

**PENGETAHUAN IBU TENTANG PRENATAL YOGA DI DESA AEK UNCIM
KECAMATAN TANOTOMBANGAN ANGKOLATAHUN 2024**

¹Nila Handayani, ²Raisah Dewi, ³Herawati Harahap, ⁴Wiwi Wardani Tanjung ⁵Sinar Harianja
¹⁻⁵ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sentral

Email: nilahandayani90nila@gmail.com siregarraisah@gmail.com
herawatiharahap09@gmail.com , wiiwardani85@gmail.com, sinarharianja446@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 Aek Uncim Kecamatan Tanotombangan Angkola Tahun 2024, 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 Aek Uncim Kecamatan Tanotombangan Angkola Tahun 2024, responden dengan pengetahuan kurang 22 orang (73%), berpengetahuan cukup 6 orang (20%), dan berpengetahuan baik 2 orang (7%).

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

Kata Kunci : Pengetahuan,Ibu , Prenatal yoga

PREGNANT WOMEN'S KNOWLEDGE ABOUT PRENATAL YOGA IN AEK UNCIM VILLAGE, TANOTOMBANGAN ANGKOLA REGENCY 2024

¹Nilahandayani, ²Raisah Dewi, ³Herawati Harahap, ⁴Wiwi Wardani Tanjung ⁵Sinar Harianja
¹⁻⁵ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sentral
Email: nilahandayani90nila@gmail.com siregarraisah@gmail.com
herawatiharahap09@gmail.com, wiwiwardani85@gmail.com, sinarharianja446@gmail.com

ABSTRACT

According to the World Health Organization (WHO), the Maternal Mortality Rate (MMR) is still very high, around 810 women die from complications related to pregnancy or childbirth throughout the world every day, and around 295 000 women died during and after pregnancy and childbirth in 2020. The maternal mortality rate in developing countries reaches 462/100,000 live births, while in developed countries it is 11/100,000 live births. The maternal mortality rate (MMR) in ASEAN is 235/100,000 live births.

The aim of this research is to determine the knowledge of pregnant women about prenatal yoga in Aek Uncim Village, Tanotombangan Angkola District in 2024 based on age, education, occupation and gravida. The type of research used is a descriptive method using primary data, with a total of 30 respondents with a sample of 30 respondents characteristics of the respondents namely age, education, occupation, and gravida.

From the results of the research, the knowledge of pregnant women about prenatal yoga in Aek Uncim Village, Tanotombangan Angkola District, in 2024, 22 respondents with less knowledge (73%), 6 people with sufficient knowledge (20%) and 2 people with good knowledge (7%).

Based on the results of the research that has been carried out, it is hoped that respondents will increase their knowledge by obtaining sources of information from health workers through counseling or other media.

Keywords: Pregnant, Women's Prenatal Yoga

A. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Perubahan fisiologis dan adaptasi psikologis menyebabkan ketidaknyamanan 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 ketidaknyamanannya 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 ketidaknyamanan 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 profil 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 aek uncim kecamatan tanotombangan angkola 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 aek uncim kecamatan tanotombangan angkola tahun 2024. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan ibu tentang prenatal yoga

B. METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini merupakan metode deskriptif yaitu untuk mengetahui pengetahuan ibu tentang prenatal yoga Tahun 2024. Penelitian

dilakukan di desa aek uncim kecamatan tanotombangan angkola Tahun 2024.

Populasi adalah keseluruhan objek dalam suatu penelitian yang akan dikaji karakteristiknya. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai karakteristik tertentu dan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu di Desa Aek Uncim sebanyak 30 orang pada periode Oktober 2023 – Pebruari 2024. Sampel adalah objek yang telah diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik total populasi yaitu seluruh populasi dijadikan sebagai sampel yaitu sebanyak 30 orang.

Data yang digunakan adalah data primer dan data sekunder. Data primer yaitu data yang diperoleh sendiri dengan memberikan kuesioner responden. Data primer ini meliputi umur, pendidikan, pekerjaan, sumber informasi, pengetahuan. Data sekunder yaitu data yang diperoleh dari tempat penelitian, yaitu data yang diperoleh dari Desa Aek Uncim Kecamatan Tanotombangan Angkola .

Pengumpulan data dalam peneliti ini menggunakan kuesioner. Dimana kuesioner adalah suatu daftar yang berisikan rangkaian pertanyaan mengenai suatu masalah atau bidang yang akan diteliti. Pengelolaan Data yang telah dikumpulkan diolah secara manual dengan langkah-langkah sebagai berikut: *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. *Coding* adalah intrument berupa kolom-kolom untuk merekam data secara manual, lembaran berisi nomor responden dan nomor pertanyaan. *Scoring* adalah mengisi kolom-kolom

lembar kode sesuai dengan jawaban masing-masing pertanyaan. *Tabulating* adalah membuat tabel-tabel data, sesuai dengan tujuan penelitian atau yang diinginkan oleh peneliti. 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 criteria tertentu

C. HASIL PENELITIAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan mengenai Pengetahuan ibu tentang prenatal yoga di desa aek uncim kecamatan tanotombangan angkola tahun 2024 dengan jumlah responden 30 orang. Kemudian disajikan dalam tabel distribusi frekuensi sebagai berikut :

1. Data Umum

Tabel 4.1

Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Di Desa Aek Uncim Kecamatan Tanotombangan Angkola Tahun 2024

No	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Baik	2	7%
2	Cukup	6	20%
3	Kurang	22	73%
	Jumlah	30	100%

Dari tabel 4.1 dapat diketahui bahwa mayoritas responden berpengetahuan Kurang 22 orang (73%), dan minoritas responden berpengetahuan Baik 2 orang (7%).

Tabel 4.2

Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Di Desa Aek Uncim Kecamatan Tanotombangan Angkola Tahun 2024

No	Umur	Jumlah	Persentase
1	20-35 tahun	5	17%
2	36-45 tahun	25	83%
	Jumlah	30	100%

Dari tabel 4.2 dapat diketahui bahwa mayoritas responden berada pada kelompok umur 36-45 tahun sebanyak 25 orang (86%), dan minoritas responden pada kelompok umur 20-35 tahun sebanyak 5 orang (17 %).

**Tabel 4.3
Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Di Desa Aek Uncim Kecamatan Tanotombangan Angkola Tahun 2024**

No	Pendidikan	Jumlah	Persentase
1	SD	2	7%
2	SMP	10	33%
3	SMA	13	43%
4	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
Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Di Desa Aek Uncim Kecamatan Tanotombangan Angkola Tahun 2024**

No	Pekerjaan	Jumlah	Persentase
1	IRT	19	63%
2	Wiraswast	6	20%

a			
3	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%)

**Tabel 4.5
Frekuensi Responden Berdasarkan Sumber Informasi Di Desa Aek Uncim Kecamatan Tanotombangan Angkola Tahun 2024**

No	Sumber Informasi	Jumlah	Persentase
1	Media cetak	4	13%
2	Media elektronik	18	60%
3	Petugas kesehatan	6	20%
4	Non kesehatan	2	7%
	Jumlah	30	100%

Dari tabel 4.5 dapat diketahui bahwa mayoritas responden media elektronik sebanyak 18 orang (60%), dan minoritas responden non kesehatan sebanyak 2 orang (7%).

1. Data khusus

**Tabel 4.6
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Tentang Prenatal Yoga Berdasarkan Umur Di Desa Aek Uncim Kecamatan Tanotombangan Angkola Tahun 2024**

No	Umur	Pengetahuan							
		Baik		Cukup		Kurang		Total	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	20-35Tahun	0	0%	1	3%	4	13%	5	17%
2	36-	2	7%	5	17%	18	60%	25	83%

45Tahun									
Jumlah	2	7%	6	20%	22	73%	30	100%	

Dari tabel 4.6 dapat diketahui bahwa responden berumur 20-35 tahun berpengetahuan baik sebanyak 0 orang (0%), responden berpengetahuan cukup sebanyak 1 orang (3%), responden berpengetahuan kurang sebanyak 4 orang (13%). Dan responden berumur 35-45 tahun berpengetahuan baik sebanyak 2 orang (7%), berpengetahuan cukup sebanyak 5 orang (17%) responden berpengetahuan kurang sebanyak 18 orang (60 %).

Tabel 4.7
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Tentang Prenatal Yoga Berdasarkan Pendidikan Di Desa Aek Uncim Kecamatan Tanotombangan Angkola Tahun 2024

N	Pendidikan	Pengetahuan							
		Baik		Cukup		Kurang		Total	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	SD	-	-	-	-	2	7%	2	7%
2	SMP	-	-	-	-	10	33%	10	33%
3	SMA	-	-	5	17%	8	26%	14	43%
4	PT	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 baik cukup tidak ada dan kurang sebanyak 2 orang (7%). Responden berpendidikan SMP sebanyak 10 orang (33%), responden berpengetahuan baik tidak ada, berpengetahuan cukup tidak ada responden berpengetahuan kurang sebanyak 10 orang (33%).

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

Tabel 4.8
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Tentang Prenatal Yoga Berdasarkan Pekerjaan Di Desa Aek Uncim Kecamatan Tanotombangan Angkola Tahun 2024

N	Pekerjaan	Pengetahuan							
		Baik		Cukup		Kurang		Total	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	IRT	-	-	4	13%	1	50%	1	63%
2	Wiraswasta	-	-	1	3%	5	17%	6	20%
3	Pegawai swasta	2	7%	1	3%	2	7%	5	17%
	jumlah	2	7%	6	19%	2	73%	3	100%

Dari tabel 4.8 dapat diketahui bahwa responden bekerja sebagai IRT sebanyak 19 orang (63%), responden berpengetahuan baik tidak ada, dan responden berpengetahuan cukup sebanyak 4 orang (13%), responden berpengetahuan kurang sebanyak 15 orang (50%). Responden bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 6 orang (20%), responden berpengetahuan cukup sebanyak 1 orang (3%), dan responden berpengetahuan baik tidak ada dan berpengetahuan kurang sebanyak 5 orang (17%). Responden bekerja sebagai Pegawai Swasta sebanyak 5 orang (17%), responden berpengetahuan baik sebanyak 2 orang (7%), dan responden berpengetahuan cukup sebanyak 1 orang

(3%), responden berpengetahuan kurang sebanyak 2 orang (7%).

Tabel 4.9
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Tentang Prenatal Yoga Berdasarkan Sumber Informasi Di Desa Aek Uncim Kecamatan Tanotombangan Angkola Tahun 2024

No	Sumber Informasi	Pengetahuan							
		Baik		Cukup		Kurang		Total	
		F	%	F	%	F	%		
1	Media cetak	1	3%	1	3%	2	7%	4	13%
2	Media elektronik	5	17%	6	20%	7	23%	18	60%
3	Petugas kesehatan	-	-	2	7%	4	14%	6	20%
4	Non kesehatan	-	-	-	-	2	7%	2	7%
Jumlah		6	20%	9	30%	13	43%	28	93%

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, dan responden berpengetahuan cukup

sebanyak 2 orang (7%), responden berpengetahuan kurang sebanyak 4 orang (13%). Responden dengan non kesehatan yang berpengetahuan kurang ada sebanyak 2 orang (7%), dan responden berpengetahuan baik dan cukup tidak ada.

D. PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian mengenai pengetahuan ibu tentang prenatal yoga di Desa Aek Uncim Kecamatan Tanotombangan Angkola Tahun 2024 dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang ibu hamil dapat diketahui sebagai berikut:

1. Pengetahuan

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

Pengetahuan adalah hasil dari suatu yang terjadi setelah seseorang melakukan suatu penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pasca indera manusia yakni indera penglihatan, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga.

Berdasarkan hasil penelitian maharani sri tahun 2020 tentang gambaran pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang prenatal yoga di puskesmas putri ayu kota jambi, didapatkan hasil bahwa pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga memiliki pengetahuan baik yaitu 4 ibu (12,5%), memiliki pengetahuan cukup yaitu 10 ibu (31,3%), dan memiliki pengetahuan kurang yaitu 18 ibu (56,2%). Dapat disimpulkan bahwa ibu memiliki pengetahuan kurang.¹⁶

Hal tersebut dipengaruhi oleh faktor umur, pendidikan, pengalaman. Faktor umur adalah variabel yang dominan dimana semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam

berpikir dan bekerja. Pendidikan pada umumnya semakin tinggi pendidikan maka semakin baik pula tingkat pengetahuannya.¹⁷

Selain itu, dari faktor pengalaman mempunyai pengaruh bagi seseorang dalam mengambil keputusan dan membentuk perilaku untuk menjadi lebih baik. Tingkat pengetahuan yang baik pada responden mungkin disebabkan lebih banyak responden dengan tingkat pendidikan tinggi.

2. Pengetahuan Berdasarkan Umur

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,

Berdasarkan peneliti M, N. Nurtini tahun 2017 tentang tingkat pengetahuan dengan minat ibu tentang prenatal yoga di puskesmas II Denpasar selatan, didapatkan bahwa berdasarkan umur menunjukkan bahwa sebagian responden yang berumur 36-45 tahun dengan jumlah 11 responden (37%). Bahwa semakin bertambah umur seseorang maka proses-proses perkembangan mentalnya bertambah baik, selain itu daya ingat seseorang itu salah satunya dipengaruhi oleh usia. Bertambahnya umur akan berpengaruh pada pertambahan pengetahuan yang diperoleh seseorang. Umur mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, semakin banyak informasi yang dijumpai dan semakin banyak hal yang dikerjakan sehingga pengetahuan yang diperolehnya.¹⁸

Menurut asumsi peneliti dikarenakan orang yang lebih muda mempunyai daya ingat yang lebih kuat dan kreativitas yang lebih tinggi dalam mencari dan mengenal sesuatu yang belum mereka tahu. Sedangkan yang memiliki usia lebih tua seringkali tidak

bisa menerima sesuatu hal yang baru yang dapat mengubah kepercayaan atau bahkan pengalaman mereka sendiri yang sudah mereka jadikan kepercayaan untuk kesehatan mereka.

3. Pengetahuan berdasarkan pendidikan

Dari tabel 4.7 dapat diketahui bahwa responden yang berpendidikan SD berpengetahuan kurang sebanyak 2 orang (7%), berpengetahuan baik tidak ada 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 (47%), responden berpengetahuan cukup 5 orang (17%), responden berpengetahuan kurang sebanyak 8 orang (27%), responden berpengetahuan baik 2 orang (7%). 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%).

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.⁸

Dapat disimpulkan bahwa ibu memiliki pengetahuan yoga yang berbeda-beda tentang prenatal yoga dikarenakan ibu belum pernah sepenuhnya mengetahui tentang prenatal yoga sehingga didapatkan pengetahuan ibu terhadap prenatal yoga yang berbeda-beda. Tingkat pendidikan pada umumnya berguna dalam merubah pola pikir, pola tingkah laku dan pola pengambilan keputusan dari 60 % responden berpendidikan SMA/SMK dimana tingkat pendidikan ini berpengaruh dalam memberikan respon terhadap suatu

hal yang baik yang datang dari dalam maupun luar, semakin tinggi pendidikan semakin banyak pula peluang seseorang untuk mengembangkan kemampuan dan kepribadian seseorang tersebut untuk mendapatkan informasi yang lebih baik.

Menurut asumsi peneliti yang telah dilakukan terlihat bahwa pendidikan sangat mempengaruhi pengetahuan dan memiliki peran penting dalam menentukan kualitas sehingga ibu hamil lebih banyak mengetahui sesuatu dan lebih mudah mengerti, karena semakin tinggi tingkat pendidikan maka seseorang akan lebih efektif dan lebih mudah dalam menerima sesuatu yang diperoleh. Hal ini sesuai dimana semakin tinggi pendidikan seseorang akan lebih mudah menerima pelajaran sehingga mengetahui tentang prenatal yoga.

4. Pengetahuan Berdasarkan Pekerjaan

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

Menurut notoadmodjo, pekerjaan adalah aktivitas yang dilakukan sehari-hari, pekerjaan memiliki peranan penting dalam menentukan kualitas manusia, artinya makin cocok jenis pekerjaan yang dimiliki makin tinggi pula tingkatannya.⁸

Berdasarkan penelitian M,N,Nurtini tahun 2017 tentang tingkat pengetahuan dengan minat ibu tentang

prenatal yoga di puskesmas II Denpasar selatan, menunjukkan bahwa berdasarkan pekerjaan bahwa sebagian responden yang pekerjaannya IRT dengan jumlah 10 responden (33%), sebagian responden yang pekerjaannya wiraswasta dengan jumlah 2 responden (7%), sebagian responden yang pekerjaannya guru dengan jumlah 3 responden (10%).¹⁷

Menurut asumsi peneliti bahwa yang bekerja sebagai pegawai swasta dan wiraswasta lebih baik pengetahuannya dibanding dengan ibu yang bekerja sebagai IRT. Dapat ditinjau juga bahwa pekerjaan mempengaruhi pengetahuan seseorang, apabila sering berinteraksi sosial dengan orang lain akan banyak menerima informasi dan semakin banyak pengetahuannya, jadi hal ini sejalan dengan teori dikarenakan semakin berinteraksi dengan orang lain akan semakin banyak pengalaman dan informasi yang didapat tentang prenatal yoga.

5. Pengetahuan Berdasarkan Sumber Informasi

Dari analisa tabel 4.9 dapat diketahui bahwa responden Media Cetak sebanyak 4 orang (13%), responden berpengetahuan baik sebanyak 1 orang (3%), responden berpengetahuan cukup sebanyak 6 orang (20%), 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 10 orang (34%). 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%),

Menurut Notoadmojo sumber Informasi adalah informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal yang dapat memberikan pengaruh jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan maupun data yang telah diproses menjadi suatu bentuk yang bermakna bagi yang menggunakannya serta mempunyai nilai yang berarti untuk mengambil keputusan, bahwa informasi mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang.⁹

Menurut asumsi peneliti bahwa pengetahuan dipengaruhi oleh sumber informasi, semakin banyak sumber informasi yang kita dapat maka semakin banyak pula pengetahuan yang diperoleh. Dari hasil penelitian ini diperoleh mayoritas responden memperoleh sumber informasi dari media elektronik dimana responden lebih banyak mendapatkan pengetahuan dari media elektronik.⁹

E. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian tentang “pengetahuan ibu tentang prenatal yoga di desa aek uncim kecamatan tanotombangan angkola tahun 2024” dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Pengetahuan ibu tentang prenatal yoga di Desa Aek Uncim Kecamatan Tanotombangan Angkola Tahun 2024 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 Aek Uncim Kecamatan Tanotombangan Angkola Tahun 2024 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 Aek Uncim Kecamatan Tanotombangan Angkola Tahun 2024, 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 Aek Uncim Kecamatan Tanotombangan Angkola Tahun 2024, dapat diketahui bahwa mayoritas pekerjaan IRT. dan minoritas pegawai swasta.
5. Hasil penelitian berdasarkan sumber informasi pengetahuan ibu tentang prenatal yoga di Desa Aek Uncim Kecamatan Tanotombangan Angkola Tahun 2024, 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%).

A. 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 Diperpustakaan Stikes Sentral.

F. REFERENSI

1. *World health organization (WHO)*
Maternal mortality
<https://www.who.int > detail>
2. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling –
Neliti*
<https://media.neliti.com>
3. <https://stanhnpukuturan.ac.id.com>
4. [http://journal.ilinstitute.com/index.p
hp/caradde](http://journal.ilinstitute.com/index.php/caradde)
5. Wulandari Ayu Dyah, Ahadiyah
Euis, Ulya Hikmatul
Fitria.2020.*Prenata
Yoga Untuk Mengurangi Nyeri
Punggung Pada Ibu Hamil*.Vol 7, No
1 2020