



## PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KEBERHASILAN VAGINAL BIRTH AFTER CESSAREA (VBAC) DI KOTA MALANG

*The Effect Of Prenatal Yoga On The Success Of Vaginal Birth After Cesarean (Vbac) In Malang City.*

**Khusnul Khotimah\*, Sulistiyah, Rifzul Maulina,**

Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan  
RS dr. Soepraoen Kesdam V Malang, JL.S.Supriadi No.22, Kecamatan Sukun, Kota Malang, Jawa Timur

E-mail: [07khusnul07@gmail.com](mailto:07khusnul07@gmail.com)

### ABSTRACT

*Prenatal yoga is a type of exercise specifically for pregnant women, training the body, prenatal yoga also the mother's thinking and psychology, which can then create between the mother and her baby, making the birth process. Prenatal yoga to train the pelvic muscles to make them stronger and more elastic, making the birth process. Least pregnant women participate prenatal yoga 1-2 times a week, duration of 30 minutes. Childbirth is divided two categories: normal vaginal birth and sectio Caesarea. For pregnant women to have a normal birth a history of previous births by sectio Caesarea, they can choose the vaginal birth after caesarean, which is this method. Is a type of vaginal birth that can be recommended for pregnant women who have a history of previous SC, but they still have to listen advice from obstetricians the criteria allow pregnant women to give birth VBAC. The of this research is to determine the effect of prenatal yoga on the success vaginal birth after caesarean in the city of Malang. Quantitative research type experimental research, design with quasi-experimental, design approach with post-test only control group. The population is all pregnant women in the third trimester with history of previous section caesrea, with sample 16 respondents from pregnant women who will be given treatment and 16 respondents from pregnant women without treatment. The sampling technique was purposive sampling, while the researcher bivariate analysis the Mc Nemar. The research results showed that the probability value (exact sig) 0.754, which that  $H_0$  was accepted because the exact sig value was  $0.754 \geq \alpha 0.05$ , there was an influence of prenatal yoga on the success of vaginal birth after caesarean section. This research can help increase pregnant women's knowledge about prenatal yoga and VBAC, for pregnant women who have a history of previous Sectio Caesarea.*

**Keywords:** *Prenatal Yoga, Vaginal Birth After Caesarea (VBAC), Pregnant Women*

### ABSTRAK

Prenatal yoga merupakan jenis olahraga yang dikhususkan untuk ibu hamil selain melatih tubuh, prenatal yoga juga melatih olah pikir ataupun psikologis ibu yang nantinya dapat menciptakan ikatan batin antara ibu dan bayinya, sehingga mampu mempermudah proses persalinan nantinya. prenatal yoga bertujuan untuk melatih otot panggul supaya menjadi lebih kuat dan elastis, sehingga mempermudah proses persalinan, setidaknya ibu hamil rutin mengikuti prenatal yoga 1-2 kali dalam 1 minggu, dengan lama waktu 30 menit. persalinan sendiri terbagi menjadi dua yaitu persalinan secara normal pervaginam dan *Sectio Caesarea (SC)*, teruntuk ibu hamil yang memiliki kemauan untuk melakukan persalinan normal, akan tetapi memiliki riwayat persalinan sebelumnya secara SC dapat memilih metode *vaginal birth after caesarea (VBAC)*,dimana metode ini merupakan jenis persalinan pervaginam yang dapat menjadi rekomendasi untuk ibu hamil yang memiliki riwayat persalinan SC sebelumnya, akan tetapi tetap harus mendengarkan saran dari dokter kandungan ataupun bidan setempat tentang kriteria yang memperbolehkan ibu hamil melakukan persalinan secara VBAC. tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap keberhasilan *vaginal birth after caesarea (VBAC)* di kota malang. Jenis penelitian *kuantitatif*, desain penelitian *Eksperimental*, dengan pendekatan *Quasi Experimental Design*, dengan rancangan *Post-test Only Control Group Design*. Populasi seluruh ibu hamil Trimester III dengan riwayat persalinan SC sebelumnya, dengan jumlah sampel 16 responden ibu hamil yang akan diberikan perlakuan dan 16 responden ibu hamil tanpa perlakuan. Tehnik pengambilan sampel dengan *PurposiveSampling*, sedangkan analisis bivariat peneliti menggunakan *uji Mc Nemar*. Hasil penelitian didapatkan nilai probabilitas (Exact sig) 0,754 yang artinya  $H_0$  diterima dikarenakan nilai dari Exact Sig  $0,754 \geq \alpha 0,05$  maka terdapat pengaruh dari prenatal yoga terhadap keberhasilan VBAC



(*vaginal birth after secti caesarea*). Maka dengan adanya penelitian ini dapat membantu meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga maupun persalinan *Vaginal Birth After Caesarea* (VBAC) khususnya untuk ibu hamil yang memiliki riwayat persalinan secara *Sectio Caessarea* sebelumnya.

**Kata kunci** : Prenatal yoga, *Vaginal birth After Caesarea* (VBAC), Ibu Hamil



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

## PENDAHULUAN

Secara umum persalinan merupakan suatu kondisi dimana pada saat seorang wanita melahirkan janin yang dimulai dengan adanya kontraksi dari uterus selama 12 – 14 jam sampai bayi keluar dari rahim dan plasenta hingga ketuban terlepas berdasarkan (Sudarsih, 2023) persalinan terbagi menjadi dua yaitu secara normal pervaginam dan melalui operasi bedah (SC) yang merupakan tindakan pembedahan untuk mengeluarkan janin dengan membuka dinding perut dan dinding rahim, sedangkan prenatal yoga Menurut (Mardiyanti, 2021) merupakan sebuah olahraga yang khusus untuk ibu hamil, dimana gerakan yang diberikan dalam prenatal yoga ini jauh lebih sederhana serta mudah untuk di praktekkan dan disesuaikan dengan kondisi ibu hamil.

Berdasarkan (Utami, 2023) menjelaskan bahwa keuntungan dari ibu bersalin menggunakan metode vaginal birth after caesarea (VBAC) yaitu sedikitnya komplikasi dan waktu pemulihan yang lebih cepat, American collage of obstetrician and gynecologists (ACOG) memberikan rekomendasi kepada ibu dengan riwayat SC dapat mencoba melakukan persalinan normal pada kehamilan berikutnya, serta diperlukan persyaratan untuk dilakukan VBAC adalah ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai apabila harus dilakukan tindakan sesegera mungkin.

Berdasarkan (WHO, 2021). Word Health Organization (WHO) di Negara berkembang persalinan secara *sectio caesarea* meningkat, 10 sampai 15% melebihi batas standart operasi. Pada tahun 2019 persalinan SC sebanyak 85 juta, tahun 2020 sebanyak 68 juta, sedangkan tahun 2021 persalinan SC sebanyak 373 juta angka ini banyak terjadi di amerika (39,3%), eropa (25,7%), dan Asia (23,1%) sehingga diprediksi angka ini akan mengalami kenaikan tiap tahunnya. Menurut (kemenkes, 2021), di Indonesia persalinan sc sebesar 17,6% yang dikarenakan beberapa indikasi seperti, posisi janin melintang/sungsang, perdarahan, eklamsia, KPD, partus lama dll. Data cakupan ibu bersalin tahun 2019 persalinan sc di provinsi jawa timur sebanyak 100,6%, mengalami peningkatan daripada tahun 2020 yaitu 97,03% pada tahun 2020 penolong persalinan oleh dokter sejumlah 45,55, di Kota Malang sendiri cakupan data ibu bersalin di fasilitas kesehatan tahun 2022 sebesar 87,9%, terjadi peningkatan dibandingkan pada tahun 2021 yaitu sebesar 83%. Persalinan secara *sectio caesarea* di Kota Malang sendiri pada tahun 2022 pada Bulan Mei terdapat 14 persalinan secara SC, sedangkan bulan November 2022 sebanyak 52 persalinan secara *sectio caesarea*, sedangkan untuk jumlah persalinan yang ditolong oleh dokter pada tahun 2022 di Kota Malang sendiri sejumlah 42 ibu bersalin (Nizar Irsyad, 2022).

Tingginya angka persalinan *sectio caesarea* (SC) membuat masyarakat berpikir apabila sebelumnya telah melakukan persalinan secara SC maka persalinan berikutnya juga dilakukan secara SC, metode persalinan yang aman serta minim rasa sakit. Ibu tidak mengetahui bahwa persalinan SC dapat meningkatkan morbiditas ibu dan neonatus seperti, perdarahan, plasenta previa, dan pemulihan yang lebih lama. (Utami, 2023). Sehingga upaya persalinan VBAC dapat menjadi solusi bagi para ibu hamil dengan adanya riwayat persalinan SC sebelumnya, setidaknya memberikan pengetahuan serta persepsi masyarakat bahwa ibu yang pernah bersalin dengan riwayat SC dapat melakukan persalinan secara normal.

Berdasarkan (Dheska Arthyka Palifiana, 2019) menyebutkan bahwa prenatal yoga merupakan salah satu upaya untuk menurunkan angka kejadian persalinan *section caessarea*, dimana dengan melakukan yoga pada masa kehamilan dapat membantu menghilangkan ketidaknyamanan yang disebabkan oleh perubahan tubuh selama kehamilan. Prenatal yoga memberikan banyak manfaat seperti dapat membantu posisi bayi dan pergerakan, meningkatkan system pencernaan dan napsu makan, meningkatkan energi dan memperlambat metabolisme untuk memulihkan ketenangan, mengurangi rasa mual, morning sicknes dan suasana hati.

Berdasarkan latar belakang diatas membuat penulis menjadi tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Prenatal Yoga terhadap keberhasilan *vaginal Birth after cessarea* (VBAC) di Kota Malang.

## METODE

### Desain, Tempat, Dan Waktu

Jenis penelitian ini adalah penelitian *kuantitatif* dengan *Eksperimental* pendekatan penelitian menggunakan *Quasi Experimental Design*, dimana pada penelitian eksperimen yang dilakukan oleh peneliti menggunakan kelompok kontrol dimana kelompok kontrolnya tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variable luar yang dapat mempengaruhinya, karena pembagian kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan tidak dilakukan secara random dengan rancangan *Post-test Only Control Group Design*. Penelitian ini dilaksanakan di Kota Malang Pada Bulan Januari – Maret 2024.

### Jumlah Dan Cara Pengambilan Subjek

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil Trimester III dengan riwayat persalinan SC sebelumnya sejumlah 32 orang, pengambilan sampel peneliti menggunakan rumus Federer untuk memastikan jumlah sampel yang akan digunakan, sehingga dengan hasil hitung menggunakan rumus tersebut didapatkan hasil sejumlah 16 sampel yang nantinya peneliti membuat dua kelompok yaitu kelompok satu 16 responden ibu hamil yang akan diberikan perlakuan prenatal yoga dan kelompok kedua 16 responden ibu hamil tanpa perlakuan prenatal yoga, dengan kriteria Inklusi : 1). Bersedia menjadi responden 2). Bersedia untuk berkomunikasi 3). Mampu membaca dan menulis 4). Memiliki riwayat persalinan Sectio caesrea sebelumnya. Kriteria eklusi: 1). Ibu yang tidak bias membaca dan menulis 2). Ibu yang menolak menjadi responden 3). Ibu yang tidak memiliki riwayat persalinan SC sebelumnya.

### Jenis Dan Cara Pengumpulan Data

Jenis data yang digunakan peneliti adalah data sekunder yang diperoleh dari buku register kunjungan ibu hamil, dan buku register kunjungan prenatal yoga, yang sesuai dengan kriteria inklusi maupun eksklusi. Metode pengumpulan data menggunakan *Purposive Sampling*.

### Pengolahan dan analisis data

Analisis data dilakukan melalui pendekatan univariat untuk memperoleh gambaran dari setiap variabel yang akan disajikan deskriptif menggunakan tabel distribusi frekuensi yaitu berdasarkan usia ibu hamil, pekerjaan, pendidikan, paritas, usia kehamilan, serta jarak kehamilan kemudian peneliti melakukan Intervensi pada responden yang telah dibagi menjadi 2 kelompok yaitu untuk kelompok pertama sejumlah 16 responden diberikan perlakuan berupa prenatal yoga, sedangkan pada kelompok ke dua dengan jumlah 16 responden tanpa adanya perlakuan prenatal yoga. Maka dari ke dua kelompok tersebut dilakukan observasi tentang keberhasilan VBAC terhadap responden yang diberikan perlakuan prenatal yoga maupun tanpa perlakuan. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan data sekunder yang berupa data mundur dimana data responden yang sebelumnya telah mengikuti prenatal yoga di kota Malang. Data yang telah digolongkan kemudian dilakukan Analisa data menggunakan IBM SPSS. Analisis bivariate yang digunakan oleh penelitian adalah *uji Mc Nemar*.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas didapatkan beberapa karakteristik responden yang meliputi usia, pekerjaan, Pendidikan, kehamilan saat ini, usia kehamilan, dan jarak kehamilan. Maka dari itu frekuensi karakteristik diatas dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

### 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di Kota Malang

Usia	Jumlah	Persentase (%)
≤ 20 tahun	0 Responden	0
20 – 35 tahun	29 Responden	90,6%
≥ 35 tahun	3 Responden	9,4%
Jumlah	32 Responden	100%

Berdasarkan Tabel 5.1 diketahui bahwa dari 32 Responden, didapatkan hampir seluruh responden berusia 20 – 35 tahun dengan jumlah 90,6%.

## 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan di Kota Malang

Pekerjaan	Jumlah	Persentase (%)
Ibu Rumah Tangga	25 Responden	78,1%
Wiraswasta	1 Responden	3,1%
Swasta	6 Responden	18,8%
Jumlah	32 Responden	100%

Berdasarkan Tabel 5.2 diketahui bahwa dari 32 Responden, didapatkan hasil bahwa seluruh ibu hamil bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga Sebanyak 25 Responden dengan persentase 78,1 %.

## 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu Hamil di Kota Malang

Jarak Kehamilan	Jumlah	Persentase (%)
SD	4 Responden	12,5%
SMP	12 Responden	37,5%
SMA	13 Responden	40,6%
D3/S1	3 Responden	9,4%
Jumlah	32 Responden	100%

Berdasarkan Tabel 5.3 diketahui bahwa dari 32 Responden, didapatkan hasil bahwa sebanyak 13 responden ibu hamil memiliki Pendidikan SMA dengan persentase 40,6%.

## 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas

**Tabel 4.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Paritas Di Kota Malang

Paritas	Jumlah	Persentase (%)
Kehamilan ke 2- 3	31 Responden	96,9 %
Kehamilan $\geq$ ke-3	1 Responden	3,1%
Jumlah	32 Responden	100%

Berdasarkan Tabel 5.3 diketahui bahwa dari 32 Responden, didapatkan hasil bahwa kehamilan ibu saat ini adalah rata- rata kehamilan yang ke 2- 3 dengan jumlah responden sebanyak 31 responden, dengan persentase 96,9%.

## 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Jarak Kehamilan

**Tabel 5.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jarak Kehamilan di Kota Malang

Jarak Kehamilan	Jumlah	Persentase (%)
$\leq$ 2 tahun	2 Responden	6,3 %
2-3 tahun	4 Responden	12,5%
$\geq$ 3 tahun	26 Responden	81,3%
Jumlah	32 Responden	100%

Berdasarkan Tabel 5.3 diketahui bahwa dari 32 Responden, didapatkan hasil bahwa jarak kehamilan ibu hamil yaitu  $\geq$  3 tahun Sebanyak 26 responden dengan persentase 81,3%.

## Analisa Data

Pada Analisis data peneliti menggunakan Analisis Bivariat dengan menggunakan uji statistic *Mc Nemar*, untuk mengetahui adanya pengaruh terhadap pemberian perlakuan prenatal yoga terhadap keberhasilan *Vaginal Birth After Caessarea* (VBAC).

**1. Mengidentifikasi Keberhasilan VBAC Terhadap Ibu Hamil Yang Tidak Melakukan Senam Prenatal Yoga Di Kota Malang Tahun 2023.**

**Tabel 6.** Distribusi Frekuensi keberhasilan VBAC terhadap ibu hamil yang tidak melakukan prenatal yoga di Kota Malang

Hasil Evaluasi Penelitian			
		Jumlah	Persen%
Kelompok 1 dengan tanpa perlakuan prenatal yoga	Berhasil VBAC (Normal)	4 Responden	25,0
	Tidak Berhasil VBAC (SC)	12 Responden	75,0
	Total	16	100%

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa dari 16 responden tanpa diberikan perlakuan prenatal yoga sebanyak 12 responden tidak berhasil melakukan persalinan secara VBAC melainkan secara SC dengan persentase 75%, sedangkan 4 responden lainnya (25%) tidak berhasil dalam melakukan persalinan secara VBAC.

**2. Mengidentifikasi Keberhasilan VBAC Terhadap Ibu Hamil Yang Melakukan Senam Prenatal Yoga Di Kota Malang Tahun 2023.**

**Tabel 7.** Distribusi Frekuensi keberhasilan VBAC terhadap ibu hamil dengan pemberian perlakuan prenatal yoga di Wilayah Kota Malang

Hasil Evaluasi Penelitian			
		Jumlah	Persen%
Kelompok 2 dengan pemberian perlakuan prenatal yoga	Berhasil VBAC (Normal)	10 Responden	62,5
	Tidak Berhasil VBAC (SC)	6 Responden	37,5
	Total	16	100%

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa dari 16 responden dengan perlakuan prenatal yoga sebanyak 10 responden berhasil melakukan persalinan secara VBAC atau Persalinan secara Normal dengan persentase 62,5%, sedangkan 6 responden (37,5%) lainnya tidak dapat berhasil melakukan persalinan secara VBAC.

**3. Menganalisis Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Persalinan *Vaginal Birth After Caesarea* (VBAC) di Kota Malang Tahun 2023.**

**Tabel 8.** Distribusi Frekuensi pengaruh Senam prenatal yoga terhadap persalinan *vaginal birth after caesarea* (VBAC) Di Kota Malang

Karakteristik Perlakuan	Karakteristik Hasil evaluasi Penelitian			Nilai Sig (2-tailed)
	Berhasil VBAC (Normal)	Tidak Berhasil VBAC (SC)	Total	
Perlakuan prenatal yoga	10	6	16	0,754 $\geq$ $\alpha$ 0,05
Tanpa perlakuan prenatal yoga	4	12	16	
Jumlah Total	14	18	32	

Tabel 9. Analisis Statistic SPSS

Test Statistics <sup>a</sup>	
perlakuan & Hasil Penelitian	
N	32
Exact Sig. (2-tailed)	.754 <sup>b</sup>

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa hasil uji statistic *Mc Nemar* didapatkan hasil sebesar 0,754 dimana nilai ini  $\geq \alpha$  0,05, maka dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh prenatal yoga dengan keberhasilan *Vaginal Birth After Caesarea* (VBAC) di kota Malang.

## PEMBAHASAN

Analisis Univariat didalam penelitian ini adalah tentang hasil penelitian berdasarkan karakteristik responden mengenai usia ibu hamil didapatkan hasil bahwa dari keseluruhan usia ibu hamil berusia 20 – 35 tahun, dengan jumlah 29 responden (90,6%), sedangkan 3 responden lainnya berusia  $\geq$  35 tahun (9,4%). pada hasil diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berusia reproduksi atau produktif yaitu usia 20 – 35 tahun. Menurut penelitian dari (Anggasari, 2021) Usia produktif merupakan usia yang sehat, aman, serta tidak beresiko, sehingga mampu sebagian acuan besar setiap wanita dalam menjalani masa kehamilan, persalinan, dan nifas, dengan kondisi yang optimal, sehingga berdampak sehat untuk ibu dan bayinya, sedangkan wanita yang berusia  $\leq$  20 tahun atau  $\geq$  35 tahun akan lebih berdampak mengalami adanya komplikasi dalam kehamilan, sehingga mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin. Berdasarkan (Lestari N. F., 2023) menjelaskan bahwa didalam studi Obeidat (2013) menyatakan tentang faktor umur ibu tidak memiliki pengaruh terhadap keberhasilan VBAC, akan tetapi hal ini berbanding berbalik dengan hasil penelitian dari Retno Tanjung (2016) dimana ia menyatakan bahwa terdapat hubungan antara umur ibu dengan keberhasilan VBAC, akan tetapi ibu yang berusia 20 – 35 tahun mendapatkan kemungkinan 1,8 kali berhasil dalam VBAC dibandingkan dengan usia yang  $\leq$  20 tahun atau  $\geq$  35 tahun. Berdasarkan (Wustqa, 2021) menjelaskan bahwa apabila usia ibu hamil  $\geq$  35 tahun memiliki resiko kegagalan persalinan secara VBAC bahkan dapat membahayakan bayinya, begitupun sebaliknya ibu hamil yang berusia  $\leq$  20 tahun juga memiliki resiko terjadinya anemia empat kali dibandingkan dengan wanita remaja, sehingga dikhawatirkan dapat mempengaruhi kondisi ibu dan bayi sehingga sangat disarankan untuk melakukan persalinan secara SC.

Hasil penelitian karakteristik berdasarkan pekerjaan ibu hamil didapatkan hasil bahwa dari keseluruhan responden sebagian besar ibu hamil sebanyak 25 responden sebagai ibu rumah tangga (78,1%), dari segi pendidikan ibu hamil didapatkan hasil sebagian besar ibu hamil memiliki tingkat pendidikan SMA dan SMP yaitu sebanyak 13 responden (40,6%) dan 12 responden (37,5%). Oleh karena itu tingkat pendidikan juga memiliki pengaruh terhadap pemberian prenatal yoga ataupun persalinan secara VBAC dimana berdasarkan penelitian dari (Anggasari, 2021) menjelaskan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang manfaat dari prenatal yoga memiliki pengaruh dimana setiap informasi yang didapatkan maka akan diolah lebih lanjut dengan cara memikirkan, mengolah, mempertanyakan, serta menggolongkan sehingga mempengaruhi ingatan, dimana merupakan suatu proses menerima, menyimpan, dan menimbulkan kembali sebuah informasi yang akan disampaikan. ketaatan ibu dalam melakukan prenatal yoga secara rutin, pemahaman ini ibu hamil wajib mendapatkannya dari tenaga kesehatan setempat agar mampu menjadikan sebuah motivasi ibu hamil untuk rutin mengikuti prenatal yoga secara teratur dan benar sehingga mendapatkan hasil yang diinginkan.

Hasil penelitian berdasarkan paritas dapat diketahui bahwa dari seluruh responden sebagian besar paritas ibu hamil adalah kehamilan yang ke 2- 3 yaitu sejumlah 31 responden (96,9%) hanya 1 responden yang paritasnya lebih dari kehamilan ke- 3 (3,1%). Berdasarkan (Lestari N. F., 2023) menjelaskan bahwa ibu bersalin yang berhasil dalam melakukan VBAC merupakan kelompok multipara, sedangkan untuk ibu dengan persalinan pertama biasanya memiliki resiko yang lebih tinggi terhadap ibu dan anak, dimana nantinya resiko ini akan mengalami penurunan pada saat paritas ke dua atau ke tiga, akan tetapi paritas yang lebih dari tiga juga memiliki resiko yaitu angka kematian maternal menjadi lebih tinggi.

Hasil penelitian berdasarkan usia kehamilan pada saat ini didapatkan hasil bahwa sebagian besar ibu hamil melakukan persalinan pada usia kehamilan 38-39 minggu dengan jumlah 11 responden (34,4%), sedangkan 9 responden dengan usia kehamilan 37-38 minggu serta 39-40 minggu (28,1%).

Hasil penelitian berdasarkan jarak kehamilan ibu hamil dapat diketahui bahwa sebagian besar jarak kehamilan setiap ibu hamil yaitu  $\geq$  3 tahun sejumlah 26 responden (81,3%), sedangkan 2 responden



dengan jarak kehamilan  $< 2$  tahun (6,3%), serta 4 responden lainnya adalah ibu hamil dengan jarak kehamilan 2-3 tahun (12,5%). Berdasarkan (Wustqa, 2021) Jarak kehamilan yang tidak terlalu dekat yaitu dengan jarak yang  $\geq 18$  bulan memiliki peluang yang lebih besar dalam keberhasilan persalinan VBAC, sedangkan ibu hamil dengan interval jarak kehamilan  $\leq 18$  bulan akan lebih beresiko terjadinya rupture uteri pada saat *trial of labor after cesarean section* (TOLAC). Sehingga apabila semakin jauh interval kelahiran SC sebelumnya dengan TOLAC maka ibu semakin memiliki peluang besar untuk keberhasilan VBAC.

Hasil penelitian berdasarkan keberhasilan VBAC terhadap ibu hamil yang tidak melakukan prenatal yoga dapat dilihat bahwa dari 16 responden sebanyak 12 responden ibu hamil tidak berhasil melakukan VBAC (75%) sedangkan 4 responden lainnya berhasil melakukan VBAC (persalinan secara normal) (25%), dimana keikutsertaan ibu hamil dalam melakukan prenatal yoga memiliki pengaruh dalam setiap proses kehamilan hingga persalinan. Berdasarkan (Evrianasari, 2020) prenatal yoga merupakan ilmu yang berkaitan dengan fisik, psikis, dan spiritual setiap manusia dalam mencapai kesehatan yang menyeluruh, sehingga membuat prenatal yoga sangat bermanfaat untuk ketenangan jiwa untuk setiap ibu hamil selama masa kehamilan hingga menanti proses persalinan tiba. Prenatal yoga dapat menjadi sebuah intervensi yang didasarkan dalam penyatuan antara pikiran dan tubuh sehingga menjadi sebuah metode *non-farmakologis* yang mampu membantu mengurangi rasa sakit ataupun nyeri selama proses persalinan. Membantu ibu menjadi lebih rileks, tenang, natural, hingga merasakan posisi nalurinya pada saat persalinan nanti. Maka dari itu hasil penelitian diatas menjelaskan bahwa 75% ibu hamil tidak berhasil melakukan persalinan VBAC, dimana hal ini dapat disebabkan oleh beberapa indikasi yaitu adanya faktor dari ibu yang meliputi terjadinya Preeklamsi, KPD,CPD, Post Date, serta jarak kehamilan yang terlalu dekat yaitu  $< 2$  tahun, selain itu jugak terdapat faktor janin yang meliputi sungsang, lilitan tali pusat, dll. Akan tetapi selain adanya indikasi juga dipengaruhi oleh faktor luar yaitu kurangnya tingkat pengetahuan ibu tentang pentingnya prenatal yoga untuk ibu hamil, akan tetapi terdapat ibu hamil yang tidak mengikuti prenatal yoga dapat menjalani persalinan secara VBAC hal ini dapat terjadi karena beberapa hal ataupun indikasi faktor lainnya seperti, jarak kehamilan  $> 2$  tahun, hasil dari penelitian diatas 25% ibu hamil yang melahirkan secara VBAC atau normal sebanyak 4 responden berusia 20 – 35 tahun, tidak  $> 35$  tahun ataupun tidak  $< 20$  tahun, serta tidak ada indikasi komplikasi lainnya yang dapat menyebabkan resiko terhadap ibu dan janinnya, sehingga mampu membantu ibu untuk melahirkan secara normal.

Hasil penelitian berdasarkan keberhasilan VBAC terhadap ibu hamil yang melakukan prenatal yoga dapat dilihat bahwa dari 16 responden sebanyak 10 responden (62,5%) mampu berhasil dalam melakukan VBAC (persalinan secara normal), sedangkan 6 responden lainnya tidak berhasil dalam melakukan VBAC (37,5%). Sehingga berdasarkan hasil penelitian diatas dapat menjelaskan bahwa ibu hamil yang rutin mengikuti prenatal yoga memiliki kemungkinan besar untuk melakukan persalinan secara VBAC, dikarenakan apabila ibu hamil rutin melakukan prenatal yoga maka dapat mempermudah proses persalinan, serta mampu menciptakan ikatan batin antara ibu dan bayinya. Berdasarkan (Anggasari, 2021) mengatakan bahwa prenatal yoga adalah olahraga khusus untuk ibu hamil, dimana pada setiap gerakan yang diberikan pada saat prenatal yoga adalah gerakan yang sederhana yang telah disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Maka dengan adanya prenatal yoga dapat menjadi salah satu upaya dan usaha abagi ibu hamil untuk mempermudah proses persalinan nanti, persalinan VBAC atau sebuah proses persalinan pervaginam pasca *Sectio caesarea* pada persalinan sebelumnya dapat menjadi sebuah pilihan alternative untuk tidak melakukan persalinan SC kembali, akan tetapi tetap harus dengan pantauan dokter sehingga apakah diperbolehkan untuk melakukan persalinan secara VBAC atau tidak.

Berdasarkan (Anggasari, 2021) pelaksanaan prenatal yoga dikatakan teratur apabila ibu hamil mengikuti prenatal yoga sebanyak 2 kali pertemuan dalam seminggu dengan waktu 30 menit, atau minimal 1 kali dalam seminggu, prenatal yoga dapat dilakukan oleh ibu hamil dengan usia kehamilan  $> 20$  minggu. Berdasarkan (Elda Shehu, 2019) menjelaskan bahwa persalinan VBAC dapat menjadi salah satu keuntungan tersendiri apabila berhasil dilakukan sehingga tidak harus mengulangi persalinan secara section caesarea, dimana hal ini dapat menjadi faktor kunci dalam menurunkan angka kematian ibu dan perinatal.

Berdasarkan (Lestari N. F., 2023) menjelaskan bahwa Vaginal Birth After Caesarea (VBAC) merupakan metode persalinan yang dapat dijadikan sebagai acuan ataupun pilihan dalam proses persalinan nanti. VBAC ulang ataupun VBAC yang telah terencana oleh dokter dapat meningkatkan keberhasilan dari VBAC yaitu berkisar 85 – 90 %. Keberhasilan dari VBAC juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti, usia ibu  $< 30$  tahun akan tetapi tidak jugak  $< 20$  tahun, berat badan bayi pada saat lahir  $< 4000$  gram, jarak antara secti caesarea dengan kehamilan sekarang  $> 18$  bulan,, dilatasi serviks

pada saat masuk rumah sakit > 4 cm. kontraindikasi yang relative terjadi pada persalinan VBAC meliputi, dua atau lebih bekas luka operasi *section caesrea* sebelumnya, kebutuhan akan induksi pada saat persalinan, kemajuan persalinan sebelumnya. Operasi Caesar klasik menjadi kontraindikasi mutlak untuk melakukan persalinan secara anormal, akan tetapi harus dilakukan dengan memilih pasien yang cermat, dan manajemen persalinan yang baik. Tingkat keberhasilan persalinan VBAC berkisar 60-80% berdasarkan penelitian dari (Elda Shehu, 2019). Berdasarkan hasil penelitian diatas yang telah mengikuti prenatal yoga akan tetapi tidak berhasil dalam melakukan VBAC dapat dipengaruhi oleh adanya beberapa indikasi seperti faktor dari ibu meliputi jarak kehamilan yang  $\leq 2$  tahun, riwayat persalinan *Section Caesarea* sebelumnya dengan insisi Membujur, prolog kala 1 fase laten, kemudian adanya faktor janin yang meliputi sungsang, makrosomi, lilitan tali pusat, dll. Faktor kegagalan dari proses persalinan secara VBAC dapat disebabkan oleh beberapa indikasi seperti, gawat janin, lamanya kemajuan persalinan, adanya resiko perdarahan pada saat pasca persalinan.

Maka dari itu pemberian perlakuan prenatal yoga memiliki pengaruh yang sangat penting bagi ibu hamil, dikarenakan apabila ibu hamil rutin dalam mengikuti kelas prenatal yoga dapat membantu ibu dalam proses persalinan nanti, selain itu prenatal yoga selain melkaukan latihan fisik ibu hamil, juga dilengkapi dengan afirmasi positif sehingga mampu membantu ibu untuk menerima perubahan fisiologis selama kehamilan dan persalinan, selain itu prenatal yoga juga menjelaskan tentang keterkaitan antara fisik, mental, ataupun secara spiritual setiap manusia dalam mencapai kesehatan yang menyeluruh, mampu membantu ibu hamil memiliki pemikiran yang tenang, siap, serta tegar dalam menanti sebuah persalinan. Oleh karena itu pemberian prenatal yoga memiliki pengaruh terhadap persalinan secara VBAC, sehingga dapat menjadi sebuah pilihan bagi ibu hamil yang memiliki riwayat persalinan *section caesarea* sebelumnya.

## KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian, dapat diperoleh kesimpulan bahwa sejumlah 12 responden (75%) tidak berhasil melakukan persalinan secara VBAC tanpa perlakuan prenatal yoga, 4 responden (25%) berhasil melakukan persalinan secara VBAC (normal). Sedangkan ibu hamil yang diberikan perlakuan prenatal yoga sebanyak 10 responden (62,5%) berhasil melakukan persalinan secara VBAC, 6 responden (37,5%) tidak berhasil dalam persalinan VBAC yang disebabkan oleh adanya beberapa indikasi. Oleh karena itu peneliti melakukan pengolahan data menggunakan aplikasi SPSS didapatkan hasil sig (2-tailed)  $0,754 \geq \alpha 0,05$  yang artinya terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap keberhasilan *Vaginal Birth after Caesarea* (VBAC) di Kota Malang. Maka dengan adanya penelitian ini dapat membantu tenaga kesehatan khususnya bidan mampu memberikan KIE serta penyuluhan tentang kegiatan prenatal yoga, manfaat prenatal yoga, dan juga bidan diharapkan mampu memberikan KIE tentang persalinan secara VBAC, sehingga dapat menjadikan persalinan VBAC sebuah pilihan alternative bagi ibu hamil yang menginginkan persalinan secara normal akan tetapi memiliki riwayat persalinan *section caesarea* sebelumnya, sehingga dengan adanya pemberian informasi tersebut mampu menambah tingkat pengetahuan setiap ibu hamil.

## SARAN

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan oleh peneliti maka saranya adalah peneliti berharap dapat membantu meningkatkan pengetahuan tentang prenatal yoga, dan persalinan secara *Vaginal Birth After Caesarea* (VBAC) kepada seluruh ibu hamil. Juga diharapkan kepada pihak fasilitas pelayanan kesehatan untuk mengupayakan dalam memberikan KIE kepada ibu hamil tentang prenatal yoga maupun persalinan secara *Vaginal Birth After Caesarea* (VBAC). Serta penting dilakukannya penelitian lebih lanjut terkait variabel ataupun data – data yang belum diteliti berkaitan dengan pengaruh prenatal yoga dengan keberhasilan *Vaginal Birth After Caesarea* (VBAC) apabila ingin melanjutkan penelitian yang sama.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih yang sebesar – besarnya penulis sampaikan kepada Rektor Institut Teknologi sains dan kesehatan RS dr. Soepraoen Malang, Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan, serta selaku pembimbing II dan penguji III yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis, Ketua penguji utama, Pembimbing I dan penguji II yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis, Kepada kedua orangtua saya yang selalu mendukung, membantu, dan mendoakan saya, serta teman – teman saya yang selalu mendukung dan mensupport saya.



#### DAFTAR PUSTAKA

- Anggasari, Y. (2021, Januari 1). Pengaruh Antara Keteraturan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III. *Midwifery Journal*, 6, 34-38.
- Anni Suciawati, B. T. (2023, Februari 1). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Keputusan Sectio Caesarea Pada Ibu Bersalin. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5, 59 - 68.
- Dheska Arthyka Palifiana, N. K. (2019, Oktober). Dampak Yoga Kehamilan Terhadap Jenis Persalinan. *Avicenna Journal Of Health Research*, 2, 46 - 53.
- Elda Shehu, M. M. (2019). Vaginal Birth After Caesarean Section (VBAC): A5-Year Riview. *European Journal Of Pharmaceutical And Medical Research*, 59-64.
- Evrianasari, N. (2020). Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Outcome Persalinan. *Jurnal Kesehatan*, 11, 182-188.
- Kemendes. (2021). Profil Kesehatan RI.
- Lestari, N. F. (2023, February 2). Hubungan Karakteristik Ibu Dan Intermediet Outcome Persalinan Dengan Keberhasilan Vaginal Birth After Caesarean (VBAC) Di RSUD Nyi Ageng Serang. *Journal Of Midwifery Information (Jomi)*, 3, 373-383.
- Mardiyanti, Y. A. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III. *Midwifery Journal*, 34-38.
- Nizar Irsyad, D. N. (2022). *Statistik Kesehatan Jawa Timur 2022*. BPS Provinsi Jawa Timur.
- Sudarsih, I. (2023, November). Hubungan Antara Komplikasi Kehamilan Dan Riwayat Persalinan Terhadap Tindakan Secti Caesarea. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5, 1567-1576.
- Utami, F. S. (2023). Pengaruh Pemberian KIE Tentang Vaginal Birth After Caesarea (VBAC) Terhadap Persepsi Dan Sikap Ibu Hamil Riwayat SC Di RSUD Waikububak. In *Skripsi*. Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali Denpasar.
- WHO. (2021). *Provinsial Reproductive Health And MPS Profile Of Indonesia*.
- Wustqa, K. U. (2021). Faktor Fisik Yang Mendukung Keberhasilan Vaginal Birth After Caesrea (VBAC) Di Kota Pontianak Dan Kuburaya. *Journal Of Nursing Practice And Education*, 3, 31-37.