

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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. Proses persalinan lama menjadi masalah serius di Indonesia dan menduduki posisi kelima sebagai penyebab utama kematian ibu (Firdhauzy *dkk.*, 2024).

Menurut organisasi kesehatan dunia (*World Health Organization*) Setiap hari pada tahun 2020, hampir 800 perempuan meninggal karena sebab-sebab yang dapat dicegah terkait kehamilan dan persalinan. Antara tahun 2000 dan 2020, rasio kematian ibu (MMR, jumlah kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup) turun sekitar 34% di seluruh dunia. Hampir 95% dari seluruh kematian ibu terjadi di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah ke bawah pada tahun 2020 (WHO, 2023).

Secara nasional Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia tahun 2022 mencapai 4.005 kematian dan di tahun 2023 meningkat menjadi 4.129 kematian (Kemenkes, 2023). AKI di Provinsi Jawa Tengah mengalami peningkatan dimana pada tahun 2022 adalah sebesar 84,6 / 100.000 kelahiran hidup, sedangkan AKI tahun 2023 yaitu sebesar 76,15 / 100.000 kelahiran

hidup. Penyebab kematian ibu di Provinsi Jawa Tengah yang dapat diidentifikasi, paling banyak adalah hipertensi (36,45%), perdarahan (34,0%), gangguan peredaran darah (16,5%), Covid (0,3%) dan gangguan system metabolisme (1,62%). Sebanyak 24,07% penyebab lain-lain seperti TBC, emboli air ketuban, cancer, jantung, asma, dan lain-lain (Dinkes Jateng, 2023).

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).

Kala I yang lama, atau disebut juga partus lama, memiliki berbagai bahaya bagi ibu dan janin. Pada ibu, partus lama dapat menyebabkan kelelahan, infeksi, dan pendarahan pasca persalinan. Pada janin, persalinan yang lama dapat menyebabkan hipoksia (kekurangan oksigen) dan kematian. Salah satu cara untuk menurunkan lamanya durasi persalinan pada kala I

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 *dkk.*, 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. Melalui prenatal yoga tubuh ibu akan dipersiapkan sehingga otot-otot rahim menjadi lebih lentur dan dapat berkontraksi dengan baik sehingga mempercepat kala I. Posisi janin yang optimal juga dapat terwujud melalui gerakan prenatal yoga.. 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).

Prenatal yoga adalah bentuk latihan yoga yang dirancang khusus untuk perempuan yang sedang mengandung. Aktivitas ini memiliki manfaat untuk menjaga kesejahteraan fisik dan emosional selama masa kehamilan, serta membantu mempersiapkan proses persalinan. Prenatal yoga dipilih sebagai metode terapi atau pendekatan selama masa kehamilan karena banyaknya keuntungan yang diberikannya, baik dari segi fisik maupun mental, jika dibandingkan dengan terapi alternatif lainnya atau bahkan tanpa adanya intervensi. Beberapa faktor utama yang membuat wanita hamil memilih untuk berlatih prenatal yoga adalah efektivitasnya dalam meredakan nyeri punggung yang biasanya dialami pada trimester ketiga, serta kemampuannya untuk memperbaiki kualitas tidur yang sering terganggu selama masa kehamilan. Selain itu, latihan pernapasan dan meditasi yang dilakukan dalam prenatal yoga dapat menimbulkan rasa tenang dan relaksasi, serta meningkatkan fleksibilitas tubuh yang bermanfaat dalam proses persalinan. Gerakan prenatal yoga yang berfokus pada peregangan pinggul dapat membantu otot-otot di area tersebut lebih lentur, sehingga mempermudah jalan bayi saat persalinan (Adnyani, 2021).

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 dimana ibu bersalin secara normal sebanyak 140 (70,3%) dan ibu bersalin yang dirujuk sebanyak 59 (29,6%). Dari 59 kasus ibu bersalin yang dirujuk terdapat sebanyak 19 (32,2%) 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 hasil wawancara dengan ibu bersalin saat studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Doro I Kabupaten Pekalongan mengenai langkah-langkah untuk mengurangi rasa sakit dan mengurangi durasi pada kala I persalinan, ibu bersalin mengatakan bahwa bidan hanya merekomendasikan untuk jalan-jalan atau aktivitas fisik ringan serta *pelving rocking* untuk membantu mempercepat pembukaan serviks dan mempercepat penurunan bayi ke dalam panggul sehingga mengurangi durasi kala 1. Selama ini di Puskesmas Doro I belum pernah diberikan terapi prenatal yoga pada ibu hamil sebagai upaya untuk mempercepat proses persalinan.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan prenatal yoga dengan lama persalinan kala I fase aktif di Puskesmas Doro I Kabupaten Pekalongan”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang, maka penulis membuat rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut “Adakah hubungan prenatal yoga dengan lama persalinan kala I fase aktif di Puskesmas Doro I Kabupaten Pekalongan? “.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan prenatal yoga dengan lama persalinan kala I fase aktif di Puskesmas Doro I Kabupaten Pekalongan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan keikutsertaan prenatal yoga yang dilakukan oleh ibu hamil di Puskesmas Doro I Kabupaten Pekalongan
- b. Mendiskripsikan lama kala I fase aktif pada ibu bersalin di Puskesmas Doro I Kabupaten Pekalongan
- c. Menganalisis hubungan prenatal yoga dengan lama persalinan kala I fase aktif di Puskesmas Doro I Kabupaten Pekalongan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ibu Bersalin

Meningkatkan pengetahuan tentang persalinan serta bermanfaat untuk mengatasi masalah kemajuan dan lama persalinan pada ibu bersalin kala I fase aktif.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian tentang hubungan prenatal yoga terhadap ibu bersalin.

3. Bagi Bidan

Sebagai bahan informasi bagi bidan dalam mengatasi masalah tentang kemajuan dan lama persalinan pada ibu bersalin kala I fase aktif dengan pemberian terapi prenatal yoga.