

PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP LAMA KALA II PERSALINAN DAN KEJADIAN ROBEKAN PERINEUM

Eka Mardiana Afrilia^{1*}, Ida Damayanti², Dewi Marifatulloh³

¹Dosen Prodi Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Tangerang, 15151, Indonesia

²Mahasiswa prodi S1 Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Tangerang 15151, Indonesia

³Mahasiswa prodi S1 Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Tangerang 15151, Indonesia

INFORMASI ARTIKEL:

Riwayat Artikel:

Tanggal diterima : 13 September 2022

Tanggal di revisi : 15 Januari 2023

Tanggal di Publikasi

Kata kunci:

prenatal yoga; Outcome Persalinan; robekan perinium

ABSTRAK

Salah satu penyebab terjadinya partus lama adalah ketidak seimbangan antara kekuatan dalam mengejan dan his yang tidak adekuat. Yoga dianggap sebagai salah satu terapi alternatif untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual dalam menghadapi proses kelahiran. Hal ini juga berpengaruh positif terhadap janin, kehamilan, berat lahir, dan kesehatan maternal serta mengurangi komplikasi persalinan seperti persalinan yang lama dan menurunkan tingkat nyeri. Jalan lahir akan lentur pada perempuan yang rajin melakukan olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Lama Kala II Persalinan dan Kejadian Robekan Perinium. Metode yang digunakan literature review, dengan menggunakan beberapa database yaitu google scholar, pubmed dan sciencedirect. Batasan jurnal yang digunakan 10 tahun terakhir dengan total jurnal yang digunakan yaitu 10 jurnal. Hasil penelitian berdasarkan literature yang digunakan, di dapatkan bahwa prenatal yoga dapat mempercepat kala II persalinan dan mengurangi kejadian robekan perinium. Kesimpulan prenatal yoga efektif dalam membantu persalinan yang minim trauma pada seorang wanita. Diharapkan bidan dapat meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan. Terutama dalam melakukan asuhan persalinan normal dengan menggunakan terapi komplementer terutama yoga, sehingga meminimalkan rasa trauma persalinan pervaginam.

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan barometer pelayanan kesehatan ibu. Bila AKI masih tinggi berarti pelayanan kesehatan ibu belum baik. Sebaliknya bila AKI rendah, berarti pelayanan kesehatan ibu sudah baik. (Prawirohardjo, 2014)

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia pada Tahun 2012 meningkat yaitu 359/100.000 kelahiran hidup dibandingkan Tahun 2007 yaitu 228/100.000 kelahiran hidup (Survei Demografi Kesehatan Indonesia/ SDKI 2013) hal ini menunjukkan bahwa semakin jauh dari target MDG's 2015 menjadi 102 / 100.000 kelahiran hidup. (DepKes RI, 2013). Jumlah Kematian Ibu

di Provinsi Banten pada tahun 2012 adalah 359,1/100.000 kelahiran hidup. Angka ini meningkat jika dibandingkan dengan angka kematian Ibu di tahun 2011 yang mencapai 79,5/100.000 kelahiran hidup (Dinkes Prov Banten, 2013). Angka kematian ibu karena persalinan lama di Indonesia menempati urutan kelima (5%) setelah perdarahan (28%), eklamsia (24%), Infeksi (11%), komplikasi nifas (8%) (DepKes RI, 2013).

Dari data diatas diketahui bahwa tingginya AKI disebabkan oleh persalinan lama. Partus lama merupakan lamanya masa pengeluaran hasil konsepsi dengan berbagai faktor yang melatar belakangi. Partus lama akan menyebabkan infeksi, kehabisan tenaga dan dehidrasi pada ibu yang dapat menyebabkan kematian ibu. Pada janin akan terjadi infeksi, cedera dan asfiksia yang dapat menyebabkan kematian bayi.

* Korespondensi penulis.

Alamat E-mail: dewimarifat82@gmail.com

Lama persalinan merupakan salah satu tolak ukur terjadinya persalinan normal. Lamanya persalinan yang terjadi pada kala II merupakan fase terakhir dari suatu persalinan yang berlangsung terlalu lama sehingga timbul gejala –gejala seperti dehidrasi, infeksi, kelelahan ibu serta asfiksia dan kematian janin dalam kandungan /Intra Uterin Fetal Death Selain kondisi psikologis kekuatan otot-otot dasar panggul juga berperan dalam kelancaran dan kenyamanan persalinan, diantaranya yaitu otot perineum. Menurut penelitian, paritas ibu yang mengalami kejadian rupture perineum spontan pada primigravida sebanyak 64 orang (51,6%) dan pada multigravida sebanyak 60 orang (48,4%).

Luka perineum itu sendiri akan mempunyai dampak tersendiri bagi ibu yaitu gangguan ketidaknyamanan dan perdarahan, sedangkan ruptur perineum spontan terjadi karena ketegangan pada daerah vagina pada saat melahirkan, juga bisa terjadi karena beban psikologis menghadapi proses persalinan dan yang lebih penting lagi ruptur perineum terjadi karena ketidaksesuaian antara jalan lahir dan janinnya, oleh karena efek yang ditimbulkan dari robekan perineum sangat kompleks robekan perineum apabila tidak dilakukan penatalaksanaan yang benar akan menimbulkan perdarahan, sehingga juga bisa menyebabkan kematian pada ibu pasca persalinan.

Alternative tindakan pencegahan selama kehamilan agar ibu dan janin berada dalam kondisi sehat dan terjadinya proses persalinan normal dengan melakukan yoga. Yoga adalah sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik, mental dan spiritual manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh.

Menurut Sindhu (2014), prenatal yoga dapat memberikan manfaat untuk; (1) melatih otot perineum (otot dasar panggul) yang berfungsi sebagai otot kelahiran, membuat otot lebih kuat dan elastis sehingga mempermudah proses kelahiran. (2) mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental sang ibu untuk

menghadapi persalinan, (3) meningkatkan kualitas tidur dan mempermudah proses kelahiran. Yoga mengajarkan teknik-teknik penguasaan tubuh dan menekankan bahwa otot yang tegang akan berpengaruh saat tidur dan proses persalinan. Saat tubuh tegang, pikiran akan tegang dan ibu akan cenderung menahan napas. Berlatih yoga secara teratur, ibu akan mampu mengenali munculnya setiap ketegangan tersebut dan menjaga agar saana pikiran tetap relaks, menjaga napas tetap dalam, dan akhirnya membuat otot tubuh menjadi relaks. Hal tersebut relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nita Evrianasari dan Yuli Yantina (2020), dengan judul pengaruh yoga prenatal terhadap outcome persalinan. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap ruptur perineum dengan p-value 0,000 (<0,05).

Beberapa studi tentang efek preventif dan terapeutik dari prenatal yoga telah dilaporkan dalam beberapa tahun terakhir dalam penelitian systematic review yang dilakukan oleh Kawanishi Y (2015) dari 54 kutipan ditemukan sejumlah delapan studi (10 laporan) dimasukkan dalam analisis akhir didapatkan hasil pada wanita hamil yang sehat, terdapat peningkatan yang signifikan dalam menurunkan nyeri persalinan dan kepuasan saat melahirkan, durasi persalinan, tingkat stres yang dirasakan selama kehamilan, tingkat kecemasan, depresi, pengalaman yang berhubungan dengan kehamilan, kualitas hidup, dan hubungan interpersonal dibandingkan dengan yang ada di kelompok kontrol (Kawanishi Y, 2018).

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Lama Kala II Persalinan dan Kejadian Robekan Perineum”. Sitemic Literatur Review.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah Literature Review atau tinjauan pustaka. Penelitian

kepuustakaan atau kajian literatur (literature review, literature research) merupakan penelitian yang mengkaji atau meninjau secara kritis pengetahuan, gagasan atau temuan yang dapat di dalam tubuh literatur berorientasi akademik (academic-oriented literature), serta merumuskan kontribusi teoritis dan metodologisnya untuk topik tertentu.

Adapun sifat dari literature ini adalah analisis deskriptif, yakni penguraian secara teratur data yang telah diperoleh, kemudian diberikan pemahaman dan penjelasan agar dipahami dengan baik oleh pembaca.

HASIL DAEDITOR N PEMBAHASAN

Dari hasil literature review yang telah dipaparkan semua artikel menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan prenatal yoga terhadap lama kala II persalinan dan kejadian robekan perineum. Prenatal yoga merupakan salah satu alternative pengobatan non farmakologis yang aman bagi ibu hamil untuk mengurangi tingkat kecemasan dan melatih otot perineum (otot dasar panggul) yang berfungsi sebagai otot kelahiran, membuat otot lebih kuat dan elastis sehingga mempermudah proses kelahiran.

Manfaat prenatal yoga salah satunya memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot dinding perut, ligamentum, otot dasar panggul, otot paha bagian dalam dengan demikian proses persalinan dapat dikuasai. Proses relaksasi akan sempurna dengan melakukan kontrasi dan relaksasi yang diperlukan untuk mengatasi ketegangan atau rasa sakit saat proses persalinan salah satu latihan yang menguatkan dan mempertahankan elastisitas adalah latihan menguatkan otot dasar panggul yang gunanya untuk 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 dan mengurangi resiko terjadinya rupture perineum (Treacy, 2016).

Selain itu latihan yoga prenatal dapat memperkuat otot sehingga ibu merasa rileks dengan adanya tambahan energi yang dapat mempengaruhi proses persalinan. Dengan adanya penguatan dan fleksibilitas otot perineum, vagina, sprigter ani, dan saluran kemih serta diikuti dengan penambahan diameter pelvik yang dihasilkan dari latihan yoga rutin sehingga latihan yoga dapat memfasilitasi persalinan minim trauma dan menurunkan durasi disetiap fase persalinan (Jahdi, 2017).

Yoga prenatal merupakan salah satu cara untuk membantu menjaga perineum tetap utuh. Latihan yoga prenatal membantu menjaga perineum kuat dan fleksibel. Latihan ini bermanfaat memperkuat otot tetapi juga mengajarkan cara untuk mengendurkannya. Gerakan yoga dilakukan dengan lembut dengan tujuan melatih kekuatan otot-otot ibu hamil, menambah kelenturan otot dan juga melatih keseimbangan. Gerakan ini akan membuat ibu hamil merasa lebih bugar dan juga lebih kuat. Jika secara rutin dilakukan, gerakan yoga juga dapat menambah daya tahan otot yang dibutuhkan untuk persalinan. Yoga ibu hamil dapat meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas tubuh. Gerakan yang ada di dalamnya juga dapat membantu melatih pernapasan ibu hamil, sehingga proses persalinan akan menjadi lebih tenang, mudah, dan lancar nantinya

Stress akibat kecemasan menghadapi persalinan tidak hanya berakibat pada ibu, juga berdampak pada janin. Ibu yang mengalami stres, sinyal yang berjalan lewat Hypothalamic-Pituitary-Adrenal (HPA) yang dapat menyebabkan lepasnya hormon stres akibatnya terjadi vasokonstriksi sistematis, termasuk kontriksi vaso utero plasenta yang menyebabkan gangguan aliran darah di dalam rahim, sehingga penyampaian oksigen (O₂) kedalam miometrium terganggu. Kejadian tersebut menyebabkan makin lamaya proses persalinan (partus lama) sehingga janin dapat mengalami fetal distress (Iriani B, et al, 2014).

Dengan demikian, ibu hamil akan merasa rileks seiring dengan menurunnya gejala kecemasan. Senam yoga sangat baik bagi ibu

hamil dan pada saat ibu menghadapi persalinan, karena senam yoga dapat meningkatkan stamina, kondisi tubuh. Senam yoga tidak hanya memperkuat otot serta sendi yang berkaitan dengan proses persalinan, namun juga dapat melatih pernapasan yang sangat membatu untuk mengendurkan ketegangan saat persalinan (Suananda, 2016).

Ibu hamil dapat melakukan senam yoga secara teratur 2-3 kali dalam seminggu dengan durasi 60–90 menit/sesi, dengan melakukan senam yoga dapat menciptakan kesehatan fisik dan mental menjadi lebih kuat dan fleksibel untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai situasi yang tidak menyenangkan di masa kehamilan (Sindhu, 2015).

Bidan sebagai tenaga kesehatan memiliki peran yang penting dalam melakukan asuhan pada ibu hamil terutama dalam mengurangi kecemasan dan trauma persalinan. Asuhan komplementer salah satunya prenatal yoga merupakan intervensi yang terbukti secara ilmiah dapat mengurangi kecemasan dan memberikan efek positif yang bisa disarankan selama kehamilan hingga menjelang proses persalinan sehingga mampu untuk mempercepat proses kala II persalinan dan mencegah robekan perinium. Selain itu, prenatal yoga tidak menimbulkan risiko terjadinya cedera sehingga dianjurkan bagi ibu hamil untuk melakukan prenatal yoga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil literature review dari sepuluh artikel dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap lama kala II persalinan dan kejadian robekan perinium. Prenatal yoga terbukti secara signifikan dapat memperkuat otot sehingga ibu merasa rileks dengan adanya tambahan energi yang dapat mempengaruhi proses persalinan. Dengan adanya penguatan dan fleksibilitas otot perineum, vagina, sprigter ani, dan saluran kemih serta diikuti dengan penambahan diameter pelvik yang dihasilkan dari latihan yoga rutin sehingga latihan yoga dapat memfasilitasi persalinan

minim trauma dan menurunkan durasi disetiap fase persalinan.

Prenatal yoga efektif untuk mencegah rupture perineum, sehingga salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh ibu hamil untuk mencegah dan meminimalisir terjadinya laserasi/ruptur perineum adalah dengan melakukan aktivitas fisik prenatal yoga selama kehamilan. Semua artikel menjelaskan hasil penelitian tentang pengaruh prenatal yoga terhadap lama kala II dan kejadian robekan perinium sehingga dapat digunakan sebagai dasar review jurnal penelitian selanjutnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Panyayang, Kami panjatkan puji syukur atas kehadiran-Nya, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya kepada kami, sehingga kami dapat menyelesaikan tugas Literatur Review Evidence Base Kebidanan dengan judul “Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Lama Kala II Persalinan dan Kejadian Robekan Perineum (Literatur Review) Tahun 2022”. Literature review ini disusun untuk memenuhi tugas mata kuliah Evidence Based dalam Praktik Kebidanan.

Tugas ini kami susun dengan maksimal dan mendapatkan bimbingan, arahan dan bantuan dari berbagai pihak sehingga dapat memperlancar pembuatan tugas ini, dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada Ibu Eka Mardiana A, SST, MKM selaku Dosen pembimbing kami.

DAFTAR PUSTAKA

Dewi, R. S., Soepardan, S., Suwondo, A., & Sari, N. (2016). Pregnant yoga shorten the first and second stage of prolong labor in primigravida. In *ASEAN/Asian Academic Society International Conference Proceeding Series*.

- Jahdi, F., Sheikhan, F., Haghani, H., Sharifi, B., Ghaseminejad, A., Khodarahmian, M., & Rouhana, N. (2017). Yoga during pregnancy: The effects on labor pain and delivery outcomes (A randomized controlled trial). *Complementary therapies in clinical practice*, 27, 1-4. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1744388116302316>
- Treacy, Karly. (2016). Prenatal Yoga: A Pelvic Floor Sequence for an Easier Labor+Delivery. <https://www.yogajournal.com/lifestyle/prenatal-yoga-pelvic-floor-sequence-easierlabor->
- Shindu, P. (2014). *Yoga untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia, dan Penuh Makna*. Bandung: Qanita.
- Daniel A. Ostrovsky. (2017). *Yoga in the third trimester may reduce labor pain, duration of labor, and risk of cesarean section*. *Complement Ther Clin Pract*. 2017;27:1-4 <https://www.sciencedirect.com/journal/exploration/vol/14/issue/2>
- Virginia, Campbell. Mary, Nolan. (2018). 'It definitely made a difference': a grounded theory study of yoga for pregnancy and women's self-efficacy for labour, *Midwifery* (2018), doi: <https://doi.org/10.1016/j.midw.2018.10.005>
- Levett KM, Smith CA, Bensoussan A, et al. (2017). *Complementary therapies for labour and birth study: a randomised controlled trial of antenatal integrative medicine for pain management in labour*. *BMJ Open* 2016;6: e010691. doi:10.1136/bmjopen-2015-010691
- Chethana, B., Raghunandan, C., Saili, A., Mondal, S., & Saxena, P. (2018). Prenatal Yoga: Effects on Alleviation of Labor Pain and Birth Outcomes. *Journal of alternative and complementary medicine* (New York, NY).
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30160530>
- Rong, Liu; Dai, Li-Jing; Ouyang, Yan-Qiong (2020). *The effectiveness of prenatal yoga on delivery outcomes: A meta-analysis*. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39(), 101157-. doi:10.1016/j.ctcp.2020.101157
- Ni Wayan Noviani, Ni Wayan Sukma Adnyani. (2020). *Pengaruh prenatal yoga terhadap lama kala II persalinan dan kejadian robekan perinium*. *Jurnal Kebidanan – Vol 9, No 2* (2020), 115-122 ISSN 2301-8372 (print); ISSN 2549-7081 (online) DOI: 10.26714/jk.9.2.2020.115-122
- Siti Farida, Sri Wahyuningsih Nugraheni. (2021). *Efektivitas Prenatal Yoga Untuk Mencegah Rupture Perineum Di Bpm Dewi Chandra Ningrum Karanganyar*. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan Vol 11 No 1*.
- Nining Sulistyowati, Ghina Nurhikmah. (2021). *Pengaruh Senam Prenatal Yoga pada Ibu Hamil Trimester III terhadap Lama Kala II Persalinan*. *Jurnal Cakrawala Kesehatan, Vol. XII, No.02, Agustus 2021*
- Ana Setyowati, dkk. (2017). *Pengaruh Yoga terhadap Lama Persalinan Kala II dan Robekan Perineum pada Ibu Bersalin Primigravida di Wilayah Puskesmas Kota Pekalongan*. *Kebidanan Magister Terapan Kesehatan : Polekkes Semarang., 2017*

TABEL RINCIAN HASIL JURNAL LITERATUR REVIEW

| No | Penulis | Judul | Desain | Responden | Prosedur Penilaian | Hasil |
|----|---|---|---|--|--|---|
| 1 | Ana Setyowati, Suhartono, Ngadiyono, Rr Sri Endang Pujiastuti, Dyah. 2017 | Pengaruh Yoga terhadap Lama Persalinan Kala II dan Robekan Perineum pada Ibu Bersalin Primigravida di Wilayah Puskesmas Kota Pekalongan | Quasy Eksperimental 1 dengan post test only design with control group | Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil primigravida trimester III di wilayah kerja Puskesmas Kota Pekalongan sebanyak 74 ibu hamil. | Dilakukan penilaian pada saat persalinan. Pengukuran yang dinilai adalah lama persalinan kala II dan robekan perineum. Lama persalinan kala II dan robekan perineum menggunakan alat ukur lembar observasi robekan perineum yang didalamnya berisi ceklist evaluasi pada saat proses persalinan, berisi catatan waktu dalam satuan menit untuk mengevaluasi lama persalinan kala II dan robekan perineum menggunakan kriteria yang telah ditentukan. | hasil penelitian diperoleh adanya perbedaan lama persalinan kala II ($p = 0,000$) dan robekan perineum ($p = 0,001$), artinya bahwa pemberian yoga pada ibu hamil usia ≥ 32 minggu berpengaruh terhadap lama persalinan kala II dan robekan perineum. |
| 2 | Nining Sulistyowati, Ghina Nurhikmah. 2021 | Pengaruh Senam Prenatal Yoga pada Ibu Hamil Trimester III terhadap Lama Kala II Persalinan | analitik korelatif | Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu inpartu kala II yang melahirkan pervaginam. Akumulasi ibu inpartu kala II yang melahirkan pervaginam pada tanggal 1 Januari 2021 - 11 Februari 2021 yang berjumlah 31 orang di praktik mandiri bidan Siswati Tanjungpinang. | Analisis data dengan univariat dan bivariat. Uji statistik menggunakan chi square. | Menunjukkan bahwa terhadap hubungan antara senam prenatal yoga dengan lama persalinan kala II diperoleh nilai p value 0,022 ($<0,05$) dengan kata lain H_0 ditolak. |
| 3 | Siti Farida, Sri Wahyuningsih Nugraheni. 2021 | Efektivitas Prenatal Yoga Untuk Mencegah Rupture Perineum Di Bpm Dewi Chandra Ningrum Karanganyar | Case control | Objek dalam penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu 1) kelompok kasus, dalam hal ini adalah ibu bersalin yang mengalami ruptur perineum sebanyak 15 orang dan; 2) kelompok kontrol yaitu ibu bersalin | Analisa yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji statistik Chi Square | Prenatal yoga efektif untuk mencegah ruptur perineum, sehingga salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh ibu hamil untuk mencegah dan meminimalisir terjadinya laserasi/ruptur perineum adalah dengan melakukan aktivitas fisik prenatal yoga selama kehamilan |

| | | | | | | |
|---|--|---|---|---|--|---|
| | | | | yang tidak mengalami ruptur perineum sebanyak 15 orang | | |
| 4 | Nita Evrianasari, Yuli Yantina. 2020 | Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Outcome Persalinan | Jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian Quasi Eksperimen (Eksperimen semu) dengan rancangan posttest only non-equivalent control Group Disign | Sampel adalah ibu hamil trimester III yang memenuhi kriteria dengan jumlah 60 responden | Pada penelitian ini alat pengumpul data yang digunakan adalah Numeric Rating Scale untuk mengetahui nyeri persalinan kala I dan lembar observasi berdasarkan partograf untuk mengetahui lama persalinan kala II dan ruptur perineum. Analisa data pada penelitian ini menggunakan uji korelasi T-tes Independen, dengan bantuan software computer. | Hasil penelitian menunjukkan bahwa yoga yang dilakukan selama 1 jam, dilakukan minimal 4 kali pada usia kehamilan memasuki trimester III dapat mengurangi nyeri persalinan kala I, mempercepat kala II dan mencegah ruptur perineum. |
| 5 | Ni Wayan Noviani, Ni Wayan Sukma Adnyani. 2020 | Pengaruh prenatal yoga terhadap lama kala II persalinan dan kejadian robekan perinium | prospective study | ibu yang bersalin di Yayasan Bumi Sehat yang berjumlah 50 orang | Analisis data yang digunakan adalah Mann-whitney dan chi-square | Ada pengaruh prenatal yoga terhadap lama kala II persalinan dilihat dari nilai mean diperoleh 21,48 menit dan nilai median 19,50 menit maka prenatal yoga efektif dalam memperpendek lama kala II persalinan. Serta ada pengaruh prenatal yoga terhadap robekan perineum dilihat dari analisis data diperoleh sebagian besar yaitu 12 (60%) dengan laserasi grade I yang artinya tidak diperlukan tindakan penjahitan |
| 6 | Liu Rong, Li-Jing Dai, Yan-Qiong Ouyang. 2020 | The effectiveness of prenatal yoga on delivery outcomes: A meta-analysis | Meta analysis | This meta-analysis involved seven trials with a total of 808 pregnant women | The Cochrane Collaboration's tool | This meta-analysis identified that yoga improved vaginal delivery, decreased premature delivery and birth weight of newborns, shorten the labor duration. |
| 7 | Chethana Bolanthakodi, | Prenatal Yoga: Effects on | Single blinded, | Two hundred patients were | All studies were evaluated for methodological quality | The study has highlighted that yoga is a noninvasive, |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | MBBS, MS, Chitra Raghunandan, MBBS, MS, Arvind Saili, MBBS, MS,Sunita Mondal, MBBS, MS,and Pikee Saxena, MBBS, MS. 2018 | Alleviation of Labor Pain and Birth Outcomes | parallel randomized control trial | randomized into 100 each in case and control groups | according to the Jadad scale and the Delphi List | easy to learn mind-body medicine and complementary health practice, effective in alleviation of labor pain and possibly improving birth outcome. |
| 8 | Kate M Levett, C A Smith, A Bensoussan,H G Dahlen. 2017 | Complementary therapies for labour and birth study: a randomised controlled trial of antenatal integrative medicine for pain management in labour | Open-label, assessor blind, randomised controlled trial | 176 nulliparous women with low- risk pregnancies, attending hospital- based antenatal clinics | The Complementary Therapies for Labour and Birth protocol, based on the She Births and acupressure for labour and birth courses, incorporated 6 evidence-based complementary medicine techniques: acupressure, visualisation and relaxation, breathing, massage, yoga techniques, and facilitated partner support. | The Complementary Therapies for Labour and Birth study protocol significantly reduced epidural use and caesarean section. This study provides evidence for integrative medicine as an effective adjunct to antenatal education, and contributes to the body of best practice evidence |
| 9 | Virginia Campbell, Mary Nolan. 2018 | 'It definitely made a difference': a grounded theory study of yoga for pregnancy and women's self- efficacy for labour | This longitudinal, grounded theory study employed semi- structured interviews with women attending YfP classes | Twentytwo women attending yoga for pregnancy classes | A longitudinal grounded theory study | Analysis of interviews with women at three time points led to a propositional theory that yoga for pregnancy enhances women's self-efficacy for labour by building their confidence and competence through a combination of techniques. These include repeated practice of a variety of pain management strategies, use of affirming language and the telling of positive labour stories, underpinned by yoga practice to lower somatic response to stress. |
| 10 | Daniel A. Ostrovsky, | Yoga in the third trimester may | While these results seem | Sixty primiparous women attending an | The current study is a single- blinded randomized controlled | In conclusion, this study suggests efficacy of yoga |

| | | | | | | |
|--|----------------------|--|--|---|--|---|
| | MD, FACP, FAAP. 2017 | reduce labor pain, duration of labor, and risk of cesarean section | impressive, the study design and presentation of data raise questions which make a definitive conclusion problematic | Iranian hospital prenatal clinic were recruited for participation | trial of antenatal yoga compared to routine midwifery care | for decreasing the pain associated with labor but it has significant flaws in its execution and documentation. However, added to the existing body of evidence suggesting efficacy and the minimal harms and potential benefits, it is reasonable to recommend antenatal yoga to women who are interested in a non-pharmacologic method to reduce the pain associated with labor. |
|--|----------------------|--|--|---|--|---|