

**LATIHAN POSISI KNEE CHEST UNTUK PENATALAKSANAAN POSISI LETAK LINTANG PADA IBU I G3P2A0 KEHAMILAN 35 MINGGU DI ACEH BARAT****Rohadatul Azizah<sup>1</sup>, Evi Zahara<sup>2</sup>, Asmanida<sup>3</sup>, Yushida<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Prodi D-III Kebidanan Meulaboh  
Politeknik kesehatan kemenkes aceh  
Program studi D-III kebidanan  
Meulaboh

Email: [evi.zahara@poltekkesaceh.ac.id](mailto:evi.zahara@poltekkesaceh.ac.id)

**INFO ARTIKEL****Riwayat Artikel:**

Received :01-05-2025

Revised :25-05-2025

Accepted :01-06-2025

**Keywords:** Knee chest,  
Pregnancy, latitude

**DOI:** <https://doi.org/10.62335>

**ABSTRACT**

*Introduction: Transverse lie is when the fetus's longitudinal axis crosses the mother's longitudinal axis perpendicularly or approaches 90°. To change the position of the fetus from the transverse lie (transverse) to the head position (normal), pregnant women can do the knee chest position or doubling. This position helps the fetus rotate and return to its normal position, with the head down. This exercise is done routinely for several minutes, several times a day. The use of the knee chest position can be considered so that the incidence of Sectio Caesarea (CS) decreases, so that maternal morbidity and mortality can decrease. Research method: descriptive with a case study approach. Data collection techniques used interview techniques, physical examination, documentation studies, and literature studies. The subject in this study was Mrs. I, 33 years old, G3P2A0, 35 weeks of gestation with a transverse lie. The results of the study showed that the diagnosis in the case of Mrs. I, 33 years old, G3P2A0, 35 weeks of gestation with a head-up presentation. Results: The results of the study showed that after being given care in the form of applying knee chest position therapy as an effort to change the baby's transverse position to a normal position during pregnancy. Conclusion: Care Applying the knee chest position can change the baby's transverse position back to normal*

## ABSTRAK

Pendahuluan: Letak lintang adalah bila sumbu memanjang janin menyilang sumbu memanjang ibu secara tegak lurus atau mendekati 90°. Untuk mengubah posisi janin dari letak lintang (melintang) menjadi posisi kepala (normal), ibu hamil dapat melakukan posisi knee chest atau menungging. Posisi ini membantu janin berputar dan kembali ke posisi normal, dengan kepala di bawah. Latihan ini dilakukan secara rutin sebanyak 4-5 kali dengan durasi 5 - 10 menit selama 14 hari. Penggunaan posisi knee chest bisa dijadikan pertimbangan agar angka kejadian Sectio Caesarea (SC) menurun, sehingga kesakitan dan kematian ibu dapat menurun. Metode yang digunakan: rancangan penelitian ini adalah studi kasus menggunakan pendekatan kualitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah Ibu I umur 33 tahun G3P2A0 usia kehamilan 35 minggu dengan letak lintang. Studi kasus ini dilakukan selama 14 hari pada bulan februari tahun 2025. Didaptkan diagnosa pada kasus Ibu I umur 33 tahun G3P2A0 hamil 35 minggu dengan letak lintang. Hasil: Berupa latihan posisi knee chest 4-5 kali dengan durasi 5-10 menit selama 14 hari efektif mengubah letak janin menjadi normal kembali yaitu presentasi kepala. Hasil ini sejalan dengan penelitian Siti Anisa Turohman, 2024. Kesimpulan: Penerapan posisi knee chest sebagai asuhan ibu hamil dengan letak lintang dapat mengubah posisi janin menjadi normal. Tujuan: untuk mengetahui penerapan posisi knee chest pada ibu I dengan kehamilan letak lintang.

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu keadaan fisiologis. Kehamilan adalah kejadian dimulai dari pembuahan kemudian akan berkembang sampai terjadinya kehamilan aterm dan berakhir dengan proses persalinan. Pada umumnya 80-90% kehamilan akan berlangsung normal dan hanya 10- 12% kehamilan yang disertai dengan penyulit atau berkembang menjadi kehamilan patologis. Kehamilan patologis sendiri tidak terjadi secara mendadak karena kehamilan dan efeknya terhadap organ tubuh berlangsung secara bertahap dan berangsur-angsur. Kehamilan dengan risiko tinggi dapat dikatakan sebagai masalah kesehatan yang merupakan suatu mata rantai dalam proses yang merugikan, sehingga dapat menyebabkan morbiditas dan mortalitas pada ibu dan janin (Tauhid and Purnamasari, 2022)

Dalam perjalanannya, tidak semua kehamilan sampai persalinan selalu berjalan lancar. Komplikasi yang menyertai saat kehamilan atau persalinan dapat menyebabkan seorang ibu meninggal dunia. Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator yang melihat derajat kesehatan perempuan. Jumlah kematian ibu didunia yaitu

sebesar 303.000 jiwa. Angka kematian ibu di ASEAN yaitu sebanyak 235/100.000 kelahiran hidup (ASEAN Secetariat, 2020)

Mengutip catatan dari Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) Angka Kematian Ibu mengalami penurunan pada tahun 2012- 2015 menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup dan Angka Kematian Ibu di Indonesia pada tahun 2019 yaitu sebanyak 4.221 kasus (Kemenkes RI, 2021).

Kehamilan letak lintang merupakan sumbu memanjang janin menyilang sumbu memanjang ibu secara tegak lurus mendekati 90°. Letak lintang oblik biasanya hanya terjadi sementara karena kemudian akan berubah menjadi posisi longitudinal atau letak lintang saat persalinan. Letak lintang merupakan sumbu memanjang janin menyilang sumbu memanjang ibu secara tegak lurus mendekati 90 derajat, jika sudut yang dibentuk kedua sumbu ini tajam disebut oblique lie yang terdiri dari deviated head presentation (letak kepala mengolok) dan deviated breech presentation (letak bokong mengolok), karena biasanya yang paling rendah adalah bahu, maka dalam hal ini disebut juga shoulder presentation (Rustam Mochtar, 2017).

Penyebab terjadinya kehamilan letak lintang dari berbagai faktor yaitu fiksasi kepala tidak ada karena panggul sempit, hidrosefalus, anesefalus, plasenta previa, dan tumor-tumor pelvis. Janin sudah bergerak pada hidramnion, multiparitas, anak kecil atau sudah mati, gemeli, kelainan uterus seperti arkuatus (Rustam Mochtar, 2017).

Dampak letak lintang bagi bayi dapat terjadi prolapsus tali pusat atau tangan saat ketuban pecah, trauma partus, hipoksia karena kontraksi uterus terus menerus, ketuban pecah dini. Dampak untuk ibu ruptur uteri iminen. Kematian ibu dapat terjadi akibat perdarahan dan ireversibel syok, kematian akibat infeksi berat atau sepsis (Manuaba, 2017). Ibu hamil dapat merubah letak lintang menjadi letak kepala yaitu seperti gerakan bersujud (knee chest) selama 10 menit secara rutin setiap hari sebanyak 2 kali sehari. Biasanya bayi akan berputar dan posisinya kembali normal yaitu kepala berada disebelah bawah rahim (Sarwono, 2017).

Cara-cara melakukan posisi knee-chest pada ibu hamil dengan letak lintang pertama ambil posisi merangkak kedua lengan sejajar bahu, kedua lutut sejajar panggul dan agak diregangkan, kemudian kepala diantara kedua tangan, tolehkan ke kiri atau ke kanan, terakhir letakkan siku di atas kasur, geser siku sejauh mungkin ke kiri dan ke kanan hingga dada menyentuh kasur (Manuaba, 2017).

Knee chest position (posisi lutut-dada) dapat dijadikan pertimbangan untuk mengurangi angka kejadian sectio sesarea, sehingga kesakitan dan kematian Ibu dapat ditekan. Hasil akhir memberikan kontribusi dalam pelayanan kehamilan di fasilitas kesehatan pelayanan secara komplementer berbasis bukti. Posisi knee chest dilakukan oleh wanita hamil dengan knee chest position (posisi lutut-dada) selama 10 menit setiap 3-4 kali sehari saat bangun tidur selama 5 hari, didapatkan 91 % posisi janin berubah spontan dan semua wanita melahirkan secara normal (Rudiyanti and Nurlaila, 2021).

Penelitian Anita (2024) didapatkan bahwa ada pengaruh yang signifikan setelah dilakukan intervensi Knee Chest Position terhadap Rotasi Kepala Janin pada Ibu Hamil Trimester III dengan Letak Sungsang di UPTD Puskesmas Pedes. Kesimpulan Terdapat

pengaruh yang signifikan pelaksanaan Knee Chest Position terhadap Rotasi Kepala Janin ibu hamil trimester III sehingga mendapatkan hasil yang optimal.

Berdasarkan hal tersebut tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana Latihan Posisi Knee Chest Untuk Penatalaksanaan Posisi Letak Lintang Pada Ibu I G3P2A0 Kehamilan 35 Minggu Di Aceh Barat.

## **METODE PENELITIAN**

Rancangan penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang menggunakan pendekatan masalah dalam asuhan kebidanan dan didokumentasikan dalam bentuk SOAP. Penelitian ini dilakukan dengan cara mengeksplorasi informan sedetail detailnya dan pemberian asuhan kebidanan yang berhubungan dengan asuhan kehamilan. Langkah awal dari penelitian ini adalah dengan pengkajian, penemuan masalah dan penatalaksanaan dari masalah yang ditemukan.

Subjek dari penelitian ini adalah ibu I usia kehamilan 35 minggu dengan letak lintang. Penelitian ini dilakukan selama 14 hari, hari pertama ditemukan masalah kemudian dilakukan penatalaksanaan dan dievaluasi pada hari ke-14

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil dari asuhan yang telah diberikan kepada Ibu I mulai tanggal 09 Februari 2025 sampai dengan tanggal 13 Februari 2025 sejak usia kehamilan ibu 35 minggu sampai dengan usia kehamilan 37 minggu di dapatkan hasil berupa Dokumentasi asuhan kebidanan pertama pada tanggal 09 Februari 2025:

1. Data subjektif: Ibu mengatakan merasakan Gerakan kaki bayi berada di samping ibu mengatakan ini kehamilan ketiganya, sebelumnya tidak pernah mengalami keguguran. Ibu sudah melakukan imunisasi TT sebanyak 2 kali, ibu mengatakan sudah mendapatkan tablet Fe dan sudah menghabiskannya.
2. Data objektif: keadaan umum: baik, kesadaran: komposmentis, TB: 150 cm, BB: 70 kg, BB sebelum hamil: 55 kg, Lila: 29 cm, TD: 116/64 mmHg, P: 20x/m, N: 100x/m, S: 34,8 °C, kepala: bersih, muka: tidak pucat, mulut: bersih, gigi: tidak ada karang gigi atau karies, hidung: tidak ada pembengkakan, aksila: bersih, dada: simetris, TFU: 24 cm, LI: 3 jari di atas pusat, LII: lintang, Djj: 141x/m, HB: 11,0gr/dl, protein urine: negative, glukosa urine: negative.
3. Analisa: Ibu I umur 33 tahun G3P2A0 usia kehamilan 35 minggu dengan letak lintang
4. Penatalaksanaan:
  - a. Memberitahu ibu hasil pemeriksaan, ibu mengerti
  - b. Menjelaskan kepada ibu cara untuk memperbaiki posisi janin yang lintang dengan melakukan Teknik kneechest, ibu mengerti dan dapat melakukannya dengan benar
  - c. Menganjurkan ibu untuk mengulangi posisi kneechest setiap hari dengan durasi semampu ibu tetapi sering, ibu bersedia melakukannya

- d. Memberitahu ibu untuk melanjutkan mengkonsumsi tablet besi/Fe, ibu bersedia
- e. Memberitahu ibu tentang ketidaknyamanan trimester 3
- f. Memberitahu ibu untuk menjaga pola istirahat agar tidak terlalu lelah
- g. Menganjurkan ibu untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi agar nutrisi ibu dan janin terpenuhi, ibu bersedia
- h. Memberitahu ibu bahwa akan dilakukan pemeriksaan ulang setelah 2 minggu ke depan, ibu bersedia
- i. Menganjurkan ibu segera ke fasilitas pelayanan Kesehatan terdekat jika merasakan keluhan seperti tanda bahaya yang telah dijelaskan. Ibu bersedia.

Dokumentasi hasil dari penatalaksanaan masalah pada tanggal 23 Februari 2025:

1. Data subjektif: Ibu I usia 33 tahun mengatakan Gerakan kaki janin sudah tidak lagi dirasakan disamping, ibu terkadang merasa lelah. Gerakan janin yang dirasakan >10 kali dalam 24 jam.
2. Data objektif: Keadaan umum : baik, kesadaran : composmentis, tinggi badan : 150cm, berat badan : 73,4 kg, lila : 29 cm, TD : 118/67 mmhg, pols : 80x/m, RR : 21x/m, temp : 36,5 C, konjungtiva : merah muda, sklera: tidak ikterik, mulut : bersih, payudara : tidak ada benjolan, putting susu : menonjol, areola : hiperpigmentasi, TFU : 29 cm, Leopold I : 3 jari diatas pusat, Leopold II : punggung kanan, Leopold III : bagian bawah teraba keras, bulat dan melenting (presentasi kepala), Leopold IV : divergen, DJJ : 134 x/m, genitalia : tidak dilakukan pemeriksaan, ekstremitas : tidak ada oedema.
3. Analisa: Ibu I usia 33 tahun G3P2A0 usia kehamilan 37 janin hidup tunggal presentasi kepala
4. Penatalaksanaan:
  - a. Memberitahu ibu seluruh hasil pemeriksaan. Ibu mengerti
  - b. Memberitahu ibu bahwa posisi janin sudah Kembali ke posisi normal yaitu presentasi kepala.
  - c. Memberitahu ibu bahwa keluhan yang dialami ibu merupakan hal fisiologis yang terjadi di kehamilan trimester III. Ibu mengerti dan merasa lebih tenang
  - d. Melakukan tata laksana kasus berupa:
    - 1) Menganjurkan ibu untuk tidur miring kiri dengan mengganjal bagian selangkangan menggunakan bantal untuk menciptakan rasa nyaman kepada ibu dan menghindari gerakan tiba-tiba. Ibu mengerti dan mau melakukan anjuran.
    - 2) Menganjurkan ibu untuk tetap minum air putih minimal 8 gelas sehari untuk memenuhi kebutuhan cairan tubuh ibu. Ibu mengerti dan bersedia melakukannya.
    - 3) Menganjurkan ibu untuk melakukan olahraga ringan seperti berolahraga atau berjalan di pagi hari, ibu bersedia dengan anjuran yang diberikan.

- 4) Mengajarkan ibu untuk melanjutkan mengonsumsi tablet Fe 1 kali sehari sebelum tidur untuk mencegah terjadinya anemia. Ibu mengerti dan mau melakukan anjuran.
- 5) Mengajarkan ibu untuk beristirahat yang cukup dan tidak melakukan aktifitas yang berlebihan. Ibu mengerti dan mau melakukan anjuran yang diberikan.
- 6) Mengajarkan ibu konsumsi makanan yang bergizi seimbang serta mengatur pola istirahat yang cukup. Ibu bersedia melakukannya
- 7) Memberitahu ibu tanda-tanda dan gejala persalinan dan mempersiapkan perlengkapan kebutuhan ibu dan calon bayi. Ibu mengerti dengan penjelasan yang diberikan.
- 8) Mengajarkan ibu segera ke fasilitas pelayanan Kesehatan terdekat jika merasakan keluhan seperti tanda bahaya yang telah dijelaskan. Ibu bersedia

Latihan posisi knee chest untuk memperbaiki posisi janin yang lintang yaitu dengan melakukan latihan tersebut sebanyak 4-5 kali dengan durasi 5-10 menit selama 14 hari mampu memperbaiki posisi janin yang semula letak lintang menjadi presentasi kepala.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Siti Anisa Turohman, 2024 yang mana sama-sama ditemukan hasil bahwa dengan melakukan latihan posisi knee chest dapat merubah posisi janin dari letak lintang menjadi presentasi kepala meskipun dalam jngka waktu yang berbeda-beda.

## **KESIMPULAN**

Penulis telah melakukan asuhan kebidanan kehamilan kepada ibu I dimulai sejak tanggal 09 februari 2025 sampai dengan 13 Februari 2025 sehingga dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Telah dilakukan asuhan kebidanan kehamilan pada ibu I pada trimester III pada usia kehamilan 35 minggu dan usia kehamilan 37 minggu. Pada saat pengkajian ditemukan posisi janin dengan letak lintang, kemudian diberikan penjelasan kepada ibu untuk melakukan Latihan posisi knee chest sebanyak 4-5 kali dengan durasi 5-10 menit dalam waktu 14 hari. Setelah 14 hari dilakukan pemeriksaan ulang didapatkan bahwa posisi janin sudah Kembali normal yaitu presentasi kepala.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Kesehatan Indonesia, Kemetrian Kesehatan Republik Indonesia, 2020.

Indonesia Kesehatan Republic, Jakarta, 2019.

Permenkes RI. Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Masa Sebelum Hamil, Masa Hamil, Persalinan, dan Masa Sesudah Melahirkan, Pelayanan Kontrasepsi, dan Pelayanan Kesehatan Seksual. Kementeri Kesehat RI., 2021.

Kemenkes, Standar Profesi Bidan, Keputusan Mentri Kesehatan Republik Indonesia , 2020.

- Febrianti, Aslina SKMK. Praktik Klinik Kebidanan I Teori Dan Implementasi Dalam Pelayanan Kebidanan Elisabeth Siwi Walyani, Amd. Keb, Th. Endang Purwoastuti, S.Pd, APP. 2020. Asuhan Kebidanan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir.; 2021.
- Devi, Kebutuhan Fisik Pada Ibu Hamil, Publish Online, 2019.
- Nova Elok Mardiana, Asuhan Kebidanan Kehamilan, Malang: Renaciptamandiri, 2022.
- Samsidar Sitorus, Keterampilan Dasar Kebidanan, Sumatra Barat: Yayasan Tri Edukasi Ilmiah, 2024.
- Febrianti A. Pengertian Persalinan, Yogyakarta: PT. Pustaka Baru, 2021.
- Handayani R, Fajarsari D, Asih D.R.T, "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Untuk Penurunan," pp. 1-15.
- Kompetensi B, Addie M. Buku Ajar Asuhan Persalinan.; 2011. [http://repository.umpri.ac.id/id/eprint/1035/1/23-10-119-EBOOK-Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir dengan Evidence Based Midwifery.pdf](http://repository.umpri.ac.id/id/eprint/1035/1/23-10-119-EBOOK-Asuhan%20Persalinan%20dan%20Bayi%20Baru%20Lahir%20dengan%20Evidence%20Based%20Midwifery.pdf)
- Budiono. dkk, Buku Ajar Asuhan Kebidanan dan BBL Fisiologis dan Patologis S1 Kebidanan, Jakarta Selatan: Mahakarya Citra Utama, 2023.
- Walyani, Asuhan Kebidanan Kehamilan, Yogyakarta: Pustakapress, 2020.
- Priansiska, Psikologi Pada Ibu Nifas, Jawa Tengah: NEM, 2021.
- Walyani, Perubahan Psikologis Ibu Nifas, Published Online, 2020.
- Anggreni D.Y, Pelayanan Kontrasepsi, Medan: Yayasan Kita Menulis, 2018.
- Harahap, Penulisan Catatan SOAP Dalam Pendokumentasian, Yogyakarta: Nuha Medika, 2018.
- Nursalam, Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian, Jakarta: Salemba Medika, 2011.