



**GAMBARAN PRENATAL YOGA DAN LAMA PERSALINAN
PADA IBU BERSALIN DI KLINIK IBU ALAM SALATIGA**

Oleh :

JULIANA MARIA RUMPERIAI

151211018

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

UNGERAN TAHUN 2025

**GAMBARAN PRENATAL YOGA DAN LAMA PERSALINAN
PADA IBU BERSALIN DI KLINIK IBU ALAM SALATIGA**



SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

Kebidanan

Oleh :

JULIANA MARIA RUMPERIAI

151211018

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

UNGERAN TAHUN 2025

HALAMAN PERSETUJUAN

**GAMBARAN PRENATAL YOGA DAN LAMA PERSALINAN PADA
IBU BERSALIN DI KLINIK IBU ALAM SALATIGA**

Oleh:

JULIANA MARIA RUMPERIAI

NIM : 151211018

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah di perkenankan untuk diujikan

Ungaran, 4 Agustus 2025

Pembimbing



Dr. Yulia Nur Khayati, S.Si.T., M.PH.

NIDN. 0622078601

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Berjudul :
**GAMBARAN PRENATAL YOGA DAN LAMA PERSALINAN PADA IBU
BERSALIN DI KLINIK IBU ALAM SALATIGA**

Disusun Oleh :
JULIANA MARIA RUMPERIAI
NIM : 151211018

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

Hari : Kamis
Tanggal : 7 Agustus 2025

Ketua/Pembimbing Utama



Dr. Yulia Nur Khayati, S.Si. T., M.PH.

NIDN. 0622078601

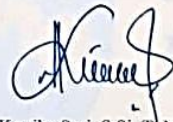
Anggota/Penguji 1



Ari Widyaningsih, S.Si. T., MTr.Keb

NIDN. 0630018903.

Anggota/Penguji 2



Kartika Sari, S.Si. T., M.Keb

NIDN. 0616047901

Ketua Program Studi

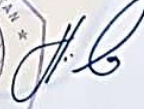


Luvi Dian Afriyani, S.Si.T., M.Kes

NIDN. 0627048302



Dekan Fakultas Kesehatan



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

NIDN. 0627097501

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Juliana Maria Rumperiai
NIM : 151211018
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana
Fakultas : Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir berjudul **"GAMBARAN PRENATAL YOGA DAN LAMA PERSALINAN PADA IBU BERSALIN DI KLINIK IBU ALAM SALATIGA"** adalah hasil karya asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Tugas Akhir ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya ataupun 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 ketidakbenaran 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 Wauyo.

Ungaran, 4 Agustus 2025

Dosen Pembimbing

Yang Membuat Pernyataan



Dr. Yulia Nur Khayati, S.Si.T., M.PH.

NIDN. 0622078608



Juliana Maria Rumperiai

151211018

PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Juliana Maria Rumperiai
NIM : 151211018
Program Studi : Sarjana Kebidanan
Fakultas : Kesehatan

Dengan ini menyatakan memberikan kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media, merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya yang berjudul **"GAMBARAN PRENATAL YOGA DAN LAMA PERSALINAN PADA IBU BERSALIN DI KLINIK IBU ALAM SALATIGA"** untuk kepentingan akademis. Saya berharap dengan adanya penelitian ini dapat menjadi referensi bagi mahasiswa ataupun peneliti yang tertarik dengan topik serupa. Dengan di publikasinya skripsi ini, semoga dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi ilmu pengetahuan.

Ungaran, 13 Agustus 2025

Yang Membuat Pernyataan



Juliana Maria Rumperiai

151211018

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



- Nama : Juliana Maria Rumperiai
- Tempat Tanggal lahir : Awunawai, 02 November 2003
- Agama : Kristen Protestan
- Pekerjaan : Mahasiswi
- Suku/Kebangsaan : Papua/Indonesia
- Nama Orangtua
- Ayah : Moses Gotlief Rumperiai
- Pekerjaan : PNS
- Ibu : Kristina Since Wakum
- Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
- Anak Ke- : 5 (lima)
- Alamat : Jl. Kodeco, RT.001/RW.001, Kelurahan.
Awunawai, Kecamatan. Yapen Timur,
Kabupaten. Kepulauan Yapen. Provinsi Papua
- Sosial Media : julianarumperiai@gmail.com
- Riwayat Pendidikan
1. Tahun 2007-2009 : TK Kodeco
 2. Tahun 2009-2015 : SD Negeri Awunawai
 3. Tahun 2015-2018 : SMP Negeri Dawai
 4. Tahun 2018-2021 : SMA Negeri 5 Cimahi
 5. Tahun 2021-sekarang : Universitas Ngudi Waluyo

MOTTO

“Sebab Aku ini mengetahui rancangan-rancangan apa yang ada pada-Ku mengenai kamu, demikianlah firman Tuhan, yaitu rancangan damai sejahtera dan bukan rancangan kecelakaan, untuk memberikan kepadamu hari depan yang penuh harapan.”

(Yeremia 29:11)

“Bukankah telah Ku perintahkan kepadamu: kuatkan dan teguhkanlah hatimu? Janganlah kecut dan tawar hati, sebab Tuhan, Allahmu, menyertai engkau, kemana pun engkau pergi.”

(Yosua 1:9)

“Hanya pada Allah saja kiranya aku tenang, sebab dari pada-Nyalah harapanku. Hanya Dia gunung batuku dan keselamatanku, kota bentengku, aku tidak akan goyah. Pada Allah ada keselamatanku dan kemuliaanku; gunung batu kekuatanku, tempat perlindunganku ialah Allah.

(Mazmur 62:6-8)

Universitas Ngudi Waluyo, Ungaran
Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Agustus 2025
Juliana Maria Rumperiai, Yulia Nur Khayati
151211018

GAMBARAN PRENATAL YOGA DAN LAMA PERSALINAN PADA IBU BERSALIN DI KLINIK IBU ALAM SALATIGA

ABSTRAK

Latar Belakang: Proses persalinan yang lama meningkatkan risiko komplikasi serius bagi ibu dan bayi. Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih tinggi, yaitu 305 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2023 (Kemenkes RI, 2024). Prenatal yoga dapat meningkatkan elastisitas otot panggul dan mempercepat persalinan dengan mengurangi stres dan meningkatkan relaksasi. Studi pendahuluan di Klinik Ibu Alam Salatiga menunjukkan bahwa ibu yang melakukan prenatal yoga cenderung mengalami persalinan lebih cepat (6-8 jam) dibandingkan dengan yang tidak (lebih dari 8 jam), sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih lanjut hubungan prenatal yoga dengan total lama persalinan.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pelaksanaan prenatal yoga dan lama persalinan pada ibu bersalin di Klinik Ibu Alam Salatiga tahun 2025.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan retrospektif. Sampel terdiri dari 26 ibu bersalin yang memenuhi kriteria inklusi, dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data sekunder diperoleh dari rekam medis dan partograf, kemudian dianalisis secara univariat untuk menampilkan distribusi frekuensi, persentase, rata-rata, median, nilai minimum, nilai maksimum, dan standar deviasi dari setiap variabel.

Hasil: Sebagian besar responden melakukan prenatal yoga selama kehamilan, yaitu sebanyak 17 orang (65,4%). Rata-rata lama persalinan pada ibu yang melakukan prenatal yoga adalah 3,17 jam dengan median 3,40 jam, sedangkan pada yang tidak melakukan prenatal yoga adalah 5,22 jam dengan median 4,42 jam. Rata-rata lama persalinan seluruh responden adalah 3,88 jam dengan median 3,55 jam.

Kesimpulan: Mayoritas ibu bersalin di Klinik Ibu Alam Salatiga melakukan prenatal yoga, dan mereka cenderung memiliki lama persalinan yang lebih singkat dibandingkan dengan yang tidak melakukan prenatal yoga.

Kata Kunci: Prenatal yoga, lama persalinan, ibu bersalin, deskriptif.

Ngudi Waluyo University, Ungaran
Midwifery Undergraduate Program, Faculty of Health
Skripsi, August 2025
Juliana Maria Rumperiai, Yulia Nur Khayati
151211018

A DESCRIPTIVE STUDY OF PRENATAL YOGA AND LABOR DURATION AMONG MOTHERS GIVING BIRTH AT IBU ALAM CLINIC, SALATIGA

ABSTRACT

Background: Prolonged labor increases the risk of serious complications for both the mother and the baby. The Maternal Mortality Rate (MMR) in Indonesia remains high, reaching 305 per 100,000 live births in 2023 (Ministry of Health RI, 2024). Prenatal yoga can improve pelvic muscle elasticity and accelerate the labor process by reducing stress and enhancing relaxation. A preliminary study conducted at Klinik Ibu Alam Salatiga found that mothers who practiced prenatal yoga tended to experience faster labor (6–8 hours) compared to those who did not (more than 8 hours). Therefore, this study aims to further examine the relationship between prenatal yoga and the total duration of labor.

Objective: This study aimed to describe the practice of prenatal yoga and the duration of labor among mothers giving birth at Klinik Ibu Alam Salatiga in 2025.

Methods: This study employed a descriptive design with a retrospective approach. The sample consisted of 26 postpartum mothers who met the inclusion criteria, selected using purposive sampling. Secondary data were obtained from medical records and partographs, then analyzed using univariate methods to present the frequency distribution, percentage, mean, median, minimum, maximum, and standard deviation of each variable.

Results: Most respondents practiced prenatal yoga during pregnancy, namely 17 mothers (65.4%). The average duration of labor among mothers who practiced prenatal yoga was 3.17 hours, with a median of 3.40 hours, while those who did not practice prenatal yoga had an average duration of 5.22 hours, with a median of 4.42 hours. The overall average duration of labor among all respondents was 3.88 hours, with a median of 3.55 hours.

Conclusion: The majority of mothers giving birth at Klinik Ibu Alam Salatiga practiced prenatal yoga, and they tended to have shorter labor durations compared to those who did not practice prenatal yoga.

Keywords: Prenatal yoga, labor duration, childbirth, descriptive.

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Tuhan Yesus Kristus, atas kasih dan penyertaan-Nya yang sempurna sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Gambaran Prenatal Yoga Dan Lama Persalinan Pada Ibu Bersalin Di Klinik Ibu Alam Salatiga" sebagai salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan Sarjana pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo.

Penyusunan dan penulisan skripsi penelitian ini merupakan suatu rangkaian dari proses pendidikan secara menyeluruh di Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo pada masa akhir pendidikan. Pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Eko susilo, S.kp.,Ns.,M.kep selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Luvi Dian Afriyani, S.SiT., M.Kes selaku Ketua Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo
4. Yulia Nur Khayati, S.Si.T., M.PH Selaku pembimbing telah sabar dan bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan memberikan peneliti motivasi dalam menyusun Skripsi hingga selesai.
5. Seluruh staf dan pengajar Prodi S1 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan ilmu serta bimbingan.
6. Kedua Orang Tua saya, Bapak Moses Gotlief Rumperiai dan Mama Kristina Since Wakum orang tua hebat yang selalu menjadi penyemangat saya dan sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Terimakasih selalu mengusahakan segala yang terbaik buat saya. Yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi dan doa dalam kelancaran skripsi ini.
7. Kepada saudara dan saudari tercinta, Sescko Rumperiai, Rita Mambai, Lichens P.H Rumperiai, Ella Gerahsya Rumperiai, dan Ayu Rumperiai.

Terima kasih atas segala dukungan, semangat, dan kasih sayang yang senantiasa menguatkan penulis dalam perjalanan skripsi ini.

8. Kepada kedua keponakan tercinta, Liam dan Noah, yang menjadi sumber kebahagiaan dan penyemangat tersendiri dalam setiap langkah penulis.
9. Kepada saudari seperantauan yang saya cintai Santa Maria Kaleri Walari Ara, S.KM, Sebrianti Angelica Toding, S.Keb, Yuliance Kabak, S.Keb, Elisabeth Liza Kulka, S.Farm. Terimakasih karena telah hadir menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis, memberikan semangat, mendukung, menghibur, mendengar keluh kesah dan selalu ada untuk penulis, baik dalam suka maupun duka. Terimakasih sudah bertumbuh bersama dalam pelajaran kehidupan. Senang sekali bisa mengenal kalian semua. Aku menyanyangi kalian.
10. Kepada Adik-adik tercinta Renata Imbiri, Rahel Rumbiak, Maria Kaliele, Darlin Towolom, Rika Rumainum, Novalia Bata. Terimakasih karena telah hadir menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis yang telah berkontribusi banyak dari awal hingga akhir penulis, memberikan semangat, mendukung, menghibur, mendengar keluh kesah dan selalu ada untuk penulis, baik dalam suka maupun duka. Terimakasih karena tidak pernah ada kata penolakan ketika dibutuhkan, sehat-sehat ya kalian, selesaikan bagian kalian dan sampai bertemu lagi dititik terbaik hidup ini. Aku menyanyangi kalian.
11. Kepada Teman-Teman Seangkatan S1 Kebidanan 2021, terimakasih banyak untuk kebersamaan selama bersama-sama yang selalu memberika semangat dalam menyelesaikan perkuliaan.
12. Kepada Bidan di Klinik Ibu Alam Salatiga, terimakasih telah memberikan izin, kesempatan, serta bantuan yang sangat berarti selama proses pengambilan data. Terima kasih atas keramahan dan kerja samanya selama penulis melakukan penelitian di klinik.

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR.....	iv
PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI.....	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT.....	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat.....	6
BAB II.....	8
TINJAUAN PUSTAKA.....	8
Landasan Teori.....	8
Kerangka Teoritis.....	30
Kerangka Konsep.....	31
BAB III.....	32
METODE PENELITIAN.....	32
Jenis dan Desain Penelitian.....	32
Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
Populasi dan Sampel.....	32
Definisi Operasional.....	33

Alat Pengumpulan Data.....	34
Prosedur Pengumpulan Data	35
Pengolahan Data.....	36
Analisa Data	38
BAB IV	39
HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN	39
Gambaran Lokasi Penelitian.....	39
Hasil dan Pembahasan.....	40
Keterbatasan Penelitian	45
BAB V.....	45
PENUTUP.....	47
Kesimpulan.....	47
Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori	
Bagan 2.2 Kerangka Konsep.....	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Lama Persalinan Pada Primigravida dan Multigravida.....	
Tabel 3.1 Definisi Operasional	
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	
Tabel 4.2 Gambaran Prenatal Yoga Pada Ibu Bersalin	
Tabel 4.3 Gambaran Lama Persalinan Pada Ibu Bersalin	

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3 : Surat Permohonan *Ethical Clearance*
- Lampiran 4 : Surat *Ethical Clearance*
- Lampiran 5 : Tabulasi Data
- Lampiran 6 : Master Tabel
- Lampiran 7 : Hasil SPSS
- Lampiran 8 : Lembar Bimbingan
- Lampiran 9 : Dokumentasi