

PENGETAHUAN IBU TENTANG PRENATAL YOGA DI DESA PALOPAT PIJORKOLING

Nilahandayani^{*1}, Khoirunnisa², Raisah Dewi³, Wiwi Wardani⁴
^{1,2,3,4} Prodi D3 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sentral
*e-mail: nilahandayani90nila@gmail.com, nisa.nst88@gmail.com,
wiiwardani85@gmail.com, raisahdewi139@gmail.com

ABSTRAK

Menurut *World Health Organization* (WHO), Angka Kematian Ibu (AKI) masih sangat tinggi, sekitar 810 wanita meninggal akibat komplikasi terkait kehamilan atau persalinan di seluruh dunia setiap hari, dan sekitar 295 000 wanita meninggal selama dan setelah kehamilan dan persalinan pada tahun 2020. Angka kematian ibu di Negara berkembang mencapai 462/100.000 kelahiran hidup, sedangkan di Negara maju sebesar 11/100.000 kelahiran hidup. Angka kematian ibu (AKI) di Asean yaitu sebesar 235/100.000 kelahiran hidup.

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan ibu tentang *prenatal yoga* di Desa Palopat Pijorkoling, berdasarkan umur, pendidikan, pekerjaan. Jenis penelitian yang digunakan dengan metode deskriptif menggunakan data primer, dengan jumlah 30 responden dengan sampel 30 responden. Karakteristik responden yaitu umur, pendidikan, pekerjaan.

Dari hasil penelitian bahwa pengetahuan ibu tentang prenatal yoga di Desa Palopat Pijorkoling, responden dengan pengetahuan kurang 22 orang (73%), berpengetahuan cukup 6 orang (20%), dan berpengetahuan baik 2 orang (7%).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diharapkan kepada responden untuk meningkatkan pengetahuan dengan cara memperoleh sumber informasi dari tenaga kesehatan melalui penyuluhan ataupun media lainnya.

KataKunci: Pengetahuan, Ibu, Prenatal Yoga

ABSTRACT

According to the World Health Organization (WHO), the Maternal Mortality Ratio (MMR) remains very high; approximately 810 women die daily worldwide due to complications related to pregnancy or childbirth, and around 295,000 women died during and after pregnancy and childbirth in 2020. The maternal mortality ratio in developing countries reaches 462 per 100,000 live births, whereas in developed countries, it is 11 per 100,000 live births. The maternal mortality ratio in ASEAN is 235 per 100,000 live births.

The objective of this study was to assess mothers' knowledge regarding prenatal yoga in Palopat Pijorkoling Village, categorized by age, education, and occupation. This study employed a descriptive method using primary data collected from a sample of 30 respondents. Respondent characteristics included age, education, and occupation.

The study results regarding mothers' knowledge of prenatal yoga in Palopat Pijorkoling Village showed that 22 respondents (73%) had poor knowledge, 6 respondents (20%) had fair knowledge, and 2 respondents (7%) had good knowledge.

Based on the findings, it is recommended that respondents improve their knowledge by seeking information from healthcare professionals through health education sessions or other media sources.

Keywords: Knowledge, Mothers, Prenatal Yoga

A. PENDAHULUAN

Perubahan fisiologis dan adaptasi psikologis menyebabkan ketidak nyamanan pada ibu. Prenatal yoga memberikan kebugaran fisik dan mental. Beda prenatal yoga dan senam hamil adalah pada pernafasan. Prenatal yoga berfokus pada pola nafas. Prenatal yoga merupakan jenis olahraga tubuh yang bermanfaat bagi ibu .¹

Menurut *World Health Organization* (WHO), Angka Kematian Ibu (AKI) masih sangat tinggi, sekitar 810 wanita meninggal akibat komplikasi terkait kehamilan atau persalinan di seluruh dunia setiap hari, dan sekitar 295 000 wanita meninggal selama dan setelah kehamilan dan persalinan pada tahun 2020.¹ Angka kematian ibu di Negara berkembang mencapai 462/100.000 kelahiran hidup, sedangkan di Negara maju sebesar 11/100.000 kelahiran hidup. Angka kematian ibu (AKI) di asean yaitu sebesar 235/100.000 kelahiran hidup.²

Menurut penelitian yang dilakukan Nurlaelah menunjukkan bahwa pelaksanaan senam hamil berhubungan signifikan dengan kelancaran proses persalinan ibu hamil yang mengikuti senam hamil yaitu sebanyak 41 (85,4%), sedangkan ibu yang tidak melakukan senam hamil sebanyak 41 orang (85,4%). Kurang berhasil yaitu sebanyak 20 (80)%, hal ini menunjukkan bahwa ibu yang melakukan senam memiliki persalinan yang lebih lancar dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan senam.³

Kegiatan senam prenatal yoga, diketahui bahwa 75% ibu merasa ketidak nyamanannya berkurang dan diketahui bahwa 16,7% ibu bersedia belajar senam prenatal yoga secara mandiri, 50% ibu bersedia berlatih bersama instruktur, dan 33,3% ibu bersedia berlatih melalui video. Senam prenatal yoga dapat menjadi salah satu alternatif asuhan kebidanan pada ibu dan aktivitas fisik yang membantu mengurangi ketidak nyamanan tubuh.⁴

Nyeri punggung biasanya terjadi pada insiden yang bervariasi 50% di inggris dan Australia mencapai 70% sedangkan di Indonesia

mencapai 60-8-% dari 180 ibu yang diteliti yang mengalami nyeri tulang belakang.⁵

Menurut data provil kesehatan provinsi di D I Yogyakarta tahun 2019 jumlah kematian ibu pada tahun 2018 yaitu sebanyak 36 kasus dari 43. 005 kelahiran hidup dan pada tahun 2019 jumlah kematian ibu yaitu sebanyak 36 kasus dari 42.452 kelahiran hidup. Menurut data profil kesehatan kabupaten sleman tahun 2020 angka kematian ibu pada tahun 2019 yaitu sebesar 59.43/100.000 kelahiran hidup atau sebanyak 8 kasus dari 13. 462 kelahiran hidup. Data ini naik di dibandingkan pada tahun 2018 yaitu sebesar 50.44/ 100.000 kelahiran hidup atau sebanyak 7 kasus dari 13. 879 kelahiran hidup.⁶

Di Sumatera Utara berdasarkan laporan pemantauan wilayah setempat kesehatan ibu dan anak , AKI pada tahun 2020 sebanyak 187 kasus dari 299.198 sasaran lahir, sehingga AKI sebesar 65.50/100.000 kelahiran hidup.⁷

Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh peneliti di Desa Palopat Pijorkoling terdapat 3 dari 8 orang ibu yang mengerti tentang prenatal yoga dan 5 diantaranya tidak mengerti tentang prenatal yoga, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana pengetahuan ibu tentang prenatal yoga di Desa Palopat Pijorkoling.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif. Desain deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat pengetahuan ibu tentang prenatal yoga di Desa Palopat Pijorkoling tanpa memberikan perlakuan atau intervensi kepada responden.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik responden dan tingkat pengetahuan ibu tentang prenatal yoga. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, persentase, serta uraian naratif.

Pengelolaan Data

1. Pengelolaan data dan analisis data

Data yang telah dikumpulkan diolah secara manual dengan langkah-langkah sebagai berikut.

a. *Editing*

Editing adalah wawancara yang dikumpulkan melalui kuessioner disunting terlebih dahulu. Jika masih ada data yang tidak lengkap dan tidak mungkin dilakukan wawancara ulang, maka kuesioner tersebut dikeluarkan.

b. *Coding*

Coding adalah intrument berupa kolom-kolom untuk merekam data secara manual, lembaran berisi nomor responden dan nomor pertanyaan.

c. *Scoring*

Scoring adalah mengisi kolom-kolom lembar kode sesuai dengan jawaban masing-masing pertanyaan.

d. *Tabulating*

Tabulating adalah membuat tabel-tabel data, sesuai dengan tujuan penelitian atau yang diinginkan oleh peneliti.

1. Analisis Data

Analisa adalah menganalisis data tidak sekedar mendeskripsikan dan menginterpretasikan data yang telah diolah. Keluaran akhir dari analisis data kita harus memperoleh makna atau hasil penelitian tersebut

Dengan menggunakan rumus :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan

P = Presentase

N= Jumlah total Responden

F= Frekuensi responden dengan kriteria tertentu.

A. Hasil penelitian

Dari hasil penelitian yang dilakukan mengenai penelitian pengetahuan ibu tentang prenatal yoga Di Desa Palopat Pijorkolingdengan jumlah responden 30 orang. Kemudian disajikan dalam tabel distribusi frekuensi sebagai berikut

1. Data Umum

Table 4.1

Karakteristik Responden Berdasarkan Pengetahuan

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik	2	7%
Cukup	6	20%
Kurang	22	73%
Jumlah	30	100%

Dari table 4.1 dapat diketahui bahwa mayoritas responden berpengetahuan kurang 22 orang (73%), dan minoritas responden berpengetahuan baik 2 orang (7%).

Table 4.2

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur	Jumlah	Persentase
20-35 tahun	5	17%
36-45 tahun	25	83%
Jumlah	30	100%

Dari table 4.2 dapat diketahui bahwa mayoritas responden berada pada kelompok umur 36-45 tahun sebanyak 25 orang (83%), dan minoritas responden pada kelompok umur 20-35 tahun sebanyak 5 orang (17%).

Table 4.3

Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Pekerjaan	Jumlah	Persentase
SD	2	7%
SMP	10	33%
SMA	13	43%
PERGURUAN TINGGI	5	17%
Jumlah	30	100%

Dari tabel 4.3 dapat diketahui bahwa mayoritas responden berpendidikan SMA sebanyak 13 orang (43%), dan minoritas responden berpendidikan SD sebanyak 2 orang (7%).

Tabel 4.4**Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan**

Pekerjaan	Jumlah	Persentase
IRT	19	63%
Wiraswasta	6	20%
Pegawai swasta	5	17%
Jumlah	30	100%

Dari tabel 4.4 dapat diketahui bahwa mayoritas responden bekerja sebagai IRT 19 orang (63%), dan minoritas responden bekerja sebagai Pegawai swasta sebanyak 5 orang (17%). Dan wiraswasta sebanyak 6 orang (20%).

Tabel 4.5**Karakteristik Responden Berdasarkan Sumber Informasi**

Sumber Informasi	Jumlah	Persentase
Media Cetak	4	13%
Media Elektronik	18	60%
Petugas Kesehatan	6	20%
Non Kesehatan	2	7%
Jumlah	30	100%

Dari tabel 4.5 dapat diketahui bahwa responden berdasarkan Sumber Informasi Media Cetak sebanyak 4 orang (13%), dan responden berdasarkan Sumber Informasi media elektronik sebanyak 18 orang (60%), responden berdasarkan petugas Kesehatan sebanyak 6 orang (20%), responden berdasarkan non Kesehatan 2 orang (7%).

2. Data khusus

Tabel 4.6**Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Tentang Prenatal Yoga Berdasarkan Umur Di Desa Palopat Pijorkoling**

Pengetahuan								
Umur	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
20-35 tahun	0	0%	1	3%	4	13%	5	17%
36-45 tahun	2	7%	5	17%	1	60%	2	83%
Jumlah	2	7%	6	20%	2	73%	3	100%

Dari tabel 4.6 dapat diketahui bahwa responden berumur 20-35 tahun berpengetahuan cukup 1 orang (3%)

responden berpengetahuan kurang sebanyak 4 orang (13%) dan responden berpengetahuan baik tidak ada.

Sedangkan responden berumur 36-45 tahun berpengetahuan baik sebanyak 2 orang (7%), responden berpengetahuan cukup sebanyak 5 orang (17%), responden berpengetahuan kurang sebanyak 18 orang (60%). Dan responden

Tabel 4.7

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Tentang Prenatal Yoga Berdasarkan Pendidikan Di Desa Palopat Pijorkoling

Pengetahuan								
Pendidikan	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
SD	0	0 %	0	0	2	7 %	2	7 %
SMP	0	0 %	0	0	1	33 %	1	33 %
SMA	0	0 %	5	17 %	8	26 %	13	43 %
PERGURUAN TINGGI	2	7 %	1	3 %	2	7 %	5	17 %
Jumlah	2	7 %	6	20 %	22	73 %	30	100 %

Dari tabel 4.7 dapat diketahui bahwa responden yang berpendidikan SD berpengetahuan kurang sebanyak 2 orang (7%), berpengetahuan baik dan cukup tidak ada. Responden berpendidikan SMP sebanyak 10 orang (33%), responden berpengetahuan cukup tidak ada, responden berpengetahuan

kurang sebanyak 10 orang (33%), dan responden berpengetahuan baik tidak ada.

Responden berpendidikan SMA sebanyak 13 orang (43%), responden berpengetahuan cukup 5 orang (17%), responden berpengetahuan kurang sebanyak 8 orang (26%), responden berpengetahuan baik tidak ada. Responden berpendidikan perguruan tinggi sebanyak 5 orang (17%), responden berpengetahuan baik sebanyak 2 orang (7%), sedangkan responden berpengetahuan cukup sebanyak 1 orang (3%), responden berpengetahuan kurang 2 orang (7%).

Tabel 4.8

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Tentang Prenatal Yoga Berdasarkan Pekerjaan Di Desa Palopat Pijorkoling

Pengetahuan								
Pekerjaan	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	
IRT	0	0%	4	13%	15	50%	19	
Wiraswasta	0	0%	1	3%	5	17%	6	
Pegawai swasta	2	7%	1	3%	2	7%	5	
Jumlah	2	7%	6	19%	21	70%	30	

Dari tabel 4.8 dapat diketahui bahwa responden bekerja sebagai IRT sebanyak 19 orang (63%), responden berpengetahuan cukup sebanyak 4 orang (13%), dan responden berpengetahuan kurang sebanyak 15 orang (50%), responden berpengetahuan baik tidak

ada. Responden bekerja sebagai pegawai swasta sebanyak 5 orang (17%), responden berpengetahuan kurang sebanyak 2 orang (7%), dan responden berpengetahuan baik 2 orang (7%) dan responden berpengetahuan cukup 1 orang (3%). Responden bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 6 orang (20%), respon berpengetahuan baik tidak ada dan responden berpengetahuan cukup sebanyak 1 orang (3%), responden berpengetahuan kurang sebanyak 5 orang (17%).

Tabel 4.9

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Tentang Prenatal Yoga Berdasarkan Sumber Informasi Di Desa Palopat Pijorkoling

Sumber Informasi	Pengetahuan							
	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Media Cetak	1	3 %	1	3 %	2	7 %	4	13 %
Media Elektronik	5	17 %	6	20 %	7	23 %	18	60 %
Petugas Kesehatan	0	0 %	2	7 %	4	13 %	6	20 %
Non Kesehatan	0	0 %	0	0 %	2	7 %	2	7 %
Jumlah	6	20 %	5	17 %	13	43 %	24	80 %

Dari tabel 4.9 dapat diketahui bahwa responden Media Cetak sebanyak 4 orang (13%), responden berpengetahuan baik

sebanyak 1 orang (3%), responden berpengetahuan cukup sebanyak 1 orang (3%), dan responden berpengetahuan kurang sebanyak 2 orang (7%). Responden Media Elektronik sebanyak 18 orang (60%), responden berpengetahuan baik sebanyak 5 orang (17%), responden berpengetahuan cukup sebanyak 2 orang (7%), dan responden berpengetahuan kurang sebanyak 11 orang (37%). Responden Petugas Kesehatan sebanyak 6 orang (20%). Responden berpengetahuan baik tidak ada, Responden berpengetahuan cukup sebanyak 2 orang (7%), Responden berpengetahuan kurang sebanyak 4 orang (13%). Responden Non Kesehatan sebanyak 2 orang (7%). Responden berpengetahuan baik tidak ada, Responden berpengetahuan cukup tidak ada. Responden berpengetahuan kurang sebanyak 2 orang (7%),

A. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian tentang “ pengetahuan ibu tentang prenatal yoga Di DESA PALOPAT PIJORKOLING tanotombangan angkola tahun 2024” dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Pengetahuan ibu tentang prenatal yoga Di Desa Palopat Pijorkoling menunjukkan bahwa 30 responden yang diteliti dapat diketahui bahwa mayoritas responden berpengetahuan kurang 22 orang (73%), dan minoritas responden berpengetahuan baik 2 orang (7%).
2. Hasil penelitian berdasarkan umur Pengetahuan ibu tentang prenatal yoga Di Desa Palopat Pijorkoling dapat diketahui bahwa mayoritas responden dengan umur 36-45 tahun yang berpengetahuan baik 2 orang (7%) , cukup 5 orang (17%) , kurang 18 orang (60%), dan minoritas 20-35 tahun dengan berpengetahuan baik tidak ada, cukup 1 orang (3%), kurang 4 orang (13%).
3. Hasil penelitian berdasarkan pendidikan Pengetahuan ibu tentang prenatal yoga Di Desa Palopat Pijorkoling, dapat diketahui bahwa mayoritas dengan pendidikan SMA yang berpengetahuan baik tidak ada , cukup 5 orang (17%),kurang 8 orang (27%), dan minoritas berpendidikan perguruan tinggi berpengetahuan baik 2

orang (7%), cukup 1 orang (3%), kurang 2 orang (7%).

4. Yoga Di Desa Palopat Pijorkoling, dapat diketahui bahwa mayoritas pekerjaan IRT. dan minoritas pegawai swasta.
5. Hasil penelitian berdasarkan sumber informasi pengetahuan ibu tentang prenatal yoga Di Desa Palopat Pijorkoling, mayoritas Responden Media Elektronik sebanyak 18 orang (60%), responden berpengetahuan baik sebanyak 2 orang (7%), responden berpengetahuan cukup sebanyak 6 orang (20%), dan minoritas responden Non Kesehatan sebanyak 2 orang (7%). Responden berpengetahuan baik tidak ada, Responden berpengetahuan cukup tidak ada. Responden berpengetahuan kurang sebanyak 2 orang (7%),

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian maka saran yang dapat peneliti sampaikan adalah :

1. Bagi peneliti
Diharapkan bagi peneliti untuk menambah pengalaman dan wawasan dan menerapkan ilmu yang telah didapatkan selama perkuliahan.
2. Bagi tempat penelitian
Diharapkan dapat memberikan informasi dan manfaat serta menambah pengetahuan ibu tentang prenatal yoga.
3. Bagi responden
Diharapkan bagi responden agar dapat menambah wawasan bagi masyarakat khususnya ibu mengenai prenatal yoga.
4. Bagi pendidikan
Diharapkan kepada pendidikan agar dapat digunakan sebagai bahan bacaan atau untuk melengkapi sumber bacaan Dipertustakaan Stikes Sentral.

DAFTAR PUSTAKA

1. *world health organization (WHO) Maternal mortality* <https://www.who.int> > detail
2. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling – Neliti*

<https://media.neliti.com>

3. <https://stanhnmputukuran.ac.id.com>

4. <http://journal.ilinstitute.com/index.php/cara>
dde

5. Wulandari Ayu Dyah, Ahadiyah Euis, Ulya Hikmatul Fitria.2020.*Prenata*

Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil.Vol 7, No 1 2020

6. dinas kesehatan provinsi Yogyakarta. Provil kesehatan D. I Yogyakarta 2021
<https://dinkes.jogiaprov.go.id> > download.

7. Dinas Kesehatan 2021 – profil dinas kesehatan Sumatra utara

<https://dinkes.slemankab.go.id>.

8. Notoadmodjo 2018 *tingkat pengetahuan. Jakarta PT Gramedia Pustaka Utama*

9. Asmarani Devi ,2015 *Manfaat Yoga Prenatal Untuk Keseahan Ibu Hamil*.Jakarta PT Gramedia Pustaka Utama

10. Sarah C. Simanjuntak.2016 *Yoga Untuk Masa Kehamilan*.Karisma Publishing Group.

11. Putri Ayu.2015 *Manfaat Yoga Untuk Kesehatan Fisik Dan Mental Tubuh Bugar*.Yogyakarta; Nuha Medika

12. Onngo Tri Ira.2010.*Yoga Untuk Wanita Hamil*. Yogyakarta:Golden Books.

13. Siwi walyani Elisabeth,2015.*asuhan kebidanan kegawatdaruratan maternal dan neonatal*.yogyakarta:pustaka baru press

14. Sri maharani.2020.*gambaran pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang prenatal yoga di puskesmas putri ayu jambi.vol 9, no 1 maret 2020*

15. 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.

16. Putri Ayu. 2014. *Aplikasi metode penelitian kebidanan dan kesehatan reproduksi.yogyakarta;Nuha Medika*
17. F Erna Putu Desak, Noviani Wayan NI,.2022. *Hubungan Pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan prenatal yoga di poliklinik kebidanan RSUD Dharma Yadnya Denpasar.jurnal Genta kebidanan. Vol 12 No.2022.*
18. Akademi Kebidanan Sentral.2023. *Panduan Karya Tulis Ilmiah*