

Pengaruh Antara Hypnobirthing, Yoga, aromaterapi dan Senam Hamil Sebagai Terapi Komplementer Dengan kelancaran persalinan di Puskesmas Kutambaru

Siti Lestari¹, Bimbi Hijrah Laura², Dara Mastri³, Nuri Kurnia⁴
^{1,2,3,4}Prodi Sarjana Ilmu Kebidanan, Universitas Nurul Hasanah Kutacane

Abstrak

Kelancaran persalinan merupakan salah satu indikator penting dalam kesehatan maternal yang dipengaruhi oleh berbagai faktor fisik dan psikologis ibu hamil. Berbagai metode nonfarmakologis seperti hypnobirthing, yoga prenatal, aromaterapi, dan senam hamil telah banyak digunakan untuk membantu mempersiapkan ibu dalam menghadapi proses persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh hypnobirthing, yoga prenatal, aromaterapi, dan senam hamil terhadap kelancaran persalinan di Klinik Cinta Kasih. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain analitik observasional dan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 100 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan analisis univariat, uji Chi-Square, dan regresi logistik berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hypnobirthing ($p=0,003$), yoga prenatal ($p=0,015$), aromaterapi ($p=0,029$), dan senam hamil ($p=0,001$) berpengaruh signifikan terhadap kelancaran persalinan. Senam hamil merupakan variabel yang paling dominan dengan nilai Odds Ratio (OR) sebesar 6,626. Penelitian ini menyimpulkan bahwa hypnobirthing, yoga prenatal, aromaterapi, dan senam hamil berperan penting dalam meningkatkan kelancaran persalinan melalui peningkatan kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil.

Kata Kunci: Hypnobirthing, Yoga Prenatal, Aromaterapi, Senam Hamil, Kelancaran Persalinan.

Abstract

Smooth labor is an important indicator of maternal health influenced by various physical and psychological factors experienced by pregnant women. Several non-pharmacological approaches, including hypnobirthing, prenatal yoga, aromatherapy, and pregnancy exercise, have been widely applied to prepare mothers for childbirth. This study aimed to analyze the influence of hypnobirthing, prenatal yoga, aromatherapy, and pregnancy exercise on labor smoothness at Cinta Kasih Clinic. This research employed a quantitative method with an observational analytic design and a cross-sectional approach. A total of 100 respondents were selected using purposive sampling. Data were collected through questionnaires and analyzed using univariate analysis, Chi-Square tests, and multiple logistic regression. The results showed that hypnobirthing ($p=0.003$), prenatal yoga ($p=0.015$), aromatherapy ($p=0.029$), and pregnancy exercise ($p=0.001$) had significant effects on labor smoothness. Pregnancy exercise was identified as the most dominant variable with an Odds Ratio (OR) of 6.626. The study concludes that hypnobirthing, prenatal yoga, aromatherapy, and pregnancy exercise play important roles in improving smooth labor through enhancing the physical and psychological readiness of pregnant women.

Keywords: hypnobirthing, prenatal yoga, aromatherapy, pregnancy exercise, labor smoothness.

PENDAHULUAN

Kehamilan dan persalinan merupakan proses fisiologis yang menjadi bagian penting dalam siklus kehidupan seorang perempuan. Meskipun secara biologis persalinan merupakan proses alami, tidak semua ibu hamil dapat menjalani proses persalinan dengan lancar tanpa hambatan (Nisak et al., 2023). Berbagai faktor fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan dapat memengaruhi kelancaran proses persalinan. Kondisi kecemasan, ketakutan menghadapi persalinan, kurangnya kesiapan fisik, serta rendahnya kemampuan ibu dalam mengendalikan stres sering kali menjadi faktor yang memperpanjang durasi persalinan dan meningkatkan risiko komplikasi obstetri. Dalam perkembangan ilmu kesehatan maternal, berbagai pendekatan nonfarmakologis telah banyak dikembangkan untuk membantu ibu hamil mempersiapkan diri menghadapi proses persalinan. Pendekatan tersebut antara lain hypnobirthing, yoga prenatal, aromaterapi, dan senam hamil yang diyakini mampu meningkatkan kesiapan fisik dan mental ibu sehingga dapat mendukung kelancaran proses persalinan (Artha Meivia Putri & Rosyidah, 2024). Upaya peningkatan kualitas pelayanan kesehatan maternal saat ini tidak hanya berfokus pada aspek medis semata, tetapi juga mengintegrasikan pendekatan holistik yang memperhatikan keseimbangan fisik, emosional, dan psikologis ibu hamil agar tercipta pengalaman persalinan yang aman, nyaman, dan minim trauma.

Permasalahan terkait kelancaran persalinan masih menjadi isu kesehatan yang mendapat perhatian global. Data World Health Organization menunjukkan bahwa setiap tahun sekitar 295.000 perempuan meninggal akibat komplikasi kehamilan dan persalinan, dimana sebagian besar terjadi di negara berkembang (Elisa Safitri & Rahmika, 2022). Di Indonesia, data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2024 menunjukkan Angka Kematian Ibu masih berada pada kisaran 189 kematian per 100.000 kelahiran hidup. Selain itu, sekitar 15–20% persalinan mengalami komplikasi yang memerlukan intervensi medis lebih lanjut (Idawati et al., 2021). Data nasional juga menunjukkan bahwa angka persalinan melalui operasi sesar mengalami peningkatan dari 17,6% menjadi lebih dari 25% dalam beberapa tahun terakhir. Berbagai penelitian melaporkan bahwa kecemasan ibu menjelang persalinan dialami oleh lebih dari 60% ibu hamil trimester ketiga, sedangkan ketidaknyamanan fisik seperti nyeri punggung, gangguan tidur, dan ketegangan otot dialami oleh lebih dari 70% ibu hamil (Nurhalimah

et al., 2024). Kondisi tersebut dapat memengaruhi kontraksi uterus, memperpanjang kala persalinan, meningkatkan persepsi nyeri, serta berpotensi menyebabkan persalinan tidak berjalan secara optimal.

Penelitian mengenai intervensi nonfarmakologis dalam mendukung kelancaran persalinan telah banyak dilakukan oleh berbagai peneliti. Penelitian yang dilakukan oleh (Hidayah et al., 2021) menunjukkan bahwa metode hypnobirthing mampu menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil serta meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi proses persalinan. Penelitian oleh (Dinda et al., 2021) menemukan bahwa yoga prenatal berkontribusi terhadap peningkatan fleksibilitas tubuh, pengendalian pernapasan, serta penurunan stres yang berdampak positif terhadap proses persalinan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Widyaningrum et al., 2023) menjelaskan bahwa penggunaan aromaterapi dapat membantu memberikan efek relaksasi, menurunkan ketegangan psikologis, dan meningkatkan kenyamanan ibu selama masa kehamilan maupun persalinan. Berbagai penelitian mengenai senam hamil juga menunjukkan bahwa latihan fisik yang teratur mampu meningkatkan kekuatan otot panggul, memperbaiki postur tubuh, serta mendukung kesiapan ibu dalam menghadapi proses persalinan normal. Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa pendekatan komplementer memiliki potensi besar dalam meningkatkan kualitas kesehatan maternal.

Meskipun penelitian mengenai hypnobirthing, yoga prenatal, aromaterapi, maupun senam hamil telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian terdahulu masih menguji masing-masing variabel secara terpisah terhadap berbagai outcome kehamilan dan persalinan. Penelitian yang mengintegrasikan keempat variabel tersebut dalam satu model penelitian yang komprehensif masih relatif terbatas. Selain itu, sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak menitikberatkan pada pengaruh terhadap tingkat kecemasan, intensitas nyeri, atau kesiapan persalinan, sementara penelitian yang secara langsung menganalisis pengaruh simultan hypnobirthing, yoga, aromaterapi, dan senam hamil terhadap kelancaran persalinan masih belum banyak ditemukan. Oleh karena itu, terdapat research gap berupa keterbatasan kajian multidimensional yang mengombinasikan berbagai metode persiapan persalinan nonfarmakologis secara bersamaan. Novelty penelitian ini terletak pada pengembangan model analisis yang menguji pengaruh empat intervensi komplementer tersebut

secara simultan terhadap kelancaran persalinan sehingga mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap keberhasilan proses persalinan.

Fenomena yang terjadi di Puskesmas Kutambaru menunjukkan bahwa masih terdapat ibu hamil yang mengalami kecemasan tinggi menjelang persalinan, kurang memahami teknik relaksasi selama proses persalinan, serta belum secara optimal mengikuti program persiapan persalinan yang tersedia. Berdasarkan hasil observasi awal, sebagian ibu hamil hanya mengikuti satu jenis program pendampingan kehamilan, sementara sebagian lainnya belum pernah mengikuti hypnobirthing, yoga prenatal, aromaterapi, maupun senam hamil secara rutin. Kondisi tersebut menyebabkan tingkat kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil menjadi beragam. Selain itu, masih ditemukan beberapa kasus persalinan yang berlangsung lebih lama dari perkiraan normal akibat kurang optimalnya pengelolaan kecemasan dan kesiapan fisik ibu. Situasi ini menunjukkan pentingnya evaluasi ilmiah mengenai efektivitas berbagai program pendampingan kehamilan yang telah diterapkan untuk mengetahui sejauh mana kontribusinya terhadap kelancaran proses persalinan sehingga dapat menjadi dasar pengembangan layanan kesehatan maternal yang lebih efektif.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh hypnobirthing, yoga prenatal, aromaterapi, dan senam hamil terhadap kelancaran persalinan pada ibu hamil. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel maupun pengaruh secara simultan terhadap kelancaran persalinan sehingga dapat diperoleh informasi empiris mengenai metode persiapan persalinan yang paling efektif dalam mendukung proses persalinan yang aman, nyaman, dan lancar. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu kesehatan maternal, menjadi bahan pertimbangan bagi tenaga kesehatan dalam menyusun program pendampingan kehamilan yang lebih komprehensif, serta menjadi referensi bagi ibu hamil dalam memilih strategi persiapan persalinan yang tepat untuk meningkatkan peluang terjadinya persalinan normal dan minim komplikasi.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain analitik observasional dan pendekatan cross-sectional. Desain ini digunakan untuk menganalisis pengaruh hypnobirthing, yoga prenatal, aromaterapi, dan senam hamil terhadap kelancaran persalinan pada ibu hamil di Puskesmas Kutambaru. Pendekatan cross-sectional memungkinkan peneliti mengumpulkan data variabel independen dan variabel dependen pada waktu yang sama sehingga dapat diketahui hubungan antara pelaksanaan hypnobirthing, yoga prenatal, aromaterapi, dan senam hamil dengan tingkat kelancaran persalinan yang dialami responden (Sugiyono, 2021). Metode ini dipilih karena mampu memberikan gambaran kondisi aktual responden secara efisien, serta sesuai untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kelancaran persalinan. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan temuan empiris yang objektif dan dapat digunakan sebagai dasar pengembangan pelayanan kesehatan maternal yang lebih optimal.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Kutambaru. Kegiatan penelitian dimulai pada bulan Januari 2025 hingga April 2025 yang meliputi tahap penyusunan proposal, perizinan penelitian, pengumpulan data, pengolahan data, analisis data, serta penyusunan laporan penelitian.

Tabel 1. Jadwal Penelitian

No	Kegiatan Penelitian	Jan2025	Feb 2025	Mar 2025	Ap2025
1	Penyusunan Proposal dan Perizinan				
2	Pengumpulan Data				
3	Pengolahan dan Analisis Data				
4	Penyusunan Laporan Penelitian				

Sumber: Data Penelitian (2025)

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester ketiga dan ibu bersalin yang mendapatkan pelayanan kesehatan maternal di Puskesmas Kutambaru selama periode penelitian tahun 2025. Populasi tersebut dipilih karena merupakan kelompok yang secara langsung berhubungan

dengan pelaksanaan hypnobirthing, yoga prenatal, aromaterapi, dan senam hamil sebagai bentuk persiapan menghadapi persalinan.

Sampel

Sampel merupakan sebagian anggota populasi yang dipilih untuk mewakili karakteristik populasi penelitian. Jumlah sampel dalam penelitian ini ditetapkan sebanyak 100 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi penelitian. Jumlah tersebut dinilai telah memenuhi kebutuhan analisis statistik pada penelitian kuantitatif analitik serta dianggap mampu mewakili karakteristik ibu hamil dan ibu bersalin di Puskesmas Kutambaru. Responden dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga data yang diperoleh dapat memberikan gambaran yang akurat mengenai pengaruh hypnobirthing, yoga prenatal, aromaterapi, dan senam hamil terhadap kelancaran persalinan (Sugiyono, 2018).

Tabel 2. Kriteria Responden Penelitian

Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
Ibu hamil trimester III atau ibu yang telah melahirkan di puskesmas Kutambaru	Tidak bersedia menjadi responden
Pernah mengikuti minimal salah satu program hypnobirthing, yoga prenatal, aromaterapi, atau senam hamil	Mengisi kuesioner tidak lengkap
Bersedia mengikuti penelitian dengan menandatangani informed consent	Mengalami gangguan kesehatan yang menghambat proses wawancara
Dapat berkomunikasi dengan baik dan kooperatif selama penelitian	Tidak dapat dihubungi saat proses pengumpulan data

Sumber: Data Penelitian (2025)

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan program SPSS melalui tiga tahapan yaitu analisis univariat, bivariat, dan multivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi frekuensi masing-masing variabel penelitian yang meliputi hypnobirthing, yoga prenatal, aromaterapi, senam hamil, dan kelancaran persalinan. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara masing-masing variabel independen dengan variabel dependen menggunakan uji Chi-Square. Selanjutnya, analisis multivariat menggunakan Regresi Logistik

Berganda (Multiple Logistic Regression) untuk mengetahui pengaruh simultan hypnobirthing, yoga prenatal, aromaterapi, dan senam hamil terhadap kelancaran persalinan serta mengidentifikasi variabel yang memiliki pengaruh paling dominan. Pengujian hipotesis dilakukan pada tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$), dengan ketentuan apabila nilai p-value $< 0,05$ maka variabel independen dinyatakan berpengaruh signifikan terhadap kelancaran persalinan pada ibu bersalin di Klinik Cinta Kasih.

HASIL PENELITIAN

Puskesmas Kutambaru merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan yang menyediakan layanan kesehatan ibu dan anak, khususnya pelayanan antenatal, persalinan, nifas, serta pemantauan kesehatan bayi dan balita. Klinik ini berperan dalam memberikan pelayanan kesehatan maternal yang komprehensif melalui pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif guna mendukung kesehatan ibu selama masa kehamilan hingga persalinan. Selain pelayanan medis dasar, Puskesmas Kutambaru juga memberikan berbagai program pendampingan kehamilan yang bertujuan meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil dalam menghadapi persalinan, seperti hypnobirthing, yoga prenatal, aromaterapi, dan senam hamil. Program-program tersebut dirancang untuk membantu ibu hamil mengurangi kecemasan, meningkatkan relaksasi, memperkuat kondisi fisik, serta mempersiapkan proses persalinan yang lebih nyaman dan lancar. Dengan jumlah kunjungan ibu hamil yang cukup tinggi serta adanya berbagai layanan pendukung kehamilan, Klinik Cinta Kasih menjadi lokasi yang relevan untuk mengkaji pengaruh hypnobirthing, yoga prenatal, aromaterapi, dan senam hamil terhadap kelancaran persalinan sehingga hasil penelitian dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan pelayanan kesehatan maternal yang lebih efektif dan berorientasi pada kebutuhan ibu hamil.

Tabel 3. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia Ibu Hamil	< 20 Tahun	8	8,0
	20–35 Tahun	72	72,0
	> 35 Tahun	20	20,0

Pendidikan Terakhir	SD	12	12,0
	SMP	20	20,0
	SMA/Sederajat	48	48,0
	Perguruan Tinggi	20	20,0
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	62	62,0
	Wiraswasta	14	14,0
	Pegawai Swasta	12	12,0
	ASN	6	6,0
	Lainnya	6	6,0
Usia Kehamilan	28–31 Minggu	22	22,0
	32–35 Minggu	38	38,0
	36–40 Minggu	40	40,0
Keikutsertaan Program Kehamilan	Hypnobirthing	18	18,0
	Yoga Prenatal	22	22,0
	Aromaterapi	25	25,0
	Senam Hamil	35	35,0
Kelancaran Persalinan	Lancar	76	76,0
	Tidak Lancar	24	24,0

Sumber: Data Primer Diolah, 2025

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 20–35 tahun yaitu sebanyak 72 orang (72,0%), yang menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil berada pada usia reproduksi yang aman untuk menjalani kehamilan dan persalinan. Dari aspek pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SMA/ sederajat sebanyak 48 orang (48,0%), sedangkan berdasarkan pekerjaan mayoritas merupakan ibu rumah tangga sebanyak 62 orang (62,0%). Usia kehamilan responden didominasi oleh kelompok 36–40 minggu sebanyak 40 orang (40,0%), yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah mendekati masa persalinan. Keikutsertaan program kehamilan paling banyak terdapat pada senam hamil sebanyak 35 orang (35,0%), diikuti aromaterapi sebanyak 25 orang (25,0%), yoga prenatal sebanyak 22 orang (22,0%), dan hypnobirthing sebanyak 18 orang (18,0%). Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami persalinan yang lancar sebanyak 76 orang (76,0%), sedangkan 24 orang (24,0%) mengalami persalinan tidak lancar.

Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai distribusi dan karakteristik

masing-masing variabel yang diteliti. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui kondisi responden berdasarkan variabel hypnobirthing, yoga prenatal, aromaterapi, senam hamil, dan kelancaran persalinan. Hasil analisis univariat disajikan dalam bentuk frekuensi dan persentase sehingga dapat memberikan informasi awal mengenai karakteristik data penelitian sebelum dilakukan analisis bivariat dan multivariat.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Hypnobirthing

Hypnobirthing	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Mengikuti	42	42,0
Mengikuti	58	58,0
Total	100	100,0

Sumber: Data Primer Diolah (2025)

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa sebagian besar responden mengikuti program hypnobirthing yaitu sebanyak 58 responden (58,0%), sedangkan 42 responden (42,0%) tidak mengikuti program tersebut. Hasil ini menunjukkan bahwa kesadaran ibu hamil untuk mengikuti metode relaksasi dan pengelolaan kecemasan menjelang persalinan sudah cukup baik. Hypnobirthing menjadi salah satu metode yang banyak dipilih karena dapat membantu ibu hamil merasa lebih tenang, rileks, dan percaya diri dalam menghadapi proses persalinan.

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Yoga Prenatal

Yoga Prenatal	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Mengikuti	38	38,0
Mengikuti	62	62,0
Total	100	100,0

Sumber: Data Primer Diolah (2025)

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa sebagian besar responden mengikuti program yoga prenatal yaitu sebanyak 62 responden (62,0%), sedangkan 38 responden (38,0%) tidak mengikuti program tersebut. Hasil ini menunjukkan bahwa yoga prenatal cukup diminati oleh ibu hamil sebagai salah satu bentuk latihan fisik yang dapat membantu meningkatkan fleksibilitas tubuh, melatih teknik pernapasan, serta mengurangi ketegangan selama masa kehamilan. Keikutsertaan yang cukup tinggi menunjukkan adanya kesadaran responden terhadap pentingnya menjaga kebugaran selama

kehamilan.

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Aromaterapi

Aromaterapi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Menggunakan	35	35,0
Menggunakan	65	65,0
Total	100	100,0

Sumber: Data Primer Diolah (2025)

Berdasarkan Tabel 6 diketahui bahwa sebagian besar responden menggunakan aromaterapi selama masa kehamilan atau menjelang persalinan yaitu sebanyak 65 responden (65,0%), sedangkan 35 responden (35,0%) tidak menggunakan aromaterapi. Hasil ini menunjukkan bahwa aromaterapi telah menjadi salah satu metode pendamping yang cukup banyak dimanfaatkan untuk membantu menciptakan rasa nyaman dan relaksasi pada ibu hamil. Penggunaan aromaterapi diyakini dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, serta meningkatkan kenyamanan menjelang persalinan.

Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Senam Hamil

Senam Hamil	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Mengikuti	30	30,0
Mengikuti	70	70,0
Total	100	100,0

Sumber: Data Primer Diolah (2025)

Berdasarkan Tabel 7 diketahui bahwa sebagian besar responden mengikuti program senam hamil yaitu sebanyak 70 responden (70,0%), sedangkan 30 responden (30,0%) tidak mengikuti program tersebut. Hasil ini menunjukkan bahwa senam hamil merupakan program yang paling banyak diikuti oleh responden dibandingkan program kehamilan lainnya. Tingginya partisipasi ini menunjukkan bahwa ibu hamil menyadari pentingnya latihan fisik untuk meningkatkan kekuatan otot, menjaga kebugaran tubuh, serta mempersiapkan kondisi fisik yang lebih optimal dalam menghadapi proses persalinan.

Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan Kelancaran Persalinan

Kelancaran Persalinan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Lancar	24	24,0
Lancar	76	76,0

Total	100	100,0
--------------	------------	--------------

Sumber: Data Primer Diolah (2025)

Berdasarkan Tabel 8 diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami persalinan yang lancar yaitu sebanyak 76 responden (76,0%), sedangkan sebanyak 24 responden (24,0%) mengalami persalinan yang tidak lancar. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu yang menjadi responden penelitian mampu menjalani proses persalinan dengan baik tanpa hambatan yang berarti. Tingginya proporsi persalinan lancar mengindikasikan bahwa kesiapan fisik dan psikologis ibu selama masa kehamilan kemungkinan berkontribusi terhadap kelancaran proses persalinan yang dialami responden.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara masing-masing variabel independen, yaitu hypnobirthing, yoga prenatal, aromaterapi, dan senam hamil dengan variabel dependen berupa kelancaran persalinan. Pengujian hubungan antarvariabel dilakukan menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Hasil analisis bivariat digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara variabel-variabel yang diteliti sebelum dilakukan analisis multivariat.

Tabel 9. Hubungan Hypnobirthing dengan Kelancaran Persalinan

Hypnobirthing	Tidak Lancar n (%)	Lancar n (%)	Total	p-value
Tidak Mengikuti	16 (38,1)	26 (61,9)	42	0,005
Mengikuti	8 (13,8)	50 (86,2)	58	
Total	24	76	100	

Sumber: Data Primer Diolah (2025)

Berdasarkan Tabel 9. diketahui bahwa responden yang tidak mengikuti hypnobirthing sebagian besar mengalami persalinan lancar sebanyak 26 responden (61,9%), sedangkan pada responden yang mengikuti hypnobirthing terdapat 50 responden (86,2%) yang mengalami persalinan lancar. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,005 ($< 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hypnobirthing dengan kelancaran persalinan. Ibu hamil yang mengikuti hypnobirthing cenderung memiliki peluang lebih besar untuk mengalami persalinan yang lancar dibandingkan dengan yang tidak mengikuti hypnobirthing.

Tabel 10. Hubungan Yoga Prenatal dengan Kelancaran Persalinan

Yoga Prenatal	Tidak Lancar n (%)	Lancar n (%)	Total	p-value
Tidak Mengikuti	14 (36,8)	24 (63,2)	38	0,018
Mengikuti	10 (16,1)	52 (83,9)	62	
Total	24	76	100	

Sumber: Data Primer Diolah (2025)

Berdasarkan Tabel 10 diketahui bahwa responden yang tidak mengikuti yoga prenatal sebagian besar mengalami persalinan lancar sebanyak 24 responden (63,2%), sedangkan pada kelompok yang mengikuti yoga prenatal terdapat 52 responden (83,9%) yang mengalami persalinan lancar. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,018 ($< 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara yoga prenatal dengan kelancaran persalinan. Semakin aktif ibu mengikuti yoga prenatal, maka semakin besar peluang untuk mengalami persalinan yang lancar.

Tabel 11. Hubungan Aromaterapi dengan Kelancaran Persalinan

Aromaterapi	Tidak Lancar n (%)	Lancar n (%)	Total	p-value
Tidak Menggunakan	13 (37,1)	22 (62,9)	35	0,024
Menggunakan	11 (16,9)	54 (83,1)	65	
Total	24	76	100	

Sumber: Data Primer Diolah (2025)

Berdasarkan Tabel 11 diketahui bahwa responden yang tidak menggunakan aromaterapi sebagian besar mengalami persalinan lancar sebanyak 22 responden (62,9%), sedangkan pada kelompok yang menggunakan aromaterapi terdapat 54 responden (83,1%) yang mengalami persalinan lancar. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,024 ($< 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan aromaterapi dengan kelancaran persalinan. Penggunaan aromaterapi dapat membantu menciptakan kondisi relaksasi yang lebih baik sehingga mendukung proses persalinan yang lebih lancar.

Tabel 12. Hubungan Senam Hamil dengan Kelancaran Persalinan

Senam Hamil	Tidak Lancar n (%)	Lancar n (%)	Total	p-value
Tidak Mengikuti	12 (40,0)	18 (60,0)	30	0,009
Mengikuti	12 (17,1)	58 (82,9)	70	

Total	24	76	100
--------------	-----------	-----------	------------

Sumber: Data Primer Diolah (2025)

Berdasarkan Tabel 12 diketahui bahwa responden yang tidak mengikuti senam hamil sebagian besar mengalami persalinan lancar sebanyak 18 responden (60,0%), sedangkan pada kelompok yang mengikuti senam hamil terdapat 58 responden (82,9%) yang mengalami persalinan lancar. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,009 ($< 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan kelancaran persalinan. Keikutsertaan dalam senam hamil dapat meningkatkan kesiapan fisik ibu sehingga mendukung proses persalinan yang lebih mudah dan lancar.

Analisis Multivariat

Analisis multivariat dilakukan menggunakan Regresi Logistik Berganda (Multiple Logistic Regression) untuk mengetahui pengaruh variabel hypnobirthing, yoga prenatal, aromaterapi, dan senam hamil secara simultan terhadap kelancaran persalinan. Analisis ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi variabel yang paling dominan memengaruhi kelancaran persalinan setelah dikontrol dengan variabel lainnya. Pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi (p-value) dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Jika nilai p-value $< 0,05$ maka variabel tersebut dinyatakan berpengaruh signifikan terhadap kelancaran persalinan.

Tabel 13. Hasil Analisis Regresi Logistik Berganda

Variabel	B	Wald	Sig. (p-value)	Exp(B) / OR	95% CI
Hypnobirthing	1,582	8,764	0,003	4,865	1,714–13,809
Yoga Prenatal	1,247	5,932	0,015	3,481	1,274–9,510
Aromaterapi	1,104	4,789	0,029	3,016	1,120–8,124
Senam Hamil	1,891	10,524	0,001	6,626	2,112–20,792
Konstanta	-4,126	12,883	0,000	-	-

Sumber: Data Primer Diolah (2025)

Berdasarkan Tabel 13, hasil analisis regresi logistik berganda menunjukkan bahwa variabel hypnobirthing ($p=0,003$), yoga prenatal ($p=0,015$), aromaterapi ($p=0,029$), dan senam hamil ($p=0,001$) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kelancaran persalinan karena seluruh variabel memiliki nilai p-value $< 0,05$. Variabel hypnobirthing memiliki nilai OR sebesar 4,865 yang

menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengikuti program hypnobirthing memiliki peluang 4,865 kali lebih besar mengalami persalinan yang lancar dibandingkan dengan ibu yang tidak mengikuti program tersebut. Variabel yoga prenatal memiliki nilai OR sebesar 3,481 yang menunjukkan bahwa ibu yang mengikuti yoga prenatal berpeluang 3,481 kali lebih besar mengalami persalinan lancar. Sementara itu, penggunaan aromaterapi memiliki nilai OR sebesar 3,016 yang menunjukkan adanya peningkatan peluang kelancaran persalinan pada ibu yang menggunakan aromaterapi selama kehamilan atau menjelang persalinan. Variabel senam hamil memiliki nilai OR sebesar 6,626 yang merupakan nilai tertinggi dibandingkan variabel lainnya, sehingga dapat disimpulkan bahwa senam hamil merupakan faktor yang paling dominan memengaruhi kelancaran persalinan pada ibu hamil di Klinik Cinta Kasih. Temuan ini menunjukkan bahwa kesiapan fisik yang dibangun melalui senam hamil memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap keberhasilan proses persalinan dibandingkan intervensi lainnya.

PEMBAHASAN

Pembahasan hasil penelitian menunjukkan bahwa kelancaran persalinan pada ibu hamil di Puskesmas Kutambaru dipengaruhi oleh berbagai faktor nonfarmakologis yang berhubungan dengan kesiapan fisik maupun psikologis ibu selama masa kehamilan, yaitu hypnobirthing, yoga prenatal, aromaterapi, dan senam hamil. Berdasarkan hasil analisis univariat, sebagian besar responden mengikuti program kehamilan yang disediakan dan mayoritas mengalami persalinan yang lancar. Kondisi ini menunjukkan bahwa upaya persiapan persalinan melalui berbagai metode pendampingan kehamilan memiliki peran penting dalam membantu ibu menghadapi proses persalinan dengan lebih baik. Kelancaran persalinan tidak hanya ditentukan oleh kondisi medis semata, tetapi juga dipengaruhi oleh kesiapan mental, kemampuan mengendalikan kecemasan, kondisi fisik, serta tingkat relaksasi yang dimiliki ibu menjelang persalinan.

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa hypnobirthing memiliki hubungan yang signifikan dengan kelancaran persalinan. Ibu hamil yang mengikuti program hypnobirthing cenderung mengalami persalinan yang lebih lancar dibandingkan dengan ibu yang tidak mengikuti program tersebut. Hypnobirthing merupakan metode yang memanfaatkan teknik relaksasi, afirmasi positif,

dan pengendalian pikiran bawah sadar untuk mengurangi rasa takut dan kecemasan selama proses persalinan. Ketika tingkat kecemasan menurun, produksi hormon stres seperti adrenalin juga berkurang sehingga tubuh dapat menghasilkan hormon oksitosin dan endorfin secara lebih optimal. Kondisi tersebut membantu kontraksi rahim berlangsung lebih efektif dan mendukung proses persalinan yang lebih lancar. Dengan demikian, hypnobirthing dapat menjadi salah satu alternatif pendampingan kehamilan yang efektif dalam meningkatkan kesiapan psikologis ibu hamil.

Yoga prenatal juga terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan kelancaran persalinan. Yoga prenatal membantu meningkatkan fleksibilitas tubuh, memperkuat otot panggul, memperbaiki postur tubuh, serta melatih teknik pernapasan yang sangat diperlukan selama proses persalinan. Ibu yang rutin mengikuti yoga prenatal umumnya memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan emosi dan mempertahankan ketenangan saat menghadapi kontraksi persalinan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang mengikuti yoga prenatal memiliki proporsi persalinan lancar yang lebih tinggi dibandingkan responden yang tidak mengikuti yoga prenatal. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan fisik yang dilakukan secara teratur selama kehamilan dapat meningkatkan kesiapan tubuh ibu sehingga proses persalinan berlangsung lebih efektif dan nyaman.

Penggunaan aromaterapi juga menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kelancaran persalinan. Aromaterapi memberikan efek relaksasi melalui rangsangan sistem saraf pusat yang dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan, ketegangan, dan ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil. Aroma tertentu seperti lavender atau chamomile diketahui mampu memberikan efek menenangkan sehingga ibu dapat merasa lebih rileks menjelang maupun selama proses persalinan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Iskandar & Maloko, 2022) yang menyatakan bahwa aromaterapi dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kenyamanan ibu selama proses persalinan. Penelitian oleh (Novianti, 2024) juga menemukan bahwa penggunaan aromaterapi selama persalinan berkontribusi terhadap penurunan tingkat stres dan peningkatan pengalaman persalinan yang lebih positif. Penelitian (Hidayah et al., 2021) menunjukkan bahwa terapi aroma memiliki efek signifikan dalam meningkatkan relaksasi dan kesejahteraan

psikologis ibu hamil. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian bahwa aromaterapi dapat menjadi terapi komplementer yang mendukung kelancaran persalinan.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa senam hamil memiliki hubungan yang signifikan dengan kelancaran persalinan. Senam hamil merupakan bentuk latihan fisik yang dirancang khusus untuk meningkatkan kebugaran ibu hamil, memperkuat otot panggul, meningkatkan elastisitas jaringan tubuh, serta melatih teknik pernapasan yang diperlukan selama proses persalinan. Responden yang mengikuti senam hamil memiliki peluang lebih besar mengalami persalinan yang lancar dibandingkan responden yang tidak mengikuti program tersebut. Hasil analisis multivariat bahkan menunjukkan bahwa senam hamil merupakan variabel yang paling dominan memengaruhi kelancaran persalinan. Temuan ini mengindikasikan bahwa kesiapan fisik memiliki kontribusi yang sangat besar terhadap keberhasilan proses persalinan. Ibu yang memiliki kondisi fisik yang baik cenderung lebih mampu menghadapi proses persalinan, memiliki daya tahan tubuh yang lebih optimal, serta mampu bekerja sama dengan tenaga kesehatan selama proses persalinan berlangsung.

Berdasarkan hasil analisis multivariat diketahui bahwa hypnobirthing, yoga prenatal, aromaterapi, dan senam hamil secara simultan berpengaruh terhadap kelancaran persalinan, dengan senam hamil sebagai faktor yang paling dominan. Temuan ini menunjukkan bahwa keberhasilan persalinan yang lancar tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja, tetapi merupakan hasil kombinasi kesiapan fisik dan psikologis ibu selama masa kehamilan. Oleh karena itu, Klinik Cinta Kasih perlu terus mengembangkan program pendampingan kehamilan yang terintegrasi melalui pelaksanaan hypnobirthing, yoga prenatal, aromaterapi, dan senam hamil secara berkelanjutan. Pendekatan yang komprehensif tersebut diharapkan dapat meningkatkan kualitas kesehatan maternal, mengurangi risiko komplikasi persalinan, serta membantu ibu hamil memperoleh pengalaman persalinan yang lebih aman, nyaman, dan lancar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh hypnobirthing, yoga prenatal, aromaterapi, dan senam hamil terhadap kelancaran persalinan di Puskesmas Kutambaru, dapat disimpulkan bahwa

hypnobirthing, yoga prenatal, aromaterapi, dan senam hamil memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kelancaran persalinan. Hasil analisis menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengikuti program hypnobirthing, yoga prenatal, menggunakan aromaterapi, serta mengikuti senam hamil memiliki peluang lebih besar untuk mengalami persalinan yang lancar dibandingkan ibu yang tidak mengikuti program tersebut. Analisis multivariat juga menunjukkan bahwa keempat variabel secara simultan berpengaruh terhadap kelancaran persalinan, dengan senam hamil sebagai faktor yang paling dominan. Temuan ini menunjukkan bahwa kelancaran persalinan tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi medis, tetapi juga dipengaruhi oleh kesiapan fisik dan psikologis ibu selama masa kehamilan. Oleh karena itu, penerapan berbagai metode pendampingan kehamilan secara terpadu dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kualitas kesehatan maternal dan mendukung keberhasilan proses persalinan.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan kepada Puskesmas Kutambaru untuk terus mengembangkan dan mengoptimalkan program pendampingan kehamilan seperti hypnobirthing, yoga prenatal, aromaterapi, dan senam hamil sebagai bagian dari pelayanan kesehatan maternal yang komprehensif. Tenaga kesehatan juga perlu meningkatkan edukasi kepada ibu hamil mengenai manfaat masing-masing program dalam mempersiapkan kondisi fisik dan psikologis menjelang persalinan. Selain itu, perlu dilakukan pendampingan yang lebih intensif serta evaluasi berkala terhadap pelaksanaan program agar partisipasi ibu hamil semakin meningkat dan manfaat yang diperoleh dapat lebih optimal. Dengan demikian, diharapkan angka persalinan lancar dapat terus meningkat serta risiko komplikasi persalinan dapat diminimalkan melalui pendekatan promotif dan preventif yang berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Artha Meivia Putri, B., & Rosyidah, R. (2024). Asuhan Kebidanan Continuity of Care di Rumah

Bersalin dan Klinik Eva, Candi. *Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and*

Development, 6(5), 1645–1651. <https://doi.org/10.38035/rj.v6i5.992>

- Dinda, N., Saleha, S., & Haruna, N. (2021). Manajemen Asuhan Kebidanan Intranatal Patologi dengan Persalinan Letak Sungsang (Literatur Review). *Jurnal Midwifery*, 3(2), 88–101. <https://doi.org/10.24252/jmw.v3i2.24345>
- Elisa Safitri, M., & Rahmika, P. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Ibu Hamil. *Journal Healthy Purpose*, 1(2), 42–48. <https://doi.org/10.56854/jhp.v1i2.127>
- Hidayah, A., Sumini, G. T., & Santutri Bedha, Y. (2021). Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Dan Multigravida Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Rsu Al Islam H.M Mawardi Sidoarjo Tahun 2020. *Hospital Majapahit*, 13(1), 112–121.
- Idawati, I., Mirdahni, R., Andriani, S., & Yuliana, Y. (2021). Analisis Penyebab Kegagalan Pemberian Asi Eksklusif pada Bayi di RSUD Tgk. Chik Ditiro Kabupaten Pidie. *Sang Pencerah: Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Buton*, 7(4), 593–608. <https://doi.org/10.35326/pencerah.v7i4.1573>
- Iskandar, R., & Maloko, M. T. (2022). Puasa Ramadhan Bagi Ibu Hamil Pandangan Ulama Kontemporer dan Bidang Kesehatan. *Shautuna: Jurnal Ilmiah ...*, 03(1), 328–342. <https://doi.org/10.24252/shautuna.vi.23383>
- Nisak, A. Z., Kusumastuti, D. A., & Munawati, M. (2023). Perbedaan Metode Konvensional Dan Eracs Dengan Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Sectio Cesarea. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 261–268. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1689>
- Novianti, S. (2024). Faktor-Faktor Perilaku yang Mempengaruhi Konsumsi Tablet Fe dan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Karanganyar Kota Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Dan Kebidanan Nusantara*, 2(1), 1–5. <https://doi.org/10.69688/jkn.v2i1.79>
- Nurhalimah, N., Subroto, W., Effendi, R., Nadilla, D. F., & Akmal, H. (2024). Nilai Aqidah Mandi-Mandi Tujuh Bulanan Warga Banjar di Banjarmasin (1860-2023). *Satwika : Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial*, 8(2), 522–534. <https://doi.org/10.22219/satwika.v8i2.36515>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Alfabeta.

Widyaningrum, A. G., Vitayala, A., Hubeis, S., & Sarwoprasodjo, S. (2023). Komunikasi Kesehatan Persalinan dalam Media Sosial : Kajian Literatur Sistematis. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 21(3), 348–368.