



LAPORAN TUGAS AKHIR

**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG
PRENATAL GENTLE YOGA PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN
(PMB) Y KOTA PALANGKA RAYA
TAHUN 2024**

OLEH :
SEPTIANA DEWITA
PO.62.24.2.21.133

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN PALANGKA RAYA
PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
TAHUN 2024**



LAPORAN TUGAS AKHIR

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG *PRENATAL GENTLE YOGA* PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN (PMB) Y KOTA PALANGKA RAYA TAHUN 2024

Untuk memenuhi salah satu syarat tugas akhir dalam menyelesaikan
Pendidikan Diploma III Kebidanan pada Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Palangka Raya

OLEH :
SEPTIANA DEWITA
PO.62.24.2.21.133

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN PALANGKA RAYA
PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
TAHUN 2024**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :Septiana Dewita

NIM : PO.62.24.2.21.133

Program Studi : DIII Kebidanan

Institusi : Politeknik Kesehatan Palanga Raya

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau piiran saya sendiri yang berjudul :

**“GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG
PRENATAL GENTLE YOGA PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN (PMB) Y KOTA
PALANGKA RAYA TAHUN 2024”**

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Palangka Raya, 27 Maret 2024

Pembuat Pernyataan

Septiana Dewita

PERNYATAAN PERSETUJUAN

**“GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG
PRENATAL GENTLE YOGA PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN (PMB) Y KOTA
PALANGKA RAYA TAHUN 2024”**

Oleh :

Nama : Septiana Dewita

NIM: PO.62.24.2.21.133

Laporan Tugas Akhir ini telah memenuhi persyaratan dan disetujui untuk diuji :

Hari/Tanggal : Rabu 27 Maret 2024

Waktu : 08.00 WIB

Tempat : Ruang Handep Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

Palangka Raya, 27 Maret 2024

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Herlinadivaningsih, SST., M.Kes
NIP. 19800807 200501 2 003

Noordiati, SST., MPH
NIP. 19800608 200112 2 002

LEMBAR PENGESAHAN

Laporan Tugas Akhir

Oleh :

Septiana Dewita

(PO 62.24.2.21.133)

Dengan Judul :

**“GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG
PRENATAL GENTLE YOGA PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN (PMB) Y KOTA
PALANGKA RAYA TAHUN 2024”**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 27 Maret 2024

Dosen Penguji

Ketua Penguji

Anggota Penguji I

Anggota Penguji II

Eline Charla Sabatina, SST., M.Kes
NIP. 19860621 200912 2 002

Herlinadiyaningsih, SST., M.Kes
NIP. 19800807 200501 2 003

Noordiati, SST., MPH
NIP.19800608 200112 2 002

Mengetahui :

Ketua Jurusan Kebidanan

Ketua Prodi DIII Kebidanan

Noordiati, SST., MPH
NIP. 19800608 200112 2 002

Seri Wahyuni, SST., M.Kes
NIP. 19801019 200212 2 002

RIWAYAT HIDUP



Nama : Septiana Dewita
Tempat, Tanggal Lahir : Malawaken, 29 September 2002
Agama : Hindu Kaharingan
Alamat : Jalan Yos Soedarso V Pramuka III
Email : septianadewita29@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. TK Mandiri Jingah, lulus tahun 2009
2. SD Negeri 1 Jingah, lulus tahun 2015
3. SMP Negeri 2 Muara Teweh, lulus tahun 2018
4. SMA Negeri 2 Muara Teweh, lulus tahun 2021
5. Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya Jurusan D-III Kebidanan

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur bagi Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Proposal Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang *Prenatal Gentle Yoga* pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Y Kota Palangka Raya Tahun 2024” tepat pada waktunya.

Adapun Proposal Laporan Tugas Akhir ini diajukan untuk tugas akhir sebagai salahsatu syarat dalam menyelesaikan pendidikan Diploma III Kebidanan di Progam Studi Diploma III Kebidanan Poltekkes Palangka Raya. Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung, membantu dan memfasilitasi penyusunan laporan ini sehingga berjalan dengan lancar diantaranya kepada:

1. Bapak Mars Khendra Kusfriyadi, STP,MPH selaku Direktur Poltekkes Palangka Raya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar serta meningkatkan ilmu pengetahuan dan keahlian.
2. Ibu Noordiati, SST.,MPH selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Palangka Raya sekaligus sebagai pembimbing kedua yang senantiasa meluangkan waktunya dalam bimbingan dan memberikan berbagai masukan serta arahan dalam penyusunan Proposal Laporan Tugas Akhir ini.
3. Ibu Seri Wahyuni, SST.,M.Kes selaku Ketua Prodi DIII Kebidanan Politeknik Kesehatan Palangka Raya.

4. Ibu Herlinadiyaningsih, SST.,M.Kes selaku pembimbing utama yang senantiasa meluangkan waktunya dalam bimbingan dan memberikan berbagai masukan dalam penyusunan Proposal Laporan Tugas Akhir ini.
5. Dosen-dosen Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya, yang telah memberikan ilmu selama mengikuti pendidikan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya.
6. Rekan-rekan satu angkatan Prodi DIII Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palangkaraya Reguler XXIII yang bersama-sama memberikan motivasi selama kegiatan dan penyusunan Proposal Laporan Tugas Akhir ini.
7. Kedua orang tua saya, kakak, keponakan dan seluruh keluarga yang sangat penulis sayangi yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil, serta kasih sayang yang tiada terkira dalam setiap langkah kaki penulis.
8. Teman dan sahabat terdekat saya yang bersama-sama memberikan motivasi selama kegiatan dan penyusunan Proposal Laporan Tugas Akhir ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Proposal Laporan Tugas Akhir semester V ini masih jauh dari kesempurnaan, maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca yang bersifat sangat membangun, penulis mengharapkan demi kesempurnaan laporan ini dan semoga Proposal Laporan Tugas Akhir ini bermanfaat bagi kita semua.

Palangka Raya, 27 Maret 2024

Penulis

Septiana Dewita

NIM.PO.62.24.2.21.133

ABSTRAK

Latar belakang: Salah satu asuhan untuk mengurangi ketidaknyamanan kehamilan adalah olahraga, untuk ibu hamil olahraga yang dianjurkan adalah prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil.

Tujuan: Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III tentang *prenatal gentle yoga* berdasarkan pengetahuan, usia, pendidikan, pekerjaan, keikutsertaan prenatal gentle yoga dan media massa/sumber informasi di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Y Kota Palangka Raya.

Metode: Metode deskriptif dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan keadaan subjek atau objek dalam penelitian dapat berupa orang, lembaga, masyarakat dan yang lainnya yang pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau apa adanya.

Hasil: Gambaran tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III di PMB Y Kota Palangka Raya berdasarkan pengetahuan yaitu menunjukkan bahwa mayoritas berpengetahuan kurang yaitu 25 responden dengan presentase 45%. Dilihat dari usia mayoritas ibu dengan usia 20-35 tahun yaitu 54 responden dengan presentase 98%. Kemudian, berdasarkan pendidikan mayoritas ibu dengan pendidikan dasar yaitu 23 responden dengan presentase 42%. Berdasarkan pekerjaan mayoritas ibu dengan pekerjaan sebagai IRT yaitu 34 responden dengan presentase 62%. Lalu, berdasarkan keikutsertaan prenatal gentle yoga mayoritas ibu dengan tidak mengikuti yaitu 35 responden dengan presentase 64%. Kemudian, di tinjau dari media massa/sumber informasi mayoritas ibu melalui media elektronik yaitu 23 responden dengan presentase 42%.

Kesimpulan: Bagi ibu hamil Trimester III di harapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang prenatal gentle yoga dengan tujuan meningkatkan minat ibu dalam mengikuti prenatal gentle yoga agar ibu lebih siap menghadapi persalinan.

Kata Kunci : *Ibu hamil, pengetahuan, prenatal gentle yoga*

Daftar Pustaka 33 buah (2017-2023)

Jumlah Halaman : Xiv+91 halaman, 5 tabel, 2 bagan, 1 gambar, 8 lampiran

ABSTRACT

Background: One form of care to reduce the discomfort of pregnancy is exercise, for pregnant women the recommended exercise is prenatal yoga. Prenatal yoga is a type of modification of hatha yoga which is adapted to the conditions of pregnant women.

Objective: To determine the level of knowledge of third trimester pregnant women about prenatal gentle yoga based on knowledge, age, education, employment, participation in prenatal gentle yoga and mass media/information sources at the Independent Midwife Practice (PMB) Y, Palangka Raya City.

Method: The descriptive method can be interpreted as a procedure for solving problems that are investigated by describing the condition of the subject or object in the research, which can be people, institutions, society and others which are currently based on facts that are visible or what they are.

Results: An overview of the level of knowledge about prenatal gentle yoga in third trimester pregnant women in PMB Y Palangka Raya City based on knowledge shows that the majority have little knowledge, namely 25 respondents with a percentage of 45%. Judging from the age, the majority of mothers were 20-35 years old, namely 54 respondents with a percentage of 98%. Then, based on education, the majority of mothers had primary education, namely 23 respondents with a percentage of 42%. Based on occupation, the majority of mothers work as housewives, namely 34 respondents with a percentage of 62%. Then, based on participation in prenatal gentle yoga, the majority of mothers who did not participate were 35 respondents with a percentage of 64%. Then, looking at the mass media/information sources, the majority of mothers use electronic media, namely 23 respondents with a percentage of 42%.

Conclusion: For pregnant women in the third trimester, it is hoped that this will increase their knowledge and insight about prenatal gentle yoga with the aim of increasing the mother's interest in participating in prenatal gentle yoga so that the mother is better prepared to face childbirth.

Keywords: Pregnant women, knowledge, prenatal gentle yoga

Bibliography 33 pieces (2017-2023)

Number of pages :Xiv+91 pages, 5 tables ,2 charts, 1 pictures, 8 attachemnts

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN LEMBAR PENGESAHAN	iii
RIWAYAT HIDUP	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Tinjauan Pustaka	8
2.1.1 Konsep Dasar <i>Prenatal Gentle Yoga</i>	8
2.1.2 Konsep Dasar Pengetahuan.....	29
2.2 Kerangka Teori.....	39
2.3 Kerangka Konsep.....	40
BAB III. METODE PENELITIAN.....	42
3.1 Desain Penelitian.....	42
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	43
3.2.1 Lokasi.....	43
3.2.2 Waktu Penelitian.....	43
3.3 Subjek Penelitian.....	43
3.3.1 Populasi.....	43
3.3.2 Sampel.....	43
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	45
3.5 Variabel dan Definisi Operasional	46
3.6 Etika Penelitian	49
3.7 Pengolahan Data.....	50
3.8 Analisis Data	53

BAB IV. HASIL & PEMBAHASAN.....	54
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	54
4.2 Hasil Penelitian.....	55
4.2.1 Pengetahuan	55
4.2.2 Usia ibu	56
4.2.3 Pendidikan.....	57
4.2.4 Pekerjaan.....	58
4.2.5 Keikutsertaan prenatal gentle yoga	60
4.2.6 Media massa/sumber informasi	61
4.3 Pembahasan	63
4.3.1 Pengetahuan	63
4.3.2 Usia ibu	64
4.3.3 Pendidikan.....	66
4.3.4 Pekerjaan.....	67
4.3.5 Keikutsertaan prenatal gentle yoga	69
4.3.6 Media massa/sumber informasi	71
BAB V. KESIMPULAN.....	73
5.1 Kesimpulan	73
5.2 Saran.....	75

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Variabel dan Definisi Operasional Penelitian	45
Tabel 4.1 Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Prenatal Gentle Yoga Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Y Kota Palangka Raya berdasarkan Usia Ibu	54
Tabel 4.2 Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Prenatal Gentle Yoga Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Y Kota Palangka Raya berdasarkan Pendidikan.....	55
Tabel 4.3 Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Prenatal Gentle Yoga Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Y Kota Palangka Raya berdasarkan Pekerjaan	56
Tabel 4.4 Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Prenatal Gentle Yoga Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Y Kota Palangka Raya berdasarkan Keikutsertaan Prenatal Gentle Yoga	56
Tabel 4.5 Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Prenatal Gentle Yoga Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Y Kota Palangka Raya berdasarkan Media massa/Sumber Informasi.....	57

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	39
Bagan 2.2 Kerangka Konsep	40

DAFTAR GAMBAR

Tabel 4.5 Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Prenatal Gentle Yoga Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Y Kota Palangka Raya berdasarkan pengetahuan.....	54
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Menyurat Perizinan

Lampiran 2 : *Ethical clearance*

Lampiran 3 : Surat permohonan menjadi responden

Lampiran 4 : Penjelasan untuk mengikuti penelitian (PSP)

Lampiran 5 : *Informed consent*

Lampiran 6 : Kuisisioner Penelitian

Lampiran 7 : Master tabel penelitian

Lampiran 8 : Rekapitulasi Data Excel

Lampiran 9 : Dokumentasi Peneliti

Lampiran 10 : Lembar Konsultasi

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan adalah urutan kejadian yang secara normal terdiri atas pembuahan, implantasi, pertumbuhan embrio, pertumbuhan janin, dan berakhir pada kehamilan. Ketika spermatozoa bertemu dengan ovum, maka dimulailah awal kehamilan. Setiap kehamilan selalu diawali dengan konsepsi dan nidasi dari hasil tersebut. Lama hamil normal yaitu 280 hari atau 9 bulan 7 hari yang dihitung dari hari pertama haid terakhir) (Sulastri *et al.*, 2019).

Menurut *World Health Organization* (WHO) kematian ibu adalah kematian seorang wanita pada waktu hamil atau dalam 42 hari sesudah berakhirnya kehamilan akibat semua sebab yang terkait dengan atau diperberat oleh kehamilan atau penanganannya, tetapi bukan disebabkan oleh kecelakaan atau cedera (Kemenkes RI, 2020a). Setiap tahun diperkirakan 529.000 wanita di dunia meninggal akibat timbulnya komplikasi dari kehamilan dan persalinan, sehingga dapat diperkirakan angka kematian ibu yang terjadi yaitu sebesar 400 per 100.000 kelahiran hidup (estimasi kematian maternal dari *WHO/UNICEF/UNFPA* tahun 2000). Hampir semua kematian ibu terjadi di negara berkembang. Rasio kematian ibu di negara berkembang pada tahun 2015 adalah 239 per 100.000 kelahiran hidup dan di negara maju yaitu 12 per 100.000 kelahiran hidup (Respati *et al.*, 2019).

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih dianggap tinggi jika dibandingkan dengan AKI di negara lain. Berdasarkan hasil Survey Kesehatan Demografi Indonesia (SDKI), tahun 2023 menunjukkan peningkatan AKI yang signifikan yaitu 359 ibu per 1000.000 kelahiran hidup. AKI kembali menunjukkan penurunan menjadi 305 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup berdasarkan hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2015. (Suparman *et al.*, 2019).

Jumlah kematian ibu yang dirangkum dari pencatatan program kesehatan keluarga pada kementerian kesehatan tahun 2020 menunjukkan 4.627 kematian di Indonesia. Jumlah tersebut menunjukkan peningkatan dibandingkan dengan tahun 2019 sebanyak 4.221 orang yang meninggal. Dilihat dari penyebabnya, sebagian besar kematian ibu pada tahun 2020 disebabkan oleh perdarahan lebih dari 1.330 kasus, hipertensi dalam kehamilan lebih dari 1.110 kasus, dan masalah system peredaran darah sebanyak 230 kasus (Kemenkes RI, 2022a).

Tahun 2021 angka Kematian Ibu (AKI) di Kota Palangka Raya mencapai 69,61 yang berarti setiap 100.000 kelahiran hidup terdapat 69 atau 70 kematian ibu. Angka tersebut meningkat jika dibanding dengan tahun 2020 mencapai 38,46/100.000, tahun 2019 mencapai 38,48/100.000, dan tahun 2018 (79,07/100.000). Pada tahun 2021 di Kota Palangka Raya terdapat 3 (tiga) ibu meninggal, dengan penyebab kematian adalah gangguan sistem peredaran darah dan penyebab lainnya (Penderita Covid19, penyakit bawaan pada ibu melahirkan tersebut atau komplikasi dengan penyakit lainnya)

(Dinas Kesehatan Kota Palangkaraya, 2021).

Sampai saat ini masih sedikit penelitian dan informasi ilmiah tentang *prenatal gentle yoga*. Penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yaitu penelitian Noriani *et al.* (2017) dengan judul tingkat pengetahuan dan minat ibu hamil tentang prenatal yoga di Puskesmas II Denpasar Selatan dengan hasil penelitian paling banyak ibu hamil memiliki pengetahuan baik sejumlah 8 orang (18,2%), cukup sejumlah 32 orang(72,7%), dan kurang sebanyak 4 orang(9,1%) Dalam penelitian ini ibu hamil banyak memiliki minat yang cukup sejumlah 32 orang (72,7%). Ini membuktikan adanya kegiatan *prenatal gentle yoga* di masyarakat masih belum terlalu diminati dan belum diketahui oleh ibu hamil.

Salah satu asuhan untuk mengurangi ketidaknyamanan kehamilan adalah olahraga, untuk ibu hamil olahraga yang dianjurkan adalah prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, ibu hamil akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman.

Praktik Mandiri Bidan (PMB) Y merupakan salah satu PMB yang berada di Kota Palangka Raya. Peneliti mengambil lokasi di PMB Y ini karena didasarkan bahwa PMB Y sudah menyelenggarakan *prenatal gentle yoga* bagi ibu-ibu hamil trimester III yang memeriksakan kehamilannya. Namun, dari data rata-rata kunjungan ANC pada bulan Oktober - November

2023 di dapati seluruh ibu hamil berjumlah 64 orang, khususnya trimester III berjumlah 32 orang, baru 10 orang yang mengikuti *prenatal gentle yoga*, sedangkan sisanya sebanyak 22 orang belum pernah mengikuti *prenatal gentle yoga* yang diselenggarakan oleh PMB Y. Dari hasil data kunjungan terhadap ibu hamil yang belum mengikuti *prenatal gentle yoga* yaitu 22 ibu hamil trimester III, diperoleh bahwa alasan ibu hamil tidak mengikuti *prenatal gentle yoga*, sebagian besar karena belum mengetahui perlunya mengikuti *prenatal gentle yoga* selama perawatan kehamilan, khususnya pada trimester III.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III tentang *prenatal gentle yoga* di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Y Kota Palangka Raya Tahun 2023.

1.2 Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang di atas dapat dibuat rumusan permasalahan yaitu “Bagaimana gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil pada trimester III tentang *prenatal gentle yoga* ?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III tentang *prenatal gentle yoga* di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Y Kota Palangka Raya.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Untuk mendeskripsikan tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III tentang *prenatal gentle yoga* berdasarkan Usia di PMB Y kota Palangka Raya

1.3.2.2 Untuk mendeskripsikan tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III tentang *prenatal gentle yoga* berdasarkan pendidikan di PMB Y kota Palangka Raya .

1.3.2.3 Untuk mendeskripsikan tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III tentang *prenatal gentle yoga* berdasarkan pekerjaan di PMB Y kota Palangka Raya .

1.3.2.4 Untuk mendeskripsikan tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III tentang *prenatal gentle yoga* berdasarkan Keikutsertaan Prenatal Gentle Yoga di PMB Y kota Palangka Raya

1.3.2.5 Untuk mendeskripsikan tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III tentang *prenatal gentle yoga* berdasarkan media massa/sumber informasi di PMB Y kota Palangka Raya .

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dalam belajar dan menambah wawasan yang luas khususnya untuk jurusan kebidanan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya tentang gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III tentang prenatal gentle yoga di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Y Kota Palangka Raya.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Peneliti

Mendapatkan informasi tentang gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III tentang *prenatal gentle yoga* di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Y Kota Palangka Raya

1.4.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi di perpustakaan dan menjadi sumber informasi tambahan untuk penelitian selanjutnya.

1.4.2.3 Bagi praktik mandiri Bidan

Diharapkan dapat menjadi salah satu bahan untuk meningkatkan upaya pengetahuan tentang gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III tentang prenatal gentle yoga di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Y Kota Palangka Raya.

1.4.2.4 Bagi Ibu Hamil

Diharapkan ibu hamil trimester III dapat mengetahui tentang *prenatal gentle yoga* di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Y Kota Palangka Raya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar

2.1.1 Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil pengindraan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya). Dengan sendirinya pada waktu pengindraan sehingga menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indra pendengaran (telinga), dan indra penglihatan (mata). Ibu memiliki pengetahuan yoga yang berbeda-beda tentang prenatal yoga dikarenakan ibu belum pernah sepenuhnya mengetahui tentang prenatal yoga sehingga didapatkan pengetahuan ibu hamil terhadap prenatal yoga yang berbeda-beda (Susi Asmarah 2021).

Menurut Notoatmodjo, pengetahuan adalah hasil dari apa yang diketahui manusia setelah mempersepsikan suatu objek tertentu. Persepsi terjadi melalui lima indera manusia yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan sentuhan. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan dan kognisi adalah domain yang sangat penting untuk membentuk perilaku seseorang.

Pengetahuan adalah elemen utama dari kemampuan yang mudah dipelajari dan diidentifikasi. Orang yang tahu banyak belum tentu orang yang bisa melakukan apa yang dia ketahui (Serang, 2018). Jadi, Pengetahuan adalah informasi yang menggabungkan pemahaman dan potensi, kemudian melekat di benak seseorang. Secara umum, pengetahuan memiliki kemampuan untuk memprediksi sesuatu dengan mengenali pola.

2.1.2 Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo dalam Kurnila *et al.* (2018) menyatakan bahwa pengetahuan seseorang terhadap suatu objek mempunyai intensitas atau tingkatan yang berbeda. Secara garis besar dibagi menjadi enam tingkat pengetahuan yaitu :

2.1.2.1 Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai recall atau memanggil memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang telah dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Tahu disini merupakan tingkatan yang paling rendah. Kata kerja yang digunakan untuk mengukur orang yang tahu tentang apa yang dipelajari yaitu dapat menyebutkan, menguraikan, mengidentifikasi, menyatakan dan sebagainya.

2.1.2.2 Memahami (*comprehention*)

Memahami (*comprehention*) suatu objek bukan hanya sekedar tahu terhadap objek tersebut dan juga tidak sekedar menyebutkan, tetapi orang tersebut dapat menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahui orang yang telah memahami objek dan materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menarik kesimpulan, meramalkan terhadap suatu objek yang dipelajari.

2.1.2.3 Penerapan (*Application*)

Penerapan (*Application*) merupakan suatu kegiatan yang dilakukan ketika seseorang sudah mengetahui dan dapat menginterpretasikan suatu objek tertentu dengan benar. Penerapan ini berupa kemampuan untuk mempraktikkan apa yang sudah di pahami sebelumnya.

2.1.2.4 Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah kemampuan seseorang dalam menjabarkan atau memisahkan, lalu kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen dalam suatu objek atau masalah yang diketahui. Indikasi bahwa pengetahuan seseorang telah sampai pada tingkat ini adalah jika orang tersebut dapat membedakan, memisahkan, mengelompokkan, membuat bangun (diagram) terhadap pengetahuan objek tersebut.

2.1.2.5 Sintesis (*synthesis*)

Sintesis merupakan kemampuan seseorang dalam merangkum atau meletakkan dalam suatu hubungan yang logis dari komponen pengetahuan yang sudah dimilikinya. Dengan kata lain suatu kemampuan untuk menyusun formulasi dari formulasi yang sudah ada sebelumnya.

2.1.2.6 Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi merupakan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek tertentu. Penilaian berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau norma-norma yang berlaku dimasyarakat.

2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor yang mempengaruhi pengetahuan terbagi menjadi dua yaitu faktor internal dan eksternal, diantaranya (Notoadmojo, 2003 dalam Rosalia *et al.*, 2021):

1. Faktor Internal

a. Usia

Usia adalah satuan waktu yang mengukur waktu keberadaan suatu benda atau makhluk, baik yang hidup maupun yang mati. Usia dapat mempengaruhi cara berfikir, bertindak dan emosi seseorang. Usia yang lebih dewasa umumnya memiliki emosi yang lebih stabil dibandingkan dengan usia yang lebih muda. Misalnya pada ibu yang usianya terlalu muda ketika hamil

bisa menyebabkan kondisi fisiologis dan psikologisnya belum siap menjadi ibu, hal ini dapat mempengaruhi kehamilan dan pengasuhan anak (Chairani K, 2020).

b. Pendidikan

Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan. Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap orang lain untuk mencapai tujuan tertentu. Pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah pula dalam menerima informasi (Astuti, 2022). Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan luar sekolah berlangsung seumur hidup.

Semakin tinggi tingkat pendidikan akan memudahkan dalam menyerap informasi termasuk informasi kesehatan dan lebih pandai dalam menyelesaikan masalah. Tingkat pendidikan merupakan Indikator pokok kualitas penduduk formal, semakin tinggi taraf intelektualitas suatu daerah (Dinas Kesehatan Kota Palangkaraya, 2020).

c. Pekerjaan

Status sosial ekonomi seseorang tentu mempunyai peranan terhadap perkembangan anak-anaknya. Keluarga yang mempunyai status sosial ekonomi yang baik, tentu akan memberi perhatian yang baik pula pada pemenuhan kebutuhan sehari-hari dan akan memikirkan masa depan anak-anaknya.

Wiltshire (2020) pekerjaan adalah suatu kegiatan sosial dimana individu atau kelompoknya menempatkan upaya selama waktu dan ruang tertentu, dan terkadang mengharapkan penghargaan moneter (atau dalam bentuk lain), atau tanpa mengharapkan imbalan tetapi dengan rasa kewajiban pada orang lain.

Menurut Sugihartono (2021) menyatakan status sosial ekonomi orang tua, meliputi tingkat pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, penghasilan orang tua. Keluarga yang memiliki status sosial ekonomi kurang mampu, akan cenderung untuk memikirkan bagaimana pemenuhan kebutuhan pokok, sehingga perhatian untuk meningkatkan pendidikan anak juga kurang.

c. Keikutsertaan Prenatal Gentle Yoga

Prenatal yoga adalah program yoga yang di khususkan untuk kehamilan dengan tekni dan intensitas yang di sesuaikan dengan kebutuhan psikis dan fisik ibu hamil juga janinnya, prenatal yoga sendiri menekankan pada teknik - teknik postur yoga, olah napas, rileksasi, teknik--teknik visualisasi dan meditasi (Yoga, 2019). Prenatal yoga akan membantu mempersiapkan calon ibu secara fisik, mental, dan spiritual untuk menghadapi ibu hamil menuju masa persalinan.

d. Media Massa/Sumber Informasi

Sumber informasi adalah segala sesuatu yang menjadi perantara dalam menyampaikan informasi, media informasi untuk komunikasi massa. Sumber informasi dapat diperoleh melalui media cetak (surat kabar, majalah), media elektronik (televisi, radio, internet), dan melalui kegiatan tenaga kesehatan seperti pelatihan yang di adakan (Notoatmodjo, 2021)

Informasi yang diperoleh baik dalam pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Pengetahuan seseorang biasanya diperoleh dari pengalaman yang berasal dari berbagai macam sumber, misalnya: media massa, media elektronik, buku petunjuk, petugas kesehatan, media poster, kerabat dekat dan sebagainya. Majunya teknologi berimbas pada banyaknya media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi. Sehingga sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang.

2. Faktor Eksternal

a. Faktor Lingkungan

Lingkungan merupakan seluruh kondisi yang disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau sekelompok. Sosial Budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi.

2.1.4 Pengukuran tingkat pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden (Notoatmodjo, 2010). Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang yang ingin diketahui atau diukur dapat disesuaikan dengan tingkat pengetahuan responden yang meliputi tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi. Adapun pertanyaan yang dapat dipergunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum dapat dikelompokkan menjadi dua jenis yaitu pertanyaan subjektif, misalnya jenis pertanyaan essay dan pertanyaan objektif, misalnya pertanyaan pilihan ganda, (multiple choice), betul-salah dan pertanyaan menjodohkan. Menurut Arikunto (2010) dalam Elsa (2021) pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu:

1. Baik, bila subyek menjawab benar 76%-100% seluruh pertanyaan.
2. Cukup, bila subyek menjawab benar 56%-75% seluruh pertanyaan.
3. Kurang, bila subyek menjawab benar <56% seluruh pertanyaan.

2.1.5 Cara Memperoleh Pengetahuan

Menurut (Notoatmodjo, 2008 dalam Rosalia *et al.*, 2021) cara memperoleh kebenaran pengetahuan dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu :

1. Cara kuno untuk memperoleh pengetahuan

- a. Cara coba salah (*Trial and Error*) Cara ini telah dipakai orang sebelum kebudayaan bahkan mungkin sebelum adanya peradaban. Cara coba salah ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah dan apabila kemungkinan itu tidak berhasil maka dicoba. Kemungkinan yang lain sampai masalah tersebut dapat dipecahkan.
- b. Cara kekuasaan atau otoritas, prinsip dari cara ini ialah dengan menerima pendapat yang dikemukakan oleh orang yang mempunyai aktivitas tanpa terlebih dahulu menguji atau membuktikan kebenaran, baik berdasarkan fakta 15 empiris ataupun berdasarkan pada penalaran sendiri. Hal ini disebabkan karena menerima dan menganggap semua pendapat itu benar.
- c. Berdasarkan pengalaman pribadi pun dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan dengan cara mengulang kembali

pengalaman yang pernah diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi masa lalu.

- d. Melalui jalan pikiran, dalam memperoleh kebenaran pengetahuan, manusia telah menggunakan jalan pikirannya, baik melalui induksi maupun deduksi. Induksi adalah proses pembuatan kesimpulan itu melalui pernyataan pernyataan khusus pada umum. Deduksi adalah proses pembuatan kesimpulan dari pernyataan umum ke khusus.

2. Cara modern atau cara ilmiah

Cara baru memperoleh pengetahuan pada dewasa ini lebih sistematis, logis dan ilmiah yang disebut metode ilmiah. Kemudian metode berfikir induktif bahwa dalam memperoleh kesimpulan dilakukan dengan mengadakan observasi langsung, membuat catatan terhadap semua fakta sehubungan dengan objek yang diamati. Pencatatan ini mencakup tiga pokok:

1. Segala sesuatu yang positif yaitu gejala tertentu yang muncul pada saat dilakukan pengamatan.
2. Segala sesuatu yang negatif yaitu gejala tertentu yang tidak muncul pada saat dilakukan pengamatan.
3. Gejala-gejala yang muncul secara bervariasi yaitu gejala-gejala yang berubah-ubah pada kondisi-kondisi tertentu.

2.1.6 Kehamilan

1. Pengertian

Menurut Varney *et al.* (2021) Kehamilan adalah proses alamiah yang dialami oleh setiap wanita dalam siklus reproduksi. Kehamilan dimulai dari konsepsi dan berakhir dengan permulaan persalinan. Selama kehamilan ini terjadi perubahan-perubahan, baik perut, fisik maupun psikologi ibu.

Menurut Guyton and Hall (2020) Kehamilan merupakan salah satu tahap kehidupan yang harus dipersiapkan oleh seorang perempuan, dalam proses kehamilan terjadi perubahan fisiologis dan psikologis karena adanya peningkatan hormon estrogen dan progesteron. Proses adaptasi untuk menghadapi perubahan ini harus sudah disiapkan semenjak awal kehamilan. Persiapan yang matang akan mempunyai peran penting dalam kehamilan.

Menurut Fikriyah *et al.* (2021) kehamilan biasanya berlangsung 40 minggu atau 280 hari, dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan yang melewati 294 hari atau 42 minggu adalah kehamilan postdate, diagnosa usia kehamilan lebih dari 42 minggu di dapatkan dari perhitungan seperti rumus neagle atau dengan tinggi fundus uteri.

Menurut Yulizawati *et al.* (2017) Tanda dan gejala kehamilan dibagi menjadi 3 bagian, yaitu;

2. Tanda dugaan kehamilan

Amenore (tidak dapat haid) Gejala ini sangat penting karena umumnya wanita hamil tidak haid dengan diketahuinya tanggal hari pertama menstruasi terakhir adalah penanda untuk menentukan tanggal taksiran persalinan. Dan Mual dan muntah Biasa terjadi pada bulan pertama hingga bulan terakhir trimester pertama. Sering terjadi pada pagi hari atau sering disebut "*morning sickness*".

3. Tanda kemungkinan kehamilan

Perut membesar Perut membesar dapat dijadikan kemungkinan kehamilan bila usia kehamilan sudah memasuki lebih dari 14 minggu karena sudah adanya massa. Dan Uterus membesar Uterus membesar karena terjadi perubahan dalam bentuk, besar, dan konsistensi dari rahim. Pada pemeriksaan dalam dapat diraba bahwa uterus membesar dan bentuknya semakin lama akan semakin membesar.

4. Tanda pasti kehamilan

Gerakan janin yang dapat dilihat, dirasa, atau diraba juga bagian-bagian janin. Dan Denyut jantung janin Denyut jantung janin bisa didengar dengan stetoskop *monoral leanec*, dicatat dan didengar dengan alat Doppler dicatat dengan fotoelektro kardiograf, dan dilihat pada ultrasonografi.

2.1.7 Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III

Menurut Walyani (2018) dalam studi Bergita and Ari (2022), perubahan fisiologis dan ketidaknyamanan ibu selama trimester ketiga kehamilan meliputi:

1. Sakit bagian tubuh belakang

Sebab sakit bagian tubuh belakang adalah meningkatnya beban berat dari bayi yang sedang dikandung, yang dapat mempengaruhi postur mereka, yang mengakibatkan tekanan pada tulang belakang. Ini menyebabkan sakit pada bagian tubuh belakang, juga dikenal sebagai punggung pinggang.

2. Kontraksi *Braxton-Hicks*

Semakin dekatnya kelahiran adalah tanda kehamilan di trimester ketiga. Ibu mungkin mengalami kontraksi selama trimester ketiga. Kontraksi Braxton-Hicks, juga dikenal sebagai kontraksi palsu, lebih sering terjadi pada sore hari atau saat ibu aktif berolahraga. Jika kontraksi terasa ringan dan tidak teratur, itu berarti ibu hanya mengalami kontraksi Braxton-Hicks. Kontraksi palsu akan berhenti dengan sendirinya karena itu normal. Jika ibu mengalaminya, cobalah berbaring untuk merelaksasi tubuh.

3. Sesak Napas

Ukuran janin yang semakin membesar akan mendorong rahim ke arah paru-paru. Ketika paru-paru tertekan, sisa ruang pertukaran oksigen akan semakin kecil sehingga ibu pun merasa

sesak. Ini merupakan ketidaknyamanan yang wajar terjadi selama trimester 3, terutama jika ibu masih melakukan aktivitas sehari-hari seperti biasanya. Oleh karena itu, salah satu tips menghadapi trimester 3 adalah meluangkan waktu yang lebih banyak untuk beristirahat.

4. Sering Buang Air Kecil

Pada trimester ketiga, ada ketidaknyamanan tambahan, yaitu peningkatan frekuensi buang air kecil. Saat ibu hamil tertawa, batuk, bersin, membungkuk, atau mengangkat beban berat, juga dapat menimbulkan tekanan tambahan pada kandung kemih. Ibu mungkin mengalami keluarnya urine tanpa disengaja saat melakukan berbagai hal tersebut.

5. Masalah tidur

Ada beberapa faktor yang membuat ibu hamil mengalami sulit tidur bahkan Insomnia pada trimester III, yaitu bayi akan sering menendang di malam hari, frekuensi buang air kecil yang meningkat sehingga merasa kesulitan untuk tidur nyenyak.

6. Payudara

Keluarnya cairan dari payudara, yaitu colostrum, merupakan makanan bayi pertama yang kaya akan protein. Biasanya, pada trimester ini, ibu hamil akan merasakan hal itu, yakni keluarnya colostrum.

2.1.8 Tanda Bahaya Kehamilan Trimester III

Menurut Tyastuti and Wahyuningsih (2020) Tanda bahaya kehamilan merupakan suatu tanda yang terjadi pada ibu hamil yang menandakan telah terjadi suatu masalah yang serius pada ibu atau janin yang dikandungnya. Tanda bahaya kehamilan sebagai berikut:

1. Nyeri Perut yang Hebat

Nyeri perut kemungkinan tanda persalinan preterm, ruptur uteri, solusio plasenta. Nyeri perut hebat dapat terjadi pada ruptur uteri disertai shock, 20 perdarahan intra abdomen dan atau pervaginam, kontur uterus yang abnormal, serta gawat janin atau DJJ tidak ada.

2. Kehamilan ektopik

Kehamilan ektopik adalah kehamilan ketika implantasi dan pertumbuhan hasil konsepsi berlangsung diluar endometrium kavum uteri.

3. Mola hidatidosa

Mola hidatidosa adalah bagian dari penyakit trofoblastik gestasional, yang disebabkan oleh kelainan pada villi khorionok yang disebabkan oleh poliferasi trofoblastik dan odem.

4. Gerakan janin tidak terasa

Apabila ibu hamil tidak merasakan gerakan janin sesudah usia kehamilan 22 minggu atau selama persalinan, maka waspada terhadap kemungkinan gawat janin atau bahkan kematian janin

dalam uterus. Gerakan janin berkurang atau bahkan hilang dapat terjadi pada solusio plasenta dan ruptur uteri.

5. Bengkak pada Wajah dan Jari-jari Tangan

Edema ialah penimbunan cairan secara dan berlebihan dalam jaringan tubuh dan biasanya dapat diketahui dari kenaikan berat badan serta pembengkakan kaki, jari tangan dan muka. Edema pretibial yang sering ditemukan pada kehamilan biasa sehingga tidak seberapa penting untuk penentuan diagnosis preeklamsia. Selain itu, kenaikan BB $\frac{1}{2}$ kg setiap minggunya. Dalam kehamilan masih dianggap normal, tetapi bila kenaikan 1 kg seminggu beberapa kali, maka perlu kewaspadaan terhadap timbulnya preeklamsia.

2.1.9 Antenatal Care

1. Pengertian *Antenatal Care*

Antenatal Care adalah pemeriksaan kehamilan yang berupa penanganan medis, observasi dan penyuluhan kepada ibu yang sedang hamil bertujuan untuk memastikan ibu hamil menjalani kehamilan yang sehat dan mampu mempersiapkan persalinannya (Afriani and Merlina, 2021).

Antenatal Care sebagai salah satu upaya pencegahan awal dari faktor risiko kehamilan. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) Antenatal Care untuk mendeteksi dini terjadinya risiko tinggi terhadap kehamilan dan persalinan juga dapat menurunkan

angka kematian ibu dan memantau keadaan janin (Afriani and Merlina, 2021).

2. Tujuan *Antenatal Care*

Pelayanan Antenatal Care diberikan sedini mungkin kepada wanita semenjak dirinya hamil. Pedoman pelayanan Antenatal Care menurut Kemenkes RI (2020b) bertujuan untuk yaitu :

- a. Memantau kemajuan proses kehamilan untuk memastikan kesehatan ibu dan tumbuh kembang janin di dalamnya.
- b. Mengetahui adanya komplikasi kehamilan yang mungkin terjadi selama kehamilan sejak usia dini, termasuk riwayat penyakit dan pembedahan.
- c. Meningkatkan dan memelihara kesehatan ibu dan bayi.
- d. Mempersiapkan proses persalinan agar bayi dapat dilahirkan dengan selamat dan meminimalkan trauma yang mungkin terjadi selama persalinan.
- e. Menurunkan angka kematian dan kesakitan ibu.
- f. Mempersiapkan peran ibu dan keluarga untuk menerima kelahiran anak agar mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang normal.
- g. Mempersiapkan ibu untuk melewati masa nifas dengan baik dan dapat memberikan ASI eksklusif kepada bayinya.

3. Standar Pelayanan *Antenatal Care*

Standar Minimal pelayanan *Antenatal Care* yang diberikan kepada ibu hamil yaitu dalam melaksanakan pelayanan *Antenatal Care*, standar pelayanan yang harus dilakukan oleh bidan atau tenaga kesehatan yang dikenal dengan 10 T. Menurut Kemenkes RI (2020b), penerapan 10 T adalah sebagai berikut :

a. Timbang berat badan dan ukur tinggi badan

Penimbangan berat badan pada setiap kali kunjungan *Antenatal Care* dilakukan untuk mendeteksi adanya gangguan pertumbuhan janin dan mengukur tinggi badan adalah salah satu deteksi dini kehamilan dengan faktor risiko, dimana bila tinggi badan ibu hamil kurang dari 145 cm atau dengan kelainan bentuk panggul dan tulang belakang.

b. Ukur tekanan darah.

Pengukuran tekanan darah pada setiap kali kunjungan antenatal dilakukan untuk mendeteksi adanya hipertensi (tekanan darah 140/90 mmHg) dan preeklampsia (hipertensi disertai edema wajah dan tungkai bawah; dan atau proteinuria) pada kehamilan.

c. Nilai status gizi (ukur lingkaran atas /LILA).

Pengukuran LILA dilakukan pada kontak pertama untuk deteksi ibu hamil berisiko kurang energi kronis (KEK). Hasil LILA kurang dari 23,5 cm menunjukkan ibu hamil menderita

kurang energi kronis (KEK) dan beresiko melahirkan bayi berat lahir rendah (BBLR). Lingkar lengan atas adalah salah satu petunjuk untuk mengetahui status gizi orang dewasa, terutama wanita yang tengah menjalani masa kehamilan. Ukuran lingkar lengan atas normal pada wanita subur atau ibu hamil 23,5 cm.

d. Ukur tinggi puncak rahim (fundus uteri).

Pengukuran tinggi fundus pada setiap kali kunjungan antenatal dilakukan untuk mendeteksi pertumbuhan janin sesuai atau tidak dengan umur kehamilan. Standar pengukuran menggunakan pita pengukur setelah kehamilan 24 minggu dengan menggunakan tehnik Mc. Donald yaitu dengan cara mengukur tinggi fundus memakai pita ukur dari atas simfisis ke fundus uteri kemudian ditentukan sesuai rumusnya.

e. Penentuan status imunisasi tetanus dan pemberian imunisasi tetanus sesuai status imunisasi.

Pemberian Imunisasi TT untuk mencegah terjadinya tetanus neonatorum, ibu hamil harus mendapat imunisasi TT. Pada saat kontak pertama, ibu hamil diskriminasi status imunisasi TT nya. Pemberian imunisasi TT pada ibu hamil, disesuaikan dengan status imunisasi ibu saat ini.

f. Pemberian tablet tambah darah

Pada Ibu hamil diberikan tablet Fe ini untuk mencegah anemia gizi besi, setiap ibu hamil harus mendapat tablet zat besi minimal 90 tablet selama kehamilan diberikan kontak pertama.

g. Penentuan presentasi janin dan Denyut Jantung Janin (DJJ).

Menentukan presentasi janin dilakukan pada akhir trimester II dan selanjutnya setiap kali kunjungan antenatal. Pemeriksaan ini dimaksudkan untuk mengetahui letak janin. Adapun pemeriksaan Denyut jantung janin baru dapat didengar pada usia kehamilan 16 minggu atau 4 bulan. DJJ lambat kurang dari 120 x/menit atau DJJ cepat lebih dari 160x/menit menunjukkan adanya gawat janin.

h. Tes laboratorium sederhana

Pemeriksaan laboratorium dilakukan pada saat antenatal meliputi: pemeriksaan golongan darah, pemeriksaan kadar hemoglobin darah (Hb) pemeriksaan protein dalam urin, pemeriksaan kadar gula darah., pemeriksaan darah malaria, pemeriksaan tes sifilis, pemeriksaan HIV dan pemeriksaan Basil Tahan Asam (BTA).

i. Pelaksanaan temu wicara

Tenaga Kesehatan memberi penjelasan mengenai perawatan kehamilan, pencegahan kelainan bawaan, persalinan dan Inisiasi Menyusui Dini (IMD), nifas, perawatan bayi baru

lahir, ASI eksklusif, keluarga berencana dan imunisasi pada bayi. Penjelasan ini diberikan secara bertahap pada saat kunjungan ibu hamil.

j. Tatalaksana kasus sesuai indikasi

Hasil pemeriksaan Antenatal Care di atas dan hasil pemeriksaan laboratorium, setiap kelainan yang ditemukan pada ibu hamil harus ditangani sesuai dengan standar dan kewenangan tenaga kesehatan. Kasus-kasus yang tidak dapat ditangani dan dirujuk sesuai dengan sistem rujukan.

4. Jadwal Kunjungan *Antenatal Care*

Menurut Kemenkes RI (2022b) selama pandemi Covid 19 Pelayanan kesehatan ibu hamil atau antenatal harus memenuhi frekuensi minimal enam kali pemeriksaan kehamilan dan dua kali pemeriksaan oleh dokter. Pemeriksaan kesehatan ibu hamil dilakukan minimal yaitu:

1. Satu kali pada trimester pertama (usia kehamilan 0-12 minggu)
2. Dua kali pada trimester kedua (usia kehamilan 12-24 minggu)
3. Tiga kali pada trimester ketiga (usia kehamilan 24 minggu sampai menjelang persalinan).

Serta minimal dua kali diperiksa oleh dokter saat kunjungan pertama di trimester satu dan saat kunjungan ke lima di trimester tiga. Standar waktu pelayanan tersebut dianjurkan untuk menjamin

perlindungan terhadap ibu hamil dan janin berupa deteksi dini faktor risiko, pencegahan, dan penanganan dini komplikasi kehamilan.

2.1.10 Prenatal Gentle Yoga

1. Pengertian

Prenatal gentle yoga adalah keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologi dan spiritual. *Prenatal gentle yoga* ini diantaranya mencakup berbagai rileksasi, mengatur postur olah napas dan meditasi yang dapat dilakukan oleh ibu hamil setiap hari (Susilawati and Nirmasari, 2017). Yoga berasal dari bahasa sansekerta, makna dari yoga sendiri yaitu memusatkan seluruh pikiran agar bisa mengendalikan panca indera. Ini berarti seseorang yang melakukan yoga harus mampu berkonsentrasi penuh, mengatur dan mengontrol guna menciptakan keselarasan dan keseimbangan antara jiwa, pikiran dan tubuh. Dari situ pengertian yoga memiliki makna satu yang bila dijabarkan maka artinya menyatukan seluruh pikiran, tubuh dan jiwa dalam kesatuan dan satu sisi.

Ketidaknyamanan akibat terjadinya perubahan fisik dan psikologis pada ibu hamil merupakan salah satu masalah yang muncul pada masa kehamilan, sehingga bidan dapat memberikan asuhan kebidanan dengan melakukan intervensi *prenatal gentle yoga* selama kehamilan. *Prenatal gentle yoga*

dapat membantu mempersiapkan kondisi fisik dan psikologi ibu hamil dalam menghadapi persalinannya.

Prenatal gentle yoga ini dimaksudkan untuk membantu para ibu hamil dalam mempersiapkan tubuh agar lebih siap menjelang proses kelahiran, meningkatkan fleksibilitas serta meningkatkan keseimbangan. Dengan ibu mengikuti kelas *prenatal gentle yoga* pada masa kehamilan akan memberikan manfaat pada tubuh ibu dengan membuat tubuh ibu menjadi lebih relaks serta mengurangi rasa pegal yang dirasakan selama masa kehamilan.

Prenatal gentle yoga bagi kehamilan memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat (Krisnandi, 2017). Yoga adalah sejenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester III. Sedangkan menurut Indiarti (2019), *prenatal gentle yoga* memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (pranayama), positions (mudra), meditasi dan deep relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan sehat.

2. Manfaat Prenatal Gentle Yoga

Berikut ini ada berbagai macam manfaat dari mengikuti kelas *prenatal gentle yoga* selama kehamilan :

a. Manfaat Prenatal Gentle Yoga selama kehamilan

- 1) Mengurangi sakit pinggang (*lower back pain*), sakit kepala
- 2) selama kehamilan dan juga mual
- 3) Membakar kalori dalam tubuh dan membantu menjaga bentuk
- 4) badan ibu agar tidak terlalu melambung tinggi dan membantu melancarkan sirkulasi darah.
- 5) Meningkatkan kualitas tidur sehingga bagi para ibu yang mengalami kepanikan saat malam hari bisa dikurang.

b. Manfaat fisik yoga hamil melalui postur tubuh yoga (Asanas) :

- 1) Melatih postur tubuh yang baik, tegap dan kuat, di sepanjang kehamilan.
- 2) Melancarkan aliran darah. Memperlancar supply oksigen, nutrisi dan vitamin dari makanan ke janin.
- 3) Memperkuat otot punggung, membuatnya lebih kuat untuk menyangga beban kehamilan dan menghindarkan dari cedera punggung atau sakit pinggang.

- 4) Melatih otot dasar panggul – perineum – yang berfungsi sebagai otot kelahiran, agar kuat menyangga beban kehamilan dan menyangga kandung kemih dan usus besar. Semakin elastis otot dasar panggul, semakin mudah untuk menjalani proses kelahiran dan semakin cepat pula proses pemulihan pasca melahirkan.
- 5) Membantu mengurangi ketidaknyamanan fisik selama kehamilan, seperti morning sickness, sakit punggung, sakit pinggang, weak bladder, heartburn, sembelit dan lain – lain.

c. Manfaat mental yoga hamil melalui teknik-teknik pernapasan yoga (Pranayama), rileksasi, dan teknik-teknik pemusatan pikiran (Dharana) :

- 1) Menggunakan teknik-teknik pernapasan yoga untuk menenangkan diri dan memusatkan pikiran. Sebagai media self help yang akan membantu saat dilanda kecemasan dan ketakutan, atau saat perhatian tercerai berai.
- 2) Menggunakan teknik-teknik pernapasan yoga untuk beristirahat sejenak di saat jeda antara dua kontraksi, untuk mengumpulkan kembali energi dan prana.
- 3) Menggunakan teknik-teknik rileksasi untuk menginduksi rasa nyaman dan rileks di sepanjang

kehamilan dan saat melahirkan. Menjaga otot-otot tubuh tetap rileks saat melahirkan.

d. Manfaat spiritual yoga hamil melalui teknik-teknik berkontemplasi dan meditasi :

- 1) Menggunakan teknik-teknik pemusatan pikiran dan meditasi yang bermanfaat untuk berkomunikasi dengan sang buah hati dan meningkatkan keterikatan/bonding dengannya.
- 2) Meningkatkan ketenangan dan ketentraman batin selama menjalani kehamilan.
- 3) Memandang segala sesuatu secara apa adanya, membantu saat ketakutan melanda dan meningkatkan kemampuan untuk tidak terkuasai oleh rasa takut.
- 4) Meningkatkan inner peace, penerimaan diri dan kepasrahan saat melewati semua kesulitan dalam proses kehamilan dan kelahiran.
- 5) Meningkatkan kemampuan untuk merasa bahagia.

e. Manfaat *Prenatal Gentle Yoga* Bagi Ibu Hamil

Ada begitu banyak manfaat yang bisa Anda dapatkan dari berlatih prenatal yoga atau yoga hamil :

- 1) Membantu tubuh untuk tetap sehat, kuat, dan aktif

Di masa kehamilan, tubuh Anda mengalami perubahan yang cukup drastis, baik secara fisik,

hormonal maupun emosional. Hormon seperti estrogen, progesteron, prolaktin, relaxin, dan oksitosin meningkatkan tajam dan mengubah tubuh Anda. Berlatih prenatal yoga bisa membantu Anda untuk bisa beradaptasi secara konsisten terhadap perubahan tubuh Anda. Selama 9 bulan, area tubuh bawah Anda akan membawa beban yang lebih berat karena pertumbuhan bayi Anda. Banyak gerakan yoga yang akan membantu Anda tetap sehat dan kuat, dan di saat yang sama membantu Anda merasa rileks menjalani masa kehamilan.

2) Belajar teknik pernapasan lebih baik

Mengapa teknik pernapasan sangat penting di kala Anda berbadan dua? Berlatih teknik pernapasan akan memberikan efek baik tak hanya bagi fisik namun juga bagi mental Anda. Di masa kehamilan, sering kali perubahan hormon yang terjadi tidak hanya mempengaruhi diri Anda secara fisik namun juga membuat emosi atau mood Anda naik turun tanpa alasan. Atau, Anda merasakan kekhawatiran yang berlebihan dan terkadang membuat pasangan Anda kebingungan. Bila Anda bisa bernapas lebih baik, hal ini bisa membantu Anda mengontrol emosi selama

kehamilan. Dengan prenatal yoga, berlatih teknik pernapasan juga akan meningkatkan kualitas napas Anda dan memaksimalkan asupan oksigen yang Anda bagi dengan sang jabang bayi selama kehamilan. Tak hanya itu saja, dalam proses kelahiran bayi, bernapas yang baik akan membantu Anda mengurangi atau mengontrol rasa sakit selama proses kontraksi. Istilah yang sering saya gunakan: “Napas adalah sahabat terbaik saat melahirkan”.

- 3) Membantu meningkatkan keseimbangan tubuh dan mengurangi sakit pinggang

Masalah umum yang sering dialami ibu hamil biasanya adalah kehilangan keseimbangan tubuh, dan pertumbuhan bayi dalam rahim yang juga sering mengakibatkan sakit pinggang berkepanjangan. Banyak gerakan prenatal yoga yang akan membantu sirkulasi tubuh, melatih keseimbangan tubuh, dan membantu merenggangkan otot pinggang.

- 4) Melatih diri dan mempersiapkan area pinggul untuk proses melahirkan

Banyak postur dalam prenatal yoga yang ditujukan untuk membantu mempersiapkan otot-otot di area pinggul lebih lentur dan fleksibel untuk proses

melahirkan. Beberapa postur seperti squat atau jongkok, biasanya dilatih berulang kali untuk membantu membuka area pinggul dan pelvis. Tak hanya latihan fisik, sering kali juga ada penggabungan persiapan mental, misalkan berlatih cara-cara memadukan napas dengan postur dan mengontrol rasa sakit saat proses kontraksi. Hal ini tentu sangat bermanfaat untuk persiapan melahirkan secara normal.

- 5) Membantu relaksasi dan melatih diri lebih mudah beristirahat

Di masa kehamilan, biasanya Anda punya kecenderungan merasa cemas sepanjang waktu. Intuisi sebagai calon Ibu membuat Anda tak bisa berhenti memikirkan perkembangan bayi Anda, persiapan melahirkan, atau bahkan semudah memilih makanan bernutrisi pun menjadi kekhawatiran. Selain membuat Anda was-was dan tak nyaman, perasaan cemas ini bisa menyebabkan Anda sering sulit tidur. Tak hanya rasa cemas, saat memasuki trimester ketiga kehamilan Anda, sulitnya memilih posisi tidur juga bisa menjadi penyebab utama insomnia datang.

6) Menjalin ikatan mendalam dengan cabang bayi.

Saat berlatih yoga hamil, banyak sekali gerakan yang membuat bayi merasa nyaman, dan sering kali juga instruktur mengajarkan cara-cara berkomunikasi dengan bayi, misal mengusap perut sebelum memulai yoga dan meminta Anda memberitahukan bayi Anda bahwa Anda dan jabang bayi akan bergerak bersama. Hal ini membuat Anda merasa lebih nyaman saat berlatih dan juga membuat Anda lebih terbiasa berkomunikasi dengan bayi Anda.

7) Sosialisasi dengan ibu hamil lainnya

Datang khusus ke studio dan berlatih prenatal yoga bisa dijadikan ajang sosialisasi dengan ibu hamil lainnya. Tak hanya bertukar informasi seputar perubahan tubuh, Anda juga bisa bertukar info seputar rumah sakit, dokter kandungan, bahkan sampai jenis popok bayi yang baik dan tepat untuk dibeli bagi bayi Anda.

3. Formula *Prenatal Gentle Yoga*

a. Menciptakan Ruang (*Creating Space*)

Tiap gerakan yang dilakukan seyogayanya membantu menciptakan ruang sehingga janin bisa memposisikan

dirinya secara optimal didalam rahim serta merasa aman dan nyaman.

b. Otot Perut (*Abdominal Muscle*)

Semua gerakan yang dilakukan harus sangat memperhatikan kondisi otot perut ibu. Peregangan tidak boleh berlebihan karena dapat menimbulkan efek samping pada kehamilan

c. Hormon Relaxin (*Relaxin Hormon*)

Hormon relaxin diproduksi lebih banyak selama kehamilan, maka jangan sampai pose yang dilakukan membuat sendi dan otot menjadi tegang atau mendapatkan tekanan secara berlebih yang dapat mengakibatkan cedera dan resiko lainnya.

d. Tekanan Pada Perut (*Belly Compression*)

Pose seperti terbaring terlentang dalam jangka waktu yang lama atau pose memilin perut (closed twist) akan sangat tidak nyaman dan menyebabkan tekanan berlebih pada perut ibu sehingga harus dihindari.

e. Keselarasan dan Kestabilan (*Balance and Stability*)

Peningkatan hormon relaksin sering kali membuat area panggul menjadi tidak stabil. Gerakan yang dilakukan seharusnya mendukung dan membuat otot panggul menjadi

lebih stabil dan lebih baik sehingga memperlancar proses persalinan dan proses pemulihan masa postpartum.

f. Nafas (*Breathing*)

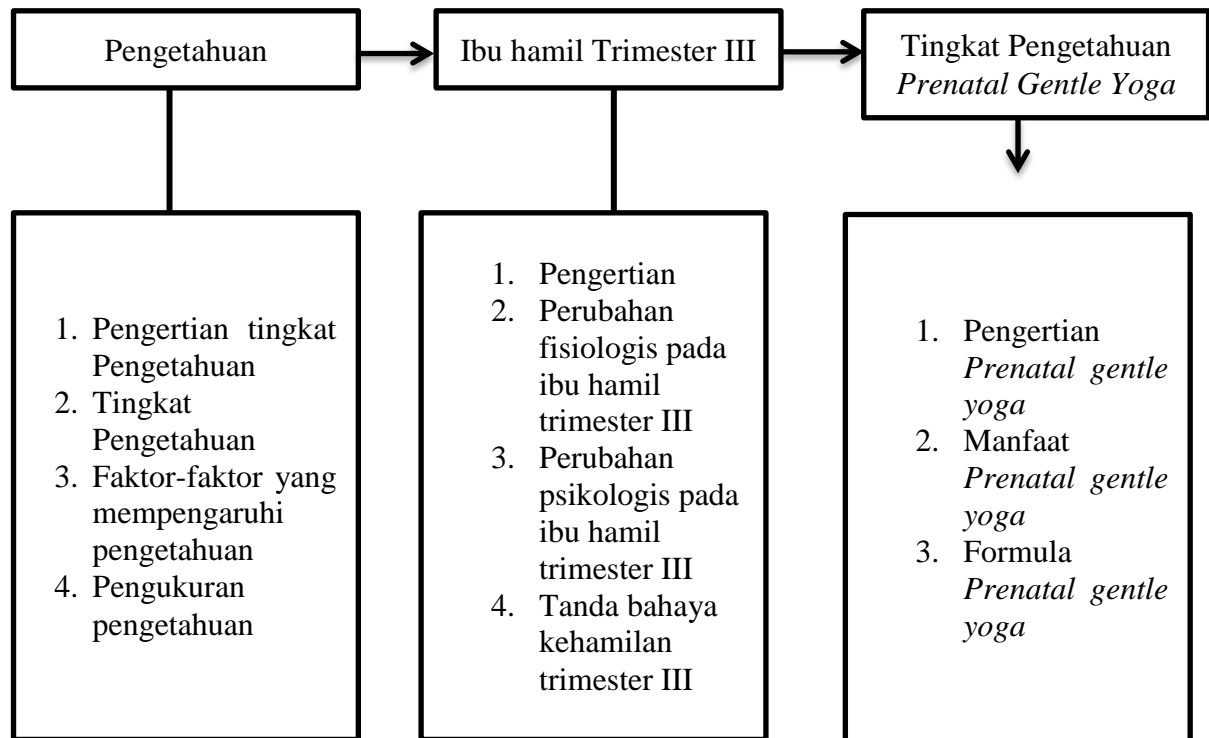
Nafas adalah salah satu kunci dalam memaksimalkan hasil *prenatal gentle yoga*. Ketika mempraktikannya, pastikan anda memperhatikan nafas dan gerakan dengan sungguh-sungguh.

g. *Individual Assesment and Adjusment*

Tubuh setiap orang itu unik. Anda harus memastikan kepa diri sendiri, sejauh apa kestabilan dan fleksibilitas yang anda miliki. Catat apakah anda mengalami cedera sebelum dan sesudah melakukan gerakan. Hal ini membantu anda mengetahui kemampuan diri anda.

2.1.7 Kerangka Teori

Menurut Notoatmodjo (2016), kerangka teori merupakan gambaran dari teori dimana suatu riset berasal atau dikaitkan. Berdasarkan hasil tinjauan teori *prenatal gentle yoga* yang telah dibahas, peneliti merangkum kerangka teori sebagai berikut :

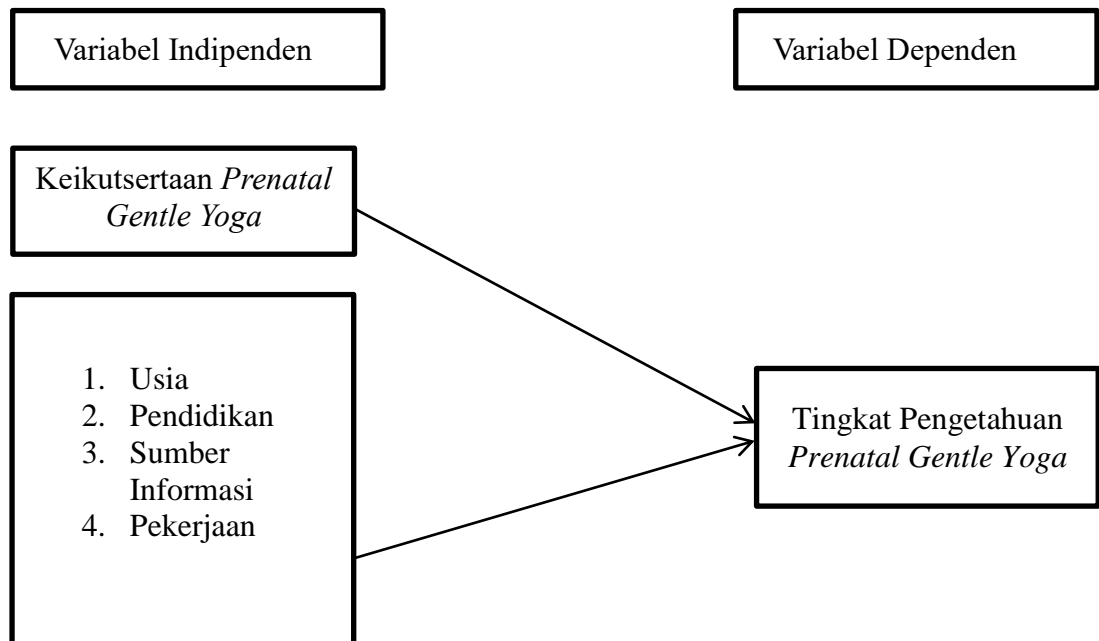


Gambar 2.6 Kerangka Teori

Sumber : Lestari (2018), Ashari (2020), Rahayu (2022), Fatimah & Nuryaningsih (2017) dalam penelitian Rahayu (2022), Kusuma (2018) dalam Penelitian Rahayu (2022), Desiana (2018), Bergitha (2019), Annisa et al., (2020), Ayuningsih, (2019), Widyaswari, (2021), Kementerian Kesehatan RI (2020), Nabilla (2019), Arilestari (2020), Sinaga et al., (2019), Shoqidiah, (2022), Permatasari, (2018).

2.1.8 Kerangka Konsep

Menurut Notoatmodjo (2018), kerangka konsep adalah kerangka hubungan antara konsep-konsep yang akan diukur maupun diamati dalam suatu penelitian. Sebuah kerangka konsep haruslah dapat memperlihatkan hubungan antara variabel-variabel yang akan diteliti. Kerangka konsep dalam penelitian ini digambarkan seperti :



Gambar 2.7 Kerangka Konsep

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif. Metode deskriptif dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan keadaan subjek atau objek dalam penelitian dapat berupa orang, lembaga, masyarakat dan yang lainnya yang pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau apa adanya. Menurut Nazir (2014) dalam Penelitian Febriyan (2017). Tujuan dari penelitian deskriptif ini adalah untuk membuat deskripsi, gambaran, atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki.

Metode deskriptif yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran tentang keadaan atau peristiwa secara sistematis berdasarkan fakta dan informasi di lapangan khususnya dalam penelitian ini di PMB Y Kota Palangka Raya dengan mengumpulkan data dalam bentuk kata-kata, gambar, untuk memperoleh fakta yang akurat selanjutnya akan ditarik kesimpulan. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran informasi mengenai pengetahuan ibu Hamil Trimester III mengenai *prenatal gentle yoga*. kemudian, penelitian ini bisa dijadikan dasar untuk penelitian berikutnya.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1 Tempat

Lokasi penelitian yang diteliti adalah PMB Y di Kota Palangka Raya

3.2.2 Waktu

Penelitian ini dilakukan dari bulan Januari - Maret 2024.

3.3 Subjek Penelitian

3.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang melakukan kunjungan ANC di PMB Y Kota Palangka Raya. Jumlah ibu hamil trimester III yang melakukan kunjungan ANC pada tahun 2023 sebanyak 420 orang dengan rata-rata kunjungan perbulannya 32 orang.

Jadi, diperoleh perhitungan populasi pada rentang waktu pengambilan data dari bulan oktober hingga November 2023 yaitu 64 orang yang melakukan kunjungan ANC.

3.3.2 Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang datang berkunjung ke PMB Y untuk melakukan pemeriksaan ANC di PMB Y Kota Palangka Raya. Sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin. Perhitungan besar sampel dengan menggunakan rumus Slovin sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan :

N = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

e^2 = Taraf nyata atau batas kesalahan

Untuk menentukan jumlah sampel yang hendak dipilih, peneliti harus menggunakan tingkat kesalahan sebesar 5%, karena dalam setiap melakukan penelitian tidak mungkin hasilnya sempurna 100%, makin besar tingkat kesalahannya maka semakin sedikit ukuran sampel tersebut. Maka :

$$n = \frac{64}{1 + 64 + (5\%)^2}$$

$$n = \frac{64}{1 + 64 + (0,05)^2}$$

$$n = \frac{64}{1 + 64 + (0,0025)}$$

$$n = \frac{64}{1 + 0,16}$$

$$n = \frac{64}{1 + 0,16}$$

$n = 55,1$ dibuatkan menjadi 55 orang responden.

Dari rumus diatas ditemukan kesimpulan dari perhitungan bahwa dengan sampel 64 ditemukan kesalahan sebanyak 5% dan 55 responden. Selanjutnya, untuk cadangan atau menghindari kemungkinan sampel *drop out* saat penelitian, maka peneliti

menambahkan jumlah sampel sebanyak 10% dari total jumlah sampel, sehingga jumlah sampel minimal akhir sebanyak 61 responden.

3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel didalam penelitian ini menggunakan *Accidental sampling*. Definisi metode *Accidental sampling* adalah memilih secara kebetulan (Sugiyono, 2018) seperti ibu hamil trimester III yang ditemui sedang berkunjung melakukan pemeriksaan ANC di PMB Y Kota Palangka Raya.

Sampel dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi sebagai berikut :

a. Kriteria Inklusi

1. Ibu hamil trimester III yang melakukan pemeriksaan ANC di PMB Y Kota Palangka Raya
2. Yang bisa membaca dan menulis
3. Yang bersedia menjadi sampel penelitian.

b. Kriteria Eksklusi

1. Ibu hamil trimester III yang memiliki komplikasi kehamilan.
2. Ibu hamil trimester III yang memiliki tanda-tanda persalinan
3. Ibu hamil yang mengikuti *prenatal gentle yoga*.

3.4 Variabel dan Definisi Operasional

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek, organisasi, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya

(Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini, variabel yang digunakan terdiri dari variabel independen dan variabel dependen.

3.4.1 Variabel Independen

Variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya timbulnya variabel dependen (terikat).

1. Umur
2. Pendidikan
3. Pekerjaan
4. Sumber Informasi

3.4.2 Variabel dependen

Variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Pada penelitian ini yang menjadi variabel dependen adalah Tingkat Pengetahaun *Prenatal Gentle Yoga*.

Tabel 3.1 Variabel dan Definisi Operasional Penelitian

No	Variabel	Indikator Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Pengetahuan Prenatal Gentle Yoga	Kemampuan untuk menjawab pertanyaan tentang pengertian, manfaat, prinsip, indikasi dan kontraindikasi	Wawancara	Kuesioner dengan 48 pertanyaan, terdapat pilihan jawaban B (benar), S (salah)	1. Baik: Jika Menjawab benar 37-48 (76-100%) 2. Cukup: Jika Menjawab benar 27-36 (56%-75%) 3. Kurang: Jika Menjawab benar <26 (<56%)	Ordinal
2.	Umur	Usia responden mulai dari lahir hingga ulang tahun terakhir sampai dengan melakukan wawancara	Wawancara	Kuesioner	1. < 20 Tahun 2. 20-35 Tahun 3. >35 tahun.	Ordinal
3.	Pendidikan	Jenjang Pendidikan terakhir yang ditempuh responden sampai dengan mendapatkan Ijazah hingga melakukan wawancara	Wawancara	Kuesioner	1. Pendidikan Dasar (SD, MI, SMP, MTS) 2. Pendidikan Menengah (SMA, SMK, MAN) 3. Pendidikan Tinggi (Diploma atau sarjana)	Ordinal
4	Pekerjaan	Segala sesuatu yang dilakukan responden dengan maksud menambah penghasilan/ status ekonomi	Wawancara	Kuesioner	1. Ibu Rumah Tangga 2. Petani 3. Wiraswasta 4. PNS/Honorar	Ordinal
5	Keikutsertaan Prenatal Gentle Yoga	Sikap atau respon responden dalam menanggapi kegiatan prenatal Gentle Yoga	Wawancara	Kuesioner	1. Mengikuti 2. Tidak Mengikuti	Ordinal

6	Sumber Informasi	Media yang sering diakses oleh responden untuk memperoleh informasi	Wawancara	Kuesioner	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tenaga Kesehatan (Dokter,Bidan) 2. Media Cetak (Koran,majalah leaflet) 3. Media Elektronik (TV,radio, Internet) 4. Teman,saudara, kader 	Nominal
---	------------------	---	-----------	-----------	---	---------

3.4.3 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat untuk mengumpulkan data (Polit, 2019). Instrument penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner yang berisi mengenai masalah atau sebuah tema yang sedang diteliti. Sehingga dapat menimbulkan pengaruh, hubungan dalam penelitian tersebut (Nursalam, 2018) .

3.4.4 Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Data primer merupakan jenis data yang digunakan dalam penelitian ini, diambil dari hasil jawaban kuesioner yang diberikan kepada ibu hamil trimester III di PMB Y pada tahun 2023. Prosedur yang dilakukan peneliti melalui beberapa tahapan yaitu :

- a. Pembuatan Surat Ijin penelitian di Poltekkes Kemenkes Kota Palangka Raya
- b. Menyerahkan Surat Ijin penelitian yang didapatkan dari Poltekkes Kemenkes Kota Palangka Raya kepada PMB yang akan diteliti.

c. Penelitian melakukan pengumpulan data dengan :

- 1) Memberikan kuesioner kepada ibu hamil trimester III yang memenuhi syarat penelitian
- 2) Melakukan pencatatan dan pengumpulan data
- 3) Melakukan pengolahan dan Analisa data menggunakan *Microsoft Excel* serta penyusunan laporan hasil penelitian setelah seluruh data yang diperlukan dari seluruh subjek terkumpul

3.4.5 Alat Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner tertutup. Kuesioner tertutup ialah kuesioner yang telah disediakan jawaban sehingga responden tinggal memilih (Arikunto, 2010). Penilaian dilakukan dengan dengan skala Guttman yakni skor 1 jika benar dan 0 jika salah. Pada penelitian ini instrumen yang digunakan yaitu kuesioner yang berisikan pertanyaan mengenai yoga untuk ibu hamil meliputi pengertian, manfaat, prinsip, indikasi dan kontraindikasi, persiapan, teknik, dan gerakan. Teknik pengumpulan data dengan kuesioner, diberikan kepada ibu hamil, meminta kesediaan untuk menjadi responden, mengajukan surat persetujuan untuk di tandatangani. Dan menjelaskan secara singkat tentang cara pengisian kuesioner.

Kuesioner yang digunakan yaitu kuesioner referensi dari Risma Ramadhanty (2020) dengan judul “Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil

Tentang Yoga di BPM Yulinda, SST Bungamas Kabupaten Lahat Sumatera Selatan Tahun 2020". Uji validitas pada penelitian ini dilakukan di BPM Yulinda, SST Bungamas Kabupaten Lahat Sumatera Selatan dengan 45 responden. Pada kuesioner ini terdiri dari 48 pertanyaan tentang pengetahuan ibu hamil mengenai *prenatal gentle yoga*.

3.4.6 Etika Penelitian

- a. Permohonan izin penggunaan lahan
- b. Persetujuan dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya
- c. *Annonimity* (kerahasiaan nama responden) responden tidak diharuskan untuk mencantumkan nama pada lembar kuesioner atau nama dicantumkan dalam inisial huruf, kemudian lembar tersebut hanya diberi nomor kode tertentu.
- d. *Confidentiality* (kerahasiaan) masalah ini merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti.

3.4.7 Pengolahan Data dan Analisis Data

Dalam pengolahan data terdapat langkah-langkah yang harus ditempuh diantaranya :

a. *Editing*

Kegiatan untuk melakukan pemeriksaan pertanyaan pada lembar kuesioner untuk mengurangi kesalahan dan kekurangan yang ada dalam pertanyaan.

b. *Coding*

Pemberian kode pada setiap variabel data yang dikumpulkan untuk memudahkan pengolahan data dengan mengubah berbentuk huruf menjadi data berbentuk angka atau bilangan dengan memberi kode pada kuesioner.

a. Pengetahuan tentang yoga untuk ibu hamil :

- a) Baik : 1
- b) Cukup : 2
- c) Kurang : 3

b. Keikutsertaan Prenatal Gentle Yoga

- a) Kode 1 : jika ibu mengikuti *prenatal gentle yoga*
- b) Kode 2 : jika ibu tidak mengikuti *prenatal gentle yoga*

c. Umur

- a) Kode 1 : jika usia ibu <20 tahun
- b) Kode 2 : jika usia ibu 20-35 tahun
- c) Kode 3 : jika usia ibu >35 tahun

d. Pendidikan

- a) Kode 1 : Jika ibu berpendidikan Dasar (SD, MI, SMP, MTS)

b) Kode 2 : Jika berpendidikan menengah (SMA, SMK, MAN)

c) Kode 3 : Jika berpendidikan Tinggi (Diploma atau sarjana)

e. Pekerjaan

a) Kode 1 : Ibu rumah tangga

b) Kode 2 : Petani

c) Kode 3 : Wiraswasta

d) Kode 2 : PNS/Honorar

f. Sumber Informasi

a) Kode 1 : Tenaga Kesehatan (Dokter, Bidan)

b) Kode 2 : Media Cetak (Koran, majalah, leaflet)

c) Kode 3 : Media Elektronik (TV, radio, Internet)

d) Kode 4 : Teman, saudara, kader

e) *Scoring*

Scoring Pertanyaan yang dijawab diberi skor atau nilai sesuai yang telah ditetapkan pada pelayanan operasional. Untuk scoring variabel pengetahuan ibu hamil trimester III terhadap *prenatal gentle yoga* sebagai berikut:

a. Baik : Jika menjawab benar 37-48 (76-100%)

b. Cukup : Jika menjawab benar 27-36 (56%-75%)

c. Kurang : Jika menjawab benar <26 (<56%)

Data yang ada disusun dalam bentuk tabel atau grafik distribusi frekuensi sesuai dengan kelompok masing-masing.

f) *Data Entry* atau *Processing*

Data entry adalah kegiatan memasukkan data jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) dimasukkan ke dalam program atau *software* komputer.

3.4.8 Analisis Data

Analisa univariat yang digunakan untuk menganalisis variabel yang ada secara deskriptif. Hasil dari analisis data penelitian ini berupa distribusi, frekuensi dan presentase untuk data pengetahuan ibu hamil trimester III tentang *prenatal gentle yoga*. Analisis Univariat dilakukan untuk menjelaskan secara deskriptif. Masing-masing variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat yang bertujuan untuk melihat masing-masing variabel tersebut dengan menggunakan tabel frekuensi. Variabel yang diteliti ialah pengetahuan ibu mengenai pendidikan ibu, pekerjaan ibu, usia ibu, jumlah anak yang ibu miliki sebagai variabel bebas, dan variabel terikat adalah pengetahuan ibu hamil trimester III mengenai *prenatal gentle yoga* di PMB Y. Rumus yang digunakan untuk perhitungan persentasenya yaitu sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Presentase distribusi

f : Frekuensi kejadian

n : Populasi penelitian.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

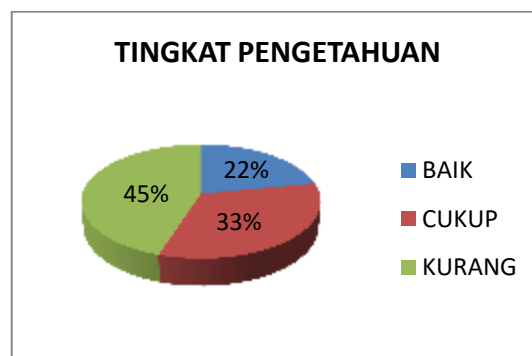
Praktik Mandiri Bidan (PMB) Y terletak di jalan Ramin II N0. 99, Kecamatan Pahandut, Kota Palangka Raya, Kalimantan Tengah. PMB Y Kota Palangka Raya mempunyai fasilitas berupa tempat pendaftaran 1, ruang pemeriksaan 1, ruang VK 4, ruang nifas, ruang yoga 1, ruang tunggu dan ruang obat, serta 2 toilet. Praktik Mandiri Bidan (PMB) Y Kota Palangka Raya memberikan pelayanan berupa antenatal care (ANC), pelayanan persalinan, prenatal gentle yoga, pelayanan KB dan imunisasi. Kegiatan prenatal gentle yoga di laksanakan dalam satu minggu sekali yang di laksanakan pada hari Rabu jam 15.00 WIB yang di ikuti 6 ibu hamil setiap minggunya. Adapun fasilitas yang di sediakan matras yoga, handuk, blok yoga, peanut ball dan gym ball.

Dari studi pendahuluan yang peneliti lakukan, didapati data primer kunjungan rata- rata ibu hamil trimester III sebanyak 32 kunjungan perbulan. Praktik Mandiri Bidan (PMB) Y Kota Palangka Raya juga merupakan lahan pratik bagi mahasiswa kebidanan di Kota Palangka Raya.

4.2 Hasil Penelitian

Setelah dilakukannya penelitian di PMB Y Kota Palangka Raya pada bulan Januari-Maret tahun 2024 berdasarkan hasil yang didapat dengan mengumpulkan data primer yang diperoleh dari hasil mengisi kuesioner oleh ibu hamil trimester III yang sedang melakukan ANC di PMB Y Kota Palangka Raya, kemudian dapat disajikan dalam bentuk variasi tabel dan diagram pie sebagai berikut :

4.2.1 Gambaran tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III berdasarkan pengetahuan dapat di lihat di bawah ini:



Gambar 4.1 Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Prenatal Gentle Yoga Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Y Kota Palangka Raya

Berdasarkan gambar 4.1 diagram pie dapat di ketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat pengetahuan menunjukkan bahwa responden dengan pengetahuan baik sebanyak 12 orang (22 %), responden dengan pengetahuan cukup sebanyak 18 orang (33%) dan responden dengan pengetahuan kurang sebanyak 25 orang (45%).

4.2.2 Gambaran tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga pada ibu

hamil trimester III berdasarkan usia dapat di lihat di bawah ini :

Tabel 4.1 Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Prenatal Gentle Yoga Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Y Kota Palangka Raya Berdasarkan Usia Ibu

Usia Ibu	Tingkat Pengetahuan						Total	
	Baik		Cukup		Kurang			
	n	%	n	%	n	%	N	%
< 20	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
20-35	12	22%	18	33%	24	44%	54	98%
>35	0	0%	0	0%	1	2%	1	2%
TOTAL	12	22%	18	33%	25	45%	55	100%

Berdasarkan tabel 4.1 di dapatkan bahwa ibu hamil trimester III pada usia < 20 tahun tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga yang baik terdapat 0 ibu (0%), pada usia 20-35 tahun tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga yang baik terdapat 12 ibu (22%) dari 54 ibu hamil (98%) dengan usia 20-35 tahun dan pada usia >35 tahun tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga yang baik terdapat 0 ibu (0%). Sedangkan pada usia < 20 tahun tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga yang cukup terdapat 0 ibu (0%), pada usia 20-35 tahun tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga yang cukup terdapat 18 ibu (33%) dari 54 ibu hamil (98%) dengan usia 20-35 tahun dan pada usia >35 tahun tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga yang cukup terdapat 0 ibu (0%). Sedangkan pada usia < 20 tahun tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga yang kurang terdapat 0 ibu (0%), pada usia 20-35 tahun tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga yang kurang terdapat 24 ibu (44%) dari 54 ibu hamil (98%) dengan usia 20-35 tahun dan pada usia > 35

tahun tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga yang kurang terdapat 1 ibu (2%).

4.2.3 Gambaran tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III berdasarkan pendidikan dapat di lihat di bawah ini :

Tabel 4.2 Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Prenatal Gentle Yoga pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Y Kota Palangka Raya Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Tingkat Pengetahuan							
	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	n	%	n	%	n	%	N	%
Dasar	3	5%	9	16%	11	20%	23	42%
Menengah	4	7%	3	5%	9	16%	16	29%
Tinggi	5	9%	6	11%	5	9%	16	29%
TOTAL	12	22%	18	33%	25	45%	55	100%

Berdasarkan tabel 4.2 di dapatkan bahwa ibu hamil trimester III pada pendidikan dasar yang memiliki tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga baik terdapat 3 ibu (5%) dari 23 ibu hamil pendidikan dasar, pada pendidikan menengah yang memiliki tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga baik terdapat 4 ibu (7%) dari 16 ibu hamil pendidikan menengah, pada pendidikan tinggi yang memiliki tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga baik terdapat 5 ibu (9%) dari 16 ibu hamil pendidikan tinggi. Sedangkan pada pendidikan dasar yang memiliki tingkat pengetahuan tentang prenatal yoga cukup terdapat 9 ibu (16%) dari 23 ibu hamil pendidikan dasar, pada pendidikan menengah yang memiliki pengetahuan tentang prenatal gentle yoga cukup terdapat 3 ibu (5%) dari 16 ibu hamil pendidikan menengah, pada pendidikan tinggi yang memiliki tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga cukup terdapat 6 ibu (11%) dari 16 ibu hamil pendidikan

tinggi. Sedangkan pada pendidikan dasar yang memiliki tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga kurang terdapat 11 ibu (20%) dari 23 ibu hamil pendidikan dasar, pada pendidikan menengah yang memiliki tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga kurang terdapat 9 ibu (16%) dari 16 ibu hamil pendidikan menengah, pada pendidikan tinggi yang memiliki tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga kurang terdapat 5 ibu (9%) dari 16 ibu hamil pendidikan tinggi.

4.2.4 Gambaran tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III berdasarkan pekerjaan dapat di lihat di bawah ini :

Tabel 4.3 Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Prenatal Gentle Yoga Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Y Kota Palangka Raya Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Tingkat Pengetahuan						Total	
	Baik		Cukup		Kurang		N	%
	n	%	n	%	n	%		
IRT	8	15%	8	15%	18	33%	34	62%
Petani	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Wiraswasta	3	5%	6	11%	3	5%	12	22%
PNS/Honoror	1	2%	4	7%	4	7%	9	16%
TOTAL	12	22%	18	33%	25	45%	55	100%

Berdasarkan tabel 4.3 di dapatkan bahwa ibu hamil trimester III pada pekerjaan sebagai IRT yang memiliki tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga baik terdapat 8 ibu (15%) dari 34 ibu hamil sebagai IRT, pada pekerjaan petani yang memiliki pengetahuan tentang prenatal gentle yoga baik terdapat 0 ibu (0%), pada pekerjaan sebagai wiraswasta yang memiliki pengetahuan tentang prenatal gentle yoga baik terdapat 3 ibu (5%) dari 12 ibu hamil sebagai wiraswasta, pada pekerjaan PNS/Honoror yang memiliki tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga baik terdapat 1 ibu (2%). Sedangkan

pada pekerjaan IRT yang memiliki tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga cukup terdapat 8 ibu (15%) dari 34 ibu hamil sebagai IRT, pada pekerjaan petani yang memiliki tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga cukup terdapat 0 ibu, pada pekerjaan wiraswasta yang memiliki tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga cukup terdapat 6 ibu (11%) dari 12 ibu hamil sebagai wiraswasta, pada pekerjaan PNS/Honorar yang memiliki tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga cukup terdapat 4 ibu (7%) dari 9 ibu hamil sebagai PNS/Honorar. Sedangkan pada pekerjaan IRT yang memiliki tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga kurang terdapat 18 ibu (33%) dari 34 ibu hamil sebagai IRT, pada pekerjaan petani yang memiliki tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga kurang terdapat 0 ibu, pada pekerjaan sebagai wiraswasta yang memiliki tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga kurang terdapat 3 ibu (5%) dari 12 ibu hamil sebagai wiraswasta, pekerjaan PNS/Honorar yang memiliki tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga kurang terdapat 4 ibu (7%) dari 9 ibu sebagai PNS/Honorar.

4.2.5 Gambaran tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III berdasarkan keikutsertaan prenatal gentle yoga dapat di lihat di bawah ini

Tabel 4.4 Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Prenatal Gentle Yoga Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Y Kota Palangka Raya Berdasarkan Keikutsertaan Prenatal Gentle Yoga

Keikutsertaan Prenatal Gentle Yoga	Tingkat Pengetahuan							
	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	n	%	n	%	n	%	N	%
Mengikuti	5	9%	6	11%	9	16%	20	36%
Tidak Mengikuti	7	13%	12	22%	16	29%	35	64%
TOTAL	12	22%	18	33%	25	45%	55	100%

Berdasarkan tabel 4.5 di dapatkan bahwa ibu hamil trimester III pada keikutsertaan mengikuti yang memiliki tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga baik terdapat 5 ibu (9%) dari 20 ibu hamil yang mengikuti, pada keikutsertaan tidak mengikuti yang memiliki tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga baik terdapat 7 ibu (13%) dari 35 ibu hamil yang tidak mengikuti. Sedangkan pada keikutsertaan mengikuti yang memiliki tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga cukup terdapat 6 ibu (11%) dari 20 ibu hamil yang mengikuti, pada keikutsertaan tidak mengikuti yang memiliki tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga cukup terdapat 12 ibu (22%) dari 35 ibu hamil yang tidak mengikuti. Sedangkan pada keikutsertaan mengikuti yang memiliki tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga kurang terdapat 9 ibu (16%) dari 20 ibu hamil mengikuti, pada keikutsertaan tidak mengikuti yang memiliki

tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga kurang terdapat 16 ibu (29%) dari 35 ibu hamil tidak mengikuti yoga.

4.2.6 Gambaran tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III berdasarkan media massa/sumber informasi dapat di lihat di bawah ini :

Tabel 4.5 Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Prenatal Gentle Yoga Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Y Kota Palangka Raya Berdasarkan Media Massa/Sumber Informasi

Media Massa/sumber Informasi	Tingkat Pengetahuan							
	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	n	%	n	%	n	%	N	%
Tenaga Kesehatan	5	9%	4	7%	8	15%	17	31%
Media Cetak	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Media Elektronik	5	9%	8	15%	10	18%	23	42%
Teman,Kader	2	4%	6	11%	7	13%	15	27%
TOTAL	12	22%	18	33%	25	45%	55	100%

Berdasarkan tabel 4.6 di dapatkan bahwa ibu hamil trimester III pada media massa/sumber informasi tenaga kesehatan yang memiliki tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga baik terdapat 5 ibu (9%) dari 17 ibu hamil sumber informasi tenaga kesehatan,pada media massa/sumber informasi media cetak yang memiliki tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga baik terdapat 0 ibu,pada media massa/sumber informasi media elektronik yang memiliki tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga baik terdapat 5 ibu (9%) dari 23 ibu hamil sumber informasi media elektronik,pada media massa/sumber informasi teman,kader yang memiliki tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga baik terdapat 2 ibu (4%) dari 15 ibu hamil sumber informasi

teman,kader.Sedangkan pada media massa/sumber informasi tenaga kesehatan yang memiliki tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga cukup terdapat 4 ibu (7%) dari 17 ibu hamil sumber informasi tenaga kesehatan,pada media massa/sumber informasi media cetak yang memiliki tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga cukup terdapat 0 ibu,pada media massa/sumber informasi media elektronik yang memiliki tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga cukup terdapat 8 ibu (15%) dari 23 ibu hamil sumber informasi media elektronik,pada media massa/sumber informasi teman,kader yang memiliki tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga cukup terdapat 6 ibu (11%) dari 15 ibu hamil sumber informasi teman,kader.Sedangkan pada media massa/sumber informasi tenaga kesehatan yang memiliki tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga kurang terdapat 8 ibu (15%) dari 17 ibu hamil sumber informasi tenaga kesehatan,pada media massa/sumber informasi media cetak yang memiliki tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga kurang terdapat 0 ibu,pada media massa/sumber informasi media elektronik yang memiliki tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga kurang terdapat 10 ibu (18%) dari 23 ibu hamil sumber informasi media elektronik,pada media massa/sumber informasi teman,kader yang memiliki tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga kurang terdapat 7 ibu (13%) dari 15 ibu hamil sumber informasi teman,kader.

4.3 Pembahasan

4.3.1 Pengetahuan

Berdasarkan data yang di ketahui dari 55 orang ibu hamil trimester III terdapat tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga. Adapun hasil dari data primer yang di peroleh dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mayoritas tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III tentang prenatal gentle yoga masih dalam kategori kurang yaitu sebanyak 25 responden dengan presentase 45%.

Pengetahuan merupakan hasil pengindraan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya). Dengan sendirinya pada waktu pengindraan sehingga menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indra pendengaran (telinga), dan indra penglihatan (mata). Ibu memiliki pengetahuan yoga yang berbeda-beda tentang prenatal yoga dikarenakan ibu belum pernah sepenuhnya mengetahui tentang prenatal yoga sehingga didapatkan pengetahuan ibu hamil terhadap prenatal yoga yang berbeda-beda (Susi Asmarah 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan Sri Maharani (2020) di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi menunjukkan hasil bahwa pengetahuan ibu hamil tentang prenatal gentle 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%). Hasil observasi selama penelitian, peneliti mendapatkan hasil pengetahuan kurang pengetahuan ibu dikaitkan dengan pendidikan, pekerjaan, keikutsertaan dan sumber informasi ibu.

Jadi, berdasarkan data primer yang sudah peneliti dapatkan menurut peneliti sebuah pengetahuan akan meningkat apabila seseorang mau berpartisipasi dalam sebuah kegiatan penyuluhan dan mau mencari sumber informasi yang lebih banyak melalui berbagai macam media yang tersedia.

4.3.2 Usia

Berdasarkan data yang diketahui bahwa 55 ibu hamil trimester III yang diteliti ditemukan mayoritas ibu dengan usia 20-35 tahun yakni 54 responden (98%) yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 28 responden (44%).

Usia adalah satuan waktu yang mengukur waktu keberadaan suatu benda atau makhluk, baik yang hidup maupun yang mati. Usia dapat mempengaruhi cara berfikir, bertindak dan emosi seseorang. Usia yang lebih dewasa umumnya memiliki emosi yang lebih stabil dibandingkan dengan usia yang lebih muda (Chairani K, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan Desak Putu Erna (2022) di Poliklinik Kebidanan RSU Dharma Yadnya Denpasar

menunjukkan hasil bahwa dari 30 orang responden, hampir seluruhnya yaitu 29 orang (96,7%) berada pada kelompok umur 20-35 tahun. Hanya sebagian kecil responden yaitu satu (3,3%) berada pada kelompok umur >35 tahun. Tidak ada satupun yang berada pada kelompok umur >20 tahun. Hal ini dikarenakan beberapa faktor lain yang mempengaruhi, salah satunya adalah sumber informasi dan lingkungan sekitar. Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin bertambah pula daya tangkap dan pola pikirnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Dewi Taurisiawati Rahayu di PMB Nanik S Pare Kediri Kediri menunjukkan hasil bahwa responden berumur 20-35 tahun terdapat 26 ibu (100%). Responden dengan umur 20-35 tahun merupakan rentang umur dewasa yang biasanya dengan diikuti pendidikan yang cukup sehingga akan memiliki pengetahuan yang lebih baik dibandingkan dengan responden dengan usia yang lebih muda. Dengan usia dewasa tersebut responden akan lebih banyak mendapatkan pengetahuan dan pengalaman hidup termasuk tentang prenatal yoga (Amorita & Syahriarti, 2021). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan responden tentang prenatal yoga sudah detail atau kurang mendalam.

Jadi, berdasarkan data primer yang sudah peneliti dapatkan menurut peneliti usia 20-35 tahun merupakan usia aman dalam

memenuhi syarat sebagai seorang ibu, sehingga dengan usia tersebut pola pikir seorang ibu sudah matang. Dan tidak akan mempengaruhi psikologis seseorang, semakin matang usia seseorang semakin baik pula pengetahuan dan tingkat emosinya meningkatnya pengetahuan dikaitkan pula dengan usia ibu. Dari hasil ini, maka disimpulkan bahwa ibu belum sepenuhnya mengetahui tentang prenatal yoga sehingga menyebabkan adanya perbedaan wawasan yang dimilikinya.

4.3.3 Pendidikan

Berdasarkan data yang di ketahui bahwa 55 ibu hamil trimester III yang di teliti di temukan mayoritas ibu dengan pendidikan dasar (SD, MI, SMP, MTS) yaitu 23 responden (42%) yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 11 responden (20%).

Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan. Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap orang lain untuk mencapai tujuan tertentu. Pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah pula dalam menerima informasi (Astuti, 2022). Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan luar sekolah berlangsung seumur hidup. Semakin tinggi pendidikan semakin banyak pula peluang seseorang untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan seseorang tersebut untuk mendapatkan informasi yang lebih baik.

Teori tersebut tidak sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan, terbukti pada penelitian Resa Angriyani (2021) di Klinik Bidan Faridah didapatkan sebagian ibu berpendidikan tinggi (perguruan tinggi) sebanyak 14 orang (47%), sedangkan ibu yang berpendidikan menengah (SMP-SMA) didapatkan sebanyak 12 orang (40%) dan ibu berpendidikan rendah (SD) sebanyak 4 orang (13%). Hasil observasi selama penelitian, peneliti mendapatkan hasil bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang akan semakin mudah dalam menerima informasi dan dengan pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan pemikiran seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan.

Jadi, berdasarkan data primer yang sudah peneliti dapatkan menurut peneliti peningkatan pengetahuan tidak hanya diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi dapat diperoleh juga pada pendidikan non formal. Dari tingkat pendidikan apa saja, bila ibu sering mencari tahu informasi tentang perawatan kehamilan, maka tidak dipungkiri ibu yang berpendidikan rendah juga bisa memiliki pengetahuan yang baik tentang prenatal gentle yoga.

4.3.4 Pekerjaan

Berdasarkan data yang diketahui bahwa 55 ibu hamil trimester III yang diteliti ditemukan mayoritas ibu dengan pekerjaan sebagai IRT yaitu 34 responden (62%) yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 18 (33%).

Wiltshire (2020) pekerjaan adalah suatu kegiatan sosial dimana individu atau kelompoknya menempatkan upaya selama waktu dan ruang tertentu, dan terkadang mengharapkan penghargaan moneter (atau dalam bentuk lain), atau tanpa mengharapkan imbalan tetapi dengan rasa kewajiban pada orang lain.

Menurut Sugihartono (2021) menyatakan status sosial ekonomi orang tua, meliputi tingkat pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, penghasilan orang tua. Keluarga yang memiliki status sosial ekonomi kurang mampu, akan cenderung untuk memikirkan bagaimana pemenuhan kebutuhan pokok, sehingga perhatian untuk meningkatkan pendidikan anak juga kurang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Kartika sari (2021) menunjukkan hasil bahwa berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa sebagian lebih responden yang pekerjaannya IRT dengan jumlah 10 responden (67%) sebagian responden yang pekerjaannya Wiraswasta dengan jumlah 2 responden (13%) dan responden yang pekerjaannya Guru dengan jumlah 3 responden (20%). Hasil observasi selama penelitian, peneliti mendapatkan hasil pekerjaan berpengaruh terhadap pengetahuan ibu mengenai prenatal yoga 67% ibu berprofesi sebagai ibu rumah tangga dimana

ibu hamil hanya melakukan kegiatan keseharian di rumah saja, sehingga untuk mendapatkan informasi terbatas.

Jadi, berdasarkan data primer yang didapatkan Peneliti, menurut Peneliti, ibu hamil yang tidak bekerja akan menghabiskan waktunya untuk mengurus rumah dan keluarga sehingga jarang berinteraksi dengan lingkungan sekitar yang membuat sulit memperoleh informasi mengenai prenatal gentle yoga.

4.3.5 Keikutsertaan Prenatal Gentle Yoga

Berdasarkan data yang di ketahui bahwa 55 ibu hamil trimester III yang di teliti di temukan mayoritas ibu dengan keikutsertaan prenatal gentle yoga dengan tidak mengikuti yaitu 35 responden (64%) yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 16 (29%).

Prenatal yoga adalah program yoga yang di khususkan untuk kehamilan dengan tekni dan intensitas yang di sesuaikan dengan kebutuhan psikis dan fisik ibu hamil juga janinnya, prenatal yoga sendiri menekankan pada teknik - teknik postur yoga, olah napas, rileksasi, teknik--teknik visualisasi dan meditasi (Yoga, 2019). Prenatal yoga akan membantu mempersiapkan calon ibu secara fisik, mental, dan spiritual untuk menghadapi ibu hamil menuju masa persalinan.

Teori tersebut tidak sesuai dengan hasil penelitian yang di lakukan, terbukti pada penelitian Ni wayan manik parwatil (2019)

menunjukkan hasil bahwa berdasarkan data responden lebih banyak mengikuti prenatal yoga yaitu sebanyak 55.6%, Responden di Puskesmas III Denpasar Utara juga lebih banyak memiliki persepsi yang positif terhadap prenatal yoga. Hasil observasi selama penelitian, peneliti mendapatkan hasil bahwa data menunjukkan semakin tinggi pendidikan maka keikutsertaan prenatal yoga juga meningkat. Adanya hubungan antara tingkat pendidikan dengan minat didasari oleh beberapa faktor yaitu faktor pendidikan responden hanya sampai pendidikan menengah. Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi minat karena pendidikan mempengaruhi besarnya pengetahuan, yang mana pengetahuan adalah hasil setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu.

Jadi, berdasarkan data primer yang didapatkan Peneliti, menurut Peneliti persepsi ibu hamil tentang prenatal yoga dapat diperoleh dari pengalaman tentang kehamilan, tingkat pendidikan, lingkungan sekitar, media elektronik maupun cetak dan sebagainya. Pengetahuan ibu hamil masih rendah mengenai yoga dikarenakan kurangnya partisipasi, sehingga menyebabkan sulitnya mencari informasi mengenai yoga.

4.3.6 Media Massa/Sumber Informasi

Berdasarkan data yang di ketahui bahwa 55 ibu hamil trimester III yang di teliti di temukan mayoritas ibu dengan media massa/sumber informasi media elektronik yaitu 23 responden (42%) yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 10 (18%).

Sumber informasi adalah segala sesuatu yang menjadi perantara dalam menyampaikan informasi, media informasi untuk komunikasi massa. Sumber informasi dapat diperoleh melalui media cetak (surat kabar, majalah), media elektronik (televisi, radio, internet), dan melalui kegiatan tenaga kesehatan seperti pelatihan yang di adakan (Notoatmodjo, 2021).

Pada penelitian Aris Noviani (2021) menunjukkan hasil bahwa berdasarkan tabel maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas sumber informasi yang didapat responden yaitu dari sumber informasi media elektronik yakni 10 responden dengan presentase (33,3%). Hal ini karena disebabkan banyak penyuluhan dilakukan melalui media elektronik salah satunya internet yang mengakses ke media sosial tertentu saja sehingga tidak semua ibu dapat mengakses informasi tersebut.

Jadi, Berdasarkan data primer yang didapatkan peneliti, menurut peneliti, dalam penelitian ini masih banyak ibu hamil yang belum mendapat informasi tentang prenatal gentle yoga, sedangkan informasi tentang prenatal gentle yoga bukan hanya didapat dari

petugas kesehatan saja, tetapi juga dapat diakses melalui teman atau kader dan media elektronik.

BAB V

KESIMPULAN & SARAN

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang berjudul Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Prenatal Gentle Yoga Pada Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Y Kota Palangka Raya maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 4.1.1 Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Prenatal Gentle Yoga Pada Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Y Kota Palangka Raya berdasarkan pengetahuan yaitu menunjukkan bahwa mayoritas berpengetahuan kurang yaitu sebanyak 25 responden dengan presentase 45%.
- 4.1.2 Pada Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Prenatal Gentle Yoga Pada Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Y Kota Palangka Raya berdasarkan usia ditemukan mayoritas ibu dengan usia 20- 35 tahun yakni 54 responden (98%) yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 28 responden (44%).
- 4.1.3 Dilihat dari pendidikan, Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Prenatal Gentle Yoga Pada Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Y Kota Palangka Raya

berdasarkan data yang di ketahui bahwa yang di teliti di temukan mayoritas ibu dengan pendidikan dasar yaitu 23 responden (42%) yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 11 responden (20%).

4.1.4 Kemudian berdasarkan pekerjaan, Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Prenatal Gentle Yoga Pada Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Y Kota Palangka Raya berdasarkan data yang di teliti di temukan mayoritas ibu dengan pekerjaan sebagai IRT yaitu 34 responden (62%) yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 18 (33%).

4.1.5 Lalu pada keikutsertaan prenatal gentle yoga, Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Prenatal Gentle Yoga Pada Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Y Kota Palangka Raya berdasarkan data yang di teliti di temukan mayoritas ibu dengan keikutsertaan prenatal gentle yoga dengan tidak mengikuti yaitu 35 responden (64%) yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 16 (29%).

4.1.6 Kemudian di tinjau dari media massa/sumber informasi Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Prenatal Gentle Yoga Pada Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Y Kota Palangka Raya berdasarkan data yang di teliti di temukan mayoritas ibu dengan media massa/sumber informasi

media elektronik yaitu 23 responden (42%) yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 10 (18%).

4.2 Saran

4.2.1 Bagi Ibu Hamil Trimester III

Diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang prenatal gentle yoga agar meningkatkan minat ibu dalam mengikuti prenatal gentle yoga dan di harapkan juga agar ibu hamil bisa meningkatkan pengetahuan mengenai yoga seperti berusaha mencari sumber informasi baik dari TV,radio,buku,majalah atau koran, tidak hanya dari petugas kesehatan saja.Sehingga ibu dapat lebih siap dalam menghadapi persalinan.

4.2.2 Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat diteruskan dengan meneliti lebih lanjut sehingga permasalahan yang ada terkait pengetahuan ibu hamil trimester III tentang prenatal gentle yoga dapat diatasi dan mampu mengkaji dengan metode penelitian yang berbeda.

4.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi di perpustakaan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya dan menjadi sumber informasi tambahan untuk mahasiswa dalam melakukan penelitian selanjutnya.

4.2.4 Bagi Praktik Mandiri Bidan

Diharapkan Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Prenatal Gentle Yoga Pada Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Y Kota Palangka Raya ini sebagai wawasan baru mengenai hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan prenatal gentle yoga, sehingga dapat lebih memperhatikan, memberikan penyuluhan promotif dan konseling yang lebih intensif saat melakukan kunjungan ANC. Dan di harapkan juga setiap ibu yang melakukan pemeriksaan ANC agar dianjurkan ikut serta dalam kegiatan prenatal gentle yoga. Serta diharapkan penelitian ini dapat menjadi salah satu bahan untuk meningkatkan upaya pengetahuan tentang prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, D. and Merlina, E. (2021), “Determinan Kepatuhan Ibu Hamil Melakukan Pemeriksaan Kehamilan”, *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, Vol. 6 No. 1, pp. 1–7, doi: 10.33867/jaia.v6i1.220.
- Anggasari, Y. (2021). Pengaruh Antara Keteraturan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 6(1), 34. <https://doi.org/10.31764/mj.v6i1.1408>
- Aris Noviani, & Siskana Dewi Rosita. (2021). Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Tm Ii Dan Iii Terhadap Prenatal Gentle Yoga. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 12(2), 01–07. <https://doi.org/10.52299/jks.v12i2.83>
- Bergita, F.A. and Ari, A. (2022), *Hubungan Umur Ibu Dan Umur Kehamilan Dengan Kejadian Asfiksia Pada Bayi Baru Lahir Di Puskesmas Modo*, Universitas Ngudi Waluyo.
- Beti Nurhayati, Farida Simanjuntak, & Marni Br. Karo. (2019). Reduksi Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester Iii Melalui Senam Yoga. *Binawan Student Journal*, 1(3), 167–171. <https://doi.org/10.54771/bsj.v1i3.82>
- Bingan, E. C. S. (2019). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 466. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1505>
- Chairani, K. (2017), *Alasan Ibu Memberikan Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) Dini Dengan Pendekatan Teori Health Belief Model Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Pesanggrahan Jakarta Selatan Tahun 2013*. Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Dinas Kesehatan Kota Palangkaraya. (2020), “Profil Kesehatan Kota Palangka Raya Tahun 2017”.
- Dinas Kesehatan Kota Palangkaraya. (2021), “Profil Kesehatan Kota Palangkaraya”.
- Dyah, P. A., & Sulastri, E. (2019). Increasing Knowledge of Pregnancy, Labor and Postpartum Healthy Through Pregnant Women Class. *The 9th University Research Colloquium 2019*, 7–10.
- 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>

- Fitriyani, W., Dewianti, A., Windayanti, H., & Rahmawati, P. (2023). *Yoga Ibu Hamil pada Trimester III di Desa Tambak Selo Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang*. 2(1), 420–425.
- Fitriani. 2011. *Gambaran Pengetahuan dan Sikap Ibu tentang Senam Hamil*. Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Alauddin. Makasar
- Fitriani, Lina. 2018. *Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Pekkabata*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol. 4, No. 2, Nopember 2018 p-ISSN: 2442-8884 / e-ISSN: 2541-4542
- Fikriyah, A.H., Sharief, S.A.S. and Thamrin, H. (2021), “Manajemen Asuhan Kebidanan Antenatal pada Ny. S Gestasi 43 Minggu 1 Hari dengan Serotinus”, *Window of Midwifery Journal*, Vol. 2 No. 2, pp. 118–128, doi: 10.33096/wom.vi.793.
- Gustina, & Nurbaiti. 2020. *Pengaruh Prenatal Care Yoga Terhadap Keluhan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi*. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, Vol 9, No. 2, September 2020. Doi
- Guyton and Hall, M.E. (2020), *Textbook of Medical Physiology*, Elsevier Health Sciences, New Jersey.
- Indiarti, M.T. (2019), *Panduan Lengkap Kehamilan, Persalinan Dan Perawatan Bayi*, Diglossia Media, Yogyakarta.
- Kemenkes RI. (2020a), “Profil Kesehatan Indonesia 2020”, available at: <https://www.kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2020>.
- Kemenkes RI. (2020b), *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu*, Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Kemenkes RI. (2022a), “Profil Kesehatan Indonesia 2022”, available at: <https://kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2022>.
- Kemenkes RI. (2022b), *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu*, Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Kurnila, V., Jau, M., Fedi, S. and Kurniawan, Y. (2018), “Pemecahan Masalah dengan Pendekatan Sainifik dan Koperatif Tipe NHT, serta Peningkatan Kemampuan Komunikasi Matematika Siswa SMP”, *Jurnal Review Pembelajaran Matematika*, Vol. 3, pp. 132–145, doi: 10.15642/jrpm.2018.3.2.132-145.
- Maharani, S. (2020). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 37. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.177>
- Maharani, S., & Hayati, F. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Endurance*, 5(1), 161. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4524>

- Masruroh, R. R., & Masruroh, M. (2021). *Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Yoga Di Bpm Yulinda, Sst Bungamas Kabupaten Lahat Sumatera Selatan Tahun 2020*.
- Meti Patimah. (2020). Pendidikan Kesehatan Ibu Hamil Tentang Ketidaknyamanan Pada Kehamilan Trimester I dan Penatalaksanaannya. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 570–578. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i3.3790>
- Nanda, D., Permana, E., Sari, K., Ningsih, A. F., & Latiefah, N. (2022). *Yoga untuk Mengatasi Ketidaknyamanan Pada Ibu Nifas di Puskesmas Duren Semarang*. 443–448.
- Noriani, N.K., Nurtini, N.M. and Dewi, K.P. (2017), “Tingkat Pengetahuan dan Minat Ibu Hamil tentang Prenatal Yoga di Puskemas II Denpasar Selatan”, *Jurnal Kesehatan Terpadu*, Vol. 1 No. 2.
- Notoatmodjo, S. (2010), *Ilmu Perilaku Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Notoatmodjo, S. (2016), *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Jakarta.
- Notoatmodjo, S. (2018), *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Nurbaiti, N., & Nurita, S. R. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Prenatal Yoga dengan Minat Ibu Hamil dalam Mengikuti Kelas Prenatal Yoga di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 49. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.179>
- Nurhidayah, & Risnah. (2022). Penyuluhan Kesehatan Meningkatkan Pengetahuan tentang manfaat Prenatal gentle Yoga Pada Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 2(2), 72–76.
- Nursalam. 2013. *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Patiyah, P., Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2021). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 174–183. <https://doi.org/10.37012/jik.v13i2.463>
- 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.
- Permata Sari, R., Anggraini, H., Studi, P. S., Fakultas Kebidanan dan Keperawatan, K., & Kader Bangsa Palembang, U. (2021). *P Renatal Gentl E Yoga P Ada Ibu H Am Il Tm Iii Di P Raktik M Andiri Bidan Lism Arini P Alem Bang Tahun 2021*. 5(2), 128–132.

- Rafika. 2018. *Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Kesehatan. Vol 9, No 1, April 2018. ISSN: 2086-7751, e-ISSN: 2548-5696. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
- Rahayu, D. T. (2023). Pengetahuan Ibu Hamil tentang Prenatal Yoga di PMB Nanik S Pare Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(7), 1–7.
- Rahayu Widiarti, I., & Yulviana, R. (2022). Pendampingan Senam Hamil pada Ibu Hamil Trimester III untuk Mengurangi Nyeri Punggung di PMB Rosita, S.Tr, Keb Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(2), 153–160. <https://doi.org/10.25311/jkt/vol1.iss2.463>
- Respati, S.H., Sulistyowati, S. and Nababan, R. (2019), “Analisis Faktor Determinan Kematian Ibu di Kabupaten Sukoharjo Jawa Tengah Indonesia”, *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, Vol. 6 No. 2, pp. 52–59.
- Serang, S. (2018), “Pengaruh Pengetahuan, Sikap Kerja dan Pengalaman Kerja terhadap Kinerja Karyawan”, *PARADOKS: Jurnal Ilmu Ekonomi*, Vol. 1 No. 1, pp. 82–97.
- Setyawan, D. (2017), “Exploration of Students Knowledge Construction Process on Geometry throught Random Thinking Style and Spatial Ability of Mental Rotation Level”, *Jurnal Daya Matematis*, Vol. 5 No. 2, pp. 124–135.
- 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>
- Sugihartono, N. (2015), *Psikologi Pendidikan*, Erlangga, Jakarta.
- Sulastri, E., Astuti, D.P. and Handayani, E.W. (2019), “Pembentukan Posyandu Remaja Desa Madureso Kecamatan Kuwarasan Kabupaten Kebumen”, *Prosiding University Research Colloquium*, pp. 136–139.
- 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>
- Suparman, S.R., Muchlis, N., Multazam, A.M., Nasrudin, N. and Samsualam, S. (2019), “Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil tentang Pelayanan Antenatal Care (ANC) di Puskesmas Tabaringan Kota Makassar Tahun 2018”, *Prosiding Seminar Nasional Sinergitas Multidisiplin Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi*, Vol. 2, pp. 71–77.
- Susi Asmara 2021. Pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga. Diproleh dari <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/semnasbidan/article/1110/761>. Diakses pada tanggal 20 Maret 2024.
- Susilawati, N. and Nirmasari, C. (2017), “Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Ketidaknyamanan Ibu Selama Hamil”, *Seminar Nasional Kebidanan*, Vol. 1, pp. 77–82.

- Tyastuti, S. and Wahyuningsih, H.P. (2020), *Asuhan Kebidanan Kehamilan Komprehensif*, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Varney, H., Kriebs, J.M. and Gegor, C.L. (2021), *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*, EGC, Jakarta.
- Wayan, N., & Ayu, I. (2020). *Kehamilan dan Masa Nifas Fisiologis*.
- WHO. (2022). *World Health Statistics 2022*.
- Wulandari, D. A., Ahadiyah, E., & Ulya, F. H. (2020). Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 9. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.349>
- Yulizawati, Y., Iryani, D., Insani, A.A. and Andriani, F. (2017), *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*, Rumahkayu Pustaka Utama, Padang.

LAMPIRAN

Lampiran 1



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA**

Jalan George Obos No. 30 Palangka Raya (Kampus A), Jalan George Obos No. 32 Palangka Raya (Kampus B),
Jalan Doktor Soetomo No. 10 Palangka Raya (Kampus C), Kalimantan Tengah - Indonesia
Telepon / Faksimili: (0536) 3221768 Laman (Website) : <https://www.poltekkesra.ac.id>
Surel (E-mail) : direktorat@poltekkesra.ac.id



Palangka Raya, 20 Desember 2023

Nomor : PP.08.02/F.XLIX/13468/2023
Lampiran : 1 (Berkas)
Perihal : **Mohon Izin mengadakan Penelitian/Observasi**

Kepada Yang Terhormat :

Kepala Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya

Di –
PALANGKA RAYA

Dalam rangka penyusunan Laporan Tugas Akhir mahasiswi Program Studi Diploma III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, maka akan dilaksanakan penelitian di wilayah Kota Palangka Raya. Untuk proses kegiatan lebih lanjut, maka dari ini kami mengajukan permohonan sebagaimana hal diatas. Adapun mahasiswa yang mengajukan sbb :

Nama : Septiana Dewita
NIM : PO.62.24.2.21.133
Program Studi : Diploma III Kebidanan
Jurusan : Kebidanan
Jenjang : D-III
Instansi : Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
Melaksanakan Penelitian di : PMB Yullies Eka F.S.Tr.Keb.Bdn
Selama : 3 (Tiga) Bulan
Dosen Pembimbing 1 : Herlinadiyaningsih,SST.,M.Keb
NIP : 19800807 200501 2 003
Dosen Pembimbing 2 : Noordiati,SST.,MPH
NIP : 19800608 200112 2 002
Judul :

"GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG PRENATAL GENTLE YOGA PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN (PMB) Y KOTA PALANGKA RAYA TAHUN 2023"

Demikian permohonan ini disampaikan, atas bantuan dan perhatiannya diucapkan terimakasih.

Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian
Kesehatan Palangka Raya,



Mars Khendra Kusfryadi, STP., MPH.
NIP 197503101997031004

WSP - Menged Politeknik Kesehatan Berbasis Keperawatan Lokal yang Terakreditasi Mandiri, Insentif dan Mendunia Tahun 2020

Kampus A - Jl. George Obos No. 30 Palangka Raya (Kampus A), Jalan George Obos No. 32 Palangka Raya (Kampus B),
Jalan Doktor Soetomo No. 10 Palangka Raya (Kampus C), Kalimantan Tengah - Indonesia
Kampus B - Jalan Doktor Soetomo, Palangka Raya - 05361001, Jalan George Obos No. 30 Palangka Raya
Kampus C - Jalan Doktor Soetomo, Palangka Raya - 05361001, Jalan George Obos No. 30 Palangka Raya





**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLTEKES KEMENKES PALANGKA RAYA**



Sekretariat :
Jalan G. Obos No. 30 Palangka Raya 73111 - Kalimantan Tengah

**KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"**

No.90/II/KE.PE/2024

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Septiana Dewita
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"gambaran tingkat pengetahuan tentang prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III di praktik mandiri bidan (PMB) Y kota Palangka Raya"

"description of the level of knowledge about prenatal gentle yoga in third trimester pregnant women at the independent practice of midwives (PMB) Y, Palangka Raya city"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 13 Februari 2024 sampai dengan tanggal 13 Februari 2025.

This declaration of ethics applies during the period February 13, 2024 until February 13, 2025.



February 13, 2024
Chairperson,

Yeni Lucin, S.Kep.MPH

Lampiran 3

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,

Ibu hamil di PMB Yullies Eka F., S.Tr. Keb., Bdn

jalan Ramin II No. 99, Palangka Raya

Dengan Hormat,

Dalam rangka penyusunan laporan tugas akhir sebagai salah satu syarat untuk mengikuti ujian akhir program DIII Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya, Saya yang bertanda tangan tangan dibawah ini:

Nama : Septiana Dewita

NIM : PO.62.24.2.21.133

Judul : Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang *Prenatal Gentle Yoga* pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Y Kota Palangka Raya Tahun 2023.

Maka sehubungan dengan hal tersebut saya memohon dengan hormat kesediaan saudara untuk menjadi responden dalam penelitian ini dan meluangkan waktu untuk mengisi kuisisioner yang diajukan oleh peneliti, Jawaban saudara sangat kami butuhkan untuk kepentingan ilmu pengetahuan dan tidak ada maksud lainnya, identitas dan jawaban saudara akan kami rahasiakan.

Hormat Kami,

(Septiana Dewita)

Lampiran 4

PENJELASAN UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN (PSP)

1. Saya adalah Septiana Dewita berasal dari Poltekes Kemenkes Palangka Raya Jurusan Kebidanan dengan ini meminta saudara untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian ini yang berjudul “Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang *Prenatal Gentle Yoga* pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Y Kota Palangka Raya Tahun 2023.”
2. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil Trimester III tentang *Prenatal gentle yoga*
3. Prosedur pengambilan data dengan cara ibu hamil trimester III di PMB Y yang bersedia menjadi responden mengisi dan menandatangani pernyataan kesediaan menjadi responden kemudian mengisi kuesioner.
4. Keuntungan yang anda peroleh dalam ikut serta dalam penelitian ini adalah mendapatkan pengalaman dan ilmu.
5. Partisipasi saudara bersifat sukarela, tidak ada unsur paksaan dari pihak manapun dan anda dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa diberikan sanksi.
6. Kegiatan ini hanya untuk keperluan penelitian sehingga nama dan jati diri saudara akan tetap dirahasiakan.
7. Apabila ada hal-hal yang kurang jelas dapat menghubungi saya dengan nomor handphone: 082252521536.

Peneliti

(Septiana Dewita)

Lampiran 5

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

No Responden :

Nama :

Umur :

Pendidikan :

Alamat Lengkap :

Menerangkan bahwa saya bersedia dan tidak ada unsur paksaan dari pihak manapun untuk menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang *Prenatal Gentle Yoga* pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Y Kota Palangka Raya Tahun 2023”

Palangka Raya, 2023

Saksi

Responden

(.....)

(.....)

Lampiran 6

KUISIONER PENELITIAN

A. Petunjuk pengisian:

Bacalah pertanyaan dengan seksama, kemudian beri tanda *check* (√) pada jawabanyang dianggap benar!

Tanggal :

Kode Responden :

Nama :

A. Data Umum

1. Umur

a) 20-30 tahun

b) 31-40 tahun

c) > 40 tahun

2. Pendidikan

a) SD/MI

b) SMP/MTS

c) SMA/SMK

d) Perguruan Tinggi

3. Status Pekerjaan

a) Ibu Rumah Tangga

b) Petani

c) Wiraswasta

d) PNS / Honorer

4. Informasi tentang yoga

a) Pernah mendapat

b) Tidak pernah mendapat

5. Sumber Informasi tentang yoga

a) Tenaga kesehatan (dokter, bidan)

b) Media Cetak (Koran, majalah, leaflet)

c) Media elektronik (Tv, radio, internet)

d) Teman, saudara, kader

B. Data Khusus

1. Pengetahuan

Petunjuk pengisian:

Pilihlah salah satu jawaban yang dianggap paling tepat dan sesuai dengan pendapat ibu, kemudian beri tanda (√) pada jawaban “B (Benar)” atau “S(Salah)”.

No	Pertanyaan	Jawaban	
		B	S
Pengertian Yoga			
1.	Pengertian dari yoga ibu hamil adalah suatu olahraga yang telah dimodifikasi sehingga dapat menyesuaikan kondisi bagi ibu hamil		
2.	Yoga merupakan olahraga yang tidak cocok bagi ibu hamil		
3.	Yoga pada ibu hamil merupakan latihan hanya melatih fisik saja		
4.	Yoga pada ibu hamil merupakan suatu olahraga melatih spiritual		
5.	Yoga pada ibu hamil hanya untuk melatih pernafasan		
6.	Dengan melakukan yoga pada ibu hamil tubuh menjadi tidak nyaman		
Manfaat Yoga pada ibu hamil			
7.	Dengan melakukan yoga ibu hamil dapat memperoleh manfaat didalam menjalankan kehamilannya, baik itu manfaat seperti membuat semakin rileks, membuat pikiran lebih focus, dan mempererat ikatan ibu dan bayi		
8.	Yoga pada ibu hamil dapat mempererat ikatan batin antara ibu dan janin		
9.	Manfaat melakukan yoga pada ibu hamil yaitu dapat meningkatkan energy dan memperkuat imunitas tubuh		

10.	Yoga pada ibu hamil hanya bermanfaat membuat tubuh nyaman		
11.	Manfaat dari yoga pada ibu hamil juga dapat menimbulkan rasa percaya diri, keberanian, dan tekad yang kuat		
12.	Keluhan ibu hamil dapat bertambah dengan melakukan yoga		
13.	Yoga ibu hamil bermanfaat untuk meminimalkan keluhan yang dialami, seperti nyeri punggung, nyeri panggul, pembengkakan pada daerah tubuh		
14.	Dengan melakukan yoga, dapat membuat kurangnya rasa percaya diri pada ibu hamil		
Prinsip Yoga pada ibu hamil			
15.	Dalam melakukan yoga untuk ibu hamil, ada beberapa prinsip yang perlu diterapkan nafas, mendengarkan sinyal dari tubuh, serta tidak melakukan postur (gerakan) yang membahayakan		
16.	Dalam melakukan yoga secara teratur dapat memberikan dampak positif bagi ibu dan janin		
17.	Prinsip latihan yoga pada ibu hamil yaitu terdapat gerakan yang sering menekan pada daerah perut		
18.	Terdapat prinsip dalam melakukan latihan yoga, salah satunya adalah frekuensi melakukan yaitu 3 kali, dalam 4 hari sekali		
19.	Prinsip dari melakukan yoga pada ibu hamil yaitu tidak melakukan postur (gerakan) tubuh yang menekan pada perut, dan tidak melakukan postur (gerakan) terlalu lama		
20.	Prinsip latihan yoga pada ibu hamil adalah memberi kenyamanan dan keamanan		
21.	Waktu yang tepat untuk berlatih yoga pada ibu hamil yaitu pada sore / dipagi hari		
22.	Ibu hamil boleh berlatih yoga sepanjang hari		
Indikasi dan Kontraindikasi Yoga pada ibu hamil			
23.	Yoga pada ibu hamil dapat menyebabkan terjadinya komplikasi, seperti perdarahan, ketuban pecah sebelum		

	waktunya, dan bayi lahir dengan berat badan rendah		
24	Semua ibu hamil mulai dari usia kehamilan 18 minggu boleh melakukan yoga		
25	Ibu hamil dengan pusing, mual, muntah, kram pada perut bagian bawah, jantung berdebar-debar boleh berlatih yoga		
26	Ibu hamil dengan riwayat tekanan darah rendah, perdarahan dalam kehamilan, ketuban pecah sebelum waktunya, harus konsultasi dengan tenaga kesehatan sebelum melakukan yoga		
27	Ibu hamil boleh berlatih yoga dalam keadaan perdarahan pada kehamilan, tekanan darah rendah		
28	Sedang mengalami perdarahan, pusing, mual tidak boleh mengikuti yoga ibu hamil		
29	Ibu hamil yang tidak datang pada saat latihan boleh melakukan yoga tanpa pengawasan dari ahlinya		
Persiapan Yoga pada ibu hamil			
30	Saat melakukan yoga, ibu hamil boleh menggunakan alas kaki		
31	Bantal, guling, atau kursi dapat digunakan sebagai alat bantu untuk melakukan postur (gerakan) dalam melakukan latihan yoga pada ibu hamil		
32	Pada saat berlatih yoga, ibu hamil boleh tanpa menggunakan alas yoga/yoga mat		
33	Saat melakukan yoga, ibu hamil boleh melakukan gerakan yang menekan pada daerah perut		
34	Ibu hamil boleh berlatih yoga saat perut sedang lapar		
35	Saat melakukan latihan yoga, ibu hamil dapat menggunakan pakaian yang nyaman, dan perut tidak sedang lapar		

36	Setelah melakukan latihan yoga, ibu hamil tidak boleh minum air		
Teknik Yoga pada Ibu hamil			
37	Dalam yoga untuk ibu hamil terdapat teknik-teknik yaitu Centering dan pranayama, pemanasan, inti, pendinginan dan relaksasi		
38	Dalam melakukan yoga, ibu hamil boleh tidak melakukan teknik pemanasan		
39	Pendinginan dan relaksasi adalah bagian akhir dari teknik latihan yoga pada ibu hamil		
40	Ibu hamil dapat melakukan yoga saat pikiran tenang		
41	Yoga pada ibu hamil mempunyai perbedaan pose di tiap trimester (usia kehamilan)		
42	Latihan yoga untuk ibu hamil yang pertama kali adalah pose inti		
43	Memusatkan perhatian dan pikiran supaya lebih <i>mindful</i> , menjaga pikiran agar tetap tenang, namun tetap waspada, merupakan teknik dari yoga pada ibu hamil		
Gerakan Yoga pada ibu hamil			
44	Teknik cow and cat merupakan salah satu teknik dari latihanyoga pada ibu hamil		
45	Pose (gerakan) savasana (relaksasi) merupakan salah satu teknik awal dalam melakukan yoga pada ibu hamil		
46	Pose (gerakan) cat and cow merupakan salah satu pose (gerakan) yang bisa dilakukan dalam latihan yoga untuk setiap usia kehamilan		
47	Teknik pendinginan merupakan tahapan awal untuk memulai yoga pada ibu hamil		
48	Pada tahap relaksasi, pose (gerakan) savasana merupakan salah satu pose akhiri <i>sequence</i> . Yaitu dengan tidur miring ke kiri atau ke kanan dengan lutut dan tulang kering diganjal supaya panggul tetap terbuka dan selaras		

No	Benar	Salah
1	Benar	
2		Salah
3		Salah
4	Benar	
5		Salah
6		Salah
7	Benar	
8	Benar	
9	Benar	
10		Salah
11	Benar	
12		Salah
13	Benar	
14		Salah
15	Benar	
16	Benar	
17		Salah
18	Benar	
19	Benar	
20		Salah
21	Benar	
22		Salah
23		Salah
24	Benar	
25		Salah
26	Benar	
27		Salah
28	Benar	
29		Salah
30		Salah
31	Benar	
32		Salah
33		Salah
34		Salah
35	Benar	
36		Salah
37	Benar	
38		Salah

Keterangan

Benar : 1

Salah : 0

39	Benar	
40	Benar	
41	Benar	
42		Salah
43	Benar	
44	Benar	
45	Benar	
46		Salah
47		Salah
48	Benar	

Lampiran 7

MASTER TABEL PENELITIAN

No	Nama Responden	Usia	Kode	Pendidikan	Kode	Pekerjaan	Kode	Keikutsertaan Prenatal gentle yoga	Kode	Media Massa/Sumber Informasi	Kode
1	Ny. D	24 Tahun	1	Menengah	2	IRT	1	Ya	1	Media elektronik	3
2	Ny.S	30 Tahun	1	Menengah	2	IRT	1	Tidak	2	Tenaga kesehatan	1
3	Ny. N	33 Tahun	2	Tinggi	3	PNS/Honorer	4	Ya	1	Media elektronik	3
4	Ny. N	24 Tahun	1	Tinggi	3	PNS/Honorer	4	Tidak	2	Teman,kader	4
5	Ny. M	28 Tahun	1	Dasar	1	IRT	1	Tidak	2	Teman,kader	4
6	Ny.D	28 Tahun	1	Dasar	1	IRT	1	Tidak	2	Media elektronik	3
7	Ny.F	33 Tahun	2	Dasar	1	IRT	1	Ya	1	Media elektronik	3
8	Ny.D	23 Tahun	1	Menengah	2	IRT	1	Ya	1	Tenaga kesehatan	1
9	Ny.M	30 Tahun	1	Dasar	1	IRT	1	Tidak	2	Tenaga kesehatan	1
10	Ny. P	26 Tahun	1	Menengah	2	IRT	1	Tidak	2	Tenaga kesehatan	1
11	Ny.D	35 Tahun	2	Menengah	2	IRT	1	Tidak	2	Teman,kader	4
12	Ny.R	24 Tahun	1	Menengah	2	IRT	1	Ya	1	Media elektronik	3
13	Ny.P	23 Tahun	1	Tinggi	3	PNS/Honorer	4	Ya	1	Teman,kader	4
14	Ny. S	26 Tahun	1	Menengah	2	IRT	1	Tidak	2	Tenaga kesehatan	1
15	Ny.N	34 Tahun	2	Dasar	1	IRT	4	Tidak	2	Media elektronik	3
16	Ny.I	23 Tahun	1	Menengah	2	Wiraswasta	3	Tidak	2	Media elektronik	3
17	Ny. N	33 Tahun	2	Tinggi	3	PNS/Honorer	4	Ya	1	Media elektronik	3
18	Ny. W	32 Tahun	2	Menengah	2	IRT	1	Tidak	2	Media elektronik	1
19	Ny. N	29 Tahun	1	Dasar	1	IRT	1	Tidak	2	Tenaga kesehatan	1
20	Ny. Y	27 Tahun	1	Dasar	1	Wiraswasta	3	Ya	1	Media elektronik	3
21	Ny. E	30 Tahun	1	Menengah	2	IRT	1	Tidak	2	Media elektronik	3
22	Ny. M	30 Tahun	1	Menengah	2	IRT	1	Tidak	2	Tenaga kesehatan	1
23	Ny. I	25 Tahun	1	Tinggi	3	PNS/Honorer	4	Tidak	2	Teman,kader	4
24	Ny. M	22 Tahun	1	Dasar	1	IRT	1	Ya	1	Teman,kader	4
25	Ny. N	36 Tahun	2	Dasar	1	IRT	1	Tidak	2	Tenaga kesehatan	1
26	Ny. R	27 Tahun	1	Dasar	1	IRT	1	Ya	1	Teman,kader	3
27	Ny. S	25 Tahun	1	Tinggi	3	Wiraswasta	3	Tidak	2	Tenaga kesehatan	1
28	Ny. J	21 Tahun	1	Dasar	1	IRT	1	Tidak	2	Media elektronik	3
29	Ny. D	29 Tahun	1	Dasar	1	IRT	1	Ya	1	Tenaga kesehatan	1
30	Ny. I	24 Tahun	1	Dasar	1	IRT	1	Ya	1	Teman,kader	3
31	Ny. H	29 Tahun	1	Tinggi	3	PNS/Honorer	4	Tidak	2	Media elektronik	3
32	Ny. M	25 Tahun	1	Tinggi	3	Wiraswasta	3	Tidak	2	Tenaga kesehatan	1
33	Ny. K	27 Tahun	1	Menengah	2	Wiraswasta	3	Ya	1	Teman,kader	4
34	Ny. G	23 Tahun	1	Menengah	2	Wiraswasta	3	Tidak	2	Teman,kader	4
35	Ny. N	33 Tahun	2	Dasar	1	IRT	1	Tidak	2	Tenaga kesehatan	1
36	Ny. S	20 Tahun	1	Dasar	1	IRT	1	Tidak	2	Media elektronik	3
37	Ny. D	24 Tahun	1	Dasar	1	Wiraswasta	3	Ya	1	Media elektronik	3
38	Ny. S	23 Tahun	1	Dasar	1	IRT	1	Ya	1	Media elektronik	1
39	Ny. T	33 Tahun	2	Dasar	1	IRT	1	Tidak	2	Tenaga kesehatan	1
40	Ny. M	30 Tahun	1	Dasar	1	Wiraswasta	3	Tidak	2	Teman,kader	4
41	Ny. S	22 Tahun	1	Dasar	1	IRT	1	Tidak	2	Media elektronik	3
42	Ny. N	25 Tahun	1	Tinggi	3	Wiraswasta	3	Tidak	2	Tenaga kesehatan	1
43	Ny. N	25 Tahun	1	Tinggi	3	PNS/Honorer	4	Tidak	2	Media elektronik	3
44	Ny. K	27 Tahun	1	Tinggi	3	IRT	1	Ya	1	Teman,kader	4
45	Ny. M	35 Tahun	2	Menengah	2	Wiraswasta	3	Ya	1	Media elektronik	3
46	Ny. R	26 Tahun	1	Tinggi	3	IRT	1	Tidak	2	Tenaga kesehatan	1
47	Ny. N	23 Tahun	1	Menengah	2	IRT	1	Tidak	2	Media elektronik	3
48	Ny. R	29 Tahun	1	Tinggi	3	PNS/Honorer	4	Tidak	2	Tenaga kesehatan	1
49	Ny. N	25 Tahun	1	Tinggi	3	Wiraswasta	3	Ya	1	Teman,kader	4
50	Ny. D	27 Tahun	1	Dasar	1	Wiraswasta	3	Tidak	2	Media elektronik	3
51	Ny. N	27 Tahun	1	Tinggi	3	PNS/Honorer	4	Tidak	2	Media elektronik	3
52	Ny. M	24 Tahun	1	Tinggi	3	IRT	1	Tidak	2	Tenaga kesehatan	1
53	Ny. R	35 Tahun	2	Dasar	1	IRT	1	Ya	1	Teman,kader	4
54	Ny.A	32 Tahun	2	Dasar	1	IRT	1	Ya	1	Teman,kader	4
55	Ny.A	29 Tahun	1	Menengah	2	IRT	1	Tidak	2	Media elektronik	3

Usia Ibu	Tingkat Pengetahuan							
	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	n	%	n	%	n	%	N	%
< 20	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
20-35	12	22%	18	33%	24	44%	54	98%
>35	0	0%	0	0%	1	2%	1	2%
TOTAL	12	22%	18	33%	25	45%	55	100%

Pendidikan	Tingkat Pengetahuan							
	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	n	%	n	%	n	%	N	%
Dasar	3	5%	9	16%	11	20%	23	42%
Menengah	4	7%	3	5%	9	16%	16	29%
Tinggi	5	9%	6	11%	5	9%	16	29%
TOTAL	12	22%	18	33%	25	45%	55	100%

Pekerjaan	Tingkat Pengetahuan							
	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	n	%	n	%	n	%	N	%
IRT	8	15%	8	15%	18	33%	34	62%
Petani	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Wiraswasta	3	5%	6	11%	3	5%	12	22%
PNS/Honorer	1	2%	4	7%	4	7%	9	16%
TOTAL	12	22%	18	33%	25	45%	55	100%

Keikutsertaan Prenatal Gentle Yoga	Tingkat Pengetahuan							
	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	n	%	n	%	n	%	N	%
Mengikuti	5	9%	6	11%	9	16%	20	36%
Tidak Mengikuti	7	13%	12	22%	16	29%	35	64%
TOTAL	12	22%	18	33%	25	45%	55	100%

Media Massa/sumber Informasi	Tingkat Pengetahuan							
	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	n	%	n	%	n	%	N	%
Tenaga Kesehatan	5	9%	4	7%	8	15%	17	31%
Media Cetak	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Media Elektronik	5	9%	8	15%	10	18%	23	42%
Teman, Kader	2	4%	6	11%	7	13%	15	27%
TOTAL	12	22%	18	33%	25	45%	55	100%

Lampiran 9

Dokumentasi

