

Effektifitas Prenatal Yoga Couple dan Teknik Rebozo terhadap Lama Persalinan Kala I Fase Aktif pada Ibu Multigravida

Setiana Andarwulan^{1*}, Yuni Khoirul Waroh², Nina Hidayatunnikmah³

^{1,2}Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

³Prodi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

E-mail: setianaandarwulan@unipasby.ac.id^{1*}

Article Info	Abstract
Article History Received: 2026-01-15 Revised: 2026-05-27 Published: 2026-06-30	<i>Childbirth is a complex physiological process, fetal head descent and labor duration are important indicators in determining the success of normal delivery.. Prolonged labor is one of the causes of maternal morbidity and mortality, especially due to slow fetal head descent. Non-pharmacological methods such as Prenatal Yoga Couple and Rebozo offer natural alternatives to improve fetal position and accelerate labor progress. This study aims to analyze the effectiveness of Prenatal Yoga Couple and Rebozo on the length of active phase of first stage of labor. Method: The research method used was a quasi-experimental with control, Two Group Posttest Only. The sampling technique used purposive sampling. The sample consisted of 44 respondents divided into the intervention group (n = 22) and the control group (n = 22). The intervention group received a combination of Prenatal Yoga Couple and Rebozo, while the control group complied with the Normal Delivery Care (APN) standards. Data analysis used the Mann Whitney test in bivariate analysis and multiple logistic regression in multivariate analysis. Mann Whitney analysis obtained a Sig. (2-tailed) (p value) = 0.003 and 0.000, indicating that there is a significant effect of Prenatal Yoga Couple and Rebozo on the descent of the fetal head and the length of labor in the active phase of the first stage. There is a significant effectiveness of Prenatal Yoga Couple and Rebozo on the length of labor in the active phase of the first stage..</i>
Keywords: active phase; duration of first stage of labor; non-pharmacological; prenatal yoga; rebozo	
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2026-01-15 Direvisi: 2026-05-27 Dipublikasi: 2026-06-30	Persalinan merupakan proses fisiologis yang kompleks, penurunan kepala janin dan lama persalinan menjadi indikator penting dalam menentukan keberhasilan persalinan normal. Persalinan lama menjadi salah satu penyebab morbiditas dan mortalitas maternal, terutama akibat lambatnya penurunan kepala janin. Metode non-farmakologis seperti Prenatal Yoga Couple dan Rebozo menawarkan alternatif alamiah untuk memperbaiki posisi janin dan mempercepat kemajuan persalinan. Penelitian ini bertujuan menganalisis Effektivitas Prenatal Yoga Couple dan Rebozo terhadap lama persalinan kala I fase aktif. Metode: Metode Penelitian yang digunakan adalah quasi-eksperiment with control, Two Group Posttest Only. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Sampel berjumlah 44 responden yang terbagi dalam kelompok intervensi (n=22) dan kelompok kontrol (n=22). Pada kelompok intervensi menerima kombinasi Prenatal Yoga Couple dan Rebozo, sedangkan kelompok kontrol sesuai dengan standar Asuhan Persalinan Normal (APN). Analisis data menggunakan uji Mann Whitney pada analisis bivariat dan regresi logistik ganda pada analisis multivariat. Analisis Mann Whitney diperoleh nilai Sig. (2-tailed) (p value) = 0,003 dan 0,000 hal tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan Prenatal Yoga Couple dan Rebozo penurunan kepala janin dan lama persalinan kala 1 fase aktif. Terdapat Effektivitas yang signifikan Prenatal Yoga Couple dan Rebozo terhadap lama persalinan kala 1 fase aktif.
Kata kunci: durasi kala I persalinan; fase aktif; nonfarmakologis; teknik Rebozo; yoga prenatal	

PENDAHULUAN

Durasi persalinan yang berkepanjangan merupakan salah satu komplikasi umum dalam proses persalinan,

khususnya pada kala I fase aktif. Kala I fase aktif merujuk pada periode pembukaan serviks dimulai dari diameter 4 cm hingga mencapai pembukaan penuh (Evi Soviati,

2016). Dalam kondisi normal, persalinan berlangsung secara progresif didukung oleh kontraksi uterus yang memadai. Akan tetapi, pada sebagian ibu bersalin, durasi persalinan memanjang akibat kontraksi yang tidak efektif, kecemasan ibu, posisi janin yang kurang ideal, kelelahan, serta berbagai faktor psikologis dan fisiologis lainnya (Ningsih Aprilia Dewi, 2023).

Persalinan yang berlangsung lama tetap menjadi isu penting dalam pelayanan kebidanan, mengingat potensi peningkatan risiko komplikasi baik bagi ibu maupun neonatus. Ardhiyanti & Susanti (2016) Pada ibu multigravida meskipun secara umum proses persalinan berlangsung lebih cepat dibandingkan pada primigravida, risiko persalinan memanjang tetap mungkin terjadi bila terdapat gangguan pada kekuatan his, gangguan psikologis ibu, atau posisi janin yang kurang optimal (Mujahidah & Sari, 2020) Oleh sebab itu, upaya nonfarmakologis yang aman dan efektif sangat dibutuhkan guna mendukung percepatan kemajuan persalinan pada kala I fase aktif (Evi Soviati, 2016).

Menurut Yuniarsih dan Rahayu (2018) dari WHO (2012) bahwa penelitian di Amerika Serikat 70% - 80% wanita yang melahirkan mengharapkan proses persalinan berjalan tanpa rasa nyeri. Sehingga di Rumah Sakit swasta banyak melakukan persalinan secara seksio sesarea sebesar 20-50%. Peningkatan persalinan secara seksio sesarea, karena kebanyakan ibu bersalin tidak mau mengalami nyeri selama persalinan. Jumlah ibu bersalin di Indonesia tahun 2018 sebesar 5.050.637 orang, sedangkan di wilayah provinsi Jawa

Timur tahun 2018 sejumlah 922.396 orang (Nurpratiwi et al., 2020).

Persalinan yang berlangsung dalam durasi prolonged dapat menimbulkan berbagai konsekuensi merugikan bagi ibu dan bayi. Pada ibu, proses persalinan yang memanjang berpotensi menyebabkan kelelahan fisik, tekanan psikologis, dehidrasi, peningkatan intensitas nyeri, serta risiko perdarahan pasca persalinan dan intervensi bedah seperti ekstraksi vakum, forceps, atau sectio caesarea (Harismayanti et al., 2023). Tidak hanya itu, kesehatan mental ibu pun berisiko terganggu akibat rasa takut, kecemasan, dan ketidaknyamanan yang dialami selama persalinan berlangsung.

Sementara itu, bagi janin, persalinan yang berkepanjangan meningkatkan kemungkinan terjadinya distress janin, asfiksia, trauma saat lahir, serta penurunan kondisi janin akibat kontraksi yang berulang dan berdurasi panjang (Kartikasari & Persalinan, n.d.). Dampak lebih lanjut berupa peningkatan angka kesakitan dan kematian ibu maupun neonatal jika tidak ditangani dengan cepat dan tepat. Karenanya, mempercepat kemajuan persalinan menjadi salah satu prioritas utama dalam pelayanan kebidanan dan neonatologi (Surtiningsih, S. K., & Wahyuni, 2020).

Berbagai pendekatan telah diterapkan untuk mempercepat proses persalinan, baik melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis, seperti induksi dengan oksitosin, terbukti efektif meningkatkan intensitas kontraksi uterus namun tetap membawa risiko efek

samping, antara lain hiperstimulasi uterus, peningkatan rasa nyeri, hingga terjadinya distress janin. Selain itu, overuse intervensi medis berpotensi meningkatkan peluang terhadap tindakan persalinan bedah (Kemenkes., 2024).

Di sisi lain, pendekatan nonfarmakologis seperti teknik relaksasi, senam kehamilan, prenatal yoga, pemijatan, penggunaan birth ball, serta aktivitas fisik ringan menawarkan keunggulan dalam hal keamanan dan rendahnya potensi efek samping. Meski demikian, beberapa metode tersebut memiliki keterbatasan, misalnya hanya menitikberatkan pada relaksasi ibu tanpa secara langsung mendukung penataan posisi optimal janin dan panggul (Awad, M. A., Mohamed, M. A., Abd, ;, Atta Allah, E.-H. A., & Hennen, 2016). Teknik Rebozo, misalnya, dikenal mampu menunjang relaksasi ligamen panggul dan memfasilitasi penyesuaian posisi janin, sementara prenatal yoga lebih berfokus pada pengaturan napas, relaksasi, peningkatan fleksibilitas tubuh, serta kesiapan psikologis ibu. Namun, pelaksanaan masing-masing metode secara terisolasi dinilai kurang optimal dalam mendorong kemajuan persalinan secara holistik (Muriati et al., 2024).

Penelitian mengenai prenatal yoga maupun teknik Rebozo secara individual telah banyak dilakukan dan menunjukkan manfaat terhadap kenyamanan ibu, penurunan kecemasan, serta kemajuan persalinan (Waroh, Y. K., & Andarwulan, 2022). Prenatal yoga terbukti membantu meningkatkan relaksasi, mengurangi ketegangan otot, dan memperbaiki pola

pernapasan ibu selama persalinan. Di sisi lain, teknik Rebozo diketahui mampu membantu keseimbangan panggul, relaksasi ligamen, dan memfasilitasi penurunan kepala janin (Marini et al., 2024).

Namun demikian, penelitian yang menggabungkan prenatal yoga couple dengan teknik Rebozo terhadap lama persalinan kala I fase aktif, khususnya pada ibu multigravida, masih terbatas dan jarang ditemukan. Sebagian besar penelitian hanya meneliti efektivitas masing-masing intervensi secara terpisah (De Wolff et al., 2022). Padahal, kombinasi kedua metode tersebut berpotensi memberikan efek yang lebih optimal karena mampu menggabungkan aspek relaksasi, dukungan pasangan, pengaturan pernapasan, mobilisasi panggul, serta optimalisasi posisi janin secara bersamaan. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui efektivitas kombinasi prenatal yoga couple dan teknik Rebozo terhadap lama persalinan kala I fase aktif pada ibu multigravida (Nurpratiwi et al., 2020).

Salah satu metode nonfarmakologis yang semakin mendapatkan perhatian dalam praktik kebidanan adalah teknik rebozo. Rebozo merupakan teknik tradisional yang berasal dari Meksiko dan telah lama digunakan oleh para bidan dalam membantu proses persalinan (de Wolff et al., 2022). Teknik ini menggunakan sehelai kain panjang yang dililitkan pada area perut atau panggul ibu, kemudian digerakkan secara ritmis untuk memberikan efek goyangan yang lembut. Gerakan ini dapat membantu mengurangi

ketegangan otot, memberikan rasa nyaman, serta merangsang pelepasan endorfin, yaitu hormon yang berperan sebagai analgesik alami dalam tubuh (Fahnawal & Yunita, 2022). Selain itu, teknik rebozo juga diyakini dapat membantu memperbaiki posisi janin dalam rahim sehingga dapat mempercepat proses pembukaan serviks dan mendukung persalinan yang lebih lancar. Dalam beberapa penelitian, teknik ini terbukti dapat mengurangi durasi fase aktif persalinan serta menurunkan tingkat nyeri yang dirasakan oleh ibu bersalin. Hal ini karena teknik rebozo memberikan efek relaksasi pada otot-otot panggul, teknik ini juga dapat meningkatkan fleksibilitas serta membantu ibu dalam menemukan posisi persalinan yang lebih nyaman dan efektif (Ismiatun et al., 2024).

Teknik lain yang dapat menurunkan rasa nyeri adalah Teknik yoga berpasangan merupakan ilmu tentang membantu pasangan dalam proses persalinan guna meningkatkan kepercayaan diri, menyeimbangkan energi dan memusatkan konsentradi persalinan. Teknik ini membantu ibu bersalin dalam menguasai pernafasan sama dengan menguasai emosi, pikiran dan akhirnya tubuh. Kehadiran pasangan akan membuat ibu merasa aman dan nyaman (Pujiastuti S, 2015).

METODE

Penelitian ini dilakukan pada multigravida melahirkan kala 1 fase aktif di Puskesmas Mulyorejo, pada bulan Mei sampai Agustus 2025. Pemilihan lokasi penelitian berdasarkan homogenitas,

kemudahan perlakuan dan pengamatan dalam penelitian telah tersertifikasi Paripurna. Desain penelitian yang digunakan quasi experimental two group posttes. Dengan kriteria inklusi: ibu multigravida, kehamilan tunggal hidup, usia kehamilan 37–40 minggu, presentasi kepala, tidak mengalami komplikasi kehamilan dan persalinan, bersedia menjadi responden penelitian. Variabel penelitian independent yaitu prenatal yoga couple dan teknik rebozo, dan variabel dependent lama persalinan kala 1 fase aktif pada ibu multigravida. Dari 65 responden yang menjadi populasi dilakukan pengambilan besar sampel dengan menggunakan rumus slovin di dapatkan sejumlah sampel sebanyak 44 responden. Kelompok intervensi prenatal yoga couple dan rebozo sebanyak 22 subyek. Kelompok kontrol relaksasi nafas dalam (RND) sebanyak 22 subjek. Setiap subjek penelitian diberikan form informed consent disaksikan oleh suami/keluarga yang mendampingi persalinan. Sebelum diberikan intervensi pada kedua kelompok dilakukan observasi terhadap lama persalinan dengan menghitung dan mencatat saat pertama kali ibu bersalin memasuki fase aktif. Bidan mengatur posisi ibu dengan posisi setengah duduk di tempat tidur atau posisi berbaring di tempat tidur atau di kursi. Lutut ibu difleksikan untuk merelaksasi otot. Instruksikan ibu untuk menarik atau menghirup nafas dalam dari hidung sehingga rongga paru-paru terisi udara melalui hitungan 1,2,3,4 dan ditahan sekitar 3-5 detik. Instruksikan ibu menghembuskan nafas, hitung sampai tiga secara perlahan

melalui mulut. Instruksikan ibu memejamkan mata, berkonsentrasi, untuk mengurangi rasa cemas. Anjurkan ibu mengulang prosedur setiap kontraksi uterus. Proses kemajuan persalinan, kondisi ibu dan janin diobservasi dengan ketat dan dicatat perkembangannya menggunakan partograf. Penelitian ini telah melalui uji Ethical Clearance Fakultas Sains dan Kesehatan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya dengan nomor: 108-KEPK tanggal 5 Juni 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Demografi responden

Tabel 1. Karakteristik Demografi Subyek Penelitian

Karakteristik	Prenatal Yoga Couple dan Rebozo	APN
Umur		
Mean±SD	26,7±5,52	29,2±3,7
Median;Min -Max	26;18-35	29;21-35
Pendidikan		
Dasar	4 (18,2%)	5 (22,7%)
Menengah	9 (40,9%)	12 (54,5%)
Tinggi	9 (40,9%)	5 (22,7%)
Pekerjaan		
IRT	9 (40,9%)	12 (54,5%)
Wiraswasta	4 (18,2%)	5 (22,7%)
Swasta	9 (40,9%)	5 (22,7%)
Skrinning Skor PR		
Mean±SD	2,18±0,85	2,36±1,1
Median;Min -Max	2;2-6	2;2-6

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi sebagian besar responden berada pada kelompok usia ≥ 19 tahun yaitu 21 responden (95,5%) dengan rerata usia 26 tahun, memiliki tingkat pendidikan menengah dan perguruan tinggi masing-masing sebesar 9 responden (40,9%), status pekerjaan

sebagian besar responden tidak bekerja sebesar 13 responden (59,1%). Serta sebagian besar responden memiliki Skor Poedji Rohjati berada pada kelompok risiko rendah sebesar 21 responden (95,5%).

Pada kelompok kontrol seluruhnya dari responden berada pada kelompok usia ≥ 19 tahun yaitu 22 responden (100%) dengan rerata usia 29 tahun, sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan menengah sebesar 12 responden (54,6%), status pekerjaan mempunyai nilai sama bekerja dan tidak bekerja sebesar 11 responden (50%). Serta sebagian besar responden memiliki Skor Poedji Rohjati berada pada kelompok risiko rendah sebesar 22 responden (90,9%).

2. Effektivitas Teknik Prenatal Yoga Couple Dan Rebozo Terhadap Lama Persalinan

Tabel 2. Distribusi Nyeri Persalinan dan Lama Persalinan Kala 1 Fase aktif

Variabel	Kelompok Intervensi Yoga Couple dan Rebozo		Kelompok Kontrol APN		Mann-Whitney Test Sig. (2-tailed) p-value (0,05)
	n=22	%	n=22	%	
Lama Persalinan					
Normal	17	77,3	3	13,6	0,000
Cepat	5	22,7	0	0,0	
Lama	0	0,0	19	86,4	
Total	22	100%	22	100%	

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan distribusi variabel lama persalinan kala I fase aktif pada kedua kelompok Pada variabel lama persalinan kala I fase aktif, hampir seluruhnya dari responden pada kelompok intervensi mengalami persalinan normal sebesar 77,3%, sedangkan kelompok kontrol hampir seluruhnya dari

responden mengalami persalinan dalam kategori lama dengan persentase 86,4%.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan variabel intervensi dengan metode Yoga Couple dan Rebozo sebagian besar mengalami kategori persalinan normal sebesar 77,3%, sedangkan kelompok kontrol sebagian besar mengalami kategori lama sebanyak 86,4%.

penelitian ini selaras dengan studi yang dilakukan oleh Tauriska, N. S. dkk. (2022), yang mengungkapkan bahwa yoga pranatal efektif mempercepat proses persalinan karena mampu menenangkan ibu, meningkatkan fleksibilitas otot panggul, serta memperbaiki teknik pernapasan selama persalinan. Penelitian tersebut membuktikan bahwa ibu yang secara konsisten menjalani yoga pranatal mengalami durasi persalinan lebih singkat dibandingkan dengan kelompok yang tidak melakukannya.

Selain itu, penelitian Suryaningsih, N. dkk. (2024) juga menunjukkan bahwa penerapan kombinasi intervensi nonfarmakologis dalam proses persalinan menghasilkan efek lebih signifikan dibandingkan penggunaan metode tunggal. Kombinasi latihan relaksasi, mobilisasi panggul, dan dukungan emosional terbukti mampu mempercepat kemajuan persalinan pada kala I fase aktif. Temuan ini memperkuat hasil penelitian ini, yang menegaskan bahwa integrasi Yoga Couple dan teknik Rebozo memiliki potensi untuk meningkatkan efektivitas proses persalinan.

Penelitian lainnya juga menunjukkan keselarasan bahwa penggunaan teknik Rebozo terbukti mempercepat kemajuan

persalinan karena meningkatkan mobilitas panggul dan membantu reposisi janin terutama pada kasus posisi posterior, sehingga memperpendek lama fase aktif (Rahmawati & Andriani, 2020). Studi lain menambahkan bahwa intervensi berbasis pernapasan, relaksasi, dan koreksi postur seperti metode Yoga Couple dapat mengurangi rasa sakit, menurunkan ketegangan otot, serta meningkatkan efektivitas his yang semuanya berkontribusi pada percepatan proses persalinan (Martínez et al., 2020). Hal ini sejalan dengan teori obstetri yang menyebutkan bahwa lama fase aktif sangat dipengaruhi oleh faktor power, passage, dan passenger, sehingga intervensi yang mampu mempengaruhi aspek tersebut secara langsung akan berdampak pada percepatan persalinan (Cunningham et al., 2022).

Mekanisme biologis dalam yoga pranatal, latihan pernapasan (breathing exercise) berperan penting dalam meningkatkan pasokan oksigen bagi jaringan ibu dan janin, sehingga metabolisme tubuh selama proses persalinan berjalan lebih efisien. Teknik pernapasan yang teratur tidak hanya membantu ibu mengatur nyeri, tetapi juga menurunkan ketegangan otot. Saat ibu berada dalam keadaan rileks, produksi hormon stres seperti kortisol dan katekolamin mengalami penurunan. Penurunan kadar hormon stres ini sangat krusial, sebab kadar katekolamin yang tinggi berpotensi menghambat kontraksi rahim dan memperlambat proses pembukaan serviks.

Selain itu, yoga pra-natal turut meningkatkan pelepasan hormon endorfin dan oksitosin. Endorfin bertindak sebagai analgesik alami yang membantu mengurangi persepsi nyeri saat melahirkan, sementara oksitosin berfungsi memperkuat efektivitas kontraksi rahim, sehingga pembukaan serviks berlangsung lebih cepat. Peregangan yang dilakukan dalam yoga juga meningkatkan elastisitas otot dasar panggul, memperbaiki postur tubuh, serta meningkatkan fleksibilitas sendi panggul faktor-faktor ini mendukung terbentuknya jalan lahir yang lebih ideal.

Adapun teknik Rebozo bekerja dengan memberikan ayunan lembut menggunakan kain khusus pada area panggul dan abdomen ibu. Ayunan tersebut membantu merilekskan ligamen uterin dan otot-otot panggul, sehingga mengurangi ketegangan selama persalinan. Selain itu, teknik ini juga memfasilitasi penurunan dan penyesuaian posisi janin ke jalan lahir melalui mobilisasi panggul yang lebih efektif. Ketika posisi janin membaik, tekanan kepala janin terhadap serviks meningkat, yang pada gilirannya merangsang pelepasan oksitosin alami hasilnya, pembukaan serviks dan kontraksi rahim berjalan lebih cepat dan efisien. Berdasarkan analisis data dan literatur, peningkatan proporsi penurunan nyeri persalinan pada kelompok kombinasi kemungkinan mencerminkan interaksi yang saling memperkuat antara faktor mekanik dan fisiologis selama persalinan. Rebozo menyediakan kelonggaran pada jaringan pelvis, sementara prenatal yoga couple memperbaiki posisi dan mobilitas ibu sehingga kontraksi dapat menghasilkan

tekanan yang lebih optimal pada janin. Meskipun demikian, variasi respons individu tetap ada, karena faktor biologis seperti elastisitas jaringan, posisi awal janin, dan pola kontraksi uterus berperan dalam efektivitas intervensi. Selain itu, keterbatasan literatur mengenai efek spesifik kombinasi metode terhadap penurunan kepala janin menekankan perlunya penelitian lanjutan dengan desain lebih robust dan ukuran sampel lebih besar. Pendekatan ini penting untuk memastikan bahwa hasil yang diperoleh tidak hanya berlaku secara statistik, tetapi juga dapat diterapkan secara klinis dalam praktik kebidanan.

Keterbatasan penelitian yang perlu diperhatikan. Pertama, ukuran sampel dalam penelitian ini relatif kecil, sehingga temuan belum sepenuhnya representatif bagi populasi ibu multigravida secara lebih luas. Keterbatasan jumlah sampel turut berdampak pada daya statistik penelitian. Kedua, desain penelitian yang diterapkan bersifat kuasi-eksperimen, di mana proses randomisasi tidak dilaksanakan secara penuh seperti dalam *randomized controlled trial* (RCT). Akibatnya, risiko bias penelitian dan pengaruh variabel perancu yang sulit dikontrol sepenuhnya tetap ada misalnya tingkat kecemasan ibu, dukungan keluarga, kondisi psikologis, aktivitas fisik, maupun toleransi nyeri individual peserta.

Ketiga, penelitian ini hanya mengevaluasi durasi persalinan pada kala I fase aktif tanpa mempertimbangkan variabel-variabel lain, seperti intensitas kontraksi, tingkat kecemasan, konsentrasi hormon stres, maupun hasil neonatal. Oleh

karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain RCT, sampel yang lebih besar, dan pengukuran variabel yang lebih komprehensif guna memperkuat dasar bukti ilmiah mengenai efektivitas kombinasi prenatal Yoga Couple dan teknik Rebozo terhadap proses persalinan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Prenatal Yoga Couple dan teknik Rebozo terbukti efektif dalam mempersingkat lama persalinan. Intervensi ini memberikan pengaruh positif yang signifikan secara statistik terhadap durasi persalinan dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan intervensi tersebut.

Pelaksanaan Prenatal Yoga Couple berkontribusi dalam meningkatkan relaksasi, kesiapan fisik, serta dukungan emosional dari pasangan, sementara teknik Rebozo membantu optimalisasi posisi janin dan relaksasi otot panggul. Kombinasi kedua metode tersebut secara sinergis mampu memperlancar proses persalinan sehingga lama persalinan menjadi lebih singkat dan efisien.

Dengan demikian, Prenatal Yoga Couple dan Rebozo dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang aman, efektif, dan aplikatif dalam pelayanan kebidanan untuk mendukung persalinan fisiologis dan meningkatkan kualitas asuhan ibu bersalin.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I.M.S. et al. (2021) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Denpasar: Yayasan Kita Menulis.
- Ahmaniyah and Indriyani, R. (2024) 'Pernafasan Diafragma dalam Menangani Kecemasan Kala I pada Inpartu Primigravida', *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendika*, 3(6), pp. 123-129.
- Anggraini, W., Ashari, A. and Iriyani, E. (2023) 'Faktor Risiko Partus Lama Pada Ibu Bersalin Di Rsud Panembahan Senopati Bantul Periode Januari Sampai Desember 2022', *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 3(11), pp. 1119-1134. <http://doi:10.59141/cerdika.v3i11.708>.
- Aritonang, T.R. (2024) 'Efektifitas Metode Rebozo Terhadap Penurunan Kepala Janin Pada Kala I Fase Aktif Persalinan Di Klinik Pratama Rumah Ungu Karawang Tahun 2023', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 16(1), pp. 104-116. <http://doi:10.37012/jik.v16i1.2031>.
- Asiyah, N. et al. (2023) *Upaya Menurunkan Kepala Janin Saat Persalinan Dengan Dance Labor Ataupun Rebozo*, *Jurnal Indonesia Kebidanan*.
- Ati, S. et al. (2018) 'Pengantar Konsep Informasi, Data, dan Pengetahuan', *Modul Pembelajaran*, (1), pp. 11-18.
- Badawi, Badriani, et al. (2024). *asuhan kebidanan persalinan normal. sumatera barat : Get Press Indonesia*.
- Cunningham, F.G., Leveno, K.J., Bloom, S.L., Spong, C.Y. & Dashe, J.S. (2022) *Williams Obstetrics*. 26th ed. New York: McGraw-Hill.
- Fahnawal, M. and Yunita, P. (2022) 'Manfaat Teknik Rebozo Terhadap Persalinan', *Zona Kebidanan*, 13 No. 1 D, p. ISSN 2087-7239.
- Ferreira, M., Rodrigues, L. & Santos, R. (2021) 'Effectiveness of the Zilgrei Method on Pain Relief and Muscle Relaxation During Labor', *Journal of*

- Bodywork and Movement Therapies, 25(3), pp. 112–118.
- García, M. & Torres, L. (2018) 'Rebozo Techniques to Facilitate Labor Progress: A Clinical Review', *Midwifery International Journal*, 12(2), pp. 45–52.
- Hamilton PM. 2019. *Pereda Nyeri Dan Kenyamanan Dalam Persalinan*. Jakarta: EGC.
- Handayani, S. and Pratiwi, A. (2021) 'Posisi Miring Kiri Pada Persalinan Terhadap Lama Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin', *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 13(2), pp. 72–80.
<http://doi:10.36729/bi.v13i2.744>.
- Hernández, A., López, J. & Rivera, P. (2019) 'Maternal Mobility and Pelvic Alignment for Improving Labor Progress', *Journal of Perinatal Education*, 28(4), pp. 210–218.
- Hutchison, J., Mahdy, H., Jenkins, S.M., & Hutchison, J. 2025. *Normal Labor: Physiology, Evaluation, and Management*. National Library of Medicine, diakses pada 24 November 2025
- Hutomo, C.S. et al. (2023) *Mekanisme Dalam Persalinan*. Surakarta: Yayasan Kita Menulis.
- Ismiatun et al. (2024) 'Efektifitas Tehnik Rebozo Mengurangi Rasa Nyeri Dan Kemajuan Persalinan Pada Ibu Bersalin Di PMB Wilayah Kerja Kota Bandar Lampung', *Journal Of Social Science Research*, 4 Nomor 6.
- Janah, F.A.S. (2021) 'Pengaruh Pemberian Metode Zilgrei Terhadap Percepatan Lama Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin Primigravida Di PMB Malicha Pakis Kabupaten Malang', (2016), pp. 1–23.
- Kemendes RI (2024) *Laporan Kinerja 2024 2 Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Khasanah, A. (2020) *Aplikasi Latihan Pernafasan Diafragma Untuk Meningkatkan Arus Puncak Ekspirasi (Ape) Dan Mencegah Kekambuhan Pada Tn. Sm Dan Ny. Sa Diagnosa Medis Asma Bronkial Di Wilayah Kabupaten Magelang, Universitas Muhammadiyah Magelang*. Available at: <https://repositori.unimma.ac.id/>
- Marini, T., Hutabarat, J., Mamik, M., Suryani, S., & Simanjuntak, R. (2023). *Effect of Rebozo reaction on the length of labor in primiparous mothers in PMB Deli Serdang Year 2021*. *International Journal of Engineering Business and Social Science*, 1(3), 220–226.
<https://doi.org/10.58451/ijebss.v1i03.36>
- Martínez, R., Paredes, A. & Solano, L. (2020) 'Breathing-Based Relaxation and Labor Outcomes: A Randomized Controlled Trial', *Women and Birth*, 33(4), pp. 355–362.
- Musliha, I. et al. (2023) *Efektivitas Teknik Rebozo Shake the Apple (RSTA) Terhadap Intensitas Nyeri Dan Lama Kala 1 Fase Aktif Pada Persalinan Ibu Multigravida*. Available at: <http://dohara.or.id/index.php/isjnm%7C>.
- Pemkot Surabaya, D.K. dan P.S. (2024) *Profil Perkembangan Administrasi Kependudukan Kota Sby 2024*. Surabaya.
- Pemprov Jatim, D.K. (2024) *Laporan Kinerja 2024*.
- Pili Mangngi, A. and E.M Sormin, R. (2025) *Asuhan Kebidanan Persalinan & Bayi Baru Lahir 60 Langkah Asuhan Persalinan Normal & Partograf*. Edited by W. Yuliani. Padang: CV. Luminary Press Indonesia.
- Rahmawati, N. & Andriani, D. (2020) 'Pengaruh Teknik Rebozo terhadap Kemajuan Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin', *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(1), pp. 55–63.

- Rohmawati, D. (2023) Pengaruh Teknik Rebozo Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di Puskemas Tegalorejo, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Available at: <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/id/eprint/13041>.
- Sari Diastuti, V. et al. (2024) Effectiveness Of The Rebozo Method And Zilgrei Method On The Duration Of The First Stage In Vaginal Delivery, Jurnal Kebidanan Malahayati). Available at: <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan>.
- Setyaningsih, W., Handayani, S. & Putri, D. (2021) 'Mobilisasi Panggul pada Ibu Bersalin dan Hubungannya dengan Lama Persalinan Kala I', Jurnal Penelitian Kesehatan, 19(2), pp. 134–142.
- Seri Wahyuni, SST., M.K. et al. (2023) Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir, Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Pangkalpinang: CV. Science Techno Direct.
- Simbolon, G.A.H. and Siburian, U.D. (2021) Menguji Efektivitas Teknik Rebozo Dalam Persalinan. Edited by R.R. Rerung. Kota Bandung - Jawa Barat: Media Sains Indonesia.
- Syaiful, Y., Fatmawati, L. and Aminah, S. (2020) 'Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Tentang Mp-Asi (Makanan Pendamping Air Susu Ibu) Di Desa Hendrosari Menganti Gresik', Panrita Abdi - Jurnal Pengabdian pada Masyarakat, 4(2), p. 195. <http://doi:10.20956/pa.v4i2.7846>.