

PENGARUH PRENATAL YOGA DAN AKUPRESUR TITIK BL 67 (ZHIYIN) TERHADAP OPTIMALISASI POSISI JANIN PRIMIGRAVIDA USIA KEHAMILAN 36 MINGGU

Setiana Andarwulan¹, Encup²

^{1,2} Prodi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

email: setianaandarwulan@unipasby.ac.id

Abstract: *Pregnancy is a very vulnerable period, not only for the pregnant woman but also for the safety of the fetus in the womb. Pregnancy is a physiological condition, but normal pregnancy can also turn into pathological pregnancy such as changes in the baby's position that are not optimal. In a natural effort to optimize the baby's position, prenatal yoga and BL 67 acupressure can be done. In this way, the mother and baby in labor can walk normally and naturally. This type of research uses quantitative research with a pretest and post-test design. The total population used was 40 respondents with a research sample used of 39 respondents in accordance with the inclusion criteria. The number of samples was treated and observed using SOPs and assessment checklists. Next, the collected data was analyzed using the Wilcoxon signed test. With significance, if the calculated value is <0.05 , then H_0 is rejected and H_1 is accepted. The results of the research show the influence of Prenatal Yoga and Acupressure Point BL67 (Zhiyin) on Optimizing the Position of the Primigravida Fetus in the Third Trimester of Pregnancy 36-42 Weeks at the Cerme Community Health Center with the Wilcoxon signed statistical test, the p value is 0.000 (< 0.05) so it can be concluded that H_0 is rejected and H_1 is accepted. Which means there is an influence of prenatal yoga and acupressure at the BL67 (Zhiyin) point on optimizing the position of the primigravida fetus in the third trimester of pregnancy 36-42 weeks at the Cerme Health Center. In this way, the research results can be implemented as well as possible.*

Key words: *BL 67 acupressure, Optimization of fetal position, Prenatal yoga*

Abstrak: Kehamilan merupakan periode yang sangat rentan, tidak hanya bagi ibu hamil saja tetapi juga bagi keselamatan janin di dalam kandungan. Kehamilan merupakan suatu kondisi fisiologis, namun kehamilan normal juga dapat berubah menjadi kehamilan patologis seperti perubahan posisi bayi yang tidak optimal. Dalam upaya secara alamiah untuk mengoptimalkan posisi bayi dapat dilakukan dengan prenatal yoga dan akupresure BL 67. Dengan demikian ibu dan bayi dalam persalinan nantinya dapat berjalan secara normal dan alamiah. Jenis penelitian ini memakai penelitian kuantitatif dengan desain pre-test dan post-test. Jumlah populasi yang digunakan sebanyak 40 responden dengan sampel penelitian yang digunakan sebanyak 39 responden sesuai dengan kriteria inklusi. Jumlah sampel tersebut diberikan perlakuan dan dilakukan observasi dengan menggunakan SOP dan ceklist penilaian. Selanjutnya data dikumpulkan dilakukan analisa dengan menggunakan uji wilcoxon signed. Dengan signifikansi bila nilai hitung $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil penelitian menunjukkan pengaruh Prenatal Yoga Dan Akupresur Titik BL 67 (Zhiyin) Terhadap Optimalisasi Posisi Janin Primigravida Trimester III Kehamilan 36-42 Minggu di Puskesmas Cerme dengan uji statistik wilcoxon signed nilai p value adalah 0,000 ($< 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Yang berarti terdapat Pengaruh Prenatal Yoga Dan Akupresur Titik BL 67 (Zhiyin) Terhadap Optimalisasi Posisi Janin Primigravida Trimester III Kehamilan 36-42 Minggu di Puskesmas Cerme. Dengan demikian hasil penelitian dapat diimplementasikan dengan sebaik – baiknya.

Kata kunci : Akupresur, BL 67, Optimalisasi posisi janin, Prenatal yoga

PENDAHULUAN

Kehamilan dimulai pada saat masa konsepsi hingga lahirnya janin, dan lamanya kehamilan dimulai dari ovulasi hingga partus yang diperkirakan sekitar 40 minggu dan tidak melebihi 43 minggu. Kehamilan merupakan periode yang sangat rentan, tidak hanya bagi ibu hamil saja tetapi juga bagi keselamatan janin di dalam kandungan (Kuswanti, 2014). Kondisi kesehatan calon ibu pada masa awal kehamilan akan mempengaruhi tingkat keberhasilan kehamilan serta kondisi status kesehatan calon bayi yang masih didalam rahim maupun yang sudah lahir, sehingga disarankan agar calon ibu dapat menjaga perilaku hidup sehat dan menghindari faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kondisi calon ibu pada masa kehamilan (Johnson, 2016).

Kehamilan merupakan suatu kondisi fisiologis, namun kehamilan normal juga dapat berubah menjadi kehamilan patologis (Walyani, 2015). Sekitar 810 ibu hamil meninggal setiap harinya karena komplikasi terkait dengan kehamilan dan persalinan. Komplikasi utama yang menyebabkan hampir 75% dari semua kematian ibu hamil di dunia yaitu karena perdarahan, infeksi, preeklamsia, aborsi yang tidak aman dan penyebab lainnya seperti plasenta previa, solutio plasenta, mioma, letak sungsang dan lainnya (WHO, 2019). Breech presentation terjadi pada sekitar 3–4 % kehamilan mendekati term, dan lebih tinggi saat prematur (± 15 % pada usia kandung usia 32 minggu. Salah satu faktor penting adalah primigravida, karena rahim dan dinding perut masih relatif kaku sehingga janin sulit melakukan spontan rotasi. (Schlaeger JM, 2018) Dari data sekunder selama satu tahun Puskesmas Cerme sebanyak 425 yang sedang hamil. Peneliti melakukan studi pendahuluan melalui wawancara pada 12 ibu hamil trimester III yang dilakukan di Puskesmas Cerme pada tanggal 12 Mei 2023, didapatkan hasil sebanyak 8 ibu hamil trimester II mengalami permasalahan karena posisi bayi sungsang. Tindakan yang dilakukan oleh pihak puskesmas jika terjadi posisi sungsang dilakukan rujukan ke rumah sakit.

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa di setiap negara perlu mengangkat serta mengembangkan pengobatan tradisional di masing-masing negara. Saat ini, masyarakat dunia memiliki kecenderungan untuk kembali ke alam (back to nature) dalam hal menjaga, memelihara dan meningkatkan derajat kesehatannya dengan memanfaatkan pelayanan kesehatan tradisional. Dalam pengembangan pelayanan kesehatan tradisional, maka terdapat tiga komponen yang harus dikembangkan, yakni product, practice, dan practitioners. (Kesmas, 2019)

Prenatal Yoga merupakan salah satu terapi holistik pada ibu hamil khususnya trimester III yang dilakukan dengan cara relaksasi pernapasan dan mengelola diri kemudian berdoa sesuai keyakinan agama masing-masing kepada Tuhan melalui teknik afirmasi dengan bayi memohon kesejahteraan tubuh, pikiran dan jiwa, dilanjutkan dengan memunculkan rasa. Prenatal Yoga dilakukan dengan empat tahapan mulai dari afirmasi dengan bayi, pranayama, pemanasan, dan gerakan inti (Andarwulan, 2020).

Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa kelancaran proses persalinan dipengaruhi oleh faktor 5 P (Power, passage, passenger, penolong, dan psikologis ibu). Persalinan yang nyaman dan lancar serta minim trauma dapat dicapai jika terjadi keselarasan antara tubuh dan psikologis ibu (Utami et al., 2019). Posisi janin yang tidak optimal dalam memicu terjadinya partus lama dan macet. Persiapan persalinan yang matang dapat meminimalkan resiko terjadinya partus lama. Hal hal yang dapat dipersiapkan selama hamil bahkan saat proses persalinan berlangsung diantaranya senam hamil, yoga atau optimalisasi posisi janin untuk mengoptimalkan fisik ibu, posisi janin dalam rahim serta sebagai salah satu comfort technique untuk mengurangi skala nyeri yang dialami saat proses persalinan (Maharani & Hayati, 2020).

Melakukan optimalisasi posisi janin melalui yoga merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri saat kontraksi persalinan dan mengoptimalkan

posisi bayi dalam proses persalinan, terutama pada kehamilan Trimester III. Menurut Halida Inayah, dkk 2023 dalam penelitiannya menjelaskan prenatal yoga berpengaruh dalam mengubah posisi janin. Dengan memberikan teknik optimalisasi posisi janin pada pasien diharapkan mengoptimalkan posisi janin menjadi lebih maksimal sehingga proses persalinan menjadi normal, lebih nyaman dan lebih cepat (Aprilia, Y, 2020). Selain dengan melakukan gerakan yoga, akupresur pada titik meridian dapat membantu dalam memperbaiki posisi janin. Menurut Hamzah, 2021 titik BL 23 berpeluang dalam mengubah posisi janin yang sungsang menjadi normal. Titik meridian yang bisa digunakan dalam membantu memperbaiki posisi tersebut yaitu titik meridian BL 67 (Bladder 67). Titik BL 67 terletak di bagian kaki, tepatnya di luar ujung jari kelingking dan dekat dengan tepi kuku kaki (Hamidzadeh, 2021).

Dari data sekunder selama satu tahun Puskesmas Cerme sebanyak 425 yang sedang hamil. Peneliti melakukan studi pendahuluan melalui wawancara pada 12 ibu hamil trimester III yang dilakukan di Desa Banjarsari pada tanggal 12 Mei 2023, didapatkan hasil sebanyak 8 ibu hamil trimester II mengalami permasalahan karena posisi bayi sungsang. Selama ini di Puskesmas Cerme belum ada penelitian tentang optimalisasi posisi janin. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga dan akupresur titik BL 67 terhadap perubahan posisi janin.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian experimental quraisy yang memiliki rancang bangun one group pre test post test. Populasi penelitian sejumlah 43 responden dan sampel sejumlah 39 dengan teknik pengambilan sampel secara randomisasi dengan mengambil responden secara acak. berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Lokasi penelitian berada di wilayah kerja Puskesmas Cerme Kabupaten Gresik Jawa Timur. Dengan waktu penelitian mulai bulan Juni – Desember 2023. Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu kombinasi prenatal yoga dan

BL 23 sebagai variabel independent dan Optimalisasi posisi janin sebagai variabel dependent. Dengan kriteria inklusi usia kehamilan diatas 36 minggu, responden posisi janin bagian terbawah bukanlah kepala, responden tidak memiliki penyakit hereditier. Kriteria eksklusi : usia kehamilan kurang dari 36 minggu, bagian terbawah berupa kepala, dan memiliki penyakit hereditier. Skala pengukuran posisi kepala dengan melakukan usg di tempat penelitian. Selanjutnya dilakukan analisa data dengan menggunakan uji statistik, normalitas, homogenitas dan *wilcoxon signed rank test*. Hasil uji etik dinyatakan layak etik untuk dilanjutkan penelitian dengan nomor

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentasi (%)	Ket.
Usia			
<20 Tahun	1	2,6	Median 23
20-35 Tahun	33	84,6	Mean 22
>35 Tahun	5	12,8	Modus 22
Pendidikan			
Dasar	4	10,2	
Menengah	31	79,6	
Tinggi	4	10,2	
Usia Kehamilan			
36-38 Minggu	29	74,5	Median 37
39-42 Minggu	10	25,6	Mean 38
Pekerjaan			
IRT	30	76,9	Modus 38
Swasta	6	15,4	
PNS	3	7,7	
Total	39	100	

Sumber: (Data Primer, 2023)

Berdasarkan tabel 1 diatas didapatkan hasil pada kategori usia sebagian besar responden berusia 20-35 tahun sebanyak 33 responden (84,6%). Dan sebagian kecil berusia kurang dari 20 tahun tahun sebanyak 1 responden (2,6%). Untuk kategori pendidikan

sebagian besar responden memiliki pendidikan menengah sebanyak 31 responden (79,6%) dan sebagian kecil memiliki pendidikan sarjana sebanyak 4 responden (10,2%). Pada kategori usia kehamilan sebagian besar responden memiliki usia kehamilan 36 – 38 minggu sebanyak 29 responden (74,4%) dan sebagian kecil memiliki usia kehamilan 39-42 minggu sebanyak 10 responden (25,6%). Untuk kategori pekerjaan sebagian besar responden memiliki pekerjaan ibu rumah tangga sebanyak 30 responden (76,9%) dan sebagian kecil berpendidikan sebagai PNS dan petani sebanyak 3 responden (7,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Independen

Variabel (Prenatal Yoga Dan Akupresure Titik BL67 (Zhiyin)	Pre Test		Post Test	
	Frekuensi (F)	Perse ntase (%)	Frekue nsi (F)	Perse ntase (%)
Dilakukan dengan rutin	0	0	29	73,5
Dilakukan tidak rutin	39	100	10	26,5
Total	39	100	39	100

Sumber: (Data Primer, 2023)

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan distribusi frekuensi responden pada *pre test* yang melakukan Prenatal Yoga Dan Akupresur Titik BL67 (Zhiyin) dilakukan tidak tepat sebanyak 39 responden (100%). Setelah diberikan intervensi pada *post test* sebagian besar melakukan dengan tepat sebanyak 29 responden (73,5 %) dan sebagian kecil melakukan tidak sesuai sebanyak 10 responden (26,5%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Variabel Dependent

Variabel (Posisi Kepala Janin)	Pre Test		Post Test	
	Freku ensi (F)	Persent ase (%)	Frekue nsi (F)	Persentase (%)
Sungsang	39	100	15	38,4
Letak Kepala	0	0	24	62,6
Total	39	100	39	100
<i>Shapirow wilk = 0,00</i>		<i>Wilcoxone = 0,000</i>		

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan distribusi frekuensi responden pada *pre test* yang memiliki posisi sungsang sebanyak 39 responden (100). Setelah diberikan intervensi pada *post test* sebagian besar dengan posisi letak kepala sebanyak sebanyak 24 responden (62,6%) dan sebagian kecil dengan posisi sungsang sebanyak 15 responden (38,4%)

Uji normalitas data menunjukkan nilai signifikansi Asymp.Sig (2-tailed) pretest sebesar 0.00 lebih kecil dari 0,05 ($0,00 < 0,05$). Dapat diartikan bahwa uji normalitas shapiro wilk di atas, dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal. uji statistik wilcoxon signed rank test yang ditunjukkan didapatkan hasil bahwa nilai p value (asymp sig (2-tailed)) adalah 0,000 ($< 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian pada *pre test* yang memiliki posisi sungsang sebanyak 39 responden (100). Posisi bayi sungsang (*breech birth*) adalah kondisi ketika posisi kepala janin di dalam kandungan tetap berada di atas sekalipun usia kehamilan sudah lebih dari 36 minggu. Normalnya, ibu dapat merasakan detak jantung janin di bawah pusar. Namun, dalam posisi sungsang, detak jantung janin akan terasa di atas pusar. Penyebab bayi sungsang belum diketahui secara pasti. Namun, terdapat beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko posisi janin sungsang dalam kandungan, salah satunya adalah kelahiran prematur, gemeli, plasenta previa, volume air ketuban dan komplikasi kehamilan.

Berdasarkan hasil penelitian sebelum dilakukan intervensi posisi janin semua mengalami posisi sungsang. Posisi sungsang sebaiknya mendapatkan penanganan segera salah satunya dengan melakukan teknik komplementer berupa senam prenatal yoga dan akupresur BL7.

Berdasarkan hasil penelitian setelah diberikan intervensi pada *post test* sebagian besar dengan posisi letak kepala sebanyak

sebanyak 24 responden (62,6%) dan sebagian kecil dengan posisi sungsang sebanyak 15 responden (38,4%)

Menurut Amalia (2015) prenatal gentle yoga memberikan manfaat fisik pada ibu hamil diantaranya; menjaga kebugaran tubuh membantu mengembangkan rasa percaya diri yang positif, citra tubuh, dan pandangan terhadap diri sendiri yang lebih nyaman dan realistis, membantu memperbaiki postur tubuh, memperbaiki pola nafas ibu dan meningkatkan oksigenasi dalam tubuh, menguatkan otot punggung dan melatih otot dasar.

Prenatal gentle yoga juga memberikan manfaat secara mental dan spiritual seperti; membantu menenangkan diri dan memusatkan pikiran melalui teknik pernafasan, mengurangi stress, kecemasan dan ketakutan serta meningkatkan inner peace, penerimaan diri dan kepasrahan saat melewati semua kesulitan dalam proses kehamilan dan persalinan.

Sejalan dengan penelitian Sri ayu ningsih, 2021 Hasil penelitian ada hubungan prenatal yoga dengan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III di Wilayah kerja Puskesmas Nagaswidak tahun 2021. Kesimpulan ada hubungan prenatal yoga, nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Nagaswidak tahun 2021.

Akupresur juga dapat merangsang pelepasan oksitosin dari kelenjar hipofisis, yang secara langsung merangsang kontraksi rahim. Karena itu jika proses persalinan lambat, kontraksi lemah dan leher rahim lambat untuk membesar, merangsang acupoint dapat membantu mengatur kontraksi dan mengembalikan keseimbangan untuk proses persalinan.

Sejalan dengan penelitian Rafika, 2018, Prenatal yoga efektif menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil, dilakukan dengan durasi 30 – 60 menit dan frekuensi satu minggu sekali selama dua minggu dengan nilai p value 0,000. (Rafika, 2018). Sedangkan dalam teori yang dikemukakan oleh Octavia (2018), prenatal yoga memberikan efek yang signifikan terhadap

penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III setelah dilakukan intervensi dua kali selama satu minggu dengan durasi 60 menit dengan p value 0,001.

Berdasarkan hasil penelitian melalui uji statistik mann whitney didapatkan hasil nilai p value (asymptotic sig (2-tailed)) adalah 0,000 (< 0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak dan H1 diterima. Yang berarti terdapat Pengaruh Prenatal Yoga Dan Akupresur Titik BL 67 (Zhiyin) Terhadap Optimalisasi Posisi Janin Primigravida Trimester III Kehamilan 36-42 Minggu di Puskesmas Cerme.

Sejalan dengan penelitian Saper et al (2013), terdapat perbedaan yang signifikan dengan melakukan prenatal yoga satu minggu sekali atau dua minggu sekali terhadap keluhan fisik selama kehamilan. Presentasi bokong atau letak sungsang merupakan malpresentasi yang paling sering dijumpai sebelum umur kehamilan 28 minggu. Kehamilan dengan letak sungsang akan memberikan prognosis 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, paralisis nervus 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).

Penelitian Dewi (2018), prenatal yoga meningkatkan kesiapan fisik ibu hamil trimester III setelah dilakukan intervensi prenatal yoga seminggu sekali dengan durasi 60 menit selama tiga minggu. Penelitian ini sejalan Dewi dkk., (2018) menyatakan 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 Rudiyan, 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

Keterbatasan penelitian yaitu masih terdapat responden dalam melakukan terapi namun tidak rutin sehingga terdapat responden yang tidak mengalami perubahan posisi. Ukuran sampel yang kecil menjadi salah satu keterbatasan penelitian.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Pengaruh Prenatal Yoga Dan Akupresur Titik BL 67 (Zhiyin) Terhadap Optimalisasi Posisi Janin Primigravida Trimester III Kehamilan 36-42 Minggu di Puskesmas Cerme nilai p value (asymptotic sig (2-tailed)) adalah 0,000 (< 0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Yang berarti terdapat Pengaruh Prenatal Yoga Dan Akupresur Titik BL 67 (Zhiyin) Terhadap Optimalisasi Posisi Janin Primigravida Trimester III Kehamilan 36-42 Minggu di Puskesmas Cerme

Saran

Stimulasi titik BL 67 melalui akupresur yang dikombinasikan dengan prenatal yoga, dapat menjadi pendekatan efektif untuk membantu rotasi janin dari posisi sungsang ke

posisi kepala bawah. Penting untuk memulai intervensi ini antara trimester III kehamilan dan selalu berkonsultasi dengan tenaga medis profesional sebelum memulai.

DAFTAR RUJUKAN

- Andarwulan, S. (2020). Terapi Komplementer Kebidanan - S.Andarwulan - Google Buku. Guepedia.
- Aprilia, Y. (2020). Prenatal Gentle Yoga. Pt Gramedia Pustaka Utama
- Aswitami, G. A. P., & Mastiningsih, P. (2018). Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Tm Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Abiansema 1. Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan, 7(2), 47–51. <https://doi.org/10.30994/Sjik.V7i2.171>
- Dahlan, S. M. (2019). Besar Sampel Dalam Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan (Vol. 5). Epidemiologi Indonesia.
- Hamidzadeh, A., Tavakol, Z., Maleki, M., Kolahdozan, S., Khosravi, A., Kiani, M., & Vaismoradi, M. (2022). Effect Of Acupressure At The BL67 Spot On The Spontaneous Rotation Of Fetus With Breech Presentation: A Randomized Controlled Trial. Explore, 18(5), 567–572. <https://doi.org/10.1016/J.Explore.2021.10.005>
- Holden, S. C., Manor, B., Zhou, J., Zera, C., Davis, R. B., & Yeh, G. Y. (2019). Prenatal yoga for back pain, balance, and maternal wellness: a randomized, controlled pilot study. Global advances in health and medicine, 8, 2164956119870984. <https://doi.org/10.1177/2164956119870984>
- Hunter, S., Hofmeyr, G. J., & Kulier, R. (2007). Hands and knees posture in late pregnancy or labour for fetal malposition (lateral or posterior). Cochrane database of systematic reviews, (4). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001063.pub3>
- Ikhsan, M. (2019). Dasar Ilmu Akupresur Dan Moksibusi.

- <https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=Ffu2dwaaqbaj&oi=fnd&pg=pp1&dq=Akupresure+Buku&ots=2aa7qh56ac&sig=Vwanabolq5qmn7tzoqgxugogtc0>
- Johnson, J. K. A., Abraham, B., Stephenson, B., & Hm, J. (2016). Maternal Risk Factors Affecting Low Birth Weight Babies: A Case Control Study From Tertiary Care Teaching Hospital In Rural Southern India. *International Journal Of Biomedical Research*. <https://doi.org/10.7439/Ijbr.V7i11.3741>
- Kesmas. Profil Indonesia.2019. <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/110114-Mengenai-Pelayanan-Kesehatan-Tradisional-Di-Indonesia>
- Kuswanti, Ina .2014. Asuhan Kebidanan. Jogjakarta : Pustaka Pelajar. Khumaira, Marsya. 2012. Ilmu Kebidanan. Jogjakarta: Citra Pustaka Yogyakarta.
- 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>
- Modul, P., Purwanti, Y., St, S., Keb, M., & Raya, J. (N.D.). Akupresur Dalam Kebidanan. Press.Umsida.Ac.Id. Retrieved June 30, 2023, From <https://press.umsida.ac.id/index.php/Umsidapress/Article/View/1265>
- Narendran, S., Nagarathna, R., Narendran, V., Gunasheela, S., & Nagendra, H. R. R. (2005). Efficacy of yoga on pregnancy outcome. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 11(2), 237-244. <https://doi.org/10.1089/acm.2005.11.237>
- Neri, I., De Pace, V., Venturini, P. & Facchinetti, F. (2007). Effects of Three Different Stimulations (Acupuncture, Moxibustion, Acupuncture Plus Moxibustion) of BL.67 Acupoint at Small Toe on Fetal Behavior of Breech Presentation Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pendekatan Praktis* (Vol. 4). Salemba Medika.
- Prawirohardjo, S. (2014). *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal*. Pt Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Puskesmas, D. I., Kota, W., Nurasih, C., Nur Rochmi, E., Kesehatan, P., Program, T., & Cirebon, S. K. (2020). Optimalisasi Posisi Janin Melalui Prenatal Yoga Terhadap Output Persalinan. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(3), 396–407.
- Saryono, & Anggraeni, M. D. (2013). *Metodologi Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif Dalam Bidang Kesehatan*. Nuha Medika.
- Schlaeger JM, Stoffel CL, Bussell JL, Cai HY, Takayama M, Yajima H, Takakura N. Moxibustion for Cephalic Version of Breech Presentation. *J Midwifery Womens Health*. 2018 May;63(3):309-322. [PubMed] Setiadi. (2013). *Riset Dan Penelitian Keperawatan*. Fitramaya .
- Setyowati, E. H., & Kp, S. (2018). Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian. https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=Lghwdwaaqbaj&oi=fnd&pg=pr3&dq=Akupresure+Buku&ots=Qme-Ikfk_P&sig=Hc0xwsn0d_N6snzqzfzg9b_J3wm
- Sholihah, dkk (2021). Pengaruh Terapi Akupunktur Dan Akupresur Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Penderita Nyeri Tungkai Bawah Di Dukuh Duwet The Effect Of Acupuncture And Acupressure Therapy Against A Decline In The Level Of Pain In Lower Limb Pain In Dukuh Duwet. *Placenum Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 9(2), 2021.
- Titin. (N.D.). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii.
- Smith, C., Crowther, C., Wilkinson, C., Pridmore, B., & Robinson, J. (1999). Knee-chest postural management for

breech at term: a randomized controlled trial. Birth, 26(2), 71-75.
<https://doi.org/10.1046/j.1523-536x.1999.00071.x>The American Journal Of Chinese Medicine. 35(01), 27-33.
<https://doi.org/10.1142/S0192415X0700459X>

- Theresa, J. (2004). Yoga For Pregnancy. Dingley Australia: Hinkler Books Pty Ltd
- Wati, N. W. K. W., Supiyati, S., & Jannah, K. (2018). Pengaruh Senam Yoga terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan di BPM Lasmitasari, S. ST. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, 14(1), 39-47.
<https://doi.org/10.24853/jkk.14.1.39-47>
- Utami, dkk, (2019). Buku Ajar Asuhan Persalinan & Manajemen Nyeri Persalinan.
<https://eprints.triatmamulya.ac.id/1502/1/Buku%20ajar%20asuhan%20persalinan%20manajemen%20nyeri%20persalinan.pdf> ((diakses 24 Juni 2023)
- Walyani, E. S. (2015). Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. Yogyakarta: Pustaka. Baru.
- WHO. (2015). Who Statement On Caesarean Section Rates. Switzerland: Department Of Reproductive Health And Research World Health Organization.
https://www.who.int/reproductivehealth/publications/maternal_perinatal_health/csstatement/en (diakses 24 Juni 2023)
- WHO. (2019). Maternal Mortality Key Fact.
<https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/maternal-mortality> (diakses 24 Juni 2023)