

EFEKTIFITAS PRENATAL YOGA TERHADAP
LAMA PERSALINAN KALA 1 FASE AKTIF
DI TPMB “D” TAHUN 2024

SKRIPSI



Oleh :
Dwi Ernawati
NIM. 23104064

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
2025

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Lama Persalinan Kala I Fase Aktif di TPMB "D" Tahun 2024 telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas dr. Soebandi pada:

Nama : Dwi Ernawati
NIM : 23104064
Hari, Tanggal : Selasa, 1 Juli 2025
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana di Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji
Ketua Penguji,



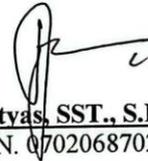
Sugijati, SST., M.Kes
NIP. 196306231983032009

Penguji I



Ai Nur Zannah., SST., S.Keb., M.Keb
NIDN. 0719128902

Penguji II



Rizki Fitrianingtyas, SST., S.Keb., M.Keb
NIDN. 0702068702

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas dr. Soebandi



Ai Nur Zannah., SST., S.Keb., M.Keb
• NIDN. 0719128902

**EFEKTIFITAS PRENATAL YOGA TERHADAP
LAMA PERSALINAN KALA 1 FASE AKTIF
DI TPMB “D” TAHUN 2024**

*“The Effectiveness Of Prenatal Yoga On The
Duration Of Labor In Active Phase 1
At TPMB “D” 2024”*

Dwi Ernawati¹, Rizki Fitrianingtyas²

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr.Soebandi

²Program Studi Pendidikan Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr.Soebandi

Email Koresponden: ernawati.dwi977@gmail.com

Received:

Accepted:

Published:

Abstrak

Persalinan Kala 1 merupakan proses fisiologis diawali dengan kontraksi dan pembukaan serviks yang sering dikaitkan dengan berbagai komplikasi seperti kelelahan ibu, peningkatan risiko intervensi medis dan potensi gawat janin. Kejadian partus lama di dunia menyebabkan kematian Ibu sebesar 8%, di Indonesia sebesar 9%. Partus lama menjadi penyebab perdarahan sebanyak 66,7%. Di Kabupaten Jember tahun 2024 kejadian partus lama sebesar 227/29.771 persalinan. Karena itu, upaya untuk mengoptimalkan lamanya kala 1 menjadi perhatian dalam bidang kesehatan. Prenatal Yoga, merupakan salah satu bentuk latihan fisik dan mental, dipercaya dapat membantu meningkatkan kondisi fisik, mengurangi keluhan, mempersiapkan psikis dan tubuh untuk proses persalinan. Semua faktor tersebut berpotensi memperlancar proses persalinan. Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin mengetahui Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Lama Persalinan Kala 1 Fase Aktif di TPMB “D”. **Tujuan :** mengetahui Perbedaan Lama Persalinan Kala 1 Fase Aktif pada Ibu Hamil yang mengikuti Prenatal Yoga dengan Ibu Hamil yang tidak mengikuti Prenatal Yoga di TPMB “D” tahun 2024. **Metode :** Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. **Populasi :** 58 Ibu Hamil yang bersalin di TPMB “D” bulan Januari-Desember 2024, terdiri dar 42 Ibu Hamil yang mengikuti Prenatal Yoga dan 16 Ibu Hamil yang tidak mengikuti prenatal Yoga. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan rekam medis. Analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan presentase, analisis bivariat menggunakan Uji *Independent sample T Test*. **Hasil :** Rata-rata lama persalinan kala 1 fase aktif kelompok yang mengikuti Prenatal Yoga (42 responden) rata-rata 95,8 menit, kelompok yang tidak mengikuti Prenatal Yoga (16 responden) rata-rata 159,6 menit. Dari analisis Uji *Independent sample T Test* didapatkan $p (0,001) < \alpha (0,05)$, maka H_0 ditolak, artinya ada perbedaan signifikan rata-rata lama persalinan kala I fase aktif antara kelompok yang mengikuti prenatal yoga dan kelompok yang tidak mengikuti prenatal yoga. **Kesimpulan :** Prenatal Yoga secara signifikan efektif dalam mengoptimalkan lama persalinan kala I fase aktif (64 menit lebih singkat) pada ibu hamil yang bersalin di TPMB “D” tahun 2024. Perlu ada studi lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mengoptimalkan lama Persalinan Kala 1.

Kata Kunci : kala 1 fase aktif; lama persalinan; prenatal yoga

