

## Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga

Sulistyaningsih Prabawati<sup>1</sup>, Rica Purwandari<sup>2</sup>, Lusa Rochmawati<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Prodi Diploma Tiga Kebidanan, Stikes Yogyakarta

<sup>1</sup>E-mail: [sulisprabawati@gmail.com](mailto:sulisprabawati@gmail.com), <sup>2</sup>E-mail: [ricapurwanda.ktp@gmail.com](mailto:ricapurwanda.ktp@gmail.com),

<sup>3</sup>E-mail: [lusa@afkar.ac.id](mailto:lusa@afkar.ac.id)

### Abstrak

Aktifitas fisik trimester tiga membantu mengatasi ketidaknyamanan serta kecemasan pada ibu hamil. Prenatal yoga memberikan kebugaran fisik dan mental. Rendahnya keikutsertaan dalam prenatal yoga dipengaruhi oleh pengetahuan ibu hamil. Hal tersebut dikarenakan edukasi tenaga kesehatan belum optimal dan minimnya fasilitas kesehatan yang menyelenggarakan kegiatan prenatal yoga. **Tujuan:** untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga. **Metode:** penelitian deskriptif dengan teknik *purposive sampling*. Sampelnya ibu hamil yang berkunjung di Puskesmas Tegalrejo, Yogyakarta sejumlah 45 orang. Instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan prenatal yoga. Analisa data univariat disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi. **Hasil:** usia terbanyak >26 tahun sebanyak 25 orang (55,6%). Pengetahuan pengertian prenatal yoga berkategori baik (57,8%). Pengetahuan manfaat berkategori baik (68,9%). Pengetahuan prinsip prenatal yoga berkategori baik (37,8%). Indikasi prenatal yoga berkategori baik (75,6%). Kontraindikasi prenatal yoga berkategori (57,8%). Persiapan yoga berkategori baik (62,2%). Teknik prenatal yoga berkategori baik (62,2%). **Simpulan:** Pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga berkategori baik.

**Kata kunci:** Pengetahuan, Ibu Hamil, Prenatal Yoga

### PENDAHULUAN

Perubahan fisiologis dan adaptasi psikologis menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil di setiap trimester (Walyani, 2017). Aktifitas fisik trimester tiga membantu mengatasi ketidaknyamanan serta kecemasan pada ibu hamil. Aktifitas fisik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan kesehatan (Sabiri, 2018; Elisabeth, 2020). Prenatal yoga memberikan kebugaran fisik dan mental (Ika, 2019). Beda prenatal yoga dengan senam hamil adalah pada pernafasan. Prenatal yoga berfokus pada pola nafas (Marhaeni, 2018). Rendahnya keikutsertaan dalam prenatal yoga dipengaruhi oleh pengetahuan ibu hamil. Hal tersebut dikarenakan

edukasi tenaga kesehatan belum optimal dan minimnya fasilitas kesehatan yang menyelenggarakan kegiatan prenatal yoga (Setyani, 2017). Selain itu, adanya prokontra tentang hubungan antara olahraga dengan Kesehatan reproduksi didukung oleh rendahnya pemahaman tentang jenis latihan dan efek yang tepat pada ibu hamil, pengetahuan dan persepsi tentang manfaat yang diperoleh ibu hamil, tingkat pendidikan, dan ras/etnik (Sabiri, 2018).

## METODE

Penelitian kuantitatif deskriptif yang dilakukan pada bulan Agustus-September 2021. Penentuan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan sampel ibu hamil yang berkunjung di Puskesmas Tegalgrejo Yogyakarta sejumlah 45 orang. Data yang digunakan adalah data primer dan data sekunder. Instrumen berupa kuesioner pengetahuan tentang prenatal yoga sejumlah 23 item pertanyaan. Analisa data univariat yang disajikan dalam bentuk prosentase distribusi frekuensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Umur	<20 tahun	6	13,3
	20-25 tahun	14	31,1
	>26 tahun	25	55,6
Pendidikan	SD	4	8,9
	SMP	11	24,4
	SMA	22	48,9
	Perguruan Tinggi	8	17,8
Pekerjaan	Tidak bekerja (IRT)	31	68,9
	Karyawan/pegawai	8	17,8
	Pedagang	6	13,3
Usia Kehamilan	Trimester 1	15	33,3
	Trimester 2	30	66,7
Jumlah Kehamilan	1	24	53,3
	2	14	31,1
	3	7	15,6
	<b>Jumlah</b>	<b>45</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel di atas, karakteristik responden berdasarkan umur, pendidikan, pekerjaan, usia kehamilan, dan jumlah kehamilan sebagai berikut: umur responden >26 tahun sebanyak 25 orang (55,6%); pendidikan SMA sebanyak 22 orang (48,9%); pekerjaan tidak bekerja (IRT) sebanyak 31 orang (68,9%); usia kehamilan di trimester 2 sebanyak 30 orang (66,7%); dan jumlah kehamilan 1 (primigravida) sebanyak 24 orang (53,3%).

Tabel 2. Pengetahuan Ibu hamil Tentang Prenatal Yoga di Puskesmas Tegalgrejo Yogyakarta

Kategori	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
----------	---------------	----------------



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Published By : CV. Eureka Murakabi Abadi | Jl. Mappala Blok A4/3 Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia  
Phone/Whatsapp : 081230091927 | Email : [inhealth.jurnal@gmail.com](mailto:inhealth.jurnal@gmail.com)

Baik	26	57,8
Cukup	0	0
Kurang	19	42,2
<b>Jumlah</b>	<b>45</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga di Puskesmas Tegalrejo Yogyakarta dalam kategori baik sebanyak 26 orang (57,8%).

Tabel 3. Pengetahuan Ibu hamil Tentang Pengertian Prenatal Yoga di Puskesmas Tegalrejo Yogyakarta

Kategori	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Baik	26	57,8
Cukup	0	0
Kurang	19	42,2
<b>Jumlah</b>	<b>45</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang pengertian prenatal yoga di Puskesmas Tegalrejo Yogyakarta dalam kategori baik sebanyak 26 orang (57,8%).

Tabel 4. Pengetahuan Ibu hamil Tentang Manfaat Prenatal Yoga di Puskesmas Tegalrejo Yogyakarta

Kategori	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Baik	31	68,9
Cukup	0	0
Kurang	14	31,1
<b>Jumlah</b>	<b>45</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang manfaat prenatal yoga di Puskesmas Tegalrejo Yogyakarta dalam kategori baik sebanyak 31 orang (68,9%).

Tabel 5. Pengetahuan Ibu hamil Tentang Prinsip Prenatal Yoga di Puskesmas Tegalrejo Yogyakarta

Kategori	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Baik	17	37,8
Cukup	0	0
Kurang	28	62,2
<b>Jumlah</b>	<b>45</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang prinsip prenatal yoga di Puskesmas Tegalrejo Yogyakarta dalam kategori kurang sebanyak 28 orang (62,2%).

Tabel 6. Pengetahuan Ibu hamil Tentang Indikasi Prenatal Yoga di Puskesmas Tegalrejo Yogyakarta



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Published By : CV. Eureka Murakabi Abadi | Jl. Mappala Blok A4/3 Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia  
Phone/Whatsapp : 081230091927 | Email : [inhealth.jurnal@gmail.com](mailto:inhealth.jurnal@gmail.com)

Kategori	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Baik	34	75,5
Cukup	0	0
Kurang	11	24,4
<b>Jumlah</b>	<b>45</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang indikasi prenatal yoga di Puskesmas Tegalrejo Yogyakarta dalam kategori baik sebanyak 34 orang (75,5%).

Tabel 7. Pengetahuan Ibu hamil Tentang Kontraindikasi Prenatal Yoga di Puskesmas Tegalrejo Yogyakarta

Kategori	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Baik	26	57,8
Cukup	0	0
Kurang	19	42,2
<b>Jumlah</b>	<b>45</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang kontraindikasi prenatal yoga di Puskesmas Tegalrejo Yogyakarta dalam kategori baik sebanyak 26 orang (57,8%).

Tabel 8. Pengetahuan Ibu hamil Tentang Persiapan Prenatal Yoga di Puskesmas Tegalrejo Yogyakarta

Kategori	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Baik	28	62,2
Cukup	0	0
Kurang	17	37,8
<b>Jumlah</b>	<b>45</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang persiapan prenatal yoga di Puskesmas Tegalrejo Yogyakarta dalam kategori baik sebanyak 28 orang (62,2%).

Tabel 9. Pengetahuan Ibu hamil Tentang Teknik Prenatal Yoga di Puskesmas Tegalrejo Yogyakarta

Kategori	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Baik	28	62,2
Cukup	0	0
Kurang	17	37,8
<b>Jumlah</b>	<b>45</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang teknik prenatal yoga di Puskesmas Tegalrejo Yogyakarta dalam kategori baik sebanyak 28 orang (62,2%).



## Pembahasan

Ibu hamil di Puskesmas Tegalrejo Yogyakarta sebagian besar berumur >26 tahun yang merupakan umur produktif. Semakin cukup umur seseorang, tingkat kematangan, kekuatan berpikir dan bekerja akan lebih baik (Soekanto, 2008). Pendidikan ibu hamil sebagian besar SMA, dimana dengan bekal pendidikan yang baik, responden akan mudah untuk mendapatkan informasi khususnya tentang prenatal yoga (Siswoyo, 2011). Sebagian besar ibu hamil tidak bekerja atau beraktifitas sebagai ibu rumah tangga. Pekerjaan mempengaruhi kesibukan, status social ekonomi dan akses memperoleh pengetahuan (Soekanto, 2008). Orang yang bekerja, biasanya akan mempunyai pola pikir yang lebih luas, dikarenakan lebih mudah mendapatkan akses informasi (Wawan, 2010). Sebagian besar ibu hamil berada pada usia kehamilan trimester kedua. Prenatal yoga dapat dimulai setelah umur kehamilan 12 minggu atau ketika keluhan ketidaknyamanan trimester satu telah berkurang, seperti *morning sickness* (Sarma, 2015). Semakin matang umur kehamilan diharapkan meningkatkan keinginan ibu hamil untuk mengatasi ketidaknyamanan selama hamil melalui aktifitas fisik sebagai persiapan persalinan (Hong, 2015). Sebagian besar ibu hamil merupakan primigravida, pada umur kehamilan ini akan lebih mempersiapkan persalinannya karena belum memiliki pengalaman (Situmorang, 2021).

Pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga sebagian besar dalam kategori baik. Pengetahuan merupakan hasil tahu, dan hal ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan diantaranya umur, pendidikan, pekerjaan, usia kehamilan dan paritas (Wawan, 2010). Sejalan dengan penelitian Setyani (2017); Situmorang (2021) bahwa pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga dalam kategori baik dan cukup dengan karakteristik ibu hamil yang mendukung pengetahuan diantaranya: umur 20-35 tahun, pendidikan menengah (SMA), ibu tidak bekerja, dan usia kehamilan memasuki trimester kedua. Berbeda dengan penelitian Maharani (2020), yaitu ibu hamil memiliki pengetahuan kurang tentang prenatal yoga. Penelitian Hayati (2021), pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga yang ditinjau dari aspek pengertian, manfaat, prinsip, indikasi, kontraindikasi, persiapan dan teknik prenatal yoga seluruhnya dalam kategori baik. Ada perbedaan hasil dengan penelitian sekarang yaitu pada pengetahuan ibu hamil tentang prinsip prenatal yoga yang dalam kategori kurang. Prinsip prenatal yoga yaitu gerakannya lembut dan menjadikan tubuh ibu lebih lentur dan kuat. Gerakan prenatal yoga berfokus pada otot-otot dasar panggul, otot panggul, pinggul, paha, dan punggung. Waktu melakukan prenatal yoga pada pagi hari setelah selesai kegiatan rumah tangga sekitar pukul 9- 11, atau sore hari setelah selesai mandi sore pukul 16-18 (Sindhu, 2014).

## KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

**Simpulan:** Pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga secara umum dalam kategori baik. Pengetahuan ibu hamil ditinjau dari aspek pengertian, manfaat, indikasi, kontraindikasi, persiapan dan teknik prenatal yoga dalam kategori baik. Sedangkan pengetahuan ibu hamil ditinjau dari aspek prinsip prenatal yoga dalam kategori kurang.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Published By : CV. Eureka Murakabi Abadi | Jl. Mappala Blok A4/3 Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia  
Phone/Whatsapp : 081230091927 | Email : [inhealth.jurnal@gmail.com](mailto:inhealth.jurnal@gmail.com)

**Rekomendasi:** Bagi ibu hamil di Puskesmas Tegalorejo Yogyakarta diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang prenatal yoga melalui berbagai sumber informasi, sehingga dapat mempersiapkan persalinannya. Bagi bidan Puskesmas Tegalorejo Yogyakarta diharapkan dapat memberikan edukasi tentang prenatal yoga sedini mungkin, sehingga ibu hamil termotivasi untuk melakukan prenatal yoga.

## REFERENSI

- Walyani. (2017). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: PT Pustaka Baru.
- 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.
- Elisabeth. (2020). *Perawatan Kehamilan dan Menyusui Anak Pertama*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Ika. (2019). *Kebidanan Komplementer Terapi Komplementer dalam Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Marhaeni, G.A., Armini, NW., Sumiasih, N., Sriasih, K., Budiani, N., Somayani., K. (2018). *Yoga Pregnancy Guidance Increase Knowledge, Attitude and Skill of Pregnant Woman in Implementing Yoga in the Village Dawan Kaler, Klungkung, Bali*. **Indian Journal of Public Health Research & Development**. 9 (5), 418-423.
- Setyani, R. (2017). *Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Exercise di Kota Yogyakarta*. Artikel Ilmiah. Universitas Respati Yogyakarta. 1-7.
- Soekanto, S. (2008). *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Siswoyo, D. (2011). *Ilmu Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Wawan, A., Dewi, M. (2010). *Teori Dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sharma, M., Branscum, P. (2015). *Yoga Interventions In Pregnancy: A Qualitative Review*. **Journal of Alternative & Complementary Medicine**. 21(4), 208-216.
- Hong, G., Chenxu, N., Xiaoliang, S., Tengyun, W., Chunlei, J. (2015). *Yoga For Prenatal Depression: A Systematic Review And Meta-Analysis*. **Journal BMC Psychiatry**. 15 (1), 1-8.
- Situmorang, B., Hilinti, Y., Jumita., Hutabarat, V. (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.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Published By : CV. Eureka Murakabi Abadi | Jl. Mappala Blok A4/3 Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia  
Phone/Whatsapp : 081230091927 | Email : [inhealth.jurnal@gmail.com](mailto:inhealth.jurnal@gmail.com)

- Maharani, S. (2020). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil tentang Prenatal Yoga di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. **Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi**. 9 (1), 37-42.
- Hayati, N. (2021). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Di Puseksmas Sukatenang Kabupaten Bekasi Jawa Barat. **Artikel Ilmiah**. Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
- Sindhu, P. (2014). *Yoga Untuk Kehamilan*. Bandung: Qanita.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Published By : CV. Eureka Murakabi Abadi | Jl. Mappala Blok A4/3 Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia  
Phone/Whatsapp : 081230091927 | Email : [inhealth.jurnal@gmail.com](mailto:inhealth.jurnal@gmail.com)