

Perbedaan Prenatal Yoga dengan *Knee Chest* terhadap Perubahan Posisi Janin Sungsang ke Normal pada Kehamilan TM III di Klinik Cibodas

Halida Inayah^{1*}, Retno Widowati², Febry Mutiariami Dahlan³

^{1,2,3}Prodi Sarjana Terapan Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional Jakarta
Jl. Harsono RM No. 1 Ragunan, Jakarta Selatan, 12550, DKI Jakarta, Indonesia

*Email Korespondensi: retnowidowati@civitas.unas.ac.id

Submitted : 19/08/2022

Accepted: 06/05/2023

Published: 18/09/2023

Abstract

Breech position is one of the four main indications for caesarean section worldwide. This breech location can occur in 3-4% of all deliveries. A breech delivery gives a poor prognosis because it increases the risk of complications for the mother and fetus. There are two ways to manage a breech pregnancy, namely knee chest and external version, but there are physical exercises that can provide abdominal space so that it gives the baby the opportunity to rotate, namely prenatal yoga activities. The purpose of this study was to determine the difference between prenatal yoga and knee chest in changing the position of the breech fetus to normal. The methodology of this research is using post test with control group design. The study population was pregnant women in the third trimester with a breech position as many as 42 people. The sampling technique used purposive sampling as many as 30 people into samples which were divided into 2 groups, namely 15 experimental group (prenatal yoga) and 15 control group (knee chest). The research instrument used the results of Ultrasonography and observation sheets. Data analysis used the Mann-Whitney Test. The results showed that there was a difference in the average time needed to change the position of the fetus by doing prenatal yoga and knee-chest. Prenatal yoga takes a shorter time (10 days) while knee-chest takes longer (15 days) so that prenatal yoga is more effective for pregnant women in improving fetal presentation. Bivariate results showed a (p-value of 0.002 < 0.005). Conclusions based on the results of the study there was a difference in the average time required to change the position of the fetus by doing prenatal yoga and knee-chest. Prenatal yoga takes a shorter time while knee-chest takes longer to help turn the fetal presentation into a head so that prenatal yoga is more effective in helping to improve fetal presentation.

Keywords: fetal breech, knee chest, prenatal yoga

Abstrak

Letak sungsang merupakan satu dari empat indikasi utama untuk tindakan bedah caesar di seluruh dunia. Letak sungsang ini dapat terjadi dalam 3-4% dari seluruh persalinan. Persalinan dengan letak sungsang memberikan prognosa yang kurang baik karena meningkatkan resiko komplikasi pada ibu dan janin. Penatalaksanaan kehamilan sungsang ada dua cara yaitu *knee chest* dan versi luar, namun ada latihan fisik yang bisa memberikan ruang abdomen sehingga memberikan kesempatan bayi untuk berputar yaitu kegiatan prenatal yoga. Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan prenatal yoga dan *knee chest* dalam merubah posisi janin sungsang ke normal. Metodologi penelitian ini menggunakan *Post test with control group design*. Populasi penelitian ibu hamil trimester III dengan letak sungsang sebanyak 42 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sebanyak 30 orang menjadi sampel yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 15 orang kelompok eksperimen (prenatal yoga) dan 15 orang kelompok kontrol (*knee chest*). Instrument penelitian menggunakan hasil *Ultrasonografi* dan lembar observasi. Analisis data menggunakan uji *Mann-Whitney Test*. Hasil penelitian terdapat perbedaan rata-rata waktu yang diperlukan untuk merubah posisi janin dengan melakukan prenatal yoga dan *knee-chest*. Prenatal yoga memerlukan waktu lebih

singkat (10 hari) sedangkan *knee-chest* memerlukan waktu lebih lama (15 hari) sehingga prenatal yoga lebih efektif untuk ibu hamil dalam memperbaiki presentasi janin. Hasil bivariat menunjukkan (p -value sebesar $0,002 < 0,005$) terdapat perbedaan rata-rata waktu yang diperlukan untuk merubah posisi janin dengan melakukan prenatal yoga dan *knee-chest*. Prenatal yoga memerlukan waktu lebih singkat sedangkan *knee-chest* memerlukan waktu lebih lama untuk membantu merubah presentasi janin menjadi kepala sehingga prenatal yoga lebih efektif membantu memperbaiki presentasi janin.

Kata Kunci: *knee chest*, prenatal yoga, sungsang

PENDAHULUAN

Salah satu tujuan *Sustainable Development Goals* (SDGs) adalah mengenai penurunan angka kematian ibu (AKI) yaitu mencapai 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Persalinan *caesar* adalah prosedur pembedahan untuk mengeluarkan bayi melalui irisan pada dinding abdomen dan rahim (Cunningham, 2015).

Salah satu penyumbang tindakan bedah *caesar* adalah janin dengan letak sungsang. Letak sungsang ini dapat terjadi dalam 3-4% dari seluruh persalinan yang dialami oleh wanita (Wiknjosastro 2005). Letak sungsang merupakan satu dari empat indikasi utama untuk tindakan bedah *caesar* di seluruh dunia (Hamilton, 2004). Dibandingkan dengan persalinan normal, tindakan bedah *caesar* menurunkan angka perinatal dan morbiditas neonatus meskipun morbiditas ibu sedikit meningkat (Hofmeyr, 2015).

Presentasi bokong atau letak sungsang merupakan malpresentasi yang paling sering dijumpai sebelum umur kehamilan 28 minggu. Kehamilan dengan letak sungsang akan memberikan prognosa yang buruk pada persalinan karena akan meningkatkan komplikasi pada ibu dan janin. Komplikasi yang terjadi pada janinnya yaitu *after coming head*, aspirasi, asfiksia, trauma intrakranial, fraktur atau dislokasi, *paralisa nerveus brachialis*. Komplikasi yang akan terjadi pada ibu adalah perdarahan, trauma jalan lahir dan infeksi. Resiko persalinan normal pada bayi dengan posisi sungsang lebih tinggi dibandingkan bayi dengan posisi normal,

maka umumnya persalinan akan dilakukan dengan bedah *caesar* (Zulaikha, & Apidianti, 2017). Akan tetapi persalinan normal pada presentasi sungsang atau bokong masih dapat dilakukan apabila memungkinkan (Berhan, et., al 2012) khususnya pada daerah di mana tidak terdapat pelayanan kesehatan untuk bedah *caesar* atau tidak terjangkau (Mishra, 2011).

Berdasarkan Laporan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) pada tahun 2018 menunjukkan kejadian presentasi bokong yang tercatat adalah 3,15 % pada perempuan umur 15-19 tahun, 3,03% pada perempuan umur 20-24 tahun, 2,85% pada perempuan umur 25-29 tahun, 4,30% pada perempuan umur 30-34 tahun, 4,52% pada perempuan umur 35-39 tahun, 3,41% pada perempuan umur 40-44 tahun, 4,04% pada perempuan umur 45-49 tahun dan 0,00% pada perempuan usia 50-54 tahun.

Penatalaksanaan kehamilan sungsang menurut Prawiharjo (2014) ada dua cara yaitu *knee chest position* (posisi dada-lutut) pada ibu dan versi luar biasanya dilakukan oleh dokter spesialis kandungan di rumah sakit. Pada umumnya bidan akan menyarankan ibu untuk melakukan *knee chest* dengan tujuan merubah posisi janin dari sungsang ke normal karena ini paling mudah dilakukan ibu hamil dirumah. Selain *knee chest*, belakangan ini semakin berkembang latihan fisik ibu hamil untuk menciptakan ruang abdomen yang luas untuk janin yaitu melakukan gerakan-gerakan prenatal yoga (Aprilia, 2015)

Pada masa kehamilan yoga memiliki manfaat yang besar dalam

menjaga kesehatan baik secara emosi maupun fisik serta menunjukkan penurunan rasa sakit, stress. Prenatal yoga juga membantu proses persalinan ibu menjadi sebuah pengalaman positif yang ibu alami dengan cara meningkatkan kekuatan otot, peningkatan cadangan energi dan fleksibilitas. Yoga bekerja dengan cara mempersiapkan tubuh wanita untuk menjalani proses persalinan yang dilaluinya (Aprilia, 2015).

Aplikasi yoga pada penelitian sebelumnya telah banyak dilakukan. Efek prenatal yoga terbukti bisa meningkatkan kesejahteraan wanita hamil. Prenatal Yoga juga dari penelitian sebelumnya memberikan efek kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil untuk bersalin (Dewi, et al 2018).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Novita Rudiyantri, 2021) dengan total sampel 30 orang ibu hamil usia kehamilan 28 minggu, dengan 2 grup kelompok perlakuan diberikan intervensi prenatal yoga dan kelompok kontrol diberikan posisi *knee chest*, selama 30 hari mendapatkan hasil menunjukkan bahwa ada perbedaan atau efek rata-rata waktu yang diperlukan untuk merubah presentasi janin dari presentasi bokong ke presentasi kepala pada ibu hamil yang melakukan prenatal yoga dan posisi *knee chest*. Pada kelompok intervensi berada pada rentang waktu 8-14 hari yaitu 37,5% sedangkan pada kelompok kontrol lebih dari 21 hari atau sekitar 43,7%.

Namun Masih sedikit bidan yang memberikan prenatal yoga untuk membantu merubah posisi janin, sehingga manfaat yoga yang salah satunya bisa membantu merubah posisi masih sangat kurang.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan rancangan *posttest with control group design*. Sampel penelitian ibu hamil yang berkunjung ke Klinik Cibodas di bulan

Juni sampai dengan Juli tahun 2022 memakai teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi ibu hamil dengan kehamilan sungsang TM III tidak ada lilitan tali pusat, tidak hipertensi, tidak dalam pengawasan perdarahan antepartum didapatkan sampel sebanyak 30. Instrumen yang digunakan adalah *ultrasonografi* (USG) dan lembar observasi. Analisa dalam penelitian ini menggunakan univariat dimana menghasilkan distribusi frekuensi responden rata-rata lama waktu yang dibutuhkan untuk mengubah posisi menjadi normal (letak kepala) pada kelompok kontrol dan eksperimen. Sedangkan analisa bivariat menggunakan uji statistik *U mann Whitney* dengan derajat kemaknaan 0,05 untuk mengetahui pengaruh antara variabel (Notoatmojo, 2018).

HASIL

Tabel 1. Rata-Rata Durasi Waktu untuk Merubah Presentasi Janin di Klinik Cibodas Kabupaten Garut Tahun 2022

Kelompok	N	Post-Test			Selisih
		Median	SD	Mean	
Eksperimen	15	10,27	3,1	4	4,86
Kontrol	15	15,13	4,1	7	

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan dari 15 ibu hamil yang melakukan yoga diperoleh perubahan posisi janin sungsang ke normal dengan durasi paling sebentar 4 hari, durasi paling lama 14 hari dan rata-rata durasi adalah 10,27 hari, sedangkan dari 15 ibu hamil yang melakukan *knee chest* diperoleh perubahan posisi janin sungsang ke normal dengan durasi paling sebentar 7 hari, durasi paling lama 21 hari dan rata-rata durasi adalah 15,13. Selisih rata-rata waktu yang dibutuhkan untuk mengubah presentasi janin antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah 5 hari.

Tabel 2. Perbedaan Prenatal Yoga dengan *Knee Chest* terhadap Posisi Bayi Sungsang Menjadi Posisi Normal Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Cibodas Kabupaten Garut Tahun 2022

Kelompok	Post-Test		Selisih	p-value	N
	Mean	Std. Dev			
Eksperimen	10,27	3,173			
Kontrol	15,13	4,138	4,86	0,002	30

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa pada kelompok eksperimen yang diberikan prenatal yoga diperoleh rata-rata (mean) durasi yang dibutuhkan untuk mengubah posisi janin adalah 10,27 atau 10 hari. Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata durasi yang dibutuhkan untuk mengubah posisi janin adalah 15,13 atau 15 hari. Berdasarkan hasil pengujian statistic dengan menggunakan uji *Mann-Whitney Test* diperoleh nilai *p-value* sebesar $0,002 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pemberian intervensi prenatal yoga terhadap posisi bayi sungsang menjadi posisi normal pada ibu hamil trimester III di Klinik Cibodas Kabupaten Garut Tahun 2022.

PEMBAHASAN

Rata-Rata Durasi Waktu untuk Merubah Presentasi Janin di Klinik Cibodas Kabupaten Garut Tahun 2022

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan dari 15 ibu hamil yang melakukan yoga diperoleh perubahan posisi janin sungsang ke normal dengan durasi paling sebentar 4 hari, durasi paling lama 14 hari dan rata-rata durasi adalah 10,27 sedangkan dari 15 ibu hamil yang melakukan *knee chest* diperoleh perubahan posisi janin sungsang ke normal dengan durasi paling sebentar 7 hari, durasi paling lama 21 hari dan rata-rata durasi adalah 15,13.

Posisi sungsang / letak sungsang merupakan suatu keadaan dimana posisi janin memanjang (membujur) dalam rahim dengan kepala berada pada bagian atas rahim (fundus uteri) dan bokong berada di bagian bawah ibu (Chunningham et al., 2015). Secara epidemiologis insidensi dari kehamilan bokong/sungsang pada kehamilan cukup bulan yaitu 3-4 % dimana insidensinya semakin tinggi pada usia kehamilan yang lebih kecil yaitu 22-25% pada kehamilan <28 minggu, 7-15% pada kehamilan <32 minggu (Prawirohardjo, 2014).

Penyebab spesifik pada sebagian kasus presentasi bokong / sungsang tidak diketahui dengan jelas, beberapa faktor diketahui dapat menyebabkan presentasi bokong meliputi prematuritas, abnormalitas janin (khususnya sistem saraf pusat), oligo- atau polihidramnion, pertumbuhan janin terhambat, tali plasenta pendek, abnormalitas uterus (seperti uterus bikornus), plasenta previa atau kornus (Penn, 2006). Penatalaksanaan kehamilan sungsang menurut Prawiharjo (2014) ada dua cara yaitu *knee chest position* (posisi dada-lutut) pada ibu dan versi luar yang berhubungan dengan postur maternal. Biasanya bidan akan menyarankan ibu untuk melakukan *knee chest* agar merubah posisi janin dari sungsang ke normal karena ini paling mudah dilakukan ibu hamil. Selain *knee chest*, dewasa ini semakin berkembang latihan fisik atau senam yang bisa dilakukan ibu hamil untuk menciptakan ruang abdomen yang luas untuk janin yaitu melakukan gerakan-gerakan prenatal yoga (Aprilia, 2015)

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rudyanti (2021) dengan total sampel 30 orang ibu hamil usia kehamilan 28 minggu, dengan 2 grup kelompok perlakuan diberikan intervensi prenatal yoga dan kelompok kontrol diberikan posisi *knee chest*, selama 30 hari mendapatkan hasil menunjukkan bahwa ada perbedaan atau

efek rata-rata waktu yang diperlukan untuk merubah presentasi janin dari presentasi bokong ke presentasi kepala pada ibu hamil yang melakukan prenatal yoga dan posisi *knee chest*.

Menurut asumsi peneliti dapat disimpulkan bahwa terdapat selisih rata-rata waktu yang dibutuhkan untuk mengubah presentasi janin antara kelompok eksperimen yang diberikan intervensi berupa prenatal yoga dengan kelompok kontrol yang diberikan *knee chest*, selisih waktu tersebut adalah 5 hari.

Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Posisi Bayi Sungsang Menjadi Posisi Normal Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Cibodas Kabupaten Garut Tahun 2022

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pada kelompok eksperimen yang diberikan prenatal yoga diperoleh rata-rata (mean) durasi yang dibutuhkan untuk mengubah posisi janin adalah 10,27 atau 10 hari. Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata durasi yang dibutuhkan untuk mengubah posisi janin adalah 15,13 atau 15 hari. Berdasarkan hasil pengujian statistic dengan menggunakan uji *Mann-Whitney Test* diperoleh nilai *p-value* sebesar $0,002 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian intervensi prenatal yoga terhadap posisi bayi sungsang menjadi posisi normal pada ibu hamil trimester III di Klinik Cibodas Kabupaten Garut Tahun 2022. Hasil ini menunjukkan bahwa prenatal yoga lebih efektif dalam merubah presentasi janin dibandingkan posisi *knee chest*.

Prenatal yoga umum untuk dilakukan oleh ibu hamil secara rutin paling tidak dilakukan sebanyak 2-3 kali dalam seminggu. Namun untuk tujuan tertentu seperti untuk mengubah posisi janin, yoga dilakukan setiap hari dalam kurun waktu tertentu. Prenatal yoga merupakan salah satu jenis modifikasi dari yoga umum yang disesuaikan untuk ibu

hamil. Tujuan prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. Untuk mendapatkan hasil yang optimal, latihan yoga ini dilakukan dengan teratur, sehingga ada rentang waktu yang diperlukan untuk bisa mendapatkan hasil yang optimal.

Latihan yoga untuk membantu merubah presentasi janin lebih difokuskan untuk memberikan ruang yang lebar dibagian abdomen, melenturkan otot-otot rahim dan panggul. Gerakan yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu *cat cow pose*, *downwardfacing dog*, gerakan *puppy pose* dan *balancing pose*. Gerakan *cat cow* memiliki manfaat yaitu melenturkan otot-otot penyangga rahim dan otot rahim sehingga tidak tegang. Kelenturan ini akan menurunkan penekanan pada daerah abdomen ibu sehingga memberikan keluasaan bagi janin untuk bergerak didalam rahim (Aprilia, 2015).

Gerakan *puppy pose* juga bertujuan untuk menaikkan area pelvis dan memberi ruang pada abdomen ibu sehingga dapat membuat bayi tergerak untuk memutar posisi kepalanya yang sungsang. Gerakan *puppy pose* juga memanfaatkan gaya gravitasi bumi untuk membantu perputaran janin (Latifa, 2021).

Gerakan *downwardfacing dog* merupakan gerakan yang dapat merangsang kembalinya posisi bayi dari sungsang menjadi posisi yang normal dilakukan dengan cara mengangkat pantat dan perut ibu hamil dengan bantuan kaki dan tangan sehingga posisi pantat ibu hamil akan lebih tinggi dibandingkan dengan kepalanya. Gerakan ini juga memanfaatkan gaya gravitasi bumi untuk membantu perputaran kepala janin.

Sedangkan gerakan *balancing pose* berguna untuk menguatkan otot PSOAS. Menurut Aprilia (2015) bahwa selama kehamilan otot PSOAS ini berkontribusi untuk rasa sakit punggung bawah, pangkal paha, otot adductors

bahkan dapat menyebabkan kelemahan karena tekanan ekstra dari berat rahim. Berada dalam posisi duduk yang terlalu lama dapat memperpendek otot PSOAS menyebabkan rasa sakit dan ketegangan dasar panggul, pinggul dan tulang belakang. PSOAS juga memainkan peran penting dalam optimalisasi posisi janin dan dapat menjadi alasan bayi tetap dalam posisi sungsang, karena ketika otot PSOAS ini terlalu tegang/ketat, maka dapat mencegah panggul memperluas dan membatasi pembukaan pada panggul. Hal ini dapat menyebabkan sendi di sumsum tulang belakang menjadi semakin tertekan dan juga memendekkan otot paha belakang dan betis. Melakukan gerakan *balancing pose* bisa melepaskan dan memperpanjang otot PSOAS setiap hari agar bayi yang akan menemukan transisi yang mudah ke jalan lahir.

Perubahan presentasi janin selama kehamilan dipengaruhi oleh gaya fisik yang bekerja pada uterus dan janin. Gaya fisik yang bekerja pada janin dalam uterus termasuk gaya gravitasi, gaya apung, dan gaya gesek. Melalui gaya gravitasi, bumi menarik partikel-partikel materi. Gaya gravitasi pada janin bekerja pada berbagai bagian tubuh janin dengan kekuatan gaya berbeda berdasarkan densitas dan massa dari bagian tubuh janin. Pergerakan janin ke bawah mengikuti jalur aksi gaya gravitasi untuk seluruh janin yang melalui pusat gaya gravitasi. Untuk penerapan teori ini, diasumsikan bahwa bentuk ovoid fetus dalam uterus dikelilingi oleh cairan amnion. Berat janin bekerja pada pusat gaya gravitasi. Hal ini menyebabkan bagian bokong kaki yang besar dan berat akan tertarik kebawah saat ibu melakukan posisi ini dengan panggul lebih tinggi dari bahu artinya posisi fundus lebih rendah dari serviks. Jadi bokong kaki akan tertarik ke fundus (Latifa, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ruidiyanti (2021) tentang Efek Prenatal Yoga Dalam Merubah Presentasi Janin. Hasil penelitian

menunjukkan waktu yang diperlukan untuk merubah presentasi janin rata-rata 15 hari pada kelompok prenatal yoga dan > 21 hari pada kelompok *knee-chest* sehingga dapat disimpulkan bahwa Prenatal Yoga mampu merubah presentasi bokong menjadi kepala dalam waktu yang lebih cepat dibandingkan *knee-chest*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian bahwa terdapat perbedaan rata-rata waktu yang diperlukan untuk merubah posisi janin dengan melakukan prenatal yoga dan *knee-chest*. Prenatal yoga memerlukan waktu lebih singkat sedangkan *knee-chest* memerlukan waktu lebih lama untuk membantu janin berputar merubah presentasi janin menjadi kepala sehingga prenatal yoga lebih efektif b ibu hamil dalam memperbaiki presentasi janin.

SARAN

Bagi ibu hamil diharapkan untuk selalu melakukan aktivitas fisik ketika hamil, dengan melakukan prenatal yoga bisa memperbaiki postur tubuh, merilekskan tubuh, menciptakan ruang abdomen untuk janin dan membantu merubah posisi janin sungsang ke normal. Untuk tenaga kesehatan khususnya bidan memberikan kelas prenatal yoga pada ibu hamil sungsang sebagai terapi komplementer dalam penatalaksanaan kehamilan sungsang sehingga bisa membantu ibu untuk mendapatkan persalinan yang nyaman dan mengurangi kemungkinan terjadi resiko komplikasi persalinan pada ibu dan janin nanti.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan Terima Kasih kepada, Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional, Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Pimpinan Klinik Cibodas

DAFTAR PUSTAKA

- Aprisandityas, A. & Elfida, D. (2012). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan pada Ibu Hamil. *Jurnal Psikologi*, Volume 8 Nomor 2, Desember 2012.
- Aprisandityas, A. & Elfida, D. (2012). Hubungan antara Regulasi Emosi
- Aprillia, Y. (2015). *Prenatal Gentle Yoga*. Gramedia Pustaka Utama.
- Chunningham, Swanson, et al. (2015). *Maternofetal Trauma in Craniosynostosis*. 136(2-p 214e-222e).
- DeCherney. (2013). *Current Diagnosis & Treatment: Obstetrics & Gynecology* (2013th-08-01 ed.). McGrawHill Publishing.
- Dewi, R. S., Erialdy, E., & Novita, A. (2018). Studi Komparatif Prenatal Yoga dan Senam Hamil terhadap Kesiapan Fisik. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 155–166.
<https://doi.org/10.33221/jikm.v7i3.124>
- IBI. (2021). *Modul Midwefery Update* (Z. Wiyanti & K. Dini (eds.)).
- Latifa Tauhid, L., et al. (2021). Asuhan kebidanan antenatal pada ny. U usia 27 tahun g3p1a1 dengan letak sungsang di praktik mandiri bidan g kota bogor (*Doctoral dissertation, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung*).
- Kementerian kesehatan. (2018). Pelayanan Kesehatan Neonatal Esensial Pedoman Teknis Pelayanan Kesehatan Tingkat Pertama
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Pedoman Pelayanan Antenatal Care Terpadu
- Kementerian Kesehatan RI. (2015). *Pedoman Pelayanan Antenatal Care Terintregasi*
- Kurnia Widya Wati, et al. (2018). Pengaruh Senam Yoga terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan di BPM Lasmitasari, S.ST. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 14(1), 39.
<https://doi.org/10.24853/jkk.14.1.39-47>
- Kwon, R., Kasper, et al. (2020). A systematic review: The effects of yoga on pregnancy. *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology*, 250, 171–177.
<https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2020.03.044>
- Novita Rudiyaniti, N. (2021). Efek Prenatal Yoga dalam Merubah Presentasi Janin. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai Jurusan Kebidanan Tanjungkarang*, 14, 30–37.
- Prawirohardjo, S. (2014). *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo* (E. Saifudin Ab (ed.); 4th ed). PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rudiyaniti, N. R. (2021). Efektifitas Prenatal Yoga dalam Penanganan Kehamilan Sungsang. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 14(1), 30-37.
- Shapiro, S. S.; Wilk, M. B. (1965). "An analysis of variance test for normality (complete samples)". *Biometrika*. 52 (3–4): 591–611. doi:10.1093/biomet/52.3-4.591. JSTOR 2333709. MR 0205384. p. 593
- Sehmawati, & Inaya. (2018). *Kesehatan Ibu dan Anak*.
- Wardhana, Eddy. (2017), Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan Posisi *Knee Chest* Pada Kehamilan Trimester III Dengan Presentasi Bokong, *Thesis*, Program Pasca Sarjana Universitas Hasanuddin Makasar, Makasar
- WHO-Kemenkes. (2013). Buku Saku Pelayanan Kesehatan Ibu di fasilitas kesehatan dasar dan rujukan