

HUBUNGAN PENGETAHUAN, SIKAP, DAN MINAT DENGAN *PRENATAL GENTLE YOGA* PADA IBU HAMIL TM III DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN LISMARINI PALEMBANG TAHUN 2021

Ria Permata Sari¹⁾, Helni Anggraini²⁾, Turiyani³⁾

^{1,2,3} Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kebidanan dan Keperawatan, Universitas Kader Bangsa Palembang

Email¹⁾: riapermatasari@gmail.com

Email²⁾: helnianggraini589@gmail.com yanisugiman1904@gmail.com

Email³⁾: yanisugiman1904@gmail.com

ABSTRAK

Survey Perwakilan Nasional Amerika Serikat terbukti melakukan yoga adalah perempuan dan pada masa usia reproduksi. Terdapat 85% perempuan Australia menggunakan latihan yoga. Sementara didapatkan 17-19% ibu hamil melakukan yoga selama kehamilan. Tujuan penelitian adalah diketahui hubungan pengetahuan, sikap, dan minat ibu hamil TM III dengan *prenatal gentle yoga* di Praktik Mandiri Bidan Lismarini Palembang tahun 2021. Desain penelitian yaitu metode *Cross Sectional*. Teknik pengambilan sampel *Accidental sampling* yaitu sebagian ibu hamil TM III yang melakukan ANC di Praktik Mandiri Bidan Lismarini sebanyak 30 ibu hamil. Instrumen penelitian yaitu kuesioner. Hasil penelitian yaitu distribusi frekuensi pengetahuan mayoritas pada pengetahuan baik berjumlah 13 responden (43,3%), pengetahuan cukup berjumlah 11 responden (36,7%) dan pengetahuan kurang berjumlah 6 responden (20,0%). Distribusi frekuensi sikap mayoritas pada sikap positif berjumlah 19 responden (63,3%) dan sikap negatif berjumlah 11 responden (36,7%). Distribusi frekuensi minat mayoritas pada minat tinggi berjumlah 13 responden (43,3%), minat sedang berjumlah 10 responden (33,3%) dan minat rendah berjumlah 7 responden (23,4%). Ada hubungan pengetahuan ibu hamil TM III dengan *prenatal gentle yoga* di Praktik Mandiri Bidan Lismarini Palembang dengan Uji Statistik *Chi Square* didapatkan p value = 0,001 ($\alpha < 0,05$).

Keywords: Kehamilan, Minat, Pengetahuan, *Prenatal Gentle Yoga*, Sikap

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu keadaan fisiologi yang menjadi dambaan setiap pasangan suami istri. Sebagian besar kaum wanita menganggap bahwa kehamilan adalah peristiwa khusus yang sangat menentukan kehidupan selanjutnya. Dari setiap kehamilan yang diharapkan adalah lahirnya bayi sehat dan sempurna secara jasmani dengan berat badan yang cukup (Nini, 2019).

Kehamilan adalah proses alami manusia untuk mendapatkan keturunan melalui terciptanya kehidupan baru

didalam tubuh seorang wanita (Sindhu, 2014). Masa kehamilan adalah masa yang indah, tapi perubahan besar pada tubuh dengan waktu yang sangat singkat sering menimbulkan beberapa gangguan dan keluhan yang mengurangi kenikmatan masa kehamilan (Suananda, 2018).

Pada masa kehamilan, ibu akan mengalami perubahan fisik maupun mental. Perubahan yang terjadi bahkan memberikan ketidaknyamanan bagi ibu seperti sakit pada punggung, pegal pada kaki, cemas, dan lain sebagainya. Ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang sehat dan

bugar, serta pikiran yang rileks, dimana kondisi ini dapat diperoleh dengan mengupayakan pola makan yang teratur, istirahat yang cukup dan olah tubuh (Nurbaiti dan Nurita, 2020).

Salah satu perawatan kehamilan adalah dengan olahraga salah satunya dengan *prenatal gentle yoga* yang merupakan olahraga yang di modifikasi khusus untuk ibu hamil. Tujuan dari *prenatal gentle yoga* yaitu mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual selama kehamilan sampai proses persalinan dengan persiapan yang matang ibu (Pratigyo, 2014). Ibu hamil yang berolahraga secara teratur, tingkat laporan ketidaknyamanan selama proses kehamilan lebih rendah, dan penyembuhan lebih cepat dibandingkan dengan yang tidak berolahraga selama kehamilan. Bagi yang giat berolahraga, membutuhkan sedikit intervensi Sectio Caesarea (SC) dan dapat memperpendek kala I dan kala II persalinan (Tia, 2014).

Berlatih yoga pada masa kehamilan merupakan salah satu *self help* yang menunjang proses kehamilan, kelahiran, dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa- masa awal setelah melahirkan dan saat membesarkan anak. Faktanya meski sudah ada yoga untuk ibu hamil namun ibu hamil masih banyak yang belum tahu tentang yoga untuk kehamilan (Sindhu, 2013).

Penelitian ini bertujuan untuk Diketahui Hubungan pengetahuan, sikap, dan minat ibu hamil TM III secara simultan dengan *prenatal gentle yoga* di Praktik Mandiri Bidan Lismarini Palembang tahun 2021.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*, dimana data yang menyangkut variabel independen (Pengetahuan, sikap dan minat) dan variabel dependen (*Prenatal gentle yoga*) diukur dan

dikumpulkan dalam waktu bersamaan (*Point Time Approach*).

semua ibu hamil TM III yang melakukan ANC di Praktik Mandiri Bidan Lismarini pada bulan Juli sebanyak 65 ibu hamil. Sampel pada penelitian ini adalah bagian dari populasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Accidental sampling*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat disajikan dalam bentuk frekuensi dan persentase dan Analisa bivariat yang dilakukan untuk melihat hubungan variabel independen (Pengetahuan, minat dan sikap) dan variabel dependen (*Prenatal gentle yoga*) dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square* pada $\alpha = 0,05$ dan derajat kepercayaan 95 %. Dikatakan adanya hubungan bermakna bila $p\ value \leq 0,05$ dan apabila $p\ value > 0,05$ maka kedua variabel tersebut dikatakan tidak ada hubungan bermakna.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis univariat tampak pada tabel 1. Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden (N=30)

Variabel Penelitian	Frekuensi (f)	Persentase
Prenatal Gentle Yoga		
Pernah	20	66,7
Tidak pernah	10	33,3
Pengetahuan		
Baik	13	43,3
Cukup	11	36,7
Kurang	6	20,0
Pendidikan		
Rendah	19	63,3
Tinggi	11	36,7
Dukungan Keluarga		
Tinggi	13	43,3
Sedang	10	33,3
Rendah	7	23,4

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan dapat diketahui bahwa dari 30 responden, yang pernah melakukan *Prenatal gentle yoga* sebanyak 20 (66,6%), sedangkan yang tidak pernah melakukan *Prenatal gentle yoga* sebanyak 10 responden (33,3%).

Dari 30 responden, yang berpengetahuan baik sebanyak 13 (43,3%) responden, berpengetahuan cukup sebanyak 11 (36,7%) responden dan yang berpengetahuan kurang 6 (20 %) responden.

Dari 30 responden, yang dukungan keluarga tinggi 13 (43,3%) responden, dukungan keluarga sedang sebanyak 10 (33,3%) responden dan dukungan keluarga kurang 7 (23,4%) responden.

Analisis Bivariat

Hasil analisis bivariat hubungan pengetahuan ibu dengan *prenatal gentle yoga* dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. pengetahuan ibu hamil TM III dengan *prenatal gentle yoga* di Praktik Mandiri Bidan Lismarini Palembang:

Pengetahuan Ibu	<i>prenatal gentle yoga</i>				Total		P value
	Pernah		Tidak pernah		N	%	
	n	%	n	%			
Baik	10	76,9	3	23,1	13	100	0,001
Cukup	6	54,5	5	45,5	11	100	
kurang	2	33,3	4	66,7	6	100	

Berdasarkan tabel 2 diatas, diketahui bahwa dari 13 responden yang pengetahuan ibu baik terdapat 10 (76,9%) pernah melakukan *prenatal gentle yoga*, dari 3 (23,1%) responden yang tidak pernah melakukan *prenatal gentle yoga*.

Hasil uji chi square diperoleh p value = 0.001 (p<0,05) yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu dengan *prenatal gentle yoga* secara statistik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Situmorang (2021), yang berjudul hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam prenatal yoga. Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Sari (2021) yang mengatakan bahwa seseorang yang mempunyai sumber informasi lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas. Informasi yang diperoleh dari beberapa sumber akan meningkatkan tingkat pengetahuan

seseorang. Bila seseorang banyak memperoleh informasi maka ia cenderung memiliki pengetahuan yang lebih uas.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Noviani (2021), yang berjudul hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil TM II dan III terhadap *prenatal gentle yoga* menunjukkan hasil bahwa dari 30 responden hampir setengah responden mempunyai pengetahuan yang baik dan minat tinggi dalam penerapan senam yoga yaitu sejumlah 17 responden (56,6%). Berdasarkan hasil analisa menggunakan uji Spearman Rank dengan $\rho < 0,05$ didapatkan bahwa ρ hitung = 0,000 < 0,05 maka H1 diterima artinya ada hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil terhadap *prenatal gentle yoga* di Desa Madegondo Kecamatan Grogol, Kabupaten Sukoharjo.

Menurut asumsi peneliti pengetahuan merupakan dasar dari seseorang untuk melakukan sesuatu dan kunci dasar utama dalam menumbuhkan minat seseorang. Pengetahuan dapat diperoleh dari berbagai cara misalnya dengan belajar dan dari pengalaman. Untuk dapat menimbulkan ketertarikan dalam suatu hal maka seseorang membutuhkan suatu pemahaman dalam suatu hal tertentu, sehingga pengetahuan sangat berkaitan dengan minat seseorang.

Hasil analisis bivariat hubungan sikap ibu dengan *prenatal gentle yoga* dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hubungan pendidikan ibu dengan *prenatal gentle yoga* di Praktik Mandiri Bidan Lismarini Palembang (n=30)

Sikap Ibu	<i>prenatal gentle yoga</i>				Total		p value
	Pernah		Tidak pernah		N	%	
	n	%	n	%			
Positif	14	73,7	5	26,3	19	100	0,002
Negatif	7	70	4	30	11	100	

Berdasarkan tabel 3 diatas, diketahui bahwa dari 19 responden yang sikap positif terdapat 14 (73.7%) pernah melakukan *prenatal gentle yoga* sedangkan dari 5 (26,3) responden tidak melakukan *prenatal gentle yoga*.

Hasil uji *chi square* diperoleh *p value* = 0.002 ($p < 0,05$) yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara sikap ibu dengan *prenatal gentle yoga* secara statistik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurbaiti (2020), yang berjudul hubungan tingkat pengetahuan prenatal yoga dengan minat ibu hamil dalam mengikuti kelas prenatal yoga. Menurut asumsi peneliti tidak ada kesenjangan antara hasil penelitian dengan teori bahwa dari hasil penelitian didapatkan hasil mayoritas ibu memiliki sikap positif. Semakin tinggi pengetahuan seseorang memiliki kaitan positif kepada sikap seseorang tersebut, selain itu sikap dipengaruhi pula oleh pengalaman, pengaruh orang lain, sumber informasi dan lingkungan sekitar.

Hasil analisis bivariat hubungan minat ibu dengan *prenatal gentle yogai* dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. minat ibu dengan *prenatal gentle yoga* (n=30)

Minat	<i>prenatal gentle yoga</i>				Total	<i>p value</i>
	Pernah		Tidak pernah			
	n	%	n	%		
Tinggi	9	69,2	4	30,8	13	100
Sedang	7	70,0	3	30,0	10	100
Rendah	2	28,6	5	71,4	7	100

Berdasarkan tabel 4 diatas, diketahui bahwa dari 13 responden yang minat tinggi terdapat 9 (69,2%) yang pernah *prenatal gentle yoga* dan 4 (30,8) responden tidak pernah *prenatal gentle yoga*.

Dari Uji Statistik *Chi Square* didapatkan *p value* = 0,001 ($\alpha < 0,05$) yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada hubungan minat ibu hamil TM III dengan *prenatal gentle yoga* di Praktik Mandiri Bidan Lismarini Palembang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurbaiti (2020), yang berjudul hubungan tingkat pengetahuan prenatal yoga dengan minat ibu hamil dalam mengikuti kelas prenatal yoga di Puskesmas Putri Ayu Jambi menunjukkan hasil bahwa dari total 32 responden, 18 responden yang

memiliki pengetahuan baik, sebanyak 15 responden (83,3%) memiliki minat tinggi untuk mengikuti kelas yoga. Dari 14 responden yang memiliki pengetahuan cukup, sebanyak 10 responden (71,4%) memiliki minat sedang untuk mengikuti kelas yoga. Dari hasil uji statistik diperoleh *p-value* 0,006 ($p\text{-value} < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan prenatal yoga dengan minat ibu dalam mengikuti kelas prenatal yoga.

Menurut peneliti, minat mengandung unsur-unsur yang terdiri dari kognisi (menenal), emosi (perasaan), dan konasi (kehendak). Unsur kognisi, dalam arti minat itu didahului oleh pengetahuan dan informasi mengenai objek yang dituju oleh minat tersebut. Unsur emosi karena dalam partisipasi atau pengalaman itu disertai dengan perasaan tertentu (perasaan senang) sedangkan unsur konasi merupakan kelanjutan dari kedua unsur tersebut yaitu yang diwujudkan dalam bentuk kemauan dan hasrat untuk melakukan suatu kegiatan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Ada hubungan pengetahuan ibu, pendidikan ibu, sikap dan minat ibu secara simultan dengan *prenatal gentle yoga* pada ibu pada ibu hamil Trimester III di wilayah di PMB Lismarini kota Palembang Tahun 2021.

UCAPAN TERIMAKASIH

1. Bapak Ferry Preska, ST., MSc.EE., PhD, Selaku Ketua Yayasan Kader Bangsa Palembang.
2. Ibu DR. Hj. Irzanita, SH, SE, SKM, MM, M.Kes, Selaku Rektor Universitas Kader Bangsa Palembang
3. Bapak Ferroka Putra Wathan, B. Eng., MH., M.Eng., M.Kes, Selaku Wakil Rektor 1 Universitas Kader Bangsa Palembang.
4. Ibu dr. Fika Minata, M.Kes, Selaku Wakil Rektor II Universitas Kader Bangsa Palembang.
5. Ibu Hj. Siti Aisyah, AM.Keb, S.Psi, M.Kes, Selaku Dekan Fakultas

- Kebidanan dan Keperawatan Universitas Kader Bangsa Palembang
6. Ibu Helni Anggraini, S.ST, M.Keb Selaku Ketua Program Studi S 1 Kebidanan sekaligus Selaku pembimbing materi yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.
 7. Ibu Turiyani, S.ST, M.Kes Selaku Pembimbing Teknis yang telah banyak membantu dalam penyusunan proposal ini.
 8. Seluruh Dosen Program Studi Diploma IV Kebidanan Universitas Kader Bangsa Palembang.
 9. Almamaterku tercinta.

Deangan Minat Ibu Hamil Tm II Dan Tm III Terhadap Prenatal Gentle Yoga, Journal STIKES Mitra Husada, Vol 12, No 2, diakses pada 20 juli 2021

Shindu, Pujiastuti, 2013. *Hidup sehat dan seimbang dengan yoga*. Bandung. Qanita

DAFTAR PUSTAKA

- Suananda, Yhossie. 2018. *Prenatal-Postnatal Yoga*. Jakarta: Kompas Media Nusantara
- Nurbaiti, Suci Rahmani Nurita, *Hubungan Tingkat Pengetahuan Yoga Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Mengikuti Kelas Yoga*, journal Akademik Baiturahim Jambi, Vol 9, NO 1,
- Pratignyo, Tia. 2014. *Yoga Ibu Hamil*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Tia, P. 2014, *Yoga Ibu Hamil*, Pustaka Bunda: Jakarta
- Sari, Anita juni, *Pengetahuan Ibu Tentang Manfaat Yoga Dalam Kehamilan*, journal AKSEN, vol.1,No 1, Diakses pada 20 juli 2021
- Situmorang, Ronalen, *Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Dalam Penerapan Seanam Prenatal Yoga*, Journal Of Midwifery, Vol 9, No 1, diakses pada 19 juli 2021
- Nurbaiti, Suci Rahmani Nurita, *Hubungan Tingkat Pengetahuan Yoga Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Mengikuti Kelas Yoga*, journal Akademik Baiturahim Jambi, Vol 9, NO 1, Diakses pada 19 juli 2021
- Noviani, Ari, *Hubungan Pengetahuan*