

**“EFEKTIVITAS LATIHAN YOGA PRENATAL DALAM  
MENGOPTIMALKAN KONDISI IBU PRIMAGRAVIDA TRIMESTER  
III” : *LITERATURE REVIEW***

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS (KIAN)**



**Oleh :**

**MELLIYANA**

**NIM. P1908105**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS  
INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN DAN SAINS WIYATA HUSADA  
SAMARINDA  
TAHUN 2021**

**“EFEKTIVITAS LATIHAN YOGA PRENATAL DALAM  
MENGOPTIMALKAN KONDISI IBU PRIMAGRAVIDA TRIMESTER  
III” : *LITERATURE REVIEW***

Untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar profesi Ners pada program  
profesi ners Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Wiyata Husada Samarinda

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS (KIAN)**



Oleh :

MELLIYANA

NIM. P1908010

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS  
INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN DAN SAINS WIYATA HUSADA  
SAMARINDA  
TAHUN 2021**

HALAMAN PENGESAHAN

EFEKTIVITAS LATIHAN YOGA PRENATAL DALAM MENGOPTIMALKAN  
KONDISI IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III : *LITERATUR REVIEW*

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Disusun Oleh:

Mellyana

NIM: P1908105

Telah dipertahankan dalam ujian

Pada tanggal 01 Februari 2021

PENGUJI I

PENGUJI II

Ns. Susanaria Alkai, M.Kep., Sp.Kep.Mat

Ns. Desy Ayu Wardani, M.Kep., Sp.Kep.Mat

Mengetahui

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan  
ITKES Wiayata Husada Samarinda



Ns. Kiki Hardiansyah Safitri, S.Kep., M.Kep., Sp. Kep.MB

NIDN. 1128058801

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Melli yana  
NIM : P1908105  
Program Studi : Profesi Ners  
Judul Laporan Tugas Akhir : Efektivitas Latihan Yoga Prenatal Dalam  
Mengoptimalkan Kondisi Ibu Primigravida  
Trimester III  
: *Literatur Review*

Menyatakan bahwa karya ilmiah akhir ners ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber, baik yang dikutip maupun yang di rujuk telah saya nyatakan dengan benar.



ITKES WHS

Samarinda, 01 Februari 2021

Yang membuat pernyataan,

Melli yana

NIM. P1908105

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat Rahmat dan bimbinganNya saya dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Efektivitas Latihan Yoga Prenatal Dalam Mengoptimalkan Kondisi Ibu Primigravida Trimester III” : *Literature Review* Tugas akhir ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Profesi Ners (Ns) dalam program studi Keperawatan ITKes Wiyata Husada Samarinda.

Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dari masa praktik sampai pada penyusunan Tugas Akhir ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan semua proses tepat waktunya. Oleh karena itu, perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. Bapak Mujito Hadi, MM selaku Ketua Yayasan Wiyata Husada Samarinda
2. Bapak Dr. Eka Ananta Sidharta, S.E., M.M.C.A (L) selaku Rektor ITKES Wiyata Husada Samarinda.
3. Ns. Kiki Hardiansyah, M. Kep, Sp.Kep.MB selaku Ketua Program Studi Keperawatan yang telah memberikan kesempatan, dukungan dan semangat luar biasa untuk mengikuti pendidikan di Program Studi Ilmu Keperawatan.
4. Ns. Desy Ayu Wardani, M. Kep, Sp.Mat selaku dosen pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikirannya untuk mengarahkan saya dalam penyusunan tugas akhir ini.
5. Seluruh keluarga tercinta yang telah mendukung, memberi semangat, doa dan perhatian sehingga penyusunan tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Semua teman-teman seperjuangan Program Studi Profesi Ners ITKes Wiyata Husada Samarinda, kalian adalah yang terbaik.

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan masukan yang konstruktif demi kesempurnaannya. Akhir kata, Penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga proposal ini memberi manfaat bagi pengembangan Ilmu Keperawatan.

Samarinda, 01 Februari 2021

Penulis



## SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

---

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Melliyana  
NIM : P1908105  
Program Studi : Profesi Ners

Dengan ini menyetujui dan memberikan hak kepada ITKES Wiyata Husada Samarinda atas Karya Ilmiah Akhir Ners saya yang berjudul :

**“Efektivitas Latihan Yoga Prenatal Dalam Mengoptimalkan Kondisi Ibu Primigravida Trimester III : *Literatur Review*”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak ini, ITKES Wiyata Husada berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Samarinda, 01 Februari 2021

Yang Membuat Pernyataan,

Melliyana

NIM: P1908105

**EFEKTIVITAS LATIHAN YOGA PRENATAL DALAM MENGOPTIMALKAN  
KONDISI IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III :**

**LITERATURE REVIEW**

**Mellyana<sup>1</sup>, Desy Ayu Wardani<sup>2</sup>, Susanaria Alkai<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Profesi Ners, Intitut Teknologi Dan Sains Wiyata Husada  
Samarinda,

Email : [mellyana1649@gmail.com](mailto:mellyana1649@gmail.com)

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, Intitut Teknologi Dan Sains Wiyata Husada  
Samarinda,

Email : [desyayuardani@itkeswhs.ac.id](mailto:desyayuardani@itkeswhs.ac.id)

<sup>3</sup>Dosen Program ilmu Keperawatan, Stikes Intan Martapura

Email : [susan87new@gmail.com](mailto:susan87new@gmail.com)

---

**ABSTRAK**

**Tujuan dan Sasaran :** Untuk mengidentifikasi artikel-artikel penelitian yang memaparkan intervensi keperawatan dengan latihan yoga prenatal yang dapat mengoptimalkan kondisi ibu primigravida trimester III. **Latar Belakang :** Primigravida trimester III merupakan pengalaman seorang wanita hamil pertama kalinya dengan usia kehamilan 28 minggu sampai 40 minggu menjelang persalinan, dimana rentan sekali mengalami komplikasi atau resiko tinggi bahaya kehamilan yang dapat menyebabkan gangguan fisik maupun psikologis dan berdampak buruk pada kondisi ibu dan janin kedepannya, dengan pemberian latihan yoga prenatal dapat mengoptimalkan kondisi pada ibu primigravida trimester III. **Metode :** Penelitian pada database *literatur review* ini didapatkan melalui penyedia jurnal internasional maupun nasional dengan pubmed dan google scholar yang diterbitkan dari tahun 2015 sampai tahun 2020. Pencarian berdasarkan pada kriteria inklusi dan kata kunci primigravida, yoga prenatal, kondisi fisik, dan kondisi psikologis. **Hasil :** Ditemukan 4281 jurnal, kemudian di seleksi menggunakan diagram flow PRISMA di dapatkan hasil 12 jurnal yang dipakai. Intervensi keperawatan yang digunakan adalah latihan yoga prenatal. **Kesimpulan :** Intervensi keperawatan dengan latihan yoga prenatal di dalam studi literatur efektif dalam mengoptimalkan kondisi ibu primigravida trimester III.

**Kata Kunci :** Primigravida, Yoga Prenatal, Kondisi Fisik, Kondisi Psikologis

**EFFECTIVENESS OF PRENATAL YOGA IN OPTIMIZING  
MOTHER PRIMIGRAVIDA IN THE THIRD TRIMESTER  
CONDITION: LITERATURE REVIEW**

Mellyana<sup>1</sup>, Desy Ayu Wardani<sup>2</sup>, Susanaria Alkai<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Students of Professional Nurse Study Program, Institute of Health  
Technology and Science Wiyata Husada Samarinda.  
Jl. Kadrie OeningNo. 77, Samarinda, East Kalimantan  
Email: [mellyana1649@gmail.com](mailto:mellyana1649@gmail.com)

<sup>2</sup>Lecturer of Nursing Studies Program, Institute of Health Technology and  
Science Wiyata Husada Samarinda  
Jl. Kadrie OeningNo. 77, Samarinda, East Kalimantan  
Email: [desyayuardani@itkeswhs.ac.id](mailto:desyayuardani@itkeswhs.ac.id)


<sup>3</sup>Lecturer of Nursing Studies Program, Stikes Intan Martapura  
Email: [susan87new@gmail.com](mailto:susan87new@gmail.com)

---

**ABSTRACT**

**Purpose of the study:** To identify research articles describing nursing interventions with prenatal yoga exercises that can optimize the condition of primigravida of the third trimester. **Background:** Primigravida of the third trimester is the experience of a pregnant woman for the first time with a pregnancy of 28 weeks to 40 weeks before giving birth, where she is prone to experiencing complications or a high risk of pregnancy hazards that can cause physical or psychological problems and have a negative impact on the condition of the mother and the fetus in the future. , the provision of prenatal yoga exercises can optimize the condition of the third trimester primigravida mothers. **Method:** The research in the literature database of this *review* was obtained through international and national journal providers with PubMed and Google scholar published from 2015 to 2020. The search was based on inclusion criteria and keywords primigravida, prenatal yoga, physical condition, and psychological condition. **Result:** 4281 journals were found, then selected using the PRISMA flow diagram, the results were 12 journals used. The nursing intervention used was prenatal yoga practice. **Conclusion:** Nursing intervention with prenatal yoga practice in the literature study is effective in optimizing the condition of third trimester primigravida mothers.

**Keywords :** Primigravida, Prenatal Yoga, Physical Condition, Psychological Condition

LEMBAGA PENGEMBANGAN BAHASA INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN & SAINS WIYATA HUSADA SAMARINDA	
DATED	: 15/04/2021
COUNSELOR	: M. Herby Gunawan
SIGN	: 

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN .....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR SKEMA .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II TELAAH PUSTAKA</b>	
A. Konsep Primigravida.....	6
B. Konsep Yoga.....	10
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	18
B. <i>Database</i> Jurnal .....	18
C. Batasan Waktu Publikasi .....	18
D. Kata Kunci .....	18
E. Kriteria Inklusi dan Eksklusi .....	19
F. Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas .....	20
<b>BAB IV HASIL PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil dan Pembahasan .....	42

**BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....45  
B. Saran .....45

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1: .....	19
Tabel 3.2 : .....	20
Tabel 4.1 : .....	22



## DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 .....	17
Skema 3.1 .....	21



## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN I	BIODATA PENULIS
LAMPIRAN II	MANUSKRIP



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan hadiah yang sangat berharga dan penantian kehadiran seorang anak yang sangat ditunggu-tunggu dalam sebuah keluarga. Seorang ibu akan bangga jika ia dapat menikmati proses kehamilannya dengan bahagia dan dalam kondisi sehat baik fisik maupun psikologis terlebih pada ibu primigravida kehamilan pertama. Namun, ibu primigravida rentan mengalami komplikasi atau resiko tinggi bahaya selama kehamilan terutama masuk ke dalam trimester III minggu ke 28 sampai 40 kehamilan menjelang persalinan. Hal ini dapat menyebabkan gangguan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan seperti sesak napas, mual muntah, sulit tidur, mudah lelah, sering buang air kecil, susah buang air besar, ketidaknyamanan pada perineum, pembesaran payudara, nyeri punggung dan pinggang, kontraksi palsu, kram kaki, varises, bengkak pada pergelangan kaki dan perubahan mood seperti ketakutan, kecemasan, bahkan depresi dimana bisa berdampak buruk bagi ibu dan janin kedepannya seperti bayi lahir prematur, berat badan kurang, meningkatkan resiko ketidakseimbangan emosi setelah melahirkan, keterlambatan perkembangan motorik dan mental janin serta dapat menyebabkan kolik pada bayi baru lahir jika tidak ditangani dengan baik meski dengan asupan gizi yang baik (Bobak, 2005; Perry, *et al.*, 2013).

Selain itu ibu primigravida trimester III dalam menantikan anak pertamanya, persalinan yang akan datang adalah situasi yang tidak pernah dihadapi dan tanpa memiliki pengalaman pribadi sebelumnya menyebabkan kondisi ibu primigravida kurang optimal mempersiapkan diri yang kemudian menimbulkan banyak keluhan beda halnya dengan ibu primigravida trimester III yang mempunyai kondisi yang optimal membuat ibu primigravida merasa lebih terkendali dan memiliki keluhan lebih sedikit (Nierop *dkk*, 2008 ). Kondisi yang optimal mempengaruhi kemampuan ibu primigravida untuk berhasil dalam tugas yang mereka tetapkan sendiri, dan dapat mempengaruhi

persepsi terhadap nyeri maupun ketakutan pada masa kehamilan dan persalinan yang akan di hadapi ibu primigravida (Tilden dkk., 2016). Kondisi yang optimal juga sebagai persiapan diri pada kemampuan ibu primigravida untuk berhasil dalam tugas-tugas tertentu dan dapat dibagi menjadi harapan hasil. Lowe dalam Campbell Virginia (2018) harapan hasil adalah keyakinan bahwa seseorang akan mampu melakukan perilaku tertentu dengan hasil yang diinginkan.

Angka kejadian kondisi kurang optimal pada ibu hamil primigravida trimester III sekitar 2% didunia pernah mengalami gangguan fisik maupun psikologis seperti nyeri dan ketakutan (Danti Renita Rizky dkk, 2020). Di Indonesia mencapai 373 juta. Sebanyak 107 juta atau 28,7% di antaranya mempunyai kondisi kurang optimal terjadi pada ibu hamil menjelang melahirkan (Kemenkes, 2014). Penelitian dilakukan pada ibu primigravida trimester III 22,5% kondisi kurang optimal ringan, 30% kondisi kurang optimal sedang, 27,5% kondisi kurang optimal oleh berat badan, dan 20% kondisi kurang optimal berat (Sarifah, 2016). Sedangkan penelitian dilakukan di Banyumas Tengah Jawa menunjukkan sebanyak 42,8% ibu hamil mengalami kondisi kurang optimal sebelum melahirkan (Isworo dkk., 2012).

Kemungkinan untuk pemberian intervensi latihan yoga prenatal yang lembut memberikan banyak manfaat seperti membantu dalam mengoptimalkan kondisi ibu primigravida trimester III dengan pengelolaan keluhan fisik, psikologis, maupun keluhan penyerta lainnya selama kehamilan serta persiapan persalinan. Latihan yoga yang dilakukan mengarah pada keseimbangan emosional, mental, spiritual dan fisik termasuk postur fisik (Asanas), latihan pernapasan (Pranayama), teknik relaksasi (Pratyahara) dan meditasi (Dhyana) dipraktekkan 3 sesi dalam seminggu setiap sesi berlangsung 15-60 menit pada ibu primigravida trimester III (Elsamha Mohammed Abdelmuath, 2018). Pada ibu primigravida yang mengalami gangguan fisik maupun psikologis memicu seluruh sistem regulasi teraktivasi menyebabkan berbagai hormon seperti Kortikotropin Relasing Hormone, Adenocotikotropin Relaxing Hormone,

Kortisol dan Nor Adrenalin dilepaskan pada sirkulasi darah, ibu primigravida memiliki respon yang berbeda-beda terhadap stimulus yang dialami seperti nyeri dan ketakutan sehingga kondisi pada ibu primigravida kurang optimal (Chuntharapat dkk 2010). Pemberian latihan yoga prenatal salah satu solusi alternatif yang baik dalam mengoptimalkan kondisi ibu primigravida dimana bisa melepaskan hormon oksitoksin yaitu hormon utama saat melahirkan dikenalkan juga sebagai hormon ikatan karena menciptakan hubungan batin dengan bayi dan bekerjasama dengan hormon endorphin yang menimbulkan perasaan senang, kegembiraan, kebahagiaan, dan morfin/opium alami yang diproduksi oleh tubuh untuk penangkal rasa nyeri dan ketakutan sehingga bisa meningkatkan bisa mengoptimalkan kondisi ibu primigravida (Sindhu Pujiastuti, 2011).

Penelitian yang dilakukan Pont Anna Veronika *dkk* (2019) dengan judul Program Yoga Prenatal pada ibu Primigravida 3 rd Mengurangi Trimester Keluhan di Tahap Pertama dan Efikasi Diri dalam Persalinan mendapatkan hasil program yoga prenatal efektif untuk ibu primigravida trimester III dalam mengurangi keluhan kala satu dan self-efficacy kala I persalinan program yoga prenatal efektif melawan ibu primigravida dalam mengurangi keluhan persalinan pada tahap pertama dan program yoga prenatal efektif untuk self-efficacy dalam persalinan pada tahap pertama. Penelitian yang dilakukan Larasati1 Eggy Widya *dkk* (2019) dengan judul Hubungan Latihan Yoga Untuk Kehamilan Trimester III Dengan Hasil Akhir Janin Di Rumah Sakit Salin Restu Makassar mendapatkan hasil latihan yoga kehamilan pada ibu hamil trimester ketiga membantu peningkatan berat badan lahir, skor APGAR dan skor kematangan balard meskipun beberapa faktor lain juga berkontribusi terhadap luaran janin. Penelitian yang dilakukan Elsambra Mohamed Abdelmoaty (2018) dengan judul Pengaruh Latihan Yoga Pada Perjalanan Kehamilan, Persalinan dan Nifas mendapatkan hasil yoga prenatal adalah pilihan yang sangat baik untuk digunakan oleh ibu sehat mana pun untuk mempersiapkan diri secara fisik dan emosional untuk

kelahiran anak serta mengatasi keluhan-keluhan untuk mengoptimalkan kondisi ibu hamil.

Teori T. Mercer : Pencapaian Peran Maternal adalah perubahan status personal yaitu seorang perempuan merasakan harmonisasi, kepercayaan diri dan kompetensi dalam menjalankan perannya sebagai seorang ibu kedepannya-identitas maternal (Mercer, 19981, hal 74). Mercer (1995) menyatakan bahwa “Perawat adalah tenaga kesehatan professional yang memiliki interaksi yang berkesinambungan dengan perempuan dalam siklus maternal”. Perawat memiliki tanggung jawab untuk mempromosikan kesehatan keluarga dan anak; perawat adalah pioneer dalam mengembangkan serta berbagi strategi pengkajian pada pasien. Mercer menekankan bahwa adanya bantuan atau pemberian perawatan yang diterima seorang perempuan selama periode kehamilan dan tahun pertama pasca persalinan dapat memberikan efek jangka panjang bagi perempuan tersebut dan bayinya. Peran perawat maternitas memiliki peranan penting dalam memberikan asuhan keperawatan tersebut dan informasi kepada ibu primigravida trimester III. Salah satu masalah keperawatan yang bisa diangkat yaitu kesiapan peningkatan manajemen kesehatan pada ibu primigravida trimester III dengan luaran hasil yang di harapkan manajemen kesehatan meningkat pada ibu primigravida trimester dengan pemberian edukasi latihan fisik seperti latihan yoga prenatal.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Persiapan yang kurang optimal pada kondisi ibu hamil khususnya ibu primigravida trimester III yang belum mempunyai pengalaman langsung dalam hal kehamilan dan persalinan, sehingga menimbulkan masalah fisik maupun psikologis pada ibu primigravida trimester III yang dapat berdampak pada janin. Dengan demikian diperlukan intervensi keperawatan yang bisa mengoptimalkan kondisi ibu primigravida trimester III yaitu seperti latihan yoga prenatal.

Penatalaksanaan latihan yoga prenatal dapat mengoptimalkan kondisi ibu primigravida trimester III meskipun tidak secara sempurna. Namun, keadaan ini akan menurunkan kerentanan ibu primigravida trimester III terhadap

masalah fisik maupun psikologis dalam kehamilan terlebih ketika akan menghadapi masa persalinan. Selain itu, ibu primigravida trimester III akan merasa sehat, bugar, stress berkurang, kualitas tidur meningkat, nyeri berkurang, dan kekuatan otot meningkat menjelang persalinan. Sehingga peneliti tertarik melihat bagaimana efektivitas latihan yoga prenatal dalam mengoptimalkan kondisi ibu primigravida trimester III?

### **C. TUJUAN**

Tujuan literature review untuk mengidentifikasi artikel-artikel penelitian yang memaparkan efektivitas latihan yoga prenatal dalam mengoptimalkan kondisi ibu primigravida trimester III.

### **D. MANFAAT PENELITIAN**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Literatur review ini diharapkan dapat memberikan manfaat bahan masukan untuk mahasiswa program studi NERS di ITKES Wiyata Husada Samarinda tentang Efektivitas Latihan Yoga Prenatal Dalam Mengoptimalkan Kondisi Ibu Primigravida Trimester III.

#### **2. Manfaat Praktis**

##### **a. Bagi Institusi pendidikan**

Hasil literature review ini dapat menambah ilmu keperawatan tentang Efektivitas Latihan Yoga Prenatal Dalam Mengoptimalkan Kondisi Ibu Primigravida Trimester III.

##### **b. Bagi penulis**

Hasil literature review ini dapat digunakan sebagai bahan bacaan, pengalaman, dan pengetahuan bagi peneliti khususnya mengenai Efektivitas Latihan Yoga Prenatal Dalam Mengoptimalkan Kondisi Ibu Primigravida Trimester III.

##### **c. Bagi bidang keperawatan**

Hasil literatur review ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi bidang keperawatan maternitas yang dapat dijadikan sebagai proses pembelajaran

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. KONSEP PRIMIGRAVIDA

##### 1. Primigravida

Primigravida adalah seorang wanita hamil untuk pertama kalinya. (Apriliani Rizky Ayu *dkk*, 2015).

##### 2. Kehamilan

Kehamilan adalah suatu masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari), *Federasi Obsetri Ginekologi Internasional*, kehamilan didefinisikan sebagai nidasi atau implantasi. .Kehamilan terbagi menjadi 3 trimester. Trimester pertama berlangsung selama 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke 13 hingga minggu ke 27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke 28 hingga minggu ke 40) (Pramirohardjo, 2009).

##### 3. Tanda pasti kehamilan

Tanda pasti kehamilan dibagi menjadi 5 bagian. Menurut Palupi, (2014) yaitu :

- a. Adanya gerakan janin sejak usia kehamilan 16 minggu
- b. Terdengar denyut jantung janin pada kehamilan 12 minggu dengan fetal elektro cardiograph dan pada kehamilan 18-20 minggu dengan stethoscope leanec
- c. Terabanya bagian-bagian janin
- d. Terlihat kerangka janin bila dilakukan pemeriksaan Ro
- e. Terlihat kantong janin pada pemeriksaan USG

##### 4. Trimester III

Trimester III adalah kehamilan dengan usia 28-40 minggu, masa ini merupakan suatu yang lebih berorientasi pada realitas untuk menjadi orang tua dan janin yang berkembang pada trimester ini. Dimana perkembangan janin pada akhir bulan ke 7 panjang janin 35-38 cm, beratnya lebih dari 1000 gram. Kalau lahir dapat hidup masih kecil. Kalau

menangis mengeluarkan suara yang lemah. Pada akhir bulan ke 8, panjang janin 42,5 cm dan beratnya 1700 gram. Permukaan kulit masih merah dan keriput seperti kulit orang yang tua. Pada akhir bulan 9, panjang janin 46 cm dan beratnya 2000 gram. Karena sudah ada lapisan lemak dibawah kulit, janin sudah berisi. Pada akhir bulan 10, janin sudah cukup bulan (matur/aterm). Panjangnya 50 cm dan beratnya 3000 gram. Bayi laki-laki biasanya lebih berat dari bayi wanita. Kulitnya halus dan hampir tidak ada lanugo lagi. Pada kulit masih terdapt *vernix caseosa* campuran sel-sel epitel kulit, lanugo dan secret kelenjar lemak. Kepala ditumbuhi rambut, kuku melebihi ujung jari. Pada laki-laki testis sudah ada dalam skrotum dan pada wanita labiya mayora menutupi labia minora (Pramirohardjo, 2009).

#### 5. Perubahan dan adaptasi psikologis selama masa kehamilan trimester III

Suherni, dkk (2009) menyatakan, perubahan psikologis masa kehamilan merupakan perubahan sikap dan perasaan tertentu selama kehamilan yang memerlukan adaptasi atau penyesuaian. Adapun bentuk perubahan psikologis pada masa kehamilan yaitu perubahan *mood* seperti sering menangis, lekas marah, dan sering sedih atau cepat berubah menjadi senang, merupakan manifestasi dari emosi yang labil. Selain itu, bentuk perubahan psikologi pada ibu hamil seperti perasaan gembira bercampur takut, stress bahkan depresi menghadapi perubahan peran yang sebentar lagi akan dijalani. Seorang wanita sebelumnya menjalani fase sebagai anak kemudian menjadi istri, dan sebentar lagi dia harus siap menjadi ibu.

Suslistyawati (2009) menyatakan adaptasi psikologis selama masa kehamilan trimester III yaitu :

- a. Rasa tidak nyaman timbul kembali, merasa dirinya jelek, aneh, dan tidak menarik
- b. Merasa tidak menyenangkan ketika bayi tidak lahir tepat waktu
- c. Takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang timbul pada saat melahirkan, khawatir dan keselamatannya
- d. Khawatir bayi akan dilahirkan dalam keadaan tidak normal, bermimpi yang mencerminkan perhatian dan khawatirannya

- e. Merasa sedih karena akan terpisah dari bayinya
  - f. Merasa kehilangan perhatian
  - g. Perasaan mudah terluka dan sensitif
  - h. Libido menurun
6. Perubahan dan adaptasi fisik selama masa kehamilan trimester III

Pada kehamilan trimester akhir, ibu primigravida akan merasakan keluhan yang datang silih berganti, salah satunya keluhan fisik yang sering terjadi seperti nyeri pinggang dan punggung, mual muntah, sulit tidur, muntah, kontraksi palsu, pembesaran payudara, stretchmarks yang makin jelas, sering buang air kecil, susah buang air besar, kram kaki, bengkak pada kaki, rasa panas di ulu hati dan perasaan sesak dan nafas yang pendek semua keluhan-keluhan tersebut adalah kondisi normal (Sinclair, 2010).

Suslistyawati (2009) menyatakan adaptasi fisik selama masa kehamilan trimester III yaitu :

a. Sistem reproduksi (uterus)

Selama kehamilan, uterus akan berubah menjadi suatu organ yang mampu menampung janin, plasenta, dan cairan amnion rata-rata pada akhir kehamilan volume totalnya mencapai 5000 ml bahkan dapat mencapai 20.000 ml atau dengan rata-rata 1.100 gr.

b. Sistem perkemihan

Terjadi perubahan pada struktur ginjal, tekanan yang timbul akibat pembesaran uterus dan peningkatan volume darah. Perubahan ini membuat pelvis dan uterus mampu menampung urine dalam volume yang lebih besar dan juga memperlambat laju aliran urine sehingga menyebabkan sering berkemih.

c. Sistem respirasi

Pada kehamilan >32 minggu banyak wanita hamil yang mengeluh tentang rasa sesak dan pendek nafas, hal ini di karenakan usus-usus tertekan oleh uterus yang membesar kearah diafragma, sehingga diafragma kurun leluasa.

d. Sirkulasi darah

Volume darah total dan volume darah plasma darah naik pesat sejak

akhir trimester pertama, volume darah akan bertambah banyak kira-kira 25% dengan puncaknya pada kehamilan 32 minggu diikuti penambahan curah jantung yang meningkat.

e. Payudara (mamae)

Pada ibu hamil trimester tiga, terkadang keluar rembesan cairan berwarna kekuningan (kolostrum), hal ini tidak berbahaya dan merupakan pertanda bahwa payudara sedang menyiapkan ASI untuk menyusui bayi nantinya, progesterone menyebabkan puting menjadi lebih menonjol dan dapat digerakkan.

f. Kenaikkan berat badan

Kenaikkan berat badan dari mulai awal kehamilan sampai akhir kehamilan adalah 11-12 kg.

g. Sistem Muskuloskeletal

Terjadi perubahan tubuh secara bertahap dan peningkatan berat wanita hamil menyebabkan postur dan cara berjalan berubah secara mencolok, kurva lumbosakrum normal harus semakin melengkung dan di daerah servikodorsal harus berbentuk kurvatura (fleksi anterior kepala berlebihan atau seperti menunduk) untuk mempertahankan keseimbangan, karena pada wanita hamil pusat gravitasi bergeser ke depan, sehingga struktur ligamentum dan otot tulang belakang bagian tengah dan bawah mendapat tekanan berat.

7. Persalinan

Persalinan adalah rangkaian proses yang berakhir dengan mengeluarkan hasil konsepsi oleh ibu hamil, proses ini di mulai dengan kontraksi persalinan sejati yang ditandai oleh perubahan progresif pada serviks diakhiri dengan kelahiran plasenta (Sarwono 2012). Persiapan persalinan bertujuan untuk menyiapkan semua kebutuhan selama kehamilan maupun proses persalinan, persiapan persalinan adalah segala sesuatu yang disiapkan dalam hal menyambut kelahiran anak oleh ibu hamil (Depkes. RI, 2002).

Pont Anna Veronica dkk (2019) keyakinan diri mampu meningkatkan kepercayaan atau kemampuan menjalani masa kehamilan dan persiapan

menghadapi persalinan dengan kondisi yang optimal. Ini merupakan faktor penting yang mempengaruhi motivasi ibu hamil untuk melahirkan secara normal. Ibu hamil memiliki keyakinan diri yang baik ditunjukkan dengan kemampuan mampu mengatasi keluhan kehamilan seperti masalah fisik dan psikologis.

## **B. KONSEP YOGA**

Yoga prenatal menggunakan postur, pernapasan, relaksasi dan meditasi untuk membantu memudahkan kehamilan, persalinan dan efek pasca persalinan. Kelas prenatal yoga berupaya membentuk fleksibilitas, fokus, kekuatan, dan kesadaran melalui latihan-latihan yang lembut yang dirancang khusus untuk kebutuhan ibu hamil. Kelas Prenatal yoga dirancang untuk memiliki suasana yang aman dan mendukung untuk ibu hamil dan merupakan cara yang sangat baik untuk saling berkenalan dengan calon ibu lainnya. Kelas Yoga prenatal diberikan baik untuk murid yoga yang baru maupun yang berpengalaman. Kelas Prenatal yoga dibimbing oleh instruktur bersertifikasi khusus untuk prenatal yoga (Nurul,2017).

Conny, (2015) salah satu cara mengoptimalkan kondisi ibu primigravida trimester III dalam mengatasi keluhan fisik maupun psikologis serta meningkatkan rasa aman nyaman selama kehamilan dan persiapan persalinan yaitu ditempuh dengan melakukan berolahraga seperti latihan yoga prenatal untuk memperkuat otot-otot mengatur posisi untuk mengatasi nyeri punggung akibat janin, mengatur berbagai sikap tubuh untuk merendahkan nyeri dan pegal, melatih sikap santai untuk mengurangi stress dengan menenangkan pikiran, menenangkan tubuh, melakukan relaksasi sentuhan, dan teknik pemijatan. Sindhu Pujiastuti, (2011) latihan yoga prenatal bisa melepaskan hormon oksitoksin didalam tubuh yaitu hormon utama saat melahirkan dikenalkan juga sebagai hormon ikatan karena menciptakan hubungan batin dengan bayi dan juga bisa melepaskan hormon endorphin yang menimbulkan perasaan senang, kegembiraan, kebahagiaan, dan morfin/opium alami yang diproduksi oleh tubuh untuk penangkal rasa nyeri dan ketakutan sehingga bisa mengoptimalkan kondisi ibu

primigravida trimester III.

Adanya pemberian asuhan keperawatan yang baik pada ibu hamil selama masa kehamilan dapat memberikan efek kesehatan yang positif bagi ibu dan janinnya sampai tahun pertama pasca melahirkan. Perawat maternitas memiliki peranan penting dalam memberikan asuhan keperawatan tersebut dan formasi selama periode tersebut kepada setiap ibu hamil. Salah satu intervensi yang bisa dilakukan yaitu pemberian latihan yoga prenatal kepada ibu primigravida trimester III (Mercer, 1955).

### 1. Yoga

Yoga adalah sistem kesehatan menyeluruh yang hadir dari abad masa lalu dan menjadi karunia di dunia modern kini. Tak hanya menciptakan kesehatan fisik, berlatih yoga juga dapat menghadirkan ketenangan pikiran dan ketentraman batin. Lebih dari sekedar aktivitas olahraga biasa, yoga merupakan gaya hidup sehat yang dapat menyeimbangkan fisik, mental, dan spiritual saat menjalani kehidupan modern yang serba tidak seimbang. Berlatih yoga dapat menjadi kebiasaan baik yang dapat menetralkan berbagai ketidaknyamanan fisik, mental, emosi, dan mengembalikannya pada keseimbangan, selaras dengan alam. Yoga prenatal merupakan olahraga yang dikhususkan bagi para ibu hamil. Dimana gerakan yang dilakukan dalam yoga prenatal ini jauh lebih sederhana dan lebih mudah untuk di praktekan yang disesuaikan dengan fisik, psikis ibu serta janin dalam kandungan dibandingkan dengan gerakan yoga pada umumnya (Dewanti Sinta, 2018).

### 2. Tujuan

Melakukan latihan yoga prenatal pada ibu hamil meningkatkan kesadaran pada ibu hamil, menciptakan ikatan batin ibu dan bayi dan persiapan persalinan alami (Dewanti Sinta, 2018).

### 3. Manfaat

Nurul, (2017) menyatakan ada beberapa manfaat dalam melakukan yoga prenatal yaitu :

- a. Menjaga keseimbangan hormon
- b. Mengurangi morning sickness

- c. Mengurangi keluhan sembelit
- d. Mencegah atau mengelola diabetes gestational
- e. Lepaskan stres dan meningkatkan kemampuan untuk bersantai
- f. Meningkatkan stamina, fisik dan fleksibilitas
- g. Meningkatkan konsentrasi dan kontrol diri
- h. Mengintensifkan toleransi terhadap rasa sakit
- i. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mencegah untuk sakit saat hamil
- j. Meningkatkan sirkulasi darah
- k. Melepaskan racun
- l. Meningkatkan fungsi organ secara keseluruhan
- m. Membantu membangun pandangan yang lebih positif untuk hidup
- n. Memberikan rasa keseimbangan dan harmoni internal, mencegah perubahan suasana hati
- o. Membantu menggunakan postur yang lebih baik selama kehamilan dan memperbaiki kelemahan postural
- p. Meremajakan otot-otot kaki, menguatkan lutut, pergelangan kaki dan paha
- q. Meredakan gejala linu panggul, khas kehamilan karena tekanan bayi

Manfaat Lain Yoga pada Ibu Hamil (Nurul, 2017) :

- a. Sehat dan fit selama masa kehamilan

Meditasi yang merupakan bagian dari yoga sangat membantu untuk pengembangan sikap baik yang membantu mengatasi perubahan tubuh selama kehamilan. Latihan relaksasi nafas membantu memberikan lebih banyak oksigen ke bayi di dalam rahim dan membantu untuk mengatasi stres dan masalah kesehatan lainnya selama kehamilan.

- b. Mempersiapkan persalinan

Yoga adalah hal terbaik yang dapat dilakukan selama kehamilan untuk bersiap-siap agar proses persalinan Anda mudah, lancar dan tetap nyaman.

- c. Kelahiran anak alami

Berlatih yoga selama kehamilan meningkatkan kemungkinan melahirkan normal Manfaat Yoga untuk melahirkan sangat banyak karena pose

berlatih yoga selama kehamilan membantu otot menjadi lebih fleksibel dan lebih penting lagi ini akan membantu memperkuat otot kelahiran. Yoga mempersiapkan untuk melahirkan normal karena mengajarkan bagaimana fokus, relaksasi, pernapasan dalam satu.

d. Penurunan sakit selama melahirkan

Latihan pernapasan dilakukan selama yoga untuk memperkuat otot dan mempersiapkan tubuh untuk mengatasi nyeri persalinan. Menggunakan bola melahirkan untuk yoga selama proses itu sangat membantu untuk melepaskan tekanan setiap kontraksi. Juga, nafas berirama yang diajarkan dalam yoga dapat membantu untuk beradaptasi dengan masing-masing kontraksi dan akan mengalami berkurangnya rasa sakit.

e. Optimal baby positioning/membantu mengoptimalkan posisi janin

Mengubah posisi bayi selama kehamilan adalah yang paling penting dari semua manfaat yoga Pose kucing baik untuk sirkulasi yang tepat dalam pencernaan dan juga mengurangi tekanan pada punggung bawah. Manfaat yang paling banyak dari pose ini adalah gerakan yang menguntungkan bayi di dalam rahim. Jadi, jika posisi bayi salah sebelum persalinan, yoga pose dapat membantu membawa bayi ke dalam posisi yang benar menghindari SC atau penggunaan forsep.

f. Penurunan back pain

Manfaat Yoga untuk sakit punggung sangat penting karena nyeri punggung bisa membawa masalah jangka panjang setelah melahirkan. Selama pelatihan yoga akan belajar banyak pose yang membantu melepaskan stres dan ketegangan pada punggung bawah.

g. Memberi ruangan yang lebih untuk bayi

Manfaat Yoga tidak hanya untuk ibu, tetapi juga untuk bayi. Bayi akan dapat tumbuh dan berkembang dengan lebih banyak ruang dan oksigen. Yoga mengajarkan Anda posisi yang benar saat hamil untuk memberikan ruangan yang paling besar untuk bayi. Jika bayi memiliki sedikit ruang, kepalanya mungkin tidak berbalik di bawah sebelum persalinan atau dia dapat memilih posisi melintang, yang membutuhkan SC jika tidak diselesaikan sebelum kelahiran.

1) Kurangi stres untuk ibu

Yoga mengajarkan anda bagaimana untuk mencapai relaksasi untuk melepaskan stres. Jika bekerja penuh waktu, mungkin perlu beberapa waktu untuk memperlambat dan kembali mendapatkan energi. Yoga membantu Anda memutuskan lingkaran stres dan membuat anda mampu untuk melakukan relaksasi.

2) Memperkuat otot dasar panggul dan latihan Kegel

Latihan Kegel adalah suatu keharusan dalam persiapan untuk melahirkan. Latihan kegel bermanfaat untuk memperkuat kondisi otot panggul, memperkuat rahim dan rektum. Mereka secara signifikan dapat mempermudah proses persalinan serta mempercepat penyembuhan setelah melahirkan.

3) Mengurangi kram kaki

Banyak wanita mengalami kram kaki, khususnya selama beberapa bulan terakhir kehamilan. Mereka dapat meredakan dengan melakukan latihan yoga teratur dan dengan mengkonsumsi lebih banyak kalsium dan suplemen magnesium.

4) Sistem kekebalan yang lebih kuat

Diantara semua manfaat yoga, ini adalah yang paling penting karena sakit saat hamil mungkin memiliki resiko pada kesehatan janin. Yoga membantu hormon stres yang lebih rendah yang dapat membahayakan sistem kekebalan tubuh. Sistem limfatik diperkuat dan racun dilepaskan selama latihan yoga. Dan akan terlihat bahwa penyakit jauh lebih sedikit ketika mulai berlatih yoga secara teratur

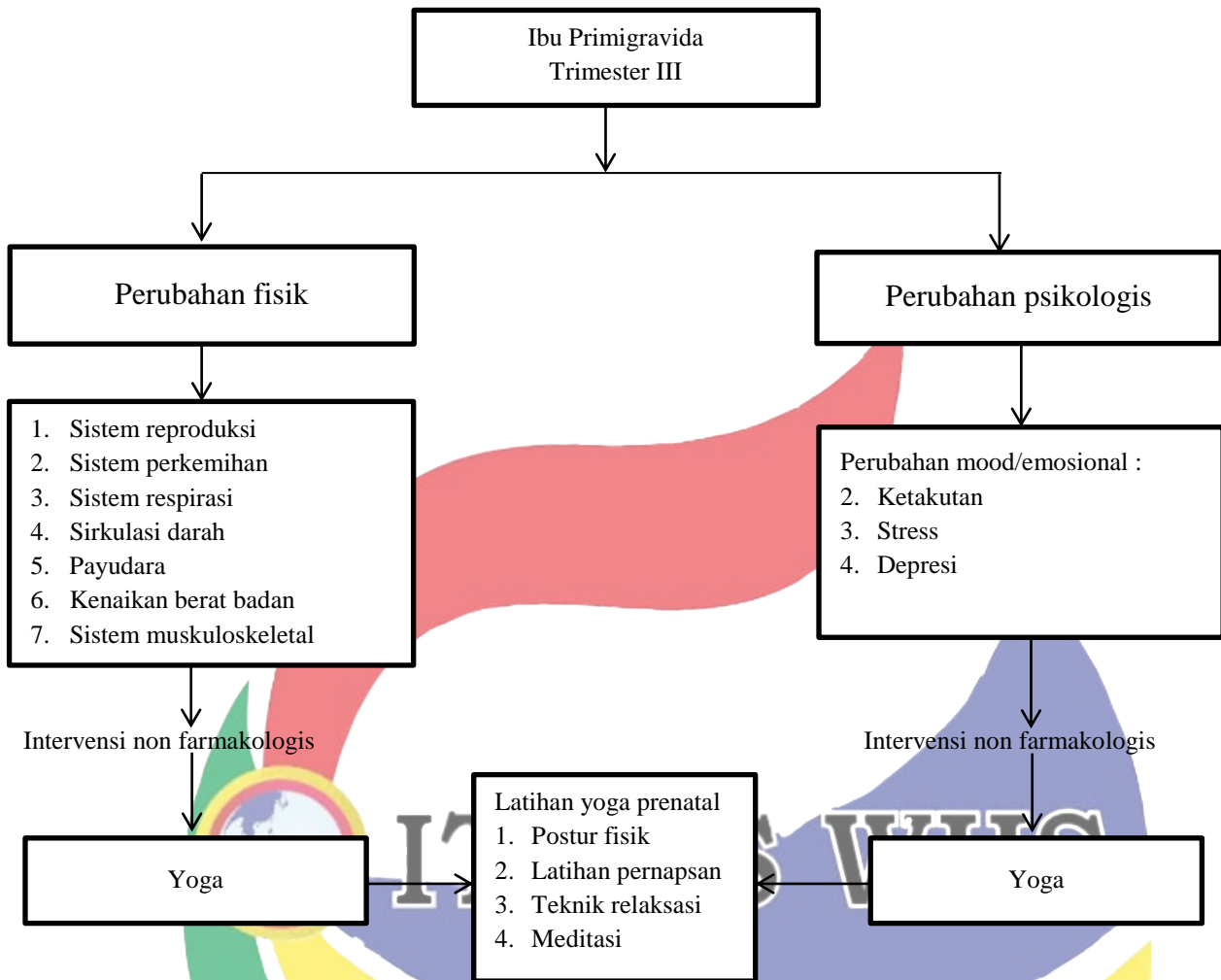
4. Petunjuk umum berlatih yoga untuk kehamilan (Dewanti Sinta, 2018) :

- a. Hindari perut penuh sebelum berlatih Yoga, jangan makan terlalu dekat jaraknya dengan kelas yoga.
- b. Yoga sebaiknya dilakukan pada waktu pagi hari atau petang karena ini adalah saat yang paling mudah untuk memusatkan pikiran
- c. Minum air sesering mungkin sebelum, selama dan sesudah berlatih yoga

- d. Kenakan pakaian yang longgar dan nyaman, hindari pakaian yang terlalu ketat, karena ini akan menghalangi tubuh untuk bernafas dan membuat Anda tidak nyaman
- e. Lakukan semampu Anda, bila lelah beristirahatlah dalam postur-postur beristirahat yoga
- f. Berhentilah berlatih apabila kurang fit atau mengalami kondisi di bawah ini:
  - 1) Pengurangan gerakan janin
  - 2) Tekanan darah Naik (lebih dari 140 kali/menit)
  - 3) Terus menerus mual dan muntah
  - 4) Timbuk kontraksi rahim dengan interval yang lebih sering (kurang dari 20 menit sekali)
  - 5) Bleeding (perdarahan) per vagina
  - 6) Pecah ketuban
  - 7) Nyeri persendian, dada dan kepala
  - 8) Bengkak pada pergelangan kaki
5. Kontraindikasi (Dewanti Sinta, 2018) :
  - a. Preeklamsia
  - b. Placenta Previa (plasenta menutupi jalan lahir)
  - c. Cervix Incompetent (kondisi dimana mulut rahim mengalami pembukaan dan penipisan sebelum waktunya)
  - d. Hipertensi
  - e. Riwayat perdarahan/ keguguran berulang pada kehamilan sebelumnya
6. Waktu (Dewanti Sinta, 2018)  
Program prenatal yoga untuk calon ibu dan bayi yang sehat dan bahagia :  
Sesi 15-60 menit (30 min untuk asana, pranayama, relaksasi, meditasi dan 30 min untuk diskusi dan tanya jawab) 3 sesi dalam seminggu.
7. Pelaksanaan (Nurul,2017) :
  - a. Latihan untuk pernapasan yang dilakukan selama 10 menit. Latihan ini berfungsi untuk melatih ritme pernafasan ibu saat hamil termasuk untuk janin.

- b. Kedua tangan saling digenggam kemudian angkat hingga ke belakang sambil duduk bersilang. Latihan ini untuk memberikan kekuatan otot lengan, bahu dan pernapasan.
- c. Sambil berdiri kedua tangan saling digenggam kemudian badan dimiringkan ke kiri dan kanan secara bergantian sekitar 5-10 menit. Fungsinya untuk latihan pernapasan, serta melatih kekuatan anggota tubuh agar lebih elastis dan melatih otot perut.
- d. Salah satu tangan direntangkan ke atas dan kaki diangkat ke belakang. Lakukan secara bergantian hingga salah satu kaki menyentuh tangan dan kemudian coba untuk memegang kaki secara perlahan-lahan. Latihan ini berguna untuk membuat tubuh menjadi elastis, menguatkan otot perut dan rahim meregangkan ketegangan tubuh.
- e. Duduk dengan kedua kaki terbuka ke belakang dan tangan sambil memegang telapak kaki. Untuk memberikan kekuatan otot tulang belakang dalam menompang tubuh.
- f. Kemudian jatuhkan secara perlahan-lahan tubuh dan coba angkat kembali sambil tangan digenggam ke atas secara lurus. Fungsi gerakan ini adalah membuat tubuh lebih elastis, dan meningkatkan kekuatan seluruh anggota tubuh untuk menompang.
- g. Telungkup hingga menyentuh lantai dan tangan ke belakang untuk tubuh melatih tubuh menjadi elastis dan otot perut menjadi lebih kuat.
- h. Tidur dengan posisi kedua kaki saling menyentuh dan buka dan kaki diangkat serta tangan menggenggam kaki. Berfungsi untuk melatih otot sekitar pergelangan paha, perut dan anggota tubuh.
- i. Angkat tubuh secara perlahan untuk menguatkan tubuh, rahim dan otot perut.

#### D. KERANGKA TEORI



Skema 2.1

Sumber : Nurul (2017) dan Suslistyawati (2009)

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. DESAIN PENELITIAN**

Desain penelitian yang digunakan adalah studi literature, secara sistematis terkait topic yang diangkat yaitu efektifitas latihan yoga prenatal dalam mengoptimalkan kondisi ibu primigravida trimester III. Penelitian ini akan melakukan sintesis penelitian terkait bagaimana cara mengoptimalkan kondisi ibu primigravida trimester III dengan ruang lingkup pemberian latihan yoga prenatal.

Studi literatur bisa didapat dari berbagai sumber baik artikel, buku, dokumentasi, internet dan pustaka. Metode studi literatur adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengolah bahan penulisan (Zed, 2008 dalam Nursalam, 2016).

#### **B. DATABASE JURNAL**

Jurnal yang digunakan dalam literatur review didapatkan melalui database penyedia jurnal internasional pubmed dan google scholar. Penulis membuka webside [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov](http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov) dan [www.google scholar.com](http://www.google scholar.com).

#### **C. BATASAN WAKTU PUBLIKASI**

Temuan Jurnal yang digunakan dalam literature review ini adalah dalam kurun waktu tahun terakhir (2015-2020) yang disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

#### **D. KATA KUNCI YANG DIGUNAKAN**

Pencarian Jurnal atau artikel menggunakan keyword dan Boolean operator (AND OR NOT or AND NOT) digunakan untuk memperluas atau memspesifikkan pencarian sehingga mempermudah dalam penentuan artikel ata jurnal yang digunakan. Kata kunci dalam literatur review disesuaikan dengan Medical Subject Heading (MeSH) sebagai berikut :

**Tabel 3.1 Kata Kunci *Literature Review***

Kehamilan pertama	Yoga Prenatal	Kondisi Optimal
OR	OR	OR
<i>Primigravida</i>	<i>Antenatal</i>	<i>Optimal Conditions</i>
AND	OR	OR
<i>Primigravida third trimester</i>	<i>Prenatal yoga</i>	Physiological conditions
	AND	
	<i>Complementary therapy</i>	

### **E. KRITERIA INKLUSI**

Strategi yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan PICOS kerangka, yang terdiri dari:

1. Populasi/masalah yaitu populasi atau masalah yang akan dianalisis sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam studi literatur.
2. Intervensi yaitu suatu tindakan penatalaksanaan terhadap kasus perorangan atau masyarakat serta pemaparan tentang penatalaksanaan studi sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam studi literatur.
3. Komparasi cara intervensi atau penatalaksanaan lain yang digunakan sebagai pembandingan, jika tidak ada yang bisa menggunakan kelompok kontrol dalam studi yang terpilih.
4. Hasil yaitu hasil atau luaran yang diperoleh pada studi terdahulu yang sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam studi literatur.
5. Desain studi yaitu desain penelitian yang digunakan dalam artikel yang akan di ulas.

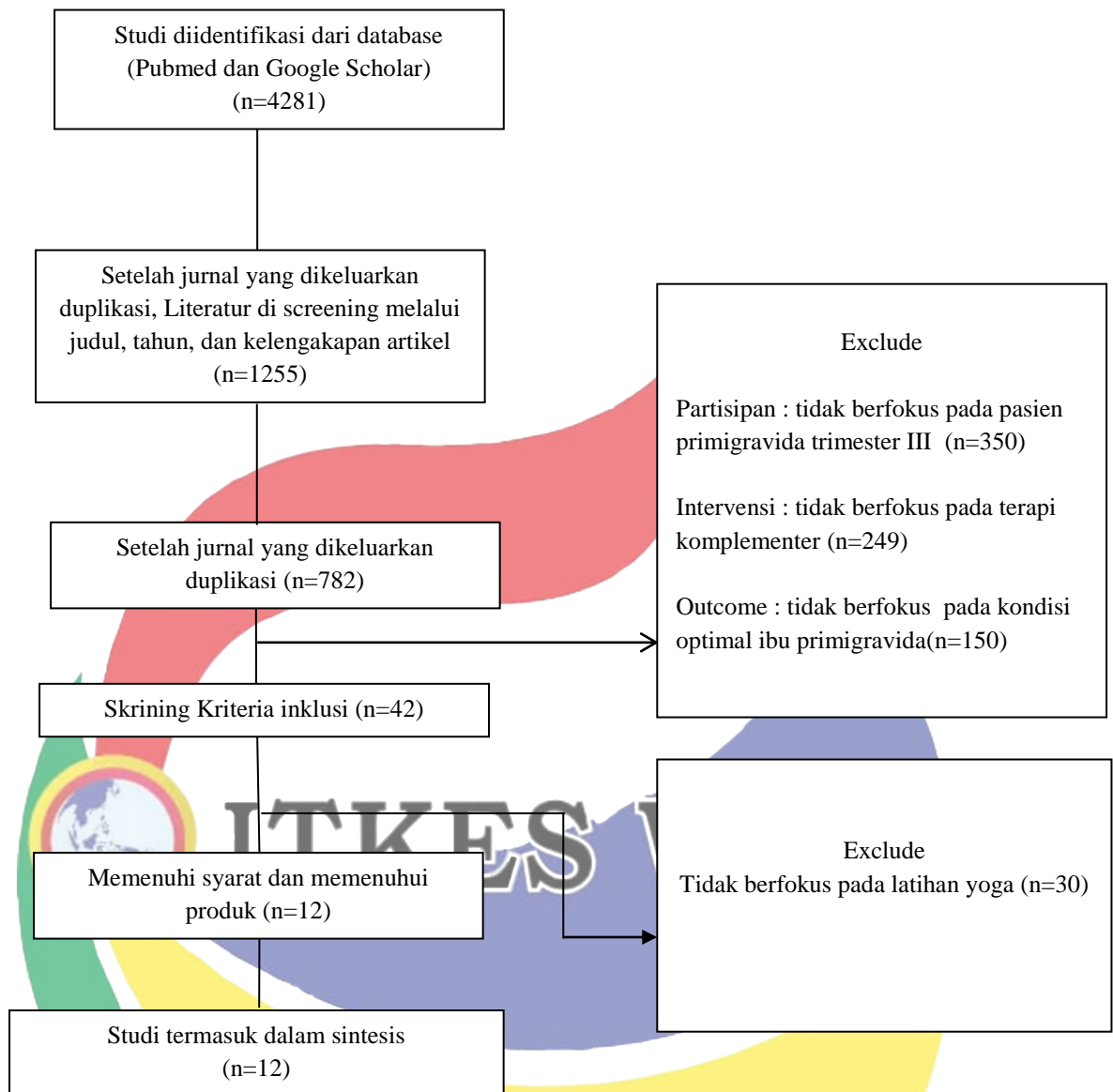
Sterategi yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan PICOS, yaitu *Population, Intervention, Comparison, Outcome, Studi desain*. Berikut penjabarannya:

**Tabel 3.2 Format PICOS dalam Literature Review**

<i>Picos framework</i>	<i>Kriteria inklusi</i>
<i>Population</i>	<i>Ibu primigravida trimester III</i>
<i>Intervention/issue</i>	<i>Latihan yoga prenatal</i>
<i>Lacomparation</i>	<i>Ada pembanding kelompok control dan intervensi</i>
<i>Outcome</i>	<i>Kondisi ibu primigravida trimester III menjadi lebih optimal</i>
<i>Study design and publication type</i>	<i>True-experimental, quasi-experimental studies randomized control trial and meta-analysis</i>
<i>Publication year</i>	<i>Tahun 2015-2020</i>
<i>Language</i>	<i>Inggris dan Indonesia</i>

#### **F. SELEKSI STUDI DAN PENILAIN KUALITAS**

Hasil jurnal yang ditemukan adalah 4281 temuan, kemudian dipersempit dengan mengeluarkan temuan non jurnal yaitu disertasion and theses sehingga menjadi ditemukan temuan 782 selanjutnya diurutkan dan yang terbaru. Kemudian dispesifikasikan dengan kriteria inklusi ditemukan 42 temuan. Selanjutnya seleksi dilakukan dengan melihat duplikasi jurnal, skrining kriteria inklusi dan eksklusi hingga ditemukan 12 jurnal.



**Skema 3.1 Diagram Flow**

**BAB IV**  
**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Tabel 4.1 hasil pencarian literatur review**

<b>Peneliti Rancangan Negara</b>	<b>Judul Teori</b>	<b>Sampel Objektif</b>	<b>Metode program pendidikan kelompok intervensi (IG) dan kelompok kontrol (CG)</b>	<b>Tindak lanjut dan ukuran hasil</b>	<b>Hasil utama (PO) Hasil sekunder (SO)</b>	<b>Kesimpulan</b>
<b>Anna Veronica Pont<sub>1</sub>, Olkamien Jesdika Longulo<sub>1</sub>, Rafika<sub>1</sub>, I Putu Suraoka<sub>2</sub> (2019), Rancangan True-eksperimental, Di kelas ibu</b>	<b>Prenatal Yoga Program Primigravida 3rd Trimester Reducing Complaints in the First Stage and Self-Efcacy in the Labor.</b>	<b>Untuk meredakan keluhan ibu primigravida trimester 3 dalam persiapan persalinan dengan melakukan program yoga prenatal. Dimana sampel berjumlah 36 oorang dibagi 18 kontrol dan 18 intervensi.</b>	<b>Kelompok Intervensi :</b> Melakukan program latihan yoga prenatal seperti Meditasi, Pemanasan, Gerakan Yoga Prenatal (Restoratif postur, postur berdiri, Panggul Goyang), Relaksasi dan wawancara selama persalinan pada pembukan 4 cm dan 8 cm pada fase relaksasi.	<b>Follow up :</b> - Pre test sebelum intervensi - Post test setelah intervensi. - Latihan yoga prenatal target dilakukan 8 kali. Setiap minggu 2 kali dimana satu sesi berdurasi 60 menit.	<b>Primary outcome (PO) :</b> Hasil uji mann-whitney didapatkan nilai signifikansi p = 0,00, pada bukaan serviks 8cm diperoleh rerata angka 7,19 dan nilai p = 0,00, efikasi diri pada bukaan serviks 4cm diperoleh angka efikasi diri 110 dengan nilai p	<b>Program yoga prenatal efektif mengatasi ibu primigravida trimester 3 dalam mengurangi keluhan persalinan pada tahap pertama dan program yoga prenatal efektif meningkatkan self-efficacy dalam persalinan pada tahap pertama.</b>

<p><b>hamil puskesmas sangurara, Indonesia.</b></p>			<p><b>Kelompok Kontrol :</b> Melakukan wawancara selama persalinan pada pembukan 4 cm dan 8 cm pada fase relaksasi.</p> <p><b>Instrument yang digunakan :</b> Teknik wawancara dan Pemberian koesiner</p> <p><b>Analisa data :</b> Menggunakan analisis univariat (mean dan distribusi frekuensi), analisis bivariat uji wilcoxon dan uji statistik mann whitney dengan selang kepercayaan 95%.</p>	<p><b>Hasil :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Keluhan tahap pertama persalinan</li> <li>- Self-efficacy ibu</li> </ul>	<p>= 0,00, rata-rata self-efficacy pembukaan persalinan pada 8cm 107 dan nilai p &lt;0,05</p> <p><b>Secondary outcome :</b> Nilai rata-rata keluhan persalinan kala I pembukaan serviks 4cm adalah 6,55.</p>	
---	--	--	---	---	--	--

<p><b>Mohamed Abdelmoaty Elsambra (2018)</b>  <b>Rancangan True-eksperimental, Di klinik antenatal Rumah Sakit Universitas Bersalin El-Shatby Mesir</b></p>	<p>Effect of Yoga exercises on the course of pregnancy, labour and puerperium</p>	<p>Untuk meningkatkan keseimbangan fisik dan kebugaran fisik saat kehamilan, persalinan dan nifas pada ibu primigravida dimana sampel berjumlah 250 orang di bagi menjadi 2 grub. Grub A intervensi 125 orang dan grub B control 125 orang.</p>	<p><b>Kelompok intervensi :</b>          Mempraktikkan beberapa jenis yoga lembut termasuk Asana dan Pranayoma latihan pernapasan untuk rileks.</p> <p><b>Kelompok kontrol :</b>          Tidak melakukan latihan apapun selama masa kehamilan.</p> <p><b>Instrument yang digunakan :</b>          Pemberian koesioner dan teknik wawancara.</p> <p><b>Analisa data :</b>          Menggunakan Y: Yate (koreksi kontinuitas) untuk uji pearson chi-square.</p>	<p><b>Follow up :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pre test sebelum intervensi</li> <li>- Post test setelah intervensi</li> <li>- Intervensi dilakukan 3 sesi perminggu dengan durasi per sesi 15-60 menit.</li> </ul> <p><b>Hasil :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ibu hamil yang melakukan yoga</li> <li>- Ibu hamil yang tidak melakukan yoga.</li> </ul>	<p><b>Primary outcome (PO) :</b>          Kedua kelompok dicocokkan dalam usia, tinggi badan (<math>p &gt; 0,05</math>). Denyut nadi, sistolik, tekanan darah diastolik, dan frekuensi pernapasan dicocokkan pada kedua kelompok (<math>p &gt; 0,05</math>). Insiden edema, varises, gangguan tidur, perubahan suasana hati secara signifikan lebih tinggi pada kelompok B (<math>p &lt; 0,05</math>). Semua</p>	<p>Yoga Prenatal adalah pilihan yang sangat baik untuk digunakan oleh wanita hamil dan sehat mana pun untuk mempersiapkan diri secara fisik dan emosional untuk kelahiran anak.</p>
---	---	---	--	--	--	---

					<p>wanita di kelompok A mengalami perjalanan lancar (<math>p = 0,000</math>).</p> <p>Temuan ultrasonografi abnormal, masalah nifas dan perdarahan postpartum ringan secara statistik lebih tinggi secara signifikan pada kelompok B (<math>p &lt; 0,05</math>).</p> <p><b>Secondary outcome : -</b></p>	
--	--	--	--	---	---	--

<p><b>Chethana Bolanthakodi, MBBS, MS, 1</b>  <b>Chitra Raghunandan, MBBS, MS, 2</b>  <b>Arvind Saili, MBBS, MS 3,</b>  <b>Sunita Mondal, MBBS, MS 4,</b>  <b>dan Pikee Saxena, MBBS, MS 2 (2019),</b>  <b>Rancangan True-eksperimental, ruang persalinan bagian Obstetri dan Ginekologi di Lady Hardinge Medical College dan rumah sakit terkait, NewDelhi India.</b></p>	<p>Prenatal Yoga: Effects on Alleviation of Labor Pain and Birth Outcomes</p>	<p>Untuk meredakan nyeri persalinan dan meningkatkan hasil persalinan. Dengan sampel berjumlah 200 orang. Dibagi kelompok intervensi 100 orang dan kelompok kontrol 100 kontrol.</p>	<p><b>Kelompok intervensi :</b>  Melakukan latihan yoga prenatal seperti gerakan untuk Postur fisik Latihan pernapasan, Teknik relaksasi dan Meditasi.</p> <p><b>Kelompok kontrol :</b>  Tidak melakukan latihan apapun selama masa kehamilan.</p> <p><b>Instrument yang digunakan :</b>  Pemberian lembar observasi dan koesioner.</p> <p><b>Analisa data :</b>  Metode statistik standar seperti software SPSS, versi 20.</p>	<p><b>Follow up :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pre test sebelum diberikan intervensi</li> <li>- Post test setelah dilakukan intervensi</li> <li>- Intervensi diberikan dengan durasi 30 menit pada usia keamilan ke 30, 32, 34, 36, 37, 38, 39 minggu.</li> </ul> <p><b>Hasil :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perbandingan Kebutuhan induksi dan augmentasi, analgesik, durasi tenaga kerja, dan cara pengiriman.</li> <li>- Intensitas dan</li> </ul>	<p><b>Primary outcome (PO) :</b>  Toleransi nyeri lebih baik pada kelompok studi seperti yang ditunjukkan oleh NPIS ( <math>p &lt; 0,001</math>) dan skor PBOS ( <math>p &lt; 0,0001</math>). Pasca persalinan, skor kuesioner kenyamanan ibu menunjukkan kenyamanan yang lebih tinggi dalam kelompok studi ( <math>p &lt; 0,032</math>). Jumlah bayi berat lahir rendah juga secara signifikan lebih sedikit pada kelompok studi ( <math>p &lt; 0,042</math>). Tidak</p>	<p>Latihan yoga prenatal menjadi pengobatan pikiran-tubuh yang non-invasif dan mudah dipelajari serta praktik kesehatan pelengkap, efektif dalam mengurangi nyeri persalinan dan meningkatkan hasil kelahiran.</p>
--	---	--	---	---	---	--

				perilaku nyeri, kenyamanan ibu, dan hasil janin. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perbandingan Skor Intensitas Nyeri Numerik dan Skor</li> <li>- Pengamatan Perilaku Nyeri</li> <li>- Perbandingan Kenyamanan Ibu</li> <li>- Perbandingan Hasil Janin</li> </ul>	ada efek samping yang dikaitkan dengan yoga. <p><b>Secondary outcome :</b></p> Persyaratan induksi persalinan dan analgesik secara signifikan lebih sedikit pada kelompok studi ( $p < 0,044$ , $p < 0,045$ ). Secara signifikan lebih banyak jumlah persalinan normal pervaginam ( $p < 0,037$ ) dan lebih sedikit operasi caesar ( $p < 0,048$ ), kala satu persalinan lebih pendek ( $p <$
--	--	--	--	--	---

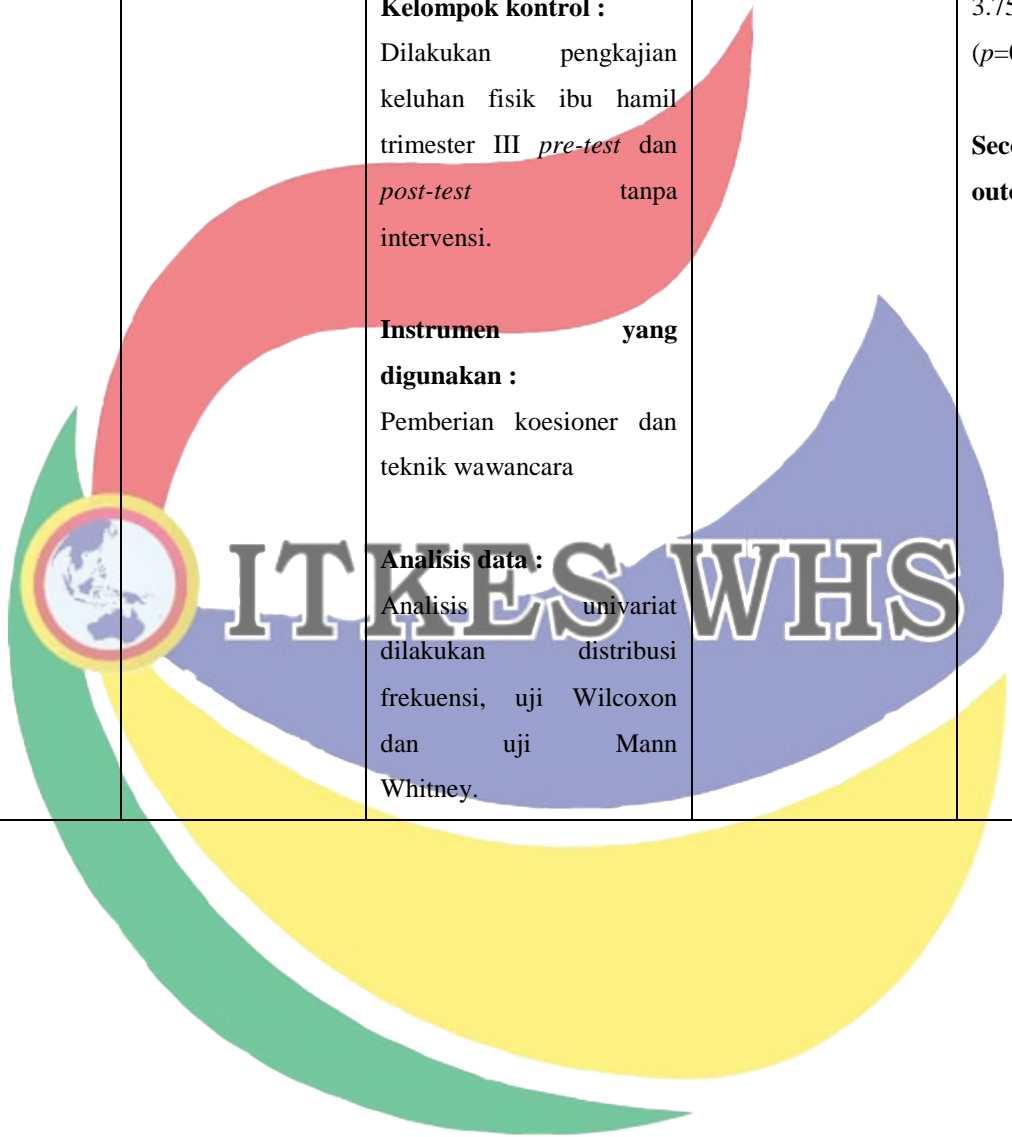
					0,0003) dalam kelompok belajar yang mempraktikkan yoga.	
<b>Eggy Widya Larasati1, Nasrudin A.M1, Budu1 (2019), Rancangan quasi eksperimen, Di Rumah Sakit Salin Restu Makassar Indonesia</b>	Relationship between Yoga Exercise for Trimester III Pregnancy and Fetal Outcomes at Restu Maternity Hospital Makassar	Untuk hasil akhir janin (berat badan lahir) normal Dimana jumlah sampel berjumlah 50 orang. Dibagi kelompok intervensi 25 orang dan kelompok control 25 orang.	<b>Kelompok intervensi :</b> Kelompok intervensi melakukan latihan yoga prenatal  <b>Kelompok kontrol :</b> Tidak melakukan latihan sama sekali selama kehamilan.  <b>Instrument yang digunakan :</b> Lembar observasi  <b>Analisis data :</b> Data dianalisis menggunakan program SPSS. Analisis bivariat menggunakan uji spearman	<b>Follow up :</b> - Pre test sebelum diberikan intervensi - Post test setelah diberikan intervensi  <b>Hasil :</b> - Hubungan senam yoga kehamilan pada ibu hamil trimester III dengan berat badan lahir - Hubungan senam yoga kehamilan ibu hamil trimester III	<b>Primary outcome (PO) :</b> Hasil penelitian menemukan 25 responden (100%) yang melakukan senam yoga kehamilan melahirkan bayi dengan berat badan normal yang berkisar antara 2.500 dan 400 gram. Sebagian besar responden memiliki skor APGAR normal, 24 responden (96,0%) dan semua responden yang melakukan yoga kehamilan memiliki skor kematangan	Latihan yoga prenatal pada ibu hamil trimester III membantu peningkatan berat badan lahir, skor APGAR dan skor kematangan balard.

			rho dan mann whitney untuk membandingkan perbedaan hasil antara ibu yang mempraktikkan latihan yoga prenatal dan ibu yang tidak melakukan latihan yoga prenatal.	dengan skor APGAR - Hubungan senam yoga kehamilan ibu hamil trimester III dengan skor balada.	ballard normal atau dewasa dan 8 responden (32,0%).  <b>Secondary outcome : -</b>	
<b>Yogyata Wadhwa 1, Ahmad H. Alghadir 2 dan Zaheen A. Iqbal 2, * (2020), Rancangan true eksperimental Di Arab Saudi.</b>	Effect of Antenatal atal Exercises, Including Yoga, on the Course of Labor, Delivery and Pregnancy: A Retrospective Study	Untuk mengevaluasi Efek senam antenatal, termasuk yoga pada persalinan dan hasil kehamilan.  Dimana sampel berjumlah 200 orang. Dibagi kelompok intervensi 100 dan kelompok kontrol 100.	<b>Kelompok intervensi:</b> Melakukan senam antenatal termasuk yoga.  <b>Kelompok kontrol :</b> Tidak melakukan latihan sama sekali selama kehamilan.  <b>Instrument yang digunakan :</b> Pemberian koisioner  <b>Analisis data :</b> Menggunakan GraphPad InStat 3.0 (GraphPad	<b>Follow up :</b> - Pre test sebelum diberikan intervensi - Post test setelah diberikan intervensi - Intervensi diberikan 3 kali seminggu.  <b>Hasil :</b> - Sifat dan durasi latihan - Skor nyeri punggung selama	<b>Primary outcome (PO) :</b> secara total, 63% subjek dalam kelompok latihan melahirkan secara normal dibandingkan dengan 5% subjek dalam kelompok kontrol ( $p < 0,05$ ). Durasi rata-rata persalinan pada kelompok latihan adalah 401,05 menit, sedangkan pada kelompok kontrol adalah 607,45 menit ( $p < 0,05$ ). Serta hasil skor nyeri persalinan yang dilaporkan oleh subjek dalam	Senam antenatal secara teratur termasuk yoga dapat membantu menurunkan angka operasi caesar, menurunkan berat badan ibu, meningkatkan berat badan bayi baru lahir, mengurangi rasa sakit atau ketidaknyamanan secara keseluruhan selama persalinan, dan mengurangi

			<p>Software Inc. : San Diego, CA, USA). The mean <math>\pm</math> deviasi standar, frekuensi, dan persentase yang digunakan untuk merepresentasikan data. Uji-t dua sampel dan uji Wilcoxon sum rank digunakan untuk membandingkan data kontinu antara kelompok kontrol dan kelompok latihan, sedangkan uji chi-square digunakan untuk membandingkan data kategori. Hipotesis nol ditolak pada <math>p &gt; 0,05</math>. Graph-Pad InStat 3.0 (Perangkat Lunak GraphPad: San Diego, CA, USA).</p>	<p>kehamilan, nyeri persalinan dan tingkat ketidaknyamanan secara keseluruhan selama persalinan.</p>	<p>kelompok latihan (7,5 poin) secara signifikan lebih rendah daripada pada kelompok kontrol (9 poin) (<math>p &lt; 0,05</math>).</p> <p><b>Secondary outcome (SO) : -</b></p>	<p>nyeri punggung bawah selama kehamilan serta membantu pemulihan pasca-melahirkan.</p>
--	--	--	---	--	--	---

<p><b>Rafika (2018), Rancangan Quasi Eksperimen, Di wilayah kerja Puskesmas Kamonji Kota Palu Indonesia.</b></p>	<p>Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III</p>	<p>Untuk mengetahui efektifitas prenatal yoga terhadap pengurangan keluhan fisik ibu hamil trimester III. Dimana sampel berjumlah 32 orang.. Dibagi kelompok intervensi 16 orang dan kelompok control 16 orang.</p>	<p><b>Kelompok Intervensi :</b> Dimulai dengan gerakan pemanasan (pemanasan leher, peregangan dan pemuntiran samping tubuh, peregangan bahu dan pundak) dilanjutkan gerakan Yoga: <i>postur restorative (mudhasana/postur anak)</i>, <i>postur berdiri (utkatasana/postur kursi)</i>, <i>seri memutar panggul (pelvic rocking)</i>, <i>postur melentur dan menguatkan panggul (seri postur berjongkok, baddha konasana/seri postur kupu-kupu)</i>, <i>putaran sefi</i>, meditasi sambil relaksasi pernafasan diafragma.</p>	<p><b>Follow up :</b> - Pre test sebelum diberikan intervensi - Post test setelah diberikan intervensi - Intervensi diberikan dengan durasi 30-60 menit.</p> <p><b>Hasil :</b> - Keluhan fisik ibu hamil trimester III</p>	<p><b>Primary outcome (PO) :</b> Didapatkan nilai mean perbedaan antara pengukuran <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> kelompok kontrol sebesar - 0,25; (<math>p=0,417 &gt; \alpha=0,05</math>). Hasil perbedaan nilai mean antara pengukuran <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> kelompok intervensi sebesar 3.5; (<math>p=0,000 &lt; \alpha=0,05</math>). Dan hasil perbedaan selisih nilai rata-rata keluhan fisik kelompok kontrol dan kelompok intervensi sebesar</p>	<p>Prenatal yoga efektif terhadap pengurangan keluhan fisik pada ibu hamil trimester III seperti spasme otot, perut kembung, kesemutan pada jari tangan dan kaki, sesak nafas, pusing, kram pada kaki, konstipasi/sembelit, susah tidur, nyeri punggung atas dan bawah.</p>
--	--	---	---	--	--	---

			<p><b>Kelompok kontrol :</b>  Dilakukan pengkajian keluhan fisik ibu hamil trimester III <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> tanpa intervensi.</p> <p><b>Instrumen yang digunakan :</b>  Pemberian koesioner dan teknik wawancara</p> <p><b>Analisis data :</b>  Analisis univariat dilakukan distribusi frekuensi, uji Wilcoxon dan uji Mann Whitney.</p>	<p>3.75;  (<math>p=0.000 &lt; \alpha=0,05</math>).</p> <p><b>Secondary outcome (SO) : -</b></p>	
--	--	--	---	---	--

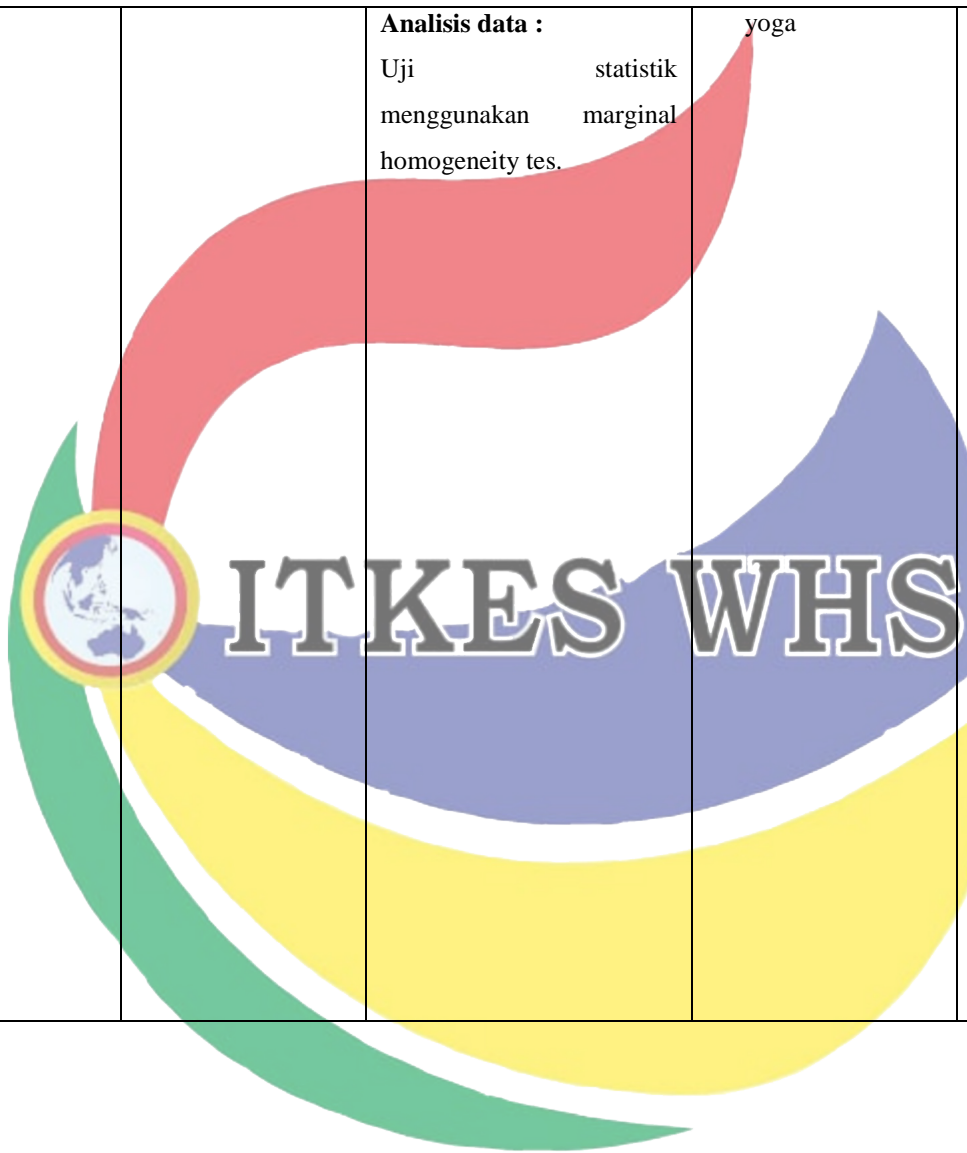


<p><b>Puji Iestari1,</b> <b>Risma Aliviani</b> <b>Putri2, Moneca</b> <b>Diah</b> <b>Listiyaningsih3</b> <b>(2019),</b> <b>Rancangan</b> <b>Quasi-</b> <b>eksprimental,</b> <b>Di</b></p>	<p>Pengaruh Kombinasi Prenatal Yoga dan Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan dan Lama Persalinan Kala I pada Ibu Hamil Trimester III</p>	<p>Untuk mengetahui pengaruh kombinasi prenatal yoga dan senam hamil terhadap tingkat kecemasan dan lama persalinan kala I pada Ibu hamil Trimester III. Dimana sampel berjumlah 30 orang. Dibagi intervensi 15 orang dan kontrol 15 orang.</p>	<p><b>Kelompok intervensi :</b> Melakukan Kombinasi Prenatal Yoga dan Senam Hamil.</p> <p><b>Kelompok kontrol :</b> Tidak melakukan latihan sama sekali selama kehamilan.</p> <p><b>Instrumen yang digunakan :</b> Teknik wawancara dan pemberian koesioner.</p> <p><b>Analisis data :</b> Analisa Univariat, Analisa Bivariat, uji T-Test Independent.</p>	<p><b>Follow up :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pre test sebelum diberikan intervensi</li> <li>- Post test setelah diberikan intervensi</li> <li>- Intervensi diberikan 4 sesi perminggu dimana target intervensi 8 minggu dengan durasi 30 menit persesi.</li> </ul> <p><b>Hasil :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gambaran Lama Persalinan Kala I dan Kecemasan,</li> <li>- Kombinasi Prenatal Yoga dan Senam Hamil.</li> </ul>	<p><b>Primary outcome (PO) :</b> Hasil uji T-Test Independent didapatkan nilai p value 0,005 lebih kecil dari pada 0,05. Artinya terdapat pengaruh kombinasi prenatal yoga dan senam hamil terhadap kecemasan pada ibu hamil Trimester yang menghadapi persalinan. Dan juga hasil dari analisa bivariat terdapat pengaruh kombinasi prenatal yoga dan senam hamil terhadap lama persalinan Kala I dengan nilai p value yaitu 0,000 lebih kecil dari 0,05.</p> <p><b>Secondary outcome (SO) :</b> Hasil analisa univariat</p>	<p>Terdapat pengaruh kombinasi prenatal yoga dan senam hamil terhadap kecemasan pada ibu hamil Trimester yang menghadapi persalinan.</p>
--	--	---	---	---	--	--

					didapatkan lama persalinan kala I pada kelompok eksperimen dan kontrol didapatkan hasil bahwa rata-rata lama persalinan kala I pada kelompok eksperimen (yang melakukan prenatal yoga dan senam hamil) yaitu 3,7 jam dan pada kelompok kontrol yaitu rata-rata yaitu 5,9 jam.	
<p><sup>1</sup>Rizky Ayu Apriliani, <sup>2</sup>Hedi Wahyudi (2015), Rancangan quasi eksperimental, Di Bandung Indonesia</p>	<p>Pengaruh yoga prenatal terhadap kecemasan sesaat dalam menghadapi persalinan pada primigravida trimester III Digalena Mom and Baby Center kota Bandung</p>	<p>Untuk mengetahui pengaruh yoga prenatal terhadap kecemasan sesaat menghadapi persalinan pada wanita primigravida member yoga prenatal galenia mom and baby</p>	<p><b>Kelompok intervensi :</b> Kelompok intervensi melakukan latihan yoga prenatal</p> <p><b>Kelompok kontrol :</b> Tidak melakukan latihan sama sekali selama kehamilan</p>	<p><b>Follow up :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pre test sebelum diberikan intervensi</li> <li>- Post test setelah diberikan intervensi</li> <li>- Intervensi diberikan 1 sesi perminggu</li> </ul>	<p><b>Primary outcome (PO) :</b> Berdasarkan pengolahan data diperoleh hasil menunjukkan bahwa 87,5% atau 14 orang subjek memiliki kecemasan sesaat yang tinggi dan 12,5% atau sebanyak 2 orang subjek memiliki kecemasan sesaat yang rendah. Hasil</p>	<p>Terjadi penurunan kecemasan sesaat pada primigravida (ibu hamil pertama kali) perubahan yang signifikan dimana sebelum diberikannya treatment ibu hamil memiliki kecemasan</p>

		center. Dimana sampel berjumlah 16 orang. Dibagi kelompok intervensi 8 orang dan kelompok kontrol 8 orang.	<p><b>Instrument yang digunakan :</b> Teknik wawancara</p> <p><b>Analisis Data :</b> Uji paired samples t-test</p>	<p>dimana target intervensi yaitu 6 minggu.</p> <p><b>Hasil :</b> - Kecemasan sesaat ibu primigravida trimester III</p>	<p>perhitungan uji T-test menunjukkan adanya perubahan yang signifikan, yoga prenatal terhadap penurunan tingkat kecemasan yakni sebesar 0,024 (&lt;0,05).</p> <p><b>Secondary outcome (SO) :-</b></p>	sesaat yang tinggi.
<p><b>Islamia,*, Titik Ariyantib (2019) , Rancangan quasi-eksperimental, Di klinik pratama Budi Luhur kabupaten Kudus tahun 2017 Indonesia.</b></p>	Prenatal yoga dan kondisi kesehatan hamil	Untuk mengetahui hubungan prenatal yoga dengan kondisi kesehatan ibu hamil dimana sampel berjumlah 30 orang. Dibagi kelompok intervensi 15 orang dan kelompok kontrol 15 orang.	<p><b>Kelompok intervensi :</b> Kelompok intervensi melakukan latihan yoga prenatal dengan berbagai pose</p> <p><b>Kelompok kontrol :</b> Tidak melakukan latihan sama sekali selama kehamilan</p> <p><b>Instrument yang digunakan :</b> Pemberian kuesioner</p>	<p><b>Follow up :</b> - Pre test sebelum diberikan intervensi - Post test setelah diberikan intervensi</p> <p>- Intervensi dilakukan 5-10 kali secara teratur dan rutin.</p> <p><b>Hasil :</b> - Frekuensi yoga - Keluhan pre post</p>	<p><b>Primary outcome (PO) :</b> Hasil penelitian diperoleh kondisi kesehatan ibu yang melakukan prenatal yoga 58.6% tidak mengalami keluhan kehamilan dan 41% mengalami satu hingga tiga keluhan karena kehamilan. Untuk uji statistik Marginal homogeneity diperoleh nilai</p>	Prenatal yoga berpengaruh terhadap kondisi kesehatan ibu selama kehamilan dimana bisa mengurangi keluhan yang dialami selama masa kehamilan.

			<p><b>Analisis data :</b></p> <p>Uji statistik menggunakan marginal homogeneity tes.</p>	<p>yoga</p>	<p>p=0.000.</p> <p><b>Secondary outcome (SO) :-</b></p> <p>Ibu hamil yang melakukan yoga sebanyak 5-10 kali sejumlah 44.8%, sisanya 27.6% melakukan yoga kurang dari 5 kali dan 27.6% melakukan yoga &gt;10 kali. Ibu hamil yang mengalami 1 sampai 3 keluhan ketidaknyamanan kehamilan sebanyak 69%, sisanya lebih dari 3 keluhan ketidaknyamanan sebanyak 31%. Ibu hamil yang tidak mengalami keluhan 58.6%, sisanya mengalami 1 sampai 3 keluhan setelah mengikuti kelas yoga.</p>	
--	--	--	--	-------------	---	--




<p><b>Iin Wahyuni 1*, *, Noor Pramono 2, Titi Suherni 1, Melyana Nurul Widyawatil (2017), Rancangan Quasi eksperimental Di Puskesmas Sukamaju Bandar Lampung Indonesia</b></p>	<p>EFFECT OF PREGNANCY EXERCISE ON DURATION OF THE FIRST AND SECOND STAGE OF LABOR IN PRIMIGRAVIDA MOTHERS DURING THE THIRD TRIMESTER OF PREGNANCY</p>	<p>Untuk mengetahui effect latihan kehamilan pada durasi persalinan kala I dan II ibu primigravida Dimana sample berjumlah 48 orang. Dibagi kelompok intervensi 24 orang dan kelompok control 24 orang.</p>	<p><b>Kelompok intervensi :</b> Melakukan latihan kehamilan dimana gerakan-gerakan yang diatur dalam dirancang untuk menghilangkan kecemasan yang timbul menjelang persalinan karena mengandung unsur relaksasi yang dapat menstabilkan kondisi emosi ibu hamil.</p> <p><b>Kelompok kontrol :</b> Tidak melakukan latihan sekali selama kehamilan.</p> <p><b>Instrumen yang digunakan :</b> Teknik wawancara dan pemberian koesioner.</p> <p><b>Analisis data :</b> Menggunakan uji Mann</p>	<p><b>Follow up :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pre test sebelum diberikan intervensi</li> <li>- Post test setelah diberikan intervensi</li> <li>- Intervensi dilakukan 4 kali dalam 2 minggu</li> </ul> <p><b>Hasil :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Durasi persalinan kala satu dan kedua ibu primigravida trimester III.</li> </ul>	<p><b>Primary outcome (PO) :</b> Rata-rata lama persalinan kala I kelompok eksperimen 495 menit dan pada kelompok kontrol 685 menit (p = 0,000); Sedangkan rata-rata lama persalinan kala II kelompok eksperimen 42,5 menit dan pada kelompok kontrol 68,75 menit (p = 0,000).</p> <p><b>Secondary outcome (SO) :-</b></p>	<p>Ada perbedaan yang signifikan secara statistik setelah diberikan latihan kehamilan dalam durasi persalinan kala satu dan kedua antara kelompok eksperimen dan kontrol.</p>
--	--	---	--	---	--	---

			whitney dan Chi square.			
--	--	--	-------------------------	--	--	--



<p><b>Yasuyuki Kawanishi 1 *</b>, <b>Yasuaki Saijo 1</b>, <b>Eiji Yoshioka 1</b>, <b>Yoshihiko Nakagi 1</b>, <b>Takahiko Yoshida 1</b>, <b>Toshinobu Miyamoto 2</b>, <b>Kazuo Sengoku 2</b>, <b>Yoshiya Ito 3</b>, <b>Chihiro Miyashita 4</b>, <b>Atsuko Araki 4</b>, <b>Reiko Kishi 4</b> (2016), <b>Rancangan quasi-eksperimental</b></p> <p><b>Di unit Hokkaido dari Lingkungan dan Anak-anak Jepang's Belajar.</b></p>	<p>The Association between Prenatal Yoga and the Administration of Ritodrine Hydrochloride during Pregnancy: An Adjunct Study of the Japan Environment and Children's Study.</p>	<p>Untuk mengklarifikasi hubungan antara yoga prenatal dan penggunaan ritodrine hydrochloride selama kehamilan. Dimana sampel berjumlah 2.692 orang.</p>	<p><b>Intervensi dan control :</b> Kelompok intervensi melakukan latihan yoga prenatal</p> <p><b>Kelompok kontrol :</b> Tidak melakukan latihan sama sekali selama kehamilan.</p> <p><b>Instrumen yang digunakan :</b> Pemberian koisioner</p> <p><b>Analisis data :</b> Menggunakan model regresi logistik yang disesuaikan dengan kemungkinan pembaur.</p>	<p><b>Follow up :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pre test sebelum diberikan intervensi</li> <li>- Post test setelah diberikan intervensi</li> <li>- Intervensi mulai dilakukan pada usia kehamilan 2 minggu dengan target durasi 900 menit sampai menjelang persalinan.</li> </ul> <p><b>Hasil :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Penggunaan ritodrin hidroklorida yang dikelompokkan berdasarkan total durasi latihan.</li> </ul>	<p><b>Primary outcome (PO) :</b> Ada 567 (21,1%) wanita yang melakukan yoga prenatal, yang dikaitkan dengan risiko penggunaan ritodrin hidroklorida yang lebih rendah (rasio odds yang disesuaikan [OR] 0,77; 95% CI 0,61 - 0,98). Hal ini terutama terlihat pada wanita dengan total durasi praktik yang melebihi 900 menit selama kehamilan mereka (OR 0,54; 95% CI 0,38 - 0,76).</p> <p><b>Secondary outcome (SO) :-</b></p>	<p>Yoga prenatal dikaitkan dengan menurunkan penggunaan ritodrin hidroklorida serta dapat menjadi pilihan yang bermanfaat bagi wanita hamil dalam pemilihan terapi alternatif.</p>
--	--	--	--	--	---	--

<p><b>Holden, MD, MPH<sup>1</sup>, Brad Manor, PhD<sup>2</sup>, Junhong Zhou, PhD<sup>2</sup>, Chloe Zera, MD<sup>3</sup>, Roger B Davis, ScD<sup>3</sup>, dan Gloria Y Yeh, MD, MPH<sup>3</sup>, (2019) Rancangan True eksperimental</b></p> <p>Di klinik Obstetri dan Ginekologi iBeth Israel Deaconess Medical Center (BIDMC).</p>	<p>Prenatal Yoga for Back Pain, Balance, and Maternal Wellness: A Randomized, Controlled Pilot Study</p>	<p>Untuk menilai kelayakan uji coba terkontrol acak yoga prenatal (RCT) untuk nyeri punggung bawah gestasional (LBP), mobilitas dan kesejahteraan ibu. Dimana sampel berjumlah 155 orang.</p>	<p><b>Kelompok intervensi :</b> Mengikuti kelas yoga prenatal diizinkan dan didorong untuk terus hadir hingga akhir kehamilan</p> <p><b>Kelompok kontrol :</b> Mengikuti kelas dukungan pendidikan.</p> <p><b>Intrumen yang digunakan :</b> Teknik wawancara</p> <p><b>Analisis data :</b> Menggunakan statistik deskriptif untuk menilai tingkat perekrutan secara keseluruhan, kehadiran di kelas, dan kepatuhan studi.</p>	<p><b>Follow up :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pre test sebelum diberikan intervensi</li> <li>- Post test setelah diberikan intervensi</li> <li>- Kelompok intervensi dan kontrol mengikuti kelas masing-masing dengan durasi 1 jam persesi dimana 1 minggu dilakukan 3 sesi dengan target 12 minggu.</li> </ul> <p><b>Hasil :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hasil pascakelahiran</li> </ul>	<p><b>Primary outcome (PO) :</b> Rara-rata usia kehamilan, penambahan berat badan ibu dan waktu yang dihabiskan pada kala satu persalinan. Namun, jumlah waktu yang lebih rendah secara klinis signifikan dihabiskan pada kala dua persalinan untuk wanita yang berpartisipasi dalam intervensi yoga (95% CI, 19.0–179.2, P. ¼. 01). Ketika ditanya tentang pengalaman</p>	<p>Melakukan uji coba kontrol secara acak (RCT) pada yoga prenatal untuk menurunkan nyeri punggung bawah gestasional (LBP) dan kesejahteraan ibu dapat dilakukan dan aman serta. Meskipun tidak ada perbedaan dalam nyeri punggung, tetapi yoga prenatal bisa meningkatkan kesejahteraan wanita hamil secara</p>
---	--	---	---	---	--	--

					<p>melahirkan, para peserta yoga merasa lebih percaya diri dengan kapasitas mereka sendiri (95% CI, 1.2-9.6, P. ¼. 01) dan merasakan rasa aman yang lebih besar (95% CI, 0,3-4,8, P. ¼. 01).</p> <p><b>Secondary outcome (SO) :-</b></p>	<p>keseluruhan.</p>
--	--	--	--	---	--	---------------------

## A. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis Tetapi dalam masa kehamilan tersebut ibu hamil memerlukan perawatan untuk mengevaluasi kondisi kesehatan dan kehamilannya terutama ibu primigravida trimester III. Evaluasi proses kehamilan melalui pemeriksaan kesehatan ibu primigravida dan janin secara teratur bermanfaat bagi ibu primigravida agar kondisi kehamilan berlangsung secara optimal sampai proses persalinan. Selama masa hamil ibu primigravida dapat saja mengalami beberapa keluhan fisik dan psikologis yang terkadang mengganggu aktivitas ibu primigravida. Meskipun begitu, keluhan yang dirasakan ibu primigravida dapat berlanjut pada kondisi patologi kehamilan dan persalinan bila tidak segera memperoleh perawatan yang tepat. Selama proses kehamilan akan terjadi perubahan pada semua sistem tubuh ibu yang dapat menyebabkan keluhan selama proses kehamilan selain itu juga dipengaruhi oleh beberapa faktor hormonal. Keluhan fisik yang umumnya dialami oleh ibu hamil antara lain nyeri pinggang dan punggung, mual muntah, sulit tidur, muntah, kontraksi palsu, pembesaran payudara, stretchmarks yang makin jelas, sering buang air kecil, susah buang air besar, kram kaki, bengkak pada kaki, rasa panas di ulu hati dan perasaan sesak dan nafas yang pendek. Sedangkan untuk keluhan psikologis seperti perubahan mood yaitu seperti ketakutan, kecemasan bahkan depresi dikarenakan kondisi ibu primigravida trimester III yang kurang optimal. Yoga dalam kehamilan atau sering disebut dengan latihan yoga prenatal mampu mengurangi keluhan fisik maupun psikologis ibu primigravida seperti nyeri dan membuat mood ibu menjadi lebih baik serta persiapan untuk menghadapi persalinan. Yoga prenatal juga merupakan salah satu aktivitas atau latihan yang dapat membantu mengoptimalkan kondisi primigravida trimester III (Islami, 2019).

Penelitian Bolanthakodi Chethana, *dkk* (2018) dengan hasil dimana program yoga prenatal memberikan manfaat selama kehamilan dan persalinan tanpa efek samping saat dipraktekkan di bawah pelatihan dan pengawasan. Yoga prenatal sebagai pengobatan pikiran-tubuh yang non-invasif dan mudah dipelajari serta praktik kesehatan pelengkap, efektif dalam mengurangi nyeri persalinan dan meningkatkan hasil kelahiran. Ada

penurunan yang cukup besar dalam persepsi nyeri, toleransi dan perilaku yang lebih baik selama nyeri hebat pada tahap aktif persalinan, memfasilitasi persalinan yang lebih pendek, peningkatan kenyamanan, peningkatan persalinan normal spontan melalui vagina, penurunan angka terjadinya operasi caesar, dan bayi berat lahir rendah. Hal Berbeda disampaikan oleh Elsamba mohamed abdelmoety (2018) dengan hasil penelitian tidak ada perbedaan yang signifikan antara siapa yang berlatih yoga prenatal dan yang tidak mempraktikkannya dalam hal tekanan darah atau perubahan detak jantung, tidak ada perbedaan yang jelas dalam cara persalinan meskipun kejadian persalinan normal pervaginam lebih tinggi di antara ibu hamil yang mengikuti latihan yoga prenatal walaupun tidak signifikan secara statistik, namun ada penurunan yang mencolok dalam terjadinya varises dan edema di antara ibu hamil yang mengikuti yoga prenatal satu sesi latihan yoga prenatal dimana dapat mengurangi masalah psikologis seperti kecemasan, meningkatkan mood, mengurangi insomnia dan efek ini tetap ada setelah sesi berulang dilakukan.

Penelitian Rafika (2018) dengan hasil mendapatkan keluhan fisik yang berkurang setelah diberikan latihan yoga prenatal pada ibu hamil trimester III seperti pada spasme otot, perut kembung, kesemutan pada jari tangan dan kaki, sesak nafas, pusing, kram pada kaki, konstipasi/sembelit, susah tidur, nyeri punggung atas dan bawah. Hal yang sama disampaikan Islami, *dkk* (2019) dengan hasil penelitian latihan yoga prenatal pada kehamilan dapat membantu mengurangi keluhan kehamilan seperti keluhan fisik yaitu pernapasan, keseimbangan tubuh dan membuat otot-otot menjadi kuat yang mendukung proses kehamilan berlangsung dengan baik serta mempersiapkan proses persalinan. Berbeda dengan penelitian Holden Selma C (2019) dimana hasil uji coba kontrol secara acak (RCT) pada yoga prenatal untuk menurunkan nyeri punggung bawah gestasional (LBP) dan kesejahteraan ibu dapat dilakukan dan aman dan yoga prenatal bisa meningkatkan kesejahteraan ibu hamil secara keseluruhan. Namun tidak ada perbedaan dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

Penelitian Wahyuni Iin, *dkk* (2017) dengan hasil latihan kehamilan empat kali mampu mengurangi durasi persalinan kala I dan II pada ibu hamil. Lestari Puji, *dkk* (2019) dengan hasil penelitian terdapat pengaruh kombinasi prenatal yoga dan senam hamil terhadap penurunan kecemasan dan lama persalinan kala 1 pada ibu hamil Trimester III. Hal yang sama juga disampaikan Apriliani Rizky Ayu (2015) dengan hasil penelitian terjadi penurunan kecemasan sesaat pada primigravida (ibu hamil pertama kali). Sebelum diberikan yoga prenatal terdapat 14 orang ibu hamil atau 87.5% yang memiliki tingkat kecemasan sesaat yang tinggi, setelah diberikan yoga prenatal terjadi penurunan menjadi 8 orang ibu hamil atau 50%. Pada hasil perhitungan uji T-test menunjukkan adanya perubahan yang signifikan, yoga *prenatal* terhadap penurunan tingkat kecemasan yakni sebesar 0,024 ( $<0,05$ ). Di dukung dengan penelitian yang dilakukan Anna pont veronica *dkk* (2019) dengan hasil program latihan yoga prenatal efektif dalam kemandirian persalinan dimana terjadi peningkatan self-efficacy atau keyakinan diri pada tahap pertama pembukaan serviks 4cm dan 8cm, serta membantu ibu primigravida trimester III dalam mengurangi keluhan persalinan pada tahap pertama.

Penelitian Wadhwa Yogyata (2020) dengan hasil ibu hamil yang mengikuti latihan antenatal seperti yoga memiliki tingkat operasi caesar yang jauh lebih rendah, penambahan berat badan yang lebih rendah, berat badan bayi baru lahir yang lebih tinggi, nyeri yang lebih rendah dan penurunan ketidaknyamanan secara keseluruhan selama persalinan, penurunan nyeri punggung bawah selama kehamilan, dan pemulihan pasca-melahirkan lebih awal dibandingkan dengan mereka yang tidak melakukan olah raga khusus atau hanya berjalan kaki selama kehamilan. Hal yang sama yang dilakukan penelitian Larasati eggy widya (2019) dengan hasil latihan yoga kehamilan pada ibu hamil trimester ketiga membantu peningkatan berat badan lahir, skor APGAR dan skor kematangan balard meskipun beberapa faktor lain juga berkontribusi terhadap luaran janin. Di dukung dengan penelitian yang dilakukan Kawanishi Yasuyuki (2016) dengan hasil wanita yang melakukan yoga prenatal dikaitkan dengan risiko penggunaan obat ritodrin hidroklorida yang lebih rendah untuk mencegah kelahiran bayi

prematurn terlihat pada wanita dengan total durasi praktik yang melebihi 900 menit selama masa kehamilan.

Latihan yoga efektif dalam mengoptimalkan kondisi ibu primigravida trimester III dimana mampu mengurangi keluhan selama kehamilan seperti nyeri, kecemasan, meningkatkan efikasi diri, meningkatkan angka persalinan normal, durasi persalinan lebih sebentar, mengurangi konsumsi obat-obatan selama kehamilan seperti obat pencegahan bayi lahir prematur, serta meningkatkan kelahiran bayi yang normal dan sehat dinilai dari berat badan lahir bayi, APGAR score, dan ballard score. Selain itu latihan yoga prenatal secara fisik merupakan proses mengembalikan tubuh dari ketegangan otot yang dirasakan ditandai dengan pelepasan pada otot sekitar punggung, perut, kaki, dan disertai pengaturan napas yang teratur sehingga peredaran darah menjadi lancar akan membuat tubuh merasa nyaman dan rileks. Secara psikis, area motorik berperan dalam setiap melakukan gerakan, dan dari relaksasi fisik ini mempengaruhi pusat keseimbangan tubuh, yaitu ganglia basalis sebagai kabel menghubungkan dengan jembatan otak yang menghubungkan pada hipotalamus yang menghasilkan hipofise, di mana hipofise merupakan penghasil kelenjar anak ginjal yang membuat adrenalin meningkat dan nucleus raphe sebagai pusat penghasil dopamine (hormone motivasi) meningkat akan membuat serotonin sebagai hormone tenang meningkat dan endorphen sebagai hormon gembira meningkat bekerjasama dengan anak ginjal membuat adrenalin meningkat. Yoga prenatal dapat meningkatkan kekuatan konsentrasi, meningkatkan daya ingat, menghilangkan insomnia, meringankan pikiran dan permasalahan dan emosi yang terpendam, sehingga lebih siap dalam menjalani masa kehamilan dan menghadapi persalinan (Apriliani Rizky Ayu 2015). Dimana dengan diberikan latihan yoga prenatal bisa memperoleh hasil akhir mampu mengoptimalkan kondisi pada ibu primigravida trimester III.

Selain latihan yoga prenatal, terapi komplementer yang lainnya bisa dilakukan pada ibu primigravida trimester III yaitu senam hamil, dimana senam hamil juga merupakan salah satu metode relaksasi pada ibu primigravida. Latihan senam hamil sangat bermanfaat untuk kesiapan fisik ibu

hamil dan persiapan menghadapi persalinan serta membalikkan efek stress yang melibatkan bagian parasimpatetik dari system saraf pusat. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme dan produksi hormon penyebab stress. Ibu hamil akan merasa rileks seiring dengan menurunnya gejala kecemasan (Dewi, 2016).



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Dari 12 hasil literatur review yang didapatkan bahwa ibu primigravida trimester III mempunyai kondisi yang kurang optimal dalam menjalani masa kehamilan dan kurang persiapan menghadapi persalinan, yang menimbulkan gangguan fisik dan psikologis pada ibu primigravida, dimana bisa berdampak buruk bagi kesehatan ibu primigravida maupun janin kedepannya. Berdasarkan hasil literatur review rata-rata didapatkan latihan yoga prenatal efektif dalam mengoptimalkan kondisi pada ibu primigravida trimester III. Latihan yoga prenatal memperkuat otot-otot mengatur posisi untuk mengatasi gangguan fisik seperti nyeri, melatih sikap santai untuk relaksasi menenangkan pikiran dari gangguan psikologis seperti ketakutan menghadapi persalinan. Waktu pemberian latihan yoga prenatal yaitu 3 sesi dalam seminggu dimana persesi mempunyai durasi 15-60 menit dengan gerakan postur fisik (Asanas), latihan pernapasan (Prayanama), teknik relaksasi (Pratyahara) dan meditasi (Dhyana).

#### **B. SARAN**

Berdasarkan simpulan hasil penelitian tersebut, peneliti mengajukan beberapa saran bagi peningkatan kualitas pelayanan kesehatan, pengembangan ilmu keperawatan, dan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya sebagai berikut:

1. Pelayanan kesehatan

Hasil kajian literatur review ini dapat dijadikan sebagai referensi dasar serta memberikan tambahan ilmu.

2. Keilmuan keperawatan

Hasil kajian literatur review dapat menjadi dasar sarana peningkatan kompetensi bagi mahasiswa keperawatan dalam mengajarkan latihan yoga prenatal untuk mengoptimalkan kondisi ibu primigravida trimester III.

### 3. Penelitian selanjutnya

Hasil kajian literatur review ini menjadi data dasar untuk meneliti lebih lanjut tentang kombinasi latihan yoga prenatal dengan essential oil aroma terapi untuk meningkatkan relaksasi pada ibu primigravida trimester III.



## DAFTAR PUSTAKA

- Andina, V.S. (2011). *Asuhan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru
- Apriza. (2020). *Konsep Dasar Keperawatan Maternitas*. Medan: Yayasan Kita Menulis
- Bolanthakodi, C., 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*, 24(12), 1181–1188. <https://doi.org/10.1089/acm.2018.0079>
- Campbell, V., & Nolan, M. (2019). ‘It definitely made a difference’: A grounded theory study of yoga for pregnancy and women’s self-efficacy for labour. *Midwifery*, 68, 74–83. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2018.10.005>
- Carlsson, I., Ziegert, K., Prof, A., & Nissen, E. (2015). The relationship between childbirth self-efficacy and aspects of well-being, birth interventions and birth outcomes. *Midwifery*, 31(10), 1000–1007. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2015.05.005>
- Conny. (2013). *Asuhan Kebidanan Antenatal*, Jakarta.
- Danti, R. R., Nuzuliana, R., & Fitriana, H. (2020, March). Prenatal Yoga for Mental Health: A Systematic Literature Review. In *5th Universitas Ahmad Dahlan Public Health Conference (UPHEC 2019)* (pp. 272-280). Atlantis Press.
- Desi, R.S. (2016). *Gambaran Kesiapan Persalinan Ibu Hamil Trimester III Di BPS Nurhaidah, SST*. Samarinda: Stikes Wiyata Husada
- Effect of Yoga exercises on the course of pregnancy, labour and puerperium. (2018). *Indian Journal of Obstetrics and Gynecology Research*, 5(1), 72–76. <https://doi.org/10.18231/2394-2754.2018.0016>
- Elsamra, M. A. (2018). Effect of Yoga exercises on the course of pregnancy, labour and puerperium. *Indian Journal of Obstetrics and Gynecology Research*, 5(1), 72-76.
- Holden, S. C., Manor, B., Zhou, J., Zera, C., Davis, R. B., & Yeh, G. Y. (2019). Prenatal Yoga for Back Pain, Balance, and Maternal Wellness: A Randomized, Controlled Pilot Study. *Global Advances in Health and Medicine*, 8, 216495611987098. <https://doi.org/10.1177/2164956119870984>
- Islami, I., & Ariyanti, T. (2019). Prenatal Yoga Dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(1), 49. <https://doi.org/10.26751/jikk.v10i1.623>

- Kawanishi, Y., Saijo, Y., Yoshioka, E., Nakagi, Y., Yoshida, T., Miyamoto, T., Sengoku, K., Ito, Y., Miyashita, C., Araki, A., & Kishi, R. (2016). The association between prenatal yoga and the administration of ritodrine hydrochloride during pregnancy: An adjunct study of the Japan environment and children's study. *PLoS ONE*, *11*(6), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0158155>
- Larasati, E. W., Nasrudin, A. M., & Budu. (2019). Relationship between yoga exercise for trimester III pregnancy and fetal outcomes at Restu Maternity Hospital Makassar. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, *10*(4), 997–1001. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.00838.6>
- Martha, R.A. (2017). *Pakar Teori Keperawatan dan Karya Mereka*. Singapore: Elsevier
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurul, (2017). Yoga Pada Kehamilan. <https://www.scribd.com/document/345727139/Yoga-Pada-Kehamilan>
- Palupi. (2014). Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida dengan Multigravida Dalam Menghadapi Proses Persalinan Kala I. <https://jurnal.stikeskusumahusada.ac.id/index.php/jk/article/view/45>
- Pont, A. V., Longulo, O. J., Rafika, & Sairaoka, I. P. (2019). Prenatal yoga program on primigravida 3rd trimester reducing complaints in the first stage and self-efficacy in the labor. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, *10*(6), 481–486. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.01320.2>
- Puji Iestari, Risma Aliviani Putri, M. D. L. (2019). Pengaruh Kombinasi Prenatal Yoga dan Senam Hamil Terhadap Tingkat. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, *2*(September), 72–78.
- Pujiastuti, S. (2011). *Yoga Untuk Kehamilan Sehat, Bahagia & Penuh Makna*. Bandung: Mizan Putaka
- Rafika, R. (2018). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, *9*(1), 86. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i1.763>
- Ranita, S., Abdullah, T., & Syafar, M. (2019). *Factors Associated with Anxiety Third Trimester Pregnant Women in Dealing with Labor at Health Center of Kassi-Kassi Rappocini District , Makassar*. *0966*(6), 194–199. <https://doi.org/10.36349/EASJNM.2019.v01i06.003>

Rizky Ayu Apriliani, H. W. (2010). Pengaruh Yoga. *Prosiding Psikologi*, 287–293.

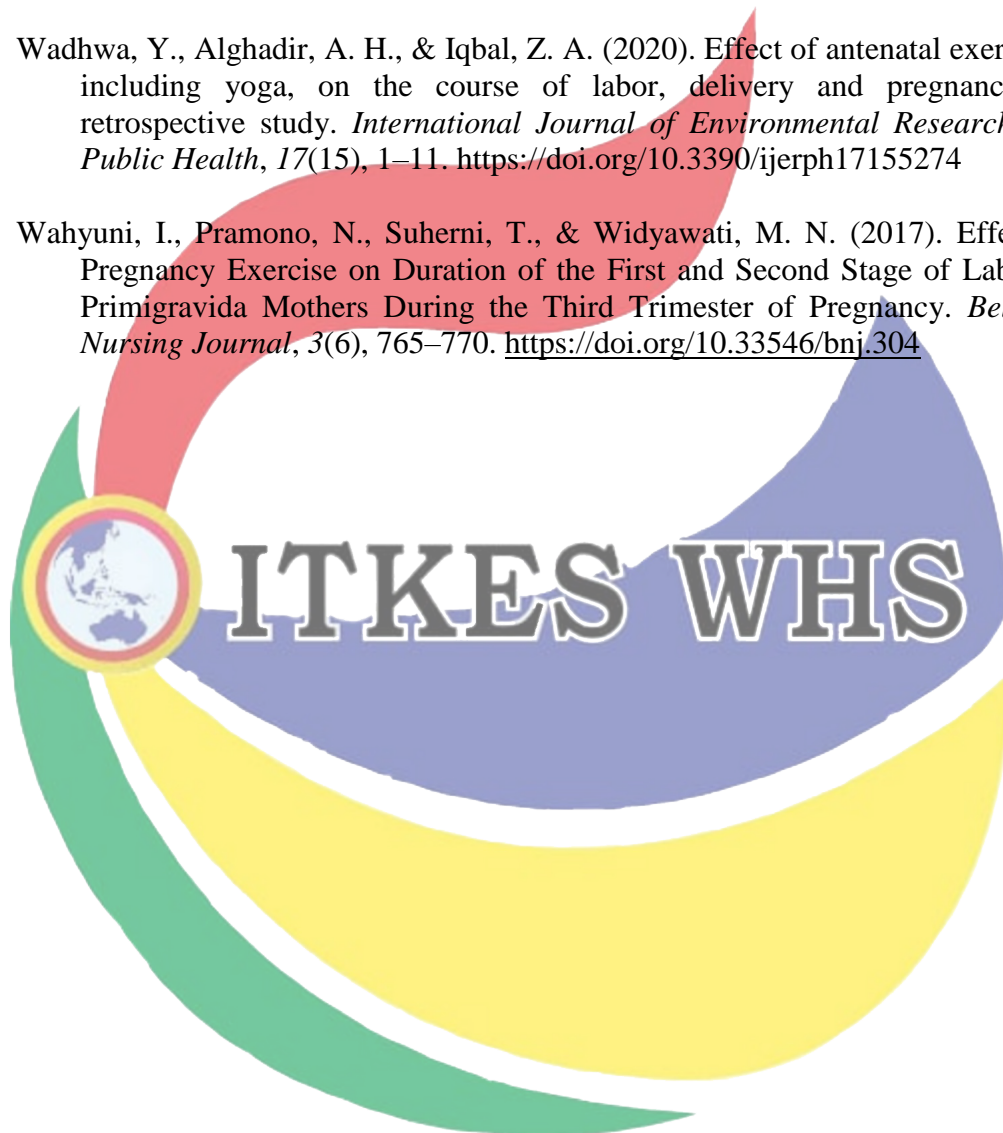
Sinclair, C. (2010). *Buku Saku Kebidanan*. Jakarta: EGC

Sulistiyawati, A. (2013). *Pelayanan Keluarga Berencana*. Jakarta: Salemba Medika

Sinta, D. (2018). Materi Yoga. <https://www.scribd.com/document/368189343/Materi-Yoga>

Wadhwa, Y., Alghadir, A. H., & Iqbal, Z. A. (2020). Effect of antenatal exercises, including yoga, on the course of labor, delivery and pregnancy: A retrospective study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155274>

Wahyuni, I., Pramono, N., Suherni, T., & Widyawati, M. N. (2017). Effect of Pregnancy Exercise on Duration of the First and Second Stage of Labor in Primigravida Mothers During the Third Trimester of Pregnancy. *Belitung Nursing Journal*, 3(6), 765–770. <https://doi.org/10.33546/bnj.304>





**LAMPIRAN**  
**ITKES WHS**



---

---

## BIODATA PENELITI

### A. Biodata Pribadi

1. Nama : Melli yana
2. Jenis Kelamin : Perempuan
3. Tempat & Tanggal Lahir : Long Nyelong, 02 Februari 1998
4. Agama : Kristen
5. Alamat : Jl. Wortel Monginsidi Gg.Hidayah No.06  
Rt.17 Kelurahan Sidodadi Kecamatan  
Samarinda Ulu.
6. Email : [Melli yana1649@gmail.com](mailto:Melli yana1649@gmail.com)
7. No Hp : 082251538036
8. NIM : P1908105
9. Program Studi : NERS Reguler
10. Judul Karya Ilmiah Akhir Ners : “Efektifitas Latihan Yoga Prenatal Dalam  
Mengoptimalkan Kondisi Ibu Primigravida  
Trimester III : *Literatur Review*
11. Dosen Penguji 1 : Ns. Susanaria Alkai, S.Kep.,M.Kep.,Sp.Mat
12. Dosen Pembimbing II : Ns. Desy Ayu Wardani, S.Kep.,M.Kep.,Sp.Mat

### B. Riwayat Pendidikan

1. SD : SD OO5 Long Nyelong
2. SMP : SMP Negeri 01 Kecamatan Busang
3. SMK : SMK Kesehatan Samarinda
4. S1 : STIKES Wiyata Husada Samarinda

**EFEKTIVITAS LATIHAN YOGA PRENATAL DALAM MENGOPTIMALKAN KONDISI  
IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III :**

**LITERATURE REVIEW**

**Mellyana<sup>1</sup>, Desy Ayu Wardani<sup>2</sup>, Susanaria Alkai<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Profesi Ners, Intitut Teknologi Dan Sains Wiyata Husada Samarinda,

Email : [mellyana1649@gmail.com](mailto:mellyana1649@gmail.com)

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, Intitut Teknologi Dan Sains Wiyata Husada Samarinda,

Email : [desyayuardani@itkeswhs.ac.id](mailto:desyayuardani@itkeswhs.ac.id)

<sup>3</sup>Dosen Program ilmu Keperawatan, Stikes Intan Martapura

Email : [susan87new@gmail.com](mailto:susan87new@gmail.com)

---

**ABSTRAK**

**Tujuan dan Sasaran :** Untuk mengidentifikasi artikel-artikel penelitian yang memaparkan intervensi keperawatan dengan latihan yoga prenatal yang dapat mengoptimalkan kondisi ibu primigravida trimester III. **Latar Belakang :** Primigravida trimester III merupakan pengalaman seorang wanita hamil pertama kalinya dengan usia kehamilan 28 minggu sampai 40 minggu menjelang persalinan, dimana rentan sekali mengalami komplikasi atau resiko tinggi bahaya kehamilan yang dapat menyebabkan gangguan fisik maupun psikologis dan berdampak buruk pada kondisi ibu dan janin kedepannya, dengan pemberian latihan yoga prenatal dapat mengoptimalkan kondisi pada ibu primigravida trimester III. **Metode :** Penelitian pada database *literatur review* ini didapatkan melalui penyedia jurnal internasional maupun nasional dengan pubmed dan google scholar yang diterbitkan dari tahun 2015 sampai tahun 2020. Pencarian berdasarkan pada kriteria inklusi dan kata kunci primigravida, yoga prenatal, kondisi fisik, dan kondisi psikologis. **Hasil :** Ditemukan 4281 jurnal, kemudian di seleksi menggunakan diagram flow PRISMA di dapatkan hasil 12 jurnal yang dipakai. Intervensi keperawatan yang digunakan adalah latihan yoga prenatal. **Kesimpulan :** Intervensi keperawatan dengan latihan yoga prenatal di dalam studi literatur efektif dalam mengoptimalkan kondisi ibu primigravida trimester III.

**Kata Kunci :** Primigravida, Yoga Prenatal, Kondisi Fisik, Kondisi Psikologis

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan hadiah yang sangat berharga dan penantian kehadiran seorang anak yang sangat ditunggu-tunggu dalam sebuah keluarga. Seorang ibu akan bangga jika dapat menikmati proses kehamilannya dengan bahagia dan dalam kondisi sehat baik fisik maupun psikologis terlebih pada ibu primigravida kehamilan pertama. Namun, ibu primigravida rentan mengalami komplikasi atau resiko tinggi bahaya selama kehamilan terutama masuk ke dalam trimester III minggu ke 28 sampai 40 kehamilan menjelang persalinan. Hal ini dapat menyebabkan gangguan fisik seperti nyeri dan gangguan psikologis seperti ketakutan yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan (Bobak, 2005; Perry, *et al.*, 2013).

Angka kejadian kondisi kurang optimal pada ibu hamil primigravida trimester III sekitar 2% didunia pernah mengalami gangguan fisik maupun psikologis seperti nyeri dan ketakutan (Danti Renita Rizky *dkk.*, 2020). Di Indonesia mencapai 373 juta. Sebanyak 107 juta atau 28,7% di antaranya mempunyai kondisi kurang optimal terjadi pada ibu hamil menjelang melahirkan (Kemenkes, 2014). Penelitian dilakukan pada ibu primigravida trimester III 22,5% kondisi kurang optimal ringan, 30% kondisi

kurang optimal sedang, 27,5% kondisi kurang optimal oleh berat badan, dan 20% kondisi kurang optimal berat (Sarifah, 2016). Sedangkan penelitian dilakukan di Banyumas Tengah Jawa menunjukkan sebanyak 42,8% ibu hamil mengalami kondisi kurang optimal sebelum melahirkan (Isworo *dkk.*, 2012).

Pemberian latihan yoga prenatal salah satu solusi alternatif yang baik dalam mengoptimalkan kondisi ibu primigravida dimana bisa melepaskan hormon oksitoksin yaitu hormon utama saat melahirkan dikenalkan juga sebagai hormon ikatan karena menciptakan hubungan batin dengan bayi dan bekerjasama dengan hormon endorphin yang menimbulkan perasaan senang, kegembiraan, kebahagiaan, dan morfin/opium alami yang diproduksi oleh tubuh untuk penangkal rasa nyeri dan ketakutan sehingga bisa meningkatkan bisa mengoptimalkan kondisi ibu primigravida (Sindhu Pujiastuti, 2011). Latihan yoga yang dilakukan mengarah pada keseimbangan emosional, mental, spriritual dan fisik termasuk postur fisik (Asanas), latihan pernapasan (Prayanama), teknik relaksasi (Pratyahara) dan meditasi (Dhyana) dipraktekkan 3 sesi dalam seminggu setiap sesi berlangsung 15-60 menit pada ibu primigravida trimester III (Elsamha Mohammed Abdelmuath, 2018). Salah satu masalah keperawatan yang bisa diangkat dalam literature reviews ini adalah kesiapan peningkatan manajemen kesehatan pada ibu primigravida trimester III dengan luaran hasil yang di harapkan manajemen kesehatan

meningkat pada ibu primigravida trimester dengan pemberian edukasi latihan fisik seperti latihan yoga prenatal.

**OBJEKTIF**

*Literatur review* ini dilakukan untuk menilai efektivitas latihan yoga prenatal dalam mengoptimalkan kondisi ibu primigravida trimester III.

**METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literatur review*.

Pencarian dilakukan 5 tahun terakhir yaitu tahun 2015-2020. Dilakukan dengan menganalisa artikel penelitian yang dikumpulkan dari pencarian pubmed dan google scholar. Dari 4281 artikel awal yang ditemukan dan setelah dilakukan penyaringan berdasarkan penilaian metode dan kesesuaian dengan kriteria inklusi yang telah ditentukan sebelumnya didapatkan 12 artikel akhir yang digunakan dalam *literatur review* ini.

**Tabel 3.1 Kata Kunci *Literature Review***

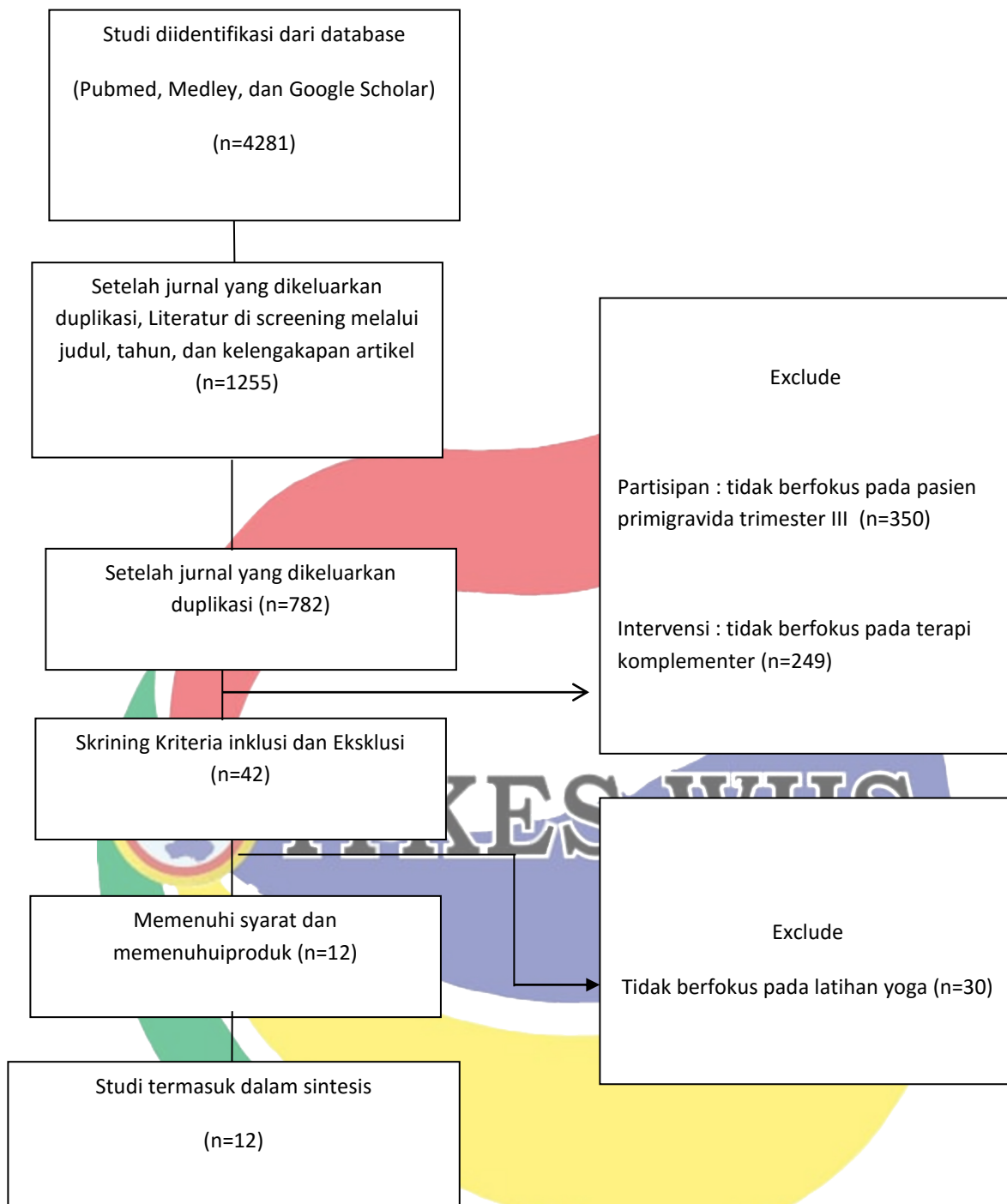
Kehamilan pertama	Yoga Prenatal	Kondisi Optimal
OR	OR	OR
<i>Primigravida</i>	<i>Antenatal</i>	<i>Optimal</i>
AND	OR	<i>Conditions</i>
<i>Primigravida third trimester</i>	<i>Prenatal yoga</i>	OR
	AND	Physiologic
	<i>Complementary therapy</i>	al conditions

**Tabel 3.2 Format PICOS dalam *Literature Review***

<b>Picos framework</b>	<b>Kriteria inklusi</b>
<i>Population</i>	<i>Ibu primigravida trimester III</i>
<i>Intervention</i>	<i>Latihan yoga prenatal</i>
<i>Laocomparation</i>	<i>Ada pembanding kelompok kontrol dan intervensi</i>
<i>Outcome</i>	<i>Kondisi ibu primigravida trimester III menjadi lebih optimal</i>
<i>Study design and publication type</i>	<i>True-expirimental, quasi-expirimental studies randomized control trial and meta-analysis</i>
<i>Publication year</i>	<i>Tahun 2015-2020</i>
<i>Language</i>	<i>Inggris dan Indonesia</i>

Berdasarkan jurnal yang ditemukan adalah 4281 temuan, kemudian di persempit dengan mengeluarkan temuan jurnal duplikasi sehingga ditemukan 782 temuan, di persempit dan di eliminasi study rancom ditemukan 42 temuan.

Selanjutnya diurutkan dari yang terbaru dan didapatkan sebanyak 12 temuan. Dan ditemukan jurnal di pubmed dan *google scholar*, seleksi dilakukan dengan melihat aplikasi duplikasi jurnal, skrining kriteria inklusi hingga ditemukan jurnal.



**Skema 3.1 Diagram Flow Literatur Review Berdasarkan PRISMA 2009**

**Tabel 4.1 hasil pencarian literatur review**

<b>Peneliti Rancangan Negara</b>	<b>Judul Teori</b>	<b>Sampel Objektif</b>	<b>Metode program pendidikan kelompok intervensi (IG) dan kelompok kontrol (CG)</b>	<b>Tindak lanjut dan ukuran hasil</b>	<b>Hasil utama (PO) Hasil sekunder (SO)</b>	<b>Kesimpulan</b>
<p><b>Anna Veronica Pont<sub>1</sub>, Olkamen Jesdika Longulo<sub>1</sub>, Rafika<sub>1</sub>, I Putu Suraoka<sub>2</sub> (2019), Rancangan True-eksperimental, Di kelas ibu hamil puskesmas sangurara, Indonesia.</b></p>	<p>Prenatal Yoga Program on Primigravida 3rd Trimester Reducing Complaints in the First Stage and Self-Efficacy in the Labor.</p>	<p>Untuk meredakan keluhan ibu primigravida trimester 3 dalam persiapan persalinan dengan melakukan program yoga prenatal. Dimana sampel berjumlah 36 orang dibagi 18 kontrol dan 18 intervensi.</p>	<p><b>Kelompok Intervensi :</b> Melakukan program latihan yoga prenatal seperti Meditasi, Pemanasan, Gerakan Yoga Prenatal (Restoratif postur, postur berdiri, Panggul Goyang), Relaksasi dan wawancara selama persalinan pada pembukaan 4 cm dan 8 cm pada fase relaksasi.</p> <p><b>Kelompok Kontrol :</b> Melakukan wawancara selama persalinan pada pembukaan 4 cm dan 8 cm pada fase relaksasi.</p> <p><b>Instrument yang digunakan :</b> Teknik wawancara dan</p>	<p><b>Follow up :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pre test sebelum intervensi</li> <li>- Post test setelah intervensi.</li> <li>- Latihan yoga prenatal target dilakukan 8 kali. Setiap minggu 2 kali dimana satu sesi berdurasi 60 menit.</li> </ul> <p><b>Hasil :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Keluhan tahap pertama persalinan</li> <li>- Self-efficacy ibu</li> </ul>	<p><b>Primary outcome (PO) :</b> Hasil uji mann-whitney didapatkan nilai signifikansi <math>p = 0,00</math>, pada bukaan serviks 8cm diperoleh rerata angka 7,19 dan nilai <math>p = 0,00</math>, efikasi diri pada bukaan serviks 4cm diperoleh angka efikasi diri 110 dengan nilai <math>p = 0,00</math>, rata-rata self-efficacy pembukaan persalinan pada 8cm 107 dan nilai <math>p &lt; 0,05</math></p> <p><b>Secondary outcome :</b></p>	<p>Program yoga prenatal efektif mengatasi ibu primigravida trimester 3 dalam mengurangi keluhan persalinan pada tahap pertama dan program yoga prenatal efektif meningkatkan self-efficacy dalam persalinan pada tahap pertama.</p>

			<p>Pemberian koesiner</p> <p><b>Analisa data :</b> Menggunakan analisis univariat (mean dan distribusi frekuensi), analisis bivariat uji wilcoxon dan uji statistik mann whitney dengan selang kepercayaan 95%.</p>		<p>Nilai rata-rata keluhan persalinan kala I pembukaan serviks 4cm adalah 6,55.</p>	
<p><b>Mohamed Abdelmoaty Elsambra (2018) Rancangan True-eksperimental, Di klinik antenatal Rumah Sakit Universitas Bersalin El-Shatby Mesir</b></p>	<p>Effect of Yoga exercises on the course of pregnancy, labour and puerperium</p>	<p>Untuk meningkatkan keseimbangan fisik dan kebugaran fisik saat kehamilan, persalinan dan nifas pada ibu primigravida dimana sampel berjumlah 250 orang di bagi menjadi 2 grub. Grub A intervensi 125 orang dan grub</p>	<p><b>Kelompok intervensi :</b> Mempraktikkan beberapa jenis yoga lembut termasuk Asana dan Pranayoma latihan pernapasan untuk rileks.</p> <p><b>Kelompok kontrol :</b> Tidak melakukan latihan apapun selama masa kehamilan.</p> <p><b>Instrument yang digunakan :</b></p>	<p><b>Follow up :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pre test sebelum intervensi</li> <li>- Post test setelah intervensi</li> <li>- Intervensi dilakukan 3 sesi perminggu dengan durasi per sesi 15-60 menit.</li> </ul> <p><b>Hasil :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ibu hamil yang melakukan yoga</li> </ul>	<p><b>Primary outcome (PO) :</b> Kedua kelompok dicocokkan dalam usia, tinggi badan (<math>p &gt; 0,05</math>). Denyut nadi, sistolik, tekanan darah diastolik, dan frekuensi pernapasan dicocokkan pada kedua kelompok</p>	<p>Yoga Prenatal adalah pilihan yang sangat baik untuk digunakan oleh wanita hamil dan sehat mana pun untuk mempersiapkan diri secara fisik dan emosional untuk kelahiran anak.</p>

		<p>B control 125 orang.</p>	<p>Pemberian koesoner dan teknik wawancara.</p> <p><b>Analisa data :</b> Menggunakan Y: Yate (koreksi kontinuitas) untuk uji pearson chi-square.</p>	<p>- Ibu hamil yang tidak melakukan yoga.</p>	<p>(<math>p &gt; 0,05</math>). Insiden edema, varises, gangguan tidur, perubahan suasana hati secara signifikan lebih tinggi pada kelompok B (<math>p &lt; 0,05</math>). Semua wanita di kelompok A mengalami perjalanan lancar (<math>p = 0,000</math>). Temuan ultrasonografi abnormal, masalah nifas dan perdarahan postpartum ringan secara statistik lebih tinggi secara signifikan pada kelompok B (<math>p &lt; 0,05</math>).</p>	
--	--	-----------------------------	--	---	--	--

					Secondary outcome : -	
--	--	--	--	--	--------------------------	--



<p><b>Chethana Bolanthakodi, MBBS, MS, 1</b>  <b>Chitra Raghunandan, MBBS, MS, 2</b>  <b>Arvind Saili, MBBS, MS 3,</b>  <b>Sunita Mondal, MBBS, MS 4,</b>  <b>dan Pikee Saxena, MBBS, MS 2 (2019),</b>  <b>Rancangan True-eksperimental, ruang persalinan bagian Obstetri dan Ginekologi di Lady Hardinge Medical College dan rumah sakit terkait, NewDelhi India.</b></p>	<p>Prenatal Yoga: Effects on Alleviation of Labor Pain and Birth Outcomes</p>	<p>Untuk meredakan nyeri persalinan dan meningkatkan hasil persalinan. Dengan sampel berjumlah 200 orang. Dibagi kelompok intervensi 100 orang dan kelompok kontrol 100 kontrol.</p>	<p><b>Kelompok intervensi :</b>  Melakukan latihan yoga prenatal seperti gerakan untuk Postur fisik Latihan pernapasan, Teknik relaksasi dan Meditasi.</p> <p><b>Kelompok kontrol :</b>  Tidak melakukan latihan apapun selama masa kehamilan.</p> <p><b>Instrument yang digunakan :</b>  Pemberian lembar observasi dan koesioner.</p> <p><b>Analisa data :</b>  Metode statistik standar seperti software SPSS, versi 20.</p>	<p><b>Follow up :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pre test sebelum diberikan intervensi</li> <li>- Post test setelah dilakukan intervensi</li> <li>- Intervensi diberikan dengan durasi 30 menit pada usia keamilan ke 30, 32, 34, 36, 37, 38, 3 9 minggu.</li> </ul> <p><b>Hasil :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perbandingan Kebutuhan induksi dan augmentasi, analgesik, durasi tenaga kerja, dan cara pengiriman.</li> <li>- Intensitas dan prilaku nyeri, kenyamanan ibu, dan hasil janin.</li> <li>- Perbandingan Skor Intensitas</li> </ul>	<p><b>Primary outcome (PO) :</b>  Toleransi nyeri lebih baik pada kelompok studi seperti yang ditunjukkan oleh NPIS ( <math>p &lt; 0,001</math>) dan skor PBOS ( <math>p &lt; 0,0001</math>). Pasca persalinan, skor kuesioner kenyamanan ibu menunjukkan kenyamanan yang lebih tinggi dalam kelompok studi ( <math>p &lt; 0,032</math>). Jumlah bayi berat lahir rendah juga secara signifikan lebih sedikit pada kelompok studi ( <math>p &lt; 0,042</math>). Tidak ada efek samping yang dikaitkan dengan yoga.</p> <p><b>Secondary</b></p>	<p>Latihan yoga prenatal menjadi pengobatan pikiran-tubuh yang non-invasif dan mudah dipelajari serta praktik kesehatan pelengkap, efektif dalam mengurangi nyeri persalinan dan meningkatkan hasil kelahiran.</p>
--	---	--	---	--	--	--



				<p>Nyeri Numerik dan Skor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengamatan Perilaku Nyeri</li> <li>- Perbandingan Kenyamanan Ibu</li> <li>- Perbandingan Hasil Janin</li> </ul>	<p><b>outcome :</b></p> <p>Persyaratan induksi persalinan dan analgesik secara signifikan lebih sedikit pada kelompok studi ( <math>p &lt; 0,044</math>, <math>p &lt; 0,045</math>). Secara signifikan lebih banyak jumlah persalinan normal pervaginam ( <math>p &lt; 0,037</math>) dan lebih sedikit operasi caesar ( <math>p &lt; 0,048</math>), kala satu persalinan lebih pendek ( <math>p &lt; 0,0003</math>) dalam kelompok belajar yang mempraktikkan yoga.</p>	
<p><b>Eggy Widya Larasatil, Nasrudin A.M1, Budu1 (2019),</b></p>	<p>Relationship between Yoga Exercise for Trimester III Pregnancy and</p>	<p>Untuk hasil akhir janin (berat badan lahir) normal Dimana jumlah sampel berjumlah</p>	<p><b>Kelompok intervensi :</b></p> <p>Kelompok intervensi melakukan latihan yoga prenatal</p>	<p><b>Follow up :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pre test sebelum diberikan intervensi</li> <li>- Post test setelah</li> </ul>	<p><b>Primary outcome (PO) :</b></p> <p>Hasil penelitian menemukan 25 responden (100%) yang</p>	<p>Latihan yoga prenatal pada ibu hamil trimester III membantu peningkatan berat</p>

<p><b>Rancangan quasi eksperimen, Di Rumah Sakit Salin Restu Makassar Indonesia</b></p>	<p>Fetal Outcomes at Restu Maternity Hospital Makassar</p>	<p>50 orang. Dibagi kelompok intervensi 25 orang dan kelompok control 25 orang.</p>	<p><b>Kelompok kontrol :</b> Ttidak melakukan latihan sama sekali selama kehamilan.</p> <p><b>Instrument yang digunakan :</b> Lembar observasi</p> <p><b>Analisis data :</b> Data dianalisis menggunakan program SPSS. Analisis bivariat menggunakan uji spearman rho dan mann whitney untuk membandingkan perbedaan hasil antara ibu yang mempraktikkan latihan yoga prenatal dan ibu yang tidak melakukan latihan yoga prenatal.</p>	<p>diberikan intervensi</p> <p><b>Hasil :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hubungan senam yoga kehamilan pada ibu hamil trimester III dengan berat badan lahir</li> <li>- Hubungan senam yoga kehamilan ibu hamil trimester III dengan skor APGAR</li> <li>- Hubungan senam yoga kehamilan ibu hamil trimester III dengan skor balada.</li> </ul>	<p>melakukan senam yoga kehamilan melahirkan bayi dengan berat badan normal yang berkisar antara 2.500 dan 400 gram. Sebagian besar responden memiliki skor APGAR normal, 24 responden (96,0%) dan semua responden yang melakukan yoga kehamilan memiliki skor kematangan ballard normal atau dewasa dan 8 responden(32,0%).</p> <p><b>Secondary outcome : -</b></p>	<p>badan lahir, skor APGAR dan skor kematangan balard.</p>
<p><b>Yogyata Wadhwa 1, Ahmad H. Alghadir 2 dan Zaheen A. Iqbal 2, *</b></p>	<p>Effect of Antenatal atal Exercises, Including Yoga, on the Course of Labor, Delivery and Pregnancy: A Retrospective</p>	<p>Untuk mengevaluasi Efek senam antenatal, termasuk yoga pada persalinan dan hasil</p>	<p><b>Kelompok intervensi:</b> Melakukan senam antenatal termasuk yoga.</p> <p><b>Kelompok kontrol :</b> Ttidak melakukan latihan sama sekali selama</p>	<p><b>Follow up :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pre test sebelum diberikan intervensi</li> <li>- Post test setelah diberikan intervensi</li> </ul>	<p><b>Primary outcome (PO) :</b> secara total, 63% subjek dalam kelompok latihan melahirkan secara normal dibandingkan dengan 5% subjek dalam kelompok</p>	<p>Senam antenatal secara teratur termasuk yoga dapat membantu menurunkan angka operasi caesar, menurunkan berat</p>

<p>(2020), Rancangan true eksperimental Di Arab Saudi.</p>	<p>Study</p>	<p>kehamilan. Dimana sampel berjumlah 200 orang. Dibagi kelompok intervensi 100 dan kelompok kontrol 100.</p>	<p>kehamilan. <b>Instrument yang digunakan :</b> Pemberian koisioner  <b>Analisis data :</b> Menggunakan GraphPad InStat 3.0 (GraphPad Software Inc .: San Diego, CA, USA). The mean <math>\pm</math> deviasi standar, frekuensi, dan persentase yang digunakan untuk merekpresentasikan data. Uji-t dua sampel dan uji Wilcoxon sum rank digunakan untuk membandingkan data kontinu antara kelompok kontrol dan kelompok latihan, sedangkan uji chi- square digunakan untuk membandingkan data kategori. Hipotesis nol ditolak pada <math>p &gt; 0,05</math>. Graph-Pad InStat 3.0</p>	<p>- Intervensi diberikan 3 kali seminggu.  <b>Hasil :</b> - Sifat dan durasi latihan - Skor nyeri punggung selama kehamilan, nyeri persalinan dan tingkat ketidaknyamanan secara keseluruhan selama persalinan.</p>	<p>kontrol (<math>p &lt; 0,05</math>). Durasi rata-rata persalinan pada kelompok latihan adalah 401,05 menit, sedangkan pada kelompok kontrol adalah 607,45 menit (<math>p &lt;</math> <math>0,05</math>). Serta hasil skor nyeri persalinan yang dilaporkan oleh subjek dalam kelompok latihan (7,5 poin) secara signifikan lebih rendah daripada pada kelompok kontrol (9 poin) (<math>p</math> <math>&lt; 0,05</math>). <b>Secondary outcome (SO) : -</b></p>	<p>badan ibu, meningkatkan berat badan bayi baru lahir, mengurangi rasa sakit atau ketidaknyamanan secara keseluruhan selama persalinan, dan mengurangi nyeri punggung bawah selama kehamilan serta membantu pemulihan pasca- melahirkan.</p>
--	--------------	---	---	--	--	---

			(Perangkat Lunak GraphPad: San Diego, CA, USA).			
<b>Rafika (2018), Rancangan Quasi Eksperimen, Di wilayah kerja Puskesmas Kamonji Kota Palu Indonesia.</b>	Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III	Untuk mengetahui efektifitas prenatal yoga terhadap pengurangan keluhan fisik ibu hamil trimester III. Dimana sampel berjumlah 32 orang.. Dibagi kelompok intervensi 16 orang dan kelompok control 16 orang.	<p><b>Kelompok Intervensi :</b> Dimulai dengan gerakan pemanasan (pemanasan leher, peregangan dan pemuntiran samping tubuh, peregangan bahu dan pundak) dilanjutkan gerakan Yoga: <i>postur restorative (mudhasana/postur anak), postur berdiri (utkatasana/postur kursi, seri memutar panggul (pelvic rocking), postur melentur dan menguatkan panggul (seri postur berjongkok, baddha konasana/seri postur kupu-kupu), putaran sefi, meditasi sambil relaksasi pernafasan diafragma.</i></p> <p><b>Kelompok kontrol :</b></p>	<p><b>Follow up :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pre test sebelum diberikan intervensi</li> <li>- Post test setelah diberikan intervensi</li> <li>- Intervensi diberikan dengan durasi 30-60 menit.</li> </ul> <p><b>Hasil :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Keluhan fisik ibu hamil trimester III</li> </ul>	<p><b>Primary outcome (PO) :</b> Didapatkan nilai mean perbedaan antara pengukuran <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> kelompok kontrol sebesar 0,25; (<math>p=0,417 &gt; \alpha=0,05</math>). Hasil perbedaan nilai mean antara pengukuran <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> kelompok intervensi sebesar 3,5; (<math>p=0,000 &lt; \alpha=0,05</math>). Dan hasil perbedaan selisih nilai rata-rata keluhan fisik kelompok kontrol dan kelompok intervensi sebesar</p>	Prenatal yoga efektif terhadap pengurangan keluhan fisik pada ibu hamil trimester III seperti spasme otot, perut kembung, kesemutan pada jari tangan dan kaki, sesak nafas, pusing, kram pada kaki, konstipasi/sembelit, susah tidur, nyeri punggung atas dan bawah.

		<p>Dilakukan pengkajian keluhan fisik ibu hamil trimester III <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> tanpa intervensi.</p> <p><b>Instrumen yang digunakan :</b> Pemberian koesioner dan teknik wawancara</p> <p><b>Analisis data :</b> Analisis univariat dilakukan distribusi frekuensi, uji Wilcoxon dan uji Mann Whitney.</p>	<p>3.75; (<math>p=0.000 &lt; \alpha=0,05</math>).</p> <p><b>Secondary outcome (SO) : -</b></p>	
--	--	--	--	--



<p><b>Puji Iestari<sup>1</sup>, Risma Aliviani Putri<sup>2</sup>, Moneca Diah Listiyarningsih<sup>3</sup> (2019), Rancangan Quasi- eksprimental, Di</b></p>	<p>Pengaruh Kombinasi Prenatal Yoga dan Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan dan Lama Persalinan Kala I pada Ibu Hamil Trimester III</p>	<p>Untuk mengetahui pengaruh kombinasi prenatal yoga dan senam hamil terhadap tingkat kecemasan dan lama persalinan kala I pada Ibu hamil Trimester III. Dimana sampel berjumlah 30 orang. Dibagi intervensi 15 orang dan kontrol 15 orang.</p>	<p><b>Kelompok intervensi :</b> Melakukan Kombinasi Prenatal Yoga dan Senam Hamil.</p> <p><b>Kelompok kontrol :</b> Tidak melakukan latihan sama sekali selama kehamilan.</p> <p><b>Instrumen yang digunakan :</b> Teknik wawancara dan pemberian koesioner.</p> <p><b>Analisis data :</b> Analisa Univariat, Analisa Bivariat, uji T-Test Independent.</p>	<p><b>Follow up :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pre test sebelum diberikan intervensi</li> <li>- Post test setelah diberikan intervensi</li> <li>- Intervensi diberikan 4 sesi perminggu dimana target intervensi 8 minggu dengan durasi 30 menit persesi.</li> </ul> <p><b>Hasil :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gambaran Lama Persalinan Kala I dan Kecemasan,</li> <li>- Kombinasi Prenatal Yoga dan Senam Hamil.</li> </ul>	<p><b>Primary outcome (PO) :</b> Hasil uji T-Test Independent didapatkan nilai p value 0,005 lebih kecil dari pada 0,05. Artinya terdapat pengaruh kombinasi prenatal yoga dan senam hamil terhadap kecemasan pada ibu hamil Trimester yang menghadapi persalinan. Dan juga hasil dari analisa bivariat terdapat pengaruh kombinasi prenatal yoga dan senam hamil terhadap lama persalinan Kala I dengan nilai p value yaitu 0,000 lebih kecil dari 0,05.</p> <p><b>Secondary outcome (SO) :</b> Hasil analisa univariat didapatkan lama persalinan kala I pada kelompok eksperimen dan kontrol didapatkan hasil bahwa</p>	<p>Terdapat pengaruh kombinasi prenatal yoga dan senam hamil terhadap kecemasan hamil pada ibu hamil Trimester yang menghadapi persalinan.</p>
---	--	---	---	---	--	--

					<p>rata-rata lama persalinan kala I pada kelompok eksperimen (yang melakukan prenatal yoga dan senam hamil) yaitu 3,7 jam dan pada kelompok kontrol yaitu rata-rata yaitu 5,9 jam.</p>	
<p><sup>1</sup>Rizky Ayu Apriliani, <sup>2</sup>Hedi Wahyudi (2015), Rancangan quasi eksperimental, Di Bandung Indonesia</p>	<p>Pengaruh yoga prenatal terhadap kecemasan sesaat dalam menghadapi persalinan pada primigravida trimester III Digalenia Mom and Baby Center kota Bandung</p>	<p>Untuk mengetahui pengaruh yoga prenatal terhadap kecemasan sesaat menghadapi persalinan pada wanita primigravida member yoga prenatal galenia mom and baby center. Dimana sampel berjumlah 16 orang. Dibagi kelompok intervensi 8 orang dan kelompok kontrol 8 orang.</p>	<p><b>Kelompok intervensi :</b> Kelompok intervensi melakukan latihan yoga prenatal</p> <p><b>Kelompok kontrol :</b> Tidak melakukan latihan sama sekali selama kehamilan</p> <p><b>Instrument yang digunakan :</b> Teknik wawancara</p> <p><b>Analisis Data :</b> Uji paired samples t-test</p>	<p><b>Follow up :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pre test sebelum diberikan intervensi</li> <li>- Post test setelah diberikan intervensi</li> <li>- Intervensi diberikan 1 sesi perminggu dimana target intervensi yaitu 6 minggu.</li> </ul> <p><b>Hasil :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kecemasan sesaat ibu primigravida trimester III</li> </ul>	<p><b>Primary outcome (PO) :</b> Berdasarkan pengolahan data diperoleh hasil menunjukkan bahwa 87,5% atau 14 orang subjek memiliki kecemasan sesaat yang tinggi dan 12,5% atau sebanyak 2 orang subjek memiliki kecemasan sesaat yang rendah. Hasil perhitungan uji T-test menunjukkan adanya perubahan yang signifikan, yoga prenatal terhadap penurunan tingkat kecemasan yakni sebesar 0,024 (&lt;0,05).</p> <p><b>Secondary outcome (SO) :-</b></p>	<p>Terjadi penurunan kecemasan sesaat pada primigravida (ibu hamil pertama kali) perubahan yang signifikan dimana sebelum diberikannya treatment ibu hamil memiliki kecemasan sesaat yang tinggi.</p>

<p><b>Islamia,*, Titik Ariyantib (2019), Rancangan quasi-eksperimental, Di klinik pratama Budi Luhur kabupaten Kudus tahun 2017 Indonesia.</b></p>	<p>Prenatal yoga dan kondisi kesehatan hamil</p>	<p>Untuk mengetahui hubungan prenatal yoga dengan kondisi kesehatan ibu hamil dimana sampel berjumlah 30 orang. Dibagi kelompok intervensi 15 orang dan kelompok kontrol 15 orang.</p>	<p><b>Kelompok intervensi :</b> Kelompok intervensi melakukan latihan yoga prenatal dengan berbagai pose</p> <p><b>Kelompok kontrol :</b> Tidak melakukan latihan sama sekali selama kehamilan</p> <p><b>Instrument yang digunakan :</b> Pemberian kuesioner</p> <p><b>Analisis data :</b> Uji statistik menggunakan marginal homogeneity tes.</p>	<p><b>Follow up :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pre test sebelum diberikan intervensi</li> <li>- Post test setelah diberikan intervensi</li> <li>- Intervensi dilakukan 5-10 kali secara teratur dan rutin.</li> </ul> <p><b>Hasil :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frekuensi yoga</li> <li>- Keluhan pre post yoga</li> </ul>	<p><b>Primary outcome (PO) :</b> Hasil penelitian diperoleh kondisi kesehatan ibu yang melakukan prenatal yoga 58.6% tidak mengalami keluhan kehamilan dan 41% mengalami satu hingga tiga keluhan karena kehamilan. Untuk uji statitik Marginal homogeneity diperoleh nilai <math>p=0.000</math>.</p> <p><b>Secondary outcome (SO) :-</b> Ibu hamil yang melakukan yoga sebanyak 5-10 kali sejumlah 44.8%, sisanya 27.6% melakukan yoga kurang dari 5 kali dan 27.6% melakukan yoga &gt;10 kali. Ibu hamil yang mengalami 1 sampai 3 keluhan ketidaknyamanan</p>	<p>Prenatal yoga berpengaruh terhadap kondisi kesehatan ibu selama kehamilan dimana bisa mengurangi keluhan yang dialami selama masa kehamilan.</p>
--	--	--	--	---	--	---

					kehamilan sebanyak 69%, sisanya lebih dari 3 keluhan ketidaknyamanan sebanyak 31%. Ibu hamil yang tidak mengalami keluhan 58.6%, sisanya mengalami 1 sampai 3 keluhan 41.4% setelah mengikuti kelas yoga.	
Iin Wahyuni 1*, *, Noor Pramono 2, Titi Suherni 1, Melyana Nurul Widyawati1 (2017), Rancangan Quasi eksperimental Di Puskesmas Sukamaju Bandar Lampung Indonesia	EFFECT OF PREGNANCY EXERCISE ON DURATION OF THE FIRST AND SECOND STAGE OF LABOR IN PRIMIGRAVIDA MOTHERS DURING THE THIRD TRIMESTER OF PREGNANCY	Untuk mengetahui effect latihan kehamilan pada durasi persalinan kala I dan II ibu primigravida trimester III. Dimana sample berjumlah 48 orang. Dibagi kelompok intervensi 24 orang dan kelompok control 24 orang.	<p><b>Kelompok intervensi :</b></p> <p>Melakukan latihan kehamilan dimana gerakan-gerakan yang diatur dalam dirancang untuk menghilangkan kecemasan yang timbul menjelang persalinan karena mengandung unsur relaksasi yang dapat menstabilkan kondisi emosi ibu hamil.</p> <p><b>Kelompok kontrol :</b></p> <p>Tidak melakukan latihan sekali selama kehamilan.</p> <p><b>Instrumen yang digunakan :</b></p> <p>Teknik wawancara dan</p>	<p><b>Follow up :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pre test sebelum diberikan intervensi</li> <li>- Post test setelah diberikan intervensi</li> <li>- Intervensi dilakukan 4 kali dalam 2 minggu</li> </ul> <p><b>Hasil :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Durasi persalinan kala satu dan kedua ibu primigravida trimester III.</li> </ul>	<p><b>Primary outcome (PO) :</b></p> <p>Rata-rata lama persalinan kala I kelompok eksperimen 495 menit dan pada kelompok kontrol 685 menit (<math>p = 0,000</math>); Sedangkan rata-rata lama persalinan kala II kelompok eksperimen 42,5 menit dan pada kelompok kontrol 68,75 menit (<math>p = 0,000</math>).</p> <p><b>Secondary outcome (SO) :-</b></p>	Ada perbedaan yang signifikan secara statistik setelah diberikan latihan kehamilam dalam durasi persalinan kala satu dan kedua antara kelompok eksperimen dan kontrol.

			pemberian koefisien.  <b>Analisis data :</b> Menggunakan uji Mann Whitney dan Chi square.			
--	--	--	---	--	--	--

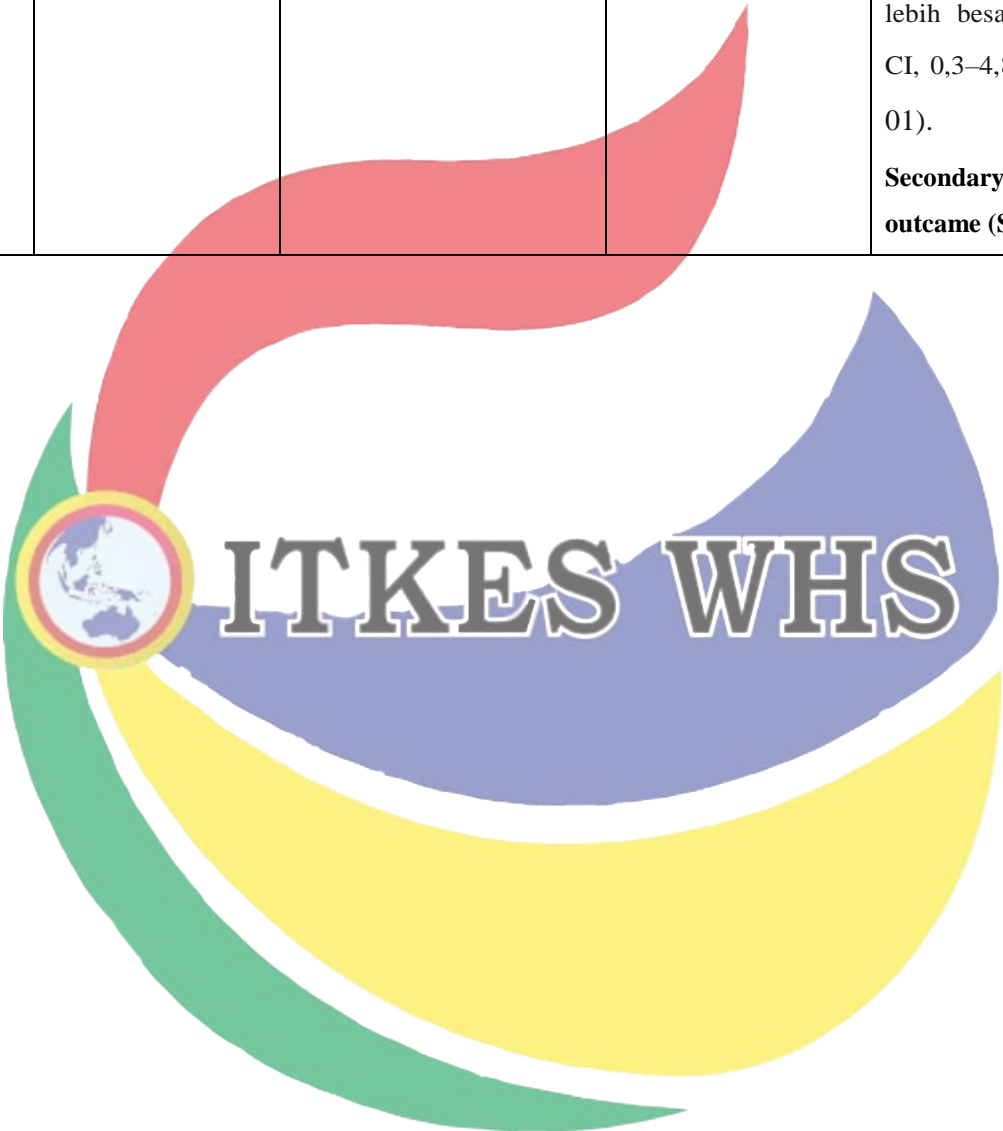


<p><b>Yasuyuki Kawanishi 1 *</b>, <b>Yasuaki Saijo 1</b>, <b>Eiji Yoshioka 1</b>, <b>Yoshihiko Nakagi 1</b>, <b>Takahiko Yoshida 1</b>, <b>Toshinobu Miyamoto 2</b>, <b>Kazuo Sengoku 2</b>, <b>Yoshiya Ito 3</b>, <b>Chihiro Miyashita 4</b>, <b>Atsuko Araki 4</b>, <b>Reiko Kishi 4 (2016)</b>, <b>Rancangan quasi-eksperimental</b></p> <p><b>Di unit Hokkaido dari Lingkungan dan Anak-anak Jepang's Belajar.</b></p>	<p>The Association between Prenatal Yoga and the Administration of Ritodrine Hydrochloride during Pregnancy: An Adjunct Study of the Japan Environment and Children's Study.</p>	<p>Untuk mengklarifikasi hubungan antara yoga prenatal dan penggunaan ritodrine hydrochloride selama kehamilan. Dimana sampel berjumlah 2.692 orang.</p>	<p><b>Intervensi dan control :</b> Kelompok intervensi melakukan latihan yoga prenatal</p> <p><b>Kelompok kontrol :</b> Tidak melakukan latihan sama sekali selama kehamilan.</p> <p><b>Instrumen yang digunakan :</b> Pemberian koisioner</p> <p><b>Analisis data :</b> Menggunakan model regresi logistik yang disesuaikan dengan kemungkinan pembaur.</p>	<p><b>Follow up :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pre test sebelum diberikan intervensi</li> <li>- Post test setelah diberikan intervensi</li> <li>- Intervensi mulai dilakukan pada usia kehamilan 2 minggu dengan target durasi 900 menit sampai menjelang persalinan.</li> </ul> <p><b>Hasil :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Penggunaan ritodrin hidroklorida yang dikelompokkan berdasarkan total durasi latihan.</li> </ul>	<p><b>Primary outcome (PO) :</b> Ada 567 (21,1%) wanita yang melakukan yoga prenatal, yang dikaitkan dengan risiko penggunaan ritodrin hidroklorida yang lebih rendah (rasio odds yang disesuaikan [OR] 0,77; 95% CI 0,61 - 0,98). Hal ini terutama terlihat pada wanita dengan total durasi praktik yang melebihi 900 menit selama kehamilan mereka (OR 0,54; 95% CI 0,38 - 0,76).</p> <p><b>Secondary outcome (SO) :-</b></p>	<p>Yoga prenatal dikaitkan dengan menurunkan penggunaan ritodrin hidroklorida serta dapat menjadi pilihan yang bermanfaat bagi wanita hamil dalam pemilihan terapi alternatif.</p>
<p><b>Holden, MD, MPH 1</b>, <b>Brad Manor, PhD 2</b>, <b>Junhong</b></p>	<p>Prenatal Yoga for Back Pain, Balance, and Maternal Wellness: A</p>	<p>Untuk menilai kelayakan uji coba terkontrol acak yoga prenatal (RCT) untuk nyeri</p>	<p><b>Kelompok intervensi :</b> Mengikuti kelas yoga prenatal diizinkan dan didorong untuk terus hadir hingga akhir kehamilan</p>	<p><b>Follow up :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pre test sebelum diberikan intervensi</li> <li>- Post test setelah</li> </ul>	<p><b>Primary outcome (PO) :</b> Rara-rata usia kehamilan, penambahan berat</p>	<p>Melakukan uji coba kontrol secara acak (RCT) pada yoga</p>

<p><b>Zhou, PhD<sup>2</sup>, Chloe Zera, MD<sup>3</sup>, Roger B Davis, ScD<sup>3</sup>, dan Gloria Y Yeh, MD, MPH<sup>3</sup>, (2019) Rancangan True eksperimental</b> Di klinik Obstetri dan Ginekologi iBeth Israel Deaconess Medical Center (BIDMC).</p>	<p>Randomized, Controlled Pilot Study</p>	<p>punggung bawah gestasional (LBP), mobilitas dan kesejahteraan ibu. Dimana sampel berjumlah 155 orang.</p>	<p><b>Kelompok kontrol :</b> Mengikuti kelas dukungan pendidikan.</p> <p><b>Intrumen yang digunakan :</b> Teknik wawancara</p> <p><b>Analisis data :</b> Menggunakan statistik deskriptif untuk menilai tingkat perekrutan secara keseluruhan, kehadiran di kelas, dan kepatuhan studi.</p>	<p>diberikan intervensi</p> <p>- Kelompok intervensi dan kontrol mengikuti kelas masing-masing dengan durasi 1 jam persesi dimana 1 minggu dilakukan 3 sesi dengan target 12 minggu.</p> <p><b>Hasil :</b> - Hasil pascakelahiran</p>	<p>badan ibu dan waktu yang dihabiskan pada kala satu persalinan. Namun, jumlah waktu yang lebih rendah secara klinis signifikan dihabiskan pada kala dua persalinan untuk wanita yang berpartisipasi dalam intervensi yoga (95% CI, 19.0-179.2, P. ¼. 01). Ketika ditanya tentang pengalaman melahirkan, para peserta yoga merasa lebih percaya diri dengan kapasitas mereka sendiri (95% CI, 1.2-9.6, P. ¼. 01)</p>	<p>prenatal untuk menurunkan nyeri punggung bawah gestasional (LBP) dan kesejahteraan ibu dapat dilakukan dan aman serta. Meskipun tidak ada perbedaan dalam nyeri punggung, tetapi yoga prenatal bisa meningkatkan kesejahteraan wanita hamil secara keseluruhan.</p>
--	---	--	---	---	---	--

					dan merasakan rasa aman yang lebih besar (95% CI, 0,3–4,8, P. ¼. 01).	
--	--	--	--	--	---	--

**Secondary  
outcome (SO) :-**



## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian Rafika (2018) dengan hasil mendapatkan keluhan fisik yang berkurang setelah diberikan latihan yoga prenatal pada ibu hamil trimester III seperti pada spasme otot, perut kembung, kesemutan pada jari tangan dan kaki, sesak nafas, pusing, kram pada kaki, konstipasi/sembelit, susah tidur, nyeri punggung atas dan bawah. Hal yang sama disampaikan Islami, *dkk* (2019) dengan hasil penelitian latihan yoga prenatal pada kehamilan dapat membantu mengurangi keluhan kehamilan seperti keluhan fisik yaitu pernapasan, keseimbangan tubuh dan membuat otot-otot menjadi kuat yang mendukung proses kehamilan berlangsung dengan baik serta mempersiapkan proses persalinan. Berbeda dengan penelitian Holden Selma C (2019) dimana hasil uji coba kontrol secara acak (RCT) pada yoga prenatal untuk menurunkan nyeri punggung bawah gestasional (LBP) dan kesejahteraan ibu dapat dilakukan dan aman dan yoga prenatal bisa meningkatkan kesejahteraan ibu hamil secara keseluruhan. Namun tidak ada perbedaan dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

Penelitian Wahyuni Iin, *dkk* (2017) dengan hasil latihan kehamilan empat kali mampu mengurangi durasi persalinan kala I dan II pada ibu hamil. Lestari Puji, *dkk*

(2019) dengan hasil penelitian terdapat pengaruh kombinasi prenatal yoga dan senam hamil terhadap penurunan kecemasan dan lama persalinan kala I pada ibu hamil Trimester III. Hal yang sama juga disampaikan Apriliani Rizky Ayu (2015) dengan hasil penelitian terjadi penurunan kecemasan sesaat pada primigravida (ibu hamil pertama kali). Sebelum diberikan yoga prenatal terdapat 14 orang ibu hamil atau 87.5% yang memiliki tingkat kecemasan sesaat yang tinggi, setelah diberikan yoga prenatal terjadi penurunan menjadi 8 orang ibu hamil atau 50%. Pada hasil perhitungan uji T-test menunjukkan adanya perubahan yang signifikan, yoga *prenatal* terhadap penurunan tingkat kecemasan yakni sebesar 0,024 ( $<0,05$ ). Di dukung dengan penelitian yang dilakukan Anna pont veronica *dkk* (2019) dengan hasil program latihan yoga prenatal efektif dalam kemandirian persalinan dimana terjadi peningkatan self-efficacy atau keyakinan diri pada tahap pertama pembukaan serviks 4cm dan 8cm, serta membantu ibu primigravida trimester III dalam mengurangi keluhan persalinan pada tahap pertama.

Penelitian Wadhwa Yogyata (2020) dengan hasil ibu hamil yang mengikuti latihan antenatal seperti yoga memiliki tingkat operasi caesar yang jauh lebih rendah, penambahan berat badan yang lebih rendah, berat badan bayi baru lahir

yang lebih tinggi, nyeri yang lebih rendah dan penurunan ketidaknyamanan secara keseluruhan selama persalinan, penurunan nyeri punggung bawah selama kehamilan, dan pemulihan pasca-melahirkan lebih awal dibandingkan dengan mereka yang tidak melakukan olah raga khusus atau hanya berjalan kaki selama kehamilan. Hal yang sama yang dilakukan penelitian Larasati eggy widya (2019) dengan hasil latihan yoga kehamilan pada ibu hamil trimester ketiga membantu peningkatan berat badan lahir, skor APGAR dan skor kematangan balard meskipun beberapa faktor lain juga berkontribusi terhadap luaran janin. Di dukung dengan penelitian yang dilakukan Kawanishi Yasuyuki (2016) dengan hasil wanita yang melakukan yoga prenatal dikaitkan dengan risiko penggunaan obat ritodrin hidroklorida yang lebih rendah untuk mencegah kelahiran bayi prematur terlihat pada wanita dengan total durasi praktik yang melebihi 900 menit selama masa kehamilan.

Latihan yoga efektif dalam mengoptimalkan kondisi ibu primigravida trimester III dimana mampu mengurangi keluhan selama kehamilan seperti nyeri, kecemasan, meningkatkan efikasi diri, meningkatkan angka persalinan normal, durasi persalinan lebih sebentar, mengurangi konsumsi obat-obatan

selama kehamilan seperti obat pencegahan bayi lahir prematur, serta meningkatkan kelahiran bayi yang normal dan sehat dinilai dari berat badan lahir bayi, APGAR score, dan ballard score. Selain itu latihan yoga prenatal secara fisik merupakan proses mengembalikan tubuh dari ketegangan otot yang dirasakan ditandai dengan pelepasan pada otot sekitar punggung, perut, kaki, dan disertai pengaturan napas yang teratur sehingga peredaran darah menjadi lancar akan membuat tubuh merasa nyaman dan rileks. Secara psikis, area motorik berperan dalam setiap melakukan gerakan, dan dari relaksasi fisik ini mempengaruhi pusat keseimbangan tubuh, yaitu ganglia basalis sebagai kabel menghubungkan dengan jembatan otak yang menghubungkan pada hipotalamus yang menghasilkan hipofise, di mana hipofise merupakan penghasil kelenjar anak ginjal yang membuat adrenalin meningkat dan nucleus raphe sebagai pusat penghasil dopamine (hormone motivasi) meningkat akan membuat serotonin sebagai hormone tenang meningkat dan endorphin sebagai hormon gembira meningkat bekerjasama dengan anak ginjal membuat adrenalin meningkat. Yoga prenatal dapat meningkatkan kekuatan konsentrasi, meningkatkan daya ingat, menghilangkan insomnia, meringankan pikiran dan permasalahan dan emosi yang terpendam, sehingga lebih siap dalam menjalani masa kehamilan dan menghadapi persalinan (Apriliani Rizky Ayu 2015). Dimana dengan

diberikan latihan yoga prenatal bisa memperoleh hasil akhir mampu mengoptimalkan kondisi pada ibu primigravida trimester III.

Selain latihan yoga prenatal, terapi komplementer yang lainnya bisa dilakukan pada ibu primigravida trimester III yaitu senam hamil, dimana senam hamil juga merupakan salah satu metode relaksasi pada ibu primigravida. Latihan senam hamil sangat bermanfaat untuk kesiapan fisik ibu hamil dan persiapan menghadapi persalinan serta membalikkan efek stress yang melibatkan bagian parasimpatetik dari system saraf pusat. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme dan produksi hormon penyebab stress. Ibu hamil akan merasa rileks seiring dengan menurunnya gejala kecemasan (Dewi, 2016).

## **KESIMPULAN**

Dari 12 hasil literatur review yang didapatkan bahwa ibu primigravida trimester III mempunyai kondisi yang kurang optimal dalam menjalani masa kehamilan dan kurang persiapan menghadapi persalinan, yang menimbulkan gangguan fisik dan psikologis pada ibu primigravida, dimana bisa berdampak buruk bagi kesehatan ibu primigravida maupun janin kedepannya.

Salah satu intervensi keperawatan yang efektif diberikan adalah latihan yoga prenatal dalam mengoptimalkan kondisi pada ibu primigravida trimester III. Dimana latihan yoga prenatal bisa memperkuat otot-otot mengatur posisi untuk mengatasi gangguan fisik seperti nyeri, melatih sikap santai untuk relaksasi menenangkan pikiran dari gangguan psikologis seperti ketakutan menghadapi persalinan. Waktu pemberian latihan yoga prenatal yaitu 3 sesi dalam seminggu dimana persesi mempunyai durasi 15-60 menit dengan gerakan postur fisik (Asanas), latihan pernapasan (Prayanama), teknik relaksasi (Pratyahara) dan meditasi (Dhyana).

## **SARAN**

### **1. Pelayanan kesehatan**

Hasil kajian literatur review ini dapat dijadikan sebagai referensi dasar serta memberikan tambahan ilmu.

### **2. Keilmuan keperawatan**

Hasil kajian literatur review dapat menjadi dasar sarana peningkatan kompetensi bagi mahasiswa keperawatan dalam mengajarkan latihan yoga prenatal untuk mengoptimalkan kondisi ibu primigravida trimester III.

### **3. Penelitian selanjutnya**

Hasil kajian literatur review ini menjadi data dasar untuk meneliti lebih lanjut tentang kombinasi latihan yoga prenatal dengan essential oil aroma terapi untuk

meningkatkan relaksasi pada ibu primigravida trimester III.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada dosen pembimbing yang telah bersedia memberikan bimbingan dengan sabar dan penuh perhatian selama proses penyusunan *literatur review* ini sehingga dapat diselesaikan dengan tepat waktu.

## REFERENSI

- Andina, V.S. (2011). *Asuhan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru
- Apriza. (2020). *Konsep Dasar Keperawatan Maternitas*. Medan: Yayasan Kita Menulis
- Bolanthakodi, C., 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*, 24(12), 1181–1188. <https://doi.org/10.1089/acm.2018.0079>
- Campbell, V., & Nolan, M. (2019). 'It definitely made a difference': A grounded theory study of yoga for pregnancy and women's self-efficacy for labour. *Midwifery*, 68, 74–83. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2018.10.005>
- Carlsson, I., Ziegert, K., Prof, A., & Nissen, E. (2015). The relationship between childbirth self-efficacy and aspects of well-being, birth interventions and birth outcomes. *Midwifery*, 31(10), 1000–1007. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2015.05.005>
- Conny. (2013). *Asuhan Kebidanan Antenatal*, Jakarta.
- Danti, R. R., Nuzuliana, R., & Fitriana, H. (2020, March). Prenatal Yoga for Mental Health: A Systematic Literature Review. In *5th Universitas Ahmad Dahlan Public Health Conference (UPHEC 2019)* (pp. 272-280). Atlantis Press.
- Desi, R.S. (2016). *Gambaran Kesiapan Persalinan Ibu Hamil Trimester III Di BPS Nurhaidah, SST*. Samarinda: Stikes Wiyata Husada
- Effect of Yoga exercises on the course of pregnancy, labour and puerperium. (2018). *Indian Journal of Obstetrics and Gynecology Research*, 5(1), 72–76. <https://doi.org/10.18231/2394-2754.2018.0016>
- Elsamra, M. A. (2018). Effect of Yoga exercises on the course of pregnancy, labour and puerperium. *Indian Journal of Obstetrics and Gynecology Research*, 5(1), 72-76.
- Holden, S. C., Manor, B., Zhou, J., Zera, C., Davis, R. B., & Yeh, G. Y. (2019).

- Prenatal Yoga for Back Pain, Balance, and Maternal Wellness: A Randomized, Controlled Pilot Study. *Global Advances in Health and Medicine*, 8, 216495611987098. <https://doi.org/10.1177/2164956119870984>
- Islami, I., & Ariyanti, T. (2019). Prenatal Yoga Dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(1), 49. <https://doi.org/10.26751/jikk.v10i1.623>
- Kawanishi, Y., Saijo, Y., Yoshioka, E., Nakagi, Y., Yoshida, T., Miyamoto, T., Sengoku, K., Ito, Y., Miyashita, C., Araki, A., & Kishi, R. (2016). The association between prenatal yoga and the administration of ritodrine hydrochloride during pregnancy: An adjunct study of the Japan environment and children's study. *PLoS ONE*, 11(6), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0158155>
- Larasati, E. W., Nasrudin, A. M., & Budu. (2019). Relationship between yoga exercise for trimester III pregnancy and fetal outcomes at Restu Maternity Hospital Makassar. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 10(4), 997–1001. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.00838.6>
- Martha, R.A. (2017). *Pakar Teori Keperawatan dan Karya Mereka*. Singapore: Elsevier
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurul, (2017). Yoga Pada Kehamilan. <https://www.scribd.com/document/345727139/Yoga-Pada-Kehamilan>
- Palupi. (204). Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida dengan Multigravida Dalam Menghadapi Proses Persalinan Kala I. <https://jurnal.stikeskusumahusada.ac.id/index.php/jk/article/view/45>
- Pont, A. V., Longulo, O. J., Rafika, & Suraoka, I. P. (2019). Prenatal yoga program on primigravida 3rd trimester reducing complaints in the first stage and self-efficacy in the labor. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 10(6), 481–486. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.01320.2>
- Puji lestari, Risma Aliviani Putri, M. D. L. (2019). Pengaruh Kombinasi Prenatal Yoga dan Senam Hamil Terhadap Tingkat. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 2(September), 72–78.

- Pujiastuti, S. (2011). Yoga Untuk Kehamilan Sehat, Bahagia & Penuh Makna. Bandung: Mizan Putaka
- Rafika, R. (2018). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 86. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i1.763>
- Ranita, S., Abdullah, T., & Syafar, M. (2019). *Factors Associated with Anxiety Third Trimester Pregnant Women in Dealing with Labor at Health Center of Kassi-Kassi Rappocini District*, Makassar. *0966(6)*, 194–199. <https://doi.org/10.36349/EASJNM.v01i06.003>
- Rizky Ayu Apriliani, H. W. (2010). Pengaruh Yoga. *Prosiding Psikologi*, 287–293.
- Sinclair, C. (2010). Buku Saku Kebidanan. Jakarta: EGC
- Sulistiyawati, A. (2013). Pelayanan Keluarga Berencana. Jakarta: Salemba Medika
- Sinta, D. (2018). Materi Yoga. <https://www.scribd.com/document/368189343/Materi-Yoga>
- Wadhwa, Y., Alghadir, A. H., & Iqbal, Z. A. (2020). Effect of antenatal exercises, including yoga, on the course of labor, delivery and pregnancy: A retrospective study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155274>
- Wahyuni, I., Pramono, N., Suhermi, T., & Widyawati, M. N. (2017). Effect of Pregnancy Exercise on Duration of the First and Second Stage of Labor in Primigravida Mothers During the Third Trimester of Pregnancy. *Belitung Nursing Journal*, 3(6), 765–770. <https://doi.org/10.33546/bnj.304>
- 





**ITKES WHS**





**ITKES WHS**

