

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN PRENATAL YOGA DENGAN LAMA
PERSALINAN KALA I FASE AKTIF DI PUSKESMAS
DORO I KABUPATEN PEKALONGAN**

Disusun oleh :

ANY SUGESTI

NIM: 157241005

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan
untuk diujikan

Ungaran, Juli 2025

Pembimbing Utama,



Kartika Sari, S.SiT, M.Keb
NIDN. 0616047901

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

HUBUNGAN PRENATAL YOGA DENGAN LAMA PERSALINAN KALA I FASE AKTIF DI PUSKESMAS DORO I KABUPATEN PEKALONGAN

disusun oleh :

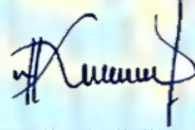
ANY SUGESTI
NIM: 157241005

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi Program Studi Kebidanan
Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 7 Agustus 2025

Tim Penguji : Ketua/ Pembimbing



Kartika Sari, S.SiT, M.Keb
NIDN. 0616047901

Anggota/ Penguji I



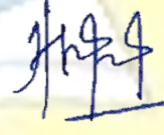
Eti Salafas, S.Si.T., M. Kes
NIDN. 0625118001

Ketua Program Studi



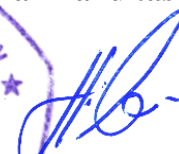
Luvi Diah Afrivani, S.Si.T., M.Kes
NIDN. 0627048302

Anggota/ Penguji II



Heni Setyowati, S. Si.T., M. Kes
NIDN. 0617038002

Dekan Fakultas



Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0627097501

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Any Sugesti
NIM : 157241005
Program Studi/ Fakultas : Program Studi Kebidanan Program Sarjana
Fakultas Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul “Hubungan prenatal yoga dengan lama persalinan kala 1 fase aktif di Puskesmas Doro I Kabupaten Pekalongan” adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Dosen Pembimbing,

Kartika Sari, S.SiT, M.Keb
NIDN. 0616047901

Ungaran, 15 Juli 2025
Yang membuat pernyataan,

Any Sugesti

**LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo :

Nama : Any Sugesti

NIM : 157241005


Program Studi/ Fakultas : Program Studi Kebidanan Program Sarjana
Fakultas Kesehatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya memberikan kepada perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo skripsi saya yang berjudul : “Hubungan Prenatal Yoga Dengan Lama Persalinan Kala I Fase Aktif Di Puskesmas Doro I Kabupaten Pekalongan” beserta perangkat yang diperlukan. Dengan demikian saya memberikan kepada perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo hak untuk menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas, dan mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Atas kemajuan teknologi informasi, saya tidak keberatan jika nama, tanda tangan, gambar atau image yang ada dalam karya ilmiah saya terindeks oleh mesin pencari (*search engine*), misalnya google.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Ungaran
Pada tanggal: 15 Juli 2025
Yang menyatakan,


Any Sugesti

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Juli 2025
Any Sugesti
157241005

HUBUNGAN PRENATAL YOGA DENGAN LAMA PERSALINAN KALA I FASE AKTIF DI PUSKESMAS DORO I KABUPATEN PEKALONGAN

ABSTRAK

Latar Belakang : Proses melahirkan yang berlangsung terlalu lama dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi bagi ibu maupun bayi. Salah satu cara menurunkan lama durasi persalinan pada kala I yang disebabkan oleh kelelahan dan nyeri persalinan dapat dilakukan dengan pemberian terapi non farmakologi diantaranya adalah prenatal yoga yang mempunyai efek positif memperkuat otot, meningkatkan stamina, dan meningkatkan fleksibilitas otot-otot rahim menjadi lebih lentur sehingga dapat berkontraksi dengan baik dan mempercepat kala I. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan prenatal yoga dengan lama persalinan kala I fase aktif di Puskesmas Doro I Kabupaten Pekalongan.

Metode : Penelitian kuantitatif dengan desain *case control*, populasi adalah seluruh ibu bersalin pada bulan Mei - Juni 2025 sebanyak 97 orang. Sampel kasus ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga sebanyak 20 orang dengan teknik *total sampling*, sampel kontrol diambil dari ibu hamil yang tidak mengikuti prenatal yoga dengan jumlah minimal sama dengan sampel kasus yaitu 20 orang yang diambil secara *random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi yang berisi tentang usia, pendidikan, pekerjaan, paritas dan keikutsertaan prenatal yoga. Hasil penelitian dianalisis menggunakan analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji *Chi Square*.

Hasil : Responden pada kelompok kasus sebanyak 20 responden yang mengikuti prenatal yoga (50%), Kala I fase aktif mayoritas responden kelompok kasus adalah kategori cepat (90%) sedangkan kala I fase aktif mayoritas responden kelompok kontrol adalah kategori lama (85%). Hasil uji *Chi Square* diperoleh nilai $p=0,000<0,05$

Simpulan : Ada hubungan antara prenatal yoga dengan lama persalinan kala I fase aktif di Puskesmas Doro I Kabupaten Pekalongan. Ibu bersalin dapat memanfaatkan terapi prenatal yoga untuk mengatasi masalah kemajuan dan lama persalinan pada ibu bersalin kala I fase aktif.

Kata Kunci : Prenatal Yoga, Kala I Fase Aktif, Persalinan

Ngudi Waluyo University
Study Program of Midwifery, Faculty of Health
Final Project, July 2025
Any Sugesti
157241005

THE RELATIONSHIP BETWEEN PRENATAL YOGA AND THE LENGTH OF LABOR IN THE FIRST STAGE OF ACTIVE PHASE AT DORO I COMMUNITY HEALTH CENTER, PEKALONGAN DISTRICT

ABSTRACT

Background: A labor process that lasts too long can increase the risk of complications for both mother and baby. One way to reduce the duration of labor in the first stage caused by fatigue and labor pain is through non-pharmacological therapy, including prenatal yoga, which has the positive effect of strengthening muscles, increasing stamina, and increasing the flexibility of the uterine muscles, making them more flexible, allowing them to contract properly and expedite the first stage. This study aimed to determine the relationship between prenatal yoga and the duration of the active phase of first stage labor at the Doro I Community Health Center in Pekalongan Regency.

Methods: This quantitative study used a case-control design. The population was all 97 women giving birth between May and June 2025. The case sample consisted of 20 pregnant women who participated in prenatal yoga using a total sampling technique. The control sample was taken from pregnant women who did not participate in prenatal yoga, with a minimum number equal to the case sample, namely 20, and was drawn using random sampling. The research instrument used an observation sheet containing information on age, education, occupation, parity, and prenatal yoga participation. The results were analyzed using univariate analysis to determine frequency distribution and bivariate analysis using the Chi-Square test.

Results: Respondents in the case group were 20 respondents who participated in prenatal yoga (50%). The active phase of the first stage of the majority of respondents in the case group were in the fast category (90%), while the active phase of the first stage of the majority of respondents in the control group were in the long category (85%). The results of the Chi Square test obtained a p value of $0.000 < 0.05$.

Conclusion: There is a relationship between prenatal yoga and the duration of the active stage of labor at the Doro I Community Health Center in Pekalongan Regency. Prenatal yoga therapy can be used to address labor progression and duration issues in women in the active stage of labor.

Keywords: Prenatal Yoga, Active Phase 1, Labor

KATA PENGANTAR

Segala syukur dan puji hanya bagi Allah SWT, oleh karena anugerah-Nya yang melimpah, kemurahan dan kasih setia yang besar akhirnya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul: **“Hubungan Prenatal Yoga dengan Lama Persalinan Kala I Fase Aktif di Puskesmas Doro I Kabupaten Pekalongan”**.

Tujuan penulisan skripsi ini adalah guna memenuhi persyaratan untuk mencapai derajat Strata Satu (S1) pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.

Selesainya penulisan skripsi ini tidak lepas atas bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum. selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
2. Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
3. Luvy Diah Afriyani, S.SiT., M.Kes. selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
4. Kartika Sari, S.SiT, M.Keb. selaku dosen pembimbing yang telah dengan sabar memberikan petunjuk serta bimbingan, sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
5. Eti Salafas, S.SiT., M. Kes, selaku Dosen Penguji I yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan masukan dan saran kepada penulis dalam penulisan skripsi.

6. Heni Setyowati, S. Si.T., M. Kes, selaku Dosen Penguji II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan masukan dan saran kepada penulis dalam penulisan skripsi.
7. Bapak dan Ibu Dosen yang telah mengasuh serta memberikan bekal ilmu, selama penulis kuliah pada Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
8. Kepala Puskesmas Doro I Kabupaten Pekalongan dan seluruh staf, yang telah memberikan bantuan serta semangatnya kepada penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Suami serta seluruh keluarga yang telah memberikan motivasi, semangat dan doa bagi penulis dalam menempuh pendidikan S1 Kebidanan di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
10. Rekan-rekan S1 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran., teman seperjuangan yang selalu memberikan semangat dan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini dan tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Tuhan YME senantiasa memberikan Rahmat dan Karunia-Nya kepada semua pihak yang telah memberikan segala bantuan tersebut diatas.

Penulis



(Any Sugesti)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS	v
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penulisan	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Tinjauan Teori.....	8
1. Persalinan	8
2. Kala I Persalinan	13
3. Prenatal Yoga	24
4. Manfaat Prenatal Yoga untuk mempercepat Kala 1	29
B. Kerangka Teori.....	32
C. Kerangka Konsep Penelitian	33
D. Hipotesis Penelitian.....	33

BAB III. METODE PENELITIAN	35
A. Desain Penelitian.....	35
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	35
C. Subjek Penelitian.....	36
D. Definisi Operasional	38
E. Variabel Penelitian	39
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	40
G. Metode Pengolahan Data.....	44
H. Analisis Data	45
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Hasil Penelitian	47
B. Pembahasan.....	50
C. Keterbatasan Penelitian	57
BAB V. PENUTUP.....	59
A. Simpulan.....	59
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Teori.....	32
Gambar 2.2. Kerangka Konsep Penelitian	33

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Definisi Operasional	38
Tabel 4.1. Gambaran karakteristik responden ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Doro 1 Kabupaten Pekalongan	47
Tabel 4.2. Keikutsertaan prenatal yoga ibu hamil di Puskesmas Doro 1 Kabupaten Pekalongan	49
Tabel 4.3. Lama kala I fase aktif pada ibu bersalin di Puskesmas Doro I Kabupaten Pekalongan	49
Tabel 4.4. Hubungan prenatal yoga dengan lama persalinan kala I Fase aktif di Puskesmas Doro1 Kabupaten Pekalongan	50

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Ethical Clearance
- Lampiran 2 : Permohonan ijin penelitian dan mencari data
- Lampiran 3 : Surat keterangan melakukan penelitian
- Lampiran 4 : Permohonan menjadi responden
- Lampiran 5 : Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
- Lampiran 6 : *Informed Consent*
- Lampiran 7 : Lembar Observasi
- Lampiran 8 : SOP Prenatal Yoga
- Lampiran 9 : Lembar Bimbingan/ Konsultasi
- Lampiran 10 : Hasil Penelitian
- Lampiran 11 : Tabulasi Data Hasil Penelitian
- Lampiran 12 : Dokumentasi Hasil Penelitian