



JM

Volume 9 No. 1 (April 2021)

© The Author(s) 2021

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN MINAT IBU HAMIL DALAM PENERAPAN
SENAM PRENATAL YOGA DI BPM JUMITA, S.ST., M.KES KOTA BENGKULU**

**RELATIONSHIP OF KNOWLEDGE WITH PREGNANT WOMEN INTEREST IN THE
IMPLEMENTATION OF PRENATAL YOGA GYMNASTICS AT BPM JUMITA, S.ST.,
M.KES KOTA BENGKULU**

**RONALEN BR. SITUMORANG, YATRI HILINTI, JUMITA,
VITRILINA HUTABARAT**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA FAKULTAS ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS DEHASSEN BENGKULU
INSTITUT KESEHATAN DELI HUSADA DELI TUA**

Email: ronalen.situmorang@gmail.com

ABSTRAK

Yoga dapat menghasilkan manfaat selama kehamilan, yaitu dapat menurunkan tingkat stress, dapat membantu ibu hamil untuk menjadi relaks, percaya diri dari citra tubuh, perbaikan sikap tubuh, menyeimbangkan dan menstabilkan tubuh ibu hamil, mengurangi dan menghilangkan keluhan selama masa hamil, membantu mempersiapkan kelahiran serta meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan pengetahuan dengan minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Senam Prenatal Yoga di BPM Jumita, SST., M.Kes Kota Bengkulu. Metode penelitian ini jenis penelitian Kuantitatif Non Eksperimental dengan menggunakan pendekatan studi korelasi (*Cross Sectional*). Sampel pada penelitian ini diambil secara total sampling pada bulan tahun 2020 yang berjumlah 30 ibu hamil. Hasil penelitian penulis Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuandengan 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.

Kata Kunci: Pengetahuan, Minat, Senam Prenatal Yoga

ABSTRACT

Yoga can produce benefits during pregnancy, namely it can reduce stress levels, can help pregnant women to relax, have confidence in body image, improve body posture, balance and stabilize the body of pregnant women, reduce and eliminate complaints during pregnancy, help prepare for birth and improve sleep quality in pregnant women. The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge and interest in pregnant women in the

application of prenatal yoga at BPM Jumita, SST., M.Kes, Bengkulu City. This research method is a type of non-experimental quantitative research using a correlation study approach (cross sectional). The sample in this study was taken by total sampling in 2020, amounting to 30 pregnant women. The results of the author's research There is a significant relationship between knowledge and interest in pregnant women in the application of prenatal yoga exercise. Where the P-value is $0.001 < 0.05$. It is necessary to do prenatal yoga exercises both at BPM, Puskesmas, hospitals and health service places to increase the knowledge and motivation of pregnant women in the process of pregnancy with health workers given prenatal yoga training and yoga certification.

Keywords: Knowledge, Interests, Prenatal Yoga Gymnastics

PENDAHULUAN

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi (Ronalen, 2020 dalam Sandra, 2018). Kehamilan adalah suatu proses yang normal dan alami, dimana banyak terdapat perubahan-perubahan baik secara fisik sampai pada psikologis. Dengan adanya perubahan-perubahan tersebut ibu hamil dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada kehamilannya dan ketidaknyamanan tersebut setiap ibu pada trimester kehamilan selalu berbeda. Rasa ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil seperti nyeri ulu hati, sukar tidur (*insomnia*), kelelahan (*fatigue*), sakit punggung, hipersaliva (*ptyalism*), peningkatan frekuensi buang air kecil, nyeri sendi, mual, hidung tersumbat, kram pada kaki serta varises vena (Sarwono, 2015).

Untuk dapat menjalankan kehamilan yang sehat, ibu hamil dapat melakukan senam yoga dengan teratur dimana yoga dapat mengkaji tentang tubuh dan pikiran (Tia, 2014 dan Maharani, 2012). Yoga merupakan sebuah filosofi saat dimana pola pikiran sehari-hari, beserta dengan seluruh keinginan, rasa kuatir, rasa takut, dan kebingungan yang kita miliki akhirnya hilang. Keunggulan senam *prenatal* yoga adalah yoga dapat menyatukan diri sejati kita yang sebenarnya serta mulai mengerti tentang siapa diri kita yang sebenarnya, mengerti tentang siapa dirikita dan tujuan keberadaan kita serta gerakan yang penuh dengan kesadaran,

kelembutan, dan kasih sayang (Maharani dan Ronalen).

Meskipun sudah ada senam yoga untuk ibu hamil namun ibu hamil masih banyak yang belum tahu tentang senam yoga untuk kehamilan dikarenakan dalam kelas ibu hamil hanya menjelaskan tentang kehamilan secara umum dan senam hamil saja. Sedangkan senam yoga jika diterapkan dan dilakukan secara rutin akan memberikan banyak manfaat bagi ibu maupun bayinya (Yhossie, 2018).

Didapatkan bahwa dalam Survey Perwakilan Nasional Amerika Serikat terbukti melakukan yoga adalah perempuan dan pada masa usia reproduksi. Terdapat 85% perempuan Australia menggunakan latihan yoga. Sementara didapatkan antara 17-19 % ibu hamil di Australia melakukan latihan yoga selama kehamilannya.

Menurut Survei Nasional yang dilakukan di *University of Maryland Nursing School*, dengan tidak memandang jenis kelamin, pendidikan serta ras, peserta setuju bahwa yoga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur (68,5%) dan kebahagiaan (86,5%).

Hasil penelitian (Ni Made Nurtini, 2017) di puskesmas II Denpasar selatan bahwa Minat ibu hamil tentang yoga bahwa paling banyak dengan minat cukup sebanyak 32 orang (72%) dari 44 orang. Hasil penelitian Ronalen Situmorang, dkk tahun 2020 tentang senam prenatal yoga yaitu Sebagian besar ibu hamil primigravida mengalami rasa kecemasan baik tingkat ringan sampai berat. Terdapat perbedaan yang bermakna antara senam prenatal yoga dengan tingkat

kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III.

Didapatkan data dari BPM Bidan Jumita, SST., M.Kes bahwa Data jumlah ibu hamil pada bulan Januari 2019 sampai dengan Desember 2019 yaitu 43 orang. Data pada bulan Januari 2020 sampai dengan Juni tahun 2020 jumlah ibu hamil di BPM Bidan Jumita, SST., M.Kes adalah 30 orang dengan jumlah kunjungan k1 dan k4 adalah 62. (Kartini, 2015) di Desa Jati Wates Kabupaten Jombang terhadap 30 ibu hamil didapatkan hasil penelitiannya bahwa sikap responden rata-rata negative sebanyak 18 responden (60%), dan motivasi responden sebagian kecil adalah sedang sebanyak 14 orang (46,7%). Hasil penelitian Fitri, 2017 bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan prenatal yoga dengan minat ibu hamil dalam mengikuti kelas prenatal yoga di klinik bersalin karya rini muntilan dengan nilai P-value $0,005 \leq 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Ada hubungan antara tingkat pengetahuan prenatal yoga dengan minat ibu hamil dalam mengikuti kelas prenatal yoga di klinik bersalin karya rini muntilan.

Yoga dapat menghasilkan manfaat selama kehamilan, yaitu dapat menurunkan tingkat stress, dapat membantu ibu hamil untuk menjadi relaks, percaya diri dari citra tubuh, perbaikan sikap tubuh, menyeimbangkan dan menstabilkan tubuh ibu hamil, mengurangi dan menghilangkan keluhan selama masa hamil, membantu mempersiapkan kelahiran serta meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil (Amelia dan Maharani).

Yoga dapat menghasilkan manfaat selama kehamilan, yaitu dapat menurunkan tingkat stress, dapat membantu ibu hamil untuk menjadi relaks, percaya diri dari citra tubuh, perbaikan sikap tubuh, menyeimbangkan dan menstabilkan tubuh ibu hamil, mengurangi dan menghilangkan keluhan selama masa hamil, membantu mempersiapkan kelahiran serta meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil (Amelia dan Maharani).

Senam yoga merupakan cara yang tepat dalam mempersiapkan persalinan, dengan melakukan yoga selama kehamilan dapat memperbaiki stres perinatal, kecemasan, depresi, mual, sesak napas, sakit kepala, kelelahan dan dapat menyebabkan peningkatan tidur pada ibu hamil. Pendekatan latihan yoga dapat dimulai dari peregangan, konsentrasi dan pengaturan pernafasan yang memiliki banyak manfaat pada ibu hamil dan janinnya (Amelia dan Maharani).

Prenatal yoga adalah salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, tujuan prenatal yoga yaitu mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual 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 Pratignyo, 2014).

Hampir semua di pelayanan kesehatan sudah menjalankan kegiatan untuk ibu hamil seperti diadakannya kelas ibu hamil di setiap desa namun pendidikan kesehatan yang diberikan hanya sampai senam hamil dan belum banyak yang mengetahui tentang senam yoga untuk ibu hamil. Ibu hamil sangat perlu mendapatkan wawasan tentang senam yoga karena senam yoga mempunyai banyak manfaat baik untuk ibu maupun bayinya dan merupakan salah satu cara terbaik bagi ibu hamil untuk tetap fit selama kehamilan dan sangat menunjang proses persalinan selain itu latihan yoga mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, mengelola nafas dan meditasi selama satu jam rutin setiap hari, dengan senam yoga yang dilakukan secara teratur dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligament panggul, pinggul dan oot kaki (Farid Husin, 2013). Untuk menerapkan senam yoga pada ibu hamil dapat diadakan kelas hamil terkhusus untuk senam yoga 2 kali dalam seminggu dengan didampingi bidan/tenaga kesehatan lainnya yang sudah pernah mendapatkan atau melakukan pelatihan senam prenatal yoga.

Hasil wawancara terhadap 5 orang ibu hamil BPM Bidan Jumita, SST., M.Kes

Didapatkan bahwa (70%) ibu hamil tidak mengetahui tentang senam yoga. Terdapat (30%) ibu yang paham dengan senam yoga pada kehamilan karena dengan mengikuti senam yoga dapat dirasakan lebih tenang dan rileks.

Berdasarkan latar belakang di atas bahwapengetahuan ibu hamil sangat penting untuk menentukan pengambilan keputusan dalam mengikuti prenatal yoga, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan pengetahuan dengan minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Senam Prenatal Yoga di BPM Jumita, SST., M.Kes Kota Bengkulu Tahun 2020”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah Kuantitatif Non Eksperimental dengan menggunakan pendekatan studi korelasi (*cross sectional*). Sampel pada penelitian ini diambil secara total sampling pada bulan tahun 2020 yang berjumlah 30 ibu hamil.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer yaitu data yang akan diambil dengan cara memberikan kuesioner langsung dengan ibu hamil. Data sekunder yaitu data yang diperoleh dari profil Dinkes Kota dan BPM Bidan Jumita, SST., M.Kes Kota Bengkulu.

Instrumen dalam penelitian ini adalah kusioner yang berupa pertanyaan singkat tentang kualitas tidur. Dan cara ukur dalam penelitian ini dengan menggunakan kusioner.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober sampai dengan Desember tahun 2020. Pengumpulan data dalam bentuk tertulis mulai dari pengambilan sampel, pelaksanaan pengumpulan data dan sampai hasil analisis yang berupa informasi dari pengumpulan data tersebut dan penyajian data secara tabular yaitu memberikan keterangan berbentuk angka. Jenis yang digunakan dalam penelitian ini adalah master tabel dan tabel distribusi frekuensi. Dimana data disusun

dalam baris dan kolom dengan sedemikian rupa sehingga dapat memberikan gambaran.

HASIL PENELITIAN

Data Umum

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur ibu hamil

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur ibu hamil di BPM Bidan Jumita kota Bengkulu tahun 2020.

No	Umur	Frekuensi (f)	Persentase
1.	20-30 tahun	17	56,7
2.	30-40 tahun	13	43,3
Total		30	100,0

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 30 responden sebagian besar responden yaitu 56,7 persen responden berumur 20-30 tahun

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan ibu hamil di BPM Bidan Jumita kota Bengkulu tahun 2020

No	Umur	Frekuensi (f)	Persentase
1.	SD	5	16,7
2.	SMP/MTS	10	50,0
3.	SMA/MA	8	76,7
4.	PT	7	23,3
Total		30	100,0

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 30 responden hampir seluruh responden yaitu 76,7 persen responden berpendidikan SMA/MA

Table 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan ibu hamil di BPM Bidan Jumita kota Bengkulu tahun 2020

No	Umur	Frekuensi (f)	Persentase
1.	IRT	13	43,3
2.	Swasta	7	23,3
3.	PNS	10	33,3
Total		30	100,0

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 30 responden hampir sebagian responden yaitu 43,3 persen responden dengan pekerjaan IRT

Tabel 4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur kehamilan ibu hamil di BPM Bidan Jumita kota Bengkulu tahun 2020

No	Umur	Frekuensi (f)	Persentase
1.	4-6 Bulan	14	46,7
2.	7-9 Bulan	16	53,3
Total		30	100,0

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 30 responden sebagian besar responden yaitu 53,3 persen responden dengan umur kehamilan 7-9 bulan.

Tabel 5. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Informasi di BPM Bidan Jumita kota Bengkulu tahun 2020

No	Umur	Frekuensi (f)	Persentase
1.	Pernah mendapat	13	43,3
2.	Tidak pernah mendapat	17	56,7
Total		30	100,0

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa dari 30 responden sebagian besar dari responden yaitu 56,7 persen responden dengan tidak pernah mendapatkan informasi tentang senam prenatal yoga.

Tabel 6. Distribusi frekuensi responden berdasarkan sumber informasi di BPM Bidan Jumita kota Bengkulu tahun 2020

No	Umur	Frekuensi (f)	Persentase
1.	Tenaga kesehatan	3	10
2.	Media Cetak	5	16,7
3.	Media Elektronik	8	26,7
4.	Teman, saudara, kader	14	46,7
Total		30	100,0

Data Khusus

Tabel 7. Distribusi frekuensi pengetahuan ibu hamil dengan senam prenatal yoga di BPM Bidan Jumita kota Bengkulu tahun 2020

No	Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase
1.	Kurang	6	20,0
2.	Cukup	8	26,7
3.	Baik	16	53,3
Total		30	100

Berdasarkan tabel 7 dapat dilihat bahwa dari hasil penelitian dengan jumlah 30 responden didapatkan bahwa sebagian besar responden mempunyai pengetahuan yang baik tentang senam prenatal yoga yaitu 53,3%.

Tabel 8. Distribusi frekuensi minat ibu hamil dalam penerapan senam prenatal yoga di BPM Bidan Jumita kota Bengkulu tahun 2020

No	Minat	Frekuensi (f)	Persentase
1.	Rendah	10	33,3
2.	Sedang	13	43,3
3.	Tinggi	7	23,3
Total		30	100

Berdasarkan tabel 8 dapat dilihat bahwa dari hasil penelitian dengan jumlah 30 responden didapatkan bahwa Hampir sebagian responden mempunyai minat sedang tentang senam prenatal yoga yaitu 43,3%.

Tabel 9. Distribusi frekuensi hubungan pengetahuan ibu hamil dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam prenatal

yoga di BPM Bidan Jumita kota Bengkulu tahun 2020

No. Pengetahuan	Minat						Jumlah
	Rendah		Sedang		Tinggi		
	Σ	(%)	Σ	(%)	Σ	(%)	Σ
1. Kurang	4	13,3	1	3,3	1	3,3	6
2. Cukup	5	16,7	3	10	0	0	8
3. Baik	1	3,3	9	30	6	20	16
Total	10	33,3	13	43,3	7	20,3	30

Uji Spearman Rank p value = 0,001

Pada tabel 9 dapat dilihat dari 30 responden terdapat bahwa Sebagian besar responden ibu hamil mempunyai pengetahuan yang baik dan minat sedang dalam penerapan senam prenatal yoga 9 responden (30%).

Data hasil penelitian ini dapat digunakan dengan menggunakan SPSS for windows 16 dengan uji spearman Rank dengan menunjukkan nilai signifikasi $\rho=0,001 < \alpha(0,05)$. Jadi dapat disimpulkan bahwa H1 diterima dan Ho ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam prenatal yoga di BPM Bidan Jumita di kota Bengkulu

PEMBAHASAN

1. Pengetahuan ibu hamil dalam senam prenatal yoga di BPM Bidan Jumita, SST., M.Kes di Kota Bengkulu

Pada tabel 7 dari 30 responden bahwa sebagian besar responden mempunyai pengetahuan yang baik tentang senam prenatal yoga yaitu 53,3%.

Pada hasil tabulasi data yang telah diperoleh bahwa terdapat pengetahuan ibu hamil dalam senam prenatal yoga sebesar 20 % dengan pengetahuan kurang, pengetahuan cukup sebesar 26,7% dan pengetahuan yang baik sebesar 53,3 % dengan jumlah responden sebanyak 30 responden ibu hamil trimester satu dan trimester dua.

Dari hasil penelitian yang peneliti lakukan bahwa, pengetahuan responden tentang adanya teknik dalam senam prenatal yoga pada item soal nomor 17 yaitu ibu

hamil perpengetahuan cukup yaitu 17 orang yang menjawab benar dengan nilai persentasenya 57% dengan isi kuesionernya dengan pernyataan positif tentang pengetahuan dalam senam prenatal yoga yaitu ‘teknik dalam senam yoga dilakukan untuk meningkatkan pikiran positif, pernapasan dan kesehatan tubuh’.

Dari hasil penelitian Pepy Lovita Sari, 2018 tentang hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga dapat disimpulkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga didapatkan 21 responden berpengetahuan cukup (52,5%), sedangkan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga didapatkan 22 responden minat sedang (55,0%). Dengan uji statistic spearman rank menunjukkan bahwa p value =0,000< $\alpha(0,05)$ dan H1 diterima sehingga kesimpulannya terdapat hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga di Poskesdes Grogol Jombang tahun 2018.

Dari hasil tabulasi data yang peneliti dapatkan pada lempira soal item no 16 dengan jenis pertanyaan negative “tidak boleh minum air terlalu banyak setelah berlatih senam yoga”. Dari soal item nomor 16 bahwa responden yang menjawab benar ada 15 orang dengan persentase 50% dan 15 orang lagi 50 % menjawab salah. Disini dapat kita lihat bahwa ibu hamil masih bingung dengan pernyataan tersebut apakah boleh minum air setelah berlatih senam prenatal yoga. Dimana bagi ibu hamil bahwa senam prenatal yoga ini adalah informasi yang baru didapatkan, namun sebagian ibu hamil juga paham dan mengerti setelah berlatih senam prenatal yoga.

2. Minat ibu hamil dalam penerapan senam prenatal yoga di BPM Bidan Jumita, SST., M.Kes di Kota Bengkulu

Pada tabel 8 dari 30 responden bahwa Hampir sebagian responden mempunyai minat sedang tentang senam prenatal yoga yaitu 43,3%. Pada hasil tabulasi data yang telah diperoleh bahwa terdapat minat ibu

hamil dalam senam prenatal yoga sebesar 33,3% dengan minat rendah, minat sedang sebesar 43,3% dan minat tinggi sebesar 23,3 % dengan jumlah responden sebanyak 30 responden ibu hamil trimester satu dan trimester dua.

Didapatkan bahwa terdapat pada item soal nomor satu dalam lampiran kuesioner dengan pernyataan positif “saya ingin mengikuti senam prenatal yoga agar siap menghadapi persalinan” disini dapat kita lihat bahwa dari 30 responden ibu hamil menyatakan “ya” yaitu menurut peneliti dengan hasil penelitian yang kita dapat adalah responden ada keinginannya untuk dapat menerapkan senam prenatal yoga dikarenakan responden juga ingin menghadapi persalinan yang berjalan dengan aman serta lancar semua proses persalinannya dengan penuh kenyamanan dan percaya diri serta pikiran yang selalu menciptakan pikiran positif.

Menurut Ronalen, dkk (2020) bahwa dengan Yoga juga merupakan sebuah alat terapi. Banyak penyakit, keluhan apalagi keluhan –keluhan yang sedang dialami ibu hamil dapat dilepaskan atau dapat juga di kurangi bahkan di hilangkan melalui berbagai posisi, gerakan / asanas tertentu dan latihan pernafasan.

Dari hasil penelitian Pepy Lovita Sari, 2018 tentang hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga dapat disimpulkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga didapatkan 21 responden berpengetahuan cukup (52,5%), sedangkan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga didapatkan 22 responden minat sedang (55,0%). Dengan uji statistic spearman rank menunjukkan bahwa p value =0,000<a(0,05) dan H1 diterima sehingga kesimpulannya terdapat hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga di Poskesdes Grogol Jombang tahun 2018.

Banyak factor juga yang dapat mempengaruhi minat ibu hamil dalam mengikuti senam prenatal yoga adalah dengan pendidikan, status pekerjaan serta informasi

yang didapatkan. Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 30 responden ibu hamil didapatkan bahwa 33,3 % ibu hamil berpendidikan SMA.

Menurut peneliti dengan adanya pendidikan SMA dapat dapat mempengaruhi ibu hamil dalam mencari serta menerima informasi tentang senam yoga untuk kehamilannya, dimana dalam pendidikan SMA ibu hamil dapat lebih banyak menerima informasi dan lebih dapat memiliki wawasan yang luas. Dimana, semakin tingginya pendidikan ibu maka semakin mudah ibu hamil dalam menerima dan mencerna informasi-informasi yang didapatkan dan semakin membaik semuanya.

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 30 responden ibu hamil memiliki pekerjaan IRT sebanyak 43,3%. Menurut peneliti bahwa responden dengan pekerjaannya IRT yang tidak mempunyai penghasilan akan sulit untuk membentuk minatnya dalam senam prenatal yoga. Sehingga hal ini akan dapat mengurangi minatnya dalam mengikuti senam prenatal yoga. Menurut Nursalam, 2015 mengatakan bahwa dengan penghasilan juga dapat berperan penting dalam pembentukan minat seseorang dan apabila seseorang yang dengan mendapatkan penghasilan yang rendah juga akan berpengaruh kurangnya minat seseorang untuk melakukan apa yang diinginkan.

Dari tabel 5 bahwa terdapat sebagian besar 56,7% ibu hamil tidak pernah mendapatkan informasi mengenai senam prenatal yoga sejumlah 17 responden (56,7%). Dimana, menurut peneliti bahwa informasi sangatlah penting didapatkan dalam kehidupan kita dikarenakan dapat mempengaruhi motivasi seseorang dalam bertingkah laku yang baik. Semakin sedikit informasi yang kita dapatkan maka kemampuan dalam memotivasi diri kita juga akan semakin rendah dan sebaliknya bila semakin banyak dapat informasi tentang adanya senam prenatal yoga ini untuk kehamilan maka akan lebih baik lagi buat ibu hamil dan kesehatan ibu dan bayi dalam rahim. Dimana, dengan banyak dapat

informasi, maka kita akan mudah untuk mendapatkan banyak pengetahuan serta lebih paham mengenai senam prenatal yoga. Informasi merupakan suatu data yang disajikan dalam bentuk yang berguna untuk membuat suatu keputusan.

3. Hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam prenatal yoga di BPM Bidan Jumita, SST., M.Kes di Kota Bengkulu

Pada tabel 9 dapat dilihat dari 30 responden terdapat bahwa Sebagian besar responden ibu hamil mempunyai pengetahuan yang baik dan minat sedang dalam penerapan senam prenatal yoga 9 responden (30%).

Data hasil penelitian ini dapat digunakan dengan menggunakan SPSS *for windows* 16 dengan *uji spearman Rank* dengan menunjukkan nilai signifikansi $\rho=0,001 < \alpha(0,05)$. Jadi dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam prenatal yoga di BPM Bidan Jumita di kota Bengkulu.

Menurut peneliti pengetahuan adalah suatu dasar dari seseorang untuk dapat melakukan sesuatu dan kunci dasar utama dalam menumbuhkan minat seseorang. Contohnya seperti dapat dengan belajar dari pengalaman-pengalaman.

Responden dalam penelitian ini dengan mempunyai pengetahuan yang cukup tentang senam yoga ini dapat disarankan adalah untuk dapat lebih meningkatkan lagi pengetahuannya dan dapat diterapkan langsung tentang senam prenatal yoga untuk kesehatan ibu dan bayi dalam rahimnya ibu. dengan semakin banyak mendapatkan ilmu pengetahuan, maka semakin tinggi minat kita untuk dapat belajar tentang senam prenatal yoga terutama buat ibu hamil yang sedang mengandung bayi dalam rahimnya. Namun, jika pengetahuan kita rendah, maka kita akan susah untuk meningkatkan minat kita menjadi lebih baik lagi. Maka dari itu, tetaplah kita selalu tidak bosan-bosannya dalam

mendapatkan ilmu pengetahuan, ilmu pengetahuan juga dapat didapatkan dari pengalaman-pengalaman individu maupun pengalaman orang lain.

Penelitian ini juga dapat didukung dengan penelitian Pepy Lovita Sari, 2018 tentang hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga dapat disimpulkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga didapatkan 21 responden berpengetahuan cukup (52,5%), sedangkan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga didapatkan 22 responden minat sedang (55,0%). Dengan uji statistic spearman rank menunjukkan bahwa $p \text{ value} = 0,000 < \alpha(0,05)$ dan H_1 diterima sehingga kesimpulannya terdapat hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga di Poskesdes Grogol Jombang tahun 2018.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pengetahuan ibu hamil tentang senam prenatal yoga di BPM Bidan Jumita di kota Bengkulu sebagian besar responden baik.
2. Minat ibu hamil dalam penerapan senam prenatal yoga di BPM Bidan Jumita di kota Bengkulu hampir sebagian besar sedang
3. Ada hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam prenatal yoga di BPM Bidan Jumita di Kota Bengkulu tahun 2020.

SARAN

1. Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi, bahan pertimbangan dan sebagai dasar untuk pengambilan kebijakan Dinas Kesehatan Kota Bengkulu, BPM dan responden dalam Penerapan Senam Prenatal Yoga dengan pengetahuan dan minat ibu hamil dalam mengikuti senam prenatal

yoga selama masa kehamilan.

2. Teoritis

Hasil penelitian ini dapat Menambah sumber kepustakaan tentang materi pengetahuan ibu hamil dan minat dalam penerapan senam prenatal yoga serta sebagai referensi, masukan atau acuan informasi dalam mengembangkan penelitian dengan variabel-variabel yang lain dan metode penelitian yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia A. *Tetap Sehat Dengan Yoga "Berbagi Latihan Yoga Untuk Mengatasi Masalah Siklus Bulanan, Hamil, Pascamelahirkan.*; 2015.
- Arikunto. 2009. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Carole Smyth. 2012. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The Hartford Institute for geriatric Nursing, new York university, college of nursing
- Cramer H, Frawley J, Steel A, et al. Characteristics of women who practice yoga in different locations during pregnancy. *BMJ Open*. 2015;5(8):1-7. doi:10.1136/bmjopen-2015-008641
- Curtis K, Weinrib A, Katz J. Systematic review of yoga for pregnant women: Current status and future directions. *Evidence-based Complement Altern Med*. 2012;2012. doi:10.1155/2012/715942
- Fitri Rifa'atul Mahmudah Diniaty. 2017. Hubungan Tingkat Pengetahuan Prenatal Yoga Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Mengikuti Kelas Prenatal Yoga Di Klinik Bersalin Karya Rini Muntilan. Artikel. Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Semarang.
- Husin, Farid. 2013. *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Sagung Seto : Jakarta
- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2009. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Maharani. Tantri. dan Yesie Aprillia. *Modul Pelatihan Prenatal Gentle Yoga*. Jawa Tengan.; 2012.
- Nursalam. 2015. *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Surabaya: Salemba Medika
- Nurtini, N.M, dkk. 2017. Tingkat pengetahuan dengan minat ibu hamil tentang prenatal yoga di puskesmas II Denpasar Selatan. *Jurnal Kesehatan Terpadu* vol.1 no.2
- Notoatmodjo, S. 2010. *Promosi Kesehatan Teori & Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Pratigny, Tia. 2014. *Yoga ibu hamil*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Prawirohardjo, Sarwono. 2015. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: YBPSP
- Supriasa IDN Dkk. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC; 2015
- Profil Dinas Kesehatan Kota Bengkulu. 2015. *Profil Kesehatan Kota Bengkulu tahun 2014*. Bengkulu.
- Ronalen Br. Situmorang¹, Taufanie Rossita², Diyah Tepi Rahmawati³. 2020. Hubungan Senam Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. & Rahmawati DT / *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 2020; 9 (3): 178-183
- Ronalen Br. Situmorang, Vitrilina Hutabarat. 2020. *Kehamilan dan Prenatal Yoga*. Elmarkazi. Bengkulu.
- Suananda, Yhossie. 2018. *Prenatal – Postnatal Yoga*. Jakarta: Kompas Media Nusantara
- Yulinda Y, Purwaningsih D, Sudarta CM. Latihan Yoga Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Siklus Menstruasi Remaja Puteri. *J Ners dan Kebidanan Indones*. 2017;5(1):20. doi:10.21927/jnki.2017.5(1).20-26