



Pengaruh Yoga Exercise Dalam Mempercepat Penurunan Kepala Janin Pada Ibu Hamil Trimester III

Luthfia Naufal Syifa Nabila^{1*}, Norif Didik Nur Imanah², Dahlia Arief Rantauni³,
Septi Tri Aksari⁴

¹²³⁴STIKES Serulingmas Cilacap, Jawa Tengah, Indonesia

Koresponden penulis : luthfianaufal5@gmail.com

Abstract : *The third trimester of pregnancy is a critical period in preparing for childbirth, one of which involves facilitating the descent of the fetal head into the pelvic cavity. Fetal head descent is an indicator of labor readiness and can be supported through non-pharmacological interventions such as yoga exercises. This study aims to determine the effect of yoga exercises on accelerating fetal head descent in third-trimester pregnant women. The research employed a qualitative method with a case study approach on a single subject, Mrs. A, 22 years old, G1P0A0, with a gestational age of 41 weeks and a fetal head descent of 4/5. The intervention consisted of prenatal yoga performed daily for six consecutive days, each session lasting 30 minutes. The evaluation results showed a fetal head descent from 4/5 to 2/5 following the yoga sessions. The yoga exercises included a combination of stretching, breathing techniques, and relaxation designed to improve pelvic muscle flexibility and optimize fetal positioning. These findings indicate that yoga exercises are effective in accelerating fetal head descent before labor and can serve as a safe, non-pharmacological management alternative that is simple to implement.*

Keywords : *Yoga exercise, fetal head descent, third trimester, pregnant women, labor*

Abstrak: Kehamilan trimester III merupakan masa penting dalam mempersiapkan persalinan, salah satunya dengan mempercepat penurunan kepala janin ke rongga panggul. Penurunan kepala janin merupakan indikator kesiapan persalinan yang dapat diupayakan melalui intervensi nonfarmakologis seperti yoga exercise. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yoga exercise terhadap percepatan penurunan kepala janin pada ibu hamil trimester III. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus pada satu subjek, Ny. A, usia 22 tahun, G1P0A0, dengan usia kehamilan 41 minggu dan penurunan kepala janin 4/5. Intervensi berupa yoga prenatal dilakukan selama enam hari berturut-turut dengan durasi 30 menit per sesi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan kepala janin dari 4/5 menjadi 2/5 setelah pemberian yoga. Gerakan yoga yang digunakan meliputi kombinasi peregangan, teknik pernapasan, serta relaksasi yang dirancang untuk meningkatkan fleksibilitas otot panggul dan memperbaiki posisi janin. Temuan ini menunjukkan bahwa yoga exercise efektif dalam mempercepat penurunan kepala janin menjelang persalinan, serta dapat dijadikan

alternatif penatalaksanaan nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan.

Kata kunci : Yoga exercise, penurunan kepala janin, trimester III, ibu hamil, persalinan

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan rangkaian proses yang berlangsung sejak terjadinya pembuahan hingga kelahiran. Proses ini dimulai dengan pembuahan sel telur oleh sperma, yang kemudian menempel pada dinding rahim dan berkembang menjadi janin (Ridhatullah & Alfiah, 2022). Trimester ketiga kehamilan berlangsung dari usia kehamilan 28 hingga 40 minggu. Pada tahap ini, wanita mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang secara signifikan memengaruhi kehidupan sehari-hari mereka. Untuk menjaga kondisi kehamilan tetap optimal hingga waktu persalinan, sangat penting untuk memperhatikan peningkatan kebutuhan fisik dan emosional (Aida Fitriani et al., 2022). Perubahan tersebut terjadi akibat meningkatnya hormon estrogen dan progesteron, yang turut memengaruhi aspek psikologis dan memicu berbagai masalah pada ibu hamil (Astuti, 2021).

Awal proses persalinan terjadi ketika kepala janin mulai turun ke pintu atas panggul. Biasanya, hal ini terjadi pada akhir masa kehamilan. Pada ibu hamil yang baru pertama kali (primigravida), peristiwa ini umumnya terjadi pada usia kehamilan 36 minggu. Persalinan diperkirakan akan dimulai sekitar dua hingga tiga minggu setelah kepala janin memasuki pintu atas panggul (Sri Hadi Sulistyaningsih & Siti Ni'amah, 2023). Penurunan kepala janin ke dalam rongga panggul terjadi pada usia kehamilan 38 hingga 42 minggu, atau bisa juga berlangsung selama fase awal persalinan. Pada wanita yang sudah pernah melahirkan (multigravida), proses ini biasanya terjadi menjelang akhir fase pertama persalinan (Mulyasari & Putriastuti, 2021).

Mempercepat penurunan kepala janin pada ibu hamil trimester ketiga, diperlukan upaya penatalaksanaan yang mencakup metode farmakologis dan nonfarmakologis. Penanganan farmakologis dalam mempercepat penurunan kepala janin pada trimester ketiga umumnya melibatkan pemberian oksitosin. Oksitosin adalah hormon yang merangsang kontraksi rahim, meningkatkan frekuensi dan intensitas kontraksi, serta mempercepat proses persalinan (Ester Simanullang, 2023). Selain itu, teknik nonfarmakologis dapat dilakukan melalui pendekatan komplementer. Salah satu metode komplementer yang dapat dimanfaatkan untuk membantu penurunan kepala adalah yoga. Yoga merupakan perpaduan antara latihan fisik, peregangan, pernapasan dalam, dan meditasi. Latihan ini dirancang untuk membantu meregangkan otot serta menjaga kelenturan tulang belakang dan sendi (Darwitri & Rahmadona, 2022).

Beberapa Gerakan *Yoga Exercise* yang bermanfaat dalam penurunan kepala pada ibu hamil trimester III yaitu (*Cat-Cow Pose*) Gerakan ini memperkuat otot punggung bawah, melenturkan tulang belakang, serta melonggarkan sendi panggul. Posisi ini membantu janin mengarah ke posisi optimal (kepala di bawah) serta membuka ruang panggul agar kepala bayi lebih mudah turun. (*Butterfly Pose*) Dengan membuka paha dan panggul, gerakan ini membuat ligamen dan otot-otot panggul menjadi lebih elastis. Ini

memudahkan janin untuk turun ke posisi yang lebih rendah secara alami. (*Child's Pose*) Gerakan ini melonggarkan otot pinggang dan punggung bawah serta mendorong pelebaran sendi panggul. Selain itu, pose ini memberi kesempatan bagi bayi untuk menyesuaikan posisi kepalanya ke rongga panggul (Maharani & Hayati, 2020).

Latar belakang diatas mendasari peneliti untuk menerapkan yoga exercise pada Ny.A usia kehamilan 41 minggu dan penurunan kepala 4/5. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yoga exercise untuk mempercepat penurunan kepala janin pada ibu hamil trimester III.

KAJIAN TEORITIS

Sel sperma dan ovum bersatu membentuk kehamilan, yang berlangsung sekitar 40 minggu dan dilanjutkan dengan proses nidasi atau implantasi. Trimester ketiga merupakan salah satu fase terpenting dalam mempersiapkan persalinan. Pada fase ini terjadi peningkatan pertumbuhan janin, perubahan posisi janin, serta penurunan kepala janin ke dalam panggul (*engagement*) sebagai persiapan untuk proses persalinan. Penurunan kepala janin dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti posisi janin, kelenturan otot panggul, serta tingkat aktivitas fisik ibu hamil (Prawirohardjo & Wiknjastro, 2016).

Menurut (Nor Aisyah, Irawati Indrianingrum, Ning Nabila, 2023) Penilaian terhadap penurunan kepala atau bagian terbawah janin dilakukan dengan cara menghitung seberapa besar bagian tersebut yang masih bisa diraba di atas tulang kemaluan, menggunakan lima jari tangan pemeriksa sebagai alat ukur (disebut perlima). Bagian janin yang masih teraba di atas tulang kemaluan menunjukkan bahwa bagian tersebut belum memasuki pintu atas panggul. Sebaliknya, bagian yang tidak teraba menandakan seberapa jauh janin telah memasuki rongga panggul. Pengukuran dengan metode perlima dibagi menjadi: 5/5: Seluruh bagian bawah janin masih terasa di atas tulang kemaluan, yang berarti janin masih berada di posisi tinggi dalam rahim dan belum turun ke panggul, 4/5: Empat jari masih bisa meraba kepala janin, yang artinya sebagian kecil dari tubuh janin (1/5) sudah mulai turun ke dalam panggul, 3/5: Tiga jari masih bisa meraba bagian bawah janin, yang menunjukkan bahwa sebagian besar janin (2/5) sudah berada dalam rongga panggul dan mulai turun lebih dalam, 2/5: dua jari yang masih bisa meraba bagian janin di atas tulang kemaluan, berarti hampir seluruh bagian janin (3/5) sudah turun melewati tengah panggul dan susah digerakkan, 1/5: Satu jari masih bisa meraba bagian bawah janin di atas tulang kemaluan, yang artinya hampir seluruh tubuh janin (4/5) sudah masuk sepenuhnya ke dalam rongga panggul, 0/5: Bagian bawah janin sudah tidak teraba lagi dari luar, berarti seluruh tubuh janin.

Upaya mempercepat penurunan kepala bayi pada masa kehamilan trimester III dilakukan yoga *exercise*. Yoga *exercise* merupakan salah satu metode intervensi non-farmakologis yang telah terbukti efektif dalam mempercepat penurunan kepala. Kegiatan ini mencakup gerakan fisik ringan, latihan pernapasan, serta meditasi yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan yoga ini tidak hanya memperkuat dan meningkatkan fleksibilitas otot-otot panggul, tetapi juga membantu memperlebar jalan lahir, sehingga dapat mendukung proses penurunan kepala janin secara alami (Nikpour et al., 2024).

Waktu pelaksanaan yoga ibu hamil menurut (Nabilla & Dwiyanti, 2022) diberikan dengan durasi rata-rata setiap sesi antara 30 hingga 60 menit selama lima hari. Pendapat lain (Catur Erti Suksesty, 2021) diberikan yoga selama 3 hari dengan waktu kurang lebih 2 jam per hari.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini, yang dilaksanakan pada tanggal 24 hingga 29 April 2025, menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek dalam penelitian ini yaitu Ny. A umur 22 tahun G1P0A0 yang bertempat tinggal di desa karang kandri kecamatan kesugihan mengeluhkan usia kehamilan 41 minggu dengan penurunan kepala janin 4/5. Data primer diperoleh melalui observasi langsung, wawancara, dan pemeriksaan, sedangkan data sekunder diperoleh dari buku, jurnal, dan artikel yang dijadikan referensi. Intervensi berupa sesi yoga prenatal diberikan setiap pagi selama 30 menit, dan evaluasi dilakukan setelah enam hari pelaksanaan yoga *excercise*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Evaluasi Penurunan Kepala Janin

No	Variabel	Sebelum	Sesudah
1	Penurunan Kepala	4/5	2/5

Berdasarkan hasil observasi, sebelum pemberian yoga pada ny. A uk 41 minggu, didapatkan hasil bahwa penurunan kepala janin ny.A yaitu 4/5. pemeriksaan tersebut dilakukan dengan sistem perlimaan untuk menentukan seberapa jauh penurunan kepala bayi, yang ditandai dengan empat jari pemeriksa masih mampu meraba kepala janin yang berada di atas tulang kemaluan atau (1/5) bagian terbawah janin telah memasuki pintu atas panggul (PAP). Hal ini sesuai dengan penelitian dari (Sri Hadi Sulistiyarningsih & Siti Ni'amah, 2023) yang menyatakan bahwa secara umum, pada ibu primigravida masuknya kepala janin pada rongga panggul terjadi antara 38-42 minggu atau bahkan selama tahap pertama persalinan.

Pemberian yoga pada ny. A dilakukan selama 6 hari dan durasi 30 menit dengan melakukan beberapa gerakan yoga yang disarankan untuk mempercepat penurunan kepala janin dan mempersiapkan persalinan normal seperti : (*Basic Breathing, Calming Breath, Colling Breath, Pemanasan Kepala, Tangan, Kaki, Punggung, Chair Pose, Butterfly, Cat And Cow, Jongkok, Warrior II, Pigeon Pose, Downwar Facing Dog*). Hal tersebut sesuai dengan penelitian dari (Ning Suryaningsih, Mardiana Ahmad, Werna Nontji, Yuliana Syam & Nilawati Usman, 2024) yang menyatakan bahwa Gerakan yoga

dapat membantu mempercepat proses persalinan dan mempercepat pembukaan jalan lahir yakni dengan 13 gerakan inti diantaranya adalah *Mountain Pose*, *Chair Pose*, *Tree Pose*, *Half Intense Stretch Pose*, *Intense Stretch Pose*, *Warrior II*, *Extended Triangle Pose*, *Intense Side Stretch Pose*, *Warrior III*, *Downward Dog*, *Low Lunge*, *Extended Intense Leg Stretch Pose*, *Full Squat*. Yoga hamil diketahui dapat meningkatkan fleksibilitas otot-otot panggul, memperbaiki posisi janin, serta merangsang relaksasi otot-otot dasar panggul dan ligamentum yang mendukung uterus. Gerakan-gerakan tertentu dalam yoga hamil, seperti posisi jongkok dan peregangan panggul, dapat membantu membuka jalan lahir dan memfasilitasi penurunan kepala janin.

Penelitian oleh (Catur Erti Suksesty, 2021) menunjukkan bahwa 85% ibu hamil yang mengikuti pelatihan prenatal yoga mengalami penurunan kepala janin pada usia kehamilan 36 minggu. Hal ini menunjukkan bahwa yoga hamil dapat mempercepat proses penurunan kepala janin, terutama jika dilakukan secara rutin dan terstruktur. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Nopar, R., Widyaningrum, A., & Andriani, 2021) menemukan bahwa senam yoga selama kehamilan berpengaruh terhadap durasi kala I fase aktif, dengan kelompok intervensi memiliki durasi yang lebih cepat dibandingkan kelompok kontrol ($3,96 \pm 0,0999$ jam vs $6,63 \pm 1,013$ jam). Meskipun penelitian ini lebih fokus pada durasi persalinan, namun hal ini menunjukkan bahwa yoga hamil dapat mempengaruhi proses persalinan secara keseluruhan, termasuk penurunan kepala janin.

Dengan demikian, pemberian yoga hamil selama 6 hari dapat memberikan manfaat dalam mempercepat penurunan kepala janin, yang merupakan salah satu indikator kesiapan persalinan. Namun, perlu diperhatikan bahwa efektivitas yoga hamil dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti usia kehamilan, kondisi fisik ibu, dan konsistensi dalam melakukan latihan.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian latihan yoga exercise secara teratur pada ibu hamil trimester ketiga memberikan dampak positif terhadap percepatan penurunan kepala janin ke rongga panggul menjelang persalinan. Latihan yoga yang dilakukan selama enam hari dengan durasi 30 menit per sesi, terdiri dari kombinasi teknik pernapasan, relaksasi, dan gerakan fisik khusus yang sesuai untuk ibu hamil. Hasilnya, subjek penelitian (Ny. A) mengalami penurunan kepala janin dari 4/5 menjadi 2/5 setelah intervensi. Gerakan yoga membantu meningkatkan kelenturan otot-otot panggul, memperbaiki posisi janin, dan menciptakan kondisi psikologis yang tenang bagi ibu, sehingga mempersiapkan tubuh secara optimal untuk persalinan. Dengan demikian, yoga dapat dijadikan alternatif nonfarmakologis yang efektif untuk mendukung proses persalinan secara alami.

DAFTAR PUSTAKA

- Aida Fitriani, Ayesha Hendriana Ngestiningrum, S.ST., M. K., Siti Rofi'ah, S.S.T., M. K., Florica Amanda, S.Tr.Keb., M. K., Nizan Mauyah, S.SiT., SKM., M. K., Eka Supriyanti, SST., M. K., & Royani Chairiyah, SiT., M. K. (2022). Buku Ajar Asuhan Kehamilan Diii Kebidanan Jilid II. In *PT Mahakarya Citra Utama Group* (Vol. 8, Issue 2).
- Astuti, A. D. (2021). fektivitas Prenatal Yoga terhadap Kecemasan dan Keluhan Fisik Ibu Hamil Trimester II. *Jurnal Ilmu Kebidanan.*, 10(2), 62–69.
- Catur Ertly Suksesty, E. S. (2021). *PELATIHAN PRENATAL YOGA DALAM MENGURANGI KECEMASAN DAN MEMPERCEPAT PENURUNAN KEPALA JANIN*. 2(1), 2–8.
- Darwitri, & Rahmadona. (2022). Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 12(1), 26–33. <https://doi.org/10.37859/jp.v12i1.3335>
- Ester Simanullang, M. S. (2023). *PENGARUH INDUKSI STIMULASI OKSITOSIN TERHADAP KEBERHASILAN PERSALINAN PERVAGINAM PADA IBU HAMIL POSTTERM*.
- Maharani, S., & Hayati, F. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Endurance*, 5(1), 161. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4524>
- Mulyasari, R., & Putriastuti, W. (2021). Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. “H” G2P1A0 dengan Intervensi Pelvic Rocking Pada Multigravida. *Posiding Kebidan SEMINAR NASIONAL “BIDAN TANGGUH BIDAN MAJU”*, 1(2), 57–63. <https://repository.usu.ac.id/handle/123456789/30906>
- Nabilla, T., & DwiYanti, E. (2022). Effectiveness Yoga for Anxiety during Prenatal and Postpartum Depression: Systematic Review. *Journal Of Community Mental Health And Public Policy*, 2655, 40–49. <http://cmhp.lenterakaji.org/index.php/cmhp>
- Nikpour, M., Sepidarkish, M., Joneidi, E., Darzipour, M., & Firouzbakht, M. (2024). The Effect of Yoga Practice on Labor Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 29(3), 273–279. https://doi.org/10.4103/ijnmr.ijnmr_91_23
- Ning Suryaningsih, Mardiana Ahmad, Werna Nontji, Yuliana Syam, A., & Nilawati

- Usman, M. A. A. (2024). *KOMBINASI PRENATAL YOGA DENGAN BIRTH BALL EFEKTIF Combination of Prenatal Yoga with Birth ball is Effective on the Duration of*. 34(4).
- Nopar, R., Widyaningrum, A., & Andriani, D. (2021). Pengaruh senam yoga kehamilan terhadap durasi kala I fase aktif berdasarkan kurva partograf. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 2(1).
- Nor Aisyah, Irawati Indrianingrum, Ning Nabila, F. N. K. N. (2023). Upaya Menurunkan Kepala Janin Saat Persalinan Dengan Dance Labor Ataupun Rebozo. *Jurnal Indonesia Kebidanan*, 7, 29–41.
- Prawirohardjo, S., & Wiknjosastro, H. (2016). *ILMU KANDUNGAN Edisi Ketiga PT BINA PUSTAKA SARTONO PRATIROHARDJO JAKARTA, 2016*. 474–487.
- Ridhatullah, R. Y., & Alfiah. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Ny. H G2P1A0 Di Praktik Mandiri Bidan (Pmb) Nelly Suryani Wilayah Kerja Puskesmas Kuok. *Jurnal Kesehatan Terpadu Sehat*, 1(4), 17–23.
- Sri Hadi Sulistiyaningsih, & Siti Ni'amah. (2023). Senam Gymball Mempercepat Penurunan Kepala Bayi Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *WASATHON Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(02).
<https://doi.org/10.61902/wasathon.v1i02.635>