



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

SKRIPSI

Oleh:

**NURUL HAYATI
NIM. 152191149**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2020**



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

SKRIPSI

Oleh:

**NURUL HAYATI
NIM. 152191149**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

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

Disusun Oleh :

**NURUL HAYATI
152191149**

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

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk diujikan.

Ungaran, 24 Januari 2021

Pembimbing



Widayati, S.SiT., M.Keb

NIDN : 0616088101

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Berjudul :

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

disusun oleh :

NURUL HAYATI
152191149

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi Progam Studi
Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi
Waluyo Pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 03-02-2021

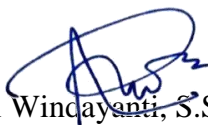
Tim Penguji/Ketua Pembimbing



Widayati, S.SiT., M.Keb
NIDN : 0616088101


Penguji 1

Penguji 2




Hapsari Windayanti, S.SiT., M.Keb
NIDN : 0628018401

Ketua Progam Sudi



Cahyaningrum, S.SiT., M.Kes
NIDN : 0602088001

Dekan Fakultas Kesehatan



Luvy Dian Afriyani, S.SiT., M.Kes
NIDN: 0627048302



Rosalina, S.Kp., M.Kes
NIDN : 0621127102

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Nurul Hayati
NIM : 152191149
Program Studi/Fakultas : Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi/Karya Tulis Ilmiah berjudul **“Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Di Puskesmas Sukatenang Kabupaten Bekasi Jawa Barat”** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi/Karya Tulis Ilmiah ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi/Karya Tulis Ilmiah ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Bekasi, 24 Januari 2021

Pembimbing

Widayati, S.SiT., M.Keb
0616088101

Yang Membuat Pernyataan



Nurul Hayati
152191149

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nurul Hayati

NIM : 152191149

Program Studi : Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan

Menyatakan memberi kewenangan kepada Kampus Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/memformatkan, merawat dan mempublikasikan skripsi saya yang berjudul **“Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Di Puskesmas Sukatenang Kabupaten Bekasi Jawa Barat”** untuk kepentingan akademis.

Ungaran, 24 Januari 2021

Yang membuat pernyataan



Nurul Hayati
152191149

MOTTO

*“Many of life’s failures are people who did not realize how close
they were to success when they gave up.”*

-Thomas A. Edison-

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Januari 2021
Nurul Hayati, Widayati
152191149

Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Di Puskesmas Sukatenang Kabupaten Bekasi Jawa Barat

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

Ngudi Waluyo University
Bachelor Of Midwifery Department, Faculty Of Health
Essay, January 2021
Nurul Hayati, Widayati
152191149

Knowledge of Pregnant Women About Prenatal Yoga at The Sukatenang Community Health Center, Bekasi Regency, West Java

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

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Nurul Hayati
Tempat, Tanggal Lahir : Jakarta, 14 Juni 1998
Status : Belum menikah
Alamat : Villa Mutiara Gading 2 Blok Y7 No. 15
Telepon : 082211284929
Email : hayatinurul1998@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri Karangatria 04 2004-2010
2. MTSN 1 Kota Bekasi 2010-2013
3. MAN 1 Kota Bekasi 2013-2016
4. D3 Kebidanan Akbid Bhakti Husada 2016-2019

KATA PENGANTAR



Allhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT dan juga Rosulullah SAW atas segala limpahan ridho, hidayah dan inayah-Nya sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan lancar. Dalam penulisan yang berjudul “Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Di Puskesmas Sukatenang Kabupaten Bekasi, Jawa Barat” ini, penulis dapat banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Rosalina, S.Kp., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Luvi Dian Afriyani, S.SiT, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo.
4. Widayati, S.SiT., M.Keb, selaku Dosen Pembimbing dalam penyusunan skripsi.
5. Seluruh dosen dan staf Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo.
6. Kepala Puskesmas Sukatenang beserta staf dan jajaran yang telah memberikan izin dan dukungan dalam penyusunan Skripsi ini.
7. Seluruh ibu hamil yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
8. Untuk Orang Tua serta Keluarga yang sudah turut memberi dukungan.

Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kebaikan kepada semuanya sebagai imbalan atas segala amal kebaikan dan bantuannya. Besar harapan penulis, semoga skripsi ini berguna bagi banyak orang.

Ungaran, Januari 2021

Penulis
Nurul Hayati

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
LEMBAR KESEDIAAN PUBLIKASI	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teoritis	6
1. Pengetahuan	6
2. Kehamilan	11
3. Prenatal Yoga.....	30
B. Kerangka Teoritis.....	60
C. Kerangka Konsep.....	60
D. Kerangka Empiris.....	61

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	62
B. Lokasi Penelitian.....	62
C. Subyek Penelitian.....	62
D. Definisi Operasional.....	64
E. Pengumpulan Data	66
F. Pengolahan Data.....	70
G. Analisa Data	72

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian	77
B. Hasil dan Pembahasan.....	77
1. Hasil	77
2. Pembahasan.....	96

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	106
B. Saran.....	107

DAFTAR PUSTAKA	108
-----------------------------	------------

LAMPIRAN.....	113
----------------------	------------

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasi	64
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrument Penelitian.....	66
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Berdasarkan Umur	78
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Berdasarkan Pendidikan.....	78
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Berdasarkan Status Pekerjaan	79
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Berdasarkan Usia Kehamilan	79
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Berdasarkan Informasi	80
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Berdasarkan Sumber Informasi.....	80
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Berdasarkan Gravida.....	81
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Prenatal Yoga.....	81
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pernyataan Prenatal Yoga.....	82
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengertian Prenatal Yoga	85
Tabel 4.11 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pernyataan Pengertian Prenatal Yoga	86
Tabel 4.12 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Manfaat Prenatal Yoga	86
Tabel 4.13 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pernyataan Manfaat Prenatal Yoga	87
Tabel 4.14 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Prinsip Prenatal Yoga	88
Tabel 4.15 Distribusi Frekuensi Berdasarkan pernyataan Prinsip Prenatal Yoga	88
Tabel 4.16 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Indikasi Prenatal Yoga	89
Tabel 4.17 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pernyataan Indikasi Prenatal Yoga.....	89
Tabel 4.18 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kontraindikasi Prenatal Yoga.....	90
Tabel 4.19 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pernyataan Kontraindikasi.....	91
Tabel 4.20 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Persiapan Prenatal Yoga.....	92
Tabel 4.21 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pernyataan Persiapan Prenatal Yoga..	93
Tabel 4.22 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Teknik Prenatal Yoga	94
Tabel 4.23 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pernyataan Teknik Prenatal Yoga	94

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Postur Napas Alami.....	35
Gambar 2.2 Postur Napas Perut	36
Gambar 2.3 Postur Pemanasan Leher	40
Gambar 2.4 Postur Pemanasan Leher	41
Gambar 2.5 Postur Pemanasan Leher	41
Gambar 2.6 Postur Peregangan	42
Gambar 2.7 Postur Peregangan	42
Gambar 2.8 Postur Peregangan Bahu.....	43
Gambar 2.9 Postur Anak.....	44
Gambar 2.10 Postur Peregangan Kucing	45
Gambar 2.11 Postur Peregangan Kucing Mengalir.....	46
Gambar 2.12 Postur Harimau.....	47
Gambar 2.13 Postur Berdiri	48
Gambar 2.14 Postur Segitiga Bahu	50
Gambar 2.15 Postur Berdiri Merentang Tubuh Bagian Samping	51
Gambar 2.16 Postur Pejuang I	52
Gambar 2.17 Postur Pejuang II	53
Gambar 2.18 Postur Kupu-Kupu	54
Gambar 2.19 Postur Jongkok	55
Gambar 2.20 Postur Bersandar Dinding	56
Gambar 2.21 Postur Memutar Panggul pada Dinding	57
Gambar 2.22 Postur Memutar Pinggul dengan GYM Ball	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dan Mencari Data.....	113
Lampiran 2. Surat Uji Validitas dan Reliabilitas	114
Lampiran 3. Surat Balasan Ijin Penelitian dan Mencari Data	115
Lampiran 4. Surat Balasan Ijin Uji Validitas dan Reliabilitas	116
Lampiran 5. Surat Permohonan Responden.....	117
Lampiran 6. Persetujuan Menjadi Responden	118
Lampiran 7. Kuisisioner Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga.....	119
Lampiran 8. Data dan Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	122
Lampiran 9. Data Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga.....	126
Lampiran 10. Distribusi Frekuensi Karakteristik.....	129
Lampiran 11. Distribusi Frekuensi Pengetahuan	132
Lampiran 12. Distribusi Pernyataan Kuisisioner.....	135
Lampiran 13. Tabulasi Silang Karakteristik Ibu Hamil dan Pengetahuan.....	144
Lampiran 14. Lembar Konsultasi.....	173