

Studi Literatur : Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Lama Persalinan Kala II

Nidia Salwa Tauriska^{1✉}, Jenie Palupi¹, Riza Umami¹

¹ Poltekkes Kemenkes Malang, Indonesia

✉ nidiast20@gmail.com

Abstrak

Komplikasi persalinan yang diakibatkan langsung oleh persalinan memanjang 2,8% kematian dari AKI di seluruh dunia yaitu sejumlah 69.000. Faktor yang mempengaruhi kelancaran persalinan adalah *power, passage, passenger*, psikologis dan penolong. Cara untuk memaksimalkannya adalah dengan melakukan prenatal yoga. Prenatal yoga dapat meningkatkan elastisitas otot panggul yang berperan dalam proses persalinan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas prenatal yoga terhadap lama persalinan kala II. Penelitian ini merupakan *literature review* dengan jenis *traditional review*, artikel bersumber dari 3 database yakni *Google Scholar, PubMed* dan *ResearchGate* dari rentang tahun 2017-2021. Dilakukan skrining berdasarkan kriteria PICOT didapatkan 10 artikel (5 nasional dan 5 internasional). Semua artikel mendapatkan hasil lama persalinan kala II ibu yang melakukan prenatal yoga lebih singkat dibandingkan yang tidak melakukan prenatal yoga. Sembilan dari sepuluh artikel memiliki hasil $p\text{-value} < 0,05$ dan 1 artikel dengan $p\text{-value} > 0,05$ artinya prenatal yoga efektif dalam mempersingkat lama persalinan kala II. Diharapkan bagi tenaga kesehatan untuk memfasilitasi prenatal yoga karena kombinasi gerakannya dapat melatih teknik bernapas, peregangan, relaksasi untuk memperlancar proses persalinan.

Kata kunci : Prenatal Yoga, Lama Kala II

Abstract

Childbirth complications that are directly caused by prolonged labor are 2.8% of deaths from the maternal mortality rate worldwide which is 69,000. Factors that affect the smooth delivery are power, passage, passenger, psychological and helper. One way to maximize these factors is to do prenatal yoga. Prenatal yoga can increase the elasticity of the pelvic muscles that play a role in the delivery process. The purpose of this study was to determine the effectiveness of prenatal yoga on the second stage of labor. This research is a literature review with a traditional type of review, articles taken from 3 databases (Google Scholar, PubMed, ResearchGate) from the 2017-2021 range. Screening was carried out based on the PICOT so that 10 articles were obtained (5 national and 5 international articles). All articles found that the duration of labor in the second stage of labor was shorter for mothers who did prenatal yoga than those who didn't. Nine out of ten articles had $p\text{-value} < 0.05$ and 1 article had $p\text{-value} > 0.05$ which means that prenatal yoga was effective in shortening the second stage of labor. It is hoped that health workers will facilitate prenatal yoga for pregnant women because the combination of movements is useful in facilitating the delivery process.

Keywords: Prenatal, Second Stage, Yoga



PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses kelahiran bayi yang mana selalu dinantikan oleh siapapun. Menurut Mutmainnah, et.al (2017) persalinan merupakan pengeluaran hasil konsepsi yaitu janin dan uri baik melalui jalan lahir maupun tidak dengan atau tanpa bantuan dalam keadaan cukup bulan. Meskipun persalinan adalah hal yang fisiologis, tetapi ketika kontraksi otot rahim (his) melemah, kekuatan untuk meneran kurang, serviks kaku, serta tidak didukung dengan kondisi psikologis ibu saat menghadapi persalinan, maka dapat terjadi persalinan memanjang. Menurut Martini et al (2016) kala II memanjang adalah salah satu penyebab kematian maternal yang terjadi saat persalinan yakni 37% dari AKI di Indonesia dan menyebabkan asfiksia pada bayi. Di Indonesia AKI masih tinggi, menurut SDKI tahun 2012 dalam Ummah (2018) sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup. Berdasarkan data dari WHO (2017) didapatkan hasil bahwa komplikasi persalinan yang diakibatkan langsung oleh persalinan memanjang adalah 2,8% kematian dari angka kematian ibu di seluruh dunia yaitu sejumlah 69.000.

Menurut Kuswanti (2014) dalam Ristica (2018) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kelancaran persalinan diantaranya yaitu power yaitu kekuatan yang mendorong janin keluar meliputi his dan tenaga meneran ibu. Kemudian terdapat passage atau jalan lahir, lalu faktor passenger yaitu ukuran kepala janin, presentasi, letak, sikap dan posisi janin. Selain itu ada faktor position (posisi ibu) dan psikologi ibu. Mengingat faktor yang dapat menunjang kelancaran proses persalinan adalah power

yakni kontraksi uterus dan tenaga ibu serta psikologis ibu, maka ibu harus mempersiapkan sejak kehamilan. Persiapan selama masa kehamilan yang dapat dilakukan salah satunya dengan meningkatkan aktifitas fisik. Namun, menurut Yuliasari (2010) di Indonesia angka ibu hamil yang mengikuti aktifitas fisik selama kehamilan baik senam hamil maupun yoga hanya sekitar 41,8%.

Bagi kebanyakan wanita, persalinan adalah saat menegangkan dan penuh kecemasan. Berdasarkan penelitian Sagita (2018) terdapat 17 ibu bersalin yang merasakan kecemasan atau sebanyak 34% dan lama persalinan kala II yang dialami adalah lebih lambat yaitu sebanyak 44%. Dan didapatkan adanya hubungan antara kecemasan dengan lama persalinan kala II dengan p value 0,009. Rasa takut dan cemas itulah yang memungkinkan untuk terjadinya proses kelahiran yang lebih lambat. Maka dari itu persiapan dan perawatan selama hamil ditujukan untuk mendukung ibu dalam melalui proses persalinan supaya didapatkan hasil yang optimal. Hal tersebut sejalan dengan Agustina (2020), sebanyak 97% persalinan adalah persalinan fisiologis, tetapi terdapat pengaruh antara kecemasan ibu terhadap kelancaran persalinan. Kecemasan yang muncul saat persalinan mengakibatkan otot polos tegang begitupun pada pembuluh darah. Hal itu yang menyebabkan serviks menjadi kaku dan pada rahim terjadi hipoksia. Sehingga rangsangan nyeri bertambah banyak, melalui thaloma limbic ke korteks uteri rangsangan tersebut menambah rasa takut yang pada akhirnya kontraksi rahim menjadi berkurang dan terjadilah persalinan memanjang.



Guna memperlancar proses persalinan terdapat berbagai cara seperti melakukan pemenuhan nutrisi yang cukup selama kehamilan sesuai pedoman gizi seimbang, latihan fisik prenatal yoga, atau secara farmakologi dengan induksi. Melakukan prenatal yoga adalah cara yang efektif karena didalamnya terdapat tahapan gerakan atau biasa disebut dengan sekuens yang dapat memperkuat otot untuk menopang tulang belakang dan punggung bagian bawah, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi kecemasan, memberikan ketenangan, sarana berbagi pengalaman dan bercerita dengan ibu hamil lainnya serta merelaksasikan otot-otot sekitar panggul yang berperan dalam proses persalinan. Hal ini sejalan dengan penelitian Riawati et al (2021) yang menyatakan bahwa ibu hamil yang melakukan prenatal yoga akan memiliki durasi persalinan yang lebih pendek dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan prenatal yoga dan signifikan secara statistik (MD= -120.78; CI 95%= -166.33 sampai 75.23 p<0.001).

Ibu hamil yang melakukan prenatal yoga akan melakukan tahapan gerakan atau biasa disebut dengan sekuens yang dapat membantu dalam mengoptimalkan power ibu serta mempersiapkan tubuh dan psikologis ibu guna menghadapi proses persalinan. Fokus dalam gerakan prenatal yoga di trimester III yang berperan penting untuk kelancaran proses persalinan adalah pranayama yakni berupa teknik penguasaan napas bermanfaat dalam ketenangan, kenyamanan ibu hamil sehingga kondisi psikologis ibu lebih baik. Sejalan dengan penelitian oleh Wijayanti (2019) dan Sri Wulandari (2021) didapatkan bahwa gerakan dalam prenatal yoga dapat mengurangi ketidaknyamanan pada keluhan kualitas tidur, nyeri punggung serta kecemasan pada ibu hamil yang berdampak pada kesiapan ibu

menghadapi proses persalinan. Selain itu fokus pada penguatan otot, keselarasan panggul dan sikap ergonomis yang ada didalam gerakan prenatal yoga dapat berperan dalam kelancaran proses persalinan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas prenatal yoga terhadap lama persalinan kala II berdasarkan literature review.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi literatur berupa literature review. Jenis literatur review yang akan digunakan pada penelitian ini adalah traditional review.

HASIL PENELITIAN

Terdapat 10 artikel diantaranya adalah 5 artikel nasional dan 5 artikel internasional yang memenuhi kriteria inklusi terkait topik pembahasan Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Lama Persalinan Kala II. Artikel didapatkan dari database *google scholar* (6 artikel), *pubmed* (3 artikel) dan *ResearchGate* (1 artikel). Dari sepuluh artikel terdapat 7 artikel dengan desain studi eksperimental (quasi eksperimen, pre-eksperimental serta *randomized control*) dan 3 lainnya adalah non eksperimental secara *prospective study* dan *cross sectional*. Dari kesepuluh artikel terdapat 8 artikel yang penelitiannya dilakukan di Indonesia (Lampung, Jawa Tengah dan Bali) dan 2 artikel bertempat di luar negeri yakni China dan Iran. Sampel dalam 10 artikel tersebut semuanya adalah kurang dari 90 ibu bersalin. Pengambilan sampel dari 10 artikel adalah *purposive sampling* (4 artikel), total sampling (2 artikel) dan *random sampling* (4 artikel). Seluruh artikel mempunyai sampel ibu hamil normal yang tidak memiliki kontraindikasi terhadap prenatal yoga



Responden dalam penelitian berdasarkan literatur adalah seluruh ibu bersalin baik primigravida maupun multigravida. Jumlah responden penelitian adalah kurang dari 90 ibu bersalin. Mayoritas sampel yang diambil untuk kelompok intervensi adalah ibu yang melakukan prenatal yoga di trimester III. Dan seluruh responden adalah ibu yang mengalami persalinan normal dan tidak memiliki penyakit selama kehamilan sampai proses persalinan. Dan paling

banyak menjadi responden penelitian adalah ibu primigravida dengan rentang Pendidikan lulusan SMA hingga Perguruan Tinggi.

Hasil penelusuran dari kesepuluh artikel yang telah didapatkan pada tiga database *google scholar*, *PubMed* dan *ResearchGate* sebagai berikut :

No	Penulis / Tahun Publikasi	Desain Penelitian	Populasi	Hasil
1.	Wike Sri Yohanna/ 2018	<i>Cross-sectional</i>	Ibu bersalin di BPS Nengah Srinati	Terdapat hubungan senam yoga prenatal dengan lamanya proses persalinan pada ibu bersalin di BPS Nengah Srinati Kabupaten Mesuji dengan <i>p-value</i> 0,003
2.	Ni Wayan Noviani dan Ni Wayan Sukma Adnyani/ 2020	<i>prospective study</i>	Seluruh ibu yang bersalin di Yayasan Bumi Sehat	Ada pengaruh prenatal yoga terhadap lama kala II persalinan dilihat dari nilai mean 21,48 menit dan nilai median 19,50 menit maka prenatal yoga efektif dalam memperpendek lama kala II persalinan
3.	Ratna Dewi Putri, Husnaini dan Sunarsih/ 2019	<i>Quasi experiment</i>	Ibu bersalin primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Metro Pusat	Ada pengaruh senam yoga prenatal trimester III terhadap lama kala II persalinan pada ibu primigravida dengan <i>p-value</i> 0,000
4.	Kadek Wedari Negari, Anggun Trisnasari, Ninik Christiani/ 2017	<i>Cross-sectional</i>	Ibu bersalin primigravida	Ada hubungan prenatal yoga dengan lama persalinan Kala II pada ibu primigravida di Rumah Bersalin Ngesti Widodo Ungaran Kabupaten Semarang
5.	Nita Evrianasari dan Yuli Yantina/ 2020	<i>Quasi experiment</i>	Ibu bersalin di BPS Yuli Artika SST	Ada pengaruh prenatal yoga terhadap lama kala II persalinan di BPS Yuli Artika SST pesawaran dengan <i>p-value</i> 0,000
6.	Ana Setyowati, Suhartono, Ngadiyono, Rr Sri Endang Pujiastuti, Dyah/ 2017	<i>Quasi experiment</i>	Ibu bersalin primigravida	Ada pengaruh signifikan yoga terhadap lama persalinan kala II ($p=0,000$) dan ruptur perineum ($p=0,001$)
7.	Fereshteh Jahdi, Fatemeh Sheikhan, Hamid Haghani, Bahare Sharifi, Azizeh Ghaseminajad, Mahshad Khodarahmian, Nicole Rouhana/ 2017	<i>Experiment (randomized controlled trial)</i>	Ibu bersalin primigravida	Kedua kelompok tidak menunjukkan perbedaan statistik dalam skor Apgar dan berat lahir bayi baru lahir ($p>0,05$). Durasi rata-rata (SD) tahap kedua dan ketiga secara signifikan lebih



No	Penulis / Tahun Publikasi	Desain Penelitian	Populasi	Hasil
				pendek pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol (masing-masing $p=0,04$ dan $0,01$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara mean (SD) skor nyeri persalinan ibu kelompok yoga saat dilatasi serviks mencapai 3-4 cm ($p=0,01$), dua jam setelah pertama dan kedua ($p=0,000$).
8.	IGA Karnasih/ 2018	<i>Pre-experimental design with a static group comparison design</i>	Ibu yang melahirkan TM III di wilayah BPM Patrang Jember Indonesia	Terdapat perbedaan yang signifikan pada berat badan lahir, lama persalinan dan skala nyeri antara ibu yang melakukan yoga dan yang tidak.
9.	Liu Rong, Rong Wang, Yan-Qiong Ouyang, Sharon R. Redding/ 2021	<i>Experiment (randomized controlled trial)</i>	Seluruh ibu bersalin	Yoga menurunkan gejala ketidaknyamanan fisiologis selama kehamilan ($F = 6.966, p = 0.010$), menginisiasi self-efficacy persalinan ($F = 11.900, p = 0.001$), meningkatkan laju persalinan pervaginam ($\chi^2 = 4.267, p = 0.039$), dan memperpendek kala 1 ($t = -2.612, p = 0.012$), kala 2 ($z = -3.313, p = 0.001$) dan kala 3 persalinan ($z = -3.137, p = 0.002$).
10.	Ellahe Mohyadin, Zohreh Ghorashi and Zahra Molamomanaei/ 2020	<i>Experiment (randomized controlled trial)</i>	Ibu bersalin nulipara	Durasi rata-rata fase pertama persalinan secara signifikan lebih pendek pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol ($p=0,002$). Sementara rata-rata durasi fase kedua persalinan lebih pendek pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol, namun perbedaan ini tidak signifikan secara statistik ($p=0,44$). Juga, rata-rata durasi persalinan kala satu dan dua secara signifikan lebih sedikit pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol ($p=0,003$).

PEMBAHASAN

Sembilan dari sepuluh artikel yang sudah dianalisis menunjukkan hasil p -

$value < 0,05$ yang artinya prenatal yoga efektif dalam mempersingkat lama persalinan kala II. Yang dibuktikan dengan lama kala II ibu yang melakukan prenatal yoga terutama di trimester III menjadi



lebih singkat dibandingkan dengan kelompok kontrol. Walaupun dalam penelitian dari salah satu artikel setelah dilakukan uji didapatkan $p\text{-value} > 0,05$ namun dalam tabel hasil didapat mean lama persalinan kala II ibu yang melakukan prenatal yoga lebih singkat jika dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan prenatal yoga dengan selisih waktu yang tidak signifikan yakni pada ibu yang melakukan prenatal yoga lebih cepat 7,64 menit.

Prenatal yoga merupakan aktifitas fisik berupa kombinasi dari gerakan yang melatih teknik bernapas, latihan peregangan, relaksasi dan meditasi yang sudah disesuaikan dengan kebutuhan ibu hamil. Prenatal yoga aman dilakukan oleh semua ibu hamil dengan usia kehamilan mulai 18 (delapan belas) minggu. Prenatal yoga efektif terhadap lama persalinan kala II namun secara tidak langsung. Ditinjau dari teori bahwa kala II persalinan dipengaruhi oleh power atau kekuatan ibu yang terdiri dari kekuatan mengejan yang dimana hal tersebut dapat dilatih melalui aktifitas fisik selama kehamilan yakni dengan prenatal yoga. Dalam mekanismenya prenatal yoga dapat melatih teknik pernapasan ibu yang berguna saat proses mengejan selain itu juga membentuk sikap ergonomis yakni penyesuaian tugas pekerjaan atau aktivitas dengan kondisi tubuh manusia Sukamdani et al (2016). Hal tersebut bertujuan untuk menurunkan stress yang akan dihadapi dan bermanfaat dalam memperlancar sirkulasi oksigen dalam tubuh, membantu pengaktifan organ tubuh dengan begitu tubuh akan terasa lebih segar dan energi pun ikut bertambah.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wike Sri Y (2017) prenatal yoga

dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligament panggul, pinggul dan otot kaki sehingga dapat memaksimalkan jalan lahir, mengurangi rasa nyeri persalinan sehingga dapat mengurangi resiko kala II lama. Hal tersebut sejalan dengan penelitian oleh Ni Wayan Noviani dan Ni Wayan Sukma Adnyani (2020) yang menyatakan prenatal yoga berpengaruh dalam menurunkan stress, *self efficacy* saat bersalin, memberi kenyamanan, mengurangi nyeri persalinan dan mengurangi durasi lama persalinan kala II dengan $p\text{-value} 0,000$. Hasil yang sama juga didapatkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Ratna Dewi Putri, dkk (2019), Nita Evrianasari dan Yuli Yantina (2020), Ana Setyowati, dkk (2017) dan I Gusti Ayu Karnasih (2018) yang menyatakan prenatal yoga efektif mempersingkat lama persalinan kala II.

Saat persalinan dibutuhkan kekuatan elastisitas otot panggul yang dimana hal tersebut dapat dilatih dengan cara melakukan prenatal yoga. Karena dengan otot panggul yang elastis berarti otot dapat mengendur secara aktif sehingga kepala bayi akan lebih mudah lahir dengan begitu proses kala II berjalan secara lancar Irmawati (2014). Elastisitas tersebut didapatkan dari sekuens prenatal yoga yaitu utkatasana (gerakan yang fokus pada memberikan peregangan yang baik untuk otot pinggul yang berperan dalam proses persalinan). Disamping itu menurut Jahdi (2017) prenatal yoga juga dapat memperkuat otot, menjaga fleksibilitas otot perineum dan vagina sehingga persalinan minim trauma dan durasi setiap kala persalinan akan berlangsung normal dan lebih cepat. Selain itu dalam penelitian yang dilakukan oleh Wike Sri Y (2017), Ratna Dewi Putri, dkk (2019), Nita Evrianasari dan Yuli Yantina (2020), Fereshteh Jahdi



(2017) menyebutkan bahwa yang berperan penting dalam menunjang kelancaran persalinan kala II adalah teknik pernapasan atau breathing yang fokusnya saat sekuens centering dan pranayama. Karena teknik pernapasan selain dapat melatih ketegangan, mencukupi kebutuhan oksigen dan janin juga dapat mempertahankan elastisitas otot dasar panggul, dinding perut, ligamentum dan otot paha dalam sehingga ibu dapat menghadapi persalinan dengan lancar.

Prenatal yoga juga memiliki sekuens *savasana* yaitu gerakan tidur miring ke kiri atau kanan dengan lutut dan tulang kering diganjak agar panggul tetap terbuka yang berfungsi sebagai relaksasi tubuh ibu hamil. Teori tersebut sesuai dengan penelitian oleh Setyowati, et al (2017) teknik pernapasan, kontraksi dan relaksasi yang dilatih sejak hamil melalui prenatal yoga dapat berguna dalam manajemen nyeri saat persalinan dan ibu dapat mengejan dengan benar sehingga persalinan akan memiliki hasil yang efektif. Kombinasi gerakan *centering* dan *pranayama* (yang merupakan salah satu bagian dari gerakan prenatal yoga berupa teknik penguasaan napas), side stretch (gerakan merelaksasikan otot khususnya *musculus quadratus lumborum*, *musculus erector spina*, *musculus oblique externa*, *musculus obliquus interna* yang mempengaruhi *passage* ibu) pada *warming up*, *cat cow pose* (gerakan seperti merangkak yang berguna meredakan ketegangan pada punggung dan menggerakkan tulang belakang, melatih kelenturan perineum dan membantu janin berada di posisi yang optimal saat lahir yakni presentasi kepala). Selain itu ada gerakan *virabhadarsana* (gerakan yang bertujuan meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh, menguatkan otot-otot tubuh

diantaranya adalah kaki seperti hamstring, paha, dasar panggul yang berperan dalam proses persalinan) dan *utkatasana* pada gerakan inti serta *savasana* saat relaksasi menghasilkan kesiapan fisik, psikologis ibu saat persalinan. Jadi prenatal yoga merupakan aktifitas fisik yang dapat dilakukan oleh ibu primigravida maupun multigravida untuk mengoptimalkan proses persalinan.

Dari seluruh artikel yang dianalisis didapatkan rata-rata lama kala II ibu yang melakukan prenatal yoga adalah 31,25 menit dan pada ibu yang tidak melakukan prenatal yoga selama kehamilannya adalah selama 47,14 menit. Artinya ibu yang melakukan prenatal yoga mengalami kala II yang lebih singkat dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan. Oleh karena itu, prenatal yoga dibutuhkan selama kehamilan khususnya pada trimester III yang berfokus pada persiapan proses persalinan. Karena gerakan dalam prenatal yoga memiliki manfaat dalam membentuk kelenturan otot panggul, melatih kekuatan otot-otot dinding perut, dasar panggul, kaki dan menjaga kelenturan otot perineum dan vagina serta membantu ibu terlatih dalam melakukan teknik pernapasan sehingga persalinan kala II dapat berjalan dengan lancar.

PENUTUP

Dari sepuluh artikel yang telah dianalisis maka didapatkan hasil penelitian bahwa ibu yang melakukan prenatal yoga mengalami kala II persalinan yang lebih singkat daripada ibu yang tidak melakukan prenatal yoga. Maka dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga efektif dalam mempersingkat lama persalinan kala II dalam batas normal.



Studi literatur ini diharapkan dapat menambah referensi, informasi dan sumber pustaka beberapa penelitian mengenai Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Lama Persalinan Kala II. Selain itu menambah informasi mengenai manfaat prenatal yoga sebagai upaya memperlancar proses persalinan dan dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk memfasilitasi prenatal yoga sebagai upaya mempersiapkan diri untuk kelancaran proses persalinan

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, D. (2020). *Efektifitas prenatal gentle yoga dan senam hamil terhadap proses persalinan. Undergraduated thesis*. Balikpapan: Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur.
- Aprillia, Y. (2020). *Prenatal gentle yoga: kunci melahirkan dengan lancar, aman, nyaman dan minim trauma*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Halimatussakdiah. (2017). Lamanya Persalinan Kala I Dan II pada Ibu Multipara dengan Apgar Score Bayi Baru Lahir. Diambil dari: <https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id> (14 Februari 2022)
- Heckman, J. J., Pinto, R., & Savelyev, P. A. (2020). Pengaruh keikutsertaan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III terhadap lamanya persalinan kala II di BPM Wirahayu Tahun 2020. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2020(Riskesdas), 1–5.
- HS, Sielvia. Mega R. (2019). Lamanya proses persalinan kala II dapat beresiko asfiksia neonatorum. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 2(2), 7-11.
- Kartikasari, A., Hadisaputro, S., & Sumarni, S. (2020). Pengaruh prenatal yoga terhadap kontraksi uterus dan perubahan kadar hormone endorphin pada ibu primigravida studi kasus di Puskesmas Kadugede Kuningan Jawa Barat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada*. 27-37.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019*. Jakarta: Kemenkes RI
- Kurniarum, A. (2016). Asuhan kebidanan persalinan dan bayi baru lahir. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kuswanti, Ina. (2014). *Askeb II persalinan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Manuaba, I.B.G, dkk. (2010). *Ilmu kebidanan, penyakit kandungan dan KB*. Jakarta: EGC.
- Marwa, A. R., Sumarah, S., & Maryani, T. (2017). Perbedaan skala nyeri kala II dan durasi kala II persalinan pada primigravida dengan senam dan yoga kehamilan. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak (Vol. 11, Issue 1)*. Poltekkes Yogyakarta.
- Mutmainnah, A. U., Johan, H., & Llyod, S. S. (2019). Asuhan persalinan normal dan bayi baru lahir. Yogyakarta: ANDI.
- Nurasih, & Nurrochmi, E. (2020). Optimalisasi posisi janin melalui prenatal yoga terhadap output persalinan di PUSKESMAS wilayah Kota Cirebon. *UNITRI*, 8(3), 396–407.
- Nurlaelah S. (2020). Efektifitas Pelaksanaan Senam hamil terhadap Kelancaran Proses Persalinan pada Ibu Bersalin di Klinik Masitah Muara Jawa. Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur.
- Nursalam. (2020). *Penulisan literature review dan systematic review pada pendidikan kesehatan*. Surabaya: Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
- Oktaviani, E., & Nugraheny, E. (2019). Dampak Kecemasan Pada Ibu Terhadap Proses. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 6(1), 16–22.



- Pratigny, T. I. A. (2014). Yoga ibu hamil. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Riawati, M. S., Budihastuti, U. R., & Prasetya, H. (2021). The Effect of Prenatal Yoga on Birth Labor Duration and Pain : A Meta Analysis. *Journal of Maternal and Child Health*, 06(3), 327–337.
- Ristica, Octa D. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi lama persalinan kala II di BPM Dince Safrina Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 7(2).
- Safriani, I. (2017). Kualitas tidur ibu hamil Jombang [STIKES Insan Cendikia Medika].
- Sagita, Y.D. (2018). Hubungan tingkat kecemasan dengan lama persalinan kala II pada ibu bersalin di RSIA Anugerah Medical Center Kota Metro. *Midwifery Journal*, 3(1), 16-20.
- Sari, Eka P. Kurnia Dwi R. (2014). Asuhan kebidanan persalinan. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Sindhu, P. (2013). Yoga untuk kehamilan: sehat, bahagia& penuh makna. Bandung: Qanita PT Mizan Publika.
- Sondakh, Jenny J.S & M.Clin.Mid. (2013). Asuhan kebidanan persalinan & bayi baru lahir. Jakarta: Erlangga.
- Ummah, dkk. (2018). Faktor Resiko Penyebab Perdarahan Postpartum di Puskesmas Pamotan Kabupaten Rembang. *Jurnal Kebidanan*, 7(15), 39.
- Yulizawati, dkk. (2019). Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Persalinan. Indomedika Pustaka, 186.

