

## TINGKAT PENGETAHUAN DAN MINAT IBU HAMIL TENTANG PRENATAL YOGA DI PUSKEMAS II DENPASAR SELATAN

\*Ni Made Nurtini, Komang Purnama Dewi, Ni Ketut Noriani  
Program Studi D III Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bali  
Email : adenurtini@ymail.com

### ABSTRAK

Salah satu cara mengatasi kecemasan adalah dengan yoga menurut Perry, et al. (2010). Prenatal yoga adalah salah satu cara terbaik bagi ibu hamil untuk tetap fit selama kehamilannya. Puskesmas II Denpasar Selatan rutin melaksanakan program senam hamil dan sosialisasi yoga ibu hamil, namun belum melaksanakan yoga ibu hamil secara rutin. Tujuan Penelitian untuk mengetahui gambaran karakteristik ibu hamil, tingkat pengetahuan dan minat ibu hamil tentang prenatal yoga. Metodologi: yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan *cross sectional*. Menggunakan sampel jenuh, total sampling dengan jumlah 44 orang. Karakteristik ibu hamil berdasarkan umur terdapat ibu hamil dengan resiko tinggi umur < 20 tahun sebanyak 4 orang (9,1%) dan umur >35 tahun sebanyak 4 orang (9,1%). Karakteristik ibu hamil berdasarkan paritas yang paling banyak adalah paritas 2 (ibu hamil ke dua) sebanyak 18 orang (40,9%). Karakteristik ibu hamil berdasarkan usia kehamilan, ibu hamil yang datang paling banyak dengan usia kehamilan triwulan kedua sebanyak 17 orang (38,6%). Karakteristik ibu hamil berdasarkan pendidikan, paling banyak memiliki latar belakang pendidikan SMA/SMU/SMK sebanyak 21 orang (47,7%). Karakteristik ibu hamil berdasarkan pekerjaan, ibu hamil yang bekerja dan tidak bekerja yang datang untuk melakukan pemeriksaan kehamilan jumlahnya hampir sama. Yang tidak bekerja 24 orang dan yang bekerja 20 orang. Berdasarkan hasil penelitian paling banyak ibu hamil memiliki pengetahuan cukup sejumlah 32 orang (72,7%). Dalam penelitian ini ibu hamil banyak memiliki minat yang cukup sejumlah 32 orang (72,7%). Simpulan yang bisa diambil adalah pengetahuan dan minat ibu hamil tentang prenatal yoga yang terbanyak memiliki jumlah yang sama yaitu 32 orang (72,7%). Rekomendasi kepada petugas kesehatan dalam hal ini bidan untuk ikut melakukan sosialisasi prenatal yoga sebagai salah satu pengembangan dari kegiatan senam hamil.

Kata Kunci : ibu hamil, prenatal yoga

### ABSTRACT

*One way to overcome anxiety is by yoga according to Perry, et al. (2010). Prenatal yoga is one of the best ways for pregnant women to stay fit during pregnancy. Puskesmas II South Denpasar routinely implement pregnancy exercise program and socialization of pregnant yoga mothers, but not yet carry out yoga pregnant women regularly. Objective: To know the characteristic picture of pregnant mother, level of knowledge and interest of pregnant mother about prenatal yoga. Methodology: used is descriptive quantitative with cross sectional. Using a saturated sample, a total sampling of 44 people. Result: Characteristic of pregnant women by age pregnant women with high risk <20 years old as many as 4 people (9,1%) and age > 35 years counted 4 people (9,1%). Characteristics of pregnant women based on the most parity is parity 2 (second pregnant mother) as many as 18 people (40,9%). Characteristics of pregnant women based on gestational age, pregnant women who came at most with second gestational age of 17 people (38,6%). Characteristics of pregnant women based on education, most have high school / high school / vocational education as many as 21 people (47.7%). Characteristics of pregnant women on the job, working and unemployed pregnant women who come for pregnancy checkups are about the same number. That does not work 24 people and who works 20 people. Based on the results of research most pregnant women have enough knowledge of 32 people (72.7%). In this study, many pregnant women have enough interest of 32 people (72,7%). Maternal knowledge and interest about prenatal yoga has the same number of 32 people (72,7%). Recommendations to health workers in this case midwives to participate in prenatal yoga socialization as one of the development of pregnancy exercise activities.*

*Keywords: pregnant women, prenatal yoga*

### LATAR BELAKANG

Kehamilan adalah suatu proses fisiologis yang alamiah, karena sudah kodratnya sebagai seorang wanita untuk hamil dan melahirkan. Hal ini akan menjadi pengalaman baru bagi wanita yang baru

menikah. Hampir semua mengalami kekhawatiran, kecemasan, dan ketakutan baik selama hamil, saat menghadapi persalinan maupun setelah persalinan. Salah satu cara mengatasi kecemasan adalah dengan yoga menurut Perry, et al. (2010). Prenatal

yoga adalah salah satu cara terbaik bagi ibu hamil untuk tetap fit selama kehamilannya. Namun bukan hanya itu, prenatal yoga juga dapat membantu untuk mempersiapkan diri saat kelahiran dan juga untuk meningkatkan kesehatan bayi.

Melihat perkembangan yoga yang ada saat ini, masyarakat tidak lagi menganggap yoga merupakan suatu bentuk ajaran untuk orang-orang tertentu. Saat ini yoga diperuntukkan untuk semua orang dan semua kalangan, termasuk juga untuk ibu hamil. Berdasarkan perkembangan yoga di Bali, khususnya di Denpasar dimana masyarakatnya sangat heterogen, sudah tidak asing lagi dengan istilah yoga, termasuk juga sudah mulai banyak kegiatan dan tempat untuk melakukan kegiatan tersebut. Namun untuk prenatal yoga masih sedikit ibu hamil dan keluarganya mengetahui tentang manfaat yoga tersebut secara langsung untuk ibu hamil dan bayinya. Ini dilihat dari data di Puskesmas II Denpasar selatan jumlah kunjungan K1 ibu hamil 817 dan kunjungan K4 804 orang dari Januari sampai Oktober dan pada tahun 2016. Kunjungan ibu hamil bulan Oktober saja sebanyak 82 orang untuk K1 dan 80 orang untuk K4. Namun setelah dilakukan wawancara dari 10 orang ibu hamil yang berkunjung hanya 2 orang yang pernah mendengar tentang prenatal yoga namun belum pernah mengikuti kelas prenatal yoga dengan alasan paham manfaat dan tidak tahu tempatnya. Puskesmas II Denpasar Selatan menyediakan dan melaksanakan kegiatan senam hamil bagi ibu hamil secara rutin, namun belum pernah melaksanakan kegiatan prenatal yoga. Bentuk sosialisasi yang

dilakukan dengan menyebarkan brosur yoga ibu hamil. Berdasarkan hal tersebut peneliti ingin melakukan penelitian tentang bagaimana tingkat pengetahuan dan minat ibu hamil tentang prenatal yoga di wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Selatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi gambaran karakteristik, tingkat pengetahuan dan minat ibu hamil dalam melakukan prenatal yoga

## METODE PENELITIAN

Metodologi yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif cross sectional dengan pendekatan kuantitatif untuk mendapatkan bagaimana gambaran tingkat pengetahuan dan minat ibu hamil tentang prenatal yoga. Pada penelitian ini yang dijadikan populasi adalah seluruh ibu hamil yang melakukan kunjungan ibu hamil di Puskesmas II Denpasar Selatan.

Pengambilan sampel yang digunakan di pilih secara *Non-Probability Sampling* dengan teknik *Sampling Jenuh*. *Sampling Jenuh* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel dengan jumlah 44 sampel dengan kurun waktu 2 bulan (Februari sampai Maret 2017). Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner yang berisi pertanyaan 10 pertanyaan untuk tingkat pengetahuan dan 5 pertanyaan untuk minat ibu hamil tentang prenatal yoga.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Ibu Hamil Berdasarkan Umur

Tabel 1. Karakteristik Ibu Hamil Berdasarkan Umur

No	Umur	f	%
1	<20 tahun	4	9,1
2	20-35 tahun	36	81,8
3	>35 tahun	4	9,1
Total		44	100,0

Berdasarkan tabel 1 diatas terdapat ibu hamil yang tergolong ibu hamil beresiko tinggi, diantaranya 4 orang yang berumur dibawah 20 tahun dan 4 orang berumur diatas 35 tahun. Menurut Elisabeth BH yang dikutip dari Wawan (2010), usia adalah umur yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat ibu hamil dengan resiko tinggi umur < 20 tahun sebanyak 4 orang (9,1%) dan umur >35 tahun sebanyak 4 orang (9,1%). Usia ibu merupakan salah satu faktor risiko yang berhubungan dengan kualitas kehamilan. Usia yang paling aman atau bisa dikatakan waktu reproduksi sehat adalah antara umur 20 tahun sampai umur 30 tahun. Penyulit pada kehamilan remaja salah satunya preeklamsi lebih tinggi dibandingkan

waktu reproduksi sehat. Keadaan ini disebabkan belum matangnya alat reproduksi untuk hamil, sehingga dapat merugikan kesehatan ibu maupun perkembangan dan pertumbuhan janin. Umur seseorang dapat mempengaruhi keadaan kehamilannya. Bila wanita tersebut hamil pada masa reproduksi, kecil kemungkinan untuk mengalami komplikasi dibandingkan wanita yang hamil dibawah usia reproduksi ataupun diatas usia reproduksi (Rikadewi, 2010).

## Karakteristik Ibu Hamil Berdasarkan Usia Kehamilan

Tabel 2 Karakteristik Ibu Hamil Berdasarkan Usia Kehamilan

No	Usia Kehamilan	f	%
1	Triwulan 1	12	27,3
2	Triwulan 2	17	38,6
3	Triwulan 3	15	34,1
Total		44	100,0

Berdasarkan tabel 2 diatas ibu hamil yang paling banyak adalah ibu hamil yang masuk triwulan kedua sebanyak 17 (38,6%). Berdasarkan hasil penelitian, ibu hamil yang datang paling banyak dengan usia kehamilan triwulan kedua sebanyak 17 orang (38,6%). Ibu hamil pada trimester II kondisi ibu maupun janin menjadi lebih stabil, biasanya pada masa ini ibu sangat menikmati kehamilannya sehingga ibu hamil akan lebih percaya diri untuk melakukan pemeriksaan kehamilan dan kegiatan di luar rumah seperti senam

hamil dan prenatal yoga (Dindia, 2016). Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan Stopard (2009) bahwa pada usia kehamilan memasuki 20 minggu, ibu akan mendapatkan energi kembali dan keceriaan setelah mengalami rasa mual diusia kehamilan sebelumnya. Hal ini membuat ibu semangat untuk beraktivitas. Prenatal yoga sudah mulai bisa dilakukan mulai awal kehamilan sampai dengan usia aterm. Hal yang membedakan pelaksanaan prenatal yoga untuk setiap usia kehamilan adalah jenis gerakannya.

## Karakteristik Ibu Hamil Berdasarkan Paritas

Tabel 3 Karakteristik Ibu Hamil Berdasarkan Paritas

No	Paritas	f	%
1	Satu	16	36,4
2	Dua	18	40,9
3	Tiga	9	20,5
5	Lima	1	2,2
Total		44	100,0

Berdasarkan tabel 3 diatas ibu hamil yang memiliki paritas paling banyak adalah paritas dua sebanyak 18 orang (40,9%). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa paritas yang paling banyak adalah paritas 2 (ibu hamil ke dua) sebanyak 18 orang (40,9%). Semakin banyak paritas semakin banyak pula pengalaman dan pengetahuannya sehingga mampu memberikan hasil yang lebih baik dan suatu pengalaman masa

lalu mempengaruhi belajar (Salmah, 2006). Semakin banyak jumlah anak semakin banyak pengalaman yang didapat dan tentunya di dukung dengan pendidikan ibu. Lingkungan pekerjaan juga dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung (Khadiyanto, 2009). Pekerjaan yang didapatkan tentu sangat di pengaruhi oleh pendidikan yang dimiliki seseorang

## Karakteristik Ibu Hamil Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tabel 4 Karakteristik Ibu Hamil Berdasarkan Tingkat Pendidikan

No	Tingkat Pendidikan	f	%
1	SD	6	13,6
2	SMP	15	34,1
3	SMA/SMU/SMK	21	47,7
4	PT	2	4,4
Total		44	100,0

Berdasarkan tabel 4 diatas ibu hamil memiliki latar belakang pendidikan yang paling banyak adalah pendidikan SMA/SMU/SMK sebanyak 21 orang (47,7%). Berdasarkan hasil penelitian, ibu hamil memiliki latar belakang pendidikan yang paling banyak adalah SMA/SMU/SMK sebanyak 21 orang (47,7%). Pendidikan dengan tingkat

pengetahuan seseorang sangat terkait, pengetahuan merupakan hal yang sangat penting untuk terbentuknya sebuah perilaku (Notoadmodjo, 2010). Tingkat pengetahuan ibu hamil sangat berperan dalam upaya menurunkan angka kematian ibu dan angka kematian bayi, sebab berdasarkan pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang

didasari pengetahuan akan lebih bereksinambungan daripada perilaku yang tidak didasari dengan pengetahuan. Berdasarkan hal tersebut, maka tingkat pendidikan turut menentukan mudah

tidaknya seseorang menyerap dan memahami tentang informasi yang berkaitan dengan persiapan menghadapi persalinan yang diperoleh dan teknik serta latihan prenatal yoga.

### Karakteristik Ibu Hamil Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 5 Karakteristik Ibu Hamil Berdasarkan Pekerjaan

No	Pekerjaan	f	%
1	Tidak bekerja	24	54,5
2	Bekerja	20	45,5
	Total	44	100,0

Berdasarkan tabel 5 diatas ibu hamil yang terbanyak tidak bekerja sebanyak 24 orang (54,5%). Berdasarkan pekerjaan, ibu hamil yang bekerja dan tidak bekerja yang datang untuk melakukan pemeriksaan kehamilan jumlahnya hampir sama. Yang tidak bekerja 24 orang dan yang bekerja 20 orang. Pekerjaan tidak berperan dalam menentukan ibu hamil dalam melakukan kunjungan ibu hamil. Ini sejalan dengan penelitian

dari Widiyanti, 2015 bahwa pekerjaan tidak berpengaruh terhadap kunjungan ibu hamil dalam melakukan kegiatan senam hamil. Sehingga walaupun ibu hamil bekerja namun jika ibu memiliki pengetahuan yang baik, ibu akan meluangkan waktunya untuk melakukan pemeriksaan dan melakukan kegiatan yang berpengaruh positif bagi ibu dan bayinya.

### Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga

Tabel 6 Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga

No	Pengetahuan	f	%
1	Baik	8	18,2
2	Cukup	32	72,7
3	Kurang	4	9,1
	Total	44	100,0

Berdasarkan tabel 6 diatas dapat diketahui bahwa ibu hamil paling banyak memiliki pengetahuan yang cukup, sebanyak 32 orang (72,7%). Pengetahuan (*knowledge*) adalah hasil tahu dari manusia, yang sekedar menjawab pertanyaan "what" misalnya apa air, apa manusia, apa alam, dan sebagainya (Notoadmodjo, 2012). Berdasarkan hasil penelitian paling banyak ibu hamil memiliki pengetahuan cukup sejumlah 32 orang (72,7%). Menurut Soekanto (2007) mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu tingkat pendidikan, informasi, budaya, pengetahuan, sosial, budaya, ekonomi. Menurut Mubarak (2007), faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan diantaranya pendidikan, semakin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah pula mereka menerima informasi, dan pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Pekerjaan, orang yang memiliki pekerjaan mereka akan memiliki banyak pengalaman dan relasi sehingga pengetahuan yang

didapat juga sangat luas. Usia mempengaruhi pengetahuan, seseorang yang usianya sudah sangat dewasa cenderung pemikirannya lebih luas dan pengalamannya lebih banyak. Pengalaman adalah suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya, ada kecenderungan pengalaman kurang baik seseorang akan berusaha untuk melupakan, namun jika pengalaman terhadap obyek tersebut menyenangkan maka secara psikologis yang sangat mendalam dan membekas dalam emosi kejiwaannya, dan akhirnya dapat pula membentuk sikap positif dalam kehidupannya.

Berdasarkan studi di lapangan tidak tersedianya informasi khusus pelaksanaan prenatal yoga juga mempengaruhi sedikitnya ibu hamil yang memiliki pengetahuan tentang prenatal yoga. Informasi yang dimaksud dapat berupa penyuluhan, leaflet ataupun brosur yang khusus mensosialisasikan tentang prenatal yoga.

**Minat Ibu Hamil untuk melakukan Prenatal Yoga**

Tabel 7 Minat Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga

No	Minat	f	%
1	Tinggi	8	18,2
2	Cukup	32	72,7
3	Kurang	4	9,1
4	Tidak ada minat	0	0
Total		44	100,0

Berdasarkan tabel 7 diatas dapat diketahui bahwa ibu hamil paling banyak memiliki minat yang cukup sebanyak 32 orang (72,7%). Minat sebagai suatu kecenderungan untuk bertingkah laku yang berorientasi kepada objek, kegiatan, atau pengalaman tertentu, dan kecenderungan tersebut antara individu yang satu dengan yang lain tidak sama intensitasnya (Purwanto, 2007). Minat merupakan kesadaran ibu hamil untuk mengikuti prenatal yoga, tanpa adanya kesadaran yang terbentuk dalam diri ibu hamil maka tidak akan membentuk minat rendah pada kegiatan senam hamil. Dalam penelitian ini ibu hamil banyak memiliki minat yang cukup (72,7%) dengan jumlah tingkat pengetahuan cukup juga memiliki jumlah yang sama. Hal itu sesuai dengan teori pengetahuan yaitu hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (Notoatmodjo, 2007). Pengetahuan memegang peranan penting dalam menentukan suatu sikap dan tindakan. Dari pengetahuan yang ibu miliki ibu akan berfikir dan berniat (kecenderungan bertindak) untuk mengikuti prenatal yoga, pengetahuan ibu cukup tentang prenatal yoga merupakan suatu faktor pendukung dalam minat mengikuti prenatal yoga, hal ini dikarenakan kebanyakan ibu hamil memperhatikan dengan seksama apa yang diharapkan oleh tenaga kesehatan bahwa prenatal sangatlah manfaat bagi ibu hamil.

### SIMPULAN

Karakteristik ibu hamil berdasarkan umur terdapat ibu hamil dengan resiko tinggi umur < 20 tahun sebanyak 4 orang (9,1%) dan umur >35 tahun sebanyak 4 orang (9,1%).

Karakteristik ibu hamil berdasarkan paritas yang paling banyak adalah paritas 2 (ibu hamil ke dua) sebanyak 18 orang (40,9%).

Karakteristik ibu hamil berdasarkan usia kehamilan, ibu hamil yang datang paling banyak dengan usia kehamilan triwulan kedua sebanyak 17 orang (38,6%).

Karakteristik ibu hamil berdasarkan pendidikan, paling banyak memiliki latar belakang pendidikan SMA/SMU/SMK sebanyak 21 orang (47,7%).

Karakteristik ibu hamil berdasarkan pekerjaan, ibu hamil yang bekerja dan tidak bekerja yang datang untuk melakukan pemeriksaan

kehamilan jumlahnya hampir sama. Yang tidak bekerja 24 orang dan yang bekerja 20 orang.

Berdasarkan hasil penelitian paling banyak ibu hamil memiliki pengetahuan cukup yaitu sejumlah 32 orang (72,7%).

Dalam penelitian ini ibu hamil yang memiliki minat cukup sejumlah 32 orang (72,7%)

### SARAN

Ibu hamil disarankan untuk lebih aktif untuk mencari informasi terbaru yang berkaitan dengan kesehatan ibu dan janin, terlebih lagi untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi persalinan khususnya mengenai kegiatan prenatal yoga.

Puskesmas II Denpasar Selatan diharapkan melakukan kegiatan sosialisasi tentang kegiatan prenatal yoga, dan memfasilitasi kegiatan prenatal yoga. Dengan mengkolaborasi kegiatan senam hamil yang sudah ada dengan kegiatan prenatal yoga.

### DAFTAR PUSTAKA

- Devi Mediarti, Sulaiaman, Rosnani, Jaiwah. 2014. Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan: *Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III*. Vol.1.No.1.Oktober 2014. Hlm. 47-53
- Dian Febri Sarwedah, Rosalina, Zumrotul. 2014. *Hubungan Antara Prenatal yoga Dengan Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin di BPM Harti Mustaqim Sumowono kabupaten Semarang Tahun 2014* .[Skripsi]. Semarang : STIKES Ngudi Waluyo Semarang
- Miriam, Stoppard. 2009. *Ensiklopedia Kehamilan & Kelahiran*. Jakarta: Airlangga
- Mubarak, W. I., Chayatin N., Rozikin K., Supradi. 2007. *Promosi Kesehatan*. Yogyakarta Graha Ilmu.
- Notoatmodjo, S. 2007, *Promosi Kesehatan dan Perilaku*. Jakarta, Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2007. *Kesehatan Masyarakat dan Seni*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoadmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Onggo, Ira T.2009. *Yoga Untuk Ibu Hamil*. Yogyakarta: Golden Books
- Perry, et al. (2010). *Maternal child nursing care*. (4th ed). Elsevier: Mosby.

- Purwanto. 2007. *Perilaku Manusia*, Yogyakarta: Liberty.
- Sindhu, Pujiastuti.2014. *Yoga Untuk Kehamilan Sehat, Bahagia dan Penuh Makna*. Bandung : Qanita
- Sugiyono, D. R. 2007, *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suindri, 2010. Perbandingan Kelancaran Jalannya Persalinan Antara Ibu hamil yang mendapat Latihan Yoga dengan Ibu Hamil yang mendapatkan Pelatihan Senam Hamil. [Http://perputakaan.litbang.depkes.go.id](http://perputakaan.litbang.depkes.go.id)  
Diakses pada tanggal 20 Oktober 2016.
- Swarjana. 2013. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : ANDI
- Wawan, A dan M. D. (2010). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Widiantari, Ni Ketut Nopi . 2015 *Hubungan Karakteristik Ibu Dan Dukungan Sosial Suami Dengan Partisipasi Ibu Mengikutikelas Ibu Hamil Di Kota Denpasar*. [Thesis]. Denpasar: Universitas Udayana