

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan periode kritis dalam kehidupan seorang wanita yang ditandai dengan berbagai perubahan fisiologis dan psikologis yang signifikan. Selama periode ini, kesiapan fisik dan mental ibu hamil menjadi faktor penting yang dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan janin, serta proses persalinan yang akan dihadapi (Martini *et al.*, 2021). Masuknya kepala janin ke dalam panggul, atau yang dikenal dengan istilah engagement, merupakan salah satu proses penting dalam persiapan menjelang persalinan yang dapat mempengaruhi kelancaran proses kelahiran (Wahyuni dan Astuti, 2023).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2023, komplikasi persalinan yang terkait dengan posisi janin yang tidak optimal, termasuk masalah engagement kepala janin, berkontribusi pada sekitar 11% kematian ibu secara global. WHO juga melaporkan bahwa intervensi non-farmakologis seperti yoga prenatal berpotensi mengurangi risiko komplikasi tersebut hingga 30% (WHO, 2023). Rekomendasi terbaru dari WHO menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam perawatan antenatal, termasuk aktivitas fisik yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil untuk mempersiapkan tubuh menghadapi persalinan (WHO, 2024).

Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 23% kasus persalinan operasi *caesar* di Indonesia pada tahun 2023 disebabkan oleh kesulitan dalam proses persalinan akibat posisi janin yang tidak optimal, termasuk masalah pada proses *engagement* kepala janin (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Angka kejadian persalinan dengan komplikasi di Indonesia mencapai 17,2% pada tahun 2022, dengan 5,3% di antaranya terkait dengan keterlambatan atau kegagalan masuknya kepala janin ke dalam panggul Kemenkes RI, 2023. Kementerian Kesehatan juga mencatat peningkatan minat terhadap pendekatan non-farmakologis seperti prenatal yoga sebesar 45% dalam tiga tahun terakhir sebagai bagian dari upaya menurunkan angka komplikasi persalinan (Kemenkes RI, 2022).

Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), Dinas Kesehatan mencatat bahwa angka persalinan caesar mencapai 32,7% pada tahun 2024, lebih tinggi dari rata-rata nasional yang sebesar 21,5%. Dari kasus persalinan *caesar* tersebut, 27,3% disebabkan oleh malpresentasi atau malposisi janin, termasuk masalah engagement kepala janin (Dinkes DIY, 2024). Laporan tahunan Dinas Kesehatan DIY juga menunjukkan bahwa program prenatal yoga yang telah diimplementasikan di beberapa Puskesmas sejak tahun 2022 berhasil menurunkan angka persalinan dengan komplikasi sebesar 18,5% pada kelompok ibu hamil yang berpartisipasi secara konsisten (Dinkes DIY, 2023).

Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman menunjukkan bahwa pada tahun 2023, dari 5.879 persalinan yang tercatat, 18,4% mengalami kesulitan terkait posisi janin, dengan 7,2% di antaranya disebabkan oleh masalah *engagement* kepala janin (Dinkes Kabupaten Sleman, 2023). Program "Sleman Sehat Ibu Hamil" yang diinisiasi oleh Dinkes Kabupaten Sleman pada tahun 2022 telah mengintegrasikan prenatal yoga dalam pelayanan antenatal rutin di 25 Puskesmas dan berhasil meningkatkan persentase *engagement* kepala janin yang optimal sebesar 23,7% pada ibu hamil primigravida (Dinkes Kabupaten Sleman, 2024).

Trimester ketiga kehamilan sering membawa berbagai ketidaknyamanan bagi ibu hamil, seperti nyeri punggung, sesak napas, susah tidur, kram kaki, dan peningkatan frekuensi buang air kecil yang disebabkan oleh tekanan uterus yang semakin membesar terhadap organ-organ di sekitarnya (Yuliani Rohmah & Andarwulan Setiana, 2022). Bagi ibu hamil primipara (kehamilan pertama), ketidaknyamanan ini bisa terasa lebih intens karena otot-otot dan ligamen belum pernah mengalami peregangan sebelumnya, serta kecemasan yang lebih tinggi karena belum memiliki pengalaman kehamilan dan persalinan. Selain itu, posisi kepala janin yang belum masuk ke pintu atas panggul (PAP) pada usia kehamilan lanjut dapat menjadi kekhawatiran tersendiri, terutama bagi primipara yang memiliki risiko lebih tinggi mengalami kesulitan *engagement* kepala janin karena kekakuan otot panggul.

Penyebab dari kepala janin belum masuk panggul secara umum yaitu janin besar/TBJ besar, panggul sempit, plasenta previa, bayi sungsang/lintang dan *oligohidramnion*. Pada ibu primigravida kepala janin belum masuk panggul dapat disebabkan karena otot panggul yang masih kaku atau otot panggul belum elastis.

Penerapan prenatal yoga menjadi salah satu pilihan intervensi yang dapat membantu menurunkan kepala bayi agar masuk ke PAP dengan lebih optimal (Sara Bibi *et al.*, 2022).

Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan telah menunjukkan perhatian serius terhadap upaya peningkatan kesehatan ibu dan anak. Dalam Rencana Strategis Kementerian Kesehatan 2020-2024, salah satu fokus utama adalah menurunkan angka kematian ibu dan bayi serta meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan maternal (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Sebagai bagian dari strategi tersebut, pemerintah telah mengembangkan program Kelas Ibu Hamil yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam merawat kesehatan selama kehamilan, persiapan persalinan, dan perawatan setelah melahirkan. Beberapa Puskesmas dan fasilitas kesehatan primer di berbagai daerah telah mulai mengintegrasikan prenatal yoga sebagai bagian dari kelas ibu hamil, meskipun belum menjadi program standar di seluruh Indonesia (Nurhayati, 2023).

Penanganan non farmakologi melalui prenatal yoga untuk membantu penurunan kepala bayi ke PAP dapat dilakukan dengan frekuensi 2-3 kali seminggu selama 30-60 menit per sesi (Lili Windari *et al.*, 2025). Durasi 30 menit terbukti cukup efektif dalam menyiapkan tubuh menghadapi persalinan.

Prenatal yoga merupakan bentuk latihan fisik khusus yang dirancang untuk ibu hamil dengan mempertimbangkan perubahan fisiologis selama kehamilan (Dewi Lia *et al.*, 2024). Manfaat prenatal yoga sangat beragam, di antaranya meningkatkan fleksibilitas otot-otot panggul, memperkuat otot-otot yang mendukung kehamilan, memperbaiki postur tubuh, serta meningkatkan relaksasi melalui teknik pernapasan yang tepat. Secara khusus, gerakan-gerakan tertentu dalam prenatal yoga seperti posisi kupu-kupu (*baddha konasana*), posisi jongkok (*malasana*), dan posisi membuka pinggul lainnya dapat memfasilitasi penurunan kepala janin ke PAP karena membantu memperluas ruang panggul dan merelaksasi ligamen-ligamen di area tersebut (Purnani & Mu'alimah, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nujulah Lailatul, (2025) mengatakan bahwa prenatal yoga memberikan pengurangan signifikan pada nyeri punggung, kram kaki, kualitas tidur buruk, dan kecemasan ($p=0,000$), sehingga mendukung kesiapan fisik ibu untuk proses penurunan kepala janin menjelang persalinan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Inayah Halida *et al.*, (2023)

mengatakan bahwa Prenatal yoga dalam memperbaiki posisi janin menjadi presentasi kepala. Rata-rata waktu perubahan posisi hanya 10 hari pada kelompok yoga dengan hasil signifikan ($p=0,002$).

Pada tingkat masyarakat, kesadaran akan pentingnya persiapan persalinan yang optimal telah meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Berbagai komunitas dan kelompok dukungan ibu hamil telah bermunculan di berbagai daerah, menyediakan platform untuk berbagi pengalaman dan informasi tentang kehamilan dan persalinan, termasuk manfaat prenatal yoga. Media sosial dan platform digital juga berperan dalam menyebarluaskan informasi tentang prenatal yoga, meskipun terkadang masih terdapat informasi yang kurang akurat yang perlu diklarifikasi oleh tenaga kesehatan profesional (Puspitasari, 2022).

Bidan sebagai tenaga kesehatan yang memiliki peran penting dalam pelayanan kesehatan maternal telah mulai mengadopsi pendekatan holistik dalam perawatan antenatal. Ikatan Bidan Indonesia (IBI) telah mendorong anggotanya untuk meningkatkan kompetensi dalam berbagai metode persiapan persalinan, termasuk prenatal yoga. Beberapa bidan telah mengikuti pelatihan khusus untuk menjadi instruktur prenatal yoga dan mengintegrasikan praktik ini dalam pelayanan yang mereka berikan (Sulistiyawati, 2024). Studi yang dilakukan oleh Rahmawati (2023) menunjukkan bahwa bidan yang terlatih dalam prenatal yoga dapat memberikan dampak positif pada *outcome* kehamilan dan persalinan klien mereka, termasuk peningkatan angka persalinan normal dan penurunan kebutuhan akan intervensi medis.

Intervensi sejak awal dan pengoptimalan ibu dan bayi dengan pendampingan secara terus menerus mulai ibu hamil sampai ber kb dapat mengurangi angka kematian ibu. Dalam hal tersebut penulis melakukan pendampingan terhadap Ny. A usia 24 tahun G1P0A0. Selama pendampingan Ny. A mengeluh susah tidur. Susah tidur yang dialami Ny. A merupakan ketidaknyamanan ibu hamil dikarenakan perubahan hormone *progesterone* yang meningkat, sehingga memicu rasa kantuk. Cara mengatasi hal tersebut yaitu dengan istirahat yang cukup, mengatur aktivitas yang dilakukan, olahraga ringan dan lakukan relaksasi. Ibu merasa lebih nyaman setelah diberikan edukasi terkait cara mengatasinya. Pada kasus kepala janin belum masuk PAP ini PMB R. Widyawati hanya melakukan pemberian KIE/konseling pada ibu untuk melakukan jalan-jalan di pagi hari

selama 15-30 menit serta menganjurkan ibu untuk melakukan yoga/senam hamil di tempat yang mengadakan yoga/senam hamil karena PMB R. Widyawati belum ada kelas prenatal yoga.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Proses Masuknya Kepala Janin Ke Dalam Panggul Pada Ny.A Usia 24 Tahun. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi perawatan antenatal yang komprehensif dan berbasis bukti untuk meningkatkan kesehatan ibu dan bayi di Indonesia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Bagaimana Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Proses Masuknya Kepala Janin Ke Dalam Panggul Pada Ny.A Usia 24 Tahun?"

C. Tujuan

1. Tujuan Umum
Untuk mengetahui Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Proses Masuknya Kepala Janin Ke Dalam Panggul Pada Ny.A Usia 24 Tahun.
2. Tujuan Khusus
 - a. Mampu menangani proses masuknya kepala janin kedalam panggul pada Ny. A sebelum dilakukan intervensi prenatal yoga
 - b. Mampu memberikan asuhan dengan latihan prenatal yoga sebagai metode non-farmakologis dalam proses masuknya kepala janin kedalam panggul

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kesehatan maternal terkait pengaruh prenatal yoga terhadap proses masuknya kepala janin ke dalam panggul. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar untuk

penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan intervensi non-farmakologis dalam perawatan antenatal.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan memperkaya literatur di bidang kebidanan, khususnya mengenai manfaat prenatal yoga dalam membantu masuknya kepala janin ke panggul. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi institusi pendidikan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran, penelitian, serta sebagai bahan ajar bagi mahasiswa dalam memahami intervensi non-farmakologis pada ibu hamil.

b. Manfaat Bagi Tenaga Kesehatan Khususnya Bidan Di PMB R. Widyawati

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi lahan praktik untuk mengembangkan program prenatal yoga sebagai bagian dari pelayanan antenatal yang ditawarkan, sehingga dapat meningkatkan kualitas pelayanan dan kepuasan pasien.

c. Manfaat Bagi Klien Khususnya Ny. A

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan alternatif intervensi non-farmakologis bagi ibu hamil untuk memfasilitasi proses masuknya kepala janin ke dalam panggul, sehingga dapat meningkatkan kemungkinan persalinan normal dan mengurangi risiko komplikasi.

d. Manfaat Bagi Mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Khususnya Untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi dan sumber informasi bagi mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, khususnya dalam bidang kebidanan dan kesehatan maternal, serta dapat menjadi inspirasi untuk penelitian selanjutnya terkait intervensi non-farmakologis dalam perawatan antenatal.