

PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG PRENATAL YOGA

Nidya Aryani^{1*}

Prodi S1 Administrasi Rumah Sakit STIKes Panca Bhakti¹

*Corresponding Author : nidya.aryani.75@gmail.com

ABSTRAK

Prenatal Yoga adalah program yoga yang dikhususkan untuk kehamilan dengan tehnik dan intensitas yang disesuaikan dengan kebutuhan psikis dan fisik ibu hamil juga janinnya. *Prenatal Yoga* akan membantu mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk menghadapi persalinan. Namun kegiatan *Prenatal Yoga* masih belum populer jika dibandingkan dengan senam hamil. Hal ini dipengaruhi oleh pengetahuan ibu hamil tentang *Prenatal Yoga* masih minim dan tenaga kesehatan yang belum optimal untuk melakukan sosialisasi *Prenatal Yoga* serta masih minimnya fasilitas *Prenatal Yoga* yang disediakan oleh fasilitas kesehatan. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang *Prenatal Yoga*. Desain penelitian ini adalah deskriptif dan jenis penelitiannya kuantitatif. Sampel penelitian menggunakan *purposive sampling* berjumlah 20 orang. Instrumen penelitian berupa kuesioner tentang pengetahuan. Analisa data univariat dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Hasil penelitian ini berdasarkan karakteristik dari 20 responden sebagian besar berumur 20-35 tahun (95%), pendidikan SMA (60%), pekerjaan ibu rumah tangga (65%), usia kehamilan ibu trimester 3 (50%), ibu hamil sudah mendapatkan informasi tentang *Prenatal Yoga* (90%), sumber informasi dari tenaga kesehatan (80%). Pengetahuan ibu hamil tentang pengertian *Prenatal Yoga* dengan kategori baik (80%), pengetahuan ibu hamil tentang manfaat *Prenatal Yoga* dengan kategori baik (70%), dan pengetahuan ibu hamil tentang *exercise* dengan kategori baik (55%). Kesimpulannya pengetahuan ibu hamil tentang *Prenatal Yoga* memiliki kategori baik. Tenaga kesehatan lebih meningkatkan sosialisasi kepada ibu hamil sehingga pengetahuan ibu hamil tentang *Prenatal Yoga* semakin baik dan ibu hamil akan rutin melakukan *Prenatal Yoga* untuk mendukung kesehatan selama kehamilan.

Kata kunci : ibu hamil, pengetahuan, prenatal yoga

ABSTRACT

Prenatal Yoga is a yoga program specifically for pregnancy with techniques and intensity tailored to the psychological and physical needs of pregnant women and their fetuses. *Prenatal yoga* will help prepare pregnant women physically, mentally, and spiritually to face labor. However, *Prenatal Yoga* activities are still not popular when compared to pregnancy exercises. This is influenced by the knowledge of pregnant women about *Prenatal Yoga* is still minimal and health workers are not optimal to socialize *Prenatal Yoga* and the lack of *Prenatal Yoga* facilities provided by health facilities. The purpose of this study was to determine the knowledge of pregnant women about *Prenatal Yoga*. This research design is descriptive and the type of research is quantitative. The research sample used *purposive sampling* totaling 20 people. The research instrument was a questionnaire about knowledge. Univariate data analysis in the form of frequency distribution tables. The results of this study based on the characteristics of 20 respondents mostly aged 20-35 years (95%), high school education (60%), housewife work (65%), maternal gestational age trimester 3 (50%), pregnant women have received information about *Prenatal Yoga* (90%), source of information from health workers (80%). Pregnant women's knowledge about the meaning of *Prenatal Yoga* in the good category (80%), pregnant women's knowledge about the benefits of *Prenatal Yoga* in the good category (70%), and pregnant women's knowledge about *exercise* in the good category (55%). In conclusion, the knowledge of pregnant women about *Prenatal Yoga* has a good category. Health workers further increase socialization to pregnant women so that pregnant women's knowledge about *Prenatal Yoga* is getting better and pregnant women will routinely do *Prenatal Yoga* to support health during pregnancy.

Keywords : knowledge, pregnant women, prenatal yoga

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah momen berharga dan special bagi wanita, merasakan sebuah keajaiban alam dalam tubuhnya dengan kehadiran janin di rahim dan kebahagiaan yang luar biasa saat tubuhnya berbagi dengan janin (Pratignyo, 2014).

Namun kehamilan juga akan memberikan banyak perubahan-perubahan secara fisik meskipun merupakan hal yang fisiologis. Proses kehamilan akan menimbulkan berbagai perubahan pada seluruh sistem tubuh, perubahan ini berdampak pada sistem *kardiovaskular*, sistem pernafasan, sistem hormonal, sistem *gastrointestinal*, maupun *musculoskeletal* (Walyani, 2015).

Perubahan fisik tersebut akan menimbulkan ketidaknyamanan yang berbeda-beda pada setiap trimester kehamilan 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 (Widianti, 2016).

Prenatal Yoga adalah program yoga yang dikhususkan untuk kehamilan dengan tehnik dan intensitas yang disesuaikan dengan kebutuhan psikis dan fisik ibu hamil juga janinnya. Tujuan *Prenatal Yoga* akan membantu mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk menghadapi persalinan (Rafika, 2018). *Prenatal Yoga* menekankan pada tehnik-tehnik postur yoga, olah nafas, rileksasi, tehnik visualisasi, dan meditasi. *Prenatal Yoga* menimbulkan efek rileksasi karena menggunakan musik yang menenangkan dan menggunakan aromaterapi, dengan mengikuti *exercise* secara teratur dan intensif maka dapat menjaga kesehatan tubuh dan psikologis ibu hamil dan janin (Yoga, 2019). *Prenatal Yoga* adalah salah satu modifikasi *hatha yoga* yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, dilakukan dengan intensitas lebih lembut, perlahan serta dengan memadukan gerakan yang menghubungkan pernafasan dan relaksasi sehingga ibu hamil merasa sehat, segar, nyaman, tenang, rileks, damai, dan bahagia serta siap menuju persalinan mudah, lembut (*gentle birth*), minim trauma dan fase pemulihan diri yang lebih cepat (Islami & Ariyanti, 2019).

Namun kegiatan *Prenatal Yoga* masih belum populer jika dibandingkan dengan senam hamil. Hal ini dipengaruhi oleh pengetahuan ibu hamil tentang *Prenatal Yoga* masih minim dan tenaga kesehatan yang belum optimal untuk melakukan sosialisasi *Prenatal Yoga* serta masih minimnya fasilitas untuk *Prenatal Yoga* yang disediakan oleh fasilitas kesehatan (Setiyani, 2017). Adapula pro dan kontra hubungan antara olahraga dengan kesehatan reproduksi didukung rendahnya pemahaman tentang jenis latihan dan efek yang tepat pada ibu hamil, pengetahuan, serta persepsi tentang manfaat yang diperoleh ibu hamil, tingkat pendidikan, dan ras/etnik (Sabiri, 2018).

Beberapa penelitian terkait pengetahuan ibu hamil tentang *Prenatal Yoga* adalah penelitian Rahayu (2022) dari 25 responden, yang memiliki pengetahuan tentang *Prenatal Yoga* sebesar 56%. Penelitian Prabawati,dkk (2022) dari 45 responden, yang memiliki pengetahuan sebesar 57,8%. Penelitian Setyani (2017) dari 100 responden yang memiliki pengetahuan sebesar 76%. Dari ketiga penelitian ini diperoleh bahwa ibu hamil memiliki pengetahuan baik terkait *Prenatal Yoga*. Menurut Gustina (2020) pengetahuan merupakan hasil tahu, dan hal ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Menurut Wawan (2010) faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah umur, pendidikan, pekerjaan, usia kehamilan, dan paritas. Menurut Setiyani (2017) dan Situmorang (2021) pengetahuan ibu hamil faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah umur 20-35 tahun, pendidikan SMA, ibu tidak bekerja, dan usia kehamilan trimester 2. Namun berbeda dengan penelitian lainnya dimana ibu hamil memiliki pengetahuan yang kurang tentang *Prenatal Yoga* (Maharani ,2020). Studi penelitian yang dilakukan di PMB Hasmiati melalui wawancara kepada 10 orang ibu hamil diperoleh informasi bahwa ibu hamil mengeluh

merasakan ketidaknyamanan selama kehamilan, seperti nyeri pinggang, kesemutan, dan sulit tidur. Hasil wawancara diperoleh sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan baik tentang *Prenatal Yoga*, 3 orang ibu hamil dengan pengetahuan yang cukup dan baru akan memulai *exercise Prenatal Yoga* karena baru mendapatkan informasi dari tenaga kesehatan, dan 1 orang memiliki pengetahuan kurang karena belum mendapat informasi tentang *Prenatal Yoga*. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang *Prenatal Yoga* di PMB Nidya Azhar Bandar Lampung.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah *deskriptif* yang menggambarkan pengetahuan ibu hamil tentang *Prenatal Yoga* dan jenis penelitiannya adalah *kuantitatif*. Penelitian dilakukan di PMB Nidya Azhar pada bulan Juni 2023. Sampel penelitian menggunakan *purposive sampling* adalah seluruh ibu hamil yang memeriksakan kehamilan di PMB Nidya Azhar berjumlah 20 orang. Instrumen penelitian berupa *kuesioner* tentang pengetahuan. Analisa data *univariat* dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

HASIL

Hasil penelitian Pengetahuan tentang *Prenatal Yoga* pada 20 responden yang dilaksanakan di PMB Nidya Azhar pada bulan Juni 2023 adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil

Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase (%)
Usia		
<20 tahun	1	5
20-35 tahun	19	95
Pendidikan		
SD	0	0
SMP	4	20
SMA	12	60
Perguruan Tinggi	4	20
Pekerjaan		
Tidak bekerja	13	65
Bekerja	7	35
Usia Kehamilan		
Trimester 1	3	15
Trimester 2	7	35
Trimester 3	10	50
Informasi		
Memperoleh	18	90
Tidak memperoleh	2	10
Sumber Informasi		
Tenaga Kesehatan	16	80
Non Tenaga Kesehatan	4	20

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 20 responden sebagian besar berumur 20-35 tahun yaitu berjumlah 19 orang (95%), pendidikan responden sebagian besar adalah SMA yaitu berjumlah 12 orang (60%), pekerjaan sebagian besar ibu hamil adalah ibu rumah tangga

berjumlah 13 orang (65%), usia kehamilan ibu sebagian adalah trimester 3 berjumlah 10 orang (50%), sebagian besar ibu hamil sudah mendapatkan informasi tentang *Prenatal Yoga* berjumlah 18 orang (90%), sumber informasi sebagian besar diperoleh dari tenaga kesehatan berjumlah 16 orang (80%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan tentang Pengertian *Prenatal Yoga*

Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
Baik	16	80
Cukup	2	10
Kurang	2	10

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan baik tentang pengertian *Prenatal Yoga* yakni berjumlah 16 orang (80%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan tentang Manfaat *Prenatal Yoga*

Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
Baik	14	70
Cukup	4	20
Kurang	2	10

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan baik tentang manfaat *Prenatal Yoga* yakni berjumlah 14 orang (70%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pengetahuan tentang Exercise *Prenatal Yoga*

Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
Baik	11	55
Cukup	5	25
Kurang	4	20

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian ibu hamil memiliki pengetahuan baik tentang exercise *Prenatal Yoga* yakni berjumlah 11 orang (55%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa Ibu hamil sebagian besar berusia antara 20-35 tahun yang merupakan usia produktif. Menurut Soekanto (2008) semakin cukup umur seseorang, tingkat kematangan, kekuatan berfikir dan bekerja akan lebih baik. Menurut Rahayu (2022) umur individu terhitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun, semakin berumur maka semakin matang dalam berfikir dan bekerja. Menurut Nursalam (2015) pada masa dewasa akan ditandai perubahan jasmani dan mental, kemahiran dan keterampilan yang dapat menerapkan dan mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Tingkat kedewasaan berdasarkan usia yaitu 20-30 tahun, 31-40 tahun, 41-50 tahun. Berdasarkan dari beberapa hasil penelitian dan teori yang dikemukakan terkait umur maka tidak ada kesenjangan, dimana umur 20-35 tahun merupakan umur produktif yang memiliki kematangan dan kekuatan berfikir yang baik sehingga akan mempengaruhi motivasi ibu hamil untuk memeriksakan kehamilan dan mendapat peluang mendapatkan informasi tentang *Prenatal Yoga* dan melakukan *exercise* di fasilitas yang menyediakannya.

Pendidikan ibu hamil sebagian besar adalah lulusan SMA. Menurut Siswoyo (2011) pendidikan yang baik akan mempengaruhi pengetahuan seseorang sehingga mempermudah memperoleh informasi. Menurut Rahayu (2022) pendidikan SMA telah menempuh selama 12 tahun mulai dari pendidikan dasar hingga pendidikan menengah akhir sehingga akan memiliki tingkat pengetahuan dan pemahaman yang baik. Menurut Setiyani (2017) seseorang yang memiliki pendidikan menengah tidak memerlukan informasi yang berulang-ulang untuk memperjelas dan meningkatkan pengetahuan. Berdasarkan beberapa hasil penelitian dan teori yang telah dikemukakan terkait pendidikan maka tidak ditemukan kesenjangan, dimana pendidikan ibu hamil yang lulusan SMA memiliki tingkat pengetahuan dan pemahaman yang baik sehingga mempermudah memperoleh informasi tentang *Prenatal Yoga*.

Pekerjaan ibu hamil sebagian besar adalah ibu rumah tangga. Menurut Rahayu (2022) pekerjaan adalah sesuatu usaha yang harus dilakukan untuk menunjang kehidupan pribadi dan keluarga. Ibu rumah tangga biasanya sering berada di rumah dan memiliki banyak waktu luang untuk mencari informasi. Menurut Soekanto (2008) pekerjaan akan mempengaruhi kesibukan, sosial ekonomi dan akses memperoleh pengetahuan. Menurut Wawan (2010) orang yang bekerja biasanya akan memiliki pola pikir yang lebih luas dikarenakan lebih mudah memperoleh akses informasi. Ibu yang bekerja di luar rumah memiliki tingkat sosial yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang bekerja sebagai ibu rumah tangga, sehingga mereka memiliki kesempatan yang lebih banyak untuk mendapat informasi. Menurut Setyani (2017) aktivitas sehari-hari yang tinggi sebagai ibu rumah tangga membuat ibu kurang mendapat informasi. Berdasarkan beberapa hasil penelitian dan teori yang dikemukakan terkait pekerjaan maka ada kesenjangan. Beberapa hasil penelitian menjelaskan bahwa ibu hamil yang tidak bekerja biasanya sering berada di rumah dan memiliki banyak waktu luang untuk mencari informasi, namun hasil penelitian lain menjelaskan bahwa ibu rumah tangga dengan aktivitas sehari-hari yang tinggi menyebabkan kurangnya memperoleh informasi. Sedangkan teori yang dikemukakan oleh Soekanto (2008) menjelaskan bahwa pekerjaan mempengaruhi kesibukan, sosial ekonomi, dan akses dalam memperoleh pengetahuan.

Usia Kehamilan ibu hamil sebagian pada Trimester 3. Menurut Sharma (2015) *Prenatal Yoga* dapat dimulai sejak usia kehamilan 12 minggu atau ketika keluhan ketidaknyamanan trimester 1 sudah berkurang. Menurut Setyani (2017) pada kehamilan trimester 3 ibu hamil sudah banyak mendapatkan informasi melalui penyuluhan dan konseling dari tenaga kesehatan saat *Antenatal Care*. Ibu hamil trimester 3 sudah lebih lama melakukan *Prenatal Yoga Exercise* dibandingkan ibu hamil trimester 1 dan 2. Menurut Nisa et al (2018) dalam Rahayu (2022) pengetahuan ketidaknyamanan dalam kehamilan trimester 3 mencakup penyebab dan penanganannya termasuk pengetahuan melakukan *Prenatal Yoga*. Berdasarkan penjelasan diatas maka tidak ada kesenjangan antara hasil penelitian dan teori.

Informasi sebagian besar sudah diperoleh ibu hamil tentang *Prenatal Yoga*. Informasi dapat melatarbelakangi pengetahuan responden. Menurut Rahayu (2022) informasi juga melatarbelakangi pengetahuan ibu hamil. Sumber Informasi yang diperoleh berasal dari tenaga kesehatan saat ibu hamil melakukan pemeriksaan kehamilan. Tenaga kesehatan orang yang dianggap ahli dan lebih mudah dipercaya oleh masyarakat dalam memberikan informasi kesehatan. Berdasarkan penjelasan diatas maka tidak ada kesenjangan antara penelitian dan teori dimana informasi yang diperoleh ibu hamil akan menambah pengetahuan ibu tentang *Prenatal Yoga*.

Pengetahuan ibu hamil tentang pengertian *Prenatal Yoga* sebagian besar dalam kategori baik. Pengetahuan tentang manfaat *Prenatal Yoga* juga sebagian besar dalam kategori baik. Untuk pengetahuan tentang *exercise Prenatal Yoga* hanya sebagian ibu hamil dengan kategori baik, sebagian ibu hamil kurang memahami *exercise* karena belum pernah melakukan. Menurut Gustina (2020) pengetahuan merupakan hasil tahu, dan hal ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Menurut Wawan (2010)

faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah umur, pendidikan, pekerjaan, usia kehamilan, dan paritas. Menurut Setiyani (2017) dan Situmorang (2021) pengetahuan ibu hamil faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah umur 20-35 tahun, pendidikan SMA, ibu tidak bekerja, dan usia kehamilan trimester 2. Berbeda dengan penelitian Maharani (2020) ibu hamil memiliki pengetahuan yang kurang tentang *Prenatal Yoga*.

Penelitian ini menjelaskan bahwa pengetahuan ibu hamil dalam kategori baik. Pengetahuan ibu hamil diperoleh dari informasi tentang *Prenatal Yoga* yang diberikan oleh tenaga kesehatan ketika ibu hamil melakukan *Antenatal Care*. Kepercayaan ibu hamil terhadap tenaga kesehatan dianggap sebagai orang yang ahli dalam bidang kesehatan sehingga memudahkan ibu hamil memperoleh pengetahuan tentang *Prenatal Yoga*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa : pengetahuan ibu hamil dalam kategori baik, ditinjau dari pengetahuan terkait pengertian, manfaat, dan *exercise* tentang *Prenatal Yoga*. Ibu hamil diharapkan dapat lebih menggali informasi tentang *Prenatal Yoga* tidak hanya dari tenaga kesehatan tapi melalui sumber informasi lainnya. Tenaga kesehatan lebih meningkatkan sosialisasi kepada ibu hamil sehingga pengetahuan ibu hamil tentang *Prenatal Yoga* semakin baik dan ibu hamil akan rutin melakukan *Prenatal Yoga* untuk mendukung kesehatan selama kehamilan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada STIKes Panca Bhakti yang telah menjadi fasilitator dan kepada Praktik Mandiri Bidan Hasmiati, serta Praktik Mandiri Bidan Nidya Azhar yang telah banyak membantu sehingga terlaksananya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Branscum.P., S. (2015). Yoga Interventions In Pregnancy: A Qualitatif Review. *Journal of Alternatif and Complementary Medicine* 21(4), 208-216.
- Gustina.I. (2020). Penyuluhan Kesehatan pada Ibu Hamil tentang Mempersiapkan Kehamilan dan Persalinan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 45-54.
- Islami.I.Aryanti.T. (2019). Prenatal Yoga dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil . *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 49.
- Maharani.S. (2020). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil tentang Prenatal Yoga di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 37-42.
- Nursalam. (2015). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 2*. In Salemba Medika.
- Pratignyo.T. (2014). *Yoga Ibu Hami*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- R., R. (2018). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*.
- Rahayu.D.T. (2023). Pengetahuan Ibu Hamil tentang Prenatal Yoga di PMB Nanik Pare Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandiri Cendikia*, vol.2 no.7.
- Sabiri, K., Olutende, O., Wabuyabo, I., & Esther, V. . . (2018). Knowledge of Prenatal Exercise among Expectant Women from Selected Health Facilities, Kakamega County, Kenya. *Journal of Physical Activity Research*, 3 (1), 55-59.
- Setiyani. (2017). *Pengetahuan Ibu Hamil tentang Prenatal Yoga Exercise*. Yogyakarta.
- Siswoyo.D. (2011). *Ilmu Pendidikan*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.

- Situmorang.B., H. J. (2021). Hubungan Pengetahuan dengan Minat Ibu Hamil dalam Penerapan Senam Prenatal Yoga di BPM Jumita, S.ST., M.Kes Kota Bengkulu. *Journal of Midwifery*. 9(1), 44-52.
- Soekanto. (2008). *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: PT.Raja Grafindo.
- Walyani. (2015). *Panduan Materi Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*. In Pustaka Baru Press.
- Wawan.A, D. (2010). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Widianti AT, A. P. (2010). *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Yoga.S. (2019). Perubahan Sosial Budaya Masyarakat Indonesia dan Perkembangan Teknologi Komunikasi. *Jurnal Al-Bayan*. 24(1), 29-46.