

**PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG YOGA KEHAMILAN
DI KELURAHAN AEK TAMPANG LINGKUNGAN I & II
KECAMATAN PADANG SIDEMPUAN SELATAN
KOTA PADANG SIDEMPUAN TAHUN 2022**

Dewi Arjuna Putri Pan Harahap
Akademi Kebidanan Sentral Padang Sidempuan
Email: dewiarjunapan@gmail.com

ABSTRAK

Yoga adalah sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik, mental, dan spiritual manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh. Yoga dari bahasa sansekerta yang berarti *Union* (Persatuan) ini terbentuk dari kebudayaan India kuno sejak 5.000 tahun lalu bertujuan menyatukan *Atman* (diri) dengan *Brahman* (pencipta).

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengetahuan ibu Hamil Tentang Yoga Kehamilan Di Kelurahan Aek Tampang Lingkungan I & II Kecamatan Padang Sidempuan Selatan Kota Padang Sidempuan Tahun 2022. Dan Untuk Mengetahui Pengetahuan Ibu Tentang Yoga Kehamilan Berdasarkan Umur, Paritas, Pendidikan, Pekerjaan Di Kelurahan Aek Tampang Lingkungan I & II Kecamatan Padangsidempuan Selatan Kota Padang sidempuan Tahun 2022.

Jenis Penelitian Yang Digunakan Dengan Metode Deskriptif dengan menggunakan data primer dan sekunder, dengan Jumlah 30 Responden dengan sampel 30 Responden. Karakteristik Responden Yaitu Umur, Gravida, Pendidikan, dan Pekerjaan.

Dari Hasil Penelitian Bahwa Pengetahuan Ibu Hamil Tentang yoga Kehamilan Di Kelurahan Aek Tampang Kecamatan Padang sidempuan Selatan Kota Padang sidempuan Tahun 2022 Responden dengan Pengetahuan Kurang 18 Orang (60%), berpengetahuan Cukup 8 Orang (27%), berpengetahuan Baik 4 Orang (13%).

Kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan, diharapkan kepada Ibu agar memperbanyak informasi dan pengetahuannya tentang Yoga Kehamilan. Serta diharapkan ibu hamil agar mengikuti jika ada pelaksanaan Yoga Hamil, jika tidak ada maka ibu hamil dapat menerapkan sendiri di rumah.

Kata Kunci : Pengetahuan Ibu, Yoga Kehamilan

**KNOWLEDGE OF PREGNANT WOMEN ABOUT PREGNANCY YOGA
IN AEK TAMPANG NEIGHBORHOOD I & II
PADANG SIDEMPUAN SELATAN DISTRICT
PADANG SIDEMPUAN CITY IN 2022**

Dewi Arjuna Putri Pan Harahap
Akademi Kebidanan Sentral Padang Sidempuan
Email: dewiarjunapan@gmail.com

ABSTRACT

Yoga is a science that explains the relationship between physical, mental and human spirituality to achieve overall health. Yoga from Sanskrit which means Union (Unity) was formed from ancient Indian culture since 5,000 years ago with the aim of uniting Atman (self) with Brahman (creator).

The purpose of this study was to find out the knowledge of pregnant women about pregnancy yoga in Aek Tampang Subdistrict, Environment I & II, Padang Sidempuan Selatan District, Padang Sidempuan City in 2022. And to find out the knowledge of mothers about Pregnancy Yoga based on age, parity, education, occupation in Aek Tampang village. Environment I & II South Padangsidempuan District, Padang sidempuan City in 2022.

This type of research is used with descriptive methods using primary and secondary data, with a total of 30 respondents with a sample of 30 respondents. Characteristics of Respondents Namely Age, Gravida, Education, and Occupation.

From the results of the study that the knowledge of pregnant women about pregnancy yoga in Aek Tampang Village, South padang sidempuan sub-district, padang sidempuan city in 2022 Respondents with less knowledge are 18 people (60%), 8 people with sufficient knowledge (27%), 4 people with good knowledge (13%)).

The conclusion from the research that has been done, it is hoped that you will increase your information and knowledge about Pregnancy Yoga. It is also hoped that pregnant women will take part if there is an implementation of Pregnancy Yoga, if there is not then pregnant women can apply it themselves at home.

Keywords: Mother's Knowledge, Pregnancy Yoga

A. PENDAHULUAN

1. LATAR BELAKANG

Kehamilan adalah sesuatu yang diharapkan oleh sebagian besar wanita. Kehamilan mendatangkan ketakutan dan kegembiraan bagi orang tua, kegembiraan karena akhirnya punya bayi dan ketakutan terhadap resiko yang menyertainya. Kehamilan adalah hasil dari pembuahan sampai kelahiran, ketika sel sperma laki-laki membuahi sel telur wanita sampai waktu kelahiran atau 40 minggu atau 280 hari. Sebagian wanita memulai persalinan sebelum hari perkiraan lahir yang disebut dengan bayi prematur. (Onggo, Tria Ira. 2010)

Berdasarkan hasil penelitian bahwa pada 10 ibu hamil 7 diantaranya mengatakan hanya mendapatkan materi tentang senam hamil dan kehamilan tetapi belum mengetahui Yoga untuk Kehamilan. Diambil dari sejumlah 40 ibu hamil menunjukkan pengetahuan ibu hamil tentang Yoga didapatkan 21 Responden berpengetahuan cukup (52,5%), sedangkan minat ibu hamil dalam penerapan Yoga didapatkan 22 responden minat sedang (55,0%). (Sari, Lovita Pepy. 2018)

Menurut data *world Health Organization* angka kematian ibu di dunia pada tahun 2015 adalah 216 per 100.000 kelahiran hidup atau diperkirakan jumlah kematian adalah 303.000 kematian dengan jumlah tertinggi berada di negara berkembang yaitu sebesar 302.000 kematian. Angka kematian ibu negara berkembang 20 kali lebih tinggi dibandingkan angka kematian ibu di negara maju yaitu 239 per 100.000 kelahiran hidup sedangkan di negara maju hanya 12 per 100.000 kelahiran. (Profil Kesehatan Indonesia. 2020)

Resiko relatif tinggi selama Trimester pertama atau beberapa bulan pertama karena selama periode inilah organ-organ paling vital bayi seperti otak, organ-organ dalam, tangan, dan kaki sedang terbentuk. Sebaliknya Trimester

kedua ditandai dengan penambahan berat badan dan pertumbuhan terus menerus bayi di dalam rahim. Dan juga akan merasakan bahwa bayi mulai bergerak didalam rahim sebelum akhir Trimester, sembelit dan kram kaki mungkin juga berlanjut, sehingga penting menjaga diri. (Sindhu, Pujiastuti. 2009)

Pada Trimester Terakhir Kehamilan beban kandungan akan bobot maksimalnya, dan gerakan janin akan semakin jelas dan pertumbuhan janin akan mendorong dan menekan ke rongga dada, menyebabkan ibu semakin sulit bernapas dengan nyaman dan juga membebani, serta menekan ginjal dan kandung kemih, membuat ibu hamil sering buang air kecil. (Onggo, Tria Ira. 2010)

Perubahan-perubahan fisik yang terjadi selama masa hamil akan mempengaruhi ibu dan membuat merasa tidak nyaman, baik secara fisik maupun psikis. Perut yang membesar, sesak napas seiring pertumbuhan janin, mood yang tidak menentu, mengidam. Dan kecemasan akan masa persalinan sering membuat ibu merasa tidak percaya diri dan tidak nyaman, berlatih Yoga merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media *self help* yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama masa hamil. (Onggo, Tria Ira. 2010)

Latihan Yoga pada masa kehamilan dapat membantu proses persalinan dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa-masa awal setelah melahirkan. menyiapkan pikiran dan tubuh, karena latihan ini membantu untuk fokus, berkonsentrasi, dan tetap sehat. Gerakan-gerakan yoga bertujuan untuk menjaga tubuh tetap aktif dan supel serta meminimalkan gejala-gejala kehamilan seperti mual dan sembelit. (Sindhu, Pujiastuti. 2009)

Yoga juga membantu memastikan persalinan yang lebih mudah dan kelahiran yang mulus, meredakan ketegangan di sekitar serviks dan jalan lahir dengan membuka panggul. Teknik-teknik

pernapasan juga berguna selama persalinan. Teknik ini membantu memulihkan bentuk tubuh, rahim, perut, dan panggul, dan meredakan ketegangan punggung atas dan sakit payudara saat melahirkan. Juga dapat menurunkan resiko komplikasi dalam kehamilan seperti diabetes gestasional, preeklamsia, dan operasi caesar, serta meningkatkan kesehatan jantung untuk ibu dan bayi. (Sindhu, Pujiastuti. 2009)

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan metode deskripsi, yaitu untuk mengetahui bagaimana pengetahuan Ibu Hamil Tentang Yoga Kehamilan di Kelurahan Aek Tampang Lingkungan I & II Kecamatan Padang Sidempuan Selatan Kota Padang Sidempuan Tahun 2022.

Penelitian dilakukan di Kelurahan Aek Tampang Lingkungan I & II Kecamatan Padang Sidempuan Selatan Kota Padang Sidempuan Tahun 2022.

Waktu penelitian ini dimulai dilaksanakan pada bulan Desember Tahun 2021 sampai bulan Februari Tahun 2022.

Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang mengikuti senam hamil di Kelurahan Aek Tampang Lingkungan I & II Kecamatan Padang Sidempuan Selatan Kota Padang Sidempuan Tahun 2022 dengan jumlah 30 orang. Seluruh populasi dijadikan sampel penelitian.

3. HASIL

Hasil penelitian menyajikan Dari hasil pelaksanaan penelitian yang dilakukan mengenai pengetahuan ibu hamil tentang yoga kehamilan di Kelurahan Aek Tampang Lingkungan I & II Kecamatan Padang Sidempuan Selatan Kota Padang Sidempuan tahun 2022 dengan jumlah responden 30 orang. Kemudian disajikan dalam tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Yoga Kehamilan Berdasarkan Umur Di Kecamatan Aek Tampang Lingkungan 1 & II Kecamatan Padang Sidempuan Selatan Kota Padang Sidempuan

No	Umur (Tahun)	Pengetahuan						Jumlah	
		Baik		Cukup		Kurang		F	%
		F	%	F	%	F	%		
1	25-30 Tahun	3	10	7	23	11	37	21	70
2	31-35 Tahun	1	3			5	17	6	20
3	36-40 Tahun			1	3	1	3	3	10
	Jumlah	4	14%	8	26%	18	60%	30	100%

Analisa data dari tabel 4.6 dapat dilihat bahwa Responden Umur 25-30 Tahun sebanyak 21 orang (70%), Responden berpengetahuan Baik 3 orang (11%), Responden berpengetahuan cukup sebanyak 7 orang (23%), Dan responden berpengetahuan kurang sebanyak 11 orang (37%). Responden Umur 31-36 Tahun sebanyak 6 orang (20%), Responden berpengetahuan Baik 1 orang (3%), Responden berpengetahuan cukup tidak ada, Responden berpengetahuan Kurang sebanyak 5 orang (17%). Dan Responden Umur 37-42 Tahun Sebanyak 3 orang (10%), Responden berpengetahuan baik tidak ada, Responden

berpengetahuan cukup sebanyak 1 orang (3%), Responden Berpengetahuan Kurang sebanyak 2 Orang (7%).

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Yoga Kehamilan Berdasarkan Gravida Di Kecamatan Aek Tampang Lingkungan 1 & II Kecamatan Padang Sidempuan Selatan Kota Padang Sidempuan

No	Paritas	Pengetahuan						Jumlah	
		Baik		Cukup		Kurang		F	%
		F	%	F	%	F	%		
1	PrimiGravida			3	10	2	7	5	17
2	SecondiGravida	2	7	1	3	4	13	7	23
3	Multigravida	2	7	4	13	12	40	18	60
	Jumlah	4	14%	800%	26%	18	60%	30	100%

Analisa data tabel 4.7 dapat dilihat bahwa Mayoritas responden Multigravida Sebanyak 19 orang (60%), Responden Berpengetahuan baik Sebanyak 2 Orang (7%), responden berpengetahuan cukup sebanyak 4 Orang (13%), Responden berpengetahuan Kurang Sebanyak 13 Orang (43%). Responden Minoritas Primigravida sebanyak 5 orang (17%), responden berpengetahuan baik tidak ada, responden berpengetahuan Cukup sebanyak 3 orang (10%), Responden berpengetahuan kurang 2 orang (7%). SecondiGravida sebanyak 6 orang (23%). Berpengetahuan baik sebanyak 2 orang (7%), berpengetahuan cukup 1 orang (3%), berpengetahuan Kurang 2 orang (7%).

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Yoga Kehamilan Berdasarkan Pendidikan Di Kecamatan Aek Tampang Lingkungan 1 & II Kecamatan Padang Sidempuan Selatan Kota Padang Sidempuan

No	pendidikan	Pengetahuan						Jumlah	
		Baik		Cukup		Kurang		F	%
		F	%	F	%	F	%		
1	SMP					5	17	5	17
2	SMA	2	7	8	26	12	40	22	73
3	Perguruan Tinggi	2	7			1	3	3	10
	Jumlah	4	14%	8	26%	18	60%	30	100%

Analisa data dari tabel 4.8 dapat dilihat bahwa Responden yang Berpendidikan SMP Sebanyak 4 orang (13%), responden berpengetahuan baik dan cukup tidak ada, responden berpengetahuan kurang sebanyak 4 orang (13%). Responden berpendidikan SMA sebanyak 24 Orang (80%), Responden berpengetahuan baik 2 orang (7%), Responden berpengetahuan cukup sebanyak 8 orang (27%), Responden berpengetahuan Kurang sebanyak 14 orang

(47%). Responden berpendidikan Perguruan Tinggi Sebanyak Orang 2 (7%), Responden Berpengetahuan Baik Sebanyak 2 orang (7%), responden berpengetahuan Cukup dan Kurang Tidak ada.

Tabel 4

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Yoga Kehamilan Berdasarkan Pekerjaan Di Kecamatan Aek Tampang Lingkungan 1 & II Kecamatan Padang Sidempuan Selatan Kota Padang Sidempuan

No	Pekerjaan	Pengetahuan						Jumlah	
		Baik		Cukup		Kurang		F	%
		F	%	F	%	F	%		
1	Ibu Rumah Tangga	2	7	6	19	13	43	21	70
2	Pedagang	-	-	2	7	5	17	7	23
3	Pegawai	2	7	-	-	-	-	2	7
	Jumlah	4	14%	8	26%	18	60%	30	100%

Analisa data dari tabel 4.9 dapat dilihat bahwa Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu Rumah Tangga sebanyak 21 orang (70%), Responden berpengetahuan baik sebanyak 2 orang (7%), Responden berpengetahuan cukup sebanyak 6 orang (19%), Responden Berpengetahuan kurang sebanyak 13 orang (43%). Responden berdasarkan pekerjaan pedagang sebanyak 7 orang (23%), Responden berpengetahuan baik Tidak ada, Responden berpengetahuan cukup sebanyak 2 orang (7%), Responden berpengetahuan kurang Sebanyak 5 orang (17%), Responden berdasarkan Pekerjaan Pegawai sebanyak 2 orang (7%), Responden berpengetahuan Baik 2 orang (7%), Responden berpengetahuan Cukup dan Kurang Tidak ada.

B. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat dipeoleh bahwa inu yang memiliki pengetahuan tentang Yoga Kehamilan di Kelurahan Aek Tampang Lingkungan I & II Kecamatan Padang Sidempuan Selatan Kota Padang Sidempuan Tahun 2022 dengan jumlah sampel 30 responden dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Yoga Kehamilan

Berdasarkan dari hasil penelitian mengenai tingkat pengetahuan ibu Hamil tentang Yoga Kehamilan Di keluarahan Aek Tampang Lingkungan I & II Kecamatan Padang Sidempuan Selatan Kota Padang

Sidempuan Tahun 2022 Adalah mayoritas responden berpengetahuan Kurang sebanyak 18 orang (60%), dan Minoritas responden berpengetahuan Baik 4 orang (27%).

Menurut notoadmodjo pengetahuan adalah merupakan hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Dengan sendirinya pada waktu penginderaan sehingga menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek.

Menurut Notoadmodjo pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan

terhadap suatu objek tertentu, pengetahuan umumnya datang dari panca indera manusia yakni : indra penglihatan, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan diperoleh dari mata dan telinga. (Notoadmojo,2011)

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1988: 884) menjelaskan bahwa pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui, segala sesuatu yang diketahui berkenaan dengan hal (Mata Pelajaran).. (Yuliana.E.2017)

Berdasarkan Hasil Peneliti didapatkan bahwa pengetahuan Responden Mengenai tingkat pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan yoga Dengan jumlah Responden 45 orang ibu hamil diperoleh hasil didapatkan 21 Responden berpengetahuan Cukup (52,5%), dan Kategori Kurang sebanyak 22 orang (55,0%). (Sari,Lovita Pepy.2018)

Menurut Asumsi Peneliti, Faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah Semakin bertambah umur maka semakin tinggi pengetahuan,begitu pula dengan Kehamilan semakin banyak yang dialami maka semakin tinggi pengetahuan yang dimiliki. Dan semakin tinggi pendidikan yang didapatkan maka semakin baik pula pengetahuannya. Ditinjau dari hasil penelitian bahwa mayoritas ibu hamil berpengetahuan kurang karena responden berpendidikan SMP, tetapi dengan pendidikan SMA dan Perguruan Tinggi tingkat pengetahuan ibu hamil cukup baik.Oleh karena itu penelitian sesuai teori yang ada yaitu pengetahuan ibu hamil tentang Yoga dipengaruhi oleh pengetahuan.

2. Pengetahuan Berdasarkan Umur

Berdasarkan dari hasil penelitian mengenai pengetahuan responden berdasarkan Umur 25-30 Tahun sebanyak 21 orang (70%), Responden berpengetahuan Baik 3 orang (11%),

Responden berpengetahuan cukup sebanyak 7 orang (23%), Dan responden berpengetahuan kurang sebanyak 11 orang (37%). Responden Umur 31-36 Tahun sebanyak 6 orang (20%), Responden berpengetahuan Baik 1 orang (3%), Responden berpengetahuan cukup tidak ada , Responden berpengetahuan Kurang sebanyak 5 orang (17%). Dan Responden Umur 37-42 Tahun Sebanyak 3 orang (10%), Responden berpengetahuan baik tidak ada, Responden berpengetahuan cukup sebanyak 1 orang (3%), Responden Berpengetahuan Kurang sebanyak 2 Orang (7%).

Menurut Notoadmodjo Umur adalah variabel yang selalu diperhatikan didalam penyelidikan-penyelidikan epidemiologi. Angka-angka maupun kematian dialam hampir semua keadaan menunjukkan hubungan dengan umur.¹¹

Menurut Fitriani Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Bertambahnya umur akan semakin berkembang pola pikir dan daya tangkap seseorang sehingga pengetahuan yang diperoleh akan semakin banyak. (Yuliana.E.2017)

Berdasarkan penelitian Nuraeni Semangga Pada Tahun 2019 berjudul Hubungan Yoga hamil dengan kelancaran proses persalinan normal, Mayoritas Pada Umur 18-25 Tahun Sebanyak 18 orang (46,2%), Minoritas pada Umur 34-41 sebanyak 9 orang (23,0%). (Semangga Nuraeni,Fausyah Aryani Nur.2021)

Menurut asumsi peneliti, dari hasil peneltian bahwa ibu yang berumur 25-30 Tahun masih ada yang berpengetahuan Kurang Karena semakin bertambahnya umur seseorang akan terjadi perubahan pada aspek fisik dan psikologis atau mental dan pola pikir seseorang akan semakin matang dan dewasa sehingga pada saat hamil ibu tersebut belum dapat mennaggapi secara sempurna.

3. Pengetahuan Berdasarkan Gravida

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengetahuan responden berdasarkan Mayoritas MultiGravida Sebanyak 19 orang (60%), Responden Berpengetahuan baik Sebanyak 2 Orang (7%), Responden berpengetahuan cukup sebanyak 4 Orang (13%), Responden berpengetahuan Kurang Sebanyak 13 Orang (43%). Responden Minoritas PrimiGravida sebanyak 5 orang (17%), Responden berpengetahuan baik tidak ada, responden berpengetahuan Cukup sebanyak 3 orang (10%), Responden berpengetahuan kurang 2 orang (7%). SecondiGravida sebanyak 6 orang (23%). Berpengetahuan baik sebanyak 2 orang (7%), berpengetahuan cukup 1 orang (3%), berpengetahuan Kurang 2 orang (7%).

Menurut Manuaba Gravida yang menjelaskan terhadap hubungan antara gravida dengan kejadian komplikasi kehamilan dan persalinan.¹⁵

Berdasarkan Titik aryani islami dengan judul Prenatal Yoga dan kondisi kesehatan ibu hamil ditinjau dari Gravida memiliki mayoritas Primigravida sebanyak 19 orang (65%), MultiGravida sebanyak 9 orang (31%), Minoritas Grandemultipara sebanyak 1 Orang (3,4%). (Arlyn Lisa Trina, 2021)

Menurut asumsi peneliti, bahwa jumlah anak tidak mendukung pengetahuan ibu dapat dilihat dai hasil penelitian diatas bahwa yang memiliki multigravida baik sebanyak 19 orang sementara primigravida sebanyak 5 orang, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa paritas tidak mendukung ibu dalam berpengetahuan karena Gravida baik pada multigravida atau secondigravida bisa menyeimbangkan pengetahuan melalui berbagai cara.

4. Pengetahuan Berdasarkan Pendidikan

Dari Hasil penelitian dapat dilihat bahwa Responden yang Berpendidikan SMP Sebanyak 4 orang (13%), responden berpengetahuan baik dan cukup tidak ada, responden berpengetahuan kurang sebanyak 4 orang (13%). Responden berpendidikan SMA sebanyak 24 Orang (80%), Responden berpengetahuan baik 2 orang (7%), Responden berpengetahuan cukup sebanyak 8 orang (27%), Responden berpengetahuan Kurang sebanyak 14 orang (47%). Responden berpendidikan Perguruan Tinggi Sebanyak 2 Orang (7%), Responden Berpengetahuan Baik Sebanyak 2 orang (7%), responden berpengetahuan Cukup dan Kurang Tidak ada.

Menurut Notoadmodjo pendidikan adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan.¹¹

Menurut Fitriani Pendidikan adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan. (Semangga Nuraeni, Fausyah Aryani Nur, 2021)

Berdasarkan penelitian Lisa Trina Arlym yang berjudul Pengaruh Prenatal Yoga terhadap kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil. Pendidikan Responden menunjukkan sebagian besar berlatar pendidikan tinggi yaitu 70% dan SMA 30%.

Menurut asumsi peneliti yang telah dilakukan terlihat bahwa pendidikan sangat mempengaruhi pengetahuan dan memiliki peranan penting dalam menentukan kualitas sehingga ibu hamil lebih banyak mengetahui sesuatu dan lebih mudah mengerti apa yang dimaksud tentang Yoga hamil. Hal ini sesuai dengan teori para ahli dimana semakin tinggi pendidikan seseorang akan berpengaruh pada pengetahuannya.

5. Pengetahuan Berdasarkan Pekerjaan

Dari hasil penelitian yang didapat bahwa Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu Rumah Tangga sebanyak 21 orang (70%), Responden berpengetahuan baik sebanyak 2 orang (7%), Responden berpengetahuan cukup sebanyak 6 orang (19%), Responden Berpengetahuan kurang sebanyak 13 orang (43%). Responden berdasarkan pekerjaan pedangang sebanyak 7 orang (23%), Responden berpengetahuan baik Tidak ada, Responden berpengetahuan cukup sebanyak 2 orang (7%), Responden berpengetahuan kurang Sebanyak 5 orang (17%), Responden berdasarkan Pekerjaan Pegawai sebanyak 2 orang (7%), Responden berpengetahuan Baik 2 orang (7%), Responden berpengetahuan Cukup dan Kurang Tidak ada.

Menurut Notoadmodjo pekerjaan adalah aktivitas yang dilakukan sehari-hari, pekerjaan memiliki peranan penting dalam menentukan kualitas manusia, artinya semakin cocok jenis pekerjaan yang dimiliki semakin tinggi pula tingkat kepuasan yang diperoleh. (Notoadmodjo, Soedkodjo.2007)

Menurut DPKes RI, 2001 pekerjaan adalah sesuatu yang dikerjakan untuk mendapatkan nafkah atau pencaharian masyarakat yang sibuk dengan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari akan memiliki waktu yang lebih untuk memperoleh informasi. (Mediarti Devi, 2014)

Berdasarkan Penelitian Devi Mediarti Yang berjudul Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan ibu Hamil, Sebagian besar ibu memiliki pekerjaan ibu rumah tangga 25 Responden (78,1%) dan sebagian kecilnya bekerja 25 responden (21,9%). Ibu yang memiliki penghasilan keluarga kurang lebih sebanyak 23 responden (71,9%) dan UMR lebih hanya 2

responden (28,1%). (Islami,Ariyanti Titik.2019)

Pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung. Sebaliknya orang yang tidak memiliki pekerjaan mereka tidak memiliki banyak pengalaman sehingga pengetahuan yang ia dapat juga kurang.

Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa responden yang bekerja lebih banyak memiliki pengetahuan dan banyak menerima informasi, jika dibandingkan dengan orang yang tidak memiliki pekerjaan. Jadi hal ini sejalan dengan teori dikarenakan semakin banyak berinteraksi dengan orang lain akan semakin banyak pengalaman dan informasi tentang Yoga Kehamilan pada ibu hamil, dibandingkan dengan orang lain yang bekerja atau tidak bekerja tanpa ada interaksi dengan orang lain.

C. KESIMPULAN DAN SARAN

1. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Pengetahuan Ibu Hamil tentang Yoga Kehamilan di Kelurahan Aek Tampang Lingkungan I & II Kecamatan Padang Sidempuan Selatan Kota Padang Sidempuan tahun 2022” dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan Pengetahuan

Dari Hasil penelitian sebanyak 30 Responden penelitian mengenai tingkat pengetahuan ibu Hamil tentang Yoga Kehamilan di kelurahan Aek Tampang Lingkungan I & II Kecamatan Padang Sidempuan Selatan Kota Padang Sidempuan tahun 2022 Adalah mayoritas responden berpengetahuan Kurang sebanyak 18 orang (60%), dan Minoritas responden berpengetahuan Baik 4 orang (27%).

2. Berdasarkan Umur

Dari Hasil penelitian sebanyak 30 responden berdasarkan Umur 25-30 Tahun sebanyak 21 orang (70%), Responden berpengetahuan Baik 3 orang (11%), Responden berpengetahuan cukup sebanyak 7 orang (23%), Dan responden berpengetahuan kurang sebanyak 11 orang (37%). Responden Umur 31-36 Tahun sebanyak 6 orang (20%), Responden berpengetahuan Baik 1 orang (3%), Responden berpengetahuan cukup tidak ada, Responden berpengetahuan Kurang sebanyak 5 orang (17%). Dan Responden Umur 37-42 Tahun Sebanyak 3 orang (10%), Responden berpengetahuan baik tidak ada, Responden berpengetahuan cukup sebanyak 1 orang (3%), Responden Berpengetahuan Kurang sebanyak 2 Orang (7%).

3. Berdasarkan Gravida

Berdasarkan hasil penelitian Sebanyak 30 Responden berdasarkan b Gravida Mayoritas MultiGravida berpengetahuan Kurang sebanyak 19 orang (63%), Berpengetahuan Baik 2 orang (7%), Berpengetahuan Cukup sebanyak 4 orang (13%), dan Berpengetahuan Kurang Sebanyak 13 Orang (43%). Responden Minoritas PrimiGravida Sebanyak 5 Orang (17%), Berpengetahuan baik tidak ada, Berpengetahuan Cukup 3 Orang (10%) Kurang Sebanyak 2 orang (7%).

4. Berdasarkan Pendidikan

Dari hasil penelitian sebanyak 30 responden berdasarkan yang Berpendidikan SMP Sebanyak 4 orang (13%), responden berpengetahuan baik dan cukup tidak ada, responden berpengetahuan kurang sebanyak 4 orang (13%). Responden berpendidikan SMA sebanyak 24 Orang (80%), Responden berpengetahuan baik 2 orang (7%), Responden berpengetahuan cukup sebanyak 8 orang (27%), Responden berpengetahuan Kurang sebanyak 14 orang (47%). Responden berpendidikan

Peguruan Tinggi Sebanyak Orang 2 (7%), Responden Berpengetahuan Baik Sebanyak 2 orang (7%), responden berpengetahuan Cukup dan Kurang Tidak ada.

5. Berdasarkan Pekerjaan

Dari hasil penelitian sebanyak 30 Responden Berdasarkan Mayoritas Pekerjaan Ibu Rumah Tangga sebanyak 21 orang (70%), Responden berpengetahuan baik sebanyak 2 orang (7%), Responden berpengetahuan cukup sebanyak 6 orang (19%), Responden Berpengetahuan kurang sebanyak 13 orang (43%). Responden berdasarkan pekerjaan pedangang sebanyak 7 orang (23%), Responden berpengetahuan baik Tidak ada, Responden berpengetahuan cukup sebanyak 2 orang (7%), Responden berpengetahuan kurang Sebanyak 5 orang (17%), Responden berdasarkan Pekerjaan Pegawai sebanyak 2 orang (7%), Responden berpengetahuan Baik 2 orang (7%), Responden berpengetahuan Cukup dan Kurang Tidak ada.

2. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian maka saran yang dapat peneliti sampaikan adalah Diharapkan bagi peneliti dapat menambah ilmu dan wawasan peneliti yang akan terjun ke masyarakat sebagai tenaga profesional. Dan diharapkan dapat memberikan informasi dan manfaat serta menambah pengetahuan ibu hamil tentang yoga kehamilan. Diharapkan kepada responden agar dapat menambah wawasan bagi masyarakat khususnya ibu hamil mengenai yoga kehamilan.

D. DAFTAR PUSTAKA

20. Onggo, Tria Ira. 2010. Yoga Untuk Wanita Hamil. Yogyakarta: Tegalsari.

21. Sindhu,Pujiastuti.2009. Yoga Kehamilan Sehat,,Bahagia & Penuh Makna.Bandung: Mizan Pustaka
22. Lutfiatus Solihah. 2012. Panduan Lengkap Hamil Sehat. Jogjakarta. Latar Belakang Kematian Ibu (AKI). <http://digilib.esaunggul.ac.id>.
23. Profil kesehatan dinas kesehatan padangsidempuan.2016. <https://profil-kesehatan-dinas-kesehatan-kota-padangsidempuan-tahun> YKS ST. 2020.
24. Sari, Lovita Pepy.2018. Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Senam Yoga. Jombang: STIKES insan cendekia Medika,<http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/1240>.
25. Yusuf, Febriani Susi.2019. Kehamilan Resiko Tinggi Pada Ibu Hamil. <https://jurnal.linar.ac.id> Tafnis. Tentang Pengetahuan. 2018. <http://eprints.umpo.ac.id>
26. Putri Ayu. 2014. Aplikasi Metodologi Penelitian Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta.
27. Wenny Artanty Nisma 2011. Ternyata Melahirkan Mudah dan menyenangkan. Yogyakarta.
28. Andin Vita Sutanto, Yuni Fitriani. Asuhan Pada Kehamilan. Yogyakarta.
29. Dra.G.A. Mandriwati. 2008. Asuhan Kebidanan Ibu Hamil. Jakarta.
30. Nurheti Yuliarti. 2010. Panduan Lengkap Olahraga Bagi Wanita Hamil Dan Menyusui. Yogyakarta.
31. Siti Bandiyah. 2009. Kehamilan, Persalinan dan Gangguan Kehamilan. Yogyakarta.
32. Yuni Kusmiyati, Heni Puji Wahyuningsih, Sujiyatini. 2009. Perawatan Ibu Hamil. Yogyakarta.
33. Notoadmojo. Tentang Pengertian Pengetahuan. <http://repository.poltekes-denpasar.ac.id>.
34. Herliafifah, Riska.2021. Kehamilan:Defenisi,Tanda-tanda Kehamilan/masa Kehamilan. <https://www.Hellosehat.com> <http://repository2.unw.ac.id>.
35. Notoadmojo, Soedkinjo. 2007. Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni. Jakarta:Rineka Cipta, 2010.
36. Sari,Lovita Pepy .2018. Hubungan pengetahuan Dengan minat ibu Hamil Dalam Penerapan Senam yoga. Jombang : Stikes insam Cendikia Medika, <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/1240>.
37. Semangga Nuraeni,Fausyah Aryani Nur.2021. Hubungan Yoga Hamil Dengan kelancaran Proses Persalinan. <https://jurnal.unpad.ac.id>
38. Abdi,Yusri. Pengertian informasi. <http://yusriabdi.hdf.com/2011/09/11>
39. Mediarti Devi.2014. Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu hamil Trimester III.<https://ejournal.unsri.ac.id>. elisabet medan tahun 2014. Vol 1 No 1 journal of health sciences. vol 4 (4): 19 – 24.