



**PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG PRENATAL YOGA  
DI PUSEKSMAS SUKATENANG KABUPATEN BEKASI  
JAWA BARAT**

ARTIKEL

Oleh  
NURUL HAYATI  
NIM. 152191149

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2021

## **HALAMAN PENGESAHAN**

Artikel berjudul:

### **PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG PRENATAL YOGA DI PUSEKSMAS SUKATENANG KABUPATEN BEKASI JAWA BARAT**

disusun oleh:

**NURUL HAYATI**  
NIM. 152191149

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah disetujui dan disahkan oleh pembimbing skripsi, Program Studi Kebidanan  
Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

Ungaran, 01 Maret 2021

**Pembimbing**



Widayati, S.SiT., M.Keb  
NIDN. 061608810

# **PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG PRENATAL YOGA DI PUSKESMAS SUKATENANG KABUPATEN BEKASI JAWA BARAT**

Nurul Hayati<sup>(1)</sup>, Widayati<sup>(2)</sup>

Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan  
Universitas Ngudi Waluyo

Email: [hayatinurul1998@gmail.com](mailto:hayatinurul1998@gmail.com)

## **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Pada kehamilan ibu mengalami berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya. Perubahan tersebut menyebabkan ketidaknyamanan yang membuat kondisi psikis dan emosi menjadi tidak stabil. Kenyamanan pada kehamilan dapat ditingkatkan salah satunya dengan cara olahraga karena ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang sehat dan bugar. Salah satu olahraga yang bermanfaat dan aman untuk kesehatan ibu dan janin ialah yoga. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga di Puskesmas Sukatenang Kabupaten Bekasi Jawa Barat.

**Metode:** Pada penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini seluruh ibu hamil di Puskesmas Sukatenang Kabupaten Bekasi Jawa Barat sejumlah 72 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling. Analisa data menggunakan analisa univariat.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan, sedangkan berpengetahuan baik tentang pengertian 38 (52,8%). Berpengetahuan baik tentang manfaat 30 (41,7%). Berpengetahuan baik tentang prinsip 28 (38,9%). Berpengetahuan baik tentang indikasi 29 orang (40,3%). Berpengetahuan baik tentang kontraindikasi 39 (54,2%). Berpengetahuan baik tentang persiapan 35 (48,6%). Berpengetahuan baik tentang teknik 41 (43,1%). Berpengetahuan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga didapatkan 40 orang (55,6%) berpengetahuan baik.

**Kesimpulan:** Pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga didapatkan 40 orang (55,6%) berpengetahuan baik.

Kata Kunci: Pengetahuan, Ibu Hamil, Prenatal yoga

## ABSTRACT

**Background:** In pregnancy, mother goes through all kinds of changes. These changes cause discomfort that makes psychological and emotional conditions unstable. One of the ways to improve the comfort of pregnancy is by exercising because pregnant women are very pregnant need a healthy and fit body. One of the sports that is beneficial and safe for the health of the mother and fetus is yoga. This study aims to describe the knowledge of pregnant women about prenatal yoga at the Sukatenang Community Health Center, Bekasi Regency, West Java.

**Method:** In this study using quantitative descriptive methods. The population of this study were 72 pregnant women in Sukatenang Public Health Center, Bekasi Regency, West Java. The sampling technique used is total sampling. Data analysis used univariate analysis.

**Results:** The results showed that 38 (52.8%) had good knowledge of understanding. Good knowledge of benefits 30 (41.7%). Good knowledge of principles 28 (38.9%). Knowledgeable about indication 29 people (40.3%). Knowledgeable about contraindications 39 (54.2%). Good knowledge about preparation 35 (48.6%). Be knowledgeable good about technique 41 (43.1%). With knowledge of the knowledge of pregnant women about prenatal yoga, it was found that 40 people (55.6%) had good knowledge.

**Conclusion:** The knowledge of pregnant women about prenatal yoga was found that 40 people (55.6%) had good knowledge.

Keywords: Knowledge, pregnant women, prenatal yoga

## PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses fisiologi yang diawali dengan konsepsi hingga lahirnya janin. Menurut Walyani (2015) kehamilan merupakan suatu proses yang dimulai dengan bertemunya sperma dan ovum. Hasil pembuahan antara sperma dan ovum kemudian berkembang di dalam uterus selama 37 minggu atau sampai 42 minggu. Proses kehamilan akan menyebabkan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologi. Perubahan tersebut seringkali menimbulkan ketidaknyamanan yang akan dirasakan berbeda-beda setiap trimester kehamilan. Perubahan yang terjadi selama kehamilan dan sering kali menjadi keluhan bagi ibu hamil diantaranya adalah mual muntah pada awal kehamilan, konstipasi, gangguan berkemih, pusing, nyeri punggung, dan kram pada kaki (Iranti, 2013).

Perubahan yang dialami menyebabkan ketidaknyamanan yang membuat kondisi psikis dan emosi menjadi tidak stabil serta dapat menimbulkan kekhawatiran, gelisah, cemas, depresi dan murung yang dapat terjadi hingga akhir kehamilan (Mansur, 2011). Tidak hanya berdampak pada ibu, keadaan ibu yang tidak stabil baik fisik maupun psikologis juga mempengaruhi kesejahteraan janin dalam kandungan (Pangesti, 2018).

Salah satu olahraga yang bermanfaat dan aman untuk kesehatan ibu dan janin ialah yoga. Prenatal yoga yaitu bagian dari terapi non farmakologis yang dapat mengatasi ketidaknyamanan kehamilan. Prenatal yoga adalah jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil (Pratignyo, 2014). Prenatal yoga bermanfaat membantu ibu hamil mengatasi keluhan ketidaknyamanan yang di rasakan selama masa kehamilan serta membantu melancarkan proses persalinan (Wulandari, 2019). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Styles, *et al.*, (2019) yoga dapat diterima oleh wanita hamil muda dan mengurangi stress, meningkatkan keterampilan yang dirasakan untuk membantu persalinan dan kelahiran bayi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Sukatenang, peneliti melakukan wawancara kepada 8 ibu hamil. Dari hasil wawancara diketahui bahwa 8 ibu hamil mengalami keluhan ketidaknyamanan selama kehamilan, seperti mual, sakit pinggang, pusing, dan kesemutan. Saat diwawancara, terdapat 3 ibu hamil menjawab tidak tahu tentang pengertian, manfaat, prinsip, indikasi maupun kontraindikasi, persiapan, dan teknik prenatal yoga. Selanjutnya, terdapat 5 ibu hamil yang mengetahui tentang pengertian dan manfaat, kemudian terdapat 1 orang yang mengetahui indikasi prenatal yoga, 2 orang yang mengetahui kontraindikasi prenatal yoga dan terdapat 1 orang yang mengetahui prinsip prenatal yoga. Sebanyak 5 Ibu hamil berusia 20-35 tahun serta berpendidikan SMA. Pada 5 ibu hamil tersebut, 2 orang sedang berada pada TM I, 2 orang pada TM II dan 1 orang pada TM III. Mereka mengatakan pernah mendengar informasi tentang prenatal yoga melalui *social media*. Maka dari itu,

peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Di Puskesmas Sukatenang”.

## METODE PENELITIAN

Metode pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain deskriptif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang berada di Puskesmas Sukatenang Kabupaten Bekasi Jawa Barat pada bulan november tahun 2020 sejumlah 72 orang ibu hamil diambil menggunakan teknik total sampling dengan cara mengambilnya dengan sampling aksidental.

Menggunakan data primer dan sekunder. Data primer diperoleh dari hasil penguuran pengetahuan ibu hamil. Instrument pengambilan data primer pada penelitian ini berupa kuisioner tertutup dengan 30 pernyataan benar salah. Sedangkan data sekunder diperoleh dari data register ibu hamil di Puskesmas Sukatenang. Selanjutnya data di analisa dengan analisa *univariate*.

## HASIL

### A. Karakteristik Responden

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga

No	Pengetahuan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Baik	40	55,6%
2	Cukup	27	37,5%
3	Kurang	5	6,9%
Jumlah		72	100,0%

Berdasarkan tabel 1.1 dapat diketahui bahwa dari 72 responden sebagian besar ibu hamil mempunyai pengetahuan yang baik tentang prenatal yoga sebanyak 40 orang (55,6%).

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pengertian Prenatal Yoga

No	Pengetahuan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Baik	38	52,8%
2	Cukup	29	40,3%
3	Kurang	5	6,9%
Jumlah		72	100,0%

Berdasarkan tabel 1.2 pengetahuan ibu hamil tentang pengertian prenatal yoga mayoritas baik sebanyak 38 orang (52,8%).

Tabel 1.3 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Prenatal Yoga

No	Pengetahuan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Baik	30	41,7%
2	Cukup	26	36,1%
3	Kurang	16	22,2%
Jumlah		72	100,0%

Berdasarkan tabel 1.3 diketahui pengetahuan ibu hamil tentang manfaat prenatal yoga mayoritas baik sebanyak 30 orang (41,7%).

Tabel 1.4 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prinsip Prenatal Yoga

No	Pengetahuan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Baik	28	38,9%
2	Cukup	24	33,3%
3	Kurang	20	27,8%
Jumlah		72	100,0%

Berdasarkan tabel 1.4 diketahui pengetahuan ibu hamil tentang prinsip prenatal yoga mayoritas baik sebanyak 28 orang (38,9%).

Tabel 1.5 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Indikasi Prenatal Yoga

No.	Pengetahuan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Baik	29	40,3%
2	Cukup	19	26,4%
3	Kurang	24	33,3%
Jumlah		72	100,0%

Berdasarkan tabel 1.5 diketahui pengetahuan ibu hamil tentang indikasi prenatal yoga mayoritas baik sebanyak 29 orang (40,3%).

Tabel 1.6 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kontraindikasi Prenatal Yoga

No	Pengetahuan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Baik	39	54,2%
2	Cukup	15	20,8%
3	Kurang	18	25,0%
	Jumlah	72	100,0%

Berdasarkan tabel 1.6 pengetahuan ibu hamil tentang kontraindikasi prenatal yoga mayoritas baik 39 orang (54,2%).

Tabel 1.7 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Persiapan Prenatal Yoga

No	Pengetahuan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Baik	35	48,6%
2	Cukup	25	34,7%
3	Kurang	12	16,7%
	Jumlah	72	100,0%

Berdasarkan tabel 1.7 pengetahuan ibu hamil tentang persiapan prenatal yoga mayoritas baik sebanyak 35 orang (48,6%).

Tabel 1.8 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Teknik Prenatal Yoga

No	Pengetahuan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Baik	41	56,9%
2	Cukup	19	26,4%
3	Kurang	12	16,7%
	Jumlah	72	100,0%

Berdasarkan tabel 1.8 pengetahuan ibu hamil tentang teknik prenatal yoga mayoritas baik sebanyak 41 orang (56,9%).

## PEMBAHASAN

### 1. Pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga di Puskesmas Sukatenang Kabupaten Bekasi Jawa Barat

Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas ibu hamil di Puskesmas Sukatenang Kabupaten Bekasi Jawa Barat memiliki pengetahuan baik tentang prenatal yoga sebanyak 40 orang (55,6%) dan mayoritas ibu hamil memiliki pengetahuan cukup sebanyak 27 orang (37,5%), pengetahuan kurang sebanyak 5 orang (6,9%) dari 72 responden.

Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga mayoritas baik karena sudah pernah mendapatkan materinya di kelas

ibu hamil yang salah satunya pembahasan tentang prenatal yoga dan juga ibu mendapatkan informasi prenatal yoga melalui media elektronik, maka dari itu ibu hamil sudah memahami tentang prenatal yoga, ibu hamil yang pernah mendapat informasi sebanyak 32 orang (44,4%). Sejalan dengan teorinya Notoatmodjo (2012) Memahami merupakan sebagai suatu kemampuan untuk mengerti dan menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahuinya.

Berdasarkan usia kehamilan mayoritas ibu hamil yang berada di TM II berpengetahuan cukup mayoritas 21 orang (29,2%) hal ini dikarenakan kurangnya waktu yang dimiliki ibu untuk mengetahui informasi tentang prenatal yoga disebabkan karena pada TM I ibu masih beradaptasi dengan kehamilannya sehingga menyebabkan ibu memiliki keterbatasan untuk mempelajari dan memahami informasi. Akibatnya, ibu hanya mengetahui tanpa memahami informasi tersebut. Hal ini sejalan dengan teori Notoatmodjo (2012) bahwa tahu diartikan mengingat suatu materi yang pernah diketahui sebelumnya.

Pernyataan yang ibu hamil ketahui tentang pengetahuan prenatal yaitu pernyataan prenatal yoga yaitu gerakan yoga untuk ibu hamil mayoritas menjawab benar pada ibu hamil yang sudah mendapatkan informasi tentang pengertian prenatal yoga sebanyak 32 orang (44,4%). Hal ini sejalan dengan teori Notoatmodjo (2012) bahwa tahu diartikan mengingat suatu materi yang pernah diketahui sebelumnya.

Pernyataan yang ibu hamil kurang ketahui tentang pengetahuan prenatal yoga yaitu pernyataan prenatal yoga menambah keluhan ibu hamil, masih banyak yang menjawab pernyataan tersebut salah karena masih ada yang belum pernah mendapatkan informasi tentang manfaat prenatal yoga sebanyak 24 orang (33,3%). Sejalan dengan teori Notoatmodjo (2012) bahwa tahu diartikan mengingat sesuatu materi yang pernah diketahui sebelumnya.

## 2. Pengetahuan ibu hamil tentang pengertian prenatal yoga

Pengetahuan ibu hamil tentang tentang pengertian prenatal yoga mayoritas baik sebanyak 38 orang (52,8%) dari 72 responden dan pengetahuan cukup sebanyak 29 orang (40,3%) yang pengetahuannya kurang sebanyak 5 orang (6,9%). Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga yaitu baik, ibu hamil sudah mengetahui dan memahami prenatal yoga salah satu olahraga untuk ibu hamil dan melatih spiritual lalu membuat tubuh lebih nyaman. Sesuai dengan teori Suananda (2018) Prenatal yoga pada masa kehamilan dapat membuat tubuh lebih nyaman dan menikmati dengan indah masa kehamilan dan membantu menerima, memahami, dan ikhlas pada perubahan tubuhnya. Prenatal yoga yaitu jenis modifikasi dari gerakan yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil (Pratignyo, 2014).

Pada pengetahuan ibu hamil tentang pengertian prenatal yoga mayoritas pengetahuannya baik karena ibu hamil yang pernah mendapatkan informasi tentang prenatal yoga dari media elektronik sebanyak 19 orang (34,5%). Hal ini sejalan dengan teori Notoatmodjo (2012) bahwa mendapatkan sumber informasi bisa dari berbagai pengalaman ataupun dari media.

Pernyataan yang banyak ibu hamil pahami tentang pengertian prenatal yoga yaitu pernyataan prenatal yoga yaitu gerakan yoga untuk ibu hamil mayoritas yang menjawab benar 20-35 tahun sebanyak 68 orang (94,4%) karena usia sudah cukup matang sehingga lebih mudah untuk menerima berbagai informasi. Hal ini sejalan dengan teori Notoatmodjo (2012) memahami merupakan suatu kemampuan untuk mengerti dan menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui.

## 3. Pengetahuan ibu hamil tentang manfaat prenatal yoga

Pengetahuan ibu hamil tentang manfaat prenatal yoga mayoritas baik sebanyak 30 orang (41,7%) dan pengetahuan ibu hamil tentang pengertian prenatal yoga cukup sebanyak 26 orang (36,1%) yang pengetahuan kurang sebanyak 16 orang (22,2%). Berdasarkan penelitian

yang saya lakukan manfaat prenatal yoga memberikan hal yang untuk kehamilan jika dilakukan secara teratur dan sesuai petunjuk bermanfaat bagi kesehatan ibu hamil dapat meningkatkan rasa percaya diri, konsentrasi, menenangkan pikiran, dan mengurangi keluhan ibu hamil. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Pratigny (2014) prenatal yoga pada kehamilan bermanfaat untuk mental dan emosi seperti meningkatkan rasa percaya diri dan fokus dan bermanfaat untuk spiritual seperti menenangkan dan mengheningkan pikiran melalui relaksasi dan meditasi, prenatal yoga bermanfaat untuk fisik seperti mengurangi keluhan fisik pada masa kehamilan seperti nyeri punggung, hingga pembengkakan. Pada penelitian yang dilakukan Uebelacker *et al*, (2015) prenatal yoga dapat membantu wanita dengan tingkat depresi.

Pada pengetahuan ibu hamil tentang manfaat prenatal yoga mayoritas pengetahuannya baik pada ibu hamil yang berusia 20-35 tahun sebanyak 38 orang (52,8%) karena umur 21-30 tahun merupakan usia yang cukup matang secara fisik, mental, dan sosial dimana seorang ibu lebih mudah untuk menerima berbagai informasi tentang prenatal yoga. Namun dalam penerimaan informasi, semakin muda umur informasi yang lebih mudah diserap dan diterima dibanding dengan umur yang lebih tua (Latuhary *et al.*, 2014).

Pernyataan tentang manfaat prenatal yoga yang ibu hamil ketahui yaitu pernyataan prenatal yoga meningkatkan konsentrasi, mayoritas yang menjawab benar pada ibu hamil yang mendapatkan informasi melalui media elektronik sebanyak 33 orang (60,0%) karena sumber informasi media elektronik mudah didapatkan. Hal ini sejalan dengan teori Notoatmodjo (2012) sumber informasi yang berbagai pengalaman ataupun dari media. Maka hal tersebut dapat meningkatkan pengetahuan seseorang baik.

#### 4. Pengetahuan ibu hamil tentang prinsip prenatal yoga

Pengetahuan ibu hamil tentang prinsip prenatal yoga mayoritas baik sebanyak 28 orang (38,9%) dan pengetahuan cukup sebanyak 24

orang (33,3%), pengetahuan yang kurang sebanyak 20 orang (27,8%). Berdasarkan penelitian yang saya lakukan, prinsip prenatal yoga untuk kesiapan fisik dan mental ibu yang diperlukan untuk meningkatkan keselamatan ibu dan bayi selama proses kehamilan maka gerakan prenatal yoga memperhatikan keamanan dan kenyamanan ibu hamil saat berlatih. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Pratigny (2014) Prinsip prenatal yoga salah satunya yaitu gerakannya lembut dan menjadikan tubuh ibu lebih lentur dan kuat, gerakan prenatal yoga fokus pada otot-otot dasar panggul, otot panggul, pinggul, paha, dan punggung. Waktu melakukan prenatal yoga pada pagi hari setelah selesai kegiatan rumah tangga pagi hari (sekitar pukul 9- 11), atau sore hari setelah selesai mandi sore (pukul 16-18) Sindhu, (2014). Menurut Suananda (2014) prinsip prenatal yoga dilarang memutar area perut.

Pada pengetahuan ibu hamil tentang prinsip yoga mayoritas pengetahuannya baik karena ibu hamil yang pernah mendapatkan tentang informasi tentang prinsip prenatal yoga sebanyak 23 orang (31,9%). Hal ini sejalan dengan teori Notoatmodjo (2012) tahu diartikan mengingat sesuatu materi yang pernah diketahui sebelumnya.

Pernyataan yang ibu hamil ketahui dan pernah mendapatkan informasinya yaitu pernyataan prinsip gerakan prenatal yoga memberikan gerakan prenatal yoga memberikan keamanan dan kenyamanan dan pernyataan waktu untuk melakukan latihan prenatal yoga di pagi hari atau sore hari mayoritas menjawab benar sebanyak 40 orang (55,6%). Hal ini sejalan dengan teori Notoatmodjo (2012) tahu diartikan mengingat suatu materi yang pernah diketahui sebelumnya.

##### 5. Pengetahuan ibu hamil tentang indikasi prenatal yoga

Pengetahuan ibu hamil tentang indikasi prenatal yoga mayoritas baik sebanyak 29 orang (40,3%) dan pengetahuan cukup sebanyak 19 orang (26,4%), pengetahuan kurang sebanyak 24 orang (33,3%). Berdasarkan penelitian yang saya lakukan, prenatal yoga memang boleh melakukan latihan prenatal yoga selama kehamilannya tidak ada riwayat

komplikasi kehamilan karena jika mempunyai riwayat tersebut dikehamilan berikutnya mengalami hal yang sama. Hal ini penunjukan bahwa responden sudah mengetahui indikasi dari prenatal yoga. Sesuai dengan teori Irianti *et al*, (2014) Indikasi prenatal yoga salah satunya yaitu ibu hamil pada usia kehamilan 18 minggu boleh melakukan prenatal yoga dan ibu hamil yang tidak memiliki riwayat komplikasi kehamilan, tidak memiliki riwayat persalinan preterm dan BBLR, pada wanita dengan riwayat abortus boleh melakukan yoga setelah usia diatas 20 minggu atau setelah dinyatakan kehamilan baik.

Pada pengetahuan ibu hamil tentang indikasi yoga mayoritas pengetahuannya baik pada ibu hamil yang pekerjaannya ibu rumah tangga sebanyak 18 orang (25,0%) bahwa Ibu Rumah Tangga mempunyai banyak waktu untuk mencari informasi tentang prinsip prenatal yoga. Pekerjaan menjadi suatu faktor yang dapat berpengaruh terhadap pengetahuan ibu dimana ibu yang tidak berkerja memiliki waktu yang luang lebih banyak untuk mencari informasi-informasi kesehatan (Novitasari, 2019).

Pada pernyataan indikasi pada prenatal yoga yang ibu hamil yang sudah dipahami yaitu pernyataan ibu hamil yang mempunyai riwayat BBLR boleh melakukan latihan prenatal yoga mayoritas menjawab salah pada usia kehamilan yang TM 2 sebanyak 26 orang (36,1%). Sejalan dengan teori Notoatmodjo (2012) memahami merupakan suatu kemampuan untuk mengerti dan menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahuinya. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Martini *et al.*, (2019) Hasil penelitian berdasarkan didapatkan rata-rata ibu hamil di Puskesmas Toroh I adalah ibu Trimester II, sehingga umur kehamilan mempengaruhi ke ikutsertaan dalam mengikuti senam hamil.

#### 6. Pengetahuan ibu hamil tentang kontraindikasi prenatal yoga

Pengetahuan ibu hamil tentang kontraindikasi prenatal yoga mayoritas baik sebanyak 39 orang (54,2%) dan pengetahuan ibu hamil yang cukup sebanyak 15 orang (20,8%), pengetahuan kurang sebanyak

18 orang (25,0%) dari 72 ibu hamil. dilanjutkan bila keadaan ibu tidak sehat karena dapat memperburuk keadaan ibu dan bayinya karena prenatal yoga memperhatikan keselamatan dan keamanan ibu dan janin. Hal ini menunjukkan bahwa responden sudah mengetahui kontraindikasi dari prenatal yoga. Sesuai dengan teori Irianti (2013) keadaan ibu hamil dengan persetujuan dari tenaga kesehatan, seperti memiliki tekanan darah rendah, riwayat obstetric buruk seperti pendarahan dalam kehamilan, yoga harus dihentikan saat pelaksanaan ibu hamil mengalami gangguan penglihatan, kram pada bagian perut bagian bawah, pembengkakan pada tangan dan kaki, pusing, mual, dan muntah.

Pada pengetahuan ibu hamil tentang kontraindikasi prenatal yoga sudah baik pada ibu hamil yang berusia 20-35 tahun sebanyak 38 orang (52,8%) karena usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir ibu, semakin bertambah usia maka semakin berkembang daya tangkap dan pola pikir ibu. Menurut Notoatmodjo (2012) semakin cukup tingkat kematangan umur maka kekuatan ibu dalam berpikir dan bekerja akan lebih dewasa dan mendapatkan pengalaman yang lebih banyak sesuai umur ibu.

Pada pernyataan tentang kontraindikasi yang sudah ibu hamil pahami yaitu pernyataan ibu hamil yang mengalami tekanan darah rendah tidak boleh melakukan latihan prenatal yoga, ibu hamil yang menjawab benar pada tingkat pendidikan menengah sebanyak 37 orang (51,4%) hal ini menunjukkan bahwa ibu hamil yang berpendidikan menengah memahami dan mengerti bahwa ibu hamil yang tekanan darah rendah tidak boleh mengikuti latihan prenatal yoga. Menurut Notoatmodjo (2012) memahami merupakan suatu kemampuan untuk mengerti dan menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui.

#### 7. Pengetahuan ibu hamil tentang persiapan prenatal yoga

Pengetahuan ibu hamil tentang persiapan prenatal yoga mayoritas baik sebanyak 35 orang (48,6%) dan pengetahuan cukup sebanyak 25 orang (34,7%) sedangkan pengetahuan kurang sebanyak 12 orang

(16,7%). Berdasarkan penelitian yang saya lakukan, pengetahuan responden tentang persiapan latihan prenatal yoga sudah baik, responden juga mengerti persiapan ketika melakukan latihan prenatal yoga membutuhkan pakaian yang nyaman, menyiapkan matras, bantal atau kursi untuk membantu melakukan postur yoga. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Pratignyo (2014) persiapan prenatal yoga yaitu memakai pakaian yang longgar dan nyaman, berlatih tanpa alas kaki di atas matras yoga dan perut tidak terlalu kenyang dan tidak terlalu lapar, berlatih di pagi hari atau di sore hari ketika perut kosong. Lakukan yoga 1-2 jam setelah makan, gunakan bantal, guling, atau kursi untuk melakukan postur yoga, minum air yang banyak sesudah berlatih.

Pada pengetahuan tentang persiapan prenatal yoga mayoritas pengetahuan baik karena ibu hamil yang sudah mengetahui teknik prenatal yoga melalui sumber informasi media elektronik sebanyak 16 orang (29,1%). Pengetahuan sangat luas, dapat diperoleh dari beberapa cara, seperti media elektronik, bacaan, sharing antara ibu rumah tangga (Isnaini dan Refiani, 2018).

Pernyataan yang ibu hamil ketahui yaitu pernyataan ibu hamil yang melakukan yoga memakai pakaian yang longgar dan nyaman dan pernyataan ibu hamil saat berlatih prenatal yoga menyiapkan matras, ibu hamil yang mendapatkan sumber informasi dari media elektronik sebanyak 32 orang (58,2%) karena ibu lebih mudah menerima informasi dari media elektronik. Menurut Notoatmodjo (2012) mendapatkan sumber informasi dari pengalaman atau dari media.

#### 8. Pengetahuan ibu hamil tentang teknik prenatal yoga

Pengetahuan ibu hamil tentang teknik prenatal yoga mayoritas baik sebanyak 41 orang (56,9%) dan pengetahuan cukup 19 orang (26,4%) sedangkan pengetahuan kurang sebanyak 12 orang (16,7%). Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang teknik prenatal yoga baik, terlihat dari ibu hamil yang sudah mengetahui bahwa teknik prenatal yoga. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Pratignyo (2014)

Teknik napas benang emas seperti Tarik napas dan dalam melalui hidung dan buang napas melalui mulut perlahan, rasakan seolah-olah napas ibu adalah benang emas halus berputar dengan hembusan napas. Pemanasan leher duduk bersila dengan nyaman dan luruskan tulang punggung, kedua tangan diatas lutut, tengok kepala kearah kanan dan kiri dan bernapas rileks. Teknik postur segitiga bahu (Triangle Pose) lengan sejajar dengan kaki serta posisi tubuh tidak dicondongkan ke depan, tetapi regangkan ke samping. Postur kupu-kupu (Butterfly Pose) duduk dengan menyatukan kedua telapak kaki, ayunkan kedua paha ke atas dan ke bawah. Rileksasi seperti perasaan menyenangkan untuk tubuh, pikiran dan jiwa.

Pada pengetahuan teknik prenatal yoga mayoritas cukup pada ibu hamil yang pekerjaannya ibu rumah tangga sebanyak 28 orang (38,9%) karena ibu rumah tangga banyak peluang waktu untuk mencari informasi teknik prenatal yoga. Pekerjaan menjadi suatu faktor yang dapat berpengaruh terhadap pengetahuan ibu dimana ibu yang tidak berkerja memiliki waktu yang luang lebih banyak untuk mencari informasi kesehatan (Novitasari, 2019).

Pernyataan yang ibu hamil sudah ketahui yaitu pernyataan teknik pemanasan leher bisa dengan rebahan kepala kesamping kanan dan kiri mayoritas menjawab benar pada ibu hamil yang pernah mendapatkan informasi tentang teknik prenatal yoga sebanyak 48 orang (66,7%) karena ibu sudah tahu sebelumnya tentang teknik prenatal yoga. Menurut Natoatmodjo (2012) tahu diartikan suatu materi yang pernah diketahui sebelumnya. Mengingat kembali sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan dipelajari.

## **SIMPULAN**

Secara umum hasil penelitian yang dilakukan kepada 72 ibu hamil di wiliyah kerja Puskesmas Sukatenang, sebagian besar ibu hamil dalam pengetahuan baik 40 responden (55,6%). Secara khusus hasil penelitian ini menunjukkan bahwa

pengetahuan ibu hamil tentang pengertian prenatal yoga dalam pengetahuan baik 38 responden (52,8%), pengetahuan ibu hamil tentang manfaat prenatal yoga dalam pengetahuan baik 30 responden (41,7%), pengetahuan ibu hamil tentang prinsip prenatal yoga dalam pengetahuan baik 28 responden (38,9%), pengetahuan ibu hamil tentang indikasi prenatal yoga dalam pengetahuan baik 29 responden (40,3%), pengetahuan ibu hamil tentang kontraindikasi prenatal yoga dalam pengetahuan baik 39 responden (54,2%), pengetahuan ibu hamil tentang persiapan prenatal yoga dalam pengetahuan baik 35 responden (48,6%), pengetahuan ibu hamil tentang teknik prenatal yoga dalam pengetahuan baik 41 responden (43,1%).

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan Puskesmas Sukatenang untuk melakukan penerapan prenatal yoga upaya mengatasi ketidaknyamanan bagi ibu hamil dan juga bagi para bidan untuk segera mengikuti pelatihan prenatal yoga dan menjadikan program baru untuk bidan dalam bidan *entrepreneur* dengan menerapkan prenatal yoga dalam upaya untuk melaksanakan pelayanan dan memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menjadi salah satu sumber referensi dan tambahan informasi untuk melanjutkan penelitian terkait tingkat pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, Pembimbing Skripsi, Ibu hamil yang bersedia menjadi responden dalam penelitian dan seluruh pihak yang turut mendukung penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aprillia, Y. (2020). *Prenatal Gentle*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Aryani, R. Z., Handayani, R., & Susilowati, D. (2018). Pengaruh Pelaksanaan Prenatal Gentel Yoga Terhadap Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu

Hamil Primigravida Trimester III Di Klinik Bidan Kita Klaten Ritsma Zunaira Aryani, Rohmi Handayani, Dewi Susilowati. 78-83

- Irianti, bayu, Mutiara Halida, E., Duhita, F., Prabandari, F., Yulita, N., Hartiningtiyaswati, S., & Anggraini, Y. (2014). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti* (F. Husin (ed.)). CV. Sagung Seto.
- Istnaini, N., & Refiani, R. (2018). *GAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TRIMESTER I TENTANG HIPEREMESIS GRAVIDARUM DI BPM WIRAHAYU PANJANG BANDAR LAMPUNG TAHUN 2017*. 4(1), 11–14.
- Mansur, H. (2011). *Psikologi Ibu dan Anak Untuk Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Martini, S., Kurnia Dewi, R., & Sari, A. (2019). *HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG SENAM HAMIL TERDAHAP KEIKUTSERTAAN SENAM HAMIL DI PUSKESMAS TOROH I*. 4(1), 1–8.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Novitasari, I. (2019). *Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Teknik Menyusui Yang Benar Di Klinik Pratama Niar Patumbak Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019*. 1–17.
- Pratigny, T. (n.d.). *Yoga Ibu Hamil*. Depok : Pustaka Bunda, 80.
- Sindhu, P. (2014). *Yoga Untuk Kehamilan*. Bandung : Qanita.
- Siwi Walyani, E. (2015). *Perawatan Kehamilan dan Menyusui Anak Pertama*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Styles, A., Loftus, V., Nicolson, S., & Harms, L. (2019). *Prenatal yoga for young women a mixed methods study of acceptability and benefits*. 4, 1–12.
- Suananda, Y. (2018). *Prenatal Postnatal Yoga*. Jakarta : Kompas Media Nusantara.
- Uebelacker, L. A., Battle, C. L., Sutton, K. A., Magee, S. R., & Miller, I. W. (2015). *A pilot randomized controlled trial comparing prenatal yoga to perinatal health education for antenatal depression*.  
<https://doi.org/10.1007/s00737-015-0571-7>