

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) R. Widyawati yang berlokasi di Kota Yogyakarta. PMB R. Widyawati merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama yang menyediakan pelayanan kesehatan ibu dan anak, meliputi pemeriksaan kehamilan (*antenatal care*), pertolongan persalinan, perawatan nifas, perawatan bayi baru lahir, serta pelayanan keluarga berencana. Bidan R. Widyawati merupakan tenaga kesehatan dengan kompetensi profesional yang bekerja sama dengan fasilitas kesehatan lain untuk rujukan jika diperlukan, sehingga menjamin kesinambungan pelayanan kesehatan bagi ibu hamil, bersalin, nifas, serta bayi baru lahir.

Subjek dalam penelitian ini adalah Ny. A, seorang ibu hamil berusia 24 tahun dengan status G1P0A0 (kehamilan pertama, belum pernah melahirkan, dan belum pernah mengalami keguguran) yang menjalani asuhan kebidanan berkesinambungan mulai dari kehamilan trimester II hingga pemilihan kontrasepsi pasca persalinan. Ny. A adalah ibu rumah tangga dengan pendidikan terakhir SMK, beragama Islam, dan merupakan suku Jawa. Ny. A tinggal bersama suaminya, Tn. M (26 tahun) yang bekerja sebagai karyawan swasta di daerah Ngentak, Umbulmartani. Kehamilan Ny. A merupakan kehamilan yang direncanakan dan sangat diharapkan oleh pasangan ini, yang telah menikah selama ± 1 tahun sejak 28 Juni 2024.

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.

B. Proses Masuknya Kepala Janin Ke Dalam Panggul pada Ny A Sebelum Prenatal Yoga

Berdasarkan hasil pengkajian, Ny.A berusia 24 tahun G1P0A0 merupakan pasien dengan kehamilan primigravida. Selama proses kehamilan, Ny.A melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin. Pada kehamilan trimester kedua, tepatnya pada usia kehamilan 23 minggu 6 hari, ibu tidak mengalami keluhan yang signifikan. Asuhan yang diberikan berupa pemeriksaan fisik, pemantauan tanda vital, dan konseling tentang tanda bahaya kehamilan trimester II. Dalam asuhan kehamilan, pemeriksaan rutin prenatal sangat penting untuk mendeteksi secara dini adanya komplikasi serta memastikan kesejahteraan ibu dan janin (Mourtakos *et al.*, 2023).

Memasuki trimester ketiga, pada usia kehamilan 31 minggu, Ny.A mulai mengalami ketidaknyamanan berupa susah tidur dan sering buang air kecil di malam hari. Ketidaknyamanan ini merupakan hal yang normal terjadi pada ibu hamil trimester III karena perubahan anatomis dan fisiologis yang terjadi selama kehamilan (Purnani & Mu'alimah, 2021). Prenatal yoga yang dilakukan rutin dapat membantu mengurangi keluhan ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil, terdapat perbedaan yang signifikan antara ibu hamil yang mendapatkan yoga hamil dengan yang tidak melakukan senam yoga hamil terhadap tingkat kecemasan. Gerakan prenatal yoga menyatukan *mind-body* dapat meningkatkan kesehatan, mengurangi stress dan meningkatkan kesadaran diri bagi ibu hamil (Suksesty & Setiawan, 2021). Asuhan yang diberikan pada kunjungan ini berupa konseling mengenai cara mengatasi ketidaknyamanan tersebut serta perencanaan persalinan dan pencegahan komplikasi (P4K).

Pada tanggal 11 April 2025, saat usia kehamilan Ny. A memasuki 37 minggu, bidan menawarkan program yoga untuk membantu kepala bayi masuk ke Pintu Atas Panggul (PAP), mengingat bahwa hasil pemeriksaan Leopold IV menunjukkan bahwa kepala janin belum masuk panggul (*konvergen*). Intervensi prenatal yoga dilakukan sebanyak tiga kali dengan durasi 30 menit setiap sesi. Kondisi ini umum terjadi pada kehamilan primigravida dan dapat mempengaruhi proses persalinan (Sumarni *et al.*, 2022). Studi oleh Sara Bibi *et al.*, (2022) menyebutkan bahwa pada sebagian ibu hamil primipara, keterlambatan penurunan kepala janin bisa terjadi karena otot dasar panggul yang masih kaku atau kurang lentur, serta tingginya tingkat kecemasan yang

menghambat relaksasi otot panggul (Sara Bibi *et al.*, 2022). Untuk mempercepat penurunan kepala ke dalam panggul, direncanakan intervensi berupa prenatal yoga. Gerakan seperti *squat*, *butterfly stretch*, *pelvic tilts*, dan *deep breathing* membantu membuka panggul dan mengarahkan kepala janin turun ke PAP. Durasi 30 menit terbukti cukup efektif dalam menyiapkan tubuh menghadapi persalinan (Yuliani Rohmah & Andarwulan Setiana, 2022). Peneliti sebelumnya mengatakan bahwa ibu yang mengikuti yoga prenatal 2x/minggu selama trimester 3 memiliki rata-rata waktu persalinan 2,65 jam, dibandingkan 4,01 jam pada kelompok berjalan kaki. Penurunan ini mengindikasikan kemungkinan percepatan penurunan kepala janin karena yoga melatih fleksibilitas dan membuka jalan lahir (Indrayani Diyan *et al.*, 2023).

C. Pelaksanaan Prenatal Yoga

Sesi pertama yoga dilakukan pada tanggal 13 April 2025 di rumah pasien didampingi oleh fasilitator yoga. Pada sesi ini, fasilitator dan bidan mengenalkan beberapa gerakan yoga yang aman untuk ibu hamil dan bermanfaat untuk membantu proses persalinan, seperti *butterfly pose*, *cat-cow pose*, *squat*, dan *child pose*. Selain itu, ibu juga diajarkan teknik pernapasan yang benar untuk membantu relaksasi. Prenatal yoga terbukti efektif dalam membantu proses penurunan kepala janin ke dalam panggul, terutama pada ibu primigravida. Gerakan-gerakan seperti *butterfly pose*, *squat*, dan jalan kaki membantu memperlebar pintu atas panggul dan memperkuat otot-otot yang berperan dalam persalinan (Lestari Dian & Aprilina, 2022). Selain itu, prenatal yoga juga membantu mengurangi kecemasan ibu menghadapi persalinan dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan (Kurniawati Indah *et al.*, 2024). Selain itu, teknik pernapasan yang dipelajari dalam yoga juga membantu ibu untuk tetap tenang dan mengendalikan rasa sakit selama persalinan, sehingga dapat bekerjasama dengan baik saat proses mengejan (Lestari Dian & Aprilina, 2022). Pada kasus Ny.A, ibu mampu mengikuti instruksi dengan baik saat fase aktif dan pengeluaran, yang menunjukkan bahwa latihan yoga telah mempersiapkan ibu secara mental menghadapi persalinan.

Pada tanggal 17 April 2025, ibu mengeluhkan badan terasa sakit-sakit setelah melakukan gerakan yoga. Hal ini umum terjadi pada pemula yang baru memulai latihan yoga. Bidan menjelaskan bahwa keluhan tersebut disebabkan oleh gerakan yang kurang tepat dan mengajak ibu untuk melakukan latihan ulang dengan teknik yang benar. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Koranne Shilpa A *et al.*, (2024)

mengatakan bahwa adaptasi tubuh terhadap gerakan-gerakan baru dapat menimbulkan ketidaknyamanan ringan, namun biasanya akan berkurang seiring dengan peningkatan frekuensi latihan. Tubuh ibu hamil, terutama di trimester 3, sangat rentan terhadap perubahan fisik dan tidak dianjurkan untuk aktivitas fisik yang terlalu berat. Oleh karena itu, yoga harus dilakukan perlahan dan bertahap karena aktivitas awal bisa menyebabkan nyeri otot ringan (Koranne Shilpa A *et al.*, 2024).

Sesi kedua yoga dilakukan pada tanggal 18 April 2025. Pada sesi ini, fasilitator yoga dan bidan melakukan evaluasi dan koreksi terhadap gerakan-gerakan yoga yang telah diajarkan sebelumnya, seperti *butterfly pose*, *cat-cow pose*, *squat*, dan *child pose*. Hal ini penting untuk mencegah cedera dan memaksimalkan manfaat yoga bagi ibu hamil (Purnani & Mu'alimah, 2021). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa yoga prenatal yang dilakukan dengan teknik yang benar dapat membantu meningkatkan kekuatan otot dasar panggul dan mempercepat penurunan kepala janin ke dalam panggul (Suksesty & Setiawan, 2021). Sejalan juga dengan penelitian sebelumnya bahwa ibu hamil trimester akhir sering mengalami ketidaknyamanan fisik seperti nyeri punggung dan pegal, yang dapat dikurangi melalui prenatal yoga yang tepat. Koreksi gerakan membantu memastikan postur dilakukan secara benar sehingga tidak menimbulkan tekanan berlebihan pada punggung dan sendi

Sesi ketiga dilakukan secara mandiri oleh ibu di rumah, dengan bidan memberikan instruksi dan motivasi melalui komunikasi jarak jauh. Pada tanggal 23 April 2025, ibu melaporkan bahwa sering merasakan nyeri di bagian bawah perut dan pinggang, yang kemungkinan disebabkan karena kepala bayi sudah mulai turun dan masuk ke dalam panggul. Kondisi ini menunjukkan bahwa kepala bayi mulai turun dan masuk ke dalam panggul, yang merupakan efek positif dari latihan yoga yang dilakukan (Suksesty & Setiawan, 2021). Sejalan dengan jurnal yang dilakukan oleh Dewi *et.al* (2024) mengatakan bahwa prenatal yoga efektif menurunkan nyeri punggung trimester 3, tetapi tidak menutup kemungkinan munculnya nyeri baru di perut bawah saat kepala janin mulai turun (Dewi Lia *et al.*, 2024).

Yoga selama hamil dapat meringankan edema dan kram yang sering terjadi pada bulan terakhir kehamilan, membantu posisi bayi dan pergerakan, meningkatkan sistem pencernaan dan nafsu makan, meningkatkan energy dan memperlambat metabolisme untuk memulihkan ketenangan dan fokus, mengurangi rasa mual, morning sickness dan suasana hati, meredakan ketegangan di sekitar leher Rahim dan jalan lahir yang

berfokus pada membuka pintu pelvis untuk mempermudah persalinan, membantu dalam perawatan pasca kelahiran dengan mengembalikan uterus, perut dan dasar panggul, mengurangi ketegangan, cemas dan depresi selama kehamilan maupun pada saat persalinan dan masa nifas, ketidaknyamanan payudara (Sumarni *et al*, 2022). Prenatal yoga membantu pelunakan otot dasar panggul dan fleksibilitas area perut, sehingga mendukung penurunan kepala janin ke PAP (pintu atas panggul)

D. Proses Masuknya Kepala Janin Ke Dalam Panggul pada Ny A Setelah Prenatal Yoga

Konfirmasi lebih lanjut diperoleh pada pemeriksaan tanggal 25 April 2025, yang menunjukkan bahwa kepala janin sudah mulai masuk panggul (*divergen* pada pemeriksaan Leopold IV). Setelah melakukan prenatal yoga secara rutin, beberapa ibu hamil mengalami tanda-tanda bahwa kepala janin mulai memasuki pintu atas panggul (PAP), yang dapat dikenali melalui pemeriksaan Leopold IV dengan hasil divergen. Kondisi ini menunjukkan bahwa prenatal yoga berpotensi membantu mempersiapkan panggul dan otot-otot sekitarnya sehingga mempermudah penurunan kepala janin ke dalam panggul (Lola Devita & Umairi Gusrida, 2024). Latihan yoga dengan fokus pada pembukaan panggul dan posisi optimal janin (seperti *squat*, *pelvic tilts*, dan posisi merangkak) meningkatkan kemungkinan penurunan kepala janin sebelum persalinan aktif dimulai (Suksesty & Setiawan, 2021). Prenatal yoga meningkatkan kesiapan menghadapi persalinan, termasuk dengan memperkuat otot panggul dan postur tubuh, yang secara teoritis dapat membantu penurunan kepala janin (Lili Windari *et al.*, 2025)

Ny. A mulai merasakan tanda-tanda persalinan pada tanggal 5 Mei 2025, ditandai dengan keluarnya lendir bercampur darah. Pada tanggal 7 Mei 2025, kontraksi menjadi semakin sering, dan pada malam harinya ibu datang ke PMB dengan pembukaan 8 cm. Proses persalinan kala I fase aktif berlangsung selama kurang lebih 1 jam 25 menit, kala II berlangsung selama 29 menit, dan bayi lahir spontan pada tanggal 8 Mei 2025 pukul 03.14 WIB.

Durasi persalinan Ny. A sebagai primipara terbilang cepat, dengan total durasi kala I dan II sekitar 2 jam 40 menit. Beberapa penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa ibu yang melakukan yoga prenatal memiliki risiko komplikasi persalinan yang lebih rendah, termasuk penurunan risiko persalinan dengan bantuan alat dan operasi caesar (Purnani & Mu'alimah, 2021). Studi eksperimen dengan 40 peserta menemukan

bahwa ibu hamil yang rutin melakukan prenatal gentle yoga memiliki durasi kala 1 rata-rata 2–5 jam, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang mencapai 8–10 jam. Uji statistik menunjukkan hubungan signifikan ($p = 0.001$) antara prenatal yoga dan percepatan kala 1 (Khalifatunnisak A & Naqiyyah Khusmitha, 2024). Prenatal yoga secara signifikan mempercepat fase aktif kala 1 pada primigravida. Studi kuantitatif dengan desain *pre-post test* pada 40 responden menunjukkan perbedaan bermakna antara kelompok prenatal yoga dan kontrol dengan hasil uji independent sample T-test yang signifikan (Andarwulan & Hubaedah, 2025)

Selain itu, gerakan-gerakan yoga seperti butterfly pose, malasana (*squat pose*), dan hip opener secara khusus menargetkan otot-otot panggul, pinggul, dan perineum. Latihan yang konsisten meningkatkan elastisitas dan fleksibilitas struktur-struktur ini, sehingga memfasilitasi dilatasi serviks yang lebih efisien dan mempercepat penurunan janin melalui jalan lahir (Indrayani Diyan *et al.*, 2023). Penelitian oleh Chuntharapat *et al.* (2023) menunjukkan bahwa ibu hamil yang secara rutin melakukan yoga prenatal mengalami durasi persalinan yang lebih singkat dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal ini disebabkan karena yoga membantu meningkatkan elastisitas otot-otot panggul dan perineum, memperbaiki sirkulasi darah, serta meningkatkan relaksasi yang memfasilitasi dilatasi serviks yang lebih efisien.

Keberhasilan persalinan pada Ny.A juga tidak terlepas dari dukungan yang diberikan oleh tenaga kesehatan dan keluarga. Dukungan emosional dan fisik selama persalinan terbukti dapat meningkatkan hasil persalinan secara keseluruhan (Andarwulan & Hubaedah, 2025). Dalam kasus Ny.A, suami hadir mendampingi selama proses persalinan, memberikan dukungan emosional yang sangat dibutuhkan ibu. Secara keseluruhan, kasus Ny.A menunjukkan bahwa intervensi prenatal yoga yang dilakukan secara terstruktur dan dengan teknik yang benar dapat membantu mempercepat proses persalinan pada ibu primipara. Kombinasi antara persiapan fisik melalui yoga dan dukungan emosional yang adekuat berkontribusi pada keberhasilan persalinan normal dengan durasi yang relatif singkat.

Peneliti menyimpulkan bahwa prenatal yoga yang dilakukan secara terstruktur pada trimester ketiga kehamilan terbukti efektif memfasilitasi penurunan kepala janin ke PAP dan mempercepat proses persalinan pada ibu *primigravida*. Program yoga dengan durasi 30 menit yang mencakup gerakan *butterfly pose*, *cat-cow pose*, dan *squat*, berhasil mengubah kondisi kepala janin dari *konvergen* menjadi *divergen* dalam

waktu singkat, serta berkontribusi pada durasi persalinan yang singkat (kala I fase aktif 1 jam 25 menit, kala II 29 menit). Teknik pernapasan yoga juga mempersiapkan mental ibu menghadapi persalinan, menghasilkan keberhasilan persalinan normal spontan tanpa komplikasi

E. Keterbatasan Penelitian

1. Intervensi yang dilakukan secara mandiri oleh Ny.A belum mendapatkan pemantauan secara optimal, sehingga efektivitas tindakan tersebut belum dapat dievaluasi secara menyeluruh
2. Belum dilakukan pengkajian lebih lanjut terhadap hasil pemeriksaan USG, khususnya terkait kondisi dan jumlah air ketuban, sehingga aspek tersebut belum dapat dianalisis secara mendalam.