



**GAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG PRENATAL  
YOGA DI PUSKESMAS GUBUG 2  
KABUPATEN GROBOGAN**

**SKRIPSI**

Oleh

**DANIA APRILIA**

**NIM.152212024**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
2023**



**GAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG PRENATAL  
YOGA DI PUSKESMAS GUBUG 2  
KABUPATEN GROBOGAN**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana

Oleh

**DANIA APRILIA**

**NIM.152212024**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
2023**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**CAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG PRENATAL YOGA DI  
PUSKESMAS GUBUC 2 KABUPATEN GROBOGAN**



telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, 21 Juli 2023

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Kartika Sari'.

Kartika Sari, S.St.T., M.Keb.  
NIDN : 0616047901

**LEMBAR PENCESAHAN**

Skripsi berjudul :  
**CAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG PRENATAL YOGA DI  
PUSKESMAS CUBUC 2  
KABUPATEN GROBOCAN**

disusun oleh :

**DANIA APRILIA**

**NIM : 152212024**

Telah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Kebidanan Program Sarjana  
Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Rabu


Tanggal : 9 Agustus 2023


Tim penguji : Ketua/Pembimbing

  
**Kartika Sari, S.St.T., M.Keb.**  
NIDN. 0616047901

Anggota / Penguji 1

Anggota / Penguji 2

  
**Hapsari Widiyanti, S.St.T., M.Keb.**  
NIDN. 0628018401  
Ketua Program Studi

  
**Cahyaningrum, S.St.T., M.Kes.**  
NIDN. 0602088001  
Dekan Fakultas

  
**Luvri Dian Afriyanti, S.St.T., M. Kes.**  
NIDN. 0627048302

  
**Eka Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep.**  
NIDN. 0627097501



## PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Dania Aprilia

Nim : 152212024

Program Studi/Fakultas : S1 Kebidanan Reguler Transfer

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi yang berjudul **"GAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG PRENATAL YOGA DI PUSKESMAS GUBUG 2 KABUPATEN GROBOGAN"** adalah skripsi asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak membuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul ini aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpanan 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.

Pembimbing,

Kartika Sari, S.Si.T., M.Keb.  
NIDN : 0616047901

Ungaran, 06 Agustus 2023

Yang membuat pernyataan



Dania Aprilia  
NIM : 152212024

## HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dania Aprilia

Nim : 152212024

Program studi : kebidanan program sarjana

Menyatakan memberikan kewenangan kepada program studi kebidanan program sarjana (dosen pembimbing skripsi) untuk menyimpan, mengalih media atau menginformasikan, merawat dan mempublikasikan skripsi saya yang berjudul

**“ Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Prenatal Yoga di Puskesmas Gubug 2 Kabupaten Grobogan“** untuk kepentingan akademis.

Ungaran, 6 Agustus 2023

Yang membuat pernyataan



( Dania Aprilia )  
Nim. 152212024

Universitas Ngudi Waluyo  
Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan  
Skripsi  
Dania Aprilia, Kartika Sari

## GAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG PRENATAL YOGA DI PUSKESMAS GUBUG 2 KABUPATEN GROBOGAN

### ABSTRAK

**Latar belakang :** Prenatal yoga memiliki kekuatan untuk mengobati penyakit ketidaknyamanan yang dialami oleh setiap orang. Dari hasil wawancara diketahui 8 ibu hamil mengalami keluhan ketidaknyamanan selama kehamilan seperti cemas, sakit pinggang, pusing, dan kesemutan, dari 8 orang ibu hamil yang telah di wawancarai 6 orang diantaranya belum mengetahui prenatal yoga, namun terdapat 2 orang ibu hamil yang pernah mendengar tentang yoga melalui sosial media. Tujuan dari peneliti ini untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga berdasarkan karakteristik di Puskesmas Gubug 2 Kabupaten Grobogan.

**Metode :** desain penelitian ini menggunakan survey dengan pendekatan kuantitatif dan jenis penelitian deskriptif. Populasi dari penelitian ini 43 ibu hamil trimester III dengan Teknik total sampling. Analisa data menggunakan teknik univariat yaitu untuk mengetahui karakteristik responden yang akan diteliti.

**Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan lebih di dominasi ibu yang tidak bekerja sebanyak 15 orang dengan presentase (53,6%). Penelitian ini juga menemukan sebagian besar ibu berusia 20-30 tahun sebanyak 20 orang dengan presentase (71,4%), Sebagian besar berpendidikan dasar (kelulusan SD, kelulusan MI, kelulusan SMP, kelulusan MTS).

**Kesimpulan :** Diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan ibu tentang prenatal yoga. Untuk membangkitkan minat ibu hamil tentang gambaran pengetahuan ibu tentang prenatal yoga.

**Kata kunci :** pengetahuan, ibu hamil, prenatal yoga

Universitas Ngudi Waluyo  
Midwifery Study Program Undergraduate Program, Faculty Health  
Thesis  
Dania Aprilia, Kartika Sari  
152212024

OVERVIEW OF PREGNANT WOMEN'S KNOWLEDGE ABOUT PRENATAL YOGA  
AT PUSKESMAS GUBUG 2 GROBOGAN REGENCY

**ABSTRACT**

**Background:** Prenatal yoga has the power to treat illnesses of discomfort experienced by everyone. From the results of the interview, it is known that 8 pregnant women experience complaints of discomfort during pregnancy such as anxiety, lumbago, dizziness, and tingling, of the 8 pregnant women who have been interviewed, 6 of them do not know prenatal yoga, but there are 2 pregnant women who have heard about yoga through social media. The purpose of this researcher is to find out the picture of pregnant women's knowledge about prenatal yoga based on characteristics at Puskesmas Gubug 2 Grobogan Regency

**Method:** This research design uses a survey with a quantitative approach and descriptive research type. The population of this study was 43 III trimester pregnant women with total sampling technique. Data analysis uses univariate techniques, namely to find out the characteristics of the respondents to be studied.

**Conclusion:** It is expected to increase the insight and knowledge of mothers about prenatal yoga. To arouse the interest of pregnant women about the picture of maternal knowledge about prenatal yoga.

**Keywords:** knowledge, pregnant women, prenatal yoga



## BIODATA DIRI



Nama lengkap : Dania Aprilia  
Nama panggilan : Dania dan Nia  
NIM : 152212024  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Jenis kelamin : Perempuan  
TTL : Tangerang, 10 April 2000  
Gol.darah : B  
Alamat rumah : Kp. Margaluyu, RT/RW 01/01, Desa Sukatani, Kec. Cisoka, Kab. Tangerang, Prov. Banten  
Status : Mahasiswa  
Jurusan/prodi : S1 kebidanan  
Moto hidup : Kesuksesan dan kebahagiaan terletak pada diri sendiri. Tetaplah berbahagia karena kebahagiaanmu dan kamu yang akan membentuk karakter kuat untuk melawan kesulitan.  
Alamat email : [danიაaprilia10@gmail.com](mailto:danიაaprilia10@gmail.com)  
No hendpone : 085771530296  
Riwayat pendidikan :

1. SDN 2 Cisoka ( 2007-2012)
2. SMPN 1 Cisoka (2013-2015)
3. SMAN 8 Kab. Tangerang ( 2016-2018)
4. Stikes Ar-rum Salatiga ( 2018-2021)
5. Saat ini tercatat sebagai mahasiswa semester 9 program studi S1 Kebidanan Transfer Universitas Ngudi Waluyo tahun 2022-2023

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas berkat rahmat- Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga di Puskesmas Gubug 2 Kabupaten Grobogan”. Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan (S.Keb) pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan pengarahan, bimbingan, serta saran-saran dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Subiyantoro, M. Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
2. Eko Susilo, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran
3. Luvi Dian Afriyani, S.Si.T., M.Kes, selaku ketua Program Studi Universitas Ngudi Waluyo Ungaran
4. Kartika Sari, S.Si.T., M.Keb. selaku Pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan dan memberi dorongan serta saran kepada penulis dalam menyusun skripsi.
5. Seluruh dosen dan Staf di Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo.
6. Almh. Ibu Maryati, yaitu ibu saya. Alhamdulillah penulis telah sampai pada tahap menyelesaikan penyusunan skripsi. Terimakasih sudah selalu memberikan semangat untuk mewujudkan cita-cita, dan terimakasih telah menjadi penyemangat dalam hidupku meskipun pada akhirnya tidak bisa menemani sampai akhir.
7. Kepada bapak Dudi Raharja yaitu bapak saya dan kakak-kakak saya, yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi. Terimakasih untuk semuanya berkat do'a saya sudah bisa berada dititik ini.
8. Kepada teman yang selalu memberi semangat, mendoakan, menemani dan selalu memotivasi saya untuk selalu bangkit. Saya ucapkan terimakasih bisa menemani saya sampai saat ini.
9. Terimakasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha dan berjuang hingga bisa sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun prosesnya.

Terimakasih atas bantuan dan semoga Allah SWT membalas segala kebaikan semua pihak. Penulis menyadari bahwa apa yang disajikan dalam skripsi ini masih banyak kekurangan yang harus diperbaiki, maka penulis mengharapkan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi kita semua.

Ungaran, 6 Agustus 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>SAMPUL LUAR .....</b>	<b>i</b>
<b>SAMPUL DALAM.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PESETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN ORINTALIS .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>viii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
A. Konsep Pengetahuan .....	7
B. Konsep Kehamilan .....	15
C. Konsep Prenatal Yoga.....	20
D. Kerangka teori.....	85
E. Kerangka Konsep .....	86
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>87</b>
A. Desain Penelitian.....	87
B. Lokasi Penelitian .....	87
C. Subjek Penelitian.....	87
D. Teknik Sampling .....	88
E. Definisi Operasional.....	89
F. Pengumpulan Data .....	90

G. Etika Penelitian .....	93
H. Pengolahan Data.....	94
I. Analisa Data .....	95
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>96</b>
A. Hasil Penelitian .....	96
B. Pembahasan.....	99
C. Keterbatasan Penelitian .....	115
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>116</b>
A. Kesimpulan .....	116
B. Saran.....	117
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>119</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>121</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	89
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil tentang Prenatal Yoga di Puskesmas Gubug 2 Kab. Grobogan.....	96
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil tentang Prenatal Yoga Berdasarkan Indikator di Puskesmas Gubug 2 Kabupaten Grobogan .....	97
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil tentang Prenatal Yoga Berdasarkan Usia di Puskesmas Gubug 2 Kabupaten Grobogan .....	98
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil tentang Prenatal Yoga Berdasarkan Pendidikan di Puskesmas Gubug 2 Kabupaten Grobogan .....	98
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil tentang Prenatal Yoga Berdasarkan Pekerjaan di Puskesmas Gubug 2 Kabupaten Grobogan .....	99

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Postur Restorative Yoga (Savans) .....	27
Gambar 2.2. Postur Mudhasana (postur anak).....	28
Gambar 2.3. Supta Baddha Konasana .....	29
Gambar 2.3. Supta Baddha Konasana .....	29
Gambar 2.3. Viparita Karani .....	30
Gambar 2.4. Viparita Karani (Putar Tubuh ke Arah Dinding) .....	30
Gambar 2.5. Viparita Karani .....	31
Gambar 2.6. Seri Peregangan Kucing (Posisi Merangkak) .....	32
Gambar 2.8. Seri Peregangan Kucing.....	32
Gambar 2.9. Seri Peregangan Kucing.....	32
Gambar 2.10 Biliksana 2 .....	33
Gambar 2.11. Biliksana 2 .....	33
Gambar 2.12. Biliksana 2 .....	34
Gambar 2.13. Biliksana 2 (postur meja) .....	34
Gambar 2.14. Biliksana 2 (sisi lainnya).....	34
Gambar 2.15. Tadasana (Berdiri dengan kedua kaki dirapatkan) .....	35
Gambar 2.16. Tadasana (Kencangkan otot paha bagian depan dan otot bokong) .....	36
Gambar 2.17. Tadasana (Dorong pusat dada kedepan) .....	36
Gambar 2.17. Berdiri dalam postur tadasana.....	37
Gambar 2.18. Renggangkan kedua kaki ke samping.....	37
Gambar 2.19 Rentangkan Kedua Lengan .....	38
Gambar 2.20 Condongkan tubuh kesamping .....	38
Gambar 2.21 Rentangkan tangan kanan ke atas .....	39
Gambar 2.22 Prasarita padottasana.....	40
Gambar 2.22 Renggangkan kedua kaki kesamping.....	40
Gambar 2.23 Condongkan tubuh kearah depan dari pinggul .....	41
Gambar 2.24 Condongkan tubuh kearah depan dari pinggul .....	41
Gambar 2.24 Luruskan Lengan Dan Letakkan Kedua Tangan Pada Pinggul	42
Gambar 2.25 Letakkan kedua tangan di pinggul .....	42
Gambar 2.25 Letakkan kedua tangan di depan dada .....	43
Gambar 2.26 Turunkan kaki .....	43

Gambar 2.27	Berbering dengan kedua lutut ditekuk dan tumit ditarik .....	44
Gambar 2.28	Angkat bokong dan punggung dari atas dan didekatkan dada ke dagu .....	44
Gambar 2.29	Perlahan turunkan punggung ke alas .....	44
Gambar 2.29	Menyeimbangkan kondisi otot.....	45
Gambar 2.30	Duduk dengan kedua kaki diluruskan.....	45
Gambar 2.31	Tekuk Lutut Kanan dan Tarik Tumit Kanan Ke Arah Pinggul	46
Gambar 2.32	Duduk pada alas.....	46
Gambar 2.33	Duduk pada alas.....	47
Gambar 2.34	Tundukkan wajah sedekat mungkin ke alas .....	47
Gambar 2.35	Postur berbaring miring ke kiri .....	48
Gambar 2.35	Rangkaian gerakan suryanamaskar.....	51
Gambar 2.35	Berdiri tegak dengan kedua kaki diregangkan.....	52
Gambar 2.36	Rentangkan kedua tangan ke atas .....	53
Gambar 2.37	Tekuk lutut kiri sejajar tumit kiri.....	53
Gambar 2.36	Kembali luruskan kaki kiri .....	54
Gambar 2.36	Berdiri tegak kaki diregangkan.....	54
Gambar 2.37	Rentangkan tangan sejajar bahu. ....	55
Gambar 2.37	Rentangkan tangan sejajar bahu. ....	55
Gambar 2.37	Tarik napas, luruskan kaki kiri .....	56
Gambar 2.38	Posisi akhir Virabhidrasana 2 .....	56
Gambar 2.39	Rentangkan tangan kiri ke atas .....	57
Gambar 2.40	Rentangkan tangan kiri ke atas .....	57
Gambar 2.41	Vasishtasana (Postur Pesawat Miring) .....	59
Gambar 2.41	Postur I.....	61
Gambar 2.42	Postur II.....	62
Gambar 2.42	Postur III .....	62
Gambar 2.43	Matsyendrasana (Postur Mermuntir) .....	65
Gambar 2.44	Postur meja/merangkak.....	66
Gambar 2.45	Angkat Kaki Kanan Menekuk 900 .....	66
Gambar 2.46	Tarik lutut ke bawah tubuh .....	67
Gambar 2.47	Kapotasana (postur buruk merpati).....	68
Gambar 2.48	Janushirsasana.....	69



Gambar 2.49 Upavistha konasana .....	70
Gambar 2.50 Mula bandha .....	72
Gambar 2.51 Praktek yoga harian untuk trimester II .....	72
Gambar 2.52 Mudhasana .....	73
Gambar 2.53 Postur berdiri uktasana (postur kursi).....	74
Gambar 2.54 pelvic rocking .....	75
Gambar 2.55 pelvic rocking (teknik II) .....	76
Gambar 2.55 Seri postur berjongkok (teknik I).....	77
Gambar 2.55 Seri postur berjongkok (teknik II) .....	78
Gambar 2.55 Seri postur berjongkok (teknik III) .....	79
Gambar 2.55 Seri postur berjongkok (teknik IV).....	80
Gambar 2.55 Seri postur berjongkok (teknik V) .....	81
Gambar 2.55 Budha konasana (teknik I) .....	81
Gambar 2.55 Budha konasana (teknik III) .....	82
Gambar 2.55 Budha konasana (teknik IV) .....	83
Gambar 2.55 Budha konasana (teknik V).....	84
Gambar 2.55 Putaran Sufi.....	84
Gambar 2.56 Kerangka Teori .....	85
Gambar 2.57 Kerangka Konsep.....	86

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Studi Pendahuluan .....	121
Lampiran 2 Surat Penelitian dan Mencari Data .....	122
Lampiran 3 Surat EC .....	123
Lampiran 4 Surat Permohonan Menjadi Responden .....	124
Lampiran 5 Kuesioner.....	125
Lampiran 6 Hasil Pengolahan Data .....	128
Lampiran 7 data mentah.....	136
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian .....	138