



**GAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG YOGA
DI BPM YULINDA, SST BUNGAMAS KABUPATEN LAHAT
SUMATERA SELATAN TAHUN 2020**

ARTIKEL

Oleh:

RISMA RAMADHANTY

NIM. 152191165

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN REGULER TRANSFER
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2019/2020**

GAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG YOGA DI BPM YULINDA, SST BUNGAMAS KABUPATEN LAHAT SUMATERA SELATAN TAHUN 2020

Risma Ramadhanty¹, Masruroh²
S1 Kebidanan Reguler Transfer, Universitas Ngudi Waluyo
Email: rismaramadhanty6@gmail.com

¹Mahasiswa S1 Kebidanan Reguler Transfer Universitas Ngudi Waluyo

²Dosen Program Studi S1 Kebidanan Reguler Transfer Universitas Ngudi Waluyo

ABSTRAK

Latar Belakang: Dari beberapa permasalahan yang dialami ibu hamil terdapat cara yang efektif, salah satunya dengan melakukan yoga. Yoga merupakan terapi non-farmakologis yang dapat mengatasi ketidaknyamanan. Merupakan ilmu yang memaparkan keterkaitan antara spiritual, fisik, serta mental guna meraih kesehatan (Sindhu, 2014). Masih banyak ibu hamil yang tidak mengetahui tentang yoga. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 22 Oktober 2020 dengan hasil wawancara yang dilakukan secara online pada 8 orang ibu hamil, 6 diantaranya belum mengetahui apa itu yoga, namun terdapat 2 orang yang pernah mendengar yoga melalui media elektronik. Hasil wawancara dengan bidan desa setempat belum adanya program yoga di BPM tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang yoga di BPM Yulinda, SST Bungamas Kabupaten Lahat Sumatera Selatan.

Metode: Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan teknik sampling jenuh. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di BPM Yulinda, SST Bungamas Kabupaten Lahat Sumatera Selatan. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 45 responden. Metode pengumpulan data secara *door to door* ketempat responden dengan mengisi kuesioner yang berupa instrument penelitian. Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan *editing, entry data, coding, cleaning*. Analisa yang digunakan menggunakan analisa univariat.

Hasil: Menunjukkan bahwa pengetahuan responden mengenai yoga di BPM Yulinda, SST Bungamas Kabupaten Lahat Sumatera Selatan pada tahun 2020 baik, sebanyak 23 orang (51,1%). Dan yang berpengetahuan kurang sebanyak 14 orang (31,1%).

Simpulan: Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan responden mengenai yoga di BPM Yulinda, SST Bungamas Kabupaten Lahat Sumatera Selatan pada tahun 2020 berpengetahuan baik.

Kata Kunci: Pengetahuan, Ibu Hamil, Yoga

THE KNOWLEDGE DESCRIPTION OF PREGNANT WOMEN ABOUT YOGA AT BPM YULINDA, SST BUNGAMAS KABUPATEN LAHAT SUMATERA SELATAN YEAR 2020

ABSTRACT

Background: Of the several problems experienced by pregnant women, there are effective ways, one of which is by doing yoga. Yoga is a non-pharmacological therapy that can overcome discomfort. Is a science that describes the relationship between spiritual, physical, and mental in order to achieve health (Sindhu, 2014). Many pregnant mothers are still having no idea about yoga. Based on the results of a preliminary study on October 22, 2020 where the results of interviews were conducted by online with 8 pregnant women, 6 of them did not know what yoga was, but there were 2 people who had heard about yoga through electronic media. The results of the interview with the local midwife that there was no exercise of yoga program at the BPM Yulinda. The study purposed to determine the knowledge of pregnant women about yoga at BPM Yulinda, SST Bungamas Kabupaten Lahat Sumatera Selatan.

Methods : The type of research was quantitative using saturated sampling techniques. The population used in this study was all pregnant women who had their pregnancy checked at BPM Yulinda, SST Bungamas Kabupaten Lahat Sumatra Selatan. The sample in this study was 45 respondents. The method of collecting data was by visiting the respondents door to door and filled out the questionnaire in the form of a research instrument. Data processing in this study used editing, data entry and coding, cleaning. The analysis used univariate analysis.

Results : It showed that the respondents' knowledge about yoga at BPM Yulinda, SST Bungamas, Kabupaten Lahat Sumatra Selatan year 2020 was good, as many as 23 people (51.1%). And those with less knowledge were 14 people (31.1%).

Conclusion : The results of the study indicated that the knowledge of respondents about yoga at BPM Yulinda, SST Bungamas Kabupaten Lahat Sumatra Selatan year 2020 was good.

Keywords : Knowledge, Pregnant Mother, Yoga

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Kehamilan merupakan tahapan alamiah, perempuan yang mengalami perubahan pada kehamilan normal yaitu memiliki sifat patologis, dan fisiologis. Sebab itu, asuhan yang diberi pun merupakan asuhan yang mengurangi intervensi. Bidan haruslah memberikan fasilitas pada proses alamiah melalui kehamilan serta menjauhi tindakan yang memiliki sifat medis yang manfaatnya tidak akurat (Walyani, 2015).

Kira-kira enam persen dari populasi umum mengidap gangguan cemas, GAD adalah gangguan yang banyak ditemui di 2-4% populasi (Katona, 2012). Kecemasan akan tidak sama pada saat kehamilan serta kecemasan trimester III lebih banyak daripada trimester awal-awal (Varney et al., 2010). Kehamilan diiringi rasa cemas bisa memberikan pengaruh pada perkembangan janin serta lingkungan intrauterine.

Yoga lebih efektif untuk meminimalisir depresi serta kecemasan kecuali melaksanakan latihan fisik ibu hamil difasilitasi dengan afirmasi positif dan akhirnya ibu bisa tidak menolak perubahan fisiologis pada saat melahirkan serta hamil (Einion, 2016).

Yoga merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat mengatasi ketidaknyamanan kehamilan. Yoga merupakan ilmu yang memaparkan keterkaitan antara spiritual, fisik, serta mental ibu hamil guna meraih kesehatan (Sindhu, 2014).

Kemudian menurut penelitian yang dilaksanakan Priharyanti et al (2018) mengatakan bahwa yoga dapat menurunkan kecemasan yang terjadi pada ibu hamil.

Berdasarkan penelitian Ashari et al (2019) bahwa ada hubungan signifikan diantara yoga untuk meminimalisir kecemasan ibu hamil. Kemudian dilakukan juga penelitian oleh Bingan (2019) bahwa dengan melakukan yoga bisa meminimalisir tingkat kecemasan ibu hamil trimester tiga.

Data yang diperoleh dari Bidan Praktik Mandiri (BPM) Yulinda, SST Bungamas Kabupaten Lahat, Sumatera Selatan pada tahun 2020 terdapat sebanyak 45 orang ibu hamil. Terbagi menjadi 3 trimester, pada trimester I terdapat sebanyak 13 orang ibu hamil, trimester II sebanyak 15 orang ibu hamil, serta di trimester III sebanyak 17 orang ibu hamil. Terdapat masalah-masalah yang dikeluhkan oleh ibu hamil trimester III seperti sering kencing, nyeri punggung, dan kram sehingga menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil.

Dikarenakan terletak didaerah yang cukup jauh dari akses kota, masih banyak yang belum mengetahui tentang yoga. Dan belum adanya program yoga. Biasanya untuk menanggulangi kecemasan yang terjadi pada ibu hamil biasanya bidan memberikan penjelasan dan informasi mengenai kehamilan dan persalinan untuk mengurangi kecemasan yang dialami ibu hamil tersebut.

Hasil studi pendahuluan dilakukan pada tanggal 22 Oktober 2020, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan secara online pada 8 ibu hamil di BPM Yulinda, SST dari 8 orang ibu hamil yang telah diwawancarai 6 orang diantaranya belum mengetahui apa itu yoga, baik dari segi pengertian, manfaat, prinsip, indikasi dan kontraindikasi, persiapan, teknik, dan gerakan yoga. Namun terdapat 2 orang ibu hamil yang pernah mendengar tentang yoga melalui media elektronik ibu menjawab yoga adalah latihan yang bisa digunakan untuk ibu hamil, ibu mengetahui mengenai manfaat yoga, manfaat dari melakukan yoga adalah membuat tubuh sehat, bermanfaat untuk ibu dan bayi, ibu mengetahui indikasi dan kontraindikasi dari melakukan yoga, ibu menjawab ibu hamil yang tidak memiliki tanda bahaya kehamilan, ibu hamil yang mempunyai riwayat darah tinggi harus izin pada petugas kesehatan jika ingin melakukan yoga, ibu mengetahui persiapan dalam melakukan yoga, ibu menjawab menggunakan alas yoga, pakaian yang nyaman, ibu kurang tepat dalam memberikan jawaban mengenai prinsip, teknik, dan gerakan dalam melakukan yoga, dan terdapat satu orang ibu hamil yang mengetahui pengertian yoga, ibu menjawab yoga adalah seperti senam namun bisa dilakukan oleh ibu hamil, ibu juga mengetahui manfaat dalam melakukan yoga, ibu menjawab mempererat ikatan antara ibu dan anak, membuat rileks, segar, ibu mengetahui indikasi dan kontraindikasi dari melakukan yoga, ibu menjawab ibu hamil yang kehamilannya tidak mengalami masalah seperti pendarahan, ibu hamil yang pusing, mual, ibu kurang tepat dalam memberikan jawaban mengenai prinsip, persiapan, teknik, dan gerakan dalam melakukan yoga.

Pada wawancara yang saya dapatkan dari bidan desa tersebut memang tidak adanya bidan yang mengikuti pelatihan yoga, membuka kelas yoga ataupun adanya program yoga di daerah tersebut, dilihat dari kondisi daerah yang cukup jauh dari akses kota. Kemudian bidan setempat juga belum pernah memberikan informasi bahwa yoga juga termasuk salah satu cara untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil, biasanya bidan hanya memberikan informasi bagaimana cara mengurangi ketidaknyamanan yang ibu alami selama kehamilan, bisa dengan cara banyak istirahat, membatasi kegiatan yang tidak perlu.

Rumusan Masalah

Sesuai dengan paparan di atas maka memberikan dasar untuk peneliti guna menentukan rumusan masalah sebagai berikut “Bagaimanakah Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil tentang Yoga di BPM Yulinda, SST Bungamas Kabupaten Lahat, Sumatera Selatan Tahun 2020?”

Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Memahami pengetahuan ibu hamil mengenai yoga di BPM Yulinda, SST Bungamas Kabupaten Lahat Sumatera Selatan Tahun 2020.

2. Tujuan Khusus:

Guna mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang yoga seperti pengertian, manfaat, prinsip, indikasi dan kontraindikasi, persiapan, teknik dan gerakan dalam melakukan yoga

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di BPM Yulinda, SST Bungamas Kabupaten Lahat Sumatera Selatan Tahun 2020 menggunakan desain penelitian deskriptif dengan rancangan kuantitatif, teknik analisa data univariat. Populasi pada penelitian ini berjumlah 50 orang ibu hamil, pada bulan oktober hingga desember. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 45 orang yang bersedia menjadi responden, yang berada ditempat saat penelitian, yang memeriksakan kehamilannya di BPM Yulinda, SST Dengan menggunakan teknik total sampling. Menggunakan data primer dan data sekunder, dengan metode pengumpulan data secara *door to door*, instrument berupa kuesioner. Menggunakan etika penelitian berupa *informed concent* (lembar persetujuan), *anonymity* (tanpa nama), *confidentiality* (kerahasiaan). Menggunakan prosedur penelitian berupa tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan terminasi. Pengolahan data dengan cara *editing, entry, coding, dan cleaning*.

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil tentang Yoga Di BPM Yulinda, SST Bungamas Kabupaten Lahat, Sumatera Selatan Tanggal 01 Desember 2020

No	Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	23	51,1
2	Cukup	8	17,8
3	Kurang	14	31,1
Jumlah		45	100

Sumber: *Data Primer, Desember 2020*

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang yoga sebagian besar dalam kategori baik yaitu sejumlah 23 orang responden (51,1%).

Tabel 4.2 Distribusi Jawaban Responden Tentang Yoga Di BPM Yulinda, SST Bungamas Kabupaten Lahat, Sumatera Selatan Tanggal 01 Desember 2020

No	Pernyataan	Yang Menjawab					
		Benar		Salah		Total	
		F	%	F	%	F	%
Pengertian yoga							
1.	Pengertian dari yoga ibu	32	71%	13	29%	45	100%

	hamil adalah suatu olahraga yang telah dimodifikasi sehingga dapat menyesuaikan kondisi bagi ibu hamil						
2.	Yoga merupakan olahraga yang tidak cocok bagi ibu hamil	23	51%	22	49%	45	100%
3.	Yoga pada ibu hamil merupakan latihan hanya melatih fisik saja	25	56%	20	44%	45	100%
4.	Yoga pada ibu hamil merupakan suatu olahraga melatih spiritual	28	62%	17	38%	45	100%
5.	Yoga pada ibu hamil hanya untuk melatih pernafasan	26	58%	19	42%	45	100%
6.	Dengan melakukan yoga pada ibu hamil tubuh menjadi tidak nyaman	34	76%	11	24%	45	100%
Manfaat Yoga							
7.	Dengan melakukan yoga ibu hamil dapat memperoleh manfaat didalam menjalankan kehamilannya, baik itu manfaat seperti membuat semakin rileks, membuat pikiran lebih focus, dan mempererat ikatan ibu dan bayi	28	62%	17	38%	45	100%
8.	Yoga pada ibu hamil dapat mempererat ikatan batin antara ibu dan janin	30	67%	15	33%	45	100%
9.	Manfaat melakukan yoga pada ibu hamil yaitu dapat meningkatkan energy dan memperkuat imunitas tubuh	43	96%	2	4%	45	100%
10.	Yoga pada ibu hamil hanya bermanfaat membuat tubuh nyaman	23	51%	22	49%	45	100%
11.	Manfaat dari yoga pada ibu hamil juga dapat menimbulkan rasa percaya diri, keberanian, dan tekad yang kuat	32	71%	13	29%	45	100%
12.	Keluhan ibu hamil dapat bertambah dengan melakukan yoga	29	64%	16	36%	45	100%
13.	Yoga ibu hamil bermanfaat untuk meminimalkan keluhan yang dialami, seperti nyeri punggung, nyeri panggul, pembengkakan pada daerah tubuh	33	73%	12	27%	45	100%
14.	Dengan melakukan yoga, dapat membuat kurangnya rasa percaya diri pada ibu	37	82%	8	18%	45	100%

hamil							
Prinsip Yoga							
15.	Dalam melakukan yoga untuk ibu hamil, ada beberapa prinsip yang perlu diterapkan nafas, mendengarkan sinyal dari tubuh, serta tidak melakukan postur (gerakan) yang membahayakan	32	71%	13	29%	45	100%
16.	Dalam melakukan yoga secara teratur dapat memberikan dampak positif bagi ibu dan janin	41	91%	4	9%	45	100%
17.	Prinsip latihan yoga pada ibu hamil yaitu terdapat gerakan yang sering menekan pada daerah perut	33	73%	12	27%	45	100%
18.	Terdapat prinsip dalam melakukan latihan yoga, salah satunya adalah frekuensi melakukan yaitu 3 kali, dalam 4 hari sekali	32	71%	13	29%	45	100%
19.	Prinsip dari melakukan yoga pada ibu hamil yaitu tidak melakukan postur (gerakan) tubuh yang menekan pada perut, dan tidak melakukan postur (gerakan) terlalu lama	32	71%	13	29%	45	100%
20.	Prinsip latihan yoga pada ibu hamil adalah memberi kenyamanan dan keamanan	31	69%	14	31%	45	100%
21.	Waktu yang tepat untuk berlatih yoga pada ibu hamil yaitu pada sore / dipagi hari	40	89%	5	11%	45	100%
22.	Ibu hamil boleh berlatih yoga sepanjang hari	31	69%	14	31%	45	100%
Indikasi dan Kontraindikasi							
23.	Yoga pada ibu hamil dapat menyebabkan terjadinya komplikasi, seperti perdarahan, ketuban pecah sebelum waktunya, dan bayi lahir dengan berat badan rendah	39	87%	6	13%	45	100%
24.	Semua ibu hamil mulai dari usia kehamilan 18 minggu boleh melakukan yoga	28	62%	17	38%	45	100%
25.	Ibu hamil dengan pusing, mual, muntah, kram pada perut bagian bawah, jantung berdebar-debar boleh berlatih yoga	34	76%	11	24%	45	100%
26.	Ibu hamil dengan riwayat	29	64%	16	36%	45	100%

	tekanan darah rendah, perdarahan dalam kehamilan, ketuban pecah sebelum waktunya, harus konsultasi dengan tenaga kesehatan sebelum melakukan yoga							
27.	Ibu hamil boleh berlatih yoga dalam keadaan perdarahan pada kehamilan, tekanan darah rendah	25	56%	20	44%	45	100%	
28.	Sedang mengalami perdarahan, pusing, mual tidak boleh mengikuti yoga ibu hamil	41	91%	4	9%	45	100%	
29.	Ibu hamil yang tidak datang pada saat latihan boleh melakukan yoga tanpa pengawasan dari ahlinya	28	62%	17	38%	45	100%	
Persiapan Yoga								
30.	Saat melakukan yoga, ibu hamil boleh menggunakan alas kaki	31	69%	14	31%	45	100%	
31.	Bantal, guling, atau kursi dapat digunakan sebagai alat bantu untuk melakukan postur (gerakan) dalam melakukan latihan yoga pada ibu hamil	40	89%	5	11%	45	100%	
32.	Pada saat berlatih yoga, ibu hamil boleh tanpa menggunakan alas yoga/yoga mat	31	69%	14	31%	45	100%	
33.	Saat melakukan yoga, ibu hamil boleh melakukan gerakan yang menekan pada daerah perut	33	73%	12	27%	45	100%	
34.	Ibu hamil boleh berlatih yoga saat perut sedang lapar	23	51%	22	49%	45	100%	
35.	Saat melakukan latihan yoga, ibu hamil dapat menggunakan pakaian yang nyaman, dan perut tidak sedang lapar	34	76%	11	24%	45	100%	
36.	Setelah melakukan latihan yoga, ibu hamil tidak boleh minum air	35	78%	10	22%	45	100%	
Teknik Yoga								
37.	Dalam yoga untuk ibu hamil terdapat teknik-teknik yaitu Centering dan pranayama, pemanasan, inti, pendinginan dan relaksasi	34	76%	11	24%	45	100%	
38.	Dalam melakukan yoga,	32	71%	13	29%	45	100%	

	ibu hamil boleh tidak melakukan teknik pemanasan						
39.	Pendinginan dan relaksasi adalah bagian akhir dari teknik latihan yoga pada ibu hamil	39	87%	6	13%	45	100%
40.	Ibu hamil dapat melakukan yoga saat fikiran tenang	43	96%	2	4%	45	100%
41.	Yoga pada ibu hamil mempunyai perbedaan pose di tiap trimester (usia kehamilan)	41	91%	4	9%	45	100%
42.	Latihan yoga untuk ibu hamil yang pertama kali adalah pose inti	32	71%	13	29%	45	100%
43.	Memusatkan perhatian dan fikiran supaya lebih <i>mindful</i> , menjaga fikiran agar tetap tenang namun tetap waspada, merupakan teknik dari yoga pada ibu hamil	25	56%	20	44%	45	100
Gerakan Yoga							
44.	Teknik cow and cat merupakan salah satu teknik dari latihan yoga pada ibu hamil	41	91%	4	9%	45	100%
45.	Pose (gerakan) savasana (relaksasi) merupakan salah satu teknik awal dalam melakukan yoga pada ibu hamil	25	56%	20	44%	45	100%
46.	Pose (gerakan) cat and cow merupakan salah satu pose (gerakan) yang bisa dilakukan dalam latihan yoga untuk setiap usia kehamilan	33	73%	12	27%	45	100%
47.	Teknik pendinginan merupakan tahapan awal untuk memulai yoga pada ibu hamil	29	64%	16	36%	45	100%
48.	Pada tahap relaksasi, pose (gerakan) savasana merupakan salah satu pose akhiri <i>sequence</i> . Yaitu dengan tidur miring ke kiri atau ke kanan dengan lutut dan tulang kering dikanjal supaya panggul tetap terbuka dan selaras	32	71%	13	29%	45	100%

Sumber: *Data Primer, Desember 2020*

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa terdapat dua butir item pertanyaan yang memiliki jumlah jawaban benar paling banyak, yaitu pada item pertanyaan nomor 9 dan nomor 40, sebanyak 43 orang responden (96%) yang menjawab benar pertanyaan.

Adapula terdapat beberapa butir item pertanyaan yang mana menunjukkan jumlah jawaban salah paling banyak yaitu sebanyak 25 orang responden (49%) yaitu pada item pertanyaan nomor 2, 10, 34.

PEMBAHASAN

1. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Yoga di BPM Yulinda, SST Bungamas Kabupaten Lahat Sumatera Selatan

Pengetahuan ibu hamil tentang yoga dikategorikan menjadi 3 yakni, baik, cukup, kurang. Dalam penelitian ini membuktikan jika kebanyakan ibu hamil mempunyai pengetahuan baik terkait yoga untuk ibu hamil yaitu sebanyak 23 orang (51,1%) dari 45 orang responden. Pengetahuan adalah sesuatu yang sangat penting untuk membentuk tindakan individu. Tingkah laku dilandasi dengan pengetahuan bisa menjadikan seseorang lebih tau daripada dengan yang tak didasari oleh pengetahuan. Ibu hamil dengan pengetahuan yang kurang tidak akan tertarik mengikuti yoga.

2. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pengertian Yoga di BPM Yulinda, SST Bungamas Kabupaten Lahat Sumatera Selatan

Pada penelitian ini memperlihatkan jika pengetahuan ibu hamil tentang pengertian yoga adalah mayoritas baik sebanyak 20 orang (44,4%).

Menurut peneliti pengetahuan responden tentang yoga pada ibu hamil dan memahami mengenai yoga merupakan olahraga yang telah dimodifikasi dan cocok untuk ibu hamil. Sesuai dengan teori menurut Sindhu (2014) yoga merupakan suatu olahraga yang dapat diaplikasikan keseluruhan aspek, termasuk juga pada ibu hamil. Dikarenakan yoga telah disesuaikan atau dimodifikasi untuk ibu hamil. Menurut Pratignyo (2014) Yoga merupakan salah satu jenis olahraga yang telah dimodifikasi sehingga dapat menyesuaikan dengan kondisi ibu hamil.

3. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Yoga di BPM Yulinda, SST Bungamas Kabupaten Lahat Sumatera Selatan

Pada penelitian ini pengetahuan ibu hamil tentang manfaat dari yoga mayoritas baik sebanyak 25 orang ibu hamil (55,6%).

Menurut peneliti terdapat manfaat dari yoga yaitu dapat memberikan efek positif terhadap kehamilan seperti menumbuhkan rasa percaya diri, konsentrasi, membuat rileks, mengurangi keluhan yang dirasakan. Manfaat yoga dapat dirasakan jika dilakukan sesuai dengan anjuran tenaga kesehatan. Sesuai dengan teori Aprillia (2020) manfaat melakukan yoga bagi ibu hamil salah satunya dapat mempererat ikatan batin antara ibu dan janin, memberi rasa tenang, tentram, mengurangi rasa takut, menumbuhkan rasa percaya diri, dan yakin. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rafika (2018) menyatakan sependapat dengan teori bahwa yoga bermanfaat terhadap keluhan fisik yang terjadi pada ibu hamil trimester III. Pada penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (2018) menyatakan bahwa efektifitas dari yoga di ibu hamil mempunyai manfaat untuk mengurangi nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil trimester III.

4. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prinsip Yoga Di BPM Yulinda, SST Bungamas Kabupaten Lahat Sumatera Selatan

Pada penelitian ini diketahui bahwa pengetahuan ibu hamil mengenai prinsip dari yoga sebagian besar cukup sebanyak 20 orang responden (44,4%).

Sesuai dengan teorinya Husin (2013) membuat ibu menjadi rileks, melakukan gerakan dengan tetap mendengarkan signal tubuh, tidak melakukan postur yang membahayakan seperti pose yang menekan daerah perut, dapat dilakukan tiap 3 kali setiap 4 hari sekali. Menurut peneliti pada prinsipnya dalam melakukan yoga untuk

ibu hamil yaitu memberikan gerakan yang aman dan nyaman, menghindari gerakan yang menekan pada daerah perut, serta dapat dilakukan saat pagi atau sore hari. Yang mendasari responden berpengetahuan kurang tentang prinsip yoga adalah kurangnya responden dalam mencermati informasi tentang yoga dari media elektronik.

5. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Indikasi dan Kontraindikasi Yoga Di BPM Yulinda, SST Bungamas Kabupaten Lahat Sumatera Selatan

Pada penelitian ini bisa dilihat jika pengetahuan ibu hamil mengenai indikasi dan kontraindikasi dalam melakukan yoga adalah mayoritas baik berjumlah 26 responden (57,8%).

Menurut peneliti, ibu hamil boleh melakukan yoga selama dalam menjalankan kehamilan tidak ada komplikasi atau tidak ada riwayat BBLR, namun jika ibu hamil dalam kondisi perdarahan, KPD sebaiknya dihentikan agar tidak memperburuk keadaan ibu. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Husin (2013) indikasi dalam melakukan yoga yaitu dapat dimulai dari usia kehamilan 18 minggu, dimana pada usia kehamilan tersebut responden tidak terdapat komplikasi. Sedangkan kontraindikasi dari melakukan yoga yaitu ibu hamil yaitu dengan tekanan darah rendah, riwayat obstetric buruk seperti pendarahan dalam kehamilan, KPD / ketuban pecah sebelum waktunya, dan BBLR / berat bayi lahir rendah harus memiliki persetujuan dari tenaga medis untuk melakukan yoga. Dan bila ketika pelaksanaannya ibu hamil terjadi keluhan misalnya pembengkakan tangan serta kaki, kram di perut bagian bawah, gangguan penglihatan, muntah, mual, pusing maka harus dihentikan.

6. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Persiapan Yoga Di BPM Yulinda, SST Bungamas Kabupaten Lahat Sumatera Selatan

Pada penelitian ini dapat dilihat bahwa pengetahuan ibu hamil tentang persiapan yoga mayoritas baik sebanyak 20 individu (44,4%).

Menurut peneliti pengetahuan responden mengenai apa saja yang perlu dipersiapkan ketika melakukan yoga sudah baik, seperti mengenakan pakaian yang nyaman, menggunakan alas yoga, dapat menggunakan bantal, guling serta kursi sebagai alat untuk membantu melakukan pose saat latihan yoga. Hal ini sesuai dengan teori Pratignyo (2014) sebelum melakukan yoga ada beberapa persiapan yang dapat dilakukan seperti, mengenakan pakaian yang nyaman, berlatih tanpa alas kaki diatas matras yoga, menjaga agar perut tidak terlalu lapar ataupun tidak terlalu kenyang, berlatih dipagi atau sore hari ketika perut kosong, melakukan yoga 1-2 jam setelah makan, dapat menggunakan bantuan dalam melakukan pose yoga seperti bantal, guling, ataupun kursi, serta dapat minum air yang banyak setelah latihan. Tetap tenang, focus pada seluruh perhatian, dan santai, melakukan pemanasan, mengatur nafas, rileks, menghindari gerakan berbaring lama (Aprillia, 2020).

7. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Teknik Yoga Di BPM Yulinda, SST Bungamas Kabupaten Lahat Sumatera Selatan

Pada penelitian ini dapat diketahui bahwa pengetahuan ibu hamil tentang teknik dalam melakukan yoga mayoritas baik yaitu sejumlah 28 orang (62,2%).

Sesuai pemaparan peneliti dalam hal ini pengetahuan responden mengenai teknik tentang yoga telah bagus, mayoritas responden telah mengetahui teknik dalam yoga. Sesuai dengan teori Aprillia (2020) adapun teknik dalam melakukan yoga adalah cantering yaitu berfungsi untuk memusatkan perhatian dan fikiran agar lebih mindful dan pranayama adalah untuk menjaga fikiran agar tenang namun tetap waspada, pemanasan, inti gerakan, pendinginan dan relaksasi.

8. Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gerakan Yoga Di BPM Yulinda, SST Bungamas Kabupaten Lahat Sumatera Selatan

Pada penelitian ini dilihat jika pengetahuan ibu hamil mengenai gerakan yoga mayoritas baik yaitu sejumlah 23 individu (51,1%).

Menurut peneliti pengetahuan responden mengenai gerakan dalam yoga sudah baik. Sesuai dengan teori Aprillia (2020) terdapat beberapa gerakan yoga menurut usia kehamilannya, salah satunya gerakan yoga pada usia kehamilan 1-3 bulan yaitu cantering dan pranayama, pemanasan: wake up my body and baby, inti, pendinginan dan relaksasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pengetahuan ibu hamil tentang yoga di BPM Yulinda, SST Bungamas Kabupaten Lahat Sumatera Selatan Tahun 2020 mayoritas baik yaitu sebanyak 23 orang (51,1%), mengenai pengertian mayoritas baik sebanyak 20 orang (44,4%), manfaat mayoritas baik sebanyak 25 orang ibu hamil (55,6%), mengenai prinsip sebagian besar cukup sebanyak 20 orang responden (44,4%), mengenai indikasi dan kontraindikasi mayoritas baik sebanyak 26 orang responden (57,8%), mengenai persiapan mayoritas baik sebanyak 20 orang (44,4%), mengenai teknik mayoritas baik yaitu sejumlah 28 orang (62,2%), dan mengenai gerakan mayoritas baik yaitu sebanyak 23 orang (51,1%).

Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan untuk ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuannya tentang ilmu kesehatan, khususnya tentang yoga untuk ibu hamil. Dalam melakukan yoga ada manfaat yang dapat diperoleh baik bagi ibu maupun bagi bayinya.

2. Bagi Bidan

Diharapkan dapat menjadikan masukan dan bahan pertimbangan bagi para bidan atau tenaga kesehatan lainnya untuk mengikuti seminar atau pelatihan yoga sehingga dapat memberikan informasi dengan cara memberikan penyuluhan dan menjadi program baru dalam bidang enterpreneur dengan menerapkan yoga dalam upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang yoga.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi acuan/referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya tentang gambaran pengetahuan ibu hamil tentang yoga dengan meneliti faktor lain yang mempengaruhi pengetahuan ibu hamil dalam penerapan yoga.

DAFTAR PUSTAKA

- Walyani, E. 2015. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Katona, Cornelius, Claudia Cooper, Mary Robertson. 2012. *At a Glance Psikiatri Edisi Keempat*. Jakarta: EGC
- Varney, H., Kriebs, J. M. & Gegor, C. L. (2010) *Varney's midwifery*. Fourth edition. Jakarta: EGC
- Einion, A. (2016) "Mindfulness and perinatal mental health: A systematic review," *Practising Midwife*. Australian College of Midwives, 19(11), hal. 32-34. Doi: 10.1016/j.wombi.2015.08.006.
- Sindhu Pujiastuti. 2014. *Yoga Untuk Kehamilan Sehat, Bahagia, & Penuh Makna*. Edisi yang diperkaya. Bandung: Qonita, Mizan Pustaka

- Wulandari, P., Retnaningsih, D., & Aliyah, E. 2018. *The Effect of Prenatal Yoga on Primigravida Trimester II and III in Studio Qita Yoga District South Semarang Indonesia*. Jurnal Keperawatan. Volume 9, Nomor 1, Januari 2018
- Bingan, Eline, CS. 2019. *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Kesehatan. Volume 10, Nomor 3, November 2019
- Ira, Iin Kartika, 2017. *Buku Ajar Dasar-dasar Riset Keperawatan Dan Pengolahan Data Statistik*. Jakarta: TIM
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Renika Cipta.
- Riwidikdo, H. 2010. *Statistik Kesehatan*. Yogyakarta: Mitra Cendikia Press
- Polit & Beck. 2012. *Resource Manual For Nursing Research. Generating and Assessing Evidence For Nursing Practice*. Ninth Edition. USA: Lippincott.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Renika Cipta.
- Ghozali, Imam. 2016. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program (IBM.SPSS)*. Edisi 8. Semarang: Penerbit. Universitas Dipenogoro
- Pratignyo, Tia. 2014. *Yoga Ibu Hamil*. Jakarta: Pustaka Bunda
- Aprillia, Yesie. 2020. *Prenatal Gentle Yoga*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Rafika. 2018. *Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Kesehatan. Vol 9, No 1, April 2018. ISSN: 2086-7751, e-ISSN: 2548-5696. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
- Fitriani, Lina. 2018. *Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Pekkabata*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Vol. 4, No. 2, Nopember 2018 p-ISSN: 2442-8884 / e-ISSN: 2541-4542
- Husin, Farid. 2013. *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Sagung Seto: Jakarta.