

Efek Prenatal Yoga Dalam Merubah Presentasi Janin

Effects of Prenatal Yoga in Changing Fetal Presentation

Novita Rudiyanthi^{1✉}, Nurlaila¹

Jurusan Kebidanan Tanjungkarang

✉Corresponding: rudiyantinovita@yahoo.com

Article Information

Received Mey 2021

Revised June 2021

Accepted June 2021

Keyword:

Prenatal Yoga, Breech
Pregnancy

Kata kunci:

Prenatal Yoga,
KehamilanSungsang

Abstracts

Background: About 3-4% of babies are in a breech position at birth. There are two ways of managing a breech pregnancy, namely the knee-chestposition (chest-knee position) on the mother and the external version. In addition to knee-chest, currently developing physical exercises or gymnastics that can be done by pregnant women to create a wide abdominal space for the fetus, namely doing prenatal yoga movements. Objective: to determine the effectiveness of Prenatal Yoga in the management of breech pregnancy. (analytic) using a quasi-experimental design with two groups, Pre-test and Post-Test Design. The population was all pregnant women with breech age > 28 weeks. The research time is June-December 2020, the data collection tool is a checklist. Data analysis was univariate, bivariate using t-test. Results: Fetal presentation before treatment was mostly pure breech (50%) in the intervention group and 43.7% in the control group, and fetal presentation after prenatal yoga was mostly cephalic (81.2%) and 43.7% on the knee-chest. The time needed to change the presentation of the fetus on average was 15 days in the prenatal yoga group and > 21 days in the knee-chest group. Conclusion: Prenatal Yoga is able to change the presentation of the buttocks to the head in a faster time than the knee-chest. Suggestions for health workers to can apply prenatal yoga in the management of breech pregnancies so that the delivery process can take place vaginally and reduce complications in the fetus.

Abstrak

Latar belakang : Sekitar 3-4% bayi berada dalam posisi sungsang ketika lahir. Penatalaksanaan kehamilan sungsang ada dua cara yaitu *knee-chestposition* (posisi dada-lutut) pada ibu dan versi luar. Selain *knee-chest*, saat ini berkembang latihan fisik atau senam yang bisa dilakukan ibu hamil untuk menciptakan ruang abdomen yang luas buat janin yaitu melakukan gerakan-gerakan prenatal yoga. **Tujuan** : untuk mengetahui efektifitas *Prenatal Yoga* dalam penanganan Kehamilan Sungsang. **Metode** : Jenis Penelitian yaitu kuantitatif (analitik) menggunakan desain *quasiexperimental* dengan *two group, Pre test and Post Test Design*. Populasi adalah semua ibu hamil dengan sungsang usia > 28 minggu. Waktu penelitian Juni-Desember 2020, alat pengumpulan data adalah ceklist. Analisis data adalah univariat, bivariat menggunakan *t-test*. **Hasil** : presentasi janin sebelum perlakuan sebagian besar adalah bokong murni (50%) pada kelompok intervensi dan 43,7% pada kelompok kontrol, dan presentasi janin setelah prenatal yoga sebagian besar presentasi kepala yaitu 81,2% dan 43,7% pada *knee-chest*. Waktu yang diperlukan untuk merubah presentasi janin rata-rata 15 hari pada kelompok prenatal yoga dan > 21 hari pada kelompok *knee-chest*. **kesimpulan** : Prenatal Yoga mampu merubah presentasi bokong menjadi kepala dalam waktu yang lebih cepat dibandingkan *knee-chest*. Saran bagi tenaga kesehatan untuk dapat menerapkan prenatal yoga dalam penanganan kehamilan sungsang sehingga proses persalinan dapat berlangsung pervaginam dan menurunkan komplikasi pada janin.

Copyright Holder © Rudiyanthi, N. & Nurlaila. (2021).

First Publication Right: Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai.

Pendahuluan

Letak sungsang dapat terjadi dalam 3-4% dari seluruh persalinan yang dialami wanita (Wiknjastro, 2005). Presentasi bokong merupakan malpresentasi yang paling sering dijumpai, sebelum umur kehamilan 28 minggu, kejadian presentasi bokong berkisar antara 25-30%, dan

sebagian besar akan berubah menjadi presentasi kepala setelah umur kehamilan 34 minggu (Prawirahardjo, 2014). Penyebab terjadinya presentasi bokong belum diketahui secara pasti, tetapi terdapat beberapa faktor risiko selain prematuritas, yaitu abnormalitas struktural uterus, polihidramnion, plasenta previa, multiparitas, mioma uteri, kehamilan multiple, anomali janin (*anensefali dan hidrosefalus*), serta riwayat presentasi bokong sebelumnya (Prawirohardjo, 2014).

Kehamilan dengan letak sungsang akan memberikan prognosa yang buruk pada persalinan karena akan meningkatkan komplikasi pada ibu dan janin. Komplikasi yang terjadi pada janinnya itu menimbulkan *after coming head*, sufokasi/aspirasi, asfiksia, trauma intrakranial, fraktur/dislokasi, paralisanervus brachialis. Komplikasi yang akan terjadi pada ibu adalah perdarahan, trauma jalan lahir, dan infeksi (Zulaikha, & Apidianti, 2017). Risiko persalinan normal pada bayi dengan posisi sungsang lebih tinggi dibandingkan bayi dengan posisi normal, maka umumnya persalinan akan dilakukan dengan bedah caesar.

Penatalaksanaan kehamilan sungsang menurut Prawirohardjo (2014) ada dua cara yang , yaitu *knee chest position* (posisi dada-lutut) pada ibu dan versi luar yang berhubungan dengan postur maternal. Bidan pada umumnya akan menyarankan ibu untuk melakukan posisi *knee chest* agar merubah posisi janin dari sungsang ke normal karena ini yang paling mudah dilakukan ibu hamil. Selain *knee chest* , saat ini berkembang latihan fisik atau senam yang bisa dilakukan ibu hamil untuk menciptakan ruang abdomen yang luas buat janin yaitu melakukan gerakan-gerakan prenatal yoga.

Yoga pada masa kehamilan memiliki manfaat yang besar dalam menjaga kesehatan baik emosi maupun fisik serta menunjukkan penurunan rasa sakit, stress, terjadinya gangguan prenatal dan usia kehamilan yang kecil. Yoga juga dinilai merupakan latihan yang lebih efektif dari berjalan kaki atau standar latihan prenatal lainnya. Prenatal yoga juga membantu proses persalinan ibu menjadi sebuah pengalaman positif yang ibu alami dengan cara meningkatkan kekuatan otot, peningkatan cadangan energi dan fleksibilitas. Yoga bekerja dengan cara mempersiapkan tubuh wanita untuk menjalani proses persalinan yang akan dilaluinya (Aprillia, 2015)

Aplikasi yoga pada penelitian sebelumnya telah banyak dilakukan. Efek prenatal yoga terbukti yoga meningkatkan kesejahteraan wanita hamil secara keseluruhan (Holden, Manor, Zhou, Zera, Davis, & Yeh, 2019) dan yoga selama kehamilan terbukti aman, meningkatkan berat badan lahir, menurunkan persalinan prematur, dan menurunkan IUGR baik dalam isolasi atau terkait dengan perdarahan antepartum, tanpa peningkatan komplikasi (Narendran, Nagarathna, Narendran, Gunasheela, & Nagendra, 2005). Prenatal Yoga juga dari penelitian sebelumnya memberikan efek kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil untuk bersalin (Dewi, Erialdy, & Novita, 2018; Wati, Supiyati, & Jannah, 2018).

Penelitian tentang manfaat yoga untuk merubah posisi janin dari bokong menjadi kepala, sejauh ini belum banyak yang dilakukan. Penelitian ini dengan rancangan quasi eksperimen memberikan intervensi yoga pada ibu hamil dengan presentasi sungsang dengan membandingkan sebagai kelompok kontrol diberikan posisi *knee-chest*. Manfaat yang diperoleh bahwa salah satu manfaat gerakan prenatal yoga ada yang khusus untuk merubah posisi janin, sehingga ibu hamil dengan letak sungsang dapat diminimalkan dilakukan persalinan tidak normal.

Kabupaten Lampung Selatan merupakan kabupaten yang ada di Provinsi Lampung, pada tahun 2018 di dapatkan data dengan jumlah ibu hamil 7186 orang. Ibu hamil yang mengalami Resiko Tinggi (Resti) sebanyak 1531 orang, terdapat 6 kasus kematian ibu yang terjadi akibat perdarahan 2 (33%) kasus, dan lain lain 4 (675%) yaitu berupa penyakit kronis, malposisi janin dan lainnya. Kejadian malposisi ini salah satunya adalah letak sungsang dimana bokong berada dibawah jalan lahir. Data

jumlah persalinan di salah satu puskesmas kabupaten Lampung Selatan, yaitu Puskesmas Karang Anyar tahun 2019, yaitu 726 bulin terdapat 2,62 % (19 bumil) yang dan sebagian besar menjalani persalinan dengan operasi . Hasil prasurvey di beberapa PMB di wilayah Karang Anyar, bidan hanya memberikan intervensi berupa posisi *knee-chest* untuk membantu merubah posisi janin dan belum ada yang memberikan latihan senam yoga bagi ibu hamil, sehingga manfaat yoga yang salah satunya bisa membantu merubah posisi janin, masih sangat kurang.

Hasil wawancara di Puskesmas Karang Anyar Lampung Selatan awal tahun 2020 terhadap beberapa ibu hamil yang mengalami letak sungsang, menyatakan hampir seluruhnya menginginkan persalinan normal pervaginam. Sehingga, berusaha untuk merubah posisi janin dari sungsang keposisi kepala. Upayapenerapan prenatal yoga dalam membantu merubah posisi janin dari letak bokong ke letak kepala pada ibu-ibu hamil dan komplikasi dalam persalinan dapat dihindari. Penelitian ini bertujuan membuktikan efektifitas *prenatal yoga* dalam penanganan kehamilan sungsang.

Metode

Jenelitian penelitian ini adalah observasional menggunakan desain *quasiexperiment* dengan *pre test and post pest with control group design*. Tempat di wilayah Puskesmas Karang Anyar Kabupaten Lampung Selatan. Sampel diambil menggunakan *teknik purposive sampling* dengan Kriteria inklusi usia kehamialn >28 minggu, tidak ada lilitan tali pusat, tidak ada komplikasi dalam kehamilan dan mendapatkan rekomendasi dari Dokter Spesialisasi Kebidanan untuk melakukan yoga, sehingga terpilih ibu hamil yang mengalami kehamilan sungsang sejumlah 32 orang yang dibagidalamduakelompok, 16 orang kelompokintervensi (Prenatal Yoga) dan 16 orang sebagai control (*knee-chest*).

Responden terdiri atas dua kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kedua kelompok dilakukan pemeriksaan khusus oleh Dokter spesialis kebidanan untuk menentukan kondisi kehamilannya normal dan dapat dilakukan prenatal yoga. Intervensi kelompok perlakuan menggunakan SOP prenatal yoga. Kelompok intervensi yang telah memenuhi kriteria inklusi diberi perlakuan melakukan prenatal yoga setiap hari selama 30 menit sampai hari ke 14. Namun, jika ibu mengalami kontraksi selama melakukan gerakan ini maka dihentikan. Sedangkan, kelompok kontrol diberi perlakuan standar pelayanan kebidanan, yaitu posisi *knee-chest*. Perlakuan diberikan setiap hari selama 10 menit sampai 14 hari. Responden dipantau setiap hari oleh enumerator untuk mendeteksi kemungkinan komplikasi. Responden dilakukan evaluasi melalui pemeriksaan khusus oleh dokter kandungan di hari ke 14, jika belum mengalami perubahan posisi maka dievaluasi lagi di hari ke 21. Pemantauan sebagai *post* perlakuan dengan melakukan pemeriksaan kembali posisi/ presentasi janin dan dicatat pada lembar observasi.

Analisis data dilakukan secara bertahap menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan *t-test* dengannilai α 5% atau 0,05. Kaji etik telah dilakukan sebelum pelaksanaan penelitian oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Tanjungkarang No. No.269/KEPK-TJK/VI/2020.

Hasil

Gambaran subyek penelitian

Presentasi janin sebelum perlakuan sebagian besar adalah bokong murni (50%) pada kelompok intervensi. Sedangkan pada kelompok kontrolberjumlah 43,7% (Tabel 1). Presentasi janin setelah perlakuan sebagian besar presentasi kepala yaitu 81,2% pada kelompok intervensi dan 43,7% pada

kelompok kontrol (Tabel 2). Waktu yang diperlukan untuk merubah presentasi janin dari bokong ke kepala sebagian besar berada pada rentang waktu 8-14 yaitu 37,5% pada kelompok intervensi dan > 21 hari yaitu 43,7% pada kelompok kontrol (Tabel 3).

Tabel 1.

Distribusi Presentasi Janin Sebelum Perlakuan

Presentasi janin	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi (n=16)	% (n=100%)	Frekuensi (n=16)	% (n=100%)
Bokong murni	8	50	7	43,7
Bokong kaki	6	37,5	5	31,3
Kaki	2	12,5	4	25
Kepala	0	0	0	0

Tabel 2.

Distribusi Presentasi Janin Setelah Perlakuan

Presentasi janin	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi (n=16)	% (n=100%)	Frekuensi (n=16)	% (n=100%)
Bokong murni	2	12,5	5	31,3
Bokong kaki	1	6,3	4	25
Kaki	0	0	0	0
Kepala	13	81,2	7	43,7

Tabel 3.

Distribusi Waktu untuk merubah presentasi Janin

Presentasi janin	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi (n=16)	% (n=100%)	Frekuensi (n=16)	% (n=100%)
0-7 Hari	4	25	1	6,3
8-14 Hari	6	37,5	3	18,7
15-21 hari	3	18,75	5	31,3
>21 Hari	3	18,75	7	43,7

Analisis Bivariat

Hasil analisis pada Tabel 4 memperlihatkan bahwa rata-rata waktu yang diperlukan untuk merubah presentasi janin dari presentasi bokong ke presentasi kepala pada ibu hamil yang melakukan prenatal yoga yaitu 15,75 atau 15 hari dengan standar deviasi 7,88, sedangkan rata-rata waktu yang diperlukan untuk merubah presentasi janin dari presentasi bokong ke presentasi kepala pada ibu hamil yang melakukan posisi *knee-chest* yaitu 21,44 atau 21 hari dengan standar deviasi 7,44. Hasil uji statistik didapatkan *p-value* 0,044, artinya pada alfa 5% menunjukkan ada perbedaan atau efek rata-rata waktu yang diperlukan untuk merubah presentasi janin dari presentasi bokong ke presentasi kepala pada ibu hamil yang melakukan prenatal yoga dan posisi *knee-chest*.

Tabel 4. Distribusi Rata-rata Waktu Yang Diperlukan Untuk Merubah Presentasi Janin

Perlakuan	Mean	SD	SE	P Value
Prenatal Yoga	15,75	7,88	1,97	0,044
Knee Chest	21,44	7,44	1,86	

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan membuktikan efektifitas *prenatal yoga* dalam penanganan kehamilan sungsang. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh rata-rata waktu yang diperlukan untuk merubah presentasi janin dari presentasi bokong ke presentasi kepala pada ibu hamil yang melakukan prenatal

yoga dan posisi *knee-chest*. Rata-rata waktu yang diperlukan untuk merubah presentasi janin dari presentasi bokong ke presentasi kepala pada ibu hamil yang melakukan prenatal yoga 15 – 16 (rerata 15,75). Sedangkan, rata-rata waktu yang diperlukan untuk merubah presentasi janin dari presentasi bokong ke presentasi kepala pada ibu hamil yang melakukan posisi *knee-chest* 21 hari. Hasil ini memperlihatkan bahwa prenatal yoga lebih efektif merubah presentasi janin dibandingkan *knee-chest*.

Yoga adalah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik, mental dan spiritual yang latihannya dititikberatkan pada pengendalian otot, teknik pernafasan, relaksasi dan ketenangan pikiran. (Stoppard, 2008). Yoga umum untuk ibu hamil harus dilakukan secara rutin minimal 2-3 kali dalam seminggu. Namun yoga untuk hal tertentu atau tujuan tertentu dilakukan setiap hari dalam kurun waktu tertentu. Prenatal yoga adalah salah satu jenis modifikasi dari yoga umum yang disesuaikan untuk ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan yang matang, dari segi fisik dan mental, ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman. Untuk mendapatkan hasil yang optimal, latihan yoga ini dilakukan secara teratur, sehingga ada rentang waktu yang diperlukan untuk bisa mendapatkan hasil yang optimal. Menurut hasil penelitian Narendran, Nagarathna, Narendran, Gunasheela, & Nagendra (2005) bahwa kepatuhan terhadap program latihan yoga mengurangi kemungkinan terjadinya komplikasi selama kehamilan dan memperlancar proses persalinan.

Kegiatan fisik prenatal yoga merupakan relasi antara yoga dan anatomi tubuh, dimana keduanya memiliki ketekaitan yang berasal dari pemikiran yang cukup sederhana yaitu adanya prinsip terdalam dalam yoga yang didasarkan atas penghargaan atas sistem tubuh manusia bermula (Rusmita, 2015). Gerakan prenatal yoga memberi ruangan yang lebih untuk bayi. Manfaat yoga tidak hanya untuk ibu tetapi juga untuk bayi. Banyak pose yoga membantu memberi ruang bagi bayi. Bayi akan dapat tumbuh dan berkembang dengan lebih banyak ruang dan oksigen. Yoga mengajarkan posisi yang benar untuk memungkinkan ruang yang paling besar untuk bayi (Sindhu, 2011).

Gerakan-gerakan khusus didalam prenatal yoga bertujuan menguatkan otot-otot dan organ-organ tubuh yang berkaitan dengan kehamilan dan kelahiran. Latihan ini membentuk kesiapan fisik ibu hamil untuk mempersiapkan diri dari segi fisik dan stamina ibu hamil menuju persalinan. Kelenturan otot pada ibu hamil ini juga memiliki dampak positif dimana kekakuan otot yang kerap kali dirasakan oleh ibu menjadi hilang, otot ibu menjadi nyaman selama mejalani proses kehamilan dan tentu saja akan mampu memperlancar jalannya proses persalinan bayinya (Aprilia, 2014).

Latihan yoga untuk membantu merubah presentasi janin lebih difokuskan untuk memberikan ruang yang lebar di abdomen, melenturkan otot-otot rahim dan panggul. Tiga gerakan yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu *cat cow*, *downwardfacing dog* dan *puffy pose*. Gerakan *downwardfacing dog* merupakan gerakan yang dapat merangsang kembalinya posisi bayi dari sungsang menjadi posisi yang normal untuk persalinan dilakukan dengan cara mengangkat pantat dan perut ibu hamil dengan bantuan kaki dan tangan sehingga posisi pantat ibu hamil akan lebih tinggi dibandingkan dengan kepalanya.

Gerakan ini juga memanfaatkan gaya gravitasi bumi untuk membantu perputaran kepala janin. Perubahan presentasi janin selama kehamilan dipengaruhi oleh gaya fisik yang bekerja pada uterus dan janin. Gaya fisik yang bekerja pada janin dalam uterus termasuk gaya gravitasi, gaya apung, dan gaya gesek. Melalui gaya gravitasi, bumi menarik partikel-partikel materi. Gaya gravitasi pada janin

bekerja pada berbagai bagian tubuh janin dengan kekuatan gaya berbeda berdasarkan densitas dan massa dari bagian tubuh janin. Pergerakan janin ke bawah mengikuti jalur aksi gaya gravitasi untuk seluruh janin yang melalui pusat gaya gravitasi. Untuk penerapan teori ini, diasumsikan bahwa bentuk ovoid fetus dalam uterus dikelilingi oleh cairan amnion. Berat janin bekerja pada pusat gaya gravitasi. Hal ini menyebabkan bagian bokong kaki yang besar dan berat akan tertarik kebawah saat ibu melakukan posisi ini dengan panggul lebih tinggi dari bahu artinya posisi fundus lebih rendah dari serviks. Jadi bokong kaki akan tertarik ke fundus (Jamieson, 2004).

Gerakan cat cow memiliki manfaat yaitu melenturkan otot-otot penyangga rahim dan otot rahim sehingga tidak tegang. Kelenturan ini akan menurunkan penekanan pada daerah abdomen ibu sehingga memberikan keluasaan bagi janin untuk bergerak didalam rahim (Aprilia, 2014). Gerakan puffy pose juga bertujuan untuk menaikkan area pelvis dan memberi ruang pada abdomen ibu sehingga dapat membuat bayi tergerak untuk memutar posisi kepalanya yang sungsang. Gerakan puffy pose juga memanfaatkan gaya gravitasi bumi untuk membantu perputaran janin.

Penelitian-penelitian sebelumnya menggunakan perlakuan yoga untuk efek yang lain. Penelitian Aryani, Handayani, & Susilowati (2018) diperoleh hasil bahwa ada pengaruh pelaksanaan prenatal gentle yoga terhadap kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil primigravida. Sehingga, dapat digunakan pada ibu hamil yang mengalami kecemasan menjelang persalinan sebagai salah satu bentuk pengobatan nonfarmakologi.

Penelitian yang hampir sama dilakukan oleh Smith, Crowther, Wilkinson, Pridmore, & Robinson, (1999), namun penelitiannya hanya memberikan perlakuan pada ibu hamil dengan presentasi sungsang dengan *knee-chest*. Penelitian dengan uji klinis acak merekrut 100 wanita dari dua rumah sakit di Adelaide, Australia Selatan, dengan presentasi sungsang singleton dan usia kehamilan yang sama dengan atau lebih dari 36 minggu diperoleh hasil bahwa manajemen postural (*knee-chest*) tidak meningkatkan keberhasilan versi *cephalic* eksternal atau tidak mampu mengurangi frekuensi presentasi sungsang. Sedangkan, penelitian ini memperoleh hasil hampir separuh (43,7%) posisi janin sungsang menjadi letak normal (kepala) pada hari > 12 hari dan presentasi janin dari bokong ke kepala sebagian 75% dapat terjadi pada minggu 1 – 3, dengan perincian < 7 hari berjumlah 25%, 8-14 sebesar 37,5%, 15-21 hari 18,7% dan sisanya > 21 hari. Prenatal Yoga memberikan harapan untuk ibu hamil akan manfaatnya untuk merubah posisi janin sungsang menjadi normal (letak kepala). Manfaatnya ibu dapat bersalin normal dan terhindar persalinan tidak normal, bahkan invasif (operasi).

Selain efek perubahan presentasi janin, efek prenatal yoga terbukti yoga meningkatkan kesejahteraan wanita hamil secara keseluruhan (Holden, Manor, Zhou, Zera, Davis, & Yeh, 2019) dan yoga selama kehamilan terbukti aman, meningkatkan berat badan lahir, menurunkan persalinan prematur, dan menurunkan IUGR baik dalam isolasi atau terkait dengan perdarahan antepartum, tanpa peningkatan komplikasi (Narendran, Nagarathna, Narendran, Gunasheela, & Nagendra, 2005). Prenatal Yoga juga dari penelitian sebelumnya memberikan efek kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil untuk bersalin (Dewi, Erialdy, & Novita, 2018; Wati, Supiyati, & Jannah, 2018).

Penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna pada waktu yang diperlukan untuk merubah presentasi janin dengan melakukan prenatal yoga dan *knee-chest*. Prenatal yoga memerlukan waktu lebih singkat untuk membantu janin berputar, sehingga merubah presentasi janin menjadi kepala. Sedangkan *knee-chest* memerlukan waktu lebih lama. Gerakan prenatal yoga membuat otot-otot rahim dan jalan lahir menjadi lebih rileks dan lentur sehingga ketegangan dirahim yang menyebabkan ruang abdomen sempit menjadi lebih longgar. Posisi yoga dengan panggul lebih tinggi dari abdomen menyebabkan bagian fundusyg lebih luas berada dibagian bawah dekat lantai.

Dengan pengaruh gaya gravitasi bumi akan menarik bagian yang berat dan besar ke arah bawah. Hal ini berarti bagian janin yang besar dan berat adalah bokong dan kaki yg berdekatan akan dipaksa untuk menempati bagian rahim yang luas yaitu fundus. Namun pergerakan janin ini juga dipengaruhi oleh jumlah cairan ketuban dan besarnya janin. Karena jika air ketuban cukup banyak dan bayi tidak terlalu besar akan lebih memudahkan janin berputar (Aprillia, 2015).

Prenatal yoga memberikan efek yang sangat baik buat ibu hamil dalam memperbaiki presentasi janin. Selain itu, manfaat lain juga bisa didapatkan seperti relaksasi dan kelenturan otot-otot rahim. Untuk itu, ibu hamil ditekankan melakukan prenatal yoga untuk proses persalinan dan mencegah posisi janin sungsang dan tetap posisi normal (kepala), bahkan menghindari persalinan tidak normal seperti operasi secaria.

Simpulan

Penatalaksanaan kehamilan sungsang menggunakan latihan prenatal yoga membantu dan memberikan efek perubahan presentasi janin sungsang menjadi presentasi kepala (normal). Perubahan tersebut lebih cepat dan lebih efektif atau peluangnya lebih besar dibandingkan dengan tindakan *knee-chest*. Ibu hamil penting mendapatkan edukasi tentang latihan prenatal yoga, sehingga dapat dilakukan sendiri dirumah, terutama ibu hamil dengan kehamilan sungsang dapat berubah menjadi normal (letak kepala) dan dan persalinan dapat dilakukan pervaginam (normal).

Ucapan terima kasih

Terimakasih kepada Politeknik kesehatan Tanjungkarang yang telah memberikan dana dalam pelaksanaan penelitian ini dan pihak Puskesmas Karang Anyar kabupaten Lampung Selatan atas kerja samanya selama pelaksanaan penelitian.

Referensi

- Apriliani, R. A. (2015). Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Kecemasan Sesaat dalam Menghadapi Persalinan pada Primigravida Trimester III Di Galenia Momand Baby Center Kota Bandung. *Resipitory Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung*. <http://repository.unisba.ac.id/handle/123456789/357>
- Aryani, R. Z., Handayani, R., & Susilowati, D. (2018). Pengaruh Pelaksanaan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Di Klinik Bidan Kita Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(2), 78-83. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i2.85>
- Astuti, Y., & Afsah, Y. R. (2019). Peningkatan Kesejahteraan Ibu Hamil dengan Prenatal Yoga. *Jurnal SOLMA*, 8(1), 47-53. <https://doi.org/10.29405/solma.v8i1.2966>
- Dewi, R. S., Erialdy, E., & Novita, A. (2018). Studi Komparatif Prenatal Yoga dan Senam Hamil terhadap Kesiapan Fisik. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 155-166. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i2.85>
- Holden, S. C., Manor, B., Zhou, J., Zera, C., Davis, R. B., & Yeh, G. Y. (2019). Prenatal yoga for back pain, balance, and maternal wellness: a randomized, controlled pilot study. *Global advances in health and medicine*, 8, 2164956119870984. <https://doi.org/10.1177/2164956119870984>
- Hunter, S., Hofmeyr, G. J., & Kulier, R. (2007). Hands and knees posture in late pregnancy or labour for fetal malposition (lateral or posterior). *Cochrane database of systematic reviews*, (4). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001063.pub3>
- Indiarti, M.,T. (2009). *Panduan Lengkap Kehamilan, Persalinan dan Perawatan Bayi*. 10thed. Yogyakarta: Diglossia Media.
- Manuaba, I.A.C., Manuaba, I.B.G.F., & Manuaba, I.B.G. (2007). *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC

- Miriam, S. (2008). *Conception Pregnancy And Birth*. New York : Dorling Kindesley (DK)
- Narendran, S., Nagarathna, R., Narendran, V., Gunasheela, S., & Nagendra, H. R. R. (2005). Efficacy of yoga on pregnancy outcome. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 11(2), 237-244. <https://doi.org/10.1089/acm.2005.11.237>
- Neri, I., De Pace, V., Venturini, P. & Facchinetti, F. (2007). Effects of Three Different Stimulations (Acupuncture, Moxibustion, Acupuncture Plus Moxibustion) of BL.67 Acupoint at Small Toe on Fetal Behavior of Breech Presentation
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Prawirohardjo, S. (2014). *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. 4th ed.* (Saifudin AB, ed.). Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Pujiastuti, S. (2011). *Yoga Untuk Kehamilan : Sehat, Bahagia dan Penuh Makna*. Bandung : Mizan
- Putra, B. A., Suparman, E., & Tendean, H. M. (2016). Gambaran persalinan letak sungsang di RSUP Prof. Dr. RD Kandou Manado. *e-CliniC*, 4(2). <https://doi.org/10.35790/ecl.v4i2.12798>
- Oxorn, H., Forte, W. R. (2010). *Presentasi bokong*. In: *Ilmu Kebidanan: Patologi & Fisiologi Persalinan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Rusmita, E. (2015). Pengaruh senam hamil yoga terhadap kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan di RSIA Limijati Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 3(2). <https://doi.org/10.31311/.v3i2.155>
- Silinaung, M. D. G., Kaeng, J. J., & Suparman, E. (2016). Karakteristik persalinan letak sungsang di RSUP Prof. Dr. RD Kandou Manado periode 1 Januari 2014–31 Desember 2014. *e-CliniC*, 4(1). <https://doi.org/10.35790/ecl.v4i1.10984>
- Smith, C., Crowther, C., Wilkinson, C., Pridmore, B., & Robinson, J. (1999). Knee-chest postural management for breech at term: a randomized controlled trial. *Birth*, 26(2), 71-75. <https://doi.org/10.1046/j.1523-536x.1999.00071.x>
- The American Journal Of Chinesse Medicine*. 35(01), 27-33. <https://doi.org/10.1142/S0192415X0700459X>
- Theresa, J. (2004). *Yoga For Pregnancy*. Dingley Australia: Hinkler Books Pty ltd
- Wati, N. W. K. W., Supiyati, S., & Jannah, K. (2018). Pengaruh Senam Yoga terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan di BPM Lasmitasari, S. ST. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 14(1), 39-47. <https://doi.org/10.24853/jkk.14.1.39-47>
- Wiknjosastro, H. (2005). *Ilmu Kebidanan (4th ed)*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Yessie, A. (2014). *Gentle Birth Balance*. Bandung : Mizan
- Zulaikha, L. I., & Apidianti, S. P. (2017). Hubungan Paritas Ibu Bersalin Dengan Kejadian Letak Sungsang di BPS Suhartatik Wilayah Kerja Puskesmas Talang. *SAKTI BIDADARI (Satuan Bakti Bidan Untuk Negeri)*, 1(2), 1-7. <https://doi.org/10.31102/bidadari.2017.1.2.1-7>