

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS METODE YOGA PADA MASA KEHAMILAN
PLUS BIRTH BALL PADA PERSALINAN TERHADAP
KEMAJUAN PERSALINAN DI KLINIK
BIDAN EKA MEDAN
TAHUN 2020**



HERTI MENINTA BR SIRINGO-RINGO
P07524416079

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RI MEDAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
PRODI D-IV KEBIDANAN
TAHUN 2020**

SKRIPSI

EFEKTIVITAS METODE YOGA PADA MASA KEHAMILAN *PLUS BIRTH BALL* PADA PERSALINAN TERHADAP KEMAJUAN PERSALINAN DI KLINIK BIDAN EKA MEDAN TAHUN 2020

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Terapan Kebidanan



HERTI MENINTA BR SIRINGO-RINGO
P07524416079

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RI MEDAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
PRODI D-IV KEBIDANAN
TAHUN 2020

LEMBAR PERSETUJUAN

NAMA : HERTI MENINTA BR SIRINGO-RINGO

NIM : P07524416079

JUDUL : EFEKTIVITAS METODE YOGA PADA MASA KEHAMILAN *PLUS BIRTHBALL* PADA PERSALINAN TERHADAP KEMAJUAN PERSALINAN DI KLINIK BIDAN EKA MEDAN TAHUN 2020

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI UNTUK DIPERTAHANKAN PADA UJIAN SKRIPSI TANGGAL 12 MEI 2020

Oleh:

PEMBIMBING UTAMA



(Yusniar Siregar, SST, M.Kes)

NIP:196707081990032001

PEMBIMBING PENDAMPING



(Dr. Evi Irianti, M.Kes)

NIP:196911051991012001

**KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN**

MENGETAHUI,

KETUA JURUSAN KEBIDANAN MEDAN



BETTY MANGKUJI, SST, M.Keb

NIP. 196609101994032001

LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Herti Meninta Br Siringo-ringo

Nim : P07524416079

Judul : EFEKTIVITAS METODE YOGA PADA MASA KEHAMILAN *PLUS BIRTHBALL* PADA PERSALINAN TERHADAP KEMAJUAN PERSALINAN DI KLINIK BIDAN EKA MEDAN TAHUN 2020

Telah Berhasil Dipertahankan Di Hadapan Penguji Dan Diterima Sebagai Bagian

Persyaratan Yang Diperlukan Untuk Memperoleh Gelar

Sarjana Terapan Kebidanan Pada Program Studi Diploma IV

Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI

Medan Pada Tanggal 12 Mei 2020

DEWAN PENGUJI

1. Yusniar Siregar, SST, M.Kes ()
2. Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes ()
3. Dr. Evi Irianti, M.Kes ()

Ketua Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

MENGETAHUI,
KETUA JURUSAN KEBIDANAN MEDAN




BETTY MANGKUJI, SST, M.Keb
NIP. 196609101994032001

**EFEKTIVITAS METODE YOGA PADA MASA KEHAMILAN *PLUS*
BIRTH BALL PADA PERSALINAN TERHADAP KEMAJUAN
PERSALINAN DI KLINIK BIDAN EKA MEDAN
TAHUN 2020**

Herti Meninta Br Siringo-ringo

Poltekkes Kemenkes Medan
Prodi D-IV Kebidanan
email : hmeninta19@gmail.com

Abstrak

Partus lama merupakan persalinan yang lebih dari 24 jam pada primipara dan lebih dari 18 jam pada multipara. Partus lama juga merupakan salah satu penyumbang angka kematian ibu, yaitu sebesar 9% di Indonesia maupun dunia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas metode yoga pada masa kehamilan *plus birth ball* pada persalinan terhadap kemajuan persalinan di klinik bidan Eka Medan tahun 2020. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik. Pengambilan sampel pada penelitian ini dengan teknik *purposive sampling*. Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu 30 ibu inpartu kala I. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi partograf, analisis data menggunakan uji *Independent t-test*. Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden pada kelompok kontrol berpendidikan SMA/SMK (60%) dan pada kelompok intervensi sebagian besar berpendidikan D3/S1 (80%), berumur 20-35 tahun sebanyak (86.7%) pada kelompok kontrol dan 100 % pada kelompok intervensi. Distribusi frekuensi lama pembukaan ibu inpartu kala I pada kelompok kontrol mayoritas > 4 jam (53.3%), pada kelompok intervensi mayoritas < 4 jam (93.3%). Distribusi frekuensi penurunan kepala janin pada ibu bersalin kala I pada kelompok kontrol mayoritas > 3/5 cm (80%) dan pada kelompok intervensi mayoritas < 3/5 cm (80%). Distribusi frekuensi kontraksi uterus pada ibu bersalin kala I pada kelompok kontrol (100%) memiliki kontraksi sedang (20-40 detik) dan pada kelompok intervensi mayoritas memiliki kontraksi kuat (>40 detik)(93.3%). Metode yoga pada masa kehamilan *plus birth ball* pada persalinan efektif terhadap kemajuan persalinan kala I. Diharapkan kepada ibu hamil agar dapat mengikuti senam yoga pada kehamilan dan *birth ball* pada persalinan.

Kata Kunci : Metode yoga *plus birth ball*, kemajuan persalinan.

**THE EFFECTIVENESS OF YOGA METHOD IN PREGNANCY PLUS
BIRTHBALL IN LABOR TOWARDS THE PROGRESS OF
LABOR IN EKA MIDWIFERY CLINIC,
MEDAN IN 2020**

Herti Meninta Br Siringo-ringo

**Medan Health Polytechnic Of Ministry Of Health
Extention Program Of Applied Health Science In Midwifery**

email: hmeninta19@gmail.com

Abstract

Prolonged labor is a delivery that is more than 24 hours in primipara and more than 18 hours in multipara. Old labor is also a contributor to maternal mortality, which is 9% in Indonesia and in the world. This study aims to determine the effectiveness of the yoga method during pregnancy plus birth balls in childbirth on the progress of labor at Eka Medan midwifery clinic in 2020. This study was an analytic observational study. Sampling in this study using positive sampling technique. The number of samples in this study were 30 inparticular mothers. Data collection used partograph observation sheets, data analysis used the Independent t-test. The results showed that the characteristics of the respondents in the control group had high school/vocational education (60%) and in the intervention group most of them had D3 / S1 education (80%), aged 20-35 years (86.7%) in the control group and 100% in intervention group. The frequency distribution of the duration of opening for first stage in the majority control group > 4 hours (53.3%), in majority intervention group <4 hours (93.3%). The frequency distribution of fetal head reduction in mothers of first stage delivery in the majority of control group > 3/5 cm (80%) and in majority of intervention group <3/5 cm (80%). The distribution of the frequency of uterine contractions in first stage mothers in control group (100%) had moderate contractions (20-40 seconds) and in intervention group the majority had strong contractions (> 40 seconds) (93.3%). The yoga method during pregnancy plus the birth ball in labor was effective for the progress of childbirth in first stage. It is hoped that pregnant women can participate in yoga exercises in pregnancy and birth ball during childbirth.

Keywords: Yoga Plus Birth Ball Method, Labor Progress.



**CONFIRMED HAS BEEN TRANSLATED BY :
LBP-Twins English &
Language Laboratory of
Medan Health Polytechnic
of Ministry of Health**

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmatNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Metode Yoga pada Masa Kehamilan plus *Birth ball* pada persalinan terhadap Kemajuan Persalinan di Klinik Bidan Eka Medan Tahun 2020”.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapat bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terimakasih yang tulus kepada :

1. Dra. Ida Nurhayati, M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan.
2. Betty Mangkuji, SST, M.Keb selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan.
3. Yusniar Siregar SST, M.Kes selaku Ketua Prodi D-IV Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan dan sekaligus pembimbing utama yang telah bersedia meluangkan waktu membimbing, memberi saran dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Dr. Evi Irianti, M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu dan kesempatan bagi penulis untuk berkonsultasi dan bersedia memberikan masukan, kritik, dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Rismahara Lubis, S.SiT, M.Kes selaku ketua penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Klinik Bidan Eka dan Klinik Pera yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian ini di klinik tersebut.
7. Teristimewa hormat dan cinta penulis kepada kedua orang tua Bapak Sangap Siringo-ringo dan mamak Septemberina Br Bangun yang luar biasa berjuang untuk mencukupi segala keperluan selama menyelesaikan pendidikan serta untuk setiap doa dan motivasi yang diberikan kepada penulis. Kedua adik penulis Haga Anggara Siringo-ringo dan Harmila Meninta Siringo-ringo serta seluruh keluarga besar yang tak henti memberikan dukungan dan doa kepada penulis.
8. Teman, sahabat, sekaligus pasangan terbaik Rifki Josmar Simanullang, S.Si yang setia mendukung serta memotivasi penulis dalam segala keadaan.
9. Kakak angkat Vivi Rosalin Rajagukguk, S.Tr.Keb, Wevi Daniella Ritonga, S.Tr.Keb dan adik-adik terkasih Grace Miranda Silaban, Tina Agistin Siregar, Juliana Panjaitan yang banyak mendukung serta memberi semangat dan doa kepada penulis.
10. Teman-teman terbaik Cindy Andiani Gea, Clara Ervianinta Sitepu, Dina Anzeliya Pardede, dan Putri Diliyana Habeahan yang selalu mendukung serta memberikan semangat kepada penulis.
11. Teman-teman seperbimbingan serta seluruh teman DIV Kebidanan angkatan III yang berjuang bersama selama masa pendidikan di Poltekkes Kemenkes RI Medan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih mempunyai kekurangan baik dari teknis penulisan maupun bahasanya. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga dapat bermanfaat baik bagi penulis maupun bagi pembacanya.

Medan, Mei 2020

Herti Meninta Br Siringo-ringo

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	
LEMBAR PENGESAHAN.....	
ABSTRAK	
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	Error! Bookmark not defined. ii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
C.1 Tujuan Umum.....	4
C.2 Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
D.1 Manfaat Teoritis	5
D.2 Manfaat Praktis	5
E. Keaslian Penelitian	6

BAB II : TINJAUAN PUSTAKA

A. Persalinan	8
1 Pengertian Persalinan.....	8
2 Teori Terjadinya Persalinan	8
3 Tanda-tanda Persalinan	10
4 Tahapan Persalinan	11
5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Persalinan	14
6 Penyulit Persalinan.....	20
B. Persalinan Kala I.....	2Error! Bookmark not defined.
1 Pengertian.....	2Error! Bookmark not defined.
2 Fase Kala I	2Error! Bookmark not defined.
3 Fisiologi Kala I.....	23

4 Asuhan Persalinan Kala I.....	23
5 Tanda Bahaya Kala I.....	29
C. Partograf	31
1 Pengertian.....	31
2 Penggunaan Partograf	32
3 Halaman Depan Partograf	32
4 Cara Pengisian Halaman Depan.....	34
D. Yoga	43
1 Pengertian.....	43
2 Yoga dalam Kehamilan.....	43
3 Waktu Pelaksanaan Yoga.....	45
4 Petunjuk Umum Berlatih Yoga dalam Kehamilan	46
5 Gerakan Yoga	47
E. <i>Birth Ball</i>	50
1 Pengertian.....	50
2 <i>Birth Ball</i> dalam Persalinan	51
3 Manfaat dan Keuntungan <i>Birth Ball</i>	52
4 Indikasi dan Kontraindikasi	53
5 Jenis Gerakan	54
F. Kerangka Teori.....	57
G. Kerangka Konsep	58
H. Hipotesis	58

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian	59
B. Populasi dan Sampel	59
1 Populasi.....	59
2 Sampel.....	59
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	60
1 Lokasi Penelitian.....	60
2 Waktu Penelitian	60
D. Defenisi Operasional	61
E. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	62
1 Jenis Data	62
2 Cara Pengumpulan Data.....	62

F. Alat Ukur/Instrumen dan Bahan Penelitian	63
G. Prosedur Penelitian.....	63
H. Cara Kerja.....	64
1 Cara Kerja Yoga.....	64
2 Cara Kerja <i>Birth Ball</i>	64
I. Pengolahan dan Analisis Data	64
1 Pengolahan Data	64
2 Analisis Data	65
J. Etika Penelitian.....	68

BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	69
1 Analisis Univariat	69
2 Analisis Bivariat.....	71
B. Pembahasan	75

BAB V : SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan.....	82
B. Saran	83

DAFTAR PUSTAKA	84
----------------------	----

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Lama Persalinan	23
Tabel 3.1 Defenisi Operasional	60
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Ibu Inpartu Kala I di Klinik Bidan Eka dan Klinik Pera Medan Tahun 2020	69
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Lama Pembukaan Pada Ibu Inpartu Kala I di Klinik Bidan Eka dan Klinik Pera Medan Tahun 2020	70
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Penurunan Kepala Janin Pada Ibu Inpartu Kala I di Klinik Bidan Eka dan Klinik Pera Medan Tahun 2020	70
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kontraksi Uterus Janin Pada Ibu Inpartu Kala I di Klinik Bidan Eka dan Klinik Pera Medan Tahun 2020	71
Tabel 4.5 Uji Normalitas Data Kemajuan Persalinan Pada Ibu Inpartu Kala I di Klinik Bidan Eka dan Klinik Pera Medan Tahun 2020 Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi	72
Tabel 4.6 Efektivitas Metode Yoga Pada Masa Kehamilan <i>Plus Birth Ball</i> Pada Persalinan Terhadap Lama Pembukaan Pada Ibu Inpartu Kala I di Klinik Bidan Eka dan Klinik Pera Medan Tahun 2020	72
Tabel 4.7 Efektivitas Metode Yoga Pada Masa Kehamilan <i>Plus Birth Ball</i> Pada Persalinan Terhadap Penurunan Kepala Janin Pada Ibu Inpartu Kala I di Klinik Bidan Eka dan Klinik Pera Medan Tahun 2020	73
Tabel 4.8 Efektivitas Metode Yoga Pada Masa Kehamilan <i>Plus Birth Ball</i> Pada Persalinan Terhadap Kontraksi Uterus Pada Ibu Inpartu Kala I di Klinik Bidan Eka dan Klinik Pera Medan Tahun 2020	74

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Halaman Depan Partografi	36
Gambar 2.2 Kontraksi Uterus.....	41
Gambar 2.3 postur Duduk/ <i>Dandasana</i>	47
Gambar 2.4 Postur duduk <i>baddha konasana</i>	47
Gambar 2.5 Jongkok/ <i>squattin/ Mulasana</i>	47
Gambar 2.6 <i>Upavistha konasana</i>	48
Gambar 2.7 Peregangan Pinggul dengan Postur Merpati	48
Gambar 2.8 <i>Downward Facing Dog</i>	49
Gambar 2.9 <i>Cat Cow</i>	49
Gambar 2.10 Postur Busur	49
Gambar 2.11 Postur duduk <i>baddha konasana</i>	47
Gambar 2.12 Postur Pohon.....	50
Gambar 2.13 <i>Sitting On The Ball</i>	54
Gambar 2.14 <i>Standing Over The Ball</i>	54
Gambar 2.15 <i>Kneeling On The Floor</i>	55
Gambar 2.16 <i>Squatting Position</i>	56
Gambar 2.17 Kerangka Teori.....	57
Gambar 2.18 Kerangka Konsep	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Waktu penelitian
Lampiran 2	Surat Izin Survey Lahan Penelitian
Lampiran 3	Surat balasan Survey Lahan Penelitian
Lampiran 4	Surat Permohonan Penelitian
Lampiran 5	Surat Balasan Izin Penelitian
Lampiran 6.	Etical Clerance
Lampiran 7	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 8	Lembar Partograf
Lampiran 9	Standart Operasional Prosedur (SOP)
Lampiran 10	Master Tabel
Lampiran 11	Hasil Uji <i>t-test independent</i>
Lampiran 12	Lembar Konsultasi
Lampiran 13	Riwayat Hidup