

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI**

#### **A. Tinjauan Pustaka**

##### **1. Persalinan**

###### **a. Pengertian**

Menurut Mochtar (2014) persalinan normal adalah proses lahirnya bayi pada letak belakang kepala dengan tenaga ibu sendiri tanpa bantuan alat-alat serta tidak melukai ibu dan bayi, umumnya berlangsung kurang dari 24 jam. Persalinan dianggap normal jika prosesnya terjadi pada usia kehamilan cukup bulan (setelah 37 minggu) dan tanpa disertai penyulit.

###### **b. Tahapan persalinan**

Menurut Mochtar (2014) tahapan persalinan terbagi menjadi 4 yaitu :

###### **1) Kala I**

Inpartu ditandai dengan keluarnya lendir bercampur darah karena serviks mulai membuka dan mendatar. Pada primigravida lamanya kala I adalah 13 jam sedangkan pada multigravida adalah 7 jam (Mochtar, 2014). Kala I persalinan dimulai sejak terjadinya kontraksi uterus dengan frekuensi, intensitas dan durasi yang cukup untuk menghasilkan pendataran dan dilatasi serviks, hingga mencapai pembukaan lengkap (10 cm) sehingga dapat dilewati oleh kepala janin (Saifuddin, 2015).

Menurut Mochtar (2014) kala pembukaan terdiri atas 2 fase yaitu:

- a) Fase laten. Fase laten adalah periode waktu dari awal persalinan hingga pembukaan dimulai, yang umumnya dimulai sejak terjadi kontraksi hingga pembukaan 3-4 cm. Fase laten dimana pembukaan serviks berlangsung lambat dimulai sejak awal kontraksi yang menyebabkan penipisan dan pembukaan secara bertahap sampai pembukaan 3 cm, berlangsung dalam 7-8 jam
- b) Fase aktif adalah periode waktu dari awal kemajuan aktif pembukaan hingga pembukaan menjadi komplit. Fase laten berlangsung selama 6 jam dan dibagi dalam 3 sub fase yaitu :
  - (1) Periode akselerasi: berlangsung selama 2 jam, pembukaan menjadi 4 cm.
  - (2) Periode dilatasi maksimal: berlangsung selama 2 jam, pembukaan berlangsung cepat menjadi 9 cm.
  - (3) Periode deselerasi: berlangsung lambat, dalam 2 jam pembukaan jadi 10 cm atau lengkap.

## 2) Kala II

Pada kala pengeluaran, janin telah turun masuk ruang panggul sehingga terjadi tekanan pada otot-otot dasar panggul yang secara reflektoris menimbulkan rasa mengedan, karena tekanan pada rektum ibu merasa seperti mau buang air besar dengan tanda anus membuka. Dengan adanya his ibu dipimpin untuk mengedan, maka

lahir kepala diikuti oleh seluruh badan janin. Kala II pada primigravida berlangsung 1,5-2 jam sedangkan pada multigravida 30 menit sampai 1 jam (Mochtar, 2014).

3) Kala III.

Kala III persalinan dimulai segera setelah bayi lahir dan berakhir dengan keluarnya plasenta dan selaput ketuban janin (Saifuddin, 2015). Setelah bayi lahir, rahim beristirahat sebentar, uterus teraba keras dengan fundus uteri setinggi pusat. Beberapa saat kemudian timbul his pelepasan dan pengeluaran uri, dalam waktu 5-10 menit seluruh plasenta terlepas. Seluruh proses berlangsung 5-30 menit (Mochtar, 2014).

4) Kala IV

Kala ini berlangsung mulai dari lahirnya plasenta sampai 2 jam pertama post partum. Kala ini untuk mengamati keadaan ibu terutama terhadap perdarahan postpartum (Pohan, 2022).

c. Tanda-tanda persalinan

Menurut Legawati (2018) tanda dan gejala menjelang persalinan antara lain :

1) Perasaan distensi berkurang (*lightening*)

*Lightening* yang mulai dirasakan kira-kira 2 minggu menjelang persalinan, adalah penurunan bagian presentasi ke dalam pelvis minor. Sesak nafas yang dirasakan sebelumnya selama trimester III kehamilan akan berkurang karena kondisi ini akan menciptakan ruang yang lebih besar di dalam abdomen atas

untuk ekspansi paru-paru. *Lightening* tetap menimbulkan rasa tidak nyaman akibat tekanan bagian presentasi pada struktur di area pelvis minor. Ibu akan sering berkemih karena kandung kemih ditekan sehingga ruang yang tersisa untuk ekspansi berkurang, kram pada tungkai disebabkan oleh tekanan bagian presentasi pada syaraf yang menjalar melalui *foramen ischiadikum* mayor dan menuju tungkai. Peningkatan statis vena yang menghasilkan edema dependen akibat tekanan padapelvis minor menghambat aliran balik dari ekstremitas bawah (Sulisdian, 2019).

## 2) Perubahan serviks

Mendekati persalinan, serviks semakin matang. Jika sebelumnya selama masa hamil serviks dalam keadaan menutup, panjang dan lunak, sekarang masih lunak dengan konsistensi seperti puding, mengalami penipisan (*effacement*) dan kemungkinan sedikit dilatasi. Perubahan serviks diduga akibat peningkatan *Braxton Hicks* .

## 3) Persalinan palsu

Persalinan palsu terdiri dari kontraksi uterus yang sangat nyeri, yang memberi pengaruh signifikan terhadap serviks. Kontraksi pada persalinan palsu sebenarnya timbul akibat kontraksi *Braxton Hicks* yang tidak nyeri, yang telah terjadi sejak sekitar enam minggu kehamilan.

#### 4) Ketuban pecah

Pada kondisi normal, ketuban pecah pada akhir kala I persalinan. Apabila terjadi sebelum awitan persalinan, disebut Ketuban Pecah Dini (KPD).

#### 5) *Bloody show*

*Bloody show* adalah pengeluaran lendir darah. Lendir darah disekresi serviks sebagai hasil proliferasi kelenjar lendir serviks pada awal kehamilan. Plak ini menjadi sawar pelindung dan menutup jalan lahir selama kehamilan. *Bloody show* merupakan tanda persalinan yang akan terjadi, biasanya dalam 24 jam sampai 48 jam.

#### 6) Lonjakan energi

Banyak wanita mengalami lonjakan energi kurang lebih 24 sampai 48 jam sebelum awitan persalinan. Setelah beberapa hari dan minggu merasa letih secara fisik dan lelah karena hamil, para ibu terjaga pada suatu hari dan menemukan diri mereka bertenaga penuh. Selama beberapa jam mereka semangat melakukan berbagai aktifitas, akibatnya mereka memasuki masa persalinan dalam keadaan letih.

#### d. Jenis Persalinan

Wulandari, dkk (2023) mengemukakan beberapa jenis persalinan, yaitu :

1) Jenis persalinan berdasarkan bentuk persalinan

a) Persalinan spontan

Yaitu proses keluarnya bayi dengan posisi letak belakang kepala dengan kekuatan ibu sendiri dan tidak memakai bantuan alat-alat serta tidak melukai ibu dan bayi dimana prosesnya berlangsung kurang dari 24 jam.

b) Persalinan buatan

Yaitu persalinan yang dibantu dengan alat untuk mengeluarkan janin pervaginam misalnya ekstraksi dengan forseps, atau dengan bantuan alat-alat untuk mengeluarkan bayi daridinding perut dengan operasi seksio sesarea.

c) Persalinan anjuran

Yaitu persalinan yang tidak dimulai dengan sendirinya akan tetapi dengan bantuan untuk menimbulkan kontraksi dengan rangsangan dari luar misalnya pemecahan ketuban, pemberian pitosin atau prostaglandin.

2) Menurut usia kehamilan, yaitu :

a) *Abortus*

Yaitu pengeluaran buah kehamilan sebelum kehamilan 20 minggu atau bayi dengan berat badan kurang 500 gram.

b) *Partus imaturus*

Pengeluaran buah kehamilan antara 20 sampai 28 minggu atau bayi dengan berat badan antara 500 gram sampai 1000 gram.

c) *Partus prematurus*

Pengeluaran buah kehamilan antara 28 sampai 37 minggu atau bayi dengan berat badan antara 1000 gram sampai 2500 gram.

d) *Partus maturus atau partus a'terme*

Pengeluaran buah kehamilan antara 37 sampai 42 minggu atau bayi dengan berat badan 2500 gram atau lebih.

e) *Partus postmaturus atau partus serotinus*

Pengeluaran buah kehamilan setelah kehamilan 42 minggu

## e. Faktor-faktor mempengaruhi persalinan

Menurut Wijayanti (2023) dan Purwoto (2022) pada setiap persalinan harus diperhatikan 3 faktor sebagai berikut:

1) *Power* (Kekuatan Ibu)

- a) His adalah kekuatan kontraksi uterus yang disebabkan oleh otot-otot polos uterus yang bekerja secara baik dan sempurna. Sifat his yang baik adalah kontraksi yang teratur, menonjol pada fundus, terkoordinasi dan memiliki jeda (Ani, dkk, 2023).

Wijayanti, dkk (32022) mengemukakan bahwa his terbagi atas:

- (1) His pendahuluan: his tidak kuat, datangnya tidak teratur, menyebabkan keluarnya lender darah atau bloody show.
- (2) His pembukaan (kala I): menyebabkan pembukaan serviks, semakin kuat, teratur dan sakit.
- (3) His pengeluaran (kala II): untuk mengeluarkan janin, sangat kuat, teratur, simetris, terkoordinasi.

(4) His pelepasan uri (kal III): terkoordinasi sedang untuk melepaskan dan melahirkan plasenta.

(5) His pengiring (kala IV): kontraksi lemah, masih sedikit nyeri, terjadi pengecilan rahim setelah beberapa jam atau hari.

b) Tenaga mengejan

Setelah pembukaan lengkap dan setelah ketuban pecah tenaga yang mendorong anak keluar selain his, terutama disebabkan oleh kontraksi otot-otot dinding perut yang mengakibatkan peninggian tekanan intra abdominal. Tenaga ini serupa dengan tenaga mengejan waktu kita buang air besar tapi jauh lebih kuat lagi. Saat kepala sampai pada dasar panggul timbul suatu reflek yang mengakibatkan ibu menutup glottisnya, mengkontraksikan otot-otot perutnya dan menekan diafragmanya kebawah. Tenaga mengejan ini hanya akan dapat berhasil, bila pembukaan sudah lengkap dan paling efektif suatu adanya his

Kekuatan yang mendorong janin dalam persalinan adalah his, kontraksi otot-otot perut, kontraksi diafragma dan aksi dari ligament. Kekuatan primer yang diperlukan dalam persalinan adalah his, sedangkan sebagai kekuatan sekundernya adalah tenaga meneran ibu (Tanjung, & Jahriani, 2022).

2) *Passage* (Jalan lahir)

Jalan lahir terdiri dari panggul ibu, yakni bagian tulang padat, dasar panggul, vagina dan introitus (lubang luar vagina). Meskipun

jaringan lunak, khususnya lapisan-lapisan otot dasar panggul menunjang keluarnya bayi, tetapi panggul ibu jauh lebih berperan dalam proses persalinan. Janin harus berhasil menyesuaikan dirinya terhadap jalan lahir yang relatif kaku. Oleh karena itu ukuran dan bentuk panggul harus ditentukan, sebelum persalinan dimulai (Prajayanti, dkk, 2023).

### 3) *Passenger*

Pada persalinan, *passenger* terdiri dari airketuban, janin serta plasenta. Kepala janin adalah bagian terbesar dan tersulit dari janin. Posisi serta ukuran kepala janin dapat mempengaruhi cara persalinan. Selama persalinan dapat terjadi cedera pada kepala janin sehingga membahayakan nyawa janin atau terjadinya kecacatan. Ketika kepala janin sudah lahir maka bagian-bagian janin yang lain akan mudah dilahirkan (Purwoto, dkk, 2023)

### 4) Psikologi

Perubahan psikologis pada ibu bersalin wajar terjadi namun memerlukan bimbingan dari keluarga dan penolong persalinan agar ibu bersalin dapat menerima keadaan yang terjadi selama persalinan dan dapat memahaminya sehingga dapat beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya. Pada awal persalinan wanita biasanya gelisah, gugup, cemas dan khawatir sehubungan dengan rasa tidak nyaman karena kontraksi. Biasanya ibu hamil ingin berbicara, perlu ditemani, tidak bisa tidur, ingin berjalan – jalan dan menciptakan kontak mata (Rosyati, 2017). Perubahan

psikologis dan perilaku ibu, terutama yang terjadi selama fase laten, aktif, dan transisi pada kala 1 persalinan memiliki karakteristik masing-masing. Sebagian besar ibu hamil yang memasuki masa persalinan akan merasa takut. Apalagi untuk seorang primigravida yang pertama kali beradaptasi dengan ruang bersalin(Tanjung, & Jahriani, 2022).

#### 5) Penolong

Orang yang berperan sebagai penolong persalinan adalah petugas kesehatan yang mempunyai legalitas dalam menolong persalinan, antara lain dokter, bidan, perawat maternitas dan petugas kesehatan yang mempunyai kompetensi dalam pertolongan persalinan, menangani kegawatdaruratan serta melakukan rujukan jika diperlukan. Petugas kesehatan yang memberi pertolongan persalinan dapat menggunakan alat pelindung diri, serta melakukan cuci tangan untuk mencegah terjadinya penularan infeksi dari pasien. Pemanfaatan pertolongan persalinan oleh tenaga professional di masyarakat masih sangat rendah dibandingkan dengan target yang diharapkan. Pemilihan penolong persalinan merupakan faktor yang menentukan terlaksananya proses persalinan yang aman (Wijayanti, 2023).

## 2. Prenatal Yoga

### a. Pengertian

Yoga merupakan suatu ilmu yang mempelajari perpaduan antara fisik, mental dan spiritual untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh

yang diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari (Haryanti & Artanty, 2018). Yoga merupakan sebuah aktivitas fisik yang *meditative* dan *intuitif*, dilakukan dengan penuh kesadaran yang tidak hanya membina tubuh secara fisik, tetapi juga akan memperhalus rasa dan memperluas kesadaran. Prenatal yoga (yoga bagi kehamilan) merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan (Qonita, 2014).

Yoga bukanlah sekedar menggerakkan atau melipat-lipat tubuh saja, tetapi yoga adalah filosofi dimana pola pikiran sehari-hari kita beserta seluruh keinginan, rasa khawatir, takut dan bingung yang kita miliki akhirnya hilang. Yoga merupakan cara untuk mengatakan ketika kita menyatu dengan diri sejati kita yang sebenarnya, kita akan melalui dan memahami setiap diri kita dan tujuan keberadaan kita. Yoga adalah latihan *mindfulness*. Gerakan yang dilakukan bukan untuk *show off*, tetapi merupakan gerakan yang penuh dengan filosofi dan kesadaran serta kelembutan dan kasih sayang (Aprillia, 2020).

Pada dasarnya latihan yoga lebih penting dilakukan daripada senam hamil, karena yoga lebih dapat meningkatkan kesehatan psikologis, mental dalam menghadapi persalinan, di samping itu, gerakan yoga dapat juga mempengaruhi kepada kesehatan fisik. Beberapa gangguan fisik dan psikologis pada masa kehamilan dapat diatasi lebih maksimal dengan yoga dibandingkan dengan senam ibu hamil karena gerakan yoga lebih terfokus pada ritme nafas, ketenangan

dan kenyamanan. Sementara senam kehamilan, lebih banyak menggunakan gerak fisik, kalau tidak hati-hati dapat berbahaya kepada janin dalam kandungan ibu (Aprillia, 2020).

b. Manfaat Prenatal Yoga

Yoga adalah suatu aktifitas yang mempunyai banyak manfaat terutama bagi kesehatan psikologis, menurut Aprillia (2020) adapun manfaat prenatal yoga antara lain:

1) Manfaat Secara Psikologis

a) Menenangkan dan memfokuskan pikiran

Prenatal yoga bisa menjadi media *self-help* yang akan membantu saat dilanda kecemasan dan ketakutan.

b) Menghemat energi dan menjaga kenyamanan selama bersalin

Tehnik pernapasan dalam prenatal yoga membuat ibu hamil mampu beristirahat sejenak pada saat jeda antara dua kontraksi untuk mengumpulkan energi.

c) Membuat ibu hamil merasa yaman dan rileks sepanjang kehamilan saat melahirkan yoga prenatal membantu menjaga otot-otot tubuh tetap rileks saat melahirkan.

d) Mengurangi stres

Banyak ibu hamil merasa stres, terutama ketika hamil untuk pertama kalinya. Kecemasan, keraguan, kekhawatiran, dan emosi negatif lain bisa dilepaskan dengan prenatal yoga.

2) Manfaat Secara Spiritual

a) Meningkatkan ikatan batin dengan janin dalam kandungan.

- b) Meningkatkan ketenangan dan ketentraman batin selama menjalani kehamilan.
- c) Memandang segala sesuatu secara apa adanya, membantu mengurangi rasa takut.
- d) Meningkatkan *inner peace*, penerimaan diri, dan kepasrahan saat melewati semua kesulitan dalam proses kehamilan dan melahirkan.
- e) Meningkatkan kemampuan untuk merasa bahagia.

Yoga pada kehamilan bermanfaat dalam menjaga kesehatan dan emosi dan fisik. Ketika seorang wanita hamil melakukan latihan secara teratur (3 kali setiap minggu selama 10 minggu kehamilan), dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligamen panggul, pinggu dan otot kaki sehingga mengurangi rasa nyeri yang timbul saat persalinan, mengurangi kecemasan, memberikan ruang untuk janin lahir, meningkatkan kenyamanan ibu 2 jam pasca salin dan mengurangi resiko persalinan lama (Irianti dkk, 2015).

Otot-otot sekitar panggul akan dibuat lebih kuat akan lebih kuat dan elastis sehingga peredaran darah menjadi lancar sehingga mengurangi nyeri panggul dan dan punggung selama kehamilan serta memperlancar proses persalinan. Yoga pun melatih dalam pengaturan ritme napas, sehingga membiasakan untuk bernapas pendek dan cepat secara teratur sebagai persiapan selama proses persalinan (Irianti dkk, 2015).

Selain itu yoga dapat meningkatkan berat badan lahir, menurunkan kejadian prematuritas. Selain manfaat fisik, dampak yoga terhadap emosi adalah mengurangi kelelahan sehingga meningkatkan stamina, membantu meningkatkan konsentrasi, dan mengurangi stres sebesar 32%. Hal yang terpenting dalam yoga adalah membantu ibu menikmati kehamilan dan memahami kebutuhan yang tepat untuk janinnya (Irianti dkk, 2015).

c. Persiapan Prenatal yoga

Menurut Pratignyo (2014) dan Aprillia (2020) persiapan yang dilakukan ibu hamil sebelum melakukan prenatal yoga antara lain:

- 1) Setiap ibu hamil yang hendak mengikuti prenatal yoga wajib melakukan pemeriksaan kesehatan seperti pemeriksaan tekanan darah, detak jantung janin, riwayat kesehatan dan kehamilan, atau minimal ibu hamil telah berkonsultasi pada dokter kandungan atau bidan yang merawatnya sehingga apabila ibu hamil tersebut mempunyai keluhan khusus, guru yoga dapat memperhatikan gerakan atau pose mana yang boleh atau tidak boleh dilakukan.
- 2) Usahakan tubuh dalam kondisi yang bersih dan sejuk. Mandi sebelum melakukan latihan yoga sangat disarankan.
- 3) Pakaian yang longgar, berbahan yang menyerap keringat, tidak licin, dan nyaman untuk bergerak
- 4) Kosongkan perut atau Jangan melakukan gerakan pada saat perut kenyang atau penuh maka gerakan yoga bisa mengganggu pencernaan, namun jika terpaksa lakukan latihan yoga 3 jam

setelah makan utama/besar. Makan besar yang dimaksud adalah makan makanan yang dapat mengenyangkan, seperti sarapan, makan siang, atau makan malam. Diperbolehkan makan setelah yoga selesai, minimal 1 jam setelahnya.

- 5) Untuk meraih mamfaat yang maksimal, gabungkan meditasi/relaksasi, dan yoga. Jangan memaksakan diri dimana ibu hamil mengalami kesulitan dalam melakukan suatu pose atau merasa ada bagian yang sakit. Pertahankan suhu tubuh dengan menghindari pergerakan terlalu banyak. Jaga agar tetap terhidrasi.

d. Langkah-langkah dan Gerakan Prenatal yoga

Menurut Pratigny (2014) dan Aprillia (2020) langkah dan gerakan pelaksanaan prenatal yoga terdiri dari 3 gerakan utama yaitu *warming up*, gerakan inti dan pendinginan. Adapun langkah-langkah dan gerakan prenatal yoga terlampir.

e. Faktor yang Mempengaruhi keikutsertaan kelas Prenatal Yoga

Menurut Andarwulan, Latifah dan Latifah (2021), Parwati dan Wulandari (2020), Juliani (2018) dan Sari, Anggraini dan Turiyani (2021) beberapa faktor yang dapat mempengaruhi keikutsertaan ibu hamil dalam kelas prenatal yoga antara lain:

1) Pengetahuan

Seseorang yang mempunyai sumber informasi lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas. Informasi yang diperoleh dari beberapa sumber akan meningkatkan tingkat pengetahuan. pengetahuan merupakan dasar dari seseorang untuk

melakukan sesuatu dan kunci dasar utama dalam menumbuhkan minat seseorang. Pengetahuan dapat diperoleh dari berbagai cara misalnya dengan belajar dan dari pengalaman. Untuk dapat menimbulkan ketertarikan dalam suatu hal maka seseorang membutuhkan suatu pemahaman dalam suatu hal tertentu, sehingga pengetahuan sangat berkaitan dengan minat seseorang.

## 2) Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha manusia untuk meningkatkan ilmu pengetahuan, yang didapat dari lembaga formal maupun non formal. Menurut Notoatmodjo (2014) bahwa faktor pendidikan formal berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang dalam menerima informasi. Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi minat karena pendidikan mempengaruhi besarnya pengetahuan, yang mana pengetahuan adalah hasil setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Dalam hal ini objek yang dimaksud yaitu keikutsertaan prenatal yoga yang dipengaruhi oleh pengetahuan yang berupa dampak ketika mengikuti prenatal yoga. Minat dipengaruhi oleh pendidikan melalui pengetahuan. Seseorang dengan tingkat pendidikan yang rendah cenderung lebih tertutup dan lebih sulit dalam hal pengambilan keputusan, akibatnya bila ada informasi baru, proses penerimaannya lebih lambat. Orang dengan pendidikan yang lebih tinggi cenderung akan mudah menerima suatu perubahan, dan lebih terbuka akan

adanya informasi. Keterbukaan ini akan membuat ibu lebih mudah mencari informasi melalui banyak media.

### 3) Motivasi

Motivasi adalah sesuatu yang mendorong, atau pendorong seseorang bertingkah laku untuk mencapai tujuan tertentu. Semakin tinggi motivasi yang dimiliki oleh ibu hamil maka keikutsertaan dalam prenatal yoga juga semakin besar. Motivasi dapat timbul dari dalam diri individu atau datang dari lingkungan. Motivasi yang terbaik adalah motivasi yang datang dari dalam diri sendiri, bukan pengaruh lingkungan. Motivasi timbul oleh adanya pengetahuan, keyakinan (kepercayaan), sarana yang ada dan kebutuhan yang dirasakan. Ibu hamil yang memiliki persepsi baik tentang prenatal yoga cenderung memiliki suatu pemikiran yang benar dan tepat tentang prenatal yoga. Mereka tahu bahwa prenatal yoga sangat bermanfaat bagi ibu hamil yang berkaitan dengan kesehatan ibu dan janinnya, sehingga memotivasi mereka untuk mengikuti kelas prenatal yoga.

### 4) Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga adalah suatu dukungan yang dirasakan oleh anggota ada/dapat diakses dan dapat/tidak dapat digunakan, tetapi anggota keluarga menerima bahwa orang pendukung siap memberikan bantuan dan pertolongan jika dibutuhkan. Interaksi dukungan keluarga bersifat timbal balik (sifat dan frekuensi dari hubungan timbal balik), anjuran atau umpan balik

(kualitas/kuantitas komunikasi) dan keterlibatan emosional (derajat keakraban dan rasa percaya). Dukungan keluarga terjadi selama masa hidup, dengan sifat dan tipe yang bervariasi pada masing-masing tahap siklus kehidupan keluarga.

Keluarga mempunyai fungsi dukungan instrumental yaitu dukungan suami yang diberikan untuk memenuhi kebutuhan fisik ibu dengan bantuan keluarga, dukungan informasi yaitu dukungan suami dalam memberikan informasi yang diperolehnya mengenai kehamilan, dukungan penilaian yaitu memberikan keputusan yang tepat untuk perawatan kehamilan istrinya dukungan emosi yaitu suami sepenuhnya memberi dukungan secara psikologis kepada istrinya dengan menunjukkan kepedulian dan perhatian kepada kehamilannya serta peka terhadap kebutuhan dan perubahan emosi ibu hamil. Hal ini berarti bahwa suami harus mencari informasi dan memberikan informasi tersebut kepada ibu terutama informasi mengenai prenatal yoga. Suami juga perlu memberikan dukungan penghargaan pada ibu meliputi memberikan rasa aman, lingkungan kondusif sehingga membuat ibu semangat untuk berpartisipasi dalam kelas prenatal yoga. Suami perlu meningkatkan dukungan emosional pada ibu yaitu dengan memberikan support/semangat melalui kalimat pujian atau kata-kata. Selain itu suami juga harus memberikan dukungan instrumental yaitu bantuan fisik kebutuhan Ibu.

f. Pengaruh Prenatal Yoga terhadap persalinan

Prenatal yoga adalah cara yang baik untuk mempersiapkan persalinan karena teknik latihannya menitikberatkan pada pengendalian otot, teknik pernafasan relaksasi dan ketenangan pikiran. Teknik relaksasi yang dapat dilakukan dengan cara membayangkan sesuatu yang menyenangkan dapat membuat tubuh menjadi rilek. Prenatal yoga memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat (Wati, Supiyati & Jannah, 2018).

Manfaat prenatal yoga bagi kesehatan dapat menurunkan tekanan darah, detak jantung dan meningkatkan peredaran darah untuk membuang sisa-sisa makanan yang mengandung racun bagi tubuh. Manfaat senam hamil yoga pada ibu hamil yaitu dapat meningkatkan aliran darah dan nutrisi bagi janin secara adekuat serta berpengaruh juga pada organ reproduksi dan panggul (memperkuat otot perineum) ibu untuk mempersiapkan kelahiran anak secara alami. Selain itu latihan yoga selama hamil dapat mengurangi edema dan kram yang sering terjadi pada bulan-bulan terakhir kehamilan, membantu posisi bayi dan pergerakan, meningkatkan sistem pencernaan dan nafsu makan, meningkatkan energi dan memperlambat metabolisme untuk memulihkan ketenangan dan fokus, mengurangi rasa mual, morning sickness dan suasana hati, meredakan ketegangan di sekitar leher rahim dan jalan lahir, yang berfokus pada pembukaan pelvis untuk mempermudah persalinan, membantu dalam perawatan pasca

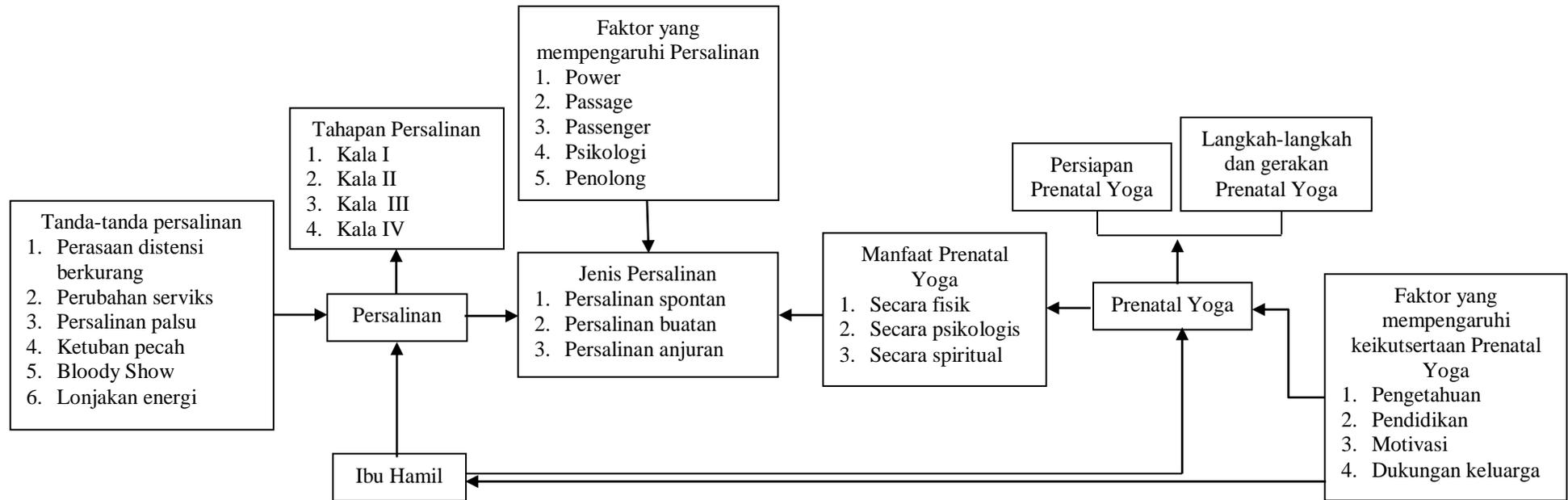
kehamilan dengan mengembalikan uterus, perut dan dasar panggul, mengurangi ketegangan, cemas dan depresi selama hamil, persalinan nifas dan ketidaknyamanan payudara (Wati, Supiyati & Jannah, 2018).

Prenatal yoga dapat menurunkan stres, meningkatkan kualitas hidup, self efficacy pada persalinan, hubungan interpersonal, fungsi sistem saraf otonom, memberi rasa nyaman, mengurangi atau menurunkan nyeri persalinan dan memperpendek durasi persalinan (Noviani & Adnyani, 2020). Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Putri (2019) menyatakan bahwa prenatal yoga memiliki korelasi yang kuat dengan lama proses persalinan kala II. Dimana dengan melakukan prenatal yoga maka otot-otot dinding perut, diafragma, otototot persendian dan otot perineum ibu semakin kuat dan elastis.

Wanita hamil yang melakukan yoga secara rutin akan memperoleh keuntungan yaitu memperlancar proses persalinan, mengurangi section caesaria, dan mengurangi terjadinya gawat janin pada waktu persalinan. Manfaat yoga yang tak kalah pentingnya yaitu memperkuat dan mempertahankan elastisitas otototot dinding perut, ligamentum, otot-otot dasar panggul dan otot paha bagian dalam, dengan demikian proses persalinan dapat dikuasai. Proses relaksasi akan sempurna dengan melakukan kontraksi dan relaksasi yang diperlukan untuk mengatasi ketegangan atau rasa sakit saat proses persalinan. Salah satu latihan menguatkan dan mempertahankan elastisitas adalah latihan menguatkan otot dasar panggul yang kegunaannya adalah melemaskan otot dasar panggul yang kuat dalam

keadaan yang santai. Pada saat mengejan otot akan mengendur secara aktif sehingga kepala bayi akan keluar dengan mudah, dengan demikian akan memperlancar dalam proses persalinan (Yohanna, 2018). Hasil penelitian Noviani dan Adnyani (2020) menunjukkan bahwa ada pengaruh antara Prenatal yoga terhadap lama kala II ( $p = 0,012$ ) dan ada pengaruh antara prenatal yoga terhadap robekan perinium ( $p = 0,000$ ).

## B. Kerangka Teori



Bagan 2.1  
Kerangka Teori Penelitian

Sumber : Mochtar (2014), Pratigny (2014), Qonita (2014), Irianti dkk (2015), Saifuddin (2015), Juliani (2018), Legawati (2018), Sutini (2018), Widiawati (2018), Aprillia (2020), Parwati & Wulandari (2020), Andarwulan, Latifah & Latifah (2021), Sari, Angraini & Turiyani (2021), Purwoto (2022), Wijayanti (2023), Wulandari, dkk (2023)