

## PEMBERDAYAAN IBU HAMIL DALAM OPTIMALISASI POSISI JANIN UNTUK PERSIAPAN PERSALINAN NORMAL PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS HUTABAGINDA KECAMATAN TARUTUNG TAHUN 2025

Ganda Agustina Hartati Simbolon<sup>1</sup>, Sulastri Pakpahan<sup>2</sup>, Tiur Romatua Sitohang<sup>3</sup>

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan

[agustinahartati81.2@gmail.com](mailto:agustinahartati81.2@gmail.com)

### ABSTRAK

Melahirkan adalah pengalaman yang sangat dalam dan tidak akan pernah terlupakan bagi seorang wanita. Cara melahirkan, baik secara normal atau melalui operasi caesaria, bisa berdampak besar terhadap kejadian seorang ibu. Salah satu bentuk latihan yang sangat baik adalah prenatal gentle yoga, yang dirancang khusus untuk ibu hamil. Latihan ini fokus pada gerakan lembut, pernapasan yang terkontrol, dan relaksasi. Gerakan peregangan dalam yoga ini dapat membantu mengurangi nyeri saat melahirkan, mempercepat proses persalinan, dan membantu persalinan berjalan normal tanpa komplikasi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas Hutabaginda dengan melibatkan 30 orang ibu hamil. Tujuannya adalah untuk membantu ibu hamil mempersiapkan posisi janin secara optimal agar bisa melakukan persalinan normal. Metode yang digunakan adalah metode edukasi, demonstrasi, dan simulasi. Hasilnya, terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang cara optimalkan posisi janin melalui prenatal yoga. Nilai rata-rata pengetahuan ibu meningkat, dan setelah dilakukan demonstrasi, 28 dari 30 peserta mampu melakukan pose yoga dengan baik untuk mengoptimalkan posisi janin. Diharapkan program prenatal yoga ini menjadi agenda rutin dalam setiap kegiatan kelas ibu hamil di Puskesmas Hutabaginda. Selain itu, diharapkan program ini menjadi kebiasaan sehari-hari bagi para ibu hamil sebagai persiapan yang baik untuk melahirkan dengan lancar, normal, dan alami.

**Kata kunci :** Optimalisasi Posisi Janin, Pengetahuan, Keterampilan.

### ABSTRACT

*Childbirth is a profound and unforgettable experience for a woman. The method of delivery, whether vaginal or cesarean section, can have a significant impact on a mother's mental health. One excellent form of exercise is prenatal gentle yoga, designed specifically for pregnant women. This practice focuses on gentle movements, controlled breathing, and relaxation. The stretching movements in this yoga can help reduce pain during labor, speed up the labor process, and promote a smooth, uncomplicated delivery. This community service activity was conducted at Hutabaginda Community Health Center, involving 30 pregnant women. The goal was to help pregnant women prepare for optimal fetal positioning for a natural birth. The methods used included education, demonstrations, and simulations. The results showed an increase in the mothers' knowledge before and after being educated on how to optimize fetal positioning through prenatal yoga. The mothers' average knowledge score increased, and after the demonstration, 28 of the 30 participants were able to perform yoga poses effectively to optimize fetal positioning. It is hoped that this prenatal yoga program will become a regular feature in every pregnancy class at Hutabaginda Community Health Center. In addition, it is hoped that this program will become a daily habit for pregnant women as good preparation for a smooth, normal, and natural birth.*

**Keywords:** Optimization of Fetal Position, Knowledge, Skills

### 1. PENDAHULUAN

Angka kematian ibu di provinsi Sumatera Utara dilaporkan cenderung mengalami fluktasi atau naik turun sejak 2018 sampai 2022. Pada tahun 2022 angka kematian ibu mencapai 131 orang dari 258.884 kelahiran hidup yang terdiri dari 32 kematian ibu hamil, 25 kematian ibu bersalin, dan 74 kematian ibu nifas. Sedangkan pada tahun

2021 angka kematian ibu mencapai 254 kematian yang terdiri dari 67 kematian ibu hamil, 95 kematian ibu bersalin, dan 92 kematian ibu nifas. Kabupaten Tapanuli Utara turut berkontribusi untuk tiginya angka kematian ibu pada tahun 2022 yang berjumlah 4 orang. (Dinkes Sumut, 2023)

Salah satu dari beberapa penyebab kematian ibu dan bayi baru lahir adalah partus lama. Partus lama rata-rata

menyebabkan kematian ibu di dunia sebesar 8%. (BPSKTU, 2021) Survey yang dilakukan di Dinas Kesehatan Tapanuli Utara diketahui bahwa pada tahun 2023 angka kejadian partus lama mencapai 287 orang (21,33%) dari 1345 persalinan pervaginam. Banyak faktor yang menjadi penyebab terjadinya partus lama, diantaranya karena letak janin, kelainan panggul, kelainan his, pimpinan partus yang salah, janin besar, kelainan kongenital, primitua perut gantung, grande multipara, umur dan ketuban pecah dini. Akibat dari partus lama yaitu infeksi, ruptur perineum, cincin retraksi patologis, pembentukan fistula, cidera otot-otot panggul, pada janinnya yaitu kaput suksedaneum dan molase kepala janin. (Prawirohardjo 2020)

Sebagai wujud dalam percepatan penurunan AKI dan AKB untuk menjamin agar setiap ibu mampu mengakses pelayanan kesehatan ibu yang berkualitas sekaligus implementasi dari peraturan Dinas Kesehatan kabupaten Tapanuli Utara, Puskesmas Hutabaginda menargetkan seluruh ibu/calon ibu hamil harus memperoleh pelayanan kesehatan yang sesuai dengan standar pelayanan 10 T dengan tujuan untuk memeriksa keadaan ibu dan janin secara berkala untuk mendeteksi penyimpangan selama kehamilan dengan frekuensi kunjungan 6 kali selama kehamilannya, (termasuk 2 x kunjungan dokter obgin). Proses ini dilakukan selama rentang usia kehamilan ibu yang dikelompokkan sesuai usia kehamilan menjadi trimester pertama, trimester kedua, dan trimester ketiga , selain itu kelas ibu hamil rutin dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan. Dalam pertolongan asuhan persalinan, seluruh persalinan harus ditolong oleh tenaga kesehatan dan dilakukan di fasilitas pelayanan kesehatan. (Kemenkes RI, 2023)

Selama kehamilan, ibu membutuhkan latihan fisik untuk menjaga kesehatan serta kebugaran ibu dan janin yang dikandungnya. Prenatal gentle yoga adalah salah satu cara yang efektif yang dirancang khusus untuk ibu hamil, dengan penekanan pada gerakan yang lembut, pernapasan yang terkontrol, dan relaksasi. Selain itu yoga prenatal membantu meningkatkan kesejahteraan emosional, memperkuat tubuh, meningkatkan pernafasan, serta mempersiapkan ibu secara fisik dan mental menghadapi persalinan. (Aprilia Y, 2020)

Puskesmas Hutabaginda merupakan Puskesmas yang berada di tengah Kota

Tarutung, terletak di Jln. DR.T.B.Simatupang No.380 Kelurahan Hutatoruan VII Kecamatan Tarutung, terdiri dari 7 kelurahan dan 24 desa dengan luas wilayah 107,68 Km2. Puskesmas Hutabaginda memiliki visi “Menjadi Puskesmas dengan Pelayanan Prima, Menuju Masyarakat yang sehat, dengan beberapa misi diantaranya memberikan pelayanan kesehatan yang bermutu, mudah cepat, dan tepat, serta meningkatkan pemberdayaan dan peran aktif masyarakat dalam bidang pembangunan.

Kebanyakan ibu hamil menginginkan persalinannya lancar dan melahirkan dengan normal, namun tidak jarang proses persalinannya mengalami hambatan dan berakhir dengan metode SC. Rata – rata jumlah persalinan di Puskesmas Hutabaginda pada tahun 2023 yaitu 27 kasus setiap bulannya. Dari 333 persalinan, terdapat 55,85 % persalinan dengan metode Sectio caesarea (SC), angka ini sudah melebihi batas rekomendasi World Health Organization (10-15%) (Simbolon GAH, 2023)

Dilaporkan penyebab persalinan dengan SC ini bisa karena masalah di pihak ibu maupun bayi. Selain persalinan SC ini karena yang sudah didiagnosa sebelumnya seperti CPD, PE/Eklamsia, plasenta (plasenta previa), bayi kembar, kehamilan pada ibu berusia lanjut, dan adanya riwayat SC pada kehamilan sebelumnya, penyebab lain dari tingginya kasus ini disebabkan partus lama. Partus lama dapat dipengaruhi oleh kondisi posisi janin yang belum optimal saat proses penurunan kepala memasuki pintu panggul dan psikologis ibu yang meliputi persepsi ibu pada nyeri dan saat menghadapi proses persalinan. (Simbolon GAH, 2023)

Berbagai upaya telah dilakukan, misalnya dalam pelayanan kesehatan ibu hamil, menetapkan jadwal kelas ibu hamil setiap bulannya, dalam setiap persalinan wajib ditolong oleh tenaga kesehatan terlatih yaitu dokter spesialis kebidanan dan kandungan (Sp.OG), dokter umum, dan bidan, serta diupayakan dilakukan di fasilitas pelayanan kesehatan.

Kelas ibu hamil yang rutin dilaksanakan disetiap desa merupakan salah satu peluang untuk memberdayakan ibu hamil dalam optimalisasi posisi janin melalui kegiatan prenatal gentle yoga. Prenatal gentle yoga adalah latihan fisik yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan ini selain mempersiapkan mental dan spiritual dalam mempersiapkan persalinan secara fisik latihan ini juga titik berat latihannya untuk melenturkan otot – otot dasar panggul, tekniki pernafasan, relaksasi dan ketenangan fikiran

ibu. Gerakan peregangan otot dalam prenatal yoga dapat meminimalisasi bahkan menghilangkan ketidaknyamanan yang seringkali dirasakan selama masa kehamilan meningkatkan kualitas tidur, mengurangi nyeri saat persalinan, mempercepat persalinan kala I, mempercepat persalinan kala II, dan membuat persalinan normal tanpa komplikasi .(Aprilia Y, 2020)

Ibu hamil juga belum sepenuhnya mengetahui tentang Yoga yang bisa dilakukan selama kehamilan karena belum mengetahui manfaat yoga prenatal, dan berbagai gerakan yoga yang dapat mengoptimalkan posisi janin sebagai persiapan persalinan normal. Salah satu pose yang sudah diteliti sebelumnya adalah dengan latihan posisi tangan dan lutut pada saat bersalin memberikan bukti manfaat terbaik dengan melibatkan ibu dengan posisi merangkak sehingga perut tertahan dan pinggul tegak lurus dengan lantai/ tempat tidur. Posisi ini dapat meningkatkan kelahiran spontan pervaginam termasuk pengurangan nyeri/ stres, peningkatan aliran darah ke uterus, peningkatan hubungan fetopelvis, dan bermanfaat janin dalam posisi oksipitoposterior (OP) . Simbolon GAH, 2023).

Tujuan dari PKM ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat melaksanakan prenatal yoga. Melatih ibu hamil asana atau gerakan yoga selama kehamilan untuk mengoptimalkan posisi janin dalam kandungan.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada masyarakat tentang Pemberdayaan Ibu Hamil Dalam Optimalisasi Posisi Janin Untuk Persiapan Persalinan Normal Pada Ibu Hamil Trimester III dilaksanakan di Puskesmas Hutabaginda pada bulan Juli s/d Agustus 2025. Populasi pada pengabdian masyarakat ini adalah seluruh ibu hamil Trimester III yang berada di wilayah kerja Puskesmas Hutabaginda dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang. Metode pengabdian dilaksanakan dengan 3 cara yaitu berupa penyuluhan, evaluasi serta metode preventif dan promotif.

Tahapan pertama dimulai dengan tahapan persiapan yaitu elakukan penjajakan dan survey lapangan meliputi tempat, jumlah peserta dan waktu pelaksanaan dengan melibatkan Kepala Puskesmas, Bidan Koordinator, dan Bidan Desa. Pengurusan

izin tentang kegiatan pengabdian masyarakat kepada Dinas Kesehatan lalu meneruskannya ke Puskesmas Hutabaginda. Persiapan alat dan bahan seperti pengadaan matras, penyuluhan materi presentasi dan booklet.

Tahapan selanjutnya tahap pelaksanaan berupa Melakukan evaluasi pengetahuan dan ibu hamil tentang optimalisasi posisi janin melalui prenatal gentle yoga (Pre Test) . memberikan edukasi tentang optimalisasi posisi janin melalui prenatal gentle yoga , dan memperagakan berbagai asanas/pose yoga pada ibu hamil (pre test), melakukan demonstrasi prenatal gentle yoga yaitu erbagai asanas untuk optimalisasi posisi janin, melakukan simulasi pada peserta dengan meminta seluruh peserta meniru asanas yoga yang sudah diajarkan pengabdi, memberikan kesempatan bertanya kepada peserta pengabdian masyarakat, menjawab pertanyaan yang diajukan peserta pengabdian masyarakat dan melakukan evaluasi mengenai pengetahuan peserta tentang optimalisasi posisi janin dan kemampuan peserta dalam melakukan yoga pernatal (Post Test) .

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas Hutabaginda . Setelah melaksanakan kordinasi dengan Kepala Puskesmas terkait tempat dan waktu pelaksanaan , maka kegiatan ini dapat terlaksana pada hari Jumat, tanggal 18 Juli 2025. Kemudian untuk evaluasi dilaksanakan 1 minggu kemudian pada hari Jumat tanggal 25 Juli 2025.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang. Dari hasil yang di peroleh umur peserta pengabdian (ibu hamil) mayoritas pada rentang usia 20-35 tahun (74%). Usia ini merupakan usia reproduksi yang sehat, dimana ibu pada usia 21 tahun dianggap dewasa dalam hal emosi, kepribadian, dan sosial, sehingga tingkat penerimaan terhadap informasi lebih mudah diterima . Pekerjaan ibu hamil umumnya ibu rumah tangga (52%). Pekerjaan memiliki hubungan positif dengan pengetahuan karena aktifitas pekerjaan melibatkan interaksi, pengalaman dan paparan informasi baru, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan pengetahuan seseorang.

Sebelum mengikuti penyuluhan, nilai pretest memiliki perbedaan dibandingkan setelah post test. Sebelum penyuluhan (pre test) masih ada yang memiliki pengetahuan

yang rendah (5 orang) sedangkan setelah penyuluhan , tingkat pengetahuan rendah sudah tidak ada. Skor rata-rata pengetahuan responden sebelum penyuluhan adalah 65, sedangkan skor rata-rata pengetahuan setelah penyuluhan 88. Sehingga ada peningkatan pengetahuan responden setelah dilakukan edukasi / penyuluhan tentang optimalisasi posisi janin melalui prenatal yoga.

Keterampilan ibu dalam melakukan yoga prenatal, sebelum dilakukan demonstrasi dan simulasi, ada 20 orang peserta yang tidak mampu menirukan asana/pose yoga yang diajarkan oleh pengabdi, namun setelah demonstrasi dan simulasi, ada 28 peserta yang sudah mampu menirukan pose yoga untuk optimalisasi posisi janin.

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang optimalisasi posisi janin sebagai persiapan persalinan normal melalui prenatal yoga dengan nilai rerata sebelum penyuluhan 5, dan setelah penyuluhan 10. Selain itu adanya perubahan keterampilan ibu hamil setelah demonstrasi prenatal yoga dari yang tidak mampu menjadi mampu.

Harapannya kegiatan ini dapat dilaksanakan di wilayah lain secara berkelanjutan sebagai upaya persiapan persalinan normal yang aman dan lancar.

#### 5. REFERENSI

(BPS) BPSKTU. Profil Kesehatan Ibu dan Anak Kabupaten Tapanuli Utara [Internet]. 2021. 1–63 p. Available from: <https://tapanuliutarakab.bps.go.id/publication/2021/10/26/b36e805299d26469343ce127/profil-kesehatan-ibu-dan-anak-kabupaten-tapanuli-utara-2020.html>

Aprilia Y. Modul Pelatihan prenatal gentle Yoga. Update 2023

Aprilia Y. Prenatal Gentle Yoga: Kunci Melahirkan dengan lancar, aman, nyaman, dan minim trauma. Gramedia Pustaka Utama : Jakarta., 2020; 2020. 276 p.

Dinas Kesehatan Sumatera Utara. Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara 2022. Dinas Kesehatan Sumatera Utara [Internet]. 2023;2:1–466. Available from: <https://dinkes.sumutprov.go.id/unduhan/index?page=3&per-page=9>

Kementerian Kesehatan RI I. Buku Kesehatan Ibu dan Anak. 2023.

Prawiroharjo S. Ilmu kebidanan. 4th ed.

Jakarta: Kudus Mulya; 2020. 175  
Simbolon GAH, Sitohang NTR, Silalahi EL. Comparative Study: Yoga and Pregnancy Exercise on First Stage Pain and Length of Labor in Tapanuli Regency. J Penelit Pendidik IPA [Internet]. 2023;9(10):7950–7. Available from: <https://jppipa.unram.ac.id/index.php/jppipa/article/view/5308>

#### 6. DOKUMENTASI KEGIATAN

