

**PERBEDAAN PENGGUNAAN MOXA DAN PRENATAL YOGA TERHADAP
PERUBAHAN POSISI JANIN ABNORMAL****Winda Maolinda¹, M. Sobirin Mohtar², Ika Friscila^{3*}, Siti Noor Hasanah⁴**¹⁻⁴Universitas Sari MuliaEmail Korespondensi: ikafriscila.unism@gmail.com

Disumbit: 08 September 2024

Diterima: 29 Januari 2025

Diterbitkan: 01 Maret 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i3.17489>**ABSTRACT**

Problems that pregnant women may experience are abnormalities in fetal presentation. Therapy is needed to increase fetal activity so that it is hoped that the fetus can rotate from breech presentation to head presentation. Analyzing the differences in the use of moxa and prenatal yoga on changes in abnormal fetal position. The method used quasi-experimental with pretest posttest with control group design. The population in the study were pregnant women in the third trimester, with fetal malpresentation and a total of 20 single fetuses. Sampling was done using total sampling technique. Data analysis used the U-mann Whitney statistical test. Statistical analysis obtained a p-value test result of 0.022, which means that the p-value is smaller than the a value of 0.05, so that data interpretation shows a difference in the use of moxa and prenatal yoga on changes in abnormal fetal position. Moxa therapy and prenatal yoga can be used to correct the fetus's position to a normal position.

Keywords: Moxa Therapy, Prenatal Yoga, Malpresentation**ABSTRAK**

Masalah yang mungkin dialami ibu hamil adalah kelainan presentasi janin. Diperlukan terapi agar dapat meningkatkan aktivitas janin sehingga diharapkan janin mampu memutar dari presentasi bokong menjadi presentasi kepala. Menganalisis perbedaan penggunaan moxa dan prenatal yoga terhadap perubahan posisi janin abnormal. Metode menggunakan *quasi eksperiment* dengan rancangan *pretest posttest with control group*. Populasi dalam penelitian adalah ibu hamil trimester III, dengan malpresentasi janin dan jumlah janin tunggal sebanyak 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan dengan teknik total sampling. Analisa data menggunakan uji statistik *U mann Whitney*. Analisis statistik didapatkan hasil uji p-value sebesar 0,022 yang bermakna nila p lebih kecil dari nilai α 0,05 sehingga interpretasi data terdapat perbedaaan penggunaan moxa dan prenatal yoga terhadap perubahan posisi janin abnormal. Terapi moxa dan prenatal yoga dapat digunakan untuk memperbaiki posisi janin ke posisi normal.

Kata Kunci: Terapi Moxa, Prenatal Yoga, Malpresentasi

PENDAHULUAN

Masalah yang mungkin dialami ibu hamil, diantaranya adalah kelainan presentasi janin (Anwar et al., 2022). Pada usia kehamilan 36 minggu, bagian terbawah janin sudah memasuki pintu atas panggul yang tidak memungkinkan untuk merubah posisi janin yang tidak normal sehingga diperlukan tindakan sebelum terlambat (Yuliani et al., 2021). *Fetal position* atau posisi janin dalam kandungan adalah suatu keadaan tubuh janin di dalam rahim dimana presentasi normal janin sebelum dilahirkan ada di posisi tidak normal dan menimbulkan komplikasi pada saat ibu melahirkan (Putri et al., 2022). Presentasi janin yang tidak normal saat persalinan dan dapat menimbulkan distosia adalah saat presentasi terbawah janin berupa bokong atau disebut juga dengan letak sungsang; dan saat posisi terbawah janin berupa bahu atau disebut juga dengan letak lintang (Anggraini et al., 2022). Kelainan posisi dan presentasi janin merupakan salah satu indikasi utama pelaksanaan operasi caesar (Justian, 2022).

Penanganan malpresentasi janin biasanya dilakukan dengan manuver *knee chest* dimana ibu hamil (usia kehamilan < 32 minggu) diminta menungging dengan lutut dan dada menyentuh lantai selama 15 menit pada pagi dan sore hari (Siantar et al., 2022). Penanganan malpresentasi lainnya yaitu dengan prosedur versi luar (memutar presentasi janin) dengan dorongan dan memfiksasi perut ibu dengan gurita, namun teknik ini beresiko menyebabkan komplikasi seperti terjadinya solusio plasenta, gawat janin, perdarahan antepartum dan cacat rahim (Priyatni, 2022).

Metode baru dalam penanganan malpresentasi janin yaitu dengan terapi moxa yang memerlukan stimulasi pada titik

akupunktur BL 67 berfungsi untuk merangsang saraf yang mengatur pengosongan kandung kemih sehingga janin memiliki ruang yang cukup untuk merubah posisi dan presentasi. Terapi ini dapat meningkatkan aktivitas janin sehingga diharapkan janin mampu memutar dari presentasi bokong menjadi presentasi kepala. Terapi moxa merupakan pengobatan Cina yang dilakukan dengan cara membakar ramuan *mugwort* dan didekatkan di bagian luar jari kelingking kaki dengan tujuan membantu versi pemutaran janin (Waslia, 2021).

Ketika ibu hamil didiagnosa sungsang, muncul rasa takut, cemas dan khawatir terhadap kesejahteraan janin terutama terhadap proses persalinan. Sejak didalam rahim, bayi merupakan bagian dari ibu sehingga apapun pikiran & perasaan ibu hamil masih sangat terhubung dengan bayinya (Apriana et al., 2024; Lestari & Friscila, 2022). 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 (Apsari et al., 2022; Widowati & Dahlan, 2023).

Studi pendahuluan di PMB WM didapatkan terjadi peningkatan jumlah ibu hamil yang melakukan pemeriksaan ANC selama 3 tahun terakhir yaitu pada tahun 2020 tercatat ada 125 ibu hamil, pada tahun 2021 tercatat ada 143 ibu hamil, dan pada tahun 2022 ada 192

ibu hamil. Pencatatan di tahun 2022 ada 25 ibu hamil yang mengalami malpresentasi janin yang diajarkan untuk melakukan posisi *knee chest* dengan tujuan posisi janin di rahim dapat menjadi posisi yang normal.

Rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana perbedaan prenatal yoga dengan terapi moxa terhadap perubahan posisi janin abnormal?

Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis perbedaan penggunaan moxa dan prenatal yoga terhadap perubahan posisi janin abnormal.

KAJIAN PUSTAKA

Malpresentasi berbeda dengan malposisi janin namun sama-sama dapat menyebabkan gangguan atau penyulit dalam proses persalinan. Malpresentasi adalah bagian terendah janin yang berada di segmen bawah rahim sedangkan malposisi adalah penunjuk seperti posisi oksiput, mulut, sacrum janin dan sebagainya (Widowati & Dahlan, 2023).

Dalam keadaan normal, presentasi janin berada pada belakang kepala dengan ubun-ubun kecil dengan sikap fleksi sehingga janin dapat melewati panggul saat dilahirkan. Kondisi selain bentuk dan persentasi tersebut, merupakan malpresentasi. Metode yang dapat digunakan untuk mendiagnosis presentasi dan posisi janin diantaranya adalah maneuver Leopold terutama dengan Leopold III untuk mengidentifikasi bagian janin yang terletak di bagian bawah uterus (presentasi) dengan pemeriksaan yang dilakukan saat ibu hamil dalam posisi tidur telentang dan abdomen dalam keadaan rileks namun jika meragukan dapat dilihat dengan menggunakan USG (Waslia & Cahyati, 2021).

Moxa atau yang biasa dikenal dengan istilah *moxibution*

merupakan bagian dari terapi akupuntur yang berasal dari cina dengan menggunakan *moxa stick* yang dibakar dan didekatkan pada titik-titik akupuntur. Moxa yang didekatkan pada titik tertentu akan menyebarkan kehangatan yang menimbulkan kenyamanan dan ketenangan pada ibu maupun janin. Terapi moxa sangat minim efek samping jika dilakukan dengan benar yaitu dengan mendekatkannya titik pembakaran sekitar 1 cm dari kulit sehingga kulit tidak terbakar (Maimunah et al., 2023).

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 (Pratiwi et al., 2021).

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan penelitian kuantitatif dan desain penelitian adalah *quasi eksperiment* dengan rancangan *pretest posttest with control group*. Kelompok dibagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Kelompok kontrol adalah kelompok yang diberikan perlakuan terapi moxa dan kelompok intervensi adalah kelompok yang diberikan prenatal yoga.

Populasi dalam penelitian adalah ibu hamil trimester III, dengan malpresentasi janin dan

jumlah janin tunggal sebanyak 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan dengan teknik *total sampling* sehingga jumlah sampel sebanyak 20 orang yang dibagi ke dalam dua kelompok dengan perbandingan 1 : 1 yaitu kelompok kontrol 10 orang dan kelompok intervensi melibatkan 10 orang ibu hamil.

Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi

untuk mencatat hasil posisi janin sebelum atau sesudah diberikan intervensi.

Uji layak etik telah dilakukan di Komisi Etik Penelitian Universitas Sari Mulia Banjarmasin.

Analisis data penelitian ini menggunakan uji statistik *U mann Whitney* dengan derajat kemaknaan 0,05 untuk mengetahui pengaruh antara variabel.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi perubahan posisi janin

Perubahan posisi janin	N	%
Ada perubahan posisi	13	65
Tidak ada perubahan posisi	7	35
Total	20	100

Berdasarkan tabel diatas bahwa frekuensi terbanyak adanya perubahan posisi janin pada 13 orang responden atau 65%. Sedangkan

masih terdapat 7 orang atau 35% yang tidak mengalami perubahan posisi janin ke posisi normal.

Tabel 2. Uji Beda

	Kelompok	N	Mann-Whitney U	Sig.
Perubahan posisi janin	Kontrol	10	25.000	0,022
	Intervensi	10		

Berdasarkan tabel analisis statistik didapatkan hasil uji p-value sebesar 0,022 yang bermakna nila p lebih kecil dari nilai α 0,05 sehingga

interpretasi data pada penelitian ini terdapat perbedaaan prenatal yoga dengan terapi moxa terhadap perubahan posisi janin abnormal.

PEMBAHASAN

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 (Vedantari et al., 2021). 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 (Widowati & Dahlan, 2023). 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 (Waslia & Cahyati, 2021).

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 (Lestari & Friscila, 2022). 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 (Evrianasari & Yantina, 2020). 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 (Adnyani, 2021). Menurut penelitian Widowati tahun 2023 bahwa 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 (Widowati & Dahlan, 2023).

Moxa merupakan ramuan daun tanaman *mugwort* (*Artemisia vulgaris*) yang memiliki kandungan minyak atsiri sebesar 0,45 - 1% dari 60 komponen bahan lainnya yang bermanfaat untuk perluasan otot polos, meningkatkan aktivitas antioksidan dan sebagai relaksan. Otot rahim yang lebih relaks memungkinkan janin untuk bergerak secara leluasa tanpa terhimpit. Menambahkan, kandungan daun dan akar *mugwort* berbeda dimana daunnya kaya akan minyak atsiri yang berfungsi untuk relaksan sedangkan akarnya mengandung oksitosin yang dapat membantu kontraksi otot rahim menjelang persalinan sehingga penggunaannya tidak boleh tertukar. Hal yang harus diperhatikan dalam proses pemberian intervensi, terutama pada pemberian terapi moxa harus memperhatikan sensitifitas ujung jari ibu hamil karena dalam proses pelaksanaan. Jauhkan moxa sejenak jika ibu mengeluhkan panas lalu lanjutkan saat ibu sudah siap kembali. Pastikan pasien merasa

relax dan tidak merasakan kecemasan. (Maimunah et al., 2023).

Hal ini sejalan dengan mekanisme kerja terapi moxa dan akupresur sesuai dengan penelitian terdahulu oleh Waslia (2021) yang berfokus menstimulasi titik BL 67 yang merupakan titik rangsang kandung kemih (Waslia, 2021). Menurut Cahyanto *et al.*, (2020), stimulasi pada titik akupuntur BL 67 berfungsi untuk merangsang saraf yang mengatur pengosongan kandung kemih sehingga janin memiliki ruang yang cukup untuk merubah posisi dan presentasi. Dengan kosongnya kandung kemih, ruang dalam uterus menjadi lebih luas sehingga janin lebih leluasa dan lebih aktif bergerak sehingga memungkinkan terjadinya perubahan presentasi menjadi normal. Pengosongan kandung kemih juga sangat diperlukan untuk persiapan persalinan karena kondisi gagal mengosongkan kandung kemih atau yang biasa disebut dengan istilah retensio urine dapat menyulitkan proses masuknya bagian janin (Cahyanto et al., 2020).

Asumsi peneliti bahwa prenatal yoga dan pemberian terapo moxa memberikan dampak positif terhadap perbaikan posisi janin yang abnormal agar posisi janin dapat menjadi normal yakni bagian kepala berada di panggul ibu. Sehingga ibu dapat melalui masa persalinan normal.

KESIMPULAN

Kesimpulan bahwa terapi moxa dan prenatal yoga dapat digunakan untuk memperbaiki posisi janin ke posisi normal.

Saran agar tenaga Kesehatan dapat menggunakan terapi moxa dan prenatal yoga saat memberikan asuhan kebidanan kepada ibu hamil yang posisi janin tidak normal. Sedangkan penelitian selanjutnya

dapat mengkritisi faktor lain yang dapat mempengaruhi terapi moxa dan prenatal yoga dalam memperbaiki posisi janin ke posisi normal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, K. D. W. (2021). Prenatal Yoga Untuk Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 4(1), 35-48. <https://doi.org/10.25078/Jyk.V4i1.2067>
- Anggraini, D. D., Wahyuni, S., Fitria, R., Amalina, N., Darmiati, D., Rahmadyanti, R., Arum, D. N. S., Chairiyah, R., Santi, M. Y., Yuliyani, Y., Lahir, V. K. S., Petralina, B., Megasari, A. L., Putri, N. R., Argaheni, N. B., & Astuti, A. (2022). *Asuhan Kebidanan Kegawatdaruratan Maternal Neonatal*. Get Press.
- Anwar, K. K., Elyasari, E., Nurmiaty, N., Kartini, K., Yustiari, Y., Saleh, U. K. S., Zulaikha, L. I., Hutomo, C. S., & Purnama, Y. (2022). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Get Press.
- Apriana, W., Friscila, I., Hasanah, S. N., Wijaksono, M. A., Herawaty, T., Nabila, S., & Winarti, A. D. (2024). Analisis Karakteristik Pasien Terhadap Kepuasan Pelayanan Bidan Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Ruang KIA. *Media Informasi*, 20(1), 103108. <https://doi.org/10.37160/Mi.journal.V20i1.58>
- Apsari, N. M. K., Erawati, N. L. P. S., & Ningtyas, L. A. W. (2022). Perbedaan Kesiapan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Prenatal Yoga Di Jagaditha Studio Kabupaten Badung. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 10(2), 132-139.

- <https://doi.org/10.33992/Jik.V10i2.2125>
- Cahyanto, E. B., Nugraheni, A., & Musfiroh, M. (2020). *Asuhan Kebidanan Komplementer Berbasis Bukti*. Cv Al Qalam Media Lestari.
- Evrianasari, N., & Yantina, Y. (2020). Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Outcome Persalinan. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 182-188. <https://doi.org/10.26630/Jk.V11i2.1632>
- Justian, D. (2022). *Penerapan Tindakan Posisi Persalinan*. Penerbit Nem.
- Lestari, Y. P., & Friscila, I. (2022). Efektifitas Mengikuti Kelas Prenatal Yoga Terhadap Kesehatan Mental Ibu Hamil Di Pmb Bidan Delima Wilayah Banjarmasin Timur. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 13(2), 1-7. <https://garuda.kemdikbud.go.id/Documents/Detail/31935>
- Pratiwi, E. N., Astuti, H. P., & Umarianti, T. (2021). Peningkatan Kesehatan Ibu Hamil Melalui Prenatal Yoga Dalam Upaya Mengurangi Kecemasan Dan Keluhan Fisik. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (Jphi)*, 3(1), 112. <https://doi.org/10.30644/Jphi.V3i1.486>
- Prijatni, I. (2022). *Asuhan Pertolongan Persalinan Dengan Presentasi Bokong*. Penerbit Nem.
- Putri, Y., Yulianti, S., Hilinti, Y., Umami, D. A., Rossita, T., Sulastri, M., Sari, L. Y., Situmorang, R. B., Nurjanah, N. A. L., & Jumita, J. (2022). *Buku Ajar Fisiologi Kehamilan, Persalinan, Nifas Dan Bayi Baru Lahir*. Penerbit Nem.
- Siantar, R. L., Rostianingsih, D., Ismiati, T., & Bunga, R. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kegawatdaruratan Maternal Dan Neonatal*. Malang: Rena Cipta Mandiri.
- Vedantari, N. K. A. C., Vedantari, N. K. A. C., Budiana, I. N. G., Sudiman, J., & Mahendra, I. N. B. (2021). Karakteristik Persalinan Letak Sungsang Di Rsup Sanglah Denpasar Rentang Waktu 1 Januari-31 Desember 2018. *E-Jurnal Medika Udayana*, 10(1), 82-86. <https://doi.org/10.24843/Mu.2021.V10.I1.P15>
- Waslia, & Cahyati. (2021). Efektifitas Terapi Moxa Dan Hypnobirthing Untuk Perbaikan Letak Sungsang Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jomis (Journal Of Midwifery Science)*, 5(1), 1-9.
- Waslia, D. (2021). Moxibution Sebagai Alternatif Penanganan Letak Sungsang. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 16(1), 44-49. <https://doi.org/10.36341/Jomis.V5i1.1542>
- Widowati, R., & Dahlan, F. M. (2023). Perbedaan Prenatal Yoga Dengan Knee Chest Terhadap Perubahan Posisi Janin Sungsang Ke Normal Pada Kehamilan Tm Iii Di Klinik Cibodas. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(2), 276-282. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.36565/Jab.V12i2.610>
- Yuliani, D. R., Saragih, E., Astuti, A., Wahyuni, W., Ani, M., Muyassaroh, Y., Nardina, E. A., Dewi, R. ., Sulfiati, Ismawati, & Maharani, O. (2021). *Asuhan Kehamilan*. Yayasan Kita Menulis.