



**Hubungan Pengetahuan dengan Minat Ibu Hamil  
dalam Penerapan Prenatal Yoga di Poliklinik Kebidanan  
RSU Dharma Yadnya Denpasar Tahun 2022**

*Relationship Between Knowledge and Interest of Pregnant Women in the  
Application of Prenatal Yoga at the Midwifery Polyclinic of RSU Dharma Yadnya  
Denpasar in 2022*

---

**Desak Putu Erna F.<sup>1</sup> NI Wayan Noviani<sup>2</sup> I.G.A Raras P<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Department of Midwifery, Poltekkes Kartini Bali, Indonesia

<sup>2,3</sup>Department of Midwifery Poltekkes Kartini Bali, Indonesia

Jl. Piranha No 2 Pegok Sesetan Denpasar ,Bali, Indonesia

Corresponding author: Ni Wayan Noviani

Email: [ovynovy548@gmail.com](mailto:ovynovy548@gmail.com)

---

**ABSTRAK**

Prenatal yoga bermanfaat untuk membantu mengatasi nyeri pinggang, membentuk sikap tubuh, memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot yang berhubungan saat persalinan, relaksasi, mengatasi stress, menguasai teknik-teknik pernafasan, serta meningkatkan sirkulasi darah sehingga ibu hamil dapat menjalankan kehamilan yang sehat. Pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga akan mempengaruhi minat ibu hamil untuk melakukan prenatal yoga. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan prenatal yoga di RSU Dharma Yadnya kota denpasar tahun 2022. Penelitian ini merupakan penelitian analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional* yang dilakukan di RSU Dharma Yadnya Denpasar, dengan jumlah responden sebanyak 30 orang yang memenuhi kriteria inklusi yaitu ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di RSU Dharma Yadnya dan bersedia menjadi responden serta kriteria eksklusi yaitu ibu yang sedang dirawat karena suatu penyakit, ibu hamil dengan komplikasi serta ibu hamil yang sedang isolasi mandiri karena menderita covid-19. Analisa data menggunakan *fisher exact*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruhnya 96,7% berada pada kelompok umur 20-35 tahun, sebagian besar responden sebesar 73,3% berpendidikan perguruan tinggi, hampir seluruhnya sebesar 90% merupakan ibu bekerja, dan sebagian besar sebesar 63,3% memiliki paritas multigravida. Didapatkan hasil hampir seluruh ibu hamil yaitu 63,3 % memiliki pengetahuan yang baik tentang prenatal yoga dan hampir seluruh ibu hamil yaitu 70% memiliki minat yang tinggi dengan prenatal yoga. Hasil uji *fisher exact* menunjukkan *p value*  $0,04 < 0,05$  yang memiliki makna bahwa ada hubungan pengetahuan ibu hamil dengan minat ibu hamil untuk melakukan prenatal yoga.

**Kata Kunci:** pengetahuan, minat ibu hamil, prenatal yoga

**ABSTRACT**

*Prenatal yoga is useful for helping to overcome low back pain, shape posture, strengthen and maintain muscle elasticity related to childbirth, relaxation, overcome stress, master breathing techniques, and improve blood circulation so that pregnant women can carry out a healthy pregnancy. Pregnant women's knowledge of prenatal yoga will affect pregnant women's interest in doing prenatal yoga. The purpose of this study is to analyze the relationship of knowledge with the interest of pregnant women in the application of prenatal yoga at Dharma Yadnya Hospital in Denpasar City in 2022. This research is a correlation analytical study with a cross-sectional approach conducted at Dharma Yadnya Hospital Denpasar, with a total of 30 respondents who meet the inclusion criteria, namely pregnant*

women who have their pregnancy checked at Dharma Yadnya Hospital and are willing to become respondents and exclusion criteria, namely mothers who are being treated for a disease, pregnant women with complications and pregnant women who are self-isolating because they suffer from covid-19. Data analysis using fisher exact. The results showed that almost all 96.7% were in the age group of 20-35 years, most of the respondents were 73.3% college-educated, almost all 90% were working mothers, and most of the 63.3% had multigravida parity. It was found that almost all pregnant women, namely 63.3% have good knowledge about yoga and almost all pregnant women, namely 70% have a high interest in prenatal yoga. The results of the fisher exact test showed a p value of  $0.04 < 0.05$  which means that there is a relationship between pregnant women's knowledge and the interest of pregnant women to do prenatal yoga.

**Keyword** : knowledge; interest in pregnant women; prenatal yoga

## PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses yang diawali dengan penyatuan spermatozoa dan ovum (fertilisasi) dan dilanjutkan dengan implantasi atau nidasi hingga lahirnya bayi yang lamanya berkisar 40 minggu. Pada masa kehamilan akan terjadi perubahan yang besar di dalam tubuh seorang perempuan. Perubahan ini tidak hanya berhubungan dengan bentuk dan berat badan wanita, alat genitalia eksterna dan interna, serta pada payudara (mammariae), tetapi juga fisiologis, psikologis dan patologis. Perubahan fisiologis yang terjadi pada ibu hamil meliputi nyeri punggung, nyeri pinggang, nyeri panggul, pegal-pegal pada kaki, mual serta sesak nafas. Jika keluhan tidak tertangani dengan baik akan berakibat ibu hamil mudah lelah, letih, tidak bersemangat, perubahan suasana hati serta kenaikan berat badan yang berlebihan (Walyani, 2015).

Hasil penelitian (Situmorang et al., 2020) menunjukkan bahwa senam prenatal yoga menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara senam prenatal yoga dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III ( $P=0,000$ ). Senam yoga merupakan senam yang sangat aman, mudah, praktis dan perlu diterapkan secara mandiri dan berkesinambungan untuk dapat meningkatkan kesehatan. Namun masih diperlukan penelitian lanjutan untuk hasil yang lebih valid dan relevan

Manfaat prenatal yoga yaitu membantu mengatasi nyeri pinggang, membentuk sikap tubuh, memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot yang berhubungan saat persalinan, relaksasi, mengatasi stress, menguasai teknik teknik pernafasan, serta meningkatkan sirkulasi darah (Suananda,

2018). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Dewi et al., 2018) menunjukkan adanya pengaruh prenatal yoga dan senam hamil terhadap kesiapan fisik dan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesiapan fisik

Prenatal yoga adalah salah satu jenis 2 modifikasi *hatha yoga* yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, tujuan prenatal yoga yaitu mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spritual selama kehamilan sampai proses persalinan dengan persiapan yang matang ibu hamil akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan ketika nanti menjalani persalinan dengan lancar dan aman (Tia, 2014).

Penelitian dengan pengetahuan prenatal yoga dengan minat ibu hamil dalam mengikuti kelas prenatal yoga di Puskesmas Putri Ayu Jambi, dimana hasil penelitian (Nurbaiti & Nurita, 2020) menyebutkan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan prenatal yoga dengan minat ibu dalam mengikuti kelas prenatal yoga. Hal ini sejalan dengan penelitian (Asmarah et al., 2021) menyebutkan Pengetahuan ibu hamil sesudah diberikan penyuluhan prenatal yoga dalam kategori baik (100%) dikarenakan 9 responden (60 %) berpendidikan akhir SMA/SMK dan 4 responden (27%) berpendidikan akhir Sarjana serta sebagian besar ibu berusia 20-38 tahun dimana usia mempengaruhi psikologis seseorang, semakin matang usia seseorang semakin baik pula pengetahuan dan tingkat emosinya.

Berdasarkan studi pendahuluan di Poli Kebidanan RSUD Dharma Yadnya dari 10 orang ibu hamil di Poli kandungan RSUD Dharma Yadnya didapatkan bahwa delapan (80%) ibu hamil tidak mengetahui tentang prenatal yoga, padahal pengetahuan ibu sangat penting dalam pengambilan keputusan mengikuti prenatal yoga.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian analitik korelasi. Desain penelitian analitik korelasi merupakan suatu penelitian yang menggunakan penelaah hubungan antar dua variabel pada satu situasi atau sekelompok subjek kemudian dianalisis untuk mengetahui dari hubungan antar variabel independen (Setiadi,2013). Rancangan penelitian ini adalah cross sectional yaitu variabel sebab atau risiko dan akibat atau kasus yang terjadi pada obyek penelitian diukur dan dikumpulkan dalam satu kali pengukuran, sesaat atau satu kali saja dalam satu kali waktu (dalam waktu yang bersamaan) dan tidak ada follow up (Setiadi, 2013).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Subyek Penelitian

Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 30 orang ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan di Poliklinik Kebidanan RSUD Dharma Yadnya, adapun karakteristik responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Berdasarkan Umur di Poliklinik Kebidanan RSUD Dharma Yadnya Tahun 2022**

Karakteristik Umur	f	%
>20 tahun	0	0
20-35 tahun	29	96,7
>35 tahun	1	3,3
Total	30	100

Sumber : Data Primer Penelitian Tahun 2022

Berdasarkan tabel 5.1 di atas terlihat bahwa dari 30 orang responden, hampir seluruhnya yaitu 29 orang (96,7%) berada pada kelompok umur 20-35 tahun. Hanya Sebagian kecil responden yaitu satu (3,3%) berada pada kelompok umur >35 tahun. Tidak ada satupun yang berada pada kelompok umur >20 tahun.

**Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Berdasarkan Pendidikan di Poliklinik Kebidanan RSUD Dharma Yadnya Tahun 2022**

Karakteristik Pendidikan	f	%
SD/SMP	0	0
SMA	8	26,7
Perguruan Tinggi	22	73,3
Total	30	100

Sumber : Data Primer Penelitian Tahun 2022

Berdasarkan tabel 5.2 diatas terlihat bahwa dari 30 orang responden, sebagian besar responden yaitu 22 orang (73,3%) berpendidikan Perguruan tinggi. Hampir setengahnya responden yaitu delapan (26,7%) berpendidikan SMA. Tidak ada satupun responden yang berpendidikan SD/SMP.

**Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Berdasarkan Pekerjaan di Poliklinik Kebidanan RSUD Dharma Yadnya Tahun 2022**

Pekerjaan	f	%
IRT	3	10
Bekerja	27	90
Total	30	100

Sumber : Data Primer Penelitian Tahun 2022

Berdasarkan tabel 5.3 di atas terlihat bahwa dari 30 orang responden, hampir seluruh responden yaitu 27 (90%) merupakan ibu yang bekerja. Hanya sebagian kecil responden ibu hamil yaitu tiga (10%) yang tidak bekerja (IRT).

**Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Berdasarkan Gravida di Poliklinik Kebidanan RSUD Dharma Yadnya Tahun 2022**

Gravida	f	%
Primigravida	9	30
Multiparagravida	19	63,3
Grandemultigravida	2	6,7
Total	30	100

Sumber : Data Primer Penelitian Tahun 2022

Berdasarkan tabel 5.4 di atas terlihat bahwa dari 30 orang responden, sebagian besar responden ibu hamil yaitu 19 orang (63,3%) merupakan multigravida. Hampir setengahnya responden yaitu sembilan orang (30%) yang Primigravida, dan hanya sebagian kecil responden yaitu dua orang (6,7%) yang merupakan grandemultigravida

**Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga di Poliklinik Kebidanan RSU Dharma Yadnya Denpasar Tahun 2022**

Tingkat Pengetahuan	f	%
Baik	19	63,3
Cukup	11	36,7
kurang	0	0
Total	30	100

Sumber : Data Primer Penelitian Tahun 2022

Berdasarkan tabel 5.5 di atas terlihat bahwa dari 30 orang responden, Sebagian besar yaitu 19 orang (63,3%) responden pengetahuannya tentang prenatal yoga sudah baik, hampir setengahnya yaitu 11 orang (36,7%) responden yang pengetahuannya cukup dan tidak ada satupun responden yang pengetahuannya masih kurang tentang prenatal yoga. Minat ibu hamil dalam penerapan prenatal yoga di RSU Dharma Yadnya Denpasar.

**Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Minat Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga di Poliklinik Kebidanan RSU Dharma Yadnya Denpasar Tahun 2022**

Tingkat Minat	f	%
Tinggi	21	70
Sedang	9	30
Rendah	0	0
Total	30	100

Sumber : Data Primer Penelitian Tahun 2022

Dari tabel 5.6 diatas terlihat bahwa dari 30 orang responden, sebagian besar yaitu 21 orang (70%) responden memiliki minat yang tinggi terhadap prenatal yoga, hampir setengahnya yaitu sembilan orang (30%) responden memiliki minat sedang terhadap prenatal yoga, dan tidak ada satupun responden yang minat rendah terhadap prenatal yoga.

## 2. Hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan prenatal yoga di RSU Dharma Yadnya Denpasar

Analisa untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan prenatal yoga di RSU Dharma Yadnya Denpasar menggunakan fisher exact karena tidak memenuhi syarat menggunakan uji *chi square*. Adapun hasil analisa hubungan antara pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan prenatal yoga dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

**Tabel 5.7 Hubungan Pengetahuan dan Minat Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga di Poliklinik Kebidanan RSU Dharma Yadnya Denpasar**

Tingkat Pengetahuan	Kategori minat					
	Tinggi		Sedang		Jumlah	
	f	%	f	%	f	%
Baik	17	89,5	2	10,5	19	100
Cukup	4	36,4	7	63,6	11	100
Total	21	70	9	30	30	100

Sumber : Data Primer Penelitian Tahun 2022

Dari tabel diatas 5.7 terlihat bahwa dari 30 orang responden, hampir seluruhnya yaitu 17 orang (89,5%) responden dengan tingkat pengetahuan baik memiliki minat yang tinggi untuk melakukan yoga. Hampir seluruhnya yaitu empat orang (36,4%) responden dengan tingkat pengetahuan cukup memiliki minat yang tinggi. Sebagian kecil yaitu dua orang (10,5%) responden dengan tingkat pengetahuan baik memiliki minat sedang. Hampir seluruhnya yaitu tujuh orang (63,6%) responden tingkat pengetahuan cukup dengan minat sedang.

Hasil uji *fisher exact* mendapatkan hasil  $0,04 < 0,05$  yang memiliki makna hipotesis diterima yang artinya ada hubungan antara pengetahuan ibu hamil dengan minat ibu hamil untuk melakukan prenatal yoga. Penelitian ini sejalan dengan (Asmarah et al., 2021) menyebutkan bahwa pengetahuan ibu hamil sesudah diberikan penyuluhan prenatal yoga dalam kategori baik (100%) dikarenakan 9 responden (60%) berpendidikan akhir SMA/SMK dan 4 responden (27%) berpendidikan akhir Sarjana serta sebagian besar ibu berusia 20-38 tahun dimana usia mempengaruhi psikologis seseorang, semakin matang usia seseorang semakin baik pula

pengetahuan dan tingkat emosinya. Hal ini pula sejalan dengan penelitian (Ersila & Zuhana, n.d.) yang menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan ibu hamil dari 30 ibu hamil dengan pengetahuan baik 30% meningkat menjadi 63,3%. Hasil uji marginal Homogeneity Test diperoleh nilai  $p = 0,001$  ( $<0,05$ ) hal ini berarti terdapat pengaruh sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan ibu mengenai kebutuhan dasar pada ibu hamil.

Penelitian (Baiti Firdausin Nisak, Hidayatun Nufus, 2017) pula menyebutkan bahwa ada pengetahuan bidan tentang lotus birth didapatkan 12 responden mempunyai pengetahuan baik, 14 responden mempunyai pengetahuan cukup, dan 9 responden mempunyai pengetahuan kurang. Sedangkan minat bidan terhadap penerapan lotus birth di dapatkan 20 responden mempunyai minat yang tinggi, 13 responden mempunyai minat yang sedang, dan 2 responden mempunyai minat yang rendah terhadap penerapan lotus birth. Hal ini juga sejalan dengan penelitian (Nurbaiti & Nurita, 2020) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan prenatal yoga dengan minat ibu dalam mengikuti kelas prenatal yoga ( $p=0,006$ ).

Penelitian (Nurtini et al., 2017) menyebutkan bahwa 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.

Penelitian (Ronald Br. Situmorang, Yatri Hilinti, 2020) pula menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Senam Prenatal Yoga. Dimana nilai

$P$ -value  $0,001 < 0,05$ . Perlu dilakukan senam prenatal yoga baik di BPM, Puskesmas, RS dan tempat pelayanan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan minat ibu hamil dalam proses kehamilannya dengan sehat dan tenaga kesehatan dapat diberikan pelatihan senam prenatal yoga dan bersertifikasi yoga.

## SIMPULAN

Kesimpulan didalam penelitian ini adalah hampir seluruhnya ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik tentang prenatal yoga di poliklinik kebidanan RSUD Dharma Yadnya Denpasar tahun 2022. Hampir seluruhnya ibu hamil memiliki minat yang tinggi dengan prenatal yoga di poliklinik kebidanan RSUD Dharma Yadnya Denpasar tahun 2022. Serta terdapat hubungan antara pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan prenatal yoga di poliklinik kebidanan RSUD Dharma Yadnya Denpasar tahun 2022.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada Seluruh Civitas Politeknik Kesehatan Kartini Bali yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini, kepada keluarga yang telah memberikan support secara moril dan materil. Serta semua pihak lain yang penulis tidak bisa sebutkan satu persatu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asmarah, S., Sari, K., Florika, B., Mirwanti, A., & Yanti, L. D. (2021). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga. *Jurnal Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 137–143. <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/semnasbidan/article/view/1110/761>
- Baiti Firdausin Nisak, Hidayatun Nufus, R. E. (2017). *Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Bidan Terhadap penerapan Lotus Birth*. 14(1), 1–14.
- Dewi, R. S., Erialdy, E., & Novita, A. (2018). Studi Komparatif Prenatal Yoga dan Senam Hamil terhadap Kesiapan Fisik. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 155–166. <https://doi.org/10.33221/jikm.v7i3.124>
- Ersila, W., & Zuhana, N. (n.d.). (*Penyuluhan* ,

*Pemeriksaan Dan Senam) Compliance Of Basic Needs Of Pregnant Women Through “ Pepes ” (Counseling , Examination And Pregnant Exercise) Prodi Sarjana Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan Prodi Diii Kebidanan , Universita. 001, 17–21.*

- Nurbaiti, N., & Nurita, S. R. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Prenatal Yoga dengan Minat Ibu Hamil dalam Mengikuti Kelas Prenatal Yoga di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 49. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.179>
- Nurtini, N. M., Dewi, K. P., & Noriani, N. K. (2017). *Tingkat Pengetahuan Dan Minat Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga J . Kes-Terpadu – Oktober 2017. 1(2), 34–39.*
- Pratignyo, Tia. (2014) *Yoga ibu hamil*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Ronalen Br. Situmorang, Yatri Hilinti, J. (2020). Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Senam Prenatal Yoga. *Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Senam Prenatal Yoga*, 9(1), 1–1.
- Situmorang, R. B., Rossita, T., & Rahmawati, D. T. (2020). Hubungan Senam Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(03), 178–183. <https://doi.org/10.33221/jikm.v9i03.620>
- Suananda, Yhossie. (2018). *Prenatal-Postnatal Yoga*. Jakarta : Kompas Media Nusantara