

STUDI KASUS PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP PROSES MASUKNYA KEPALA JANIN KE DALAM PANGGUL PADA NY.A USIA 24 TAHUN DI PMB R.WIDYAWATI

Bella¹, Dian Puspitasari²
Email : bellakarnaini.01@gmail.com

INTISARI

Latar belakang: Angka persalinan caesar di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) pada tahun 2024 mencapai 32,7%, lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional sebesar 21,5%. Sebanyak 27,3% kasus disebabkan oleh malpresentasi atau malposisi janin, termasuk keterlambatan *engagement* kepala janin. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh janin besar, panggul sempit, plasenta previa, bayi sungsgang atau lintang, *oligohidramnion*, serta pada primigravida akibat otot panggul yang masih kaku atau kurang elastis.

Tujuan: untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap proses masuknya kepala janin ke dalam panggul pada Ny. A usia 24 tahun di PMB R. Widyawati.

Metode: desain penelitian ini menggunakan pendekatan studi (*case study*) untuk menggambarkan secara mendalam pengalaman Ny.A dalam menjalani intervensi prenatal yoga. penelitian dilaksanakan di PMB R.Widyawati pada tanggal 13-25 April 2025 dengan objek penelitian Adalah Ny.A, umur 24 tahun, GIP0A0AH0, usia kehamilan 37 minggu 2 hari. Alat dan metode pengumpulan data menggunakan lembar observasi sebagai data primer serta buku KIA dan rekam medis pasien sebagai data sekunder.

Hasil: dari studi kasus yang dilakukan menunjukan bahwa prenatal yoga efektif membantu proses penurunan kepala janin. Intervensi dilakukan sejak usia kehamilan 27 minggu 2 hari, sebanyak tiga kali dalam satu minggu durasi 30 menit setiap sesi. Gerakan yang digunakan meliputi *butterfly pose*, *squat*, dan *cat-cow pose*. Dengan hasil evaluasi dapat diperoleh pada usia kehamilan 39 minggu, dengan pemeriksaan Leopold IV menunjukkan kepala janin sudah masuk panggul (*divergen*), yang juga didukung oleh hasil *ultrasonografi* (USG).

Kesimpulan: Prenatal yoga terbukti efektif sebagai metode non-farmakologis dalam memfasilitasi *engagement* kepala janin serta mendukung kesiapan persalinan

Kata kunci: prenatal yoga, kepala janin, panggul, primigravida, persalinan normal

**CASE STUDY EFFECT OF PRENATAL YOGA ON THE PROCESS
OF ENTRY OF THE FETAL HEAD INTO THE PELVIS IN
MRS. A 24 YEARS OLD AT PMB R.WIDYAWATI**

Bella¹, Dian Puspitasari²
Email : bellakarnaini.01@gmail.com

ABSTRACT

Background: The cesarean delivery rate in the Special Region of Yogyakarta (DIY) in 2024 reached 32.7%, higher than the national average of 21.5%. Twenty-seven percent of cases were caused by fetal malpresentation or malposition, including delayed fetal head engagement. This condition can be influenced by a large fetus, a narrow pelvis, placenta previa, a breech or transverse baby, oligohydramnios, and in primigravida due to stiff or inelastic pelvic muscles.

Objective: to determine the effect of prenatal yoga on the process of entry of the fetal head into the pelvis in Mrs. A, 24 years old, at PMB R. Widyawati.

Method: This research design uses a case study approach to describe in depth Mrs. A's experience in undergoing prenatal yoga intervention. The research was conducted at PMB R. Widyawati on April 13-25, 2025 with the object of research being Mrs. A., 24 years old. GIPOA0AHO, gestational age 37 weeks 2 days. Data collection tools and methods used observation sheets as primary data and KIA books and patient medical records as secondary data.

Results: A case study showed that prenatal yoga effectively helps the fetal head descend. The intervention was carried out starting at 27 weeks and 2 days of gestation, three times a week, each session lasting 30 minutes. The movements used included butterfly pose, squat, and cat-cow pose. Evaluation results were obtained at 39 weeks of gestation, with a Leopold IV examination indicating the fetal head had entered the pelvis (divergent), which was also supported by ultrasound (USG) results.

Conclusion: Prenatal yoga has been proven to be effective as a non-pharmacological method in facilitating fetal head engagement and supporting labor readiness.

Keywords: prenatal yoga, fetal head, pelvis, primigravida, normal delivery