
HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN DENGAN SIKAP IBU HAMIL MENGENAI PRENATAL YOGA

Therecia Wijayati¹, Susanna²
Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo

t.wijayati@sanagustin.ac.id

ABSTRACT

Latar Belakang: Perubahan fisik selama kehamilan dapat menyebabkan komplikasi bagi ibu dan janin. Untuk mengurangi ketidaknyamanan, beberapa perawatan khusus seperti yoga prenatal sering dianjurkan. Yoga prenatal adalah aktivitas fisik yang dirancang untuk membantu persiapan persalinan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara pengetahuan ibu dan sikap ibu terhadap yoga prenatal dalam menyesuaikan diri dengan perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan. **Metode:** Desain penelitian korelasional deskriptif dengan pendekatan survei digunakan. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 465 individu, dengan sampel 47 responden yang dipilih. Data dianalisis menggunakan Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). **Hasil:** Analisis statistik menunjukkan nilai chi-square sebesar 8.581 ($X^2 = 8.581$), yang lebih besar dari nilai chi-square tabel sebesar 5.991. Selain itu, nilai p adalah 0.014, yang lebih kecil dari 0.05. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan sikap ibu mengenai yoga prenatal di kalangan ibu hamil di Praktik Bidan Mandiri Utin, Kota Pontianak, pada tahun 2025.

Kata Kunci : Pengetahuan Ibu, Sikap Ibu, Prenatal Yoga

Background: Physical changes during pregnancy can lead to complications for both the mother and fetus. To alleviate discomfort, special treatments such as prenatal yoga are often recommended. Prenatal yoga is a physical activity designed to help prepare women for childbirth. This study aimed to examine the relationship between maternal knowledge and attitudes toward prenatal yoga in adapting to the physical changes that occur during pregnancy. **Methods:** A descriptive correlational research design with a survey approach was used. The study population consisted of 465 individuals, and a sample of 47 respondents was selected. Data were analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). **Results:** Statistical analysis showed a chi-square value of 8.581 ($X^2 = 8.581$) which was greater than the chi-square table value of 5.991. Additionally, the p-value was 0.014, which is less than 0.05. **Conclusion:** There is a significant relationship between maternal knowledge and attitudes regarding prenatal yoga among women at Praktek Bidan Mandiri Utin Pontianak Tahun 2025

Keywords: Prenatal Yoga, Maternal Knowledge, Maternal Attitude.

*corresponding author: Therecia Wijayati (email: t.wijayati@sanagustin.ac.id)

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses yang dimulai dari konsepsi sampai terjadinya persalinan. Dalam masa kehamilan, akan terjadi banyak perubahan fisiologis dan psikologis pada ibu hamil. Perubahan ini akan terus terjadi selama sembilan bulan masa kehamilannya. Kondisi dimana wanita hamil mengalami perubahan fisiologis dan psikologis ini akan menimbulkan rasa tidak nyaman pada fisik ibu hamil, terutama pada ibu yang hamil pertama kali (Istiqomah, 2020).

Selama masa kehamilan, ibu hamil akan mengalami berbagai perubahan fisik, mental, dan emosional yang cukup signifikan. Perubahan-perubahan ini dapat menimbulkan berbagai ketidaknyamanan, terutama pada trimester kedua dan ketiga. Beberapa keluhan yang sering dialami ibu hamil pada periode ini antara lain adalah sering buang air kecil akibat tekanan pada kandung kemih, rasa tidak nyaman dan tekanan pada area perineum, serta nyeri punggung yang disebabkan oleh perubahan postur tubuh. Selain itu, ibu hamil juga sering mengalami sembelit atau konstipasi, varises akibat peningkatan volume darah, serta kelelahan yang meningkat. Tidak jarang ibu hamil juga merasakan kontraksi Braxton Hicks, yaitu kontraksi yang tidak teratur dan biasanya tidak menyakitkan, tetapi dapat menambah rasa tidak nyaman. Kram pada kaki juga menjadi keluhan umum, disertai dengan pembengkakan pada

pergelangan kaki (non-pitting edema). Perubahan fisik ini seringkali disertai dengan perubahan mood yang fluktuatif dan peningkatan kecemasan, yang dapat memengaruhi kondisi mental dan emosional ibu hamil (Kuswanti et al., 2022).

Menurut World Health Organization (WHO), angka kematian ibu (AKI) global pada tahun 2020 adalah 223 per 100.000 kelahiran hidup. Berdasarkan Badan Pusat Statistik, Angka Kematian Ibu di Indonesia mencapai 189 per 100.000 kelahiran hidup; dan Provinsi Kalimantan Barat dengan angka 246 per 100.000 kelahiran hidup. Tingginya AKI di Indonesia merupakan tantangan yang harus di hadapi. Penurunan Angka Kematian Ibu (AKI) pada proses persalinan maupun Angka Kematian Bayi (AKB) menjadi hal yang penting untuk ditetapkan sebagai target utama dalam pencapaian Tujuan 3 Tujuan Pembangunan Berkelanjutan. Target optimis seperti kurang dari 70 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup dan kurang dari 12 kematian bayi baru lahir per 1000 kelahiran hidup diharapkan dapat dicapai secara global di tahun 2030 (Badan Pusat Statistik, 2023).

Ibu hamil juga dapat melakukan yoga sejak awal kehamilan untuk mendukung kesehatan diri dan janinnya. Menurut penelitian dari *The American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG)*, melakukan olahraga secara teratur dan moderat selama kehamilan memberikan

manfaat bagi kesehatan ibu hamil. Yoga prenatal, yang termasuk olahraga dengan intensitas moderat, dapat membantu memperlancar atau bahkan mempercepat proses persalinan, mengurangi risiko komplikasi, dan mempercepat pemulihan setelah melahirkan (Situmorang, 2021).

Prenatal yoga adalah suatu program latihan yoga yang dirancang khusus untuk ibu hamil, dengan penyesuaian teknik dan intensitas sesuai dengan kondisi fisik dan psikologis ibu serta kebutuhan janin. Program ini bertujuan untuk mempersiapkan ibu hamil dalam menghadapi persalinan, tidak hanya dari segi fisik, tetapi juga mental dan spiritual. Dengan melibatkan aspek-aspek tersebut, prenatal yoga diharapkan dapat mendukung ibu hamil dalam menjaga keseimbangan tubuh dan pikiran selama kehamilan serta mempersiapkan mereka secara menyeluruh untuk proses kelahiran (Aryani, 2023).

Namun kegiatan Prenatal Yoga masih belum populer jika dibandingkan dengan senam hamil. Hal ini dipengaruhi oleh pengetahuan ibu hamil tentang Prenatal Yoga masih minim dan tenaga kesehatan yang belum optimal untuk melakukan sosialisasi Prenatal Yoga serta masih minimnya fasilitas untuk Prenatal Yoga yang disediakan oleh fasilitas kesehatan (Setyani, 2018). Ibu hamil perlu mengetahui tentang senam yoga untuk kehamilan karena terapi ini dapat memberi kesehatan,

ketenangan dan kebahagiaan. Dampak positif yang bisa didapatkan yaitu pikiran menjadi fokus, konsentrasi dalam keseharian dan mengurangi keluhan selama kehamilan dan persalinan.

Masih terdapat ibu hamil yang menganggap kehamilan adalah hal yang biasa, alamiah dan kodrati. Mereka tidak merasa perlu perawatan terhadap kehamilannya. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan pentingnya perawatan kehamilan. Pengetahuan merupakan hasil tahu setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan bagian perilaku kesehatan. Perilaku dipengaruhi oleh lingkungan, manusia, sosial ekonomi dan adat istiadat (Situmorang, 2021). Berlatih prenatal yoga pada masa kehamilan merupakan salah satu solusi self help yang menunjang proses kehamilan kelahiran dan bahkan mempersiapkan mental awal awal setelah melahirkan dan saat membesarkan anak (Pertiwi et al., 2023). Berdasarkan uraian diatas, maka tim peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan pengetahuan dengan sikap ibu hamil mengenai prenatal yoga.

METODE

Desain atau rancangan penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah penelitian *deskriptif korelasi* dengan pendekatan *survey*. Waktu penelitian akan

dilaksanakan pada bulan November 2024 sampai dengan Januari 2025 di Praktik Bidan Mandiri Utin Pontianak. Populasi adalah ibu hamil di Praktik Bidan Mandiri Utin sebanyak 465 orang. Sampel yang diambil yaitu sebanyak 47 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner kemudian diolah dan dianalisis menggunakan analisis univariat serta analisis bivariante menggunakan uji chi square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan penelitian terhadap 47 orang responden, diketahui pengetahuan ibu hamil mengenai prenatal yoga paling banyak termasuk dalam kategori pengetahuan baik, yaitu sebesar 42,6% dengan jumlah 20 peserta. Penelitian ini menunjukkan bahwa ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik mengenai manfaat prenatal yoga. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Rufaindah (2024) dimana 56,7% ibu hamil memiliki pengetahuan dengan kategori baik mengenai manfaat prenatal yoga. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam mempengaruhi sikap dan tindakan seseorang. Pengetahuan adalah hasil dari proses mengetahui, yang terjadi setelah individu melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Penginderaan tersebut dilakukan melalui panca indera manusia, yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman,

rasa, dan peraba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui indera penglihatan dan pendengaran (Wawan & Dewi, 2018).

Tabel 1 Pengetahuan dan Sikap Ibu Mengenai Prenatal Yoga

Variabel	n	%
Pengetahuan		
Baik	20	42,6
Cukup	19	40,4
Kurang	8	17
Sikap		
Mendukung	26	55,3
Tidak mendukung	21	44,7
Total	47	100

Penelitian ini menjelaskan bahwa pengetahuan ibu hamil mengenai Prenatal Yoga berada pada kategori yang baik. Pengetahuan tersebut diperoleh melalui informasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan saat ibu hamil menjalani perawatan Antenatal Care. Selama sesi perawatan tersebut, tenaga kesehatan menjelaskan berbagai manfaat dan teknik yang terkait dengan Prenatal Yoga, yang bertujuan untuk mendukung kesehatan ibu hamil serta janin. Kepercayaan yang dimiliki oleh ibu hamil terhadap tenaga kesehatan, yang dianggap sebagai profesional dan ahli dalam bidang kesehatan, memainkan peran penting dalam proses penyampaian informasi ini. Kepercayaan ini mempermudah ibu hamil dalam menerima dan memahami informasi yang diberikan, sehingga mereka lebih terbuka dalam memperoleh

pengetahuan terkait dengan Prenatal Yoga dan implementasinya dalam rutinitas harian mereka (Aryani, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui mayoritas sikap ibu mengenai prenatal yoga yaitu mendukung dengan persentase sebesar 55,3% atau setara dengan 26 responden. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa sebagian besar ibu hamil mendukung ide prenatal yoga sebagai olahraga yang diperlukan selama masa kehamilan.

Sikap merupakan hasil evaluasi umum yang dibuat manusia terhadap dirinya sendiri, orang lain, obyek atau issue. Sikap adalah merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup suatu stimulus atau objek (Notoatmodjo, 2007

dalam Ruri, 2022). Sikap adalah evaluasi umum yang dibuat manusia terhadap dirinya sendiri, orang lain, obyek atau issue. Sikap adalah merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup suatu stimulus atau objek. Menurut Notoatmodjo (2010) salah satu faktor yang mempengaruhi sikap seseorang ialah pengetahuan yang dimilikinya dan sikap terdiri dari beberapa tingkatan yaitu menerima, merespon, menghargai, dan bertanggung jawab. Pembentukan sikap dapat terjadi karena adanya rangsangan, seperti sikap ibu hamil dalam senam hamil. Rancangan tersebut menstimulus seseorang untuk memberikan respon berupa sikap yang positif atau negatif, akhirnya akan diwujudkan dalam perilaku sehari-hari (Telysmi et al., 2023).

Tabel 2 Hubungan antara Pengetahuan dengan Sikap Ibu Hamil Mengenai Prenatal Yoga

Pengetahuan	Sikap				Jumlah		Nilai Hitung	
	Tidak Mendukung		Mendukung		N	%	X ²	P
	n	%	n	%				
Kurang	5	62,5	3	37,5	8	100	8,581	0,014
Cukup	12	63,2	7	36,8	19	100		
Baik	4	20	16	80	20	100		
Total	21	44,7	26	53,3	47	100		

Berdasarkan hasil uji chi-square terhadap variable pengetahuan ibu hamil dengan sikap ibu hamil mengenai prenatal yoga, didapatkan hasil bahwa ibu dengan pengetahuan baik dan sikap mendukung prenatal yoga sebanyak 16 orang (80%), sedangkan ibu hamil dengan tingkat pengetahuan kurang dan dengan sikap tidak mendukung yaitu sebanyak 5 orang

(62,5%). Hasil uji chi-square $0,014 < 0,05$ sehingga menyatakan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu dengan sikap ibu mengenai prenatal yoga. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Puskesmas Mukomuko tahun 2023, dimana sebanyak 24 responden memiliki sikap cukup dengan pengetahuan yang baik. Sikap merupakan suatu perasaan,

pikiran, dan kecenderungan seseorang yang kurang lebih bersifat permanen mengenai aspek-aspek tertentu dalam lingkungannya. Ini berarti sikap menunjukkan persetujuan atau ketidaksetujuan, suka atau tidak suka seseorang terhadap sesuatu (Rosnita et al., 2023).

Pengetahuan yang diperoleh melalui berbagai sumber, seperti informasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan selama pemeriksaan Antenatal Care, berperan besar dalam membentuk sikap ibu terhadap kegiatan tersebut. Kepercayaan ibu hamil terhadap tenaga kesehatan yang dianggap sebagai pihak yang kompeten dan berpengalaman dalam bidang kesehatan juga mempengaruhi penerimaan mereka terhadap informasi yang disampaikan. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai prenatal yoga, semakin besar kemungkinan mereka untuk mengadopsi sikap yang mendukung serta mengoptimalkan manfaat yang ditawarkan oleh latihan tersebut, baik untuk kesehatan ibu maupun janin.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu hamil dengan sikap mereka terhadap prenatal yoga. Ibu hamil yang memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat, teknik, dan tujuan dari prenatal

yoga cenderung menunjukkan sikap yang lebih positif dan proaktif dalam mengadopsi latihan tersebut dalam rutinitas harian mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, N. (2023). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 5912–5918. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.21114>
- Badan Pusat Statistik. (2023). “*Cerita Data Statistik Indonesia Edisi 2024.01.*” 94. <https://webapi.bps.go.id/download.php?f=GoN1ZjsuBhEfdnVhIjkWiKBn8aN12NLbbr5z7bCtZ3d1gVq5XFB+LiUbP0qXOgl4IPraisxSOjOxF4aFGsnhW8GeDIQ9LCOUCjZswwaTcPkk5+YTSYQTc7093c1HcmTde4oVAF0+D32FwHeHBdgiePFDyZ0aN14z9qy/qrAuCjJAPrBFE37F9R8p8/h2+peo09u4nW+bdEoakmNoJ4SMnfN>
- Istiqomah, A. (2020). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan. In *Jurnal Kesehatan* (Vol. 1, Issue 1).
- Kuswanti, I., Melina, F., & Tanebeth, M. O. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Antenatal Yoga dengan Sikap Ibu Hamil terhadap Antenatal Yoga. *Jurnal Publikasi Kebidanan*, 13(1), 26–34.
- Pertiwi, N., Astuti, H. P., & Widyastutik, D. (2023). *Penerapan Prenatal Yoga Di PMB Bidan Wulan Singopuran Kartasuro Sukoharjo Mahasiswa Prodi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta Dosen Prodi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universit.*

- Rosnita, E., Samidah, I., & Situmorang, R. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Minat Ibu Hamil Trimester III Dalam Melakukan Prenatal Gentle Yoga Di Puskesmas Mukomuko Tahun 2023. *Jurnal Kebidanan & Maternias Bunda*, 1, 34–38.
- Rufaindah, E. (2024). Hubungan Pengetahuan Dengan Keteraturan Pretanal Yoga Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Media Husada Journal of Midwifery Science*, 2(2), 57–64. <https://doi.org/10.33475/mhjms.v2i2.17>
- Setyani, R. A. (2018). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Exercise. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 1–7.
- Situmorang, L. (2021). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sosial Budaya Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Mengikuti Kelas Prenatal Yoga Di Klinik Santa Lusia Sipeapea 2021*.
- Telysmi, H., Sulastri, M., & Situmorang, R. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Dengan Sikap Ibu Dalam Melakukan Senam Hamil Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Teras Terunjam Tahun 2023. *Jurnal Kebidanan & Maternias Bunda*, 1, 34–38.
- Wawan, A., & Dewi, M. (2018). *Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Nuha Medika.

