

ABSTRAK

Hubungan Keteraturan Prenatal Yoga dengan Jenis Persalinan
Helma Adelia Putri
P27824421025

Angka persalinan melalui tindakan *sectio caesarea* (SC) di Indonesia mengalami peningkatan signifikan, bahkan sering dilakukan tanpa indikasi medis yang jelas. Hal ini berpotensi meningkatkan risiko komplikasi bagi ibu dan bayi, baik secara fisik maupun psikologis. Salah satu pendekatan non-medis yang diyakini dapat mendukung keberhasilan persalinan normal adalah prenatal yoga. Aktivitas ini menggabungkan latihan fisik, teknik pernapasan, serta relaksasi yang membantu mempersiapkan ibu hamil secara menyeluruh menghadapi proses persalinan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi keteraturan pelaksanaan prenatal yoga, jenis persalinan yang dialami, serta menganalisis hubungan antara keteraturan tersebut dengan jenis persalinan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Sampel penelitian adalah ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga, dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan dokumentasi medis untuk menilai keteraturan prenatal yoga dan jenis persalinan. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* untuk melihat hubungan antara keteraturan prenatal yoga dengan jenis persalinan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas ibu yang rutin melakukan prenatal yoga melahirkan secara normal, sedangkan ibu yang tidak rutin melakukan yoga cenderung melahirkan dengan tindakan SC. Uji statistik menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,008 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara keteraturan prenatal yoga dengan jenis persalinan.

Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa keteraturan dalam melakukan prenatal yoga berkontribusi pada peningkatan elastisitas otot perineum, perbaikan postur tubuh, serta pengurangan kecemasan pada ibu hamil. Faktor-faktor ini diketahui mendukung proses persalinan normal dan memperkecil kemungkinan perlunya tindakan medis seperti SC.

Hasil ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa prenatal yoga merupakan intervensi non-invasif yang efektif dalam mendukung keberhasilan persalinan normal. Oleh karena itu, prenatal yoga direkomendasikan sebagai bagian dari program perawatan antenatal yang terintegrasi di fasilitas pelayanan kesehatan. Dengan demikian, diharapkan dapat menekan angka persalinan SC yang tidak terindikasi secara medis dan meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan bayi secara keseluruhan.

Kata Kunci: Prenatal yoga, persalinan normal, *sectio caesarea*

ABSTRACT

Relationship Between Regularity of Prenatal Yoga and Type of Labor

Helma Adelia Putri

P27824421025

The rate of deliveries through caesarean section (C-section) in Indonesia has significantly increased, often performed without clear medical indications. This trend poses potential risks of complications for both mothers and babies, physically and psychologically. One non-medical approach believed to support the success of normal childbirth is prenatal yoga. This activity combines physical exercises, breathing techniques, and relaxation practices that help prepare pregnant women holistically for the birthing process.

This study aims to identify the regularity of prenatal yoga practice, the type of delivery, and analyze the relationship between the regularity of prenatal yoga and the type of delivery. A quantitative approach with a cross-sectional design was used. The study sample consisted of pregnant women who practiced prenatal yoga, selected using purposive sampling. Medical documentation was used as the instrument to assess the regularity of prenatal yoga and the type of delivery. Data analysis was conducted using the Chi-Square test to examine the relationship between prenatal yoga regularity and the type of delivery.

The results showed that the majority of mothers who regularly practiced prenatal yoga gave birth vaginally, while those who did not practice regularly were more likely to deliver via C-section. Statistical testing revealed a p-value of 0.008 ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between the regularity of prenatal yoga and the type of delivery.

Further analysis revealed that regular prenatal yoga contributes to increased perineal muscle elasticity, improved posture, and reduced anxiety in pregnant women. These factors are known to facilitate the normal birthing process and reduce the likelihood of medical interventions such as C-sections.

These findings are consistent with previous studies indicating that prenatal yoga is an effective, non-invasive intervention to support successful normal deliveries. Therefore, prenatal yoga is recommended as part of an integrated antenatal care program in healthcare facilities. This approach is expected to reduce the rate of medically unnecessary C-sections and improve the overall health outcomes of mothers and babies.

Keywords: Prenatal yoga, vaginal delivery, cesarean section