

PENGARUH KOMBINASI PRENATAL YOGA DAN AKUPRESUR TERHADAP TINGKAT KECEMASAN DAN OPTIMALISASI POSISI JANIN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Lilis Suryani^{1*}, Dwi Retno Wati², Gempi Tri Sumini³, Wahyu Anjas Sari⁴.

^{1,2,3,4} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Jombang

Article Info	ABSTRAK
<p>Article History: Received 19/09/2025. Revised - Accepted 30/09/2025.</p> <hr/> <p>Keywords: Anxiety, BL 67 Acupressure Fetal position optimization, Prenatal yoga,</p>	<p>Kehamilan merupakan periode rentan bagi ibu dan janin, di mana proses kehamilan yang bersifat fisiologis dalam perjalanannya dapat berkembang menjadi kondisi patologis, misalnya posisi janin yang tidak optimal. Ibu hamil dengan kondisi malpresentasi cenderung mengalami kecemasan karena risiko komplikasi bagi ibu dan janin. Salah satu cara yang efektif untuk mengatasi kecemasan dan optimalisasi posisi janin adalah dengan melakukan prenatal yoga dan akupresurre BL 67. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi prenatal yoga dan akupresur terhadap tingkat kecemasan dan optimalisasi posisi janin pada ibu hamil trimester III. Penelitian quasi eksperimen, pretest-posttest with control group design. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil TM III dengan malpresentasi sebanyak 30 orang, besar sampel masing-masing 15 orang untuk kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Pengambilan sampel dengan consecutive sampling. Instrumen penelitian Kecemasan, dengan menggunakan kuesioner State-Trait Anxiety Inventory (STAI) dan observasi dengan menggunakan SOP dan ceklist penilaian pada posisi janin. Analisis statistik Wilcoxon Signed Rank Test dan Mann Whitney U Test. Ada pengaruh kombinasi prenatal yoga dan akupresure BL 67 terhadap tingkat kecemasan dan optimalisasi posisi janin sebelum dan sesudah perlakuan, ($p: 0,000$) dan ada perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan dan posisi janin antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Dapat disimpulkan bahwa Prenatal Yoga dan Acupresure BL 67 bermanfaat dalam menurunkan kecemasan dan optimalisasi posisi janin. Gerakan dan relaksasi pada latihan prenatal yoga berperan dalam memperbaiki posisi janin melalui pelebaran ruang panggul serta menurunkan kecemasan melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis. Akupresur pada titik BL67 mendukung stimulasi kontraksi uterus dan peningkatan gerakan janin.</p>
	<p>ABSTRACT <i>Pregnancy is a vulnerable period for both mother and fetus, where the physiological processes of pregnancy can develop into pathological conditions, such as suboptimal fetal position. Pregnant women with malpresentation conditions tend to experience anxiety due to the risk of complications for both mother and fetus. One effective way to overcome anxiety and optimize fetal position is by doing prenatal yoga and BL 67 acupressure. The purpose of this study was to determine the effect of the combination of prenatal yoga and acupressure on anxiety levels and fetal position optimization in third-trimester pregnant women. This study was a quasi-experimental study, with a pretest-posttest with</i></p>

control group design. The study population was all 30 third-trimester pregnant women with malpresentation, with a sample size of 15 people each for the treatment group and the control group. Sampling was carried out using consecutive sampling. The research instrument for anxiety was the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) questionnaire, and observations were conducted using the SOP and fetal position assessment checklist. Statistical analysis was performed using the Wilcoxon Signed Rank Test and the Mann Whitney U Test. There is an effect of the combination of prenatal yoga and BL 67 acupressure on the level of anxiety and optimization of fetal position before and after treatment, ($p: 0.000$) and there is a significant difference in the level of anxiety and fetal position between the treatment group and the control group. It can be concluded that Prenatal Yoga and BL 67 Acupressure are useful in reducing anxiety and optimizing fetal position. Movement and relaxation in prenatal yoga exercises play a role in improving fetal position through widening the pelvic floor and reducing anxiety through activation of the parasympathetic nervous system. Acupressure at the BL67 point supports the stimulation of uterine contractions and increased fetal movement.

**Corresponding Author: (lsuryani784@gmail.com)*
