

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Lokasi Penelitian

##### 1. Gambaran Lokasi Penelitian

###### a. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

BPM BidanDelima Lasmitasari, S.ST terletak di Jalan KarangRejoKomp. MustikaIndahBlokCNo. 24 Kelurahan GuntungManggis Kecamatan LandasanUlin Banjarbaru, KalimantanSelatan (Telp. 081351500983).

###### b. Gambaran Khusus Lokasi Penelitian

Adapun jenis pelayanan kesehatan yang diberikan BPM BidanDelima Lasmitasari, S.STBanjarbaruyaitu :

- 1) Pemeriksaan Hamil dan USG
- 2) Pertolongan Persalinan (Rawat Inap)
- 3) Perawatan bayi baru lahir dan jasa memandikan bayi
- 4) Pelayanan KB
- 5) Imunisasi Bayi dan Ibu Hamil
- 6) Laboratorium mini
- 7) Pap Smear
- 8) Sanggar senam hamil
- 9) Baby Spa
- 10) Deteksi dini Tumbuh Kembang Bayi dan Balita
- 11) Konseling Pasangan usia subur dan wanita usia subur

## 2. Visi, Misi dan Motto

### a. Visi

Adapun Visi BPM BidanDelima Lasmitasari, S.STBanjarbaru dalam memberikan pelayanan kepada masyarakat adalah:”Mewujudkan pelayanan kesehatan yang aman, terpercaya dan terjangkau yang berdasarkan pada nilai-nilai kepedulian dan kesigapan dalam melayani seluruh golongan dan lapisan masyarakat”

### b. Misi

- 1) Menciptakan suasana pelayanan yang nyaman dan aman bagi pasien, keluarga pasien dan Tamu BPM.
- 2) Membangun hubungan saling percaya diantara seluruh elemen yang terkait antara mitra medis. Layanan kesehatan dengan pasien dan keluarga.
- 3) Memegang teguh sikap layanan yang menjunjung tinggi nilai-nilai kepedulian dalam melayani masyarakat.

### c. Motto

“Kami berbagi dengan cinta dan kasih sayang”

## 3. Sarana dan Prasarana BPM BidanDelima Lasmitasari, S.STBanjarbaru

- a. Meja Pendaftaran dan Ruang Tunggu, Fasilitas; TV, Kursi, Ayunan anak-anak dan WC.
- b. Ruang Bersalin lengkap dengan peralatan Partus set, Heating set, obat-obatan, resusitasi set, Fasilitas; Ruangan Ber-AC, Bed 2 (dua), Tempat tidur bayi, Kamar mandi dan WC
- c. Ruang untuk Pemeriksaan, Imunisasi, KB dll, Fasilitas; Bed, kipas angin
- d. Ruang Administrasi, Fasilitas; Kursi

- e. Ruang Rawat Inap Kelas 1, Fasilitas; Ruang ber-AC, Bed 2 (rangkap), Tempat tidur bayi, TV, Kipas angin, Kamar mandi dan WC
- f. Ruang Rawat Inap Kelas 2 dan 3, Fasilitas; Bed, Tempat tidur bayi, Kipas angin, Kamar mandi dan WC
- g. Ruang Konsultasi dan Pemeriksaan USG, Fasilitas; Bed, kursi, USG, Ruang ber-AC dan WC
- h. Tempat Obat, Fasilitas; Kursi, Kipas angin
- i. Ruang Baby SPA, Fasilitas; Ruang ber-AC, Kolam Bayi, Tempat tidur bayi, mainan anak-anak
- j. Ruang Senam Hamil, Fasilitas; dinding yang dikelilingi kaca, Matras, Bola, alat pengeras suara untuk musik senam, kipas angin dan WC
- k. Mushola, Fasilitas; Perlengkapan Sholat , Al-qur'an dan kipas angin.

#### 4. Sumber Daya Manusia

BPM BidanDelima Lasmitasari, S.STBanjarbaru memiliki 10 karyawan yang terdiri dari tenaga medis (Bidan).

#### 5. Sistem Pelayanan BPM BidanDelima Lasmitasari, S.STBanjarbaru

Dalam melaksanakan pelayanan kesehatan, BPM BidanDelima Lasmitasari, S.STBanjarbaru memiliki alur kerja sebagai berikut :

Semua pasien datang mendaftar di meja pendaftaran yaitu Pasien umum datang denganberobat, berKB, Imunisasi dan pasien ibu hamil dengan ANC, USG, atau Bersalin. Pasien dilakukan anamnesa serta pemeriksaan TTV, hasil pemeriksaan ditulis di Rekam Medis (RM).Pasien menunggu di ruang tunggu sesuai nomer antrian, Selanjutnya menuju ke ruang pelayanan ssesuai keluhan yang disampaikan oleh pengunjung BPM.Setelah pemeriksaan dilakukan, selanjutnya menuju ke tempat

obat apabila tidak memerlukan pemeriksaan lain. Selanjutnya ketempat pembayaran, untuk diberikan konseling dan pemberian obat.

## B. Hasil Penelitian

### 1. Analisis Karakteristik Responden

#### a. Distribusi frekuensi umur responden

Distribusi frekuensi Umur Ibu Bersalin di BPM Bidan Delima Lasmitasari, S.ST Banjarbaru dapat dilihat pada tabel 4.1

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi Umur responden di BPM Bidan Delima Lasmitasari, S.ST Banjarbaru dapat dilihat pada tabel 4.1

No.	Umur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	20-25 Tahun	9	36
2.	26-30 Tahun	10	40
3.	31-35 Tahun	6	24
Total		25	100

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa responden di BPM Bidan Delima Lasmitasari, S.ST Banjarbaru frekuensi terbanyak memiliki umur pada rentang 26-30 tahun yaitu 10 orang (40%).

#### b. Distribusi frekuensi Paritas responden

Distribusi frekuensi Paritas Ibu Bersalin di BPM Bidan Delima Lasmitasari, S.ST Banjarbaru dapat dilihat pada tabel 4.2

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi Paritas responden di BPM Bidan Delima Lasmitasari, S.ST Banjarbaru dapat dilihat pada tabel 4.2

No.	Paritas	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Primipara	10	40
2.	Multipara	15	60
	Total	25	100

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa responden di BPM Bidan Delima Lasmitasari, S.ST Banjarbaru frekuensi terbanyak adalah Multipara sebanyak 15 orang (60%).

c. Distribusi frekuensi pekerjaan responden

Distribusi frekuensi pekerjaan responden di BPM Bidan Delima Lasmitasari, S.ST Banjarbaru dapat dilihat pada tabel 4.3

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Pekerjaan Responden di BPM Bidan Delima Lasmitasari, S.ST Banjarbaru

No.	Pekerjaan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Tidak Bekerja	15	60
2.	Bekerja	10	40
	Total	25	100

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa responden di BPM Bidan Delima Lasmitasari, S.ST Banjarbaru yang tidak bekerja adalah responden terbanyak yaitu 15 orang (60%)

d. Distribusi frekuensi dilatasi serviks / pembukaan responden

Distribusi frekuensi dilatasi serviks / pembukaan responden di BPM Bidan Delima Lasmitasari, S.ST Banjarbaru dapat dilihat pada tabel 4.4

Tabel 4.4 Distribusi frekuensi dilatasi serviks / pembukaan responden di BPM Bidan Delima Lasmitasari, S.ST Banjarbaru dapat dilihat pada tabel

No.	Pembukaan (CM)	Frekuensi(n)	Persentase(%)
1.	4 (Empat)	9	36
2.	5 (Lima)	5	20
3.	6 (Enam)	3	12
4.	7 (Tujuh)	2	8
5.	8 (Delapan)	3	12
6.	9 (Sembilan)	3	12
Total		25	100

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa responden di BPM Bidan Delima Lasmitasari, S.ST Banjarbaru yang mengalami dilatasi serviks / pembukaan dengan frekuensi terbanyak adalah pembukaan 4 (36%) dan frekuensi paling sedikit adalah pembukaan 7 (8%).

2. Analisis Univariat

a. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan distribusi keaktifan responden yang mengikuti senam yoga selama kehamilan di BPM Bidan Delima Lasmitasari, S.ST Banjarbaru

Distribusi frekuensi keaktifan responden yang mengikuti senam yoga selama kehamilan di BPM Bidan Delima Lasmitasari, S.ST Banjarbaru dapat dilihat pada tabel 4.5

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi keaktifan responden yang mengikuti senam yoga selama kehamilani di BPM Bidan Delima Lasmitasari, S.ST Banjarbaru

No.	Senam yoga ibu hamil	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Aktif	21	84
2.	Tidak Aktif	4	16
	Total	25	100

Tabel 4.15 menunjukkan bahwa responden yang aktif mengikuti senam yoga di BPM Bidan Delima Lasmitasari, S.ST Banjarbaru frekuensi terbesar yaitu 21 orang (84%).

- b. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan distribusi nyeri saat persalinan kala 1 fase aktif responden yang mengikuti senam yoga selama kehamilan di BPM Bidan Delima Lasmitasari, S.ST Banjarbaru

Distribusi frekuensi nyeri saat persalinan kala 1 fase aktif responden yang mengikuti senam yoga selama kehamilandi BPM Bidan Delima Lasmitasari, S.ST Banjarbaru dapat dilihat pada tabel 4.6

Tabel 4.6 Distribusi frekuensi nyeri saat persalinan kala 1 fase aktif responden yang mengikuti senam yoga selama

kehamilandi BPM Bidan Delima Lasmitasari, S.ST  
Banjarbaru

No.	Nyeri Persalinan	Frekuensi(n)	Persentase(%)
1.	Tidak Nyeri	0	0
2.	Sedikit Nyeri	0	0
3.	Sedikit Lebih Nyeri	19	76
4.	Lebih Nyeri	6	24
5.	Sangat Nyeri	0	0
6.	Nyeri sangat Hebat	0	0
Total		25	100

Tabel 4.6 menunjukkan bahwa respondendi BPM Bidan Delima Lasmitasari, S.ST Banjarbarufrekuensi terbesar mengalami sedikit lebih nyeri yaitu 19 orang (76%) dan frekuensi terkecil mengalami lebih nyeri 6 orang (24%).

### 3. Analisis Bivariat

Analisis bivariat pada penelitian ini adalah Uji Chi Square yang digunakan untuk mengukur hubungan atau pengaruh dari variabel Pengaruh Senam Yoga Pada Ibu Hamil Dengan Tingkat Nyeri Saat persalinan di BPM Bidan Delima Lasmitasari, S.ST Banjarbarudapat dilihat pada tabel 4.7

Tabel 4.7 Uji *Chi Square* Pengaruh Senam Yoga Pada Ibu Hamil Dengan Tingkat Nyeri Saat persalinan di BPM Bidan Delima Lasmitasari, S.ST Banjarbaru

Senam Yoga		Sedikit Nyeri	Lebih Nyeri	P Value
1. Tidak Aktif	4	0	4	0,001
2. Aktif	21	19	2	
Total	25	19	6	0,001

Tabel 4.7 menunjukkan bahwa hasil analisis Uji *Fisher's Exact Test* didapatkan nilai signifikan 0,001 sehingga  $H_0$  diterima yaitu ada (pengaruh) yang bermakna (signifikan). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Senam Yoga Pada Ibu Hamil dengan Tingkat Nyeri Saat Persalin di BPM Bidan Delima Lasmitasari, S.ST Banjarbaru.

### C. Pembahasan

#### 1. Karakteristik Responden

##### a. Umur

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di BPM Bidan Delima Lasmitasari, S.ST Banjarbaru, didapatkan hasil bahwa frekuensi terbanyak usia responden berada pada rentang umur 26-30 tahun yaitu 10 orang (40%). Hasil penelitian menyatakan bahwa seluruh responden memiliki usia yang ideal untuk melakukan proses kehamilan. Pada usia tersebut merupakan usia yang aman untuk melahirkan dan masa kesuburan sedang dalam kondisi puncak. Wanita yang usianya kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun sering mengalami komplikasi kehamilan sehingga dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin. Hal ini sesuai dengan pernyataan BKKBN (2012) yang menyatakan bahwa usia ideal wanita untuk hamil adalah

pada rentang umur 20-35 tahun. Setiap orang memiliki cara yang berbeda dalam mengatasi dan menginterpretasikan nyeri. Cara seseorang berespon terhadap nyeri adalah akibat dari banyak kejadian nyeri selama rentang hidupnya (Smeltzer & Bare, 2002). Menurut Potter & Perry (2006) terdapat hubungan antara nyeri dengan seiring bertambahnya usia, yaitu pada tingkat perkembangan. Orang dewasa akan mengalami perubahan neurofisiologis dan mungkin mengalami penurunan persepsi sensorik stimulus serta peningkatan ambang nyeri. Penjelasan diatas memberikan gambaran dalam penelitian ini bahwa persepsi dan respon nyeri yang dipengaruhi umur merupakan akibat dari perubahan neurofisiologis dan akibat dari kejadian selama rentang kehidupannya.

b. Paritas

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di BPM Bidan Delima Lasmitasari, S.ST Banjarbaru, didapatkan hasil bahwa mayoritas responden tergolong kedalam paritasmultipara sebanyak 15 orang (60%) dan Primipara sebanyak 10 orang (40%). Hasil penelitian menyatakan bahwa dari 10 orang responden primipara yang mengalami sedikit lebih nyeri yaitu 5 orang, dan 5 orang mengalami lebih nyeri. Pada multipara yang mengalami sedikit lebih nyeri yaitu 14 orang dan ada 1 orang yang mengalami lebih nyeri. Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat keterkaitan antara paritas multipara dengan tingkat nyeri persalinan lebih banyak ibu yang merasakan sedikit lebih nyeri dibandingkan lebih nyeri. Hal ini ada kaitannya ibu yang sudah mempunyai pengalaman persalinan akan memberikan ibu pengalaman yang membuat ibu lebih dapat mengatasi nyeri yang dirasakannya sekarang, sehingga nyeri berkurang, Ibu multipara juga

terdapat keelastisan otot-otot perut dan ligamen lainnya karena sudah pernah dilewati janin atau pernah mengalami persalinan sebelumnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Potter dan Perry dalam Nurhaska, Andi (2008), Hasil Penilaian tingkat nyeri bersifat subyektif tergantung pada situasi dan kondisi pada saat persalinan berlangsung. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi penilaian tingkat nyeri persalinan apabila dikaitkan dengan karakteristik ibu inpartu, diantaranya adalah paritas. Paritas berhubungan dengan pengalaman-pengalaman masa lalu ibu dalam mengatasi nyeri persalinan bahwa seorang yang pernah berhasil mengatasi nyeri masa lampau, dan saat ini nyeri yang sama timbul, maka dia akan lebih mudah mengatasi nyerinya. Mudah tidaknya seseorang mengatasi nyeri tergantung pengalaman masa lalu dalam mengatasi nyerinya.

c. Pekerjaan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di BPM Bidan Delima Lasmitasari, S.ST Banjarbaru, didapatkan hasil bahwa 15 orang responden (60%) memiliki status pekerjaan sebagai ibu rumah tangga/tidak bekerja. Penelitian ini dilakukan pada 25 orang ibu hamil dan didapatkan hasil bahwa hampir seluruh ibu hamil aktif mengikuti senam yoga, dan hanya ada 4 orang ibu hamil yang tidak aktif mengikuti senam yoga. Terdapat keterkaitan antara ibu rumah tangga/tidak bekerjayang mempunyai lebih banyak waktu senggang untuk selalu dapat mengikuti senam yoga, dibandingkan waktu yang dimiliki ibu yang bekerja. Sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara pekerjaan dengan partisipasi atau keaktifan ibu dalam mengikuti senam yoga di BPM Bidan Delima Lasmitasari, S.ST Banjarbaru. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh

Ratnawati (2009) tentang hubungan antara pekerjaan dengan partisipasi ibu dalam mengikuti senam hamil.

d. Dilatasi Serviks

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di BPM Bidan Delima Lasmitasari, S.ST Banjarbaru, yang mengalami dilatasi serviks / pembukaan dengan frekuensi terbanyak adalah pembukaan 4 (36%) dan frekuensi paling sedikit adalah pembukaan 7 (8%). Hasil penelitian menyatakan bahwa dari 25 orang responden yang mengalami sedikit lebih nyeri yaitu pada pembukaan 4cm sebanyak 6 orang, 5cm sebanyak 4 orang, 6cm hanya 1 orang, 7cm ada 2 orang, 8cm sebanyak 3 orang, 9cm sebanyak 3 orang dan yang mengalami lebih nyeri yaitu pada pembukaan 4cm sebanyak 3 orang, 5cm ada 1 orang, 6cm sebanyak 2 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nyeri persalinan tidak selalu meningkat ketika pembukaan bertambah, karena ada 3 responden pada saat pembukaan 9cm yang mengalami sedikit lebih nyeri, hal tersebut berkaitan dengan paritas yaitu multipara. Seperti halnya ibu yang pernah mengalami persalinan atau jalan lahir yang sudah pernah dilewati janin pada persalinan sebelumnya akan membuat keelastisitasan jalan lahir, serta ibu yang mengikuti senam yoga secara rutin akan membuat otot-otot dan ligamen-ligamen rahim serta jalan lahir menjadi elastis, sehingga ibu dapat mengatasi nyeri terutama pada saat bertambahnya setiap pembukaan. Dari penelitian ini dapat disimpulkan ada perbedaan pembukaan 4 pada responden primipara dan yang tidak aktif senam yoga mengalami lebih nyeri, sedangkan responden multipara dan yang aktif senam yoga pada pembukaan 4-9 hampir seluruhnya hanya mengalami sedikit lebih nyeri.

Hal ini sesuai dengan pendapat Mander, Rosemary (2003) yaitu adanya his selama persalinan selain mempunyai pengaruh pada pendataran dan dilatasi serviks juga menyebabkan timbulnya rasa nyeri yang melingkar diperut bagian depan dan menjalar dari sakrum yang semakin lama semakin kuat intensitasnya. Lama kala I untuk primigravida berlangsung selama 12 jam sedangkan multigravida sekitar 8 jam. Berdasarkan kurva Friedman diperhitungkan pembukaan serviks pada primigravida adalah 1cm setiap jam dan untuk multigravida adalah 2cm setiap jam. Dengan perhitungan tersebut maka waktu pembukaan lengkap dapat diperhitungkan.

## 2. Identifikasi Senam Yoga Pada Ibu Hamil Dengan Tingkat Nyeri Saat Persalinan di BPM Bidan Delima Lasmitasari, S.ST Banjarbaru.

Hasil penelitian terhadap 25 responden menunjukkan bahwa paling banyak responden yang aktif mengikuti Senam Yoga mengalami Sedikit lebih nyeri persalinan dan 4 responden yang tidak aktif mengikuti senam yoga mengalami Lebih nyeri persalinan.

Hal ini menunjukkan bahwa penilaian nyeri saat persalinan ibu yang aktif mengikuti senam yoga selama kehamilan cenderung mengalami tingkatan nyeri ringan atau sedikit lebih nyeri yang disebabkan adanya his selama persalinan khususnya inpartu fase aktif persalinan. Hal ini dikarenakan ibu hamil yang rutin mengikuti senam yoga secara relaksasi otot dan relaksasi pernafasannya akan membuat elastisitas otot-otot dinding perut dan ligamen-ligamen yang dapat menurunkan nyeri pada saat persalinan, serta relaksasi pernafasan membuat ibu mampu mengendalikan nyeri selama proses persalinan. Hal ini sejalan dengan penelitian Sri Muliana Ginting (2015) Senam hamil yang dilakukan secara teratur atau minimal empat kali setiap bulan selama kehamilan

akan menolong ibu dalam menghadapi stress dan kecemasan pada saat detik-detik kelahiran sibayi dan memperkuat otot untuk mempersiapkan tubuh dalam menerima nyeri pada saat persalinan.

### 3. Pengaruh Senam Yoga Pada Ibu Hamil dengan Tingkat Nyeri Saat Persalinan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 25 ibu inpartu fase aktif di BPM Lasmitasari, S.ST Banjarbaru didapatkan paling banyak ibu yang aktif mengikuti Senam Yoga mengalami Sedikit lebih nyeri persalinan yaitu 21 responden dan yang tidak aktif mengikuti senam yoga mengalami Lebih nyeri persalinan 4 responden.

Hasil uji statistik didapatkan data ada 2 cell yang nilai expected <5 sebesar 50% sehingga digunakan uji fisher exact. Berdasarkan uji fisher exact test didapatkan nilai signifikan 0,001 sehingga  $H_0$  diterima sehingga ada pengaruh senam yoga pada ibu hamil dengan tingkat nyeri saat persalinan kala 1 fase aktif di BPM Bidan Delima Lasmitasari, S.ST Banjarbaru.

Hal ini sesuai dengan penelitian Moh.Wildan(2012) cara untuk mengurangi rasa nyeri pada persalinan, yaitu cara farmakologis dan nonfarmakologis. Cara farmakologi yaitu dengan pemberian obat analgesik, namun ada beberapa obat analgesik yang memiliki efek tidak baik pada janin. Oleh karena itu, banyak dikembangkan cara non-farmakologis untuk mengatasi nyeri pada persalinan. Salah satu penelitian dilakukan oleh Jamhariyah (2012) tentang analgesik psikologis dimana ibu diberikan persiapan psikologis pada saat kehamilan dengan cararelaksasi, pemberian sugesti dan motivasi.Salah satu metode tersebut adalah latihan yoga ibu hamil yaitu sebuah teknik relaksasi otot dan relaksasi pernafasan yang bertujuan untuk mengurangi stress dan

meningkatkan perasaan tenang dan damai serta merupakan obat penenang untuk situasi yang sulit dalam kehidupan. Imajinasi terbimbing merupakan salah satu jenis dari teknik relaksasi sehingga manfaat dari teknik ini pada umumnya sama dengan manfaat dari teknik relaksasi yang lain. Hal tersebut sesuai dengan pendapat (Widianti dan Proverawati, 2010). Senam Hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan.

Hal tersebut sesuai dengan teori menurut (Aprilia and Rithmond, 2011) Yoga secara fisik merupakan proses mengembalikan tubuh dari ketegangan otot yang dirasakan. Pengurangan ketegangan otot tubuh yang ditandai dengan pelepasan pada otot sekitar punggung, perut, kaki, dan disertai pengaturan napas yang teratur sehingga peredaran darah menjadi lancar akan membuat tubuh merasa nyaman dan relaks. Secara psikis, area motorik berperan dalam setiap melakukan gerakan, dan dari relaksasi fisik ini mempengaruhi pusat keseimbangan tubuh, yaitu ganglia basalis sebagai kabel menghubungkan dengan jembatan otak yang menghubungkan pada hipotalamus yang menghasilkan hipofise, di mana hipofise merupakan penghasil kelenjar anak ginjal yang membuat adrenalin meningkat dan nucleus raphe sebagai pusat penghasil dopamine (hormone motivasi) meningkat akan membuat serotonin sebagai hormone tenang meningkat dan endorphin sebagai hormon gembira meningkat bekerjasama dengan anak ginjal membuat adrenalin meningkat (Aprilia and Rithmond, 2011).

Hal tersebut sesuai dengan teori menurut Tamsuri, (2006) relaksasi dipercaya dapat meningkatkan pelepasan endorfin yang memblokir transmisi stimulus nyeri dan juga menstimulasi serabut saraf berdiameter

besar ABeta sehingga menurunkan transmisi implus nyeri melalui serabut kecil A-delta dan serabut saraf C. Pemberian teknik relaksasi bertujuan untuk memberi efek penurunan nyeri yang efektif, dengan mengalihkan perhatian klien sehingga klien berfokus pada stimulus dan mengabaikan sensasi nyeri, yang pada akhirnya dapat menurunkan persepsi nyeri.

Dari kenyataannya terdapat kesesuaian antara teori dan keadaan dilapangan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa senam yoga pada ibu hamil dapat memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, serta otot dasar panggul yang dapat menurunkan nyeri pada saat persalinan Dan relaksasi pernafasan yang ada dalam senam yoga juga dapat membuat ibu rileks sehingga nyeri yang dirasakan berkurang.