

Hubungan Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Mengikuti Prenatal Yoga Di RSU Ummi Bengkulu Tahun 2024

Relationship Between Knowledge And Family Support With Pregnant Women's Interest In Participating In Prenatal Yoga At RSU Ummi Bengkulu In 2024

Dwi Seftiani ¹⁾, Ronalen Br Situmorang ²⁾, Meitha Tria saputri ³⁾
^{1,2,3} Fakultas Ilmu Kesehatan, Kebidanan, Universitas Dehasen Bengkulu

Corresponding Author:
email author ¹⁾ dwi.seftiani11@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [30 Mei 2025]

Revised [15 Juli 2025]

Accepted [18 Juli 2025]

Kata Kunci :

Prenatal Yoga, Minat Ibu
Hamil, Pengetahuan,
Dukungan Keluarga.

Keywords :

Prenatal Yoga, Pregnant
Women's Interest, Knowledge,
Family Support.

This is an open access
article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)
license



ABSTRAK

Senam prenatal yoga bagi kehamilan dapat memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga dapat memberikan banyak manfaat kepada ibu hamil (Ronalen, 2020). Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan pengetahuan dan dukungan keluarga dengan minat ibu hamil dalam mengikuti prenatal yoga di RSU Ummi Bengkulu. Metode dalam penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan di RSU Ummi Kota Bengkulu pada Bulan Januari Tahun 2024 yaitu sebanyak 298 orang. Sampel diambil menggunakan *non-probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling* dengan besar sampel sebanyak 75 orang ibu hamil. Pengumpulan data diperoleh dari pembagian kuisioner dan pengisian lembar *checklist* pada responden. Hasil penelitian didapatkan: (1) hampir sebagian dari responden 27 (36,0%) dengan minat rendah; (2) sebagian besar dari responden (54,7%) ibu hamil dengan pengetahuan kurang; (3) sebagian besar dari responden (52,0%) ibu hamil tidak mendapat dukungan; (4) Ada hubungan antara pengetahuan dengan nilai $p\text{ value} = 0,001$; (5) Ada hubungan antara dukungan keluarga dengan nilai $p\text{ value} = 0,002$. Peneliti mengharapkan agar dapat memberikan masukan kepada ibu hamil tentang pentingnya mengikuti prenatal yoga karena mempunyai banyak manfaat untuk ibu hamil dimana dalam kehamilan ibu dan janin berada dalam kondisi sehat serta proses persalinan normal dan lancar.

ABSTRACT

Prenatal yoga exercises for pregnancy can focus on the rhythm of breathing, prioritizing comfort and safety in practicing so it can provide many benefit to pregnant women (Ronalen, 2020). The purpose of this study was to determine whether there was a relationship between knowledge and family support with the interest of pregnant women in participating in prenatal yoga at RSU UMMI Bengkulu. The method in this study used a cross-sectional design. The population in this study were 298 pregnant women who underwent pregnancy check-ups at RSU UMMI, Bengkulu City in January 2024. The sample was taken using non-probability sampling with a purposive sampling approach with a sample size of 75 pregnant women. Data collection was obtained from distributing questionnaires and filling out checklists on respondents. The results of the study obtained : (1) almost half of the respondents 27 (36%) with low interest; (2) the majority of respondents (54.7%) pregnant women with less knowledge; (3) the majority of respondents (52.0%) pregnant women did not receive support; (4) There is a relationship between knowledge and the value of $p\text{ value} = 0.001$; (5) There is a relationship between family support and the value of $p\text{ value} = 0.002$. Researchers hope to be able to provide input to pregnant women about the importance of participating in prenatal yoga because it has many benefits for pregnant women where during pregnancy the mother and fetus are in a healthy condition and the delivery process is normal and smooth.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses dari kehidupan seorang wanita, dimana terjadi perubahan-perubahan besar dari aspek fisik, mental dan sosialnya. Perubahan tersebut tidak lepas dari adanya faktor-faktor yang memengaruhinya yang dapat berupa faktor fisik, lingkungan, sosial, budaya serta ekonomi. Setiap faktor saling memengaruhi karena saling terkait satu sama lain dan dapat merupakan suatu hubungan sebab akibat (Gultom, 2020). Kesehatan ibu hamil merupakan hal

yang sangat penting dalam siklus kehidupan perempuan. Selama masa kehamilan, setiap perempuan dapat mengalami komplikasi yang membahayakan diri maupun janinnya. (Triharini, et al. 2019).

Berdasarkan target (Millenium Development Goals), salah satu target SGD tahun 2020 yaitu AKI 230 per 100.000 kelahiran hidup dan AKB 24 per 1000 kelahiran hidup menunjukkan bahwa AKI dan AKB di Indonesia pada tahun 2020 MGDs kemudian dilanjutkan dengan SDGs (Sustainable Development Goals), salah satu target SDGs yaitu menurunkan AKI menjadi kurang dari 102 per 100.000 kelahiran hidup dan AKB 12 per 1000 kelahiran hidup pada tahun 2030 (WHO, 2021).

Menurut penelitian baru dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), penggunaan operasi caesar terus meningkat secara global, dan kini mencakup lebih dari 1 dari 5 (21%) seluruh kelahiran. Jumlah ini diperkirakan akan terus meningkat pada dekade mendatang, dengan hampir sepertiga (29%) dari seluruh kelahiran kemungkinan akan dilakukan melalui operasi caesar pada tahun 2030. Angka operasi caesar di seluruh dunia telah meningkat dari sekitar 7% pada tahun 1990 menjadi 21% saat ini, dan diperkirakan akan terus meningkat selama dekade ini. Jika tren ini terus berlanjut, pada tahun 2030 angka tertinggi kemungkinan besar akan terjadi di Asia Timur (63%), Amerika Latin dan Karibia (54%), Asia Barat (50%), Afrika Utara (48%) dan Eropa Selatan (47%).) dan Australia dan Selandia Baru (45%). (WHO, 2021)

Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2021, jumlah persalinan dengan metode Sectio Caesarea (SC) di Indonesia sebesar 17,6%. Indikasi dilakukannya persalinan secara Sectio Caesarea (SC) disebabkan oleh beberapa komplikasi dengan persentase sebesar 23,2% dengan posisi janin melintang/sungsang (3,1%), perdarahan (2,4%), eklamsi (0,2%), ketuban pecah dini (5,6%), partus lama (4,3%), lilitan tali pusat (2,9%), plasenta previa (0,7%), plasenta tertinggal (0,8%), hipertensi (2,7%), dan lainnya (4,6%) (Kementerian Kesehatan RI, 2021)

Kehamilan merupakan masa di mana ibu hamil mengalami perubahan fisiologis dan psikologis. Perubahan fisiologis yang terjadi tidak hanya pada organ reproduksi tetapi juga sistem kardiovaskuler, pernafasan, ginjal, integumen, muskuloskeletal, neurologi, pencernaan dan endokrin yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan selama kehamilan. Perubahan fisik dapat berupa mual muntah, sulit tidur atau insomnia, gingivitis dan epulsi, sesak nafas, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi *Braxton hicks*, kram kaki, edema pergelangan kaki (Darwitri & Rahmadona, 2022). Sedangkan untuk perubahan psikologi meliputi: kesiapan orang tua menantikan kelahiran anak, kecemasan ibu terhadap keselamatan diri dan anaknya, rasa takut terhadap nyeri, kekhawatiran perilaku dan kemungkinan kehilangan kendali saat persalinan (Febryani, 2021).

Dampak yang ditimbulkan dari ketidaknyamanan ini selama hamil tidak jarang ibu mengalami sering buang air kecil 50%, keputihan 15 %, konstipasi 40%, perut kembung 30%, bengkak pada kaki 20%, kram pada kaki 10%, sakit kepala 20%, striae gravidarum 50%, hemoroid 60%, sesak nafas 60% dan sakit punggung 70% (Nurhayati et al., 2019).

Beberapa tindakan pencegahan yang dapat dilakukan selama kehamilan agar ibu dan janin berada dalam kondisi sehat serta nantinya terjadi proses persalinan normal yaitu olahraga ringan jalan pagi, aerobik, senam hamil, bersepeda statis, menari, dan yoga (Darwitri & Rahmadona, 2022). Senam prenatal yoga bagi kehamilan dapat memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga dapat memberikan banyak manfaat kepada ibu hamil (Ronalen, 2020).

Ibu hamil tidak mengikuti yoga sebagian besar memiliki indeks massa tubuh overweight (Laraswati dkk, 2023), Sebagian besar ibu hamil tidak melakukan senam yoga mengalami preeklamsi ringan rata-rata ibu hamil mengalami tekanan darah lebih dari 140/90mmHg, protein urine +, dan ada sebagian yang mengalami oedem dibagian kaki saja atau di bagian tangan maupun di bagian muka saja (Rini dkk, 2023). Ibu hamil yang tidak melakukan yoga kehamilan sebagian besar persalinan dalam kategori normal (spontan) sebanyak 45% sedangkan sebanyak 55% dengan melalui tindakan baik secara sectio caesaria maupun vakum ekstraksi (Palifiana, 2019).

Yoga kehamilan dapat meningkatkan peluang seorang ibu melahirkan secara normal, hal tersebut dikarenakan latihan yoga secara rutin dapat memberikan manfaat bagi ibu hamil diantaranya tubuh lebih fleksible/lentur, tubuh yang lentur akan mengurangi rasa mudah pegal dan nyeri pada saat menjelang persalinan, selain itu yoga kehamilan juga dapat menjadikan tubuh lebih kuat pada saat mengejan dan mengurangi stress pada saat menjelang persalinan (Aduard De Grave, 2013). Menurut teori disebutkan bahwa latihan yoga kehamilan secara teratur juga dapat meningkatkan kapasitas paru-paru sehingga ibu yang melahirkan tidak akan mudah sesak dan lebih pintar mengolah pernafasannya pada saat kontraksi Rahim (Puji Astuti, 2021).

Minat pada hakekatnya merupakan sebab akibat dari pengalaman. Minat berkembang sebagai hasil daripada suatu kegiatan (Prabandari, dkk, 2020). Faktor minat dipengaruhi oleh faktor

internal yaitu : umur, pendidikan, pengetahuan, pekerjaan dan sikap. Faktor eksternal meliputi : status ekonomi, dukungan keluarga, lingkungan, pengamatan, media dan tokoh masyarakat.

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. 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 (Aryani, 2023).

Hal ini didukung dengan Penelitian yang dilakukan oleh Nurbaiti & Nurita, (2020) tentang Hubungan Tingkat Pengetahuan Prenatal Yoga dengan Minat Ibu Hamil dalam Mengikuti Kelas Prenatal Yoga di Puskesmas Putri Ayu Jambi menyebutkan bahwa lebih separuh responden memiliki pengetahuan yang baik tentang yoga sebanyak 18 orang (56,3%). Terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan prenatal yoga dengan minat ibu dalam mengikuti kelas prenatal yoga ($p=0,006$). Faktor pendidikan ibu yang lebih tinggi cenderung pengetahuan ibu juga semakin luas. Pengetahuan responden yang baik tentang yoga juga disebabkan oleh informasi tentang yoga yang pernah didapat oleh responden. Dari hasil penelitian, lebih dari separuh responden mengatakan pernah mendapatkan informasi mengenai yoga dimana separuh mendapat informasi dari tenaga kesehatan dan separuh lagi mendapat informasi dari media elektronik.

Sejalan dengan penelitian Aris dan Siskana (2021) tentang Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil TM II dan III Terhadap Prenatal Yoga Hasil penelitian menunjukkan bahwa p value = $0,000 < \alpha (0,05)$ ada hubungan yang bermakna pengetahuan dengan minat ibu hamil, dimana pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga didapatkan 20 responden berpengetahuan cukup (66,7%), sedangkan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga didapatkan 19 responden minat sedang (63,3%). Menurut peneliti pengetahuan merupakan dasar dari seseorang untuk melakukan sesuatu dan kunci dasar utama dalam menumbuhkan minat seseorang. Pengetahuan dapat diperoleh dari berbagai cara misalnya dengan belajar dan dari pengalaman. Untuk dapat menimbulkan ketertarikan dalam suatu hal maka seseorang membutuhkan suatu pemahaman dalam suatu hal tertentu, sehingga pengetahuan sangat berkaitan dengan minat seseorang. Semakin banyak pengetahuan yang diperoleh maka akan semakin tinggi minat yang akan tumbuh pada diri seorang tersebut.

Penelitian Situmorang, R Dkk (2023) tentang Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Senam Prenatal Yoga hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Senam Prenatal Yoga. Dimana nilai P -value $0,001 < 0,05$. 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.

Selain pengetahuan, faktor yang mempengaruhi minat ibu hamil dalam prenatal yoga adalah dukungan keluarga. Keluarga sebagai lingkungan terdekat ibu sangat membantu ibu menjalani dan merawat kehamilannya. Dukungan suami, orang tua dan segenap anggota keluarga selama kehamilan akan mempengaruhi kesehatan ibu. Perubahan dan adaptasi ibu dari trimester I hingga III hendaknya dimengerti oleh suami dan keluarga. Memberikan perhatian yang seksama dari suami dan keluarga akan perubahan yang terjadi tersebut akan memberikan solusi dengan membesarkan hati ibu hamil (Juliani, 2018).

Penelitian Putri Ancila (2023) tentang Hubungan Usia, Pekerjaan dan Dukungan Suami Terhadap Keikutsertaan Ibu Hamil Primigravida Pada Kelas Prenatal Yoga dimana hasil penelitian menunjukkan p value = $0,009 < \alpha (0,05)$ ada hubungan antara dukungan suami dengan keikutsertaan ibu hamil primigravida dalam mengikuti kelas prenatal yoga. Dukungan suami terhadap istri dapat berupa dukungan fisik maupun psikis diantaranya hadir saat dibutuhkan, memberikan motivasi, perhatian, penerimaan atau dengan cara mencurahkan segenap hati, perasaan dan pikiran dengan jujur sesuai harapan ibu untuk lebih dicintai, diperhatikan dan dihargai.

Sejalan dengan Penelitian Sinurat dan Sipayung (2021) tentang Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Keikutsertaan Kelas Ibu Hamil di Klinik Bidan Wanti hasil penelitian menunjukkan p value = $0,005 < \alpha (0,05)$ ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan keikutsertaan kelas ibu hamil. semakin baik dukungan keluarga terkhusus suami dan aktif mengikuti kelas hamil maka akan mengurangi kematian pada ibu. Jika anggota keluarga menginginkan kehamilan, mendukung, bahkan memperlihatkan dukungannya dalam berbagai hal maka ibu

hamil akan merasa lebih percaya diri, lebih bahagia, dan siap dalam menjalani kehamilan, persalinan dan masa nifas.

Penelitian Ni Luh Ayu (2019) tentang Hubungan Antara Dukungan Suami Dengan Motivasi Ibu Hamil Dalam Melaksanakan Prenatal Yoga di Love Me Bali hasil penelitian didapatkan $\text{value} = 0,019 < \alpha (0,05)$ terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan suami dengan motivasi ibu hamil dalam melaksanakan prenatal yoga. Dukungan yang diberikan oleh suami mampu memberikan manfaat atau sebagai pendorong ibu untuk melakukan kegiatan – kegiatan positif yang bermanfaat untuk dirinya dan kehamilannya. Berdasarkan studi pendahuluan, RSUD Ummi merupakan rumah sakit pertama di Kota Bengkulu yang melakukan kegiatan prenatal yoga sejak tahun 2019 yang dilakukan setiap hari minggu secara gratis dan dilatih oleh instruktur yoga tersertifikat. Berdasarkan data dari register di Poli Kebidanan RSUD Ummi Kota Bengkulu didapatkan data jumlah Ibu Hamil tahun 2022 sebanyak 2188 orang, tahun 2023 sebanyak 2405 orang, dan bulan Januari tahun 2024 sebanyak 298 orang. Jumlah ibu hamil yang mengikuti kelas yoga tahun 2022 ada sebanyak 188 orang atau sekitar 8,5%, pada tahun 2023 sebanyak 160 orang atau sekitar 6,6%. Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 27 April di RSUD Ummi Bengkulu terhadap 5 orang ibu hamil didapatkan bahwa 3 (60%) orang ibu hamil dengan pengetahuan kurang memiliki minat yang rendah dalam mengikuti prenatal yoga, 2 (40%) orang ibu hamil dengan pengetahuan baik memiliki minat yang sedang. Dari 3 orang ibu hamil dengan pengetahuan kurang dan memiliki minat yang rendah dalam mengikuti prenatal yoga dengan alasan : rumah jauh dari rumah sakit dan tidak ada yang mengantar, keluarga atau suami kurang mengetahui manfaat dari kelas yoga dan kurang mendukung untuk mengikuti kelas yoga.

LANDASAN TEORI

Konsep Teori Kehamilan

Kehamilan merupakan suatu proses dari kehidupan seorang wanita, dimana terjadi perubahan perubahan besar dari aspek fisik, mental dan sosialnya. Perubahan tersebut tidak lepas dari adanya faktor-faktor yang memengaruhinya yang dapat berupa faktor fisik, lingkungan, sosial, budaya serta ekonomi. Setiap faktor saling memengaruhi karena saling terkait satu sama lain dan dapat merupakan suatu hubungan sebab akibat (Gultom, 2020). Kesehatan ibu hamil merupakan hal yang sangat penting dalam siklus kehidupan perempuan. Selama masa kehamilan, setiap perempuan dapat mengalami komplikasi yang membahayakan diri maupun janinnya. (Triharini, Mira. 2019). Kehamilan adalah fertilisasi atau penyatuan spermatozoa dan ovum, dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Dihitung saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu (10 bulan atau 9 bulan). Menurut kalender internasional kehamilan terbagi dalam 3 trimester, di mana trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 dan minggu ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga minggu ke-40) (Prawirohardjo, 2020).

Nutrisi ibu hamil

Menurut Winarsih (2019) nutrisi yang perlu ditambahkan pada saat kehamilan:

- a. Kalori
Jumlah kalori yang diperlukan bagi ibu hamil untuk setiap harinya adalah 2500 kalori. Jumlah kalori yang berlebih dapat menyebabkan obesitas dan hal ini merupakan faktor predisposisi untuk terjadinya preeklampsia. Jumlah pertambahan berat badan sebaiknya tidak melebihi 10-12 kg selama hamil (Sutanto, 2022).
- b. Protein
Jumlah protein yang diperlukan oleh ibu hamil adalah 85 gram per hari. Sumber protein tersebut dapat diperoleh dari tumbuh-tumbuhan (kacang-kacangan) atau hewani (ikan, ayam, keju, susu, telur). Defisiensi protein dapat menyebabkan kelahiran premature, anemia dan oedema (Sutanto, 2022).
- c. Kalsium
Kebutuhan kalsium ibu hamil adalah 1,5 gram per hari. Kalsium dibutuhkan untuk pertumbuhan janin, terutama bagi pengembangan otak dan rangka. Sumber kalsium yang mudah diperoleh adalah susu, keju, yogurt, dan kalsium bikarbonat. Defisiensi kalsium dapat menyebabkan riketsia pada bayi atau osteomalasia pada ibu (Sutanto, 2022).
- d. Zat besi
Pemberian zat besi dimulai dengan memberikan satu tablet sehari sesegera mungkin setelah rasa mual hilang. tiap tablet mengandung FeSO_4 320 mg (zat besi 60 mg) dan asam folat 500

mg, minimal masing-masing 90 tablet. Tablet besi sebaiknya tidak diminum bersama teh atau kopi, karena akan mengganggu penyerapan.

Prenatal Yoga

Secara harfiah kata yoga berasal dari kata “yuj” yang berarti “penyatuan atau union”. Dalam latihan yoga kita menggabungkan dan menyatukan pikiran, tubuh, dan roh ke dalam satu kesatuan yang saling melekat dan seimbang (Putri dan Rahmita, 2019). Yoga merupakan suatu bentuk seni ilmu pengetahuan kuno dan perawatan kesehatan yang tertua dan berasal dari India yang dirancang untuk memperkuat dan membentuk sikap tubuh serta menenangkan dan memusatkan pikiran untuk masuk ke dalam kondisi meditasi (Amalia, 2022). Prenatal Yoga adalah modifikasi senam yoga dasar yang disesuaikan gerakannya dengan kondisi ibu hamil. Gerakan dibuat dengan tempo yang lebih lambat dan sesuai dengan kapasitas ruang gerak ibu hamil. Ibu hamil mulai banyak mengikuti kelas senam yoga prenatal karena mereka meyakini seni ini akan membantu mereka dalam proses persalinan (Mediarti, 2014). Senam prenatal yoga bagi kehamilan dapat memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga dapat memberikan banyak manfaat kepada ibu hamil (Ronald,dkk 2020).

Manfaat Prenatal Gentle Yoga

Menurut Amalia (2022) prenatal gentle yoga memberikan manfaat fisik pada ibu hamil diantaranya; menjaga kebugaran tubuh membantu mengembangkan rasa percaya diri yang positif, citra tubuh, dan pandangan terhadap diri sendiri yang lebih nyaman dan realistis, membantu memperbaiki postur tubuh, memperbaiki pola nafas ibu dan meningkatkan oksigenasi dalam tubuh, menguatkan otot punggung dan melatih otot dasar panggul untuk memudahkan proses persalinan pervaginam. Prenatal gentle yoga juga memberikan manfaat secara mental dan spiritual. Menurut Aprilia dan Setyorini (2022) manfaat prenatal gentle yoga secara mental dan spiritual seperti; membantu menenangkan diri dan memusatkan pikiran melalui teknik pernafasan, mengurangi stress, kecemasan dan ketakutan serta meningkatkan inner peace, penerimaan diri dan keprasaan saat melewati semua kesulitan dalam proses kehamilan dan persalinan.

Prosedure Prenatal Gentle Yoga

Prenatal yoga sama halnya dengan senam hamil dapat dilakukan oleh semua ibu yang memiliki kehamilan sehat, tanpa kontraindikasi (seperti preeklamsia, placenta previa totalis, cervix incompetence, hipertensi, ada riwayat abortus yang disebabkan oleh lemah kandungan, dan penyakit jantung), sangat disarankan untuk berlatih yoga secara teratur. Berlatih yoga seminggu 1-2 kali dengan bimbingan instruktur selama 60-90 menit/sesi, dan di hari-hari lainnya dapat berlatih secara mandiri (Sindu, 2021). Prenatal yoga dapat dilakukan mulai dari Trimester I, berbeda dengan senam hamil yang dianjurkan dapat dilaksanakan saat usia kehamilan memasuki 24 minggu keatas. Trimester I merupakan masa yang paling rawan dalam kehamilan karena kondisi embrio yang belum stabil dan memiliki risiko keguguran yang tinggi. Praktik yoga yang disarankan untuk trimester ini adalah yang “ringan” dan membantu calon ibu beristirahat seperti melakukan postur restoratif, relaksasi dan berlatih teknik olah nafas yoga (Sindu, 2021). Trimester kedua merupakan masa kehamilan yang “normal”, karena tingkat energi calon ibu telah kembali normal. Praktik yoga yang disarankan adalah meningkatkan kekuatan otot punggung agar dapat menyangga janin dan melindungi pinggang dari cedera. Selain itu disarankan pula untuk melakukan praktik yoga yang dapat meningkatkan stamina serta menghindari pembengkakan pergelangan kaki (Sindu, 2021). Trimester ketiga, beban kandungan mencapai bobot maksimal membuat postur tubuh yang lebih baik dan kuat semakin diperlukan. Praktik yoga yang disarankan adalah menciptakan ruang bagi ibu dan janin untuk tetap dapat bernapas dengan nyaman, melatih otot dasar panggul agar lebih elastis, serta melakukan postur restoratif dan relaksasi (Sindu, 2021).

Minat Ibu Hamil Mengikuti Yoga

Menurut Purwanto (2021) Minat adalah suatu fungsi jiwa untuk dapat mencapai sesuatu. Minat dapat diartikan sebagai rasa senang atau tidak senang dalam menghadapi suatu objek. Minat merupakan rasa suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktifitas tertentu. Minat bukan bawaan dari dalam diri manusia sejak lahir, akan tetapi minat diperoleh dari pengetahuan (Rohman, 2022). Minat merupakan salah satu faktor yang menentukan keunikan suatu individu. Tetapi jika minat tidak sehat dan menyimpang dari norma sosial, masyarakat melalui komunikasi menyadarkan tentang dampak negative dari minatnya. Minat dapat diketahui sejak dini dengan mengamati kebiasaan, hobi, dan informasi dari lingkungan dimana bersosialisasi (Rohman, 2022). Menurut Rohman (2022) minat dapat dibangkitkan dengan cara-cara membangkitkan adanya suatu

kebutuhan, menghubungkan dengan persoalan pengalaman yang baik, memberikan kesempatan untuk mendapatkan hasil yang baik dan menggunakan berbagai macam bentuk mengajar.

Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Mengikuti *Prenatal Yoga*

Pengetahuan dapat diperoleh dari berbagai cara misalnya dengan belajar dan dari pengalaman. Untuk dapat menimbulkan ketertarikan dalam suatu hal maka seseorang membutuhkan suatu pemahaman dalam suatu hal tertentu, sehingga pengetahuan sangat berkaitan dengan minat seseorang. Responden yang masih mempunyai pengetahuan cukup sangat disarankan agar lebih meningkatkan pengetahuannya mengenai senam yoga untuk kehamilan dan dapat menerapkannya. Semakin banyak pengetahuan yang diperoleh maka akan semakin tinggi minat yang akan tumbuh pada diri seorang tersebut (Amyati & Widiyaningsih, 2020). Hal ini didukung dengan Penelitian yang dilakukan oleh Nurbaiti & Nurita, (2020) tentang Hubungan Tingkat Pengetahuan *Prenatal Yoga* dengan Minat Ibu Hamil dalam Mengikuti Kelas *Prenatal Yoga* di Puskesmas Putri Ayu Jambi menyebutkan bahwa lebih separuh responden memiliki pengetahuan yang baik tentang yoga sebanyak 18 orang (56,3%). Terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan prenatal yoga dengan minat ibu dalam mengikuti kelas prenatal yoga ($p=0,006$). Faktor pendidikan ibu yang lebih tinggi cenderung pengetahuan ibu juga semakin luas. Pengetahuan responden yang baik tentang yoga juga disebabkan oleh informasi tentang yoga yang pernah didapat oleh responden. Dari hasil penelitian, lebih dari separuh responden mengatakan pernah mendapatkan informasi mengenai yoga dimana separuh mendapat informasi dari tenaga kesehatan dan separuh lagi mendapat informasi dari media elektronik. Sejalan dengan penelitian Aris dan Siskana (2021) tentang Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil TM II dan III Terhadap *Prenatal Yoga* Hasil penelitian menunjukkan bahwa $p \text{ value} = 0,000 < \alpha (0,05)$ ada hubungan yang bermakna pengetahuan dengan minat ibu hamil, dimana pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga didapatkan 20 responden berpengetahuan cukup (66,7%), sedangkan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga didapatkan 19 responden minat sedang (63,3%). Menurut peneliti pengetahuan merupakan dasar dari seseorang untuk melakukan sesuatu dan kunci dasar utama dalam menumbuhkan minat seseorang. Pengetahuan dapat diperoleh dari berbagai cara misalnya dengan belajar dan dari pengalaman. Untuk dapat menimbulkan ketertarikan dalam suatu hal maka seseorang membutuhkan suatu pemahaman dalam suatu hal tertentu, sehingga pengetahuan sangat berkaitan dengan minat seseorang. Semakin banyak pengetahuan yang diperoleh maka akan semakin tinggi minat yang akan tumbuh pada diri seorang tersebut. Penelitian Situmorang, R Dkk (2023) tentang Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Senam *Prenatal Yoga* hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Senam *Prenatal Yoga*. Dimana nilai $P\text{-value } 0,001 < 0,05$. 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. Terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan ibu hamil tentang *prenatal yoga* dengan minat ibu hamil dalam mengikuti kelas *prenatal yoga*. Minat mencakup komponen yang terdiri dari kognisi (pengetahuan), emosi (*emotion*), dan konsonan (kehendak). Unsur pengetahuan dalam arti minat didahului oleh pengetahuan dan informasi tentang objek yang diminati. Komponen afektif adalah suatu partisipasi atau pengalaman yang disertai dengan emosi tertentu (perasaan gembira), sedangkan komponen ikat merupakan kelanjutan dari kedua komponen tersebut, yang diwujudkan dalam bentuk kemauan dan hasrat untuk melakukan suatu kegiatan. Hal ini berarti untuk meningkatkan minat ibu hamil untuk mengikuti kelas *prenatal yoga*, perlu terlebih dahulu untuk meningkatkan pengetahuannya mengenai *prenatal yoga* (Sugesti, 2023).

METODE PENELITIAN

Analisis Univariat

Analisa data yang dapat dilakukan adalah analisa data univariat yang dilakukan untuk memperoleh gambaran distribusi frekuensi masing – masing variabel penelitian, baik variabel independen maupun variabel dependen dengan menggunakan rumus persentase : (Nursalam,2013)

$$P = \frac{F}{n} \times 100$$

Keterangan :

P : Jumlah persentasi yang ingin dicari.

F : Jumlah frekuensi untuk setiap alternatif jawaban.
n : Jumlah populasi.

Dari rumus diatas nilai proporsi yang didapatkan dalam bentuk persentase dapat diinterpretasikan dengan menggunakan data :

0% : Tidak satupun dari responden.
1% - 25% : Sebagian kecil dari responden.
26% - 49% : Hampir sebagian dari responden.
50% : Setengah dari responden.
51%-75% : Sebagian besar dari responden.
76%-99% : Hampir seluruh dari responden
100% : Seluruh responden.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah analisis yang digunakan adalah uji *statistik non parametrik* yaitu suatu uji statistik yang tidak memerlukan adanya asumsi-asumsi mengenai sebaran data populasi dan untuk melihat hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen dengan menggunakan Uji *chi square* (χ^2) dengan menggunakan $\alpha = 0,1$ dan Confidence Interval (CI) sebesar 90% (Notoadmodjo, 2015).

Aturan pengambilan keputusan:

- Jika P value $\leq \alpha$ (0,05) maka H_a diterima, jadi ada Hubungan Pengetahuan dan Dukungan Keluarga dengan Minat Ibu Hamil Dalam Mengikuti Prenatal Yoga di RSUD Ummi Bengkulu
- Jika P value $\geq \alpha$ (0,05) maka H_a ditolak, jadi tidak ada Hubungan Pengetahuan dan Dukungan Keluarga dengan Minat Ibu Hamil Dalam Mengikuti Prenatal Yoga di RSUD Ummi Bengkulu

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Univariat

Analisa univariat merupakan analisis data yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendiskripsikan karakteristik setiap variable penelitian (Notoadmodjo, 2011). Analisis univariat pada penelitian ini untuk melihat distribusi frekuensi variabel minat ibu hamil, pengetahuan dan dukungan keluarga.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Minat Ibu Hamil Dalam Mengikuti Prenatal Yoga

Minat Ibu Hama	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Minat Rendah	27	36.0
Minat Sedang	25	33.3
Minat Tinggi	23	30.7
Total	75	100.0

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa dari 75 orang ibu hamil terdapat hampir sebagian dari responden 27 (36,0%) dengan minat rendah, hampir sebagian dari responden 25 (33.3%) dengan minat sedang dan hampir sebagian dari responden 23 (30.7%) dengan minat tinggi.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Mengikuti Prenatal Yoga

Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kurang	41	54.7
Baik	34	45.3
Total	75	100.0

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui dari 75 ibu hamil terdapat sebagian besar dari responden (54.7%) ibu hamil dengan pengetahuan kurang dan hampir sebagian dari responden (45.3%) ibu hamil dengan pengetahuan baik.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Mengikuti Prenatal Yoga

Dukunga Keluarga	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Unfavorable	39	52.0
Favorable	36	48.0
Total	75	100.0

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui dari 75 ibu hamil terdapat sebagian besar dari responden (52.0%) ibu hamil tidak mendapat dukungan keluarga dan hampir sebagian dari responden (48.0%) ibu hamil mendapat dukungan keluarga

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk membuktikan ada atau tidak hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat dengan menggunakan analisis *Chi-Square* pada batas kemaknaan perhitungan statistic *p-value* (0,05). Apabila hasil menunjukan $p < p$ dikatakan H_0 ditolak dan H_a diterima artinya kedua variabel secara statistik mempunyai hubungan signifikan (Notoadmodjo, 2012).

Tabel 4 Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Mengikuti Prenatal Yoga.

Pengetahuan	Minat Ibu Hamil						Total		P Value
	Minat Rendah (f)		Minat Sedang (f)		Minat Tinggi (f)			%	
Kurang	21	28	14	18.7	6	8	41	54.7	0,001
Baik	6	8	11	14.6	17	22.7	34	45.3	
Total	27	36.0	25	33.3	23	30.7	75	100	

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat diketahui bahwa dari 41 orang ibu hamil dengan pengetahuan kurang dimana terdapat hampir sebagian dari responden 21 (28%) dengan minat rendah, terdapat sebagian kecil dari responden 14 (18.7%) dengan minat sedang dan terdapat sebagian kecil dari responden 6 (8%) dengan minat tinggi, sedangkan dari 34 orang ibu hamil dengan pengetahuan baik dimana terdapat sebagian kecil dari responden 6 (8%) dengan minat rendah, terdapat sebagian kecil dari responden 11 (14.6%) dengan minat sedang dan terdapat sebagian kecil dari responden 17 (22.7%) dengan minat tinggi dalam mengikuti Prenatal Yoga di RSU Ummi Bengkulu Tahun 2024. Untuk mengetahui hubungan Hubungan Pengetahuan dengan Minat Ibu Hamil Dalam Mengikuti Prenatal Yoga di RSU Ummi Bengkulu Tahun 2024 digunakan uji *Chi-Square* (*Pearson Chi-Square*). Hasil uji *Pearson Chi-Square* didapat sebesar 13,418 dengan nilai *Asymp.sig* (p) =0,001. Karena nilai $p < 0,05$ maka ada hubungan yang signifikan antara Pengetahuan dengan Minat Ibu Hamil Dalam Mengikuti Prenatal Yoga di RSU Ummi Bengkulu Tahun 2024.

Tabel 5 Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Mengikuti Prenatal Yoga.

Dukungan Keluarga	Minat Ibu Hamil						Total		P Value
	Minat Rendah (f)	%	Minat Sedang (f)	%	Minat Tinggi (f)	%	f	%	
Unfavorable	21	28	11	14.7	7	9.3	39	52	0,002
Favorable	6	8	14	18.7	16	21.3	36	48	
Total	27	36.0	25	33.4	23	30.6	75	100	

Berdasarkan tabel 5 di atas dapat diketahui bahwa dari 39 orang ibu hamil dengan dukungan keluarga unfavorable terdapat hampir sebagian dari responden 21 (28%) ibu hamil dengan minat rendah, terdapat sebagian kecil dari responden 11 (14.7%) ibu hamil dengan minat sedang dan terdapat sebagian kecil dari responden 7 (9.3%) ibu hamil dengan minat tinggi, sedangkan dari 36 orang ibu hamil dengan dukungan keluarga favorable terdapat sebagian kecil dari responden 6 (8%) dengan minat rendah, sebagian kecil dari responden 14 (18.7%) dengan minat sedang dan sebagian kecil dari responden 16 (21.3%) dengan minat tinggi dalam mengikuti Prenatal Yoga di RSU Ummi Bengkulu Tahun 2024. Untuk mengetahui Hubungan Dukungan Keluarga dengan Minat Ibu Hamil

Dalam Mengikuti Prenatal Yoga di RSUD Ummi Bengkulu Tahun 2024 digunakan uji *Chi-Square* (*Pearson Chi-Square*). Hasil uji *Pearson Chi-Square* di dapat sebesar 12,114 dengan nilai *Asymp.sig* (p) = 0,002. Karena nilai $p < 0,05$ maka ada hubungan yang signifikan antara Dukungan Keluarga dengan Minat Ibu Hamil Dalam Mengikuti Prenatal Yoga di RSUD Ummi Bengkulu Tahun 2024.

Pembahasan

Hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil

Berdasarkan hasil uji statistik *chisquare* didapatkan *p-value* 0.001 dimana *p-value* (0.001) lebih kecil dari nilai α (0.05), maka ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan minat ibu dalam mengikuti prenatal yoga di Rumah Sakit Ummi Kota Bengkulu. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan minat ibu dalam mengikuti prenatal yoga di Rumah Sakit Umum Ummi Kota Bengkulu terbukti secara statistik. Namun dari hasil penelitian menunjukan sebagian kecil dari responden pengetahuan baik tetapi minat responden rendah 6 (8%). Hal ini dikarenakan asumsi beberapa ibu hamil yang mengatakan tidak perlu melakukan prenatal yoga karena prenatal yoga akan menambah rasa capek pada saat hamil. Pengetahuan dapat diperoleh dari berbagai cara misalnya dengan belajar dan dari pengalaman. Untuk dapat menimbulkan ketertarikan dalam suatu hal maka seseorang membutuhkan suatu pemahaman dalam suatu hal tertentu, sehingga pengetahuan sangat berkaitan dengan minat seseorang. Responden yang masih mempunyai pengetahuan cukup sangat disarankan agar lebih meningkatkan pengetahuannya mengenai senam yoga untuk kehamilan dan dapat menerapkannya. Semakin banyak pengetahuan yang diperoleh maka akan semakin tinggi minat yang akan tumbuh pada diri seorang tersebut (Amyati & Widiyaningsih, 2020). Hal ini didukung dengan Penelitian yang dilakukan oleh Nurbaiti & Nurita, (2020) tentang Hubungan Tingkat Pengetahuan Prenatal Yoga dengan Minat Ibu Hamil dalam Mengikuti Kelas Prenatal Yoga di Puskesmas Putri Ayu Jambi menyebutkan bahwa lebih separuh responden memiliki pengetahuan yang baik tentang yoga sebanyak 18 orang (56,3%). Terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan prenatal yoga dengan minat ibu dalam mengikuti kelas prenatal yoga ($p=0,006$). Faktor pendidikan ibu yang lebih tinggi cenderung pengetahuan ibu juga semakin luas. Pengetahuan responden yang baik tentang yoga juga disebabkan oleh informasi tentang yoga yang pernah didapat oleh responden. Dari hasil penelitian, lebih dari separuh responden mengatakan pernah mendapatkan informasi mengenai yoga dimana separuh mendapat informasi dari tenaga kesehatan dan separuh lagi mendapat informasi dari media elektronik. Sejalan dengan penelitian Aris dan Siskana (2021) tentang Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil TM II dan III Terhadap Prenatal Yoga Hasil penelitian menunjukkan bahwa $p\text{ value} = 0,000 < \alpha$ (0,05) ada hubungan yang bermakna pengetahuan dengan minat ibu hamil, dimana pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga didapatkan 20 responden berpengetahuan cukup (66,7%), sedangkan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga didapatkan 19 responden minat sedang (63,3%). Menurut peneliti pengetahuan merupakan dasar dari seseorang untuk melakukan sesuatu dan kunci dasar utama dalam menumbuhkan minat seseorang. Pengetahuan dapat diperoleh dari berbagai cara misalnya dengan belajar dan dari pengalaman. Untuk dapat menimbulkan ketertarikan dalam suatu hal maka seseorang membutuhkan suatu pemahaman dalam suatu hal tertentu, sehingga pengetahuan sangat berkaitan dengan minat seseorang. Semakin banyak pengetahuan yang diperoleh maka akan semakin tinggi minat yang akan tumbuh pada diri seorang tersebut. Penelitian Situmorang, R Dkk (2023) tentang Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Senam Prenatal Yoga hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Senam Prenatal Yoga. Dimana nilai $P\text{-value}$ $0,001 < 0,05$. 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. Terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan ibu hamil tentang *prenatal* yoga dengan minat ibu hamil dalam mengikuti kelas *prenatal* yoga. Minat mencakup komponen yang terdiri dari kognisi (pengetahuan), emosi (*emotion*), dan konsonan (kehendak). Unsur pengetahuan dalam arti minat didahului oleh pengetahuan dan informasi tentang objek yang diminati. Komponen afektif adalah suatu partisipasi atau pengalaman yang disertai dengan emosi tertentu (perasaan gembira), sedangkan komponen ikat merupakan kelanjutan dari kedua komponen tersebut, yang diwujudkan dalam bentuk kemauan dan hasrat untuk melakukan suatu kegiatan. Hal ini berarti untuk meningkatkan minat ibu hamil untuk mengikuti kelas *prenatal*

yoga, perlu terlebih dahulu untuk meningkatkan pengetahuannya mengenai *prenatal* yoga (Sugesti, 2023).

Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Mengikuti Prenatal Yoga

Berdasarkan hasil uji statistic *chisquare* didapatkan *p-value* 0.002 dimana *p-value* (0.002) lebih kecil dari nilai α (0.05), maka ada hubungan yang bermakna antara dukungan keluarga dengan minat ibu hamil dalam mengikuti prenatal yoga di Rumah Sakit Umum Ummi Kota Bengkulu. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara dukungan keluarga dengan minat ibu hamil dalam mengikuti prenatal yoga di Rumah Sakit Umum Ummi Kota Bengkulu terbukti secara statistik. Namun dari hasil penelitian menunjukan sebagian Bisa dikarena faktor lain seperti adanya karena aktivitas fisik yang berlebihan selama hamil, sehingga mengganggu tidur ibu hamil. Keluarga sebagai lingkungan terdekat ibu sangat membantu ibu menjalani dan merawat kehamilannya. Dukungan suami, orang tua dan segenap anggota keluarga selama kehamilan akan mempengaruhi kesehatan ibu. Perubahan dan adaptasi ibu dari trimester I hingga III hendaknya dimengerti oleh suami dan keluarga. Memberikan perhatian yang seksama dari suami dan keluarga akan perubahan yang terjadi tersebut akan memberikan solusi dengan membesarkan hati ibu hamil (Juliani, 2018). Dukungan keluarga yang ditunjukkan memberikan efek yang bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental pada wanita hamil. Oleh karna itu, dukungan keluarga sangat memiliki andil yang besar dalam menentukan status kesehatan ibu. Jika anggota keluarga menginginkan kehamilan, mendukung, bahkan memperlihatkan dukungannya dalam berbagai hal maka ibu hamil akan merasa lebih percaya diri, lebih bahagia, dan siap dalam menjalani kehamilan, persalinan dan masa nifas (Sinurat & Sipayung, 2021). Penelitian Putri Ancila (2023) tentang Hubungan Usia, Pekerjaan dan Dukungan Suami Terhadap Keikutsertaan Ibu Hamil Primigravida Pada Kelas Prenatal Yoga dimana hasil penelitian menunjukkan $p\text{ value} = 0,009 < \alpha (0,05)$ ada hubungan antara dukungan suami dengan keikutsertaan ibu hamil primigravida dalam mengikuti kelas prenatal yoga. Dukungan suami terhadap istri dapat berupa dukungan fisik maupun psikis diantaranya hadir saat dibutuhkan, memberikan motivasi, perhatian, penerimaan atau dengan cara mencurahkan segenap hati, perasaan dan pikiran dengan jujur sesuai harapan ibu untuk lebih dicintai, diperhatikan dan dihargai. Sejalan dengan Penelitian Sinurat dan Sipayung (2021) tentang Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Keikutsertaan Kelas Ibu Hamil di Klinik Bidan Wanti hasil penelitian menunjukkan $p\text{ value} = 0,005 < \alpha (0,05)$ ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan keikutsertaan kelas ibu hamil. semakin baik dukungan keluarga terkhusus suami dan aktif mengikuti kelas hamil maka akan mengurangi kematian pada ibu. Jika anggota keluarga menginginkan kehamilan, mendukung, bahkan memperlihatkan dukungannya dalam berbagai hal maka ibu hamil akan merasa lebih percaya diri, lebih bahagia, dan siap dalam menjalani kehamilan, persalinan dan masa nifas. Penelitian Ni Luh Ayu (2019) tentang Hubungan Antara Dukungan Suami Dengan Motivasi Ibu Hamil Dalam Melaksanakan Prenatal Yoga di Love Me Bali hasil penelitian didapatkan $\text{value} = 0,019 < \alpha (0,05)$ terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan suami dengan motivasi ibu hamil dalam melaksanakan prenatal yoga. Sifat dan jenis dukungan sosial internal, seperti dukungan dari suami, istri, atau dukungan dari saudara kandung, dan dapat juga berupa dukungan keluarga eksternal bagi keluarga inti. Dukungan keluarga membuat keluarga mampu berfungsi dengan berbagai kepandaian dan akal, sebagai akibatnya, hal ini meningkatkan kesehatan dan adaptasi keluarga (Friedman, 2015)

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan uraian dan pembahasan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat 27 (36.0%) hampir sebagian besar dari responden dengan minat rendah dalam mengikuti *prenatal yoga* di Rumah Sakit Ummi Bengkulu tahun 2024
2. Terdapat 41 (54.7%) sebagian besar dari responden dengan pengetahuan kurang dalam mengikuti *prenatal yoga* di Rumah Sakit Ummi Bengkulu tahun 2024
3. Terdapat 39 (52.0%) sebagian besar dari responden tidak mendapatkan dukungan keluarga dalam mengikuti *prenatal yoga* di Rumah Sakit Ummi Bengkulu tahun 2024
4. Ada Hubungan Pengetahuan dengan Minat Ibu Hamil Dalam Mengikuti Prenatal Yoga di Rumah Sakit Ummi Bengkulu tahun 2024 dengan nilai *P-value* 0,001
5. Ada Hubungan Dukungan Keluarga dengan Minat Ibu Hamil Dalam Mengikuti Prenatal Yoga di Rumah Sakit Ummi Bengkulu tahun 2024 dengan nilai *P-value* 0,002

Saran

1. Bagi Responden
Diharapkan dapat memberikan masukan kepada ibu hamil tentang pentingnya mengikuti prenatal yoga karena mempunyai banyak manfaat untuk ibu hamil dimana dalam kehamilan ibu dan janin berada dalam kondisi sehat serta proses persalinan normal dan lancar.
2. Bagi Rumah Sakit Umum Ummi Bengkulu
Diharapkan dapat memberikan penyuluhan atau informasi kesehatan tentang *prenatal yoga* untuk para ibu hamil dan dapat meningkatkan kunjungan untuk kelas ibu hamil.
3. Bagi Mahasiswa Universitas Dehasen Bengkulu
Diharapkan penelitian ini sebagai bahan masukan dan menambah referensi di perpustakaan tentang penelitian atau reserch kebidanan dalam asuhan kebidanan yang sesuai dengan evindance based dalam metode Prenatal Yoga
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan hasil penelitian ini dapat di jadikan sebagai data untuk penelitian yang terkait dengan Hubungan Pengetahuan dan Dukungan Keluarga Dengan Minat Ibu Hamil dalam mengikuti *Prenatal Yoga* di Rumah Sakit Umum Ummi Bengkulu.

DAFTAR PUSTAKA

- Armini, N. K. A. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas 2. Midwifery*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.24252/jmw.v5i1.35370>
- Bengkulu DKP. *Profil Kesehatan Provinsi Bengkulu*. Bengkulu: Dinas Kesehatan Bengkulu; 2022
- Grave de Eduard, Gito Utoyo dan Lara Laurena Ananda. (2013). *Yoga untuk pasangan suami istri*. Jakarta: Be champion penebar swadaya group
- Erna F, D. P., Noviani, N. W., & Praminingrum, I. G. A. R. (2022). *Hubungan Pengetahuan dengan Minat Ibu Hamil dalam Penerapan Prenatal Yoga di Poliklinik Kebidanan RSU Dharma Yadnya Denpasar Tahun 2022*. *Jurnal Genta Kebidanan*, 12(1), 38–43. <https://doi.org/10.36049/jgk.v12i1.88>
- Febriyani, T. (2021). *Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III: Nyeri Punggung*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Gultom Lusiana, dan Hutabarat Julietta. 2020. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Sidoarjo: Zitama Jawa.
- James W, Elston D, T. J. et al. (20 C.E.). 濟無No Title No Title No Title. *Andrew's Disease of the Skin Clinical Dermatology*.
- Juliani, 2018, *Hubungan Dukungan Suami dan Motivasi Bidan Dengan Keikutsertaan Ibu Mengikuti Senam Hamil di Klinik Rimasdalifah Arumy Kota Binjai Tahun 2018*, *Jurnal Midwifery Update (MU)*, e-ISSN : 2684- 8511 https://www.academia.edu/53919949/Hubungan_Dukungan_Suami_dan_Motivasi_Bidan_dengan_Keikutsertaan_Ibu_Mengikuti_Senam_Hamil_di_Klinik_Rimasdalifah_Arummy_Kota_Binjai_Tahun_2018
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2021
- Kunci, K. (2023). *Jurnal Kesehatan Republik Indonesia Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga* :1(1), 56–63.
- Masita, M., Rasumawati, R., & Astuti, Y. L. (2023). *Peningkatan Pengetahuan Mengenai Prenatal Couple Yoga Di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Menggunakan Media Video Di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Cilandak Timur*. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 78–84. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v3i1.1049>
- Nurhayati, B., Simanjuntak, F., & Karo, M. B. (2019). *Reduksi Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III Melalui Senam Yoga*. *Binawan Student Journal*, 1(3), 167-171. doi:10.54771/bsj.v1i3.82. <https://journal.binawan.ac.id/bsj/issue/view/12>
- Laraswati, Dewi., Widyastuti, Deny Eka., Putriningrum, Rahajeng. (2023). *Hubungan Senam Yoga Dengan Indeks Massa Tubuh Normal Ibu Selama Kehamilan diPMB Rufina Santoso*. https://eprints.ukh.ac.id/eprint/3824/1/DEWI%20LARASWATI_ARTIKEL%20ILMIAH.pdf
- Lestari, Ni Luh (2019). *Hubungan Antara Dukungan Suami Dengan Motivasi Ibu Hamil Dalam Melaksanakan Prenatal Yoga Di Love Me Bali*. https://repository.itekes-bali.ac.id/medias/journal/NI_LUH_AYU_DIANA_LESTARI.pdf

- Palifiana, D. A., & Khasanah, N. 2019. *Dampak Yoga Kehamilan Terhadap Jenis Persalinan*. Avicenna Journal of Health Research . Vol 2 No 2. Oktober 2019 (46 – 53). <https://jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/avicenna/article/view/301/229>
- Parwati, N. W. M., & Wulandari, I. A. (2019). *Hubungan Pendidikan Dan Persepsi. Dengan Keikutsertaan Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil*. Jurnal Kesehatan Hesti <https://jurnal.poltekkes-soepraoen.ac.id/index.php/HWS/article/view/270/152>.
- Patricia, F., Putri, D., Wulan, R., Hastuti, P., Kebidanan, S. S., Bakti, S., & Pati, U. (2023). *Article Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Primigravida Dengan Keaktifan Yoga Prenatal Di Klinik Rumah Sehat Madani Kecamatan Denpasar Barat Kabupaten Denpasar*. 176–183.
- Prabandari YS, Padmawati RS, Hasanbasri M, Dewi FST. *Ilmu Sosial Perilaku Untuk Kesehatan Masyarakat*. 1 ed. Fajariyati E, editor. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press; 2020
- Rini, Afriliya Susetiyo., Marfu'ah, Siti.(2023). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Kejadian Pre eklamsi Pada Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sakit Mitra Bangsa Pati*. <https://journal.uwhs.ac.id/index.php/jners/article/view/568/529>
- Rosmainun, & Zuhra, T. . (2023). *PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG PRENATAL YOGA DIKELURAHAN WEK.VI KEC.PADANG SIDEMPUAN SELATAN TAHUN 2023*. AKSEN JURNAL, 3(2), 34-46. Diambil dari <https://stikessentral.ac.id/ojs/index.php/si/article/view/67>
- Sari, P. L., & Nawangsari, H. (2020). *Hubungan Pengetahuan dengan Minat Ibu Hamil dalam Penerapan Senam Yoga*. Jurnal Kebidanan, 9(2), 163–170. <https://doi.org/10.35874/jib.v9i2.579>
- Sindhu, Pujiastuti. (2021). *Panduan Lengkap Yoga untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung: PT Mizan Pustaka
- Situmorang, L. (2021). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sosial Budaya Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Mengikuti Kelas Prenatal Yoga Di Klinik Santa Lusiasipeapea*. <https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/2982/1/2.%20Skripsi%20Lemsa%20Situmorang.pdf>
- Situmorang, R. B., Rahmawati, D. T., & Syafrie, I. R. (2022). *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Bpm Jumita, S.St., M.Kes*. Journal Of Midwifery, 10(1), 48–57. <https://doi.org/10.37676/jm.v10i1.2318>
- Situmorang, R., Hilinti, Y., Jumita, J., & 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. <https://doi.org/10.37676/jm.v9i1.1347>
- Sulistyaningsih Prabawati, Rica Purwandari, & Lusa Rochmawati. (2022). *Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga*. Inhealth: Indonesian Health Journal, 1(1), 22–28. <https://doi.org/10.56314/inhealth.v1i1.21>
- WHO.2021. *Caesarean section rates continue to rise, amid growing inequalities in access* <https://www.who.int/news/item/16-06-2021-caesarean-section-rates-continue-to-rise-amid-growing-inequalities-in-access>
- Wulan, P. M. B. B., Bidan, P. M. B., Singopuran, W., Sukoharjo, K., Bidan, P. M. B., Singopuran, W., Sukoharjo, K., Kunci, K., & Yoga, P. (2023). *Penerapan Prenatal Yoga Di Pmb Bidan Wulan Singopuran Kartasuro Sukoharjo Mahasiswa Prodi Kebidanan Program Sarjana , Fakultas Ilmu Kesehatan , Universitas Kusuma Husada Surakarta Dosen Prodi Kebidanan Program Sarjana , Fakultas Ilmu Kesehatan , Universit*.