



## LAPORAN BIMBINGAN TA/SKRIPSI UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Jl. Diponegoro No 186 Gedanganak - Ungaran Timur, Kab. Semarang - Jawa Tengah  
Email: [ngudiwaluyo@unw.ac.id](mailto:ngudiwaluyo@unw.ac.id), Telp: Telp. ( 024 ) 6925408 & Fax. ( 024 ) -6925408

Nomor Induk Mahasiswa : 157241005  
Nama Mahasiswa : **ANY SUGESTI**  
Ketua Program Studi : **Luvi Dian Afriyani, S.Si.T. , M.Kes.**  
Dosen Pembimbing (1) : **Kartika Sari, S.Si.T., M.Keb.**  
Dosen Pembimbing (2) : **Kartika Sari, S.Si.T., M.Keb.**  
Judul Ta/Skripsi : **PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP LAMA PERSALINAN KALA I FASE AKTIF PADA IBU PRIMIGRAVIDA DI PUSKESMAS DORO I KABUPATEN PEKALONGAN**

Abstrak : Latar Belakang Penelitian

Proses melahirkan merupakan suatu kejadian alami yang meliputi sejumlah tahapan, yaitu periode dari pembukaan penuh serviks hingga kelahiran sang bayi. Proses melahirkan yang berlangsung terlalu lama dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi, baik untuk ibu maupun bayi. Persalinan yang berkepanjangan merujuk pada proses kelahiran yang berlangsung lebih dari 24 jam pada ibu primigravida. Kondisi ini dapat terjadi baik secara langsung maupun tidak langsung dan dapat mengakibatkan infeksi, kelelahan berat, serta dehidrasi pada sang ibu. Selain itu, kadang-kadang juga dapat menyebabkan perdarahan pasca bersalin yang berpotensi mengancam nyawa ibu (Firdhauzy et al., 2024).  
Persiapan yang matang sangat diperlukan agar dapat menghadapi permasalahan saat melahirkan, terutama dalam hal kondisi fisik dan mental sang ibu. Persalinan yang normal dan tanpa hambatan dapat terjadi jika rahim berkontraksi dengan baik, teratur, dan kuat, sementara otot-otot di bagian bawah uterus, serviks, dan panggul ibu dalam kondisi relaks, sehingga memungkinkan bayi untuk keluar melalui saluran lahir dengan lebih mudah. Jika ibu mampu menenangkan dan membuat tubuhnya benar-benar rileks, maka ibu akan dapat dengan mudah mencapai kondisi ini. Sebagian dari kegiatan tersebut adalah aktivitas fisik yang bisa dilakukan sebelum, selama, dan setelah masa kehamilan. Agar memperoleh kenyamanan selama masa kehamilan dan proses melahirkan, seorang wanita yang berencana untuk melahirkan secara normal atau tanpa hambatan harus didorong untuk melakukan latihan fisik dengan intensitas yang memadai (Raodah, 2021).  
Salah satu cara untuk menurunkan lamanya durasi persalinan pada kala 1 yang disebabkan oleh kelelahan dan nyeri persalinan dapat dilakukan dengan pemberian terapi non farmakologi yaitu terapi tanpa menggunakan obat-obatan, diantaranya adalah prenatal yoga yang mempunyai efek positif bagi peredaran darah, memudahkan penyerapan gizi, serta membersihkan racun dari berbagai bagian tubuh. Sementara dari sisi psikologis yoga meningkatkan konsentrasi, fokus, dan meningkatkan ketenangan, juga kepuasan (Lučovnik et al., 2020).

Prenatal yoga selama masa kehamilan adalah salah satu aspek yang dapat mendukung ibu hamil dalam menghadapi proses kehamilan mereka. Yoga yang dilakukan selama kehamilan juga bermanfaat untuk mengurangi risiko terjadinya hasil persalinan yang tidak diinginkan. Di samping itu, melakukan yoga selama kehamilan memberikan manfaat signifikan untuk mempertahankan kesehatan emosional dan fisik, serta dapat mengurangi rasa sakit, stres, serta risiko gangguan prenatal dan kehamilan prematur. Yoga prenatal juga berkontribusi menjadikan proses kelahiran sebagai pengalaman yang menyenangkan bagi ibu, dengan cara memperkuat otot, meningkatkan stamina, dan meningkatkan fleksibilitas. Yoga membantu menyiapkan tubuh wanita untuk menghadapi proses kelahiran yang akan dijalaninya. Ini membantu perempuan merasa lebih yakin dan percaya pada kemampuan tubuhnya dalam menjalani proses persalinan secara alami. Meditasi dan yoga dapat membantu mengurangi cedera fisik serta stres mental selama kehamilan dan proses melahirkan, termasuk mengatasi kecemasan dan nyeri yang dirasakan selama persalinan (Ariyana, Afriyani dan Mi'anah, 2022).

Penelitian yang dilakukan di PMB Winda Maolinda tentang pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan durasi/ lama persalinan pada ibu bersalin primigravida kala I fase aktif diperoleh nilai  $p = 0,000 < 0,05$  dari uji statistik Mann-Whitney yang menunjukkan bahwa terapi prenatal yoga berpengaruh terhadap durasi/ lama persalinan pada ibu bersalin primigravida kala I fase aktif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 orang ibu yang mengikuti prenatal yoga diperoleh mean (8,3) dan 15 orang yang tidak mengikuti prenatal yoga memperoleh hasil rata-rata (22,8) (Suhartati, Handayani dan Maolinda, 2023).

Data kunjungan Puskesmas Doro I Kabupaten Pekalongan selama 5 bulan terakhir dari bulan Oktober 2024 sampai bulan Februari 2025 terdapat 199 ibu bersalin. Sebanyak 140 (70,3%)

ibu bersalin secara normal dan 59 (29,6%) ibu bersalin yang dirujuk. Sebanyak 19 (32,2%) ibu bersalin dirujuk karena KPD (ketuban pecah dini), 17 (28,8%) ibu dirujuk karena preeklampsia berat, 16 (27,1%) ibu dirujuk karena kala I lama dan 7 (11,8%) ibu dirujuk karena kasus lain.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang "Pengaruh prenatal yoga terhadap lama persalinan kala I fase aktif pada ibu primigravida di Puskesmas Doro I Kabupaten Pekalongan".

Tanggal Pengajuan : **21/03/2025 21:10:22**

Tanggal Acc Judul : 29/03/2025 04:15:46

Tanggal Selesai Proposal : -

Tanggal Selesai TA/Skripsi : -

No	Hari/Tgl	Keterangan	Dosen/Mhs
<b>BIMBINGAN JUDUL</b>			
1	Jumat,21/03/2025 21:16:08	Assalamualaikum wr wb Mohon bimbingannya ibu untuk pengajuan judul skripsi "PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP LAMA PERSALINAN KALA I FASE AKTIF PADA IBU PRIMIGRAVIDA DI PUSKESMAS DORO I KABUPATEN PEKALONGAN". Terimakasih Wassalamualaikum wr wb	ANY SUGESTI
<b>BIMBINGAN PROPOSAL</b>			
2	Rabu,09/04/2025 22:38:09	Assalamuallaikum wraohmatullahi wabarrokaturh... sehat berkelimpahan selalu ibu dosen ijin konsul untuk pengajuan skripsi kami dengan judul "PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP LAMA PERSALINAN KALA I FASE AKTIF PADA IBU PRIMIGRAVIDA DI PUSKESMAS DORO I KABUPATEN PEKALONGAN "	ANY SUGESTI
3	Rabu,09/04/2025 22:39:34		ANY SUGESTI
4	Rabu,09/04/2025 22:41:25	Pengajuan BAB I mohon koreksi dan bimbingannya ibu termakasih yang tak terhingga ibu	-
5	Senin,14/04/2025 15:22:18	tidak bisa di akses bu	Kartika Sari, S.Si.T., M.Keb.
6	Jumat,18/04/2025 22:37:25	sudah saya buka buk mohon maaf	-
7	Rabu,23/04/2025 09:48:15	Hasil konsul 17 april 2025: 1.Uplod di bimbingan proposal 2.Ganti Judul penelitian menjadi "Hubungan Prenatalyoga dengan dengan lama persalinan kala I fase aktif pada ibu primigravida di puskesmas Doro 1 kabupaten pekalongan" 3. Latar belakang di ringkas untuk paragraf 1,2,3 selanjutnya di tambahkan teori persalinan normal,pengertian kala 1,dan bahaya kala 1 persalinan.Di tambahkan cara/upaya mempercepat proses persalinan kala 1 4. Tujuan umum di sesuaikan dengan judul 5. Tujuan khusus : deskripsi prenatalyoga,lama kala 1, hubungan prenatalyoga dengan lama kala 1 fase aktif ibu bersalin primigravida 6. penulisan referensi dengan sistem mendley 7. Setelah di revisi di uplod di bimbingan BAB 1	Kartika Sari, S.Si.T., M.Keb.

8	Rabu,23/04/2025 22:19:54	<a href="https://docs.google.com/document/d/17iu6v8z65CxHFcnf6UH9JToFUPj_VwT/edit?usp=sharing&amp;oid=101234183486091641333&amp;rtpof=true&amp;sd=true">https://docs.google.com/document/d/17iu6v8z65CxHFcnf6UH9JToFUPj_VwT/edit?usp=sharing&amp;oid=101234183486091641333&amp;rtpof=true&amp;sd=true</a>	ANY SUGESTI
9	Rabu,23/04/2025 22:23:10	mohon koreksi ibu untuk revisian BAB I sudah kami perbaiki...kiranya ada yg perlu di tambahkan mohon menjadikan koreksi kami. terimakasih banyak mohon maaf sudah mengganggu waktunya...	-
10	Kamis,24/04/2025 16:32:38	Gak bisa di klik bu	Kartika Sari, S.Si.T., M.Keb.
11	Kamis,24/04/2025 18:18:43	Njeh buk mohon maaf saya kirim ulang	-
12	Selasa,29/04/2025 09:51:59	1. di tujuan kasus --> tulisan kelompok kasus dan kelompok kontrol di hilangkan saja. keterangan itu dituliskan di bab 3 2. lanjut bab 2	Kartika Sari, S.Si.T., M.Keb.
13	Kamis,24/04/2025 18:25:07		ANY SUGESTI
14	Kamis,24/04/2025 18:27:12	mohon koreksi buk...sudah saya kirim ulang terimakasih mohon maaf sekali lagi	-
15	Jumat,02/05/2025 23:22:00		ANY SUGESTI
16	Jumat,02/05/2025 23:25:26	assalamuallaikum warohmatullahi wabarrokatur revisian bab 1 sudah saya perbaiki buk...mohon koreksi bersama pengusulan BAB II & BAB III Terimakasih mohon bimbingannya...tanpa ibu apalah kami.. wassalamuallaikum warohmatullahi wabarrokatur	-
17	Senin,05/05/2025 14:24:04	akses ditolak bu	Kartika Sari, S.Si.T., M.Keb.
18	Senin,05/05/2025 18:00:57	mohon maaf ibu akses sudah saya buka,,,	-
19	Selasa,06/05/2025 14:10:52	MASUKAN : 1. teori ttg persalinan dikurangi saja. fokus pada apa yang bisa mempercepat dan menghambat persalinan kala 1 2. tambahkan teori tentang manfaat yoga untuk mempercepat kala 1, patofisiologi nya bagaimana? 3. cari jurnal2 yang ber kaitan 4. kerangka teori diambil dari teori2 yang ada di bab 2	Kartika Sari, S.Si.T., M.Keb.
20	Selasa,06/05/2025 17:10:33	nggeh buk maturnuwun untuk perbaikan kedepannya	-
21	Selasa,13/05/2025 21:58:13	Assalamualaikum warrahmatullahi wabarakatur Ijin mengirimkan revisi BAB 2, mohon koreksi dan bimbingannya sebagai penyempurnaan pengajuan skripsi kami, terimakasih bu. Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatur	ANY SUGESTI

22	Senin,19/05/2025 14:18:29	lanjut bab 3	Kartika Sari, S.Si.T., M.Keb.
23	Senin,19/05/2025 15:06:52	Terimakasih ibu...	-
24	Rabu,21/05/2025 19:53:49		ANY SUGESTI
25	Rabu,21/05/2025 19:56:29	Assalamuallaikum warohmatullahi wabarrokaturh ijin mengirimkan usulan skripsi bab III ibu mohon koreksi bimbingan dan arahnya,untuk menjadikan penyempurnaan skripsi kami terimakasih....wassalamuallaikum warohmatullahi wabarrokaturh	-
26	Kamis,22/05/2025 10:27:57	1. jenis penelitian kuantitatif apa? lebih spesifik ke arah tujuan penelitian 2. tehnik pengambilan sampel menggunakan pusposif saja 3. adakah teori yang menyebutkan prenatal yoga yang bagaimana yang bisa mempercepat kala 1? bila ada dimasukkan ke DO	Kartika Sari, S.Si.T., M.Keb.
27	Senin,26/05/2025 20:18:30		ANY SUGESTI
28	Senin,26/05/2025 20:22:25	assalamuallaikum warohmatullahi wabarrokaturh selamat malam ibu sehat selalu berkah berlimpah ibu ijin menambahkan revisian bab III mohon koreksi dan penyempurnaannya wassalamuallaikum warohmatullahi wabarrokaturh	-
29	Selasa,27/05/2025 13:27:40	silahkan mengajukan EC	Kartika Sari, S.Si.T., M.Keb.
30	Senin,16/06/2025 21:57:02	Assalamualaikum warrahmatullahi wabarakaturh ijin menyampaikan revisi bu, mohon koreksi untuk penyempurnaan skripsi kami. terimakasih waalaikumsalam warrahmatullahi wabarakaturh	ANY SUGESTI
31	Minggu,22/06/2025 09:03:21	Lanjut ambil data penelitian	Kartika Sari, S.Si.T., M.Keb.
32	Senin,16/06/2025 22:00:31	ijin melampirkan Panduan Praktik yoga	ANY SUGESTI
33	Minggu,22/06/2025 09:02:31	Bu, njen buat SOP sendiri berdasarkan buku panduan ini	Kartika Sari, S.Si.T., M.Keb.
34	Minggu,22/06/2025 09:46:46	Nggeh buk maturnuwun	-
35	Senin,07/07/2025 18:16:38	Assalamuallaikum warohmatullahi wabarrokaturh mohon ijin ibu saya unggah bab 4 dan bab 5 untuk pengajuan skripsi kami dan sebagian lampiran mohon koreksi terimakasih wassalammuallaikum warohmatulahi wabarrokaturh	ANY SUGESTI
36	Senin,07/07/2025 21:53:14		ANY SUGESTI

37	Senin,07/07/2025 21:55:51	assalamuallaikum warohmatullahi wabarrokaturuh mohon ijin koreksi ibu saya unggah untuk BAB 4 dan BAB 5 mohon bimbingan untuk penyempurnaan ajuan skripsi kami matur nuwun trimakasih banyak wassalamuallaikum warohmatullahi wabarrokaturuh	-
38	Selasa,08/07/2025 06:20:45	Di pembahasan ditambahkan 1. Mengapa yang mengikuti yoga ada yang persalinannya lama? 2. Mengapa yang tidak mengikuti yoga ada yang persalinannya cepat? Walaupun anaknya hanya sedikit	Kartika Sari, S.Si.T., M.Keb.
39	Selasa,08/07/2025 06:20:57	Silahkan dilengkapi	Kartika Sari, S.Si.T., M.Keb.
40	Selasa,08/07/2025 16:54:28	nggeh buk segera saya revisi terimakasih	-
41	Rabu,09/07/2025 12:22:53	assalamuallaikum warohmatullahi wabarrokaturuh selamat siang ibu.... mohon ijin unggah revisi bab 4,5 dan lampiran mohon untuk menjadikan koreksi maturnuwun wassalamuallaikum warohmatullahi wabarrokaturuh	ANY SUGESTI
42	Rabu,09/07/2025 15:11:53	LAKUKAN UJI TURNITIN	Kartika Sari, S.Si.T., M.Keb.
43	Rabu,09/07/2025 15:55:19	inggih buk maturnuwun	-
44	Jumat,11/07/2025 07:29:46		ANY SUGESTI
45	Jumat,11/07/2025 07:30:16	maaf buk salah	-
46	Jumat,11/07/2025 07:35:40	selamat pagi ibu ijin menambahkan untuk ppt presentasi buk mohon koreksi dan ijin menambahkan surat hasil uji turnitinbebas plagiasi terimakasih	ANY SUGESTI
47	Jumat,11/07/2025 07:36:43	ini untuk surat uji turnitinnya	ANY SUGESTI
48	Senin,14/07/2025 10:33:56	oke	Kartika Sari, S.Si.T., M.Keb.

Mengetahui,  
Ketua Program Studi

Luvi Dian Afriyani, S.Si.T., M.Kes.  
( NIDN: 0627048302 )

Dosen Pembimbing (1)

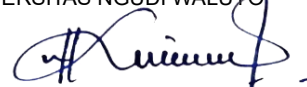
Semarang , 05 Agustus 2025

ANY SUGESTI  
(NIM: 157241005 )

Dosen Pembimbing (2)



Kartika Sari, S.Si.T., M.Keb.  
( NIDN: 0616047901 )



Kartika Sari, S.Si.T., M.Keb.  
( NIDN: 0616047901 )