PERBEDAAN PENGARUH PELAKSANAAN PRENATAL YOGA DAN SENAM HAMIL TERHADAP PERCEPATAN PROSES PERSALINAN PADA IBU BERSALIN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SEI LANGKAI KOTA BATAM

SKRIPSI

AIZRIN VIRONIKA

NIM 616080620001

INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

DAN PENDIDIKAN PROFESI BIDAN

BATAM

2024

PERBEDAAN PENGARUH PELAKSANAAN PRENATAL YOGA DAN SENAM HAMIL TERHADAP PERCEPATAN PROSES PERSALINAN PADA IBU BERSALIN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SEI LANGKAI KOTA BATAM

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai

Gelar Sarjana Kebidanan

AIZRIN VIRONIKA

NIM 616080620001

INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

DAN PENDIDIKAN PROFESI BIDAN

BATAM

2024

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : AIZRIN VIRONIKA

Nim : 616080620001

Judul : Perbedaan Pengaruh Pelaksanaan *Prenatal Yoga* Dan Senam Hamil Terhadap Percepatan Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin Di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam

Program Studi : Strata Satu (S-1)

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Proposal yang saya tulis ini dengan judul "Perbedaan Pengaruh *Prenatal Yoga* Dan Senam Hamil Terhadap Percepatan Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin Di Wilayah Kerja Sei Langkai Kota Batam" "benar-benar" merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Batam, 31 Agustus 2024
Pembuat Pernyataan

Aizrin Vironika

Mengetahui,

PEMBIMBING I	PEMBIMBING II
(Bdn.Anisya Selvia, S.ST., M.Keb)	**(Bdn.Huzaima. S.ST.,M.Keb)**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

JUDUL RISET	**: PERBEDAAN PENGARUH PELAKSANAAN PRENATAL YOGA DAN SENAM HAMIL TERHADAP PERCEPATAN PROSES PERSALINAN PADA IBU BERSALIN DI WILAYAH KERJA SEI LANGKAI KOTA BATAM**
NAMA MAHASISWA	**:AIZRIN VIRONIKA**
NIM	**: 616080620001**

Skripsi ini Telah Diperiksa, Disetujui Dan Akan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Institut Kesehatan Mitra Bunda

Batam, 31 Agustus 2024

PEMBIMBING I	**PEMBIMBING II**
(Bdn.Anisya Selvia, S.ST., M.Keb)	**(Bdn.Huzaima. S.ST., M.Keb)**

Mengetahui.

Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan Dan Pendidikan Profesi Bidan

(Bdn.Desi Ernita Amru., S.ST., M.K.M)

PENGESAHAN

Skripsi Ini Dipertahankan dan Telah Diperbaiki
Sesuai Dengan Masukan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan
Institut Kesehatan Mitra Bunda

Batam, 31 Agustus 2024

PEMBIMBING I	PEMBIMBING II
Bdn.Anisya Selvia, S.ST., M.Keb	Bdn.Huzaima, S.ST.,M.Keb

PENGUJI I	PENGUJI II
Dr.Nelli Roza,S.Kp.,M.Kes	Bdn.Rofiqo Larasati, S.Tr,Keb, M,Keb

Mengetahui,
Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan dan
Pendidikan Profesi Bidan

Bdn. Desi Ernita Amru, SST., MKM

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

- "Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya." (QS. Al Baqarah: 286)
- "Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari semua urusan), maka kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap." (QS. Al Insyirah: 6-8)

Persembahan:

- Orang tua yang selalu mensuport saya dari segi moril maupun materil yang selalu ada dalam suka maupun duka.
- Seluruh keluarga besar yang selalu memberikan dukungan.
- Kepada pasangan dan Sahabat saya tercinta.
- Teman-teman seperjuangan, khususnya Pogram Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan Tahun 2020 Tercinta.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ هاللَّ ال هرحْمَنِ ال هرحِيْم

Assalamualaikum Wr.Wb.

Alhamdulillah puji syukur kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan ridho-Nya maka penulis dapat menyelesaikan Proposal dengan Judul "Perbedaan Pengaruh Pelaksanaan Prenatal Yoga Dan Senam Hamil Terhadap Percepatan Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin Di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam"

Proposal ini disusun sebagai tugas akhir Sarjana Kebidanan Dan Pendidikan Profesi Bidan Institut Kesehatan Mitra Bunda. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan pengarahan berbagai pihak, Proposal ini tidak dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr.Hj.Gusnawati, S.Tr.Keb, MKM Selaku Ketua Yayasan Harapan Bunda Batam.
2. Bapak Dr.dr. H. Mawardi Badar, MM Selaku Rektor Institut Kesehatan Mitra Bunda.
3. Ibu Dr. Nelli Roza, S.Kp, M.Kes selaku Wakil Rektor I Institut Kesehatan Mitra Bunda
4. Ibu Roza Erda, S.KM., M.M., M.K.M., selaku Wakil Rektor II Institut Kesehatan Mitar Bunda
5. Bapak Ns. Didi Yunaspi M.Kep selaku Wakil Rektor III Institut Kesehatan Mitra Bunda

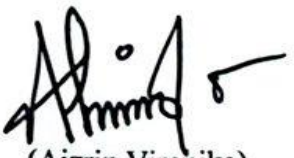
6. Ibu Desy, S.S., M.Pd selaku Wakil Rektor IV Institut Kesehatan Mitra Bunda
7. Ibu Bdn.Desi Ernita Amru., S.ST., M.K.M selaku Ketua Prodi Sarjana Kebidanan Dan Pendidikan Profesi Bidan Institut Kesehatan Mitra bunda
8. Ibu Bdn. Anisya Selvia, S.ST.,M.Keb Selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu dalam memberikan bimbingan, nasehat, dan pengarahan kepada penulis.
9. Ibu Bdn. Huzaima, S.ST.,M.Keb Selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu dalam memberikan bimbingan, nasehat, dan pengarahan kepada penulis.
10. Seluruh Dosen dan Staf Institut Kesehatan Mitra Bunda terima kasih segala bantuan yang telah diberikan.
11. Bapak/Ibu Dinas Kesehatan Kota Batam yang telah membantu dalam memperoleh data untuk penelitian.
12. Kepada Puskesmas Kota Batam yang telah banyak memberikan informasi data dalam kelangsungan Proposal ini.
13. Terkhusus Kedua orang tua saya Ayah (Nasirman), Ibu (Dewi Dayanti) yang selalu menjadi support sistem serta memberikan doa selama dalam penyusunan Proposal ini, beserta keluarga yang ikut andil dalam mensupport dalam penyusunan proposal saya.
14. Terimakasih Untuk Sahabat saya yang telah membantu dan mendukung dalam penyusunan proposal ini yaitu Pebrianti, Galuh, Syaripah Ikke, Dinda, Dianti, Fahira, Vyona Wifiarni.

15. Terimakasih Untuk teman-teman seperjuangan Mahasisiwi prodi Sarjana Kebidanan Dan Pendidikan Profesi Bidan Angkatan 2020 yang sudah memberikan semangat dan Motivasi.

Penulis telah berusaha mencurahkan kemampuan tenaga dan waktu sehingga Proposal ini telah dibuat dengan semaksimal mungkin. Namun bila terdapat kekurangan mohon kritik dan saran demi kesempurnaan Proposal ini dan dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Batam, 31 Agustus 2024

Peneliti



(Aizrin Vironika)

PERBEDAAN PENGARUH PELAKSANAAN PRENATAL YOGA DAN SENAM HAMIL TERHADAP PERCEPATAN PROSES PERSALINAN PADA IBU BERSALIN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SEI LANGKAI KOTA BATAM

Aizrin Vironika (2024)
Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan
Institut Kesehatan Mitra Bunda

Dosen Pembimbing
Bdn.Anisya Selvia, S.ST., M.Keb
Bdn.Huzaima. S.ST.,M.Keb

Kata Kunci: Prenatal Yoga, Senam Hamil, Lama Persalinan

INTISARI

Persalinan merupakan peristiwa lahirnya bayi, plasenta, dan selaput ketuban dari uterus ke dunia luar. Namun proses persalinan bukan tanpa resiko, preses persalinan sendiri melalui banyak tahapan, dan jika terjadi permasalahan dalam satu tahapanya mempengaruhi tahapan lainnya yang menyebabkan lama proses persalinan dan kemudian beresiko kematian pada ibu maupun pada bayi. Persiapan yang baik secara fisik maupum psikologis sangat penting dalam proses persalinan salah satu upaya mempersiapkan proses persalinan adalah melakukan prenatal yoga dan senam hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga dan senam hamil terhadap percepatan proses persalinan. Jenis penelitian adalah *Quasi eksperimental* dengan rancangan *Nonequivalent control group design*. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu bersalin di Kelurahan Sungai Pelunggut wilayah kerja Puskesmas Sei Langkai Kota Batam. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonprobability sampling*. Jumlah sampel pada peneltian adalah 48 responden dengan 3 kelompok yang masing maisng kelompok terdiri dari 16 responden. Hasil analisis data dengan *uji independent sample t test* menujukkan terdapat pengaruh yang signifikan prenatal yoga terhadap percepatan proses persalinan dengan p value<0,05 dan selisih mean sebesar 3.631 jam, selanjutnya terdapat pengaruh yang signifikan senam hamil terhadap percepatan proses persalinan dengan p value<0,05 dan selisih mean sebesar 2,670 jam dan pretrial yoga lebih efektif meningkatkan percepatan proses persalinan dibandingkan senam hamil dengan p value<0,05 dan selisih mean 1,070 jam berdasarkan hasil ini disarankan kepada ibu hamil untuk melakukan prenatal yoga ataupun senam hamil agar proses persalinan berjalan lancer dan mejadi lebih cepat.

RIWAYAT HIDUP



A. IDENTITAS DIRI

1. Nama : Aizrin Vironika
2. NIM : 616080620001
3. Tempat /Tanggal lahir : Batam, 03 April 2001
4. Jenis Kelamin : Perempuan
5. Alamat Rumah : Baloi Kolam Blok C No.66 RT 001/ RW 016
6. Alamat E-mail : aizrinvironika0304@gmail.com
7. No Handphone 085836181193

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Tahun 2008– 2014 : SD Negreri 002, Batam Kota
2. Tahun 2015 – 2017 : SMP Negeri 10, Batam Kota
3. Tahun 2017 – 2020 : SMA Swasta Kartini Batam
4. Tahun 2020 – 2024 : Sarjana Kebidanan Dan Pendidikan Profesi Bidan Institut Kesehatan Mitra Bunda

C. RIWAYAT ORGANISASI

1. Tahun 2021 : Hima Divisi olahraga Sarjana Kebidanan Dan Pendidikan profesi Bidan Institut Kesehatan Mitra Bunda.

2. Tahun 2021-2022 : BEM (Badan Eksekutif Mahasiswa) Wakil Menteri Divisi Keagamaan Kerohanian Institut Kesehatan Mitra Bunda.
3. Tahun 2022-2023 : Presiden Mahasiswa Periode 2022 - 2023 (Badan Eksekutif Mahasiswa) Institut Kesehatan Mitra Bunda.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN 4
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN 3
HALAMAN PENGESAHAN 5
RIWAYAT HIDUP 11
MOTTO DAN PERSEMBAHAN 6
KATA PENGANTAR 7
DAFTAR ISI vii
DAFTAR TABEL x
DAFTAR LAMPIRAN xi
DAFTAR SKEMA xii
BAB I PENDAHULUAN 13
1.1 Latar Belakang 13
1.2 Rumusan Masalah 27
1.3 Tujuan penelitian 27
1.3.1 Tujuan Umum 27
1.3.2 Tujuan Khusus 27
1.4 Manfaat penelitian 28
1.4.1 Manfaat Teoritis 28
1.4.2 Manfaat Praktis 28
1.5 Keaslian Penelitian 30
1.6 Sistematika Penulisan 1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 3
2.1 PERSALINAN 3
2.1.1 Pengertian persalinan 3
2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Persalinan 3
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Lamanya Persalinan 6
2.1.4 Tanda-Tanda Persalinan 10
2.1.5 Mekanisme Persalinan 12
2.1.6 Tahapan Persalinan 15
2.1.7 Komplikasi persalinan 17
2.1.8 Persalinan Lama 18

2.1.9 Penatalaksanaan persalinan lama 19
2.1.10 Indikator Percepatan Persalinan 20
2.2 Konsep Prenatal Yoga 22
2.2.1 Definisi Prenatal Yoga 22
2.2.2 Manfaat Prenatal Yoga pada ibu hamil 23
2.2.3 Prinsip Prenatal Yoga 24
2.2.4 Persiapan Prenatal Yoga 25
2.2.5 Indikasi Dan Kontraindikasi Prenatal Yoga 25
2.2.6 Frekuensi Prenatal Yoga 27
2.2.7 Gerakan Prenatal Yoga 28
2.3 Konsep Dasar Senam Hamil 37
2.4 Kerangka Konseptual 53
2.4 Hipotesis Penelitian 54
BAB III METODOLOGI PENELITIAN 55
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian 55
3.2 Populasi dan sampel penelitian 55
3.2.1 Populasi 55
3.2.2 Sampel 56
3.2.3 Besar Sampel 57
3.2.4 Teknik Pengambilan Sampel 58
3.3 Lokasi dan waktu penelitian 59
3.3.1 Waktu Penelitian 59
3.4 Variabel penelitian 59
3.4.1 Variabel Independent (bebas) 59
3.4.2 Variabel dependent (terikat) 59
3.3.1 Lokasi Penelitian 59
3.5 Kerangka kerja 60
3.6 Prosedur penelitian 61
3.6.1 Tahap Persiapan 61
3.6.2 Tahap pelaksanaan 61
3.6.3 Tahap akhir 62
3.7 Pengumpulan data 62
3.7.1 Teknik Pengumpulan Data 62
3.7.2 Data Primer 62
3.7.3 Data Sekunder 62

3.7.4 Instrumen Penelitian 62
3.8 Uji Validitas dan Reliabilitas.....63
3.9 Pengelolaan Data dan Analisis Data 64
3.9.1 Pengolahan Data.....64
3.9.2 Analisis Data.....67
3.10 Definisi Operasional.....77
3.10 Etika penelitian 82
3.10.1 Informed Consent (persetujan).....82
3.10.2 Justice (keadilan).....82
3.10.3 *Anonymity* (Anonimitas atau keawanamaan) 82
3.10.4 *Confidentialy* (Kerahasiaan).....82
3.10.5 *Protection Discomfort* (perlindungan).....82
DAFTAR PUSTAKA 102

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian 9

Tabel 3.1 Definisi Operasional 54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pengambilan Data Ke Dinas Kesehatan Kota Batam

Lampiran 2 Surat Balasan Dinas Kesehatan

Lampiran 3 Data Dinas Kesehatan Kota Batam

Lampiran 4 Surat Izin Studi Pendahuluan Puskesmas Sei Langkai

Lampiran 5 Surat Balasan Studi Pendahuluan Puskesmas Sei Langkai

Lampiran 6 Data Persalinan Tertinggi Wilayah Kerja Puskesmas Sei Langkai

Lampiran 7 Surat Izin Studi Pendahuluan Puskesmas Batu Aji

Lampiran 8 Surat Balasan Studi Pendahuluan Puskesmas Batu Aji

Lampiran 9 Surat Izin Studi Pendahuluan Puskesmas Sei Panas

Lampiran 10 Surat Balasan Studi Pendahuluan Puskesmas Sei Panas

Lampiran 11 Data Persalinan wilayah kerja Puskesmas Sei Panas

Lampiran 12 Surat Izin Studi Pendahuluan Praktik Mandiri Bidan Puji

Lampiran 13 Surat Balasan Studi Pendahuluan Praktik Mandiri Bidan Puji

Lampiran 14 Surat Izin Studi Pendahuluan Praktik Mandiri Bidan Susana Ginting

Lampiran 15 Surat Balasan Studi Pendahuluan Praktik Mandiri Bidan Susana Ginting

Lampiran 16 Lembar Konsultasi

DAFTAR SKEMA

2.1 Kerangka Konseptual.....40

3.1 Kerangka Kerja Penelitian.....48