

## HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN MINAT IBU HAMIL TENTANG PRENATAL YOGA DI POLINDES LENGKONG WILAYAH PUSKESMAS GAYAMAN

Adhelia Yunita Sari<sup>1</sup>, Reny Retnaningsih<sup>2</sup>, Ina Indriati<sup>3</sup>

Prodi S1 Kebidanan,ITSK Rs. dr Soeproen Malang

[renyretna@itsk-soepraen.ac.id](mailto:renyretna@itsk-soepraen.ac.id)

### ABSTRAK

**Pendahuluan** Prenatal gentle yoga dapat membantu ibu hamil menjaga kesehatannya selama kehamilan karena kehamilan adalah proses alamiah pada manusia tanpa kondisi medis. Meskipun ada banyak manfaat bagi ibu dan bayi, banyak iklan tentang yoga ini langsung menarik minat ibu hamil. **Tujuan** untuk melihat hubungan antara minat dan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga di Polindes Lengkong Puskesmas Gayaman Mojokerto. **Metode Analitik Correlation** dengan desain *cross-sectional* adalah metodologi penelitian yang digunakan. Sebanyak 45 ibu hamil pada trimester 2-3 di Wilayah Kerja Polindes Lengkong Puskesmas Gayaman Mojokerto ialah populasi penelitian. *Purposive sampling* dipergunakan untuk memilih 40 peserta penelitian yang sedang hamil. Ketertarikan ibu hamil terhadap prenatal gentle yoga serta pengetahuan mereka tentang yoga prenatal berfungsi sebagai variabel penelitian independen. Kuesioner digunakan sebagai alat penelitian ini. Uji statistik seperti *Spearman Rank*, *Scoring*, *Tabulating*, dan *Editing* digunakan dalam pengolahan data. **Hasil penelitian** dinyatakan meski minat ibu hamil terhadap prenatal gentle yoga diekspresikan oleh 22 responden dengan minat yang sedang (55%), hanya 21 responden yang memiliki pengetahuan yang cukup tentang latihan tersebut (52,5%). Uji statistik *Spearman Rank* dinyatakan H1 diterima karena  $p \text{ value} = 0,000 < \alpha (0,05)$ . **Kesimpulan** minat dan pengetahuan ibu hamil terhadap prenatal gentle yoga di Polindes Lengkong, Puskesmas Gayaman Mojokerto, berhubungan.

**Kata kunci:** Pengetahuan,Minat,Ibu Hamil,Prenatal Gentle Yoga

### ABSTRACT

**Introduction** Gentle prenatal yoga can help pregnant women maintain their health during pregnancy as When a person is healthy, pregnancy is a normal process. Even though there are many advantages for both moms and babies, many advertisements about gentle prenatal yoga do not immediately draw in pregnant women. The **aim** is to examine the connection between expectant mothers' interest in and knowledge of prenatal yoga at Polindes Lengkong, Gayaman Mojokerto Health Center. **Methods** Analytical correlation using a cross-sectional design is the research methodology used here. 45 pregnant women in the second and third trimesters at the Polindes Lengkong Gayaman Mojokerto Health Center Region comprised the study's population. Purposive sampling was used to select the 40 pregnant study participants. Pregnant women's interest in prenatal gentle yoga as well as their knowledge of it serve as independent study variables. A questionnaire is being used as this research tool. Statistical tests such as Spearman Rank, Scorin, Tabulating, and Editing are used in data processing. **The results** demonstrated that while pregnant women's interest in prenatal gentle yoga was expressed by 22 respondents with moderate interest (55%), only 21 respondents were found to be sufficiently knowledgeable about the practice (52.5%). Because  $p \text{ value} = 0.000 < \alpha (0.05)$ , the Spearman Rank statistical test shows that H1 is accepted. **The conclusion** is pregnant women's interest in and knowledge of prenatal gentle yoga at Polindes Lengkong, Gayaman Mojokerto Health Center, are related.

**Key word:** Knowledge, Interests, Pregnant Women, Prenatal Gentle Yoga

## **PENDAHULUAN**

Kehamilan sebuah penantian pasangan suami istri yang sudah menikah. Para calon ibu sangat mendambakan kehamilan yang sehat. Melakukan yoga prenatal ialah salah satu cara untuk mencapainya, dan juga salah satu jenis olahraga kehamilan yang direkomendasikan. Ibu hamil sering mengalami sesak napas, mual, nyeri pada panggul, punggung, dan pinggang termasuk perubahan umum fisiologis yang dialami ibu hamil. Ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan harus mengetahui tentang prenatal yoga karena dapat membantu kesehatan, ketenangan, fokus mental, dan mengurangi berbagai masalah yang berhubungan dengan kehamilan atau persalinan. Menurut Walyani (2015), jika ketidaknyamanan yang berhubungan dengan kehamilan tidak ditangani dengan tepat, maka dapat menyebabkan ibu mudah lelah, perubahan suasana hati, tidak bersemangat, dan naiknya berat badan yang berlebih. Yoga mendekatkan seseorang dengan penciptanya dengan membantu seseorang menemukan semua sisi dari dirinya sendiri (Sindhu,2015).

Tingkat kunjungan kehamilan meningkat secara global dari 40,9% menjadi 58,6%, menurut data dari World Health Organization (WHO). Dibandingkan dengan negara maju, di mana tingkat kunjungan kehamilan adalah 84,8%, negara berkembang hanya memiliki 48,1% dari kunjungan ini. Di negara berkembang, hanya 24% wanita yang menerima kunjungan awal kehamilan selama trimester pertama; di negara maju, angka ini mencapai 81,9% (WHO, 2018). Hasil laporan data profil Kesehatan Republik Indonesia adalah 5.355.710 orang sedangkan Hasil laporan data Badan Pusat Statistika tahun 2022 jumlah ibu hamil di Jawa Timur sebanyak 590.205 orang. Di Kabupaten Mojokerto jumlah ibu hamil 17.621 ibu hamil, jumlah ibu hamil di wilayah Mojoanyar 1063 (Dinkes Kabupaten Mojokerto,2022). Temuan oleh (Siti Asmarah,2021) penyuluhan yoga prenatal sebelumnya diberikan kepada ibu hamil dengan pengetahuan kurang sebanyak 67% dan cukup sebanyak 33%. Mengingat 9 responden (60%), 4 responden (27%), dan ibu (20-38 tahun) berpendidikan S1 dan memahami bahwa usia mempengaruhi psikologi seseorang dan semakin dewasa, maka pengetahuan ibu hamil setelah mendapatkan penyuluhan prenatal yoga masuk ke dalam kategori baik 100%. Hasil penelitian oleh (Desak Putu,2022) Dari 17 responden, hampir seluruhnya (89,5%) memiliki pengetahuan yang baik dan keinginan yang kuat untuk berlatih yoga. Dari responden yang memiliki pengetahuan cukup, hampir empat (36,4%) memiliki minat yang kuat. Di antara mereka yang memiliki pengetahuan yang baik, dua responden (10,5%) menyatakan minat yang sedang. Tujuh responden (63,6%) memiliki tingkat pengetahuan cukup minat sedang. Berdasarkan studi pendahuluan peneliti didesa lengkong dengan jumlah 40 ibu hamil, dari 11 ibu hamil yang diwawancarai mengatakan selama ini hanya mengikuti kelas ibu hamil belum sama sekali mengikuti kelas prenatal yoga untuk kehamilan. Terdapat 36% ibu hamil belum mendengar sama sekali apa itu prenatal yoga karena kurangnya pengetahuan yang mendukung, 45% senam hamil pada ibu hamil dilakukan rutin tiap ada kelas senam.

Ketidaknyamanan kehamilan yang dianggap sepele bisa membahayakan keselamatan ibu dan janin jika pengetahuan kurang pada ibu hamil. Yoga prenatal tidak dikenal secara luas, dan fasilitas kesehatan hanya menawarkan senam hamil. Yoga prenatal adalah salah satu kegiatan yang dapat diikuti oleh ibu hamil, tetapi kelas ibu hamil adalah kegiatan yang berbeda. Mengingat banyaknya manfaat yang ditawarkan oleh yoga prenatal bagi ibu dan janin, wanita hamil harus mendidik diri mereka sendiri secara menyeluruh tentang masalah ini. Salah satu strategi bagi

wanita hamil untuk menjaga kesehatan mereka dan memfasilitasi persalinan adalah melalui yoga prenatal.

Solusi yang dapat dilakukan agar ibu hamil dapat memperdayakan kehamilannya sehat lancar hingga persalinan salah satunya melakukan prenatal yoga rutin. Serta memberi edukasi tentang pengetahuan serta mised ibu hamil untuk melakukan prenatal yoga dengan mengumpulkan ibu hamil serta memberikan leaflet yang menarik tentang prenatal yoga. Teknik *self-help* yang membantu kehamilan, persalinan, dan asuhan anak adalah yoga natal. Untuk mendapatkan banyak manfaat yoga bagi kehamilan, seseorang harus memprioritaskan kenyamanan dan keamanan selama latihan, dengan berkonsentrasi pada ritme napas. Sementara senam hamil tidak mendapatkan hal ini, yoga hamil mencakup tahap pemusatan mental dan relaksasi akhir dengan posisi tidur berbaring (Ni Komang, 2017). Wanita hamil dapat memperoleh manfaat yang besar dari kombinasi latihan fisik, mental, dan mental yoga, terutama pada trimester ketiga, karena yoga membantu mereka untuk fokus dan melenturkan persendian. Yoga memiliki lima komponen: relaksasi, postur fisik, latihan pernapasan (pranayama), meditasi, dan posisi (mudra) yang mendalam. Yoga ini dapat membantu memudahkan persalinan.

## METODE

Korelasi analitik dengan desain *cross-sectional* adalah metodologi penelitian yang digunakan. Sebanyak 45 ibu hamil di Wilayah Kerja Polindes Lengkong Gayaman Mojokerto yang berada pada trimester kedua dan ketiga menjadi populasi penelitian. *Purposive sampling* dipakai sebagai pemilihan 40 peserta penelitian yang sedang hamil. Ketertarikan ibu hamil terhadap prenatal gentle yoga serta pengetahuan mereka tentang yoga prenatal berfungsi sebagai variabel penelitian independen. Kuesioner digunakan sebagai alat penelitian ini. Uji statistik seperti *Spearman Rank*, *Scoring*, *Tabulating*, dan *Editing* digunakan dalam pengolahan data.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A.Data Umum

#### 1. Berdasarkan Umur

Distribusi frekuensi responden penelitian sebagai berikut

Tabel 1.1

Distribusi frekuensi responden Di Polindes Lengkong

No	Karakteristik	Kategori	Presentase		Presentase Valid
			n	%	
1	Umur	20 -30 tahun	22	55,0	55,0
		31-40 tahun	18	45,0	45,0
		<b>Total</b>	40	100,0	100,0
2.	Pendidikan	SMP/MTS	14	35,0	35,0
		SMA/SMK	18	45,0	45,0
		Perguruan Tinggi	8	20,0	20,0
		<b>Total</b>	40	100,0	100,00
3	Status Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	35	87,5	87,5
		Swasta	5	12,5	12,5
		<b>Total</b>	40	100,0	100,0
4	Usia Kehamilan	Bulan ke 4-6	19	47,5	47,5
		Bulan ke 7-9	21	52,5	52,5

	<b>Total</b>		40	100,0	100,0
5.	Informasi	Pernah Mendapat	16	40,0	40,0
		Tidak Pernah Mendapat	24	60,0	60,0
	<b>Total</b>		40	100,0	100,0
6	Sumber Informasi	Tenaga Kesehatan	8	20,0	50,0
		Media Elektronik	5	12,5	31,3
		Teman,saudara,kader	3	7,5	18,8
	<b>Total</b>		16	40	100,0

(Sumber Data Primer,2024)

Berdasarkan tabel 1 mencantumkan karakteristik responden hampir sebagian besar umur responden 20-30 tahun yaitu 22 responden (55%),berpendidikan SMA/SMK 18 responden(45%),dengan pekerjaan ibu rumah tangga 35 responden(87,5%),dengan usia kehamilan 7-9 bulan 21 responden (52,5%),informasi tidak pernah mendapatkan 24 responden(60%) dengan sumber informasi dari tenaga kesehatan responden(20%)

## B.Data Khusus

### 1. Berdasarkan Paritas

Distribusi Paritas responden penelitian sebagai berikut

Tabel 2

Distribusi Berdasarkan Paritas Di Polindes Lengkong

		Paritas		Cumulative Percent
		N	%	
Valid	Primigravida	23	57,5	57,5
	Multigravida	17	42,5	100,0
	Total	40	100,0	

(Sumber Data Primer,2024)

Pada tabel 2 dapat diketahui sebagian besar dari responden total 40 responden (57,5%) dengan paritas Primigravida

### 2. Pengetahuan Ibu Hamil tentang Prenatal Gentel Yoga

Distribusi Pengetahuan responden penelitian sebagai berikut

Tabel 3

Distribusi pengetahuan responden Di Polindes Lengkong

		Pengetahuan Ibu Hamil		Cumulative Percent
		N	%	
Valid	Baik	19	47,5	47,5
	Cukup	21	52,5	100,0
	Total	40	100,0	

(Sumber Data Primer,2024)

Pada tabel 3 diketahui sebagian besar dari total 40 responden terkait prenatal gentle yoga memiliki pengetahuan cukup dengan 21 responden (52,5%).

### 3. Minat Ibu Hamil tentang Prenatal Gentel Yoga

Distribusi Pengetahuan responden penelitian sebagai berikut

Tabel 4

Distribusi pengetahuan responden Di Polindes Lengkong

		Minat Ibu Hamil		
		N	%	Cumulative Percent
Valid	Rendah	1	2,5	100,0
	Sedang	22	55,0	97,5
	Tinggi	17	42,5	42,5
	Total	40	100,0	

(Sumber Data Primer,2024)

Pada tabel 4 dapat diketahui sebagian besar dari responden dari total 40 responden terkait prenatal gentle yoga memiliki minat sedang dengan 22 responden (55%)

### 4. Hubungan Pengetahuan dan Minat Ibu Hamil tentang Prenatal Gentel Yoga

Minat dan Pengetahuan responden disdistribusikan yaitu

Tabel 5

Distribusi responden hubungan pengetahuan dan minat Di Polindes Lengkong

			Pengetahuan Ibu Hamil	Minat Ibu Hamil
Spearman's rho	Pengetahuan Ibu Hamil	Correlation Coefficient	1,000	,700**
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	40	40
	Minat Ibu Hamil	Correlation Coefficient	,700**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	40	40

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dari uji *Spearmen Rank* dan pengolahan data di SPSS memiliki hubungan yang cukup menurut output diatas, dengan Sig.(2-tailed) bernilai  $0,000 < 0,05$  yang mana  $H_1$  diterima. Yang berarti variabel X dan Y adanya hubungan, dan diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,700 artinya tingkat kekuatan korelasi/hubungan yang sangat kuat, karena bernilai positif 0,700 maka arah hubungan variabelnya yaitu positif

## PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 40 responden mayoritas memiliki pengetahuan yang memadai tentang yoga prenatal; di antaranya, kategori teknik yoga selama kehamilan memiliki persentase tertinggi yakni 21 responden (52,5%). Enam dimensi *knowledge* olahraga yoga adalah manfaat, pemahaman, indikasi dan kontraindikasi, kesiapan, teknik yoga kehamilan, dan prinsip. Persentase untuk masing-masing dari keenam parameter tersebut adalah sebagai berikut: 15,8% untuk pemahaman latihan yoga, 17,0% untuk manfaat, 17,0% untuk prinsip, 16,4% untuk indikasi dan kontraindikasi, 14,1% untuk persiapan latihan yoga, dan 19,5% untuk teknik yoga selama kehamilan. Temuan ini berdasarkan hasil tabulasi data.

Wanita hamil memiliki pengetahuan yang cukup tentang yoga prenatal yang lembut untuk memberi manfaat bagi ibu dan janinnya. Yoga prenatal membantu mempersiapkan wanita secara fisik, mental, dan spiritual untuk persalinan dan

kelahiran, dan juga membantu proses kelahirannya berjalan lebih lancar. Latihan yoga secara teratur selama kehamilan memiliki banyak manfaat kesehatan, termasuk keluhan berkurang, daya tahan tubuh yang meningkat, tidur lebih nyaman dan rileks, dan kemampuan untuk menghilangkan stres. Sejalan dengan hipotesis yang diajukan oleh (Farid Husni, 2013).

Berdasarkan Tabel 9, mayoritas dari 40 responden (atau 22 responden) menyatakan minat yang sedang terhadap gentle prenatal yoga (55%) dari 40 responden. Untuk mengukur minat ibu hamil petunjuk minat (ekstrinsik dan intrinsik) adalah dua metrik yang digunakan dalam berlatih yoga gentle prenatal. Minat intrinsik mencapai 58,7% dari total dan minat ekstrinsik mencapai 41,2% dari parameter, menurut hasil tabulasi setiap parameter yang mencakup kedua jenis minat tersebut. Parameter minat intrinsik memiliki persentase yang lebih tinggi daripada dua parameter lainnya.

Para responden ingin menghadapi persalinan dengan percaya diri dan pikiran positif, oleh karena itu mereka ingin berlatih yoga prenatal yang lembut. Secara teoritis, yoga dapat membantu orang untuk lebih fokus dan berkonsentrasi dalam kehidupan sehari-hari serta selama kehamilan dan persalinan. Menurut Tia Pratogno (2014), ibu yang mempersiapkan diri dengan baik dari segi mental, spiritual, dan fisik, lebih percaya diri dan amannya proses persalinan yang dijalani. Lingkungan hubungan sosial, seperti tinggal bersama teman, keluarga, dan tetangga, ialah faktor yang mempengaruhi minat. Minat seseorang pada sesuatu akan diperkuat jika orang lain dalam konteks sosial memiliki keinginan dan ketertarikan yang sama terhadap hal tersebut. Unsur-unsur lain yang mempengaruhi minat ibu hamil dalam latihan yoga prenatal ringan termasuk pengetahuan, status pekerjaan, dan pendidikan.

Temuan menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara minat dan pengetahuan ibu hamil terhadap prenatal gentle yoga di Polindes Lengkong Wilayah Kerja Puskesmas Gayaman Mojokerto dengan hasil uji Spearman Rank yang diperoleh dengan SPSS windows 26 dan  $p < 0,05$  maka,  $H_1$  diterima. Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan merupakan dasar untuk bertindak dan faktor utama dalam menarik minat seseorang. Pemahaman terhadap suatu subjek diperlukan untuk menarik minat seseorang terhadap subjek tersebut, dengan demikian pengetahuan dan minat saling berkaitan. Para responden yang sudah cukup tahu sangat dianjurkan untuk mempelajari lebih lanjut tentang yoga prenatal yang lembut. Tingkat minat seseorang akan meningkat seiring dengan bertambahnya pengetahuan. Temuan (Sari, 2018) yang dilakukan di Denpasar Selatan mendukung penelitian ini, karena mayoritas pengetahuan yang baik yang dimiliki ibu hamil dan minat yang sedang terhadap prenatal yoga.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan ini dapat disimpulkan, Ibu hamil di Wilayah Kerja Polindes Lengkong Gayaman Mojokerto memiliki minat dan pengetahuan terkait prenatal gentle yoga, yang didapati dengan  $H_1$  diterima ketika uji *Rank Spearman* dilakukan dengan SPSS Windows 26 dengan nilai  $p$ -value 0,05.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Ahmad, E. H., Makkasau, Fitriani, Latifah, A., Eppang, M., Buraerah, S., Ilmiah, W. S., Suhartini, T., & Widia, L. (2023). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Risnawati (Ed.); Pertama). Rizmedia Pustaka Indonesia.

- Aris Noviani, & Siskana Dewi Rosita. (2021). Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Tm Ii Dan Iii Terhadap Prenatal Gentle Yoga. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal Of Midwifery Science And Health)*, 12(2), 01–07. <https://doi.org/10.52299/jks.v12i2.83>
- Asmarah, S., Sari, K., Florika, B., Mirwanti, A., & Yanti, L. D. (2021). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga. *Jurnal Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 137–143. <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/semnasbidan/article/view/1110/761>
- Gustina, G., & Nurbaiti, N. (2020). Pengaruh Prenatal Care Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Putri Ayukota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(2), 240. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i2.229>
- Handayani, 2020. (2018). Metodologi Penelitian. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2020, 10–27.
- Kurniati, A. R. (2020). *Kerangka Konsep Kerangka Konsep Merupakan Turunan Dari Kerangka Teori Yang Telah Disusun Sebelumnya Dalam Tinjauan Pustaka . Kerangka Konsep Merupakan Visualisasi Hubungan Antara Berbagai Variabel , Yang Dirumuskan Oleh Peneliti Setelah Membaca Berbagai T. 2018–2020.*
- Kuswanti, I., Melina, F., & Tanebeth, M. O. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Antenatal Yoga Dengan Sikap Ibu Hamil Terhadap Antenatal Yoga. *Jurnal Publikasi Kebidanan*, 13(1), 26–34.
- Nurbaiti, N., & Nurita, S. R. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Prenatal Yoga Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Mengikuti Kelas Prenatal Yoga Di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 49. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.179>
- Nurtini, N. M., Dewi, K. P., & Noriani, N. K. (2017). *Tingkat Pengetahuan Dan Minat Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga J . Kes-Terpadu – Oktober 2017. 1(2)*, 34–39.
- Patiyah, P., Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2021). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 174–183. <https://doi.org/10.37012/jik.v13i2.463>
- Sari, P. L., & Nawangsari, H. (2019). Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Senam Yoga (Di Ponkesdes Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang). *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 163–170.
- Sugiyono. (2017). Bab 3. Skripsi. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Yoga, P. S., & Sari, P. L. (2022). Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam. *Repo.Stikesicme-Jbg.Ac.Id*, 12, 38–43. [https://repo.stikesicme-jbg.ac.id/1240/2/Skripsi Pepy Lovita.Pdf](https://repo.stikesicme-jbg.ac.id/1240/2/Skripsi%20Pepy%20Lovita.Pdf)