

**LITERATURE REVIEW : EFEKTIVITAS PRENATAL YOGA
TERHADAP KEJADIAN ROBEKAN PERINEUM PADA
PERSALINAN NORMAL DI INDONESIA DAN
DI LUAR NEGERI TAHUN 2020-2024**



Skripsi

Diajukan ke Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan
Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebagai Pemenuhan Salah Satu
Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan

Oleh:

SAUSAN DHINDA AMALLIA

NIM: 2210331018

Pembimbing:

1. dr. Rauza Sukma Rita, Ph.D.
2. Dina Taufia, S.Tr.Keb., M.Keb.

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
DEPARTEMEN KEBIDANAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS**

2025

ABSTRACT

LITERATURE REVIEW: THE EFFECTIVENESS OF PRENATAL YOGA ON THE INCIDENCE OF PERINEAL TEARS DURING NORMAL LABOR IN INDONESIA AND ABROAD 2020-2024

By

**Sausan Dhinda Amallia, Rauza Sukma Rita, Dina Taufia, Hardisman,
Fitrayeni, Uliy Iffah**

Perineal tears are one of the most common complications in normal vaginal delivery and remain a significant maternal health concern worldwide. Evidence indicates that approximately 70–85% of women who undergo vaginal childbirth experience perineal tears, ranging from mild to severe degrees, with more than 60% occurring in primigravida women. In Indonesia, the incidence of perineal tears during normal delivery is reported to range between 60–75%, while in several other countries the prevalence reaches up to 80%. Perineal tears may lead to postpartum hemorrhage, pain, infection, and prolonged maternal recovery. One of the main contributing factors is reduced elasticity and flexibility of the pelvic floor muscles and perineal tissues, which limits their ability to adapt to pressure during the second stage of labor. Therefore, effective non-pharmacological interventions are needed to improve perineal readiness, one of which is prenatal yoga.

This study aimed to summarize the evidence regarding the effectiveness of prenatal yoga on the incidence of perineal tears during normal labor in Indonesia and abroad from 2020 to 2024. This research employed a literature review using a scoping review approach based on the PRISMA-ScR guidelines. Article searches were conducted through several databases, including ScienceDirect, Pubmed, Portal Garuda, DOAJ, dan Google Scholar. Articles were selected based on inclusion and exclusion criteria, resulting in eight relevant articles for analysis.

The results of the literature review indicated that regular prenatal yoga practice during pregnancy, particularly starting in the second and third trimesters, was associated with a reduced incidence and severity of perineal tears. Prenatal yoga was also found to improve pelvic floor muscle elasticity, breathing techniques, and maternal relaxation, which contribute to a smoother normal labor process.

Keywords: Prenatal yoga, rupture perineum, perineal lacerations, vaginal birth

ABSTRAK

LITERATURE REVIEW : EFEKTIVITAS PRENATAL YOGA TERHADAP KEJADIAN ROBEKAN PERINEUM PADA PERSALINAN NORMAL DI INDONESIA DAN DI LUAR NEGERI TAHUN 2020-2024

Oleh

Sausan Dhinda Amallia, Rauza Sukma Rita, Dina Taufia, Hardisman, Fitrayeni, Uliy Iffah

Robekan perineum merupakan salah satu komplikasi yang sering terjadi pada persalinan normal dan masih menjadi masalah kesehatan maternal di berbagai negara. Data menunjukkan bahwa sekitar 70–85% ibu bersalin pervaginam mengalami robekan perineum, baik derajat ringan maupun berat, dan lebih dari 60% kasus terjadi pada primigravida. Di Indonesia, kejadian robekan perineum dilaporkan berkisar 60–75% pada persalinan normal, sedangkan di beberapa negara lain angkanya dilaporkan mencapai hingga 80%, yang dapat menyebabkan perdarahan postpartum, nyeri, infeksi, serta memperpanjang masa pemulihan ibu. Salah satu faktor utama terjadinya robekan perineum adalah kurangnya elastisitas dan kelenturan otot dasar panggul serta jaringan perineum, sehingga jaringan tidak mampu beradaptasi terhadap tekanan saat kala II persalinan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi nonfarmakologis yang dapat meningkatkan kesiapan otot perineum, salah satunya melalui latihan prenatal yoga.

Penelitian ini bertujuan untuk merangkum literatur yang membahas efektivitas prenatal yoga terhadap kejadian robekan perineum pada persalinan normal di Indonesia dan di luar negeri tahun 2020–2024. Jenis penelitian ini adalah *literature review* dengan pendekatan *scoping review* menggunakan pedoman PRISMA-ScR. Penelusuran artikel dilakukan melalui basis data *ScienceDirect*, *Pubmed*, Portal Garuda, DOAJ, dan *Google Scholar*. Artikel diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi hingga diperoleh delapan artikel yang dianalisis.

Hasil *literature review* menunjukkan bahwa pelaksanaan prenatal yoga secara teratur selama kehamilan, terutama sejak trimester kedua dan ketiga, efektif dalam menurunkan kejadian dan derajat robekan perineum. Prenatal yoga juga berkontribusi terhadap peningkatan elastisitas otot dasar panggul, penguasaan teknik pernapasan, serta relaksasi ibu, sehingga mendukung proses persalinan normal yang lebih aman dan nyaman.

Kata kunci: Prenatal yoga, robekan perineum, persalinan normal