

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN MINAT IBU HAMIL DALAM PENERAPAN SENAM YOGA DI PMB BIDAN E TAHUN 2022

Tita Oktya

STIKes Pelita Ilmu Depok

titaoktya78@gmail.com

Abstrak

Kehamilan yang sehat sangat di idam-idamkan oleh ibu hamil. Salah satu cara untuk dapat menjalani kehamilan yang sehat bisa dilakukan melalui senam yoga. Faktanya, meski sudah ada senam yoga untuk ibu hamil namun masih banyak yang belum tahu tentang senam yoga untuk kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa faktor-faktor yang berhubungan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga di PMB Bidan E Tahun 2022. Jenis penelitian ini adalah *Analitik Correlational* dengan rancangan *Cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester II dan III di PMB Bidan E Kabupaten Bogor sejumlah 30 orang ibu hamil. Diambil secara *Total Sampling* sejumlah 30 responden dikarenakan jumlah populasi yang kurang dari 100. Instrument penelitian ini menggunakan kuesioner. Pengolahan data menggunakan *Editing, Coding, Scoring, Tabulating* dan Uji statistik *Chi Square*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan umur dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga menunjukkan nilai 0,0904, berarti tidak ada hubungan antara umur dengan minat. Berdasarkan hubungan pendidikan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga menunjukkan nilai 0,040, yang berarti adanya hubungan pendidikan dengan minat. Berdasarkan hubungan sumber informasi dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga menunjukkan nilai 0,001, yang berarti adanya hubungan sumber informasi dengan minat. Sedangkan hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga menunjukkan nilai 0,004, yang berarti adanya hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga. Kesimpulan dari penelitian adalah adanya hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga.

Kata kunci : *Pengetahuan, Minat, Ibu Hamil dan Senam Yoga*

PENDAHULUAN

Tujuan pembangunan kesehatan adalah untuk meningkatkan kesadaran, kemampuan untuk hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang optimal sesuai dengan Undang-Undang No. 36 tahun 2009 tentang Kesehatan, dalam hal ini salah satunya adalah perihal kesejahteraan ibu dan anak (Profil Kesehatan RI, 2015).

Kehamilan adalah anugerah, karena tidak setiap pasangan suami istri dikaruniai anak, dan tidak setiap wanita diberi kesempatan mengandung serta melahirkan bayi. Meski hamil adalah kodrat wanita, namun tidak setiap wanita tahu pasti bagaimana menghadapi dan menjalani masa kehamilan, khususnya wanita yang baru pertama kali hamil (Naviri, 2011). Yoga telah dikenal dan dipraktekkan sejak ribuan tahun lalu di daratan India. Berasal dari bahasa sansekerta 'Yuj' yang artinya mempersatukan manusia dengan sang

Pencipta. Dilakukan melalui harmonisasi olah fisik, mental dan spiritual (Tia, 2014).

Masa kehamilan adalah masa yang indah. Namun perubahan besar pada tubuh dengan waktu yang sangat singkat sering menimbulkan beberapa gangguan dan keluhan. Sehingga seringkali mengurangi kenikmatan masa kehamilan (Yhossie, 2018). Berlatih senam yoga ibu hamil pada masa ini merupakan salah satu solusi *self help* yang menunjang proses kehamilan, kelahiran, bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal, yang merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan ibu hamil, dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir (Depkes, 2010). Hampir semua di pelayanan sudah menjalankan kegiatan untuk ibu hamil seperti

diadakannya kelas ibu hamil di setiap desa namun pendidikan kesehatan yang diberikan hanya sampai senam hamil dan belum banyak yang mengetahui tentang senam yoga karena senam yoga mempunyai banyak manfaat baik untuk ibu maupun bayinya dan merupakan salah satu cara terbaik bagi ibu hamil untuk tetap fit selama kehamilan dan sangat menunjang proses persalinan, selain itu latihan yoga mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, mengelola nafas dan meditasi selama satu jam rutin setiap hari, dengan senam yoga yang dilakukan secara teratur dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligament panggul, pinggul, dan otot kaki (Farid Husin, 2013). Sehingga untuk menerapkan senam yoga pada ibu hamil bisa diadakannya kelas ibu hamil khusus untuk berlatih senam yoga satu kali dalam seminggu dengan didampingi bidan atau tenaga kesehatan lainnya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisa hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga di PMB Bidan E pada tahun 2022.

Yoga adalah senam yang baik untuk ibu hamil, hanya saja sangat disarankan agar olahraga ini didampingi pelatih yang andal. Pelatihan yang terbaik dalam hal ini bukan saja pelatih yang tahu betul bagaimana gerakan sebuah yoga dilakukan, namun juga mampu memahami falsafah dan manfaat yoga, termasuk untuk ibu hamil (Nadia Indivira, 2009). Yoga hamil adalah seni olah tubuh dan pernafasan yang berasal dari india. Olahraga ini tidak hanya bermanfaat bagi kesegaran jasmani dan rohani, tetapi juga bisa membantu memperlancar proses persalinan. Dengan demikian, ibu hamil dapat menjalani proses kehamilan dengan santai dan lebih percaya diri (Andi, 2010).

Yoga dirancang khusus bagi ibu hamil mampu meningkatkan stamina selama kehamilan. Selain itu, yoga juga dapat melenturkan tubuh, sehingga mengurangi nyeri sendi yang sering dirasakan oleh ibu hamil. Yoga hamil tidak

hanya membuat janin sehat, tenang, dan nyaman. Selain itu yoga hamil juga dapat membantu mengurangi risiko komplikasi kehamilan, sakit pinggul, rasa pegal di daerah kewanitaan, lebam di sekitar persendian, serta membantu persiapan fisik dalam menghadapi proses melahirkan. Untuk pernafasan, yoga hamil dapat membantu seorang ibu memperoleh ketenangan. Sebab, tarikan nafas yang cukup dapat meningkatkan aliran *oksigen*, *nitrogen*, cairan *spinal* ke otak. Dengan demikian, perkembangan otak janin pun akan berkembang dengan pesat (Aulia, 2014). Tujuan dari yoga adalah meningkatkan kelenturan, mengurangi sakit punggung, mengurangi *insomnia* saat hamil. Selain itu olah raga ini juga dapat membuat kita merasakan rileks, santai, bebas stress, serta lebih meningkatkan masa-masa kehamilan (Nadia Indivira, 2009). Menurut penelitian Eli (2011) faktor yang mempengaruhi senam yoga ada 2 yaitu kesiapan fisik dan kesiapan psikologis. Kesiapan fisik adalah suatu kondisi dan kesanggupan tubuh dalam memberikan penampilan dan pengaturan sistem gerak dalam mengatasi dan menyelesaikan pekerjaan fisik dan yang dimaksud kesiapan psikis adalah suatu kondisi dan kesanggupan tubuh dalam memberikan penampilan dan pengaturan sistem gerak dalam mengatasi dan menyelesaikan pekerjaan fisik.

Ibu hamil yang rutin berlatih yoga, memiliki kemampuan berdiri lebih baik, berjalan lebih lama, dan semua itu dilakukan tanpa meninggalkan rasa sakit setelah melakukannya. Di sini, fungsi dan kemampuan yoga mampu mengatasi masalah yang berkaitan dengan fungsi anatomis tubuh. Hanya diperlukan dua kunci untuk dapat membuat yoga menjadi sebuah metode penyembuhan efektif “BERLATIH” dan “BENAR”. Berlatih dengan rutin dengan metode yang benar (Lebang, 2015).

Prinsip dari senam yoga dalam kehamilan :

- a. Sadari dan hayati nafas alami dari tubuh. Bernafas dengan ringan relaks dan lembut. Bernafas masuk dan keluar melalui hidung.
- b. Dengarkan signal tubuh anda. Amati dan sadari setiap gerakan, jika terasa nyaman lanjutkan, jika tidak hentikan.
- c. Tidak melakukan postur *inverse* / terbalik, seperti *shoulder stand* (postur bertumpu pada pundak), *head stand* (postur bertumpu pada kepala), dan *hands stand* (postur bertumpu pada tangan).
- d. Tidak melakukan pemutliran dan meregangkan otot-otot tubuh dengan berlebihan. Lakukan gerakan memuntir dan meregangkan dan meregangkan otot-otot tubuh dengan lembut.
- e. Tidak melakukan postur (gerakan) yang menekan perut.
- f. Tidak menahan postur terlalu lama.
- g. Tidak menahan nafas. Hindari pernafasan yoga dengan menahan nafas beberapa saat.
- h. Tidak berbaring terlentang terlalu lama dan biasakan berbaring miring ke kiri selama kehamilan.
- i. Hindari postur keseimbangan tanpa penyangga. Bersandarlah pada dinding atau kursi ketika melakukan postur keseimbangan.
- j. Frekuensi yoga pada kehamilan terletak Ketika seorang wanita hamil melakukan latihan secara teratur (3 kali setiap 4 hari sekali selama 10 minggu kehamilan), dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligament panggul, pinggul, dan otot kaki sehingga mengurangi rasa nyeri yang timbul saat persalinan serta memberikan ruang untuk jalan lahir, meningkatkan kenyamanan ibu pada 2 jam pasca salin dan mengurangi risiko persalinan lama. Selain itu dapat meningkatkan berat badan lahir, menurunkan kejadian prematuritas dan PJT.
- k. Waktu melakukan senam yoga dalam kehamilan adalah berlatih di pagi atau sore hari ketika perut kosong. Lakukan yoga 1-2 jam setelah makan (Husin, 2013).

Kehamilan adalah proses alami manusia untuk berketurunan melalui terciptanya kehidupan baru di dalam tubuh seorang manusi perempuan. Kehamilan dapat berjumlah tunggal atau ganda (dua), tiga atau lebih yang disebut kehamilan kembar. Kehamilan biasanya sering terjadi selama 40 minggu, terhitung sejak fase menstruasi terakhir hingga persalinan (atau 38 minggu sejak fertilisasi/pembuahan hingga persalinan) (Pujiastuti Sindhu, 2011).

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional dalam Prawirohardjo (2011), kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga bayi lahir, kehamilan normal akan berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 hingga ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40). Kehamilan terbagi menjadi 3 trimester. Pada umumnya, kondisi calon ibu dalam ketiga trimester tersebut adalah (Pujiastuti Sindhu, 2011).

Minat merupakan suatu keadaan di mana seseorang mempunyai perhatian terhadap sesuatu dan disertai keinginan untuk mengetahui dan memperelajari maupun membuktikannya lebih lanjut. Menurut Hurlock dalam Rahmanto (2011) berpendapat bahwa minat sebagai sumber motivasi yang akan mengarahkan seseorang pada apa yang akan mereka lakukan bila diberi kebebasan untuk memilihnya.

Menurut (Nursalam, 2015) berpendapat ada tiga faktor yang menjadi timbulnya minat, yaitu : dorongan diri dalam diri individu, motif sosial, dan faktor emosional. Sedangkan Menurut Hurclock dalam (Prima, 2011) ada beberapa kondisi yang mempengaruhi minat diantaranya : Status ekonomi, pendidikan, situasional, serta keadaan psikis.

Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang mengadakan

penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terhadap objek terjadi melalui panca indera manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan tersendiri.

Tingkat pengetahuan seseorang ada 6 tingkatan yaitu Tahu (Know), Memahami (*Comprehension*), Aplikasi (*Aplication*), Analisis (*Analysis*), Sintesis (*Sinthesis*), Evaluasi (*Evaluation*). faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu: Faktor Internal dan faktor eksternal

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *Analitik Correlational* dengan rancangan *Cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester II dan III di PMB Bidan E sejumlah 30 orang ibu hamil. Diambil secara *Total Sampling* sejumlah 30 responden dikarenakan jumlah populasi yang kurang dari 100. Instrument penelitian ini menggunakan kuesioner. Pengolahan data menggunakan *Editing, Coding, Scoring, Tabulating* dan Uji statistik *Chi Square*.

HASIL PENELITIAN

Distribusi Frekuensi Responden Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Penerpan Senam Yoga Berdasarkan Umur Di PMB Bidan E Tahun 2022

No	Umur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	17-25 tahun	12	40
2	26-35 tahun	14	46,7
3	36-45 tahun	4	13,3
4	>46 tahun	0	0
TOTAL		30	100

Berdasarkan tabel 1.1 diatas dapat diketahui bahwa dari total 30 responden sebagian besar dari responden, yaitu 14

responden (46,7%) dalam penelitian ini berusia 26-35 tahun.

Distribusi Frekuensi Responden Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Penerpan Senam Yoga Berdasarkan Pendidikan Di PMB Bidan E tahun 2022

No	Pendidikan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	SD	6	20,0
2	SMP	11	36,7
3	SMA	12	40.0
4	Perguruan Tinggi	1	3,3
TOTAL		30	100

Berdasarkan tabel 1.2 diatas dapat diketahui bahwa total dari 30 responden sebagian besar dari responden, yaitu 12

responden (40,0%) berpendidikan terakhir SMA.

No	Sumber Informasi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Tenaga Kesehatan	14	46,7
2	Non Tenaga Kesehatan	16	53,3
TOTAL		30	100

sebagian besar yaitu 16 responden (53,3%) mengetahui dari non tenaga kesehatan.

NO	Pengetahuan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Baik (76%-100%)	13	43,3
2	Cukup (56%-75%)	16	53,3
3	Kurang (<56%)	1	3,3
TOTAL		30	100

sebagian besar yaitu 16 responden (53,3%)
berpengetahuan cukup.

NO	Minat	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Tinggi (67%-100%)	14	46,7
2	Sedang (34%-66%)	16	53,3
3	Rendah (<33%)	0	0,0
TOTAL		30	100,0

(53,3%) mempunyai minat sedang untuk penerapan senam yoga.

Umur	Minat						TOTAL	
	Tinggi (67%-100%)		Sedang (34%-66%)		Rendah (<33%)			
	n	%	N	%	N	%	n	%
17-25 tahun	5	41,7	7	58,3	0	0	12	100
26-35 tahun	7	50	7	50	0	0	14	100
36-45 tahun	2	50	2	50	0	0	4	100
>46 tahun	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTAL	14	46,7	16	53,3	0	0	30	100
Uji Chi Square 0,904 > 0,05								

Berdasarkan tabel 1.6 diatas menunjukkan bahwa dari total 30 responden, sebagian besar responden ini berusia 17-25 tahun dan memiliki minat sedang dalam penerapan senam yoga yaitu sejumlah 7 responden (58,3%). Setelah data diolah

dengan uji *Chi Square* menunjukkan bahwa nilai signifikan $p = 0,904 > (0,05)$, berarti tidak ada hubungan umur dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga di PMB Bidan E Tahun 2022.

Distribusi Frekuensi Responden Hubungan Pendidikan Dengan Minat Ibu Hamil dalam Penerapan Senam Yoga di PMB Bidan E Tahun 2022

Pendidikan	Minat						TOTAL	
	Tinggi (67%-100)		Sedang (34%-66%)		Rendah ($<33\%$)			
	N	%	N	%	N	%	n	%
SD	0	0	6	100	0	0	6	100
SMP	5	45,5	6	54,5	0	0	11	100
SMA	8	66,7	4	33,3	0	0	12	100
Perguruan Tinggi	1	100	0	0	0	0	1	100
TOTAL	14	46,7	16	53,3	0	0	30	100
Chi Square 0,040 < 0,05								

Berdasarkan tabel 1.7 diatas menunjukkan bahwa dari total 30 responden sebagian besar dari responden ini berpendidikan SMA dan memiliki minat tinggi dalam penerapan senam yoga yaitu sejumlah 8 responden (66,7%). Setelah data

diolah dengan uji *Chi Square* menunjukkan bahwa nilai signifikan $p = 0,040 < (0,05)$, berarti ada hubungan pendidikan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga di PMB Bidan E Tahun 2022.

Distribusi Frekuensi Responden Hubungan Sumber Informasi Dengan Minat Ibu Hamil dalam Penerapan Senam Yoga di PMB Bidan E Tahun 2022

Sumber Informasi	Minat						TOTAL	
	Tinggi (67%-100)		Sedang (34%-66%)		Rendah (<33%)			
	N	%	N	%	N	%	n	%
Nakes	11	78,6	3	21,4	0	0	14	100
Non Nakes	3	18,8	13	81,2	0	0	16	100
TOTAL	14	46,7	16	53,3	0	0	30	100
Chi Square 0,001 > 0,05								

Berdasarkan tabel 1.8 diatas menunjukkan bahwa dari total 30 responden sebagian besar dari responden ini mengetahui informasi dari non tenaga kesehatan dan sebagian responden memiliki minat sedang dalam penerapan senam yoga yaitu sejumlah 13 responden

(81,2%). Setelah data diolah dengan uji *Chi Square* menunjukkan bahwa nilai signifikan $p = 0,001 < (0,05)$, berarti ada hubungan sumber informasi dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga di PMB Bidan E Tahun 2022.

Distribusi Frekuensi Responden Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil dalam Penerapan Senam Yoga di PMB Bidan E Tahun 2022

Pengetahuan	Minat						TOTAL	
	Tinggi (67%-100%)		Sedang (34%-66%)		Rendah (<33)			
	N	%	N	%	n	%	N	%
Baik	10	76,9	3	23,1	0	0	13	100
Cukup	3	18,8	13	81,2	0	0	16	100
Kurang	1	100	0	0	0	0	1	100
TOTAL	14	46,7	16	53,3	0	0	30	100
Uji Chi Square $0,004 < 0,05$								

Berdasarkan tabel 1.9 diatas menunjukkan bahwa 30 responden hampir setengah responden mempunyai pengetahuan yang cukup dan minat yang sedang dalam penerapan senam yoga yaitu sejumlah 13 responden (81,2%). Setelah

data diolah dengan uji *Chi Square* menunjukkan bahwa nilai signifikan $p = 0,004 < (0,05)$, berarti ada hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga di PMB Bidan E Tahun 2022.

PEMBAHASAN

Hubungan Umur Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Senam Yoga Di PMB Bidan E Tahun 2022

Dari hasil penelitian dengan sampel yang ditemukan bahwa hubungan umur dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga, berdasarkan tabel 1.6 menunjukkan bahwa dari total 30 responden sebagian besar responden ini berusia 17-25 tahun dan memiliki minat sedang dalam penerapan senam yoga yaitu sejumlah 7 responden (58,3%).

Setelah data diolah dengan *SPSS for windows* dengan uji *Chi Square* menunjukkan bahwa nilai signifikan $p = 0,904 > (0,05)$, H_0 diterima atau gagal menolak H_a , berarti tidak ada hubungan umur dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga di PMB Bidan E Tahun 2022.

Meurut peneliti minat seseorang tidak di pengaruhi oleh umur, terbukti dengan hasil penelitian. Mungkin ada faktor lain yang akan mempengaruhi minat seseorang untuk melakukan yoga hamil. Dan penelitian ini juga tidak sesuai dengan teori Hurclock yang menyatakan bahwa umur berpengaruh, apabila umur relatif muda akan melakukan minat tersebut dengan semangat, sedangkan apabila sudah tua

maka merasa akan tidak lagi bermanfaat apabila minat tersebut dilakukan.

Hubungan Pendidikan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Senam Yoga Di PMB Bidan E Tahun 2022

Dari hasil penelitian dengan sampel yang ditemukan bahwa hubungan pendidikan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga, berdasarkan tabel 1.7 menunjukkan bahwa dari total 30 responden sebagian besar dari responden ini berpendidikan SMA dan memiliki minat tinggi dalam penerapan senam yoga yaitu sejumlah 8 responden (66,7%).

Setelah data diolah dengan *SPSS for windows* dengan uji *Chi Square* menunjukkan bahwa nilai signifikan $p = 0,040 < (0,05)$, H_0 ditolak, berarti ada hubungan pendidikan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga di PMB Bidan E Tahun 2022.

Menurut peneliti pendidikan sangat berpengaruh terhadap minat seseorang, terbukti di penelitian ini ada pengaruh pendidikan terhadap minat ibu hamil untuk melakukan yoga hamil. Dan dari hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Rosnita Yuli (2017) yang menyatakan, hasil korelasi yang didapatkan nilai $0,035 < 0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak yang

berarti ada hubungan antara tingkat pendidikan ibu hamil dengan minat melakukan senam. Menurut Notoatmodjo (2012), salah satu bentuk objek kesehatan dapat dijabarkan oleh pengetahuan yang diperoleh oleh pengalaman sendiri, yang dimaksud dengan mempengaruhi pengetahuan adalah pendidikan, pengetahuan tersebut juga memberikan pengaruh pada minat responden.

Hubungan Sumber Informasi Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Senam Yoga Di PMB Bidan E Tahun 2022

Dari hasil penelitian dengan sampel yang ditemukan bahwa hubungan pendidikan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga, Berdasarkan tabel 1.8 menunjukkan bahwa dari total 30 responden sebagian besar dari responden ini mengetahui informasi dari non tenaga kesehatan dan sebagian responden memiliki minat sedang dalam penerapan senam yoga yaitu sejumlah 13 responden (81,2%).

Setelah data diolah dengan *SPSS for windows* dengan uji *Chi Square* menunjukkan bahwa nilai signifikan $p = 0,001 < (0,05)$, H_0 ditolak, berarti ada hubungan sumber informasi dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga di PMB Bidan E Tahun 2022.

Menurut peneliti sumber informasi itu tidak tergantung pada petugas kesehatan saja, namun bisa dari media sosial sekarang. Dan penelitian ini tidak sesuai dengan teori Notoatmodjo (2010) bahwa kemudahan memperoleh informasi dari mana saja baik yang bersumber dari tenaga kesehatan maupun non tenaga kesehatan sehingga dapat membantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang baru, pengetahuan tersebut juga memberikan pengaruh pada minat responden.

Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Senam Yoga Di Pmb Bidan E Tahun 2022

Dari hasil penelitian dengan sampel yang ditemukan bahwa hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga menunjukkan bahwa 30 responden hampir setengah responden mempunyai pengetahuan yang cukup dan minat yang sedang dalam penerapan senam yoga yaitu sejumlah 13 responden (81,2%).

Setelah data diolah dengan *SPSS for windows* dengan uji *Chi Square* menunjukkan bahwa nilai signifikan $p = 0,004 < (0,05)$, H_0 ditolak, berarti ada hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga di PMB Bidan E Tahun 2022.

Sesuai dengan hasil penelitian ini dengan penelitian Pepy Lovita (2018) yang menyatakan, hasil korelasi yang didapatkan nilai $0,000 < 0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak yang berarti ada hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga.

Menurut peneliti minat seseorang akan dipengaruhi oleh pengetahuan orang tersebut, diman jika pengetahuan tinggi maka tinggi pula minat seseorang itu mendapatkan informasi. Pengetahuan diperlukan sebagai dukungan dalam menumbuhkan rasa percaya diri maupun sikap dan perilaku setiap hari, sehingga dapat dikatakan bahwa pengetahuan merupakan fakta yang mendukung tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2010). Pengetahuan merupakan dasar dari seseorang untuk melakukan sesuatu dan kunci dasar utama dalam menumbuhkan minat seseorang. Semakin banyak pengetahuan yang diperoleh maka akan semakin tinggi minat yang akan tumbuh pada diri seseorang tersebut untuk mencari informasi yang lebih baik. Hal ini sesuai dengan teori (Saifuddin, 2009).

Penelitian ini juga didukung penelitian sebelumnya oleh (Ni Made Nurtini dkk, 2017) dengan judul “Tingkat Pengetahuan dan Minat Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga di Puskesmas II Denpasar

Selatan” dengan hasil berdasarkan peneliti 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%). Adapun penelitian ini ibu hamil memiliki minat yang cukup sejumlah 32 orang, dan (Pepy Lovita, 2018) dengan judul “Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Senam Yoga di Ponkesdes Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang” dengan 40 responden. Hasil yang sama dengan hampir setengah responden mempunyai pengetahuan yang cukup tentang senam yoga yaitu 21 responden (52,5%) dan minat yang sedang dalam penerapan senam yoga yaitu sejumlah 22 responden (55,5%).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian umur dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga di PMB Bidan E Tahun 2022, menunjukkan bahwa dari seluruh total 30 responden, tidak ada hubungan umur dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga.

Hasil penelitian pendidikan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam

yoga di PMB Bidan E Tahun 2022, menunjukkan bahwa dari seluruh total 30 responden ada hubungan pendidikan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga.

Hasil penelitian sumber informasi dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga di PMB Bidan E Tahun 2022, menunjukkan bahwa dari keseluruhan total 30 responden ada hubungan sumber informasi dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga.

Dan berdasarkan hasil dari penelitian pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga di PMB Bidan E Tahun 2022, menunjukkan bahwa seluruh responden 30 orang ada hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga.

SARAN

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut untuk melakukan penelitian tentang faktor lain yang akan mempengaruhi minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

1. Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
2. Asrinah, Shinta, S.P., Dewie.S., Ima,S.M., Dian, N.S. 2010. *Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
3. Bachsin, Arumi. 2014. *Yoga Hamil Plus Postnatal Yoga*. Jakarta: Pustaka Bunda.
4. Depkes RI. 2016. *Profil Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2016*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
5. Chomaria, Nurul. 2012. *Fve In One The Series Of Pregnancvy Olahraga Bagi Ibu Hamil dan Menyusui*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia
6. Husin, Farid. 2013. *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Sagung Seto: Jakarta.
7. Hidayat, A. Aziz Alimul. 2012. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika
8. Lestari, Titik. 2015. *Kumpulan Teori Untuk Kanjian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
9. Manuaba, I.B.G. 2010. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB*. Jakarta: EGC
10. Naviri, Tim. 2011. *Buku Pintar Ibu Hamil*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia
11. Nazir, Moh. 2011. *Metode Penelitian*. Cetakan 6. Bogor: Ghalia Indonesia
12. Nursalam. 2015. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Surayabaya: Salemba Medika

13. Notoatmodjo, Soekidjo. 2017. *Metidologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka. Cipta
14. Prawirohardjo Sarwono, 2014. *Ilmu Kebidanan*. PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta
15. Pratignyo, Tia. 2014. *Yoga Ibu Hamil*. Jakarta: Pustaka Bunda
16. Purwanto. 2011. *Instrumen Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
17. Saryono dan Mekar D. A. 2013. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif Dalam Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
18. Sindhu, Pujiastuti. 2011. *Yoga Untuk Kehamilan : Sehat, Bahagia, dan Penuh Makna*. Bandung: Qanita PT Mizan
19. Suananda, Yhossie. 2018. *Prenatal-Postnatal Yoga*. Jakarta: Kompas Media Nusantara
20. Wawan, A dan M, Dewi. 2011. *Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nusa Medika.