

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