan Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan** 92
Rizki Nur Cahyanti, Dewi Kusumaningtyas, Hesti Widuri
- Literature Review Pengaruh Edukasi Keluarga Terhadap Kepatuhan Pengobatan Anggota Keluarga Dengan Diabetes Melitus** 100
Alamanda, Rahmita Nuril A, Eddy Murtoyo, Venny Diana

SUSUNAN PENGELOLA JURNAL KEPERAWATAN AKPER “YKY” YOGYAKARTA

Penasihat:

Direktur Akper YKY Yogyakarta

Penanggung jawab:

Kepala Pusat Penelitian & Pengabdian Masyarakat

Pimpinan Redaksi:

Dewi Kusumaningtyas, S.Kep, Ns., M.Kep

Administrasi & IT:

Rahmadika Saputra, S.Kom

Bendahara:

Sri Sutanti Lestari

Editor :

Tri Arini, S.Kep., Ns., M.Kep
(Akper “YKY” Yogyakarta)
Dewi Murdiyanti PP, M.Kep., Ns., Sp. KMB
(Akper “YKY” Yogyakarta)
Dwi Wulan M, S.Kep., Ns., M.Kep
(Akper “YKY” Yogyakarta)
Rahmita Nuril A, S.Kep., Ns., M.Kep
(Akper “YKY” Yogyakarta)
Yayang Harigustian, S.Kep., Ns., M.Kep
(Akper “YKY” Yogyakarta)
Venny Diana, S.Kep., Ns., M.Kep
(Akper “YKY” Yogyakarta)
Tenang Aristina, S.Kep., Ns., M.Kep
(Akper “YKY” Yogyakarta)
Dr. Sri Handayani, S.Pd., M.Kes
(STIKes YO Yogyakarta)
Widuri, S.Kep, Ns., M.Med., Ed
(STIKes Guna Bangsa Yogyakarta)

Alamat Redaksi

Jl. Patangpuluhan Sonosewu Ngestiharjo
Kasihani Bantul Yogyakarta
Telp (0274) 450691 Fax (0274) 450691
Email: akper_yky@yahoo.com
Website :
www.ejournal.akperkyjogja.ac.id/index.php/yky

Jurnal Keperawatan mempublikasikan artikel hasil karya ilmiah dalam bidang keperawatan yang meliputi sub bidang keperawatan dasar, keperawatan dewasa, keperawatan anak, keperawatan maternitas, keperawatan gerontik, keperawatan jiwa, keperawatan komunitas, manajemen keperawatan dan pendidikan keperawatan. Jenis artikel yang diterima redaksi adalah hasil penelitian dan ulasan tentang iptek keperawatan (tinjauan kepustakaan dan lembar metodologi).

Naskah atau manuskrip yang dikirim ke Jurnal Keperawatan adalah karya asli dan belum pernah dipublikasi sebelumnya. Naskah yang telah diterbitkan menjadi hak milik redaksi dan naskah tidak boleh diterbitkan lagi dalam bentuk apapun tanpa persetujuan dari redaksi. Naskah yang pernah diterbitkan sebelumnya tidak akan dipertimbangkan oleh redaksi.

Naskah harus ditulis dalam bahasa Indonesia, dengan judul dan abstrak dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris dengan format seperti yang tertuang dalam panduan ini. Penulis harus mengikuti panduan di bawah ini untuk mempersiapkan naskah yang akan dikirim ke redaksi. Semua naskah yang masuk akan disunting oleh dua mitra bestari.

Format Manuskrips:

1. Manuskrip ditulis tidak melebihi 2500-3000 kata, jenis huruf Times New Roman dalam ukuran 11 pt dengan 1,25 spasi, ukuran kertas A4, batas tulisan pada margin kiri 4 cm, kanan 3 cm, atas 3 cm, bawah 3 cm
2. Nomor halaman ditulis pada pojok kanan bawah
3. Panjang artikel minimal 8 halaman dan maksimal 15 halaman
4. Setiap halaman diberi nomor secara berurutan dimulai dari halaman judul sampai halaman terakhir.
5. Naskah diketik dan disimpan dalam format RTF (RichText Format) atau Doc

PEDOMAN PENULISAN ARTIKEL BAGI PENULIS JURNAL KEPERAWATAN

- **Judul.**
 - ✓ Berisi judul artikel dan tidak menggunakan singkatan,
 - ✓ Judul tidak boleh lebih dari 14 kata
 - ✓ Judul ditulis dengan huruf besar pada awal kalimat
 - ✓ Nama latin dan istilah yang bukan bahasa Indonesia ditulis dengan huruf miring.
- **Data Penulis.**
 - ✓ Nama lengkap penulis (tanpa singkatan dan tanpa gelar), lembaga dan alamat lembaga penulis (termasuk kode pos).
 - ✓ Untuk korespondensi penulis lengkapi dengan nomor telepon dan alamat *e-mail*.
- **Abstrak.**
 - ✓ Abstrak ditulis dalam bahasa Indonesia
 - ✓ Jumlah kata tidak melebihi 200 kata, tidak ada rujukan
 - ✓ Dengan kalimat pendahuluan yang jelas terdiri atas dua atau tiga kalimat yang menjelaskan latar belakang penelitian.
 - ✓ Selanjutnya diikuti dengan uraian mengenai masalah atau tujuan riset dan metode.
 - ✓ Hasil yang ditulis adalah hasil penelitian yang diperoleh untuk menjawab masalah penelitian secara langsung.
 - ✓ Tuliskan satu atau dua kalimat untuk mendiskusikan hasil dan kesimpulan.
 - ✓ Penyunting mempunyai hak untuk menyunting abstrak dengan alasan untuk kejelasan naskah.
- **Kata Kunci.**
 - ✓ Kata kunci berisi maksimal 5 kata yang penting atau mewakili isi artikel.
 - ✓ Dapat digunakan sebagai kata penelusuran (*searching words*)
- **Pendahuluan.**
 - ✓ Tulislah latar belakang penelitian dan jelaskan penelitian terkait yang pernah dilakukan.
 - ✓ Nyatakan satu kalimat pertanyaan (masalah penelitian) yang perlu untuk menjawab seluruh kegiatan penelitian yang dilakukan penulis.
- **Metode.**
 - ✓ Pada bagian ini penulis perlu menjelaskan secara rinci agar penyunting dapat menjawab beberapa pertanyaan berikut : (i) apakah penelitian ini eksperimental atau eksplorasi, (ii) apakah metode diuraikan dengan cukup rinci sehingga penelitian dapat direplikasi, (iii) jika penelitian anda menggunakan metode penelitian sebelumnya, uraikanlah metode tersebut secara ringkas. Jika anda membuat modifikasi, uraikanlah bagian yang anda modifikasi, (iv) tuliskan jumlah sampel dan berikan penghargaan dari mana anda memperoleh sampel tersebut, (v) uraikan mengenai etika pengambilan data dan *informed consent* bila menggunakan data atau sumber dari manusia
- **Hasil**
 - ✓ Nyatakan hasil yang diperoleh berdasarkan metode yang digunakan
 - ✓ Jangan menuliskan rujukan pada bagian hasil
 - ✓ Semua data yang diberikan pada bagian hasil harus ditampilkan dalam bentuk tabel atau grafik
 - ✓ Judul tabel diletakkan di atas tabel, sedangkan judul gambar diletakkan di bagian bawah gambar
 - ✓ Tabel diberi nomor urut sesuai urutan penampilan, begitu pula gambar.
- **Pembahasan**
 - ✓ Buatlah uraian pembahasan dari hasil riset dengan cara membandingkan data yang diperoleh saat ini dengan data yang diperoleh pada penelitian sebelumnya
 - ✓ Berikan penekanan pada kesamaan, perbedaan ataupun keunikan dari hasil yang anda peroleh. Jelaskan mengapa hasil riset anda seperti itu
 - ✓ Akhiri pembahasan dengan menggunakan riset yang akan datang yang perlu dilakukan berkaitan dengan topik tersebut.
- **Simpulan dan Saran**
 - ✓ Simpulan dan saran ditarik dari hasil dan bahasan dengan mengacu pada tujuan penelitian
- **Ucapan Terima Kasih (bila perlu).**
 - ✓ Dapat dituliskan nama instansi atau perorangan yang berperan dalam pelaksanaan penelitian
- **Rujukan.**
 - ✓ Rujukan hanya memuat artikel yang telah dipublikasi dan dipilih yang paling relevan dengan masalah naskah.
 - ✓ Cara penulisan rujukan mengikuti gaya pengutipan "nama-nama" (*APA Style*).
 - ✓ Semua rujukan yang tertulis dalam daftar rujukan harus dirujuk di dalam naskah.
 - ✓ Penulis harus dirujuk di dalam kurung menggunakan format : (Potter & Perry, 2006) atau Potter & Perry (2006).
 - ✓ Gunakan nama penulis pertama "*et al*", bila terdapat lebih dari enam penulis

Literature Review: Efektivitas Prenatal Yoga dan Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan

Rizki Nur Cahyanti¹, Dewi Kusumaningtyas², Hesti Widuri³

Mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan Akper YKY Yogyakarta

e-mail: rizkinurcahyanti04@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Kecemasan pada ibu bersalin kala 1 bisa berdampak meningkatnya pengeluaran hormon adrenalin sehingga menyebabkan lemahnya kontraksi rahim dan berakibat memanjangnya proses persalinan. AKI yang masih tinggi ini salah satunya disebabkan karena perdarahan, hipertensi, infeksi, *partus* lama, abortus dan lain-lain. Penyulit persalinan dapat disebabkan karena faktor fisik, faktor emosi dan faktor sosial. Prenatal yoga dan senam hamil merupakan salah satu terapi yang dapat memperlancar persalinan, menurunkan hormon penyebab stress dan mengurangi nyeri selama kehamilan. **Tujuan penelitian :** Untuk mengetahui efektivitas kombinasi prenatal yoga dan senam hamil, pengaruh kombinasi prenatal yoga dan senam hamil dan frekuensi kombinasi prenatal yoga dan senam terhadap proses persalinan dari artikel yang di analisis. **Metode :** *Literature review* mencari jurnal menggunakan data base *Google Scholar* dan *ProQuest* antara tahun 2015 – 2020 yang diterbitkan dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris. **Hasil :** Berdasarkan 3 artikel terdiri dari 2 artikel nasional dan 1 artikel internasional yang dikaji dan *direview* menyatakan bahwa dengan melakukan kombinasi prenatal yoga dan senam hamil dapat membantu terhadap proses persalinan sehingga dapat mengurangi rasa nyeri dan kecemasan pada saat ibu bersalin. **Kesimpulan :** Pemberian latihan prenatal yoga dan senam hamil dapat memperlancar dan membantu ibu selama proses persalinan, sehingga dapat mengurangi angka kejadian *sectio caesaria*, robekan perineum, mengurangi kecemasan dan mengurangi nyeri, komplikasi kehamilan dan persalinan.

Kata Kunci : prenatal yoga dan senam hamil, kehamilan trimester III, persalinan

PENDAHULUAN

Persalinan adalah suatu proses yang fisiologis, dimana terjadinya pengeluaran hasil konsepsi (janin dan *placenta*) yang dapat hidup di luar kandungan dimulai dengan adanya kontraksi *uterus*, penipisan dan pembukaan *serviks*, kelahiran bayi dan *placenta* melalui jalan lahir atau melalui jalan lain (*abdomen*), dengan spontan atau tanpa tindakan (kekuatan ibu sendiri) (Wiknojastro, 2012).

Persalinan normal adalah proses pengeluaran hasil konsepsi (janin) yang dapat hidup dari dalam *uterus* melalui *vagina* ke dunia luar secara spontan tanpa bantuan alat dan tidak melukai ibu dan janin yang berlangsung sekitar 8 - 12 jam, dengan letak janin belakang kepala (Varney, 2018). Persalinan normal untuk *primipara* 12 sampai 18 jam sedangkan untuk *multipara* antara 8-12 jam.

Lamanya waktu yang diperlukan pada kala I dan Kala II akan menambah bahaya kematian

janin, sehingga perlu menyelesaikan persalinan dengan tindakan segera baik induksi maupun *sectio cesarea*. Dimasa kehamilan, kegiatan yang dilakukan oleh ibu berupa latihan fisik memiliki pengaruh yang baik terhadap janin, kehamilan, berat bayi lahir, mengurangi komplikasi persalinan seperti pengurangan tingkat nyeri dan persalinan lama (Stillman, 2012). Selain prenatal yoga, kegiatan fisik yang dilakukan oleh ibu hamil diantaranya yaitu dengan melakukan senam hamil yang juga sangat bermanfaat untuk kesiapan fisik ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Prenatal yoga merupakan salah satu teknik relaksasi. Relaksasi akan menghambat peningkatan syaraf simpatik, sehingga hormon penyebab *disregulasi* tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem syaraf parasimpatik, yang memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan syaraf simpatik, akan memperlambat atau memperlemah kerja alat internal tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak

jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab stres. Seiring dengan penurunan tingkat hormon penyebab stres, maka seluruh badan mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat dengan lebih banyak energi untuk penyembuhan (*healing*), penguatan (*restoration*), dan peremajaan (*rejuvenation*) (Domin V. , 2001).

Sebuah metode lama yang sampai sekarang masih digunakan dalam pelayanan kehamilan adalah senam hamil, dimana senam hamil juga merupakan metode relaksasi dan latihan pada ibu hamil yang menjadi program tetap pada pelayanan antenatal, bertujuan agar ibu hamil siap mental dan jasmani dalam menghadapi proses persalinan. Manfaat fisiologis dari latihan senam hamil ini adalah latihan ini akan membalikkan efek stres yang melibatkan bagian parasimpatetik dari sistem syaraf pusat (Domin, 2010). Melalui prenatal yoga diharapkan ibu hamil akan merasa rileks seiring dengan menurunnya gejala kecemasan. Senam hamil ini dibentuk dalam suatu kelas ibu hamil yang menjadi program di setiap puskesmas di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi prenatal yoga dan senam hamil terhadap proses persalinan.

METODE

1. Design

Design yang di gunakan dalam pengidentifikasian penelitian yang sudah di lakukan adalah dengan cara *litelature review*, dimana artikel penelitian dicari dengan beberapa cara pencarian dan kata kunci, kemudian dilakukan review dari semua artikel tersebut.

2. Kriteria Inklusi dan Kriteria Eksklusi

Kriteria inklusi dalam tinjauan sistematik ini meliputi: population yaitu ibu bersalin dan ibu hamil trimester III tipe intervensi yaitu prenatal yoga dan senam hamil dan tipe *outcome* yaitu proses persalinan.

3. Strategi Pencarian Literature

Sebelum melakukan pencarian artikel, ditetapkan dahulu kata kunci yang akan digunakan dalam pencarian artikel dengan mengacu pada PICO. P : Ibu bersalin dan ibu hamil trimester III. *Intervention* : Prenatal yoga dan senam hamil. *Comparison* : tidak ada. *Outcome* : proses persalinan.

Selanjutnya dilakukan pencarian artikel melalui *data base Google Scholar* dan *PubMed* dengan kata kaunci prenatal yoga dan senam hamil, kehamilan trimester III, persalinan. di *google scholar* peneliti menemukan 769 artikel yang sesuai dengan kata kunci tersebut dalam rentang waktu antara 2010 – 2021. Setelah itu penulis memperkecil rentang penerbitan artikel dari tahun 2015 – 2020 ditemukan 566 artikel yang penerbitanya dalam rentang waktu lima tahun terakhir. Kemudian penulis melakukan skrining dengan melihat dari judul artikel yang muncul dalam penelitian ditemukan 22 artikel penelitian yang sesuai. Setelah itu penulis melakukan skrining kembali dengan melihat abstrak dan artikel yang dapat di akses secara *full text* di temukan 15 artikel, setelah itu penulis kembali melakukan skrining dengan melihat variabel ditemukan 2 artikel nasional yang sesuai dengan kriteria inklusi. Hasil penelusuran artikel internasional yang dilakukan dengan menggunakan kata kunci : “ *prenatal yoga and pregnancy exercise*” and “*labour*” and “*delivery*” di proquest peneliti menemukan 717 artikel yang sesuai dengan kata kunci tersebut dan dalam rentang waktu antara 2010 – 2021. Setelah itu penulis kembali melakukan skrining dengan memperkecil rentang waktu penerbitan jurnal antara tahun 2015–2020 ditemukan 419 artikel. Selanjutnya penulis melakukan skrining artikel dengan membaca setiap judul artikel dan ditemukan 69 artikel yang sesuai. Penilaian kelayakan selanjutnya dengan melihat dari abstrak dan artikel yang dapat di akses secara *full text* dan

diperoleh 1 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi sehingga dapat dilakukan *review*.

4. Cara Ekstraksi Data

Ekstraksi data yang dilakukan terhadap ketiga artikel yang ada. Data diambil atau diekstrak berdasarkan nama peneliti, tahun penelitian, tujuan penelitian, desain dan metode penelitian, jumlah sampling dan tehnik sampling serta hasil penelitian.

5. Sintesis Data

Literature review ini di sintesis menggunakan metode naratif dengan mengelompokkan data-data hasil ekstraksi yang sejenis sesuai dengan hasil yang diukur untuk menjawab tujuan. Data yang sudah terkumpul kemudian dipadukan dan dileburkan sehingga menghasilkan data atau informasi baru, data atau informasi baru tersebut dibahas untuk menarik kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

- a. Artikel yang berjudul “Pengaruh Kombinasi Yoga Prenatal dan Senam Hamil Terhadap Perubahan Kadar Kortisol dan Lama Persalinan Kala 1”. Ada perbedaan yang bermakna kadar kortisol sebelum dan sesudah intervensi dalam kelompok perlakuan. Hasil *uji Maan-Whitney* diperoleh nilai sidnifikan 0,010 lebih kecil dari 0,05. Terdapat penurunan sebesar -209,67 ng/ml pada kelompok perlakuan dan - 129,96 ng/ml pada kelompok kontrol. Rerata lama persalinan dalam kelompok perlakuan dan kelompok kontrol setelah dilakukan uji statistik dengan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai $p = 0,003$ lebih kecil dari 0,05, artinya ada pengaruh kombinasi prenatal yoga dan senam hamil.
- b. Artikel yang berjudul “Pengaruh Kombinasi Prenatal Yoga dan Senam Hamil Terhadap

Tingkat Kecemasan dan Lama Persalinan Kala 1 pada Ibu Hamil Trimester III”. Hasil penelitian gambaran tingkat tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen dan kontrol didapatkan hasil 21,7 % sedangkan pada kelompok kontrol 32,2% Analisa *bivariat* kombinasi prenatal yoga dan senam hamil terhadap lama persalinan kala I menggunakan uji *T-Test Independent* karena berdistribusi normal. Artinya terdapat pengaruh kombinasi prenatal yoga dan senam hamil terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III yang menghadapi persalinan. Analisa pengaruh kombinasi prenatal yoga dan senam hamil terhadap kecemasan pada ibu hamil TM III dalam menghadapi proses persalinan menggunakan menggunakan uji *T-Test Independent* karena data berdistribusi normal. Artinya terdapat pengaruh kombinasi prenatal yoga dan senam hamil terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester ke 3 yang menghadapi proses persalinan.

- c. Artikel ketiga yang berjudul “*Effect of Antenatal Exercises, Including Yoga, on the Course of Labor, Delivery and Pregnancy : A Retrospective Study*”. Subyek yang mengikuti senam antenatal secara teratur, termasuk: yoga, memiliki tingkat persalinan secara *sectio caesarea* yang jauh lebih rendah, penambahan berat badan ibu hamil yang lebih rendah, menurunkan risiko BBLR, tingkat nyeri yang lebih rendah dan ketidak nyamanan selama persalinan, nyeri punggung selama kehamilan lebih rendah, dan pemulihan pasca melahirkan lebih awal dibandingkan dengan mereka yang tidak melakukan latihan khusus atau hanya berjalan selama masa kehamilan.

2. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian Pujianti (2018), didapatkan hasil bahwa dari 15 responden yang

mengikuti senam hamil dan yoga secara rutin, terdapat 14 responden yang proses persalinannya cepat dan 1 responden dengan proses persalinan yang lama karena waktu yang dibutuhkan saat persalinan kala 1 fase aktif pada *primigravida* kurang dari 6 jam dan kurang dari 3 jam pada *multipara*.

Hasil analisis Faktor yang berhubungan dengan kecemasan *primigravida* menghadapi persalinan pada artikel kedua menunjukkan ada hubungan antara keikutsertaan senam hamil dan yoga dengan kecemasan *primigravida* menghadapi persalinan $Pvalue = 0,001$ ($p < 0,005$). Artinya ada perbedaan tingkat kecemasan antara ibu *primigravida* yang mengikuti senam hamil dan yang tidak mengikuti senam hamil. Kondisi itu menunjukkan bahwa senam hamil efektif mengurangi kecemasan menghadapi persalinan. Semakin sering ibu hamil melakukan senam hamil semakin berkurang tingkat kecemasannya dalam menghadapi persalinan dan sebaliknya jika tidak pernah melakukan senam hamil maka kecemasan ibu hamil akan meningkat. Pada latihan senam hamil terdapat teknik relaksasi yang dapat mengurangi kecemasan. Maka relaksasi dapat menekan rasa tegang dan cemas. Studi meta analisis dengan Judul *Influence Of Prenatal Physical On The Course Of Labour And Delivery According To The New Polish Standard For Perinatal Care* juga mengungkapkan kegiatan fisik selama masa kehamilan seperti senam hamil mampu meminimalisir dampak negative dari tindakan – tindakan intervensi yang juga akan dikurangi dengan kesiapan dari ibu hamil yang melakukan senam hamil (Szumilewicz A. et al 2013). Pada artikel ketiga disebutkan bahwa tingkat operasi caesar dalam kelompok latihan adalah 37% dibandingkan dengan 95% pada kelompok control.

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). Adapun salah satu penyebab terjadinya *partus* lama adalah ketidak seimbangan 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 bersenggam (Oxorn, 2010) Olah raga yang dapat membantu melenturkan jalan lahir ibu di antaranya yaitu prenatal yoga dan senam hamil.

Berdasarkan analisis dan *review* ketiga artikel artikel pertama dengan penulis Puji lestari *at all* (2019) frekuensi pemberian prenatal yoga dan senam hamil yaitu sebanyak 4 x selama dua bulan pada kehamilan trimester III dengan durasi 30 menit setiap latihan, hasilnya diperoleh responden yang mengikuti senam hamil baik pada katagori jarang (1-5 kali) maupun katagori sering (>5 kali) melakukan senam hamil melakukan senam hamil sebagian besar responden tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan sedangkan responden yang tidak pernah mengikuti senam hamil selama kehamilan trimester ketiga mengalami cemas sedang dan cemas ringan. Semakin sering ibu hamil melakukan senam hamil semakin berkurang tingkat kecemasannya dalam menghadapi persalinan dan sebaliknya jika tidak pernah melakukan senam hamil maka kecemasan ibu hamil akan meningkat. Pada analisis dan *review* artikel internasional dengan penulis Yogyata Wadhwa *at all* (2020) Intervensi latihan selama lebih dari 50 jam sepanjang kehamilan dapat menghilangkan risiko yang lebih besar untuk operasi caesar. Dalam kelompok latihan, 65% dari

subyek melakukan latihan sepanjang kehamilan, 42% dari subyek melakukan latihan 3x perminggu, dan untuk 24 % subjek sesi latihan berlangsung setidaknya selama setengah jam hingga satu jam selama seminggu.

Penelitian lain yang mendukung adalah penelitian dari Maharana *et al* (2013), intervensi senam hamil yoga 1 jam perhari pada usia kehamilan 16-20 minggu didapatkan hasil lama persalinan kala 1 lebih singkat dari pada kelompok control.

Persalinan lama dapat dihindari jika ibu mendapat asuhan kehamilan oleh bidan/perawat untuk mengoptimalkan kesehatan mental dan fisik ibu hamil. Tujuan asuhan keperawatan antepartum adalah meningkatkan persalinan cukup bulan, melahirkan dengan selamat ibu maupun bayi dengan trauma seminimal mungkin dan mempertahankan kesehatan fisik, mental dan sosial ibu juga bayi. Penting untuk memahami hubungan antara kondisi fisik dan psikologi ibu, kesiapannya terhadap proses persalinan dan kelahiran, dan kemampuannya untuk mengatasi nyeri. Hal ini meliputi *passenger, passage, dan power*. Keadaan ini dapat dicapai dengan bantuan wanita hamil itu sendiri yang merupakan ketenangan dan relaksasi tubuh yang sempurna.

Beberapa di antaranya adalah latihan-latihan fisik yang dapat dijalankan sebelum, selama, dan setelah kehamilan. Latihan-latihan tersebut pada dasarnya bertujuan untuk menyehatkan ibu dan janin jika dilakukan dengan tepat. Seorang ibu hamil dengan kehamilan normal atau tanpa *kontraindikasi* sebaiknya didukung untuk melaksanakan latihan fisik dengan intensitas yang sedang untuk memperoleh manfaat selama kehamilan dan proses persalinan (Husin, 2013).

Terdapat beberapa macam latihan fisik pada kehamilan, antara lain senam hamil, pilates, yoga, kegel dan yophita. Latihan yang sering diikuti oleh ibu hamil saat ini adalah senam hamil dan yoga

kehamilan. Senam hamil merupakan terapi latihan gerakan untuk menjaga stamina dan kebugaran ibu selama kehamilan dan mempersiapkan ibu hamil secara fisik maupun mental untuk menghadapi persalinan dengan optimal. Yoga adalah latihan tubuh dan pikiran yang berasal dari india dan diakui sebagai praktik kesehatan untuk berbagai ilmu imunologi, neuromuskuler, psikologi dan kondisi nyeri. Perbedaan senam hamil dan yoga terletak pada pernafasan. Latihan yoga kehamilan dipandu dengan jelas kapan harus menarik nafas dan kapan harus menghembuskan nafas (Yanti, 2010).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dewi, Suwondo, Wahyuni (2016) menunjukkan bahwa rerata kadar kortisol kelompok perlakuan yang diberikan intervensi kombinasi yoga prenatal dan senam hamil mengalami penurunan lebih banyak dibandingkan kelompok kontrol, yang hanya diberikan intervensi senam hamil. Rerata kadar kortisol pada kelompok perlakuan mengalami penurunan sebesar - 209.67 ng/ml. Rerata kadar kortisol pada kelompok kontrol juga mengalami penurunan sebesar -129.96 ng/ml. Hasil penelitian ini didukung oleh teori yang menunjukkan bahwa latihan yoga dihubungkan oleh adanya peningkatan Gamma Amino Butyric Acid (GABA) (Streeter *et al*, 2010). GABA merupakan *neurotransmitter* yang memegang peranan penting dalam gejala-gejala pada gangguan jiwa. Brown *et al* (2005) menyatakan bahwa yoga merupakan suatu metode yang unik untuk menyeimbangkan sistem saraf otonom dan memberikan pengaruh pada gangguan fisik dan gangguan yang berhubungan dengan stress. Teknik pernafasan yoga menyebabkan terjadinya peningkatan kerja *parasimpatis*, memberikan efek tenang, merangsang pelepasan oksitosin dan disebutkan juga dengan latihan pernafasan yoga selama tiga minggu menyebabkan penurunan produksi hormon kortisol yang signifikan.

Selain kondisi psikologis kekuatan otot-otot dasar panggul juga berperan dalam kelancaran dan kenyamanan persalinan, di antaranya adalah otot perineum. Robekan perineum terjadi pada hampir semua persalinan (*primigravida* yaitu 73,53% dan *multigravida* 57,14%) (Juaria & Istianawati, 2012). Di Indonesia robekan *perineum* juga merupakan penyebab kedua perdarahan *post partum*. Menurut (Nursalam, 2020) robekan persalinan dipengaruhi oleh *paritas*, jarak kehamilan, riwayat persalinan dan berat bayi lahir. Berdasarkan hal tersebut sebaiknya ibu mempersiapkan kenyamanan persalinan dimulai dari masa kehamilan. Salah satunya adalah dengan melakukan senam hamil yoga (Wahyuni & Siswanto, 2010).

Kelancaran proses persalinan atau lama persalinan tidak terlepas dari *paritas* ibu seperti yang dijelaskan oleh (Marwa, A. R., Sumarah, S., & Maryani, T., 2017) dengan hasil analisis *bivariat* mengenai perbedaan rerata skala nyeri kala I pada *primigravida* dengan senam hamil dan yoga kehamilan diketahui bahwa rata-rata skala nyeri kala I yang dirasakan pada *primigravida* yang senam hamil adalah 7,3 dengan nilai minimum 5 dan maksimum 9 dan rata-rata pada *primigravida* yang yoga kehamilan sebesar 5,6 dengan nilai minimum 4 dan maksimum 8. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada perbedaan skala nyeri kala I *primigravida* yang senam hamil dan yoga kehamilan dengan nilai *p-value* 0,001 (<0,05). *Primigravida* yang mengikuti senam hamil memiliki intensitas nyeri berat, sedangkan *primigravida* yang mengikuti yoga kehamilan memiliki intensitas nyeri sedang. Rendahnya skala nyeri persalinan kala satu pada kelompok yoga kehamilan dikarenakan pada prinsip yoga kehamilan lebih ditekankan pada teknik pernafasan yang benar, relaksasi dan meditasi tubuh dan pikiran ibu, sehingga ibu lebih mampu mengatasi nyeri yang dirasakan. Pernafasan terkontrol merupakan salah satu teknik non- farmakologi

yang dapat membantu mengurangi persepsi nyeri.

Hasil penelitian pada jurnal ketiga menunjukkan bahwa berat badan bayi baru lahir secara signifikan lebih tinggi sekitar 2500 gram dalam kelompok latihan. Kenaikan berat badan ibu secara keseluruhan selama kehamilan secara signifikan lebih tinggi dalam kelompok control (15,1 kg) dibandingkan dengan kelompok latihan (11,5 kg). Pemulihan pasca partum untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara signifikan lebih cepat pada kelompok latihan. Ini biasanya disebabkan oleh tingkat operasi caesar yang lebih rendah dan kenaikan berat badan yang lebih rendah selama kehamilan. Secara keseluruhan hasil penelitian *retrospektif* ini menunjukkan bahwa latihan antenatal dan yoga teratur dapat membantu menurunkan tingkat operasi caesar, menurunkan kenaikan berat badan ibu, meningkatkan berat badan bayi yang baru lahir, mengurangi rasa sakit atas semua ketidaknyamanan selama persalinan serta mengurangi nyeri punggung sepanjang kehamilan dan membantu pemulihan pasca partum.

PENUTUP

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengkajian dari 3 artikel yang terdiri dari 2 artikel nasional dan 1 artikel internasional dapat diambil kesimpulan bahwa kombinasi prenatal yoga dan senam hamil terbukti efektif dalam proses persalinan maupun kehamilan, kombinasi prenatal yoga dan senam hamil dapat menurunkan kadar kortisol selama kehamilan dan persalinan, mempengaruhi lama persalinan kala 1, menurunkan tindakan operasi *sectio caesarea*, meningkatkan berat badan bayi baru lahir dan menurunkan kenaikan berat badan ibu selama hamil. Apabila ibu hamil rutin menjalankan prenatal yoga ataupun senam hamil saat memasuki trimester III kehamilan maka dapat memperlancar proses persalinan.

2. Saran

- a. Penelitian ini dapat dijadikan acuan dan menjadi bahan perbandingan untuk melakukan penelitian selanjutnya serta mengambil variabel yang berbeda yang lebih kuat, dan lebih homogen seperti usia, *parietas*, riwayat persalinan.
- b. Kombinasi senam hamil dan senam yoga dapat dijadikan salah satu asuhan keperawatan yang diterapkan pada kelas ibu hamil di daerah-daerah terpencil dan jauh dari fasilitas kesehatan untuk memperkecil resiko persalinan dan membantu mempercepat proses persalinan.
- c. Bagi pusat kesehatan masyarakat disetiap daerah supaya program seperti ini bisa di jalankan pada setia desa/dusun di wilayah kerjanya, dimana didalam kelas hamil tersebut setiap ibu hamil di berikan senam hamil, senam hamil dapat di rekomendasikan salah satu asuhan keperawatan maternitas pada ibu hamil untuk mempercepat proses persalinan serta lebih ditingkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya melakukan senam hamil khususnya pada ibu-ibu hamil melalui penyuluhan-penyuluhan di posyandu-posyandu atau kegiatan social lainnya.
- d. Bagi masyarakat khususnya ibu hamil yang akan menjalani persalinan diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai prenatal yoga dan senam hamil untuk proses persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, G. (2010). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang ASI Eksklusif Dengan Pemberian ASI Eksklusif Di Desa Harjobinangun Purworjo. *Jurnal Universitas Diponegoro*, 9(1), 76–99. <https://doi.org/10.1558/jsrnc.v4i1.2>. Diakses pada 10 Juni 2021
- Brown *et al.* (2005). Sudarshan Kriya Yogic Breathing in The Treatment of Stress, nxiety and Depreesion : Part 1 Neurophysiologic Model, (online), http://www.thevirafoundation.org/images/Trauma_Treatment_Breatwork_Part_1.pdf. Diakses pada 12 Juni 2021
- Cisco. (2014). Teaching the literature review: A practical approach for college, *The ISSOTL Journal*, 2(2). 41- 55.
- Cunningham. (2013). *Obstetri William Edisi 23 V*. Jakarta: EGC.
- DenneyS. and Tewksbury, RA. (2013) "How to Write a Literature Review": doi: 10.1080/10511253.2012.730617.
- Domin. (2010). A Review Of Laboratory Instructions Styles. *Journal Chemical Educations*, 543.
- Domin, V. (2001). Relaxation - How Good Are You at Relaxing? www.hypnosisupdatr.com. Diakses pada 14 Februari 2021
- FatmawatiN., & Prastiwi, E. D.D. (2017). 2017. The Effectiveness of Yoga on the Progress of the First Stage of Labor in the Active Phase of Primigravida. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 4(1), 035 – 039. <https://doi.org/10.26699/jnk.v4i1.ar t.p035-039>.
- Kemenkes. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia*. <https://www.kemkes.go.id/> Diakses pada 15 Februari 2021
- Kusmiyatidkk. (2014). *Perawatan Ibu Hamil*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Manuaba. (2010). *Ilmu Keidanan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana*. Jakarta: EGC.
- Marwa, A. R., Sumarah, S., & Maryani, T. (2017). Perbedaan Skala Nyeri Kala I Dan Durasi Kala II Persalinan pada Primigravida dengan Senam dan Yoga Kehamilan. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak* (Vol. 11).
- Mellyna, H. (2006). *Panduan Menjalani Kehamilan Sehat*. Jakarta: Puspa Swara.

- Mochtar, R. (2010). *Obstetri Operatif Obstetri Sosial (Jilid 2)*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Mufdilah. (2009). *Panduan Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. Yogyakarta: Nuha.
- Nursalam. (2020). *Penulisan Literature Review dan Systematic Review pada Pendidikan Kesehatan*. Surabaya.
- Oxorn. (2010). *Ilmu Kebidanan Patologi dan Fisiologi Persalinan*. Yogyakarta: Yayasan Esentia Medika.
- PujiantiP., Apriastuti, D. A., & Sulistiani, A. (2018).R. (2019). Hubungan Frekuensi Senam Yoga dengan Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Kebidanan* 10(2), 193. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v10.i02.292> . Diakses pada 1 Juni 2021
- Purwaningsih & Fatmawati. (2010). *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- S., S. (2012). Yoga as a treatment for reducing maternal stress and negative birth outcomes. *Bernard College. pp.1–14. 2012 Rakhshani A, et al. The effects of yoga in prevention, Preventive Medicine, 55(4), pp.333–340. 2012.*
- Saifuddin, & Bari, A. (2008). *Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Bina Pustaka.
- Sindhu, P. (2013). *Yoga Untuk Kehamilan*. Bandung: Qanita.
- Siswosudarmo, R., & Emilia, O. (2009). *Obstetri Fisiologi*. Yogyakarta: Pustaka Cendikia.
- Stillan. (2012). Yoga as a treatment for reducing maternal stress and negative birth outcomes. The effects of yoga in prevention, 55(4), pp.333–340. The effects of yoga in prevention: *Preventive Medicine, 55(4), pp.333–340. 201*
- Sumarah. (2009). *Perawatan Ibu Bersalin: Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Varney. (2018). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- WHO. (2012). *World Health Organization*. <https://www.who.int/> Diakses pada 14 Februari 2021
- Wiknojastro. (2012). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarono.
- Yanti. (2010). *Buku Ajar Kebidanan Persalinan*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.

