

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN KECEMASAN DENGAN MINAT  
PRENATAL YOGA PADA IBU HAMIL DI KLINIK N KOTA BOGOR  
TAHUN 2024**

**Eka Kurniawati<sup>1</sup>, Leza Fidyah Restiani<sup>2</sup>, Hidayani<sup>3</sup>, Eli Rahmawati<sup>4</sup>, Elsa Widianti<sup>5</sup>,  
Erni Pradyas Tiwi<sup>6</sup>, Fira Asrianti<sup>7</sup>**

<sup>1,3-7</sup> Universitas Indonesia Maju  
<sup>2</sup> STIKes Pelita Ilmu Depok

ekakurniawati265@gmail.com

**Abstrak**

Kehamilan merupakan proses tumbuh dan berkembangnya janin di dalam rahim seorang ibu. kondisi dimana seorang wanita memiliki janin yang berkembang di dalam rahimnya. Kehamilan dimulai ketika sel telur yang telah dibuahi oleh sperma menempel di dinding rahim dan berakhir dengan kelahiran bayi. Prenatal yoga adalah salah satu jenis yoga yang secara khusus dirancang untuk ibu hamil. Jenis latihan yang berasal dari India ini memang telah dikenal memiliki dampak positif bagi ibu hamil dan janinnya secara fisik dan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Dan Kecemasan dengan Minat Prenatal yoga pada ibu hamil di Klinik N Kota Bogor Tahun 2024. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yaitu metode Observasional Analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu Hamil Trimester II dan III. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *total sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara pengetahuan dengan Minat Prenatal yoga pada ibu hamil diperoleh nilai p-value 0,027 (OR= 0,152), dan dukungan suami dengan Minat Prenatal yoga pada ibu hamil diperoleh nilai p-value 0,017 (OR=7,714). Saran dari peneliti adalah Diharapkan melalui penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan dorongan kepada ibu hamil untuk melakukan prenatal yoga.

**Kata Kunci :** Minat Prenatal Yoga, Pengetahuan, Kecemasan

**Abstract**

*Pregnancy is the process of growing and developing a fetus in a mother's womb. A condition in which a woman has a developing fetus in her uterus. Pregnancy begins when an egg that has been fertilized by sperm attaches to the uterine wall and ends with the birth of a baby. Prenatal yoga is a type of yoga that is specifically designed for pregnant women. This type of exercise originating from India has indeed been known to have a positive impact on pregnant women and their fetuses physically and mentally. This study aims to determine the Relationship between Knowledge and Anxiety with Prenatal Interest in Yoga in Pregnant Women at Clinic N Bogor City in 2024. This type of research is a quantitativeresearch, namely the Observational Analytical method with a cross sectional approach. The population in this study is all pregnant women in the second and third trimesters. The sample in this study is 30 people. The sampling technique is total sampling. The results of this study showed that there was a significant relationship between knowledge and Prenatal Yoga Interest in pregnant women, a p-value of 0.027 (OR= 0.152), and husband's support with Prenatal YogaInterest in pregnant women was obtained with a p-value of 0.017 (OR=7.714). The suggestion from the researcher is that it is hoped that through this study it can provide knowledge and encouragement to pregnant women to do prenatalyoga.*

**Keywords :** Prenatal Yoga Interest, Knowledge, Passion

## PENDAHULUAN

Kehamilan yaitu suatu proses tumbuh serta terjadinya perkembangan pada janin yang terdapat dalam rahim ibu hamil, keadaan dimana seorang wanita memiliki janin yang berkembang di dalam rahimnya. Kehamilan dimulai ketika sel telur yang telah dibuahi oleh sperma menempel di dinding rahim dan berakhir dengan kelahiran bayi. Kehamilan dapat sebagai keadaan yang menggembirakan, lalu nikmat namun juga bisa memberikan ketidaknyamanan terhadap para ibu hamil. Dengan dijalannya kehamilan melalui suatu kebahagiaan Roma santai, lalu juga lapang dada nantinya memberikan kepada kehamilannya dengan kondisi sehat melalui psikis. Terjadinya suatu kehamilan yaitu terbilang berat untuk para ibu sebab memerlukan dukungan atas segala pihak yang utamanya atas suami supaya bisa menjalankan tahap kehamilan hingga melahirkan secara lebih aman beserta nyaman (Kemenkes, 2022) Menurut Organisasi Internasional Kesehatan Dunia (WHO) angka kematian seorang ibu yang ada di dunia diprediksi meraih 287.000 kematian. Angkanya setara melalui nyaris 800 kematian pada setiap harinya, kira-kira untuk yang satu kematiannya yaitu pada 2 menit. Pada saat tahun 2020, diperkirakan oleh PBB angka kematiannya dengan global meraih 223 kematian dalam setiap 100.000 kelahiran. Angkanya terbilang masih jauh serta yang termasuk di dalamnya SDG's ataupun dikenal melalui Tujuan Pembangunan Berkelanjutan PBB telah meminimalisir 339 kematian ketika di tahun 2000 yang akhirnya jadi 70 kematian ketika di tahun 2030 (WHO, 2023)

Pada suatu Rakernas Kesehatan Tahun 2020 Kementerian Kesehatan RI sudah meningkatkan kesehatan ibu lalu juga penurunan kematian ibunya dalam menjadi suatu fokus kesehatan bangsa melalui sasaran yang meraih angka kematian dengan sejumlah 183/100.000 kelahiran ketika di tahun 2030. Keadaan berupa pandemi yang dialami ketika awal tahun 2019 hingga pada awal 2020 pelayanannya yang dilakukan di beragam sektor tercakup kesehatan dari para ibu hamil lalu juga bersalin terjadi penurunan yang akhirnya sejumlah 4.221 kematian terhadap seorang ibu ketika di tahun 2019 serta menciptakan peningkatan 4627 di

dalam tahun 2020 (Rakerkesnas,2020).

Jumlah angka kematian ibu pada tahun 2022 di Kota Bogor adalah sebanyak 13 orang atau 73,26 per 100.000 KH. Penyebab terbesar dari kematian ibu di Kota Bogor disebabkan oleh perdarahan dan infeksi dimana masing-masing kasus ditemukan sebanyak 4 orang (30,77%). Penyebab kematian ibu di Kota Bogor lainnya diantaranya adalah faktor lain-lain sebanyak 2 orang (15,38%). Jumlah angka kematian bayi di Kota Bogor tahun 2022 sebesar 66 kematian atau sebesar 38,7 /1000 kelahiran hidup, Kematian bayi tersebut terjadi pada fase Neonatal (0-28 hari) dan 20 kematian pada fase post Neonatal/bayi (29 hari – 11 Bulan), profil Kesehatan kota Bogor, 2022.(‘profil\_kesehatan\_kota\_bogor\_2022\_1\_1.pdf’,no date) Kehamilan yang diiringi kecemasan nantinya memberikan pengaruh pada lingkungan *intrauterine* kemudian juga perkembangan janinnya. Adanya kecemasan memberikan kesempatan peningkatan ketakutan dengan tingkat 3 kali tingginya pada persalinan beserta memberikan kesempatan 1,7 kali peningkatan kondisi sectio cesarea. Terjadinya suatu kehamilan yang diiringi kecemasan tinggi nantinya memberikan pengaruh pada perkembangan saraf janinnya yang dihasilkan dengan berhubungan melalui perkembangan kognitif, lalu juga emosi, beserta sikap hingga waktu kanak-kanak. Terdapat suatu latihan fisik yang dijadikan rekomendasi beserta terbukti efektif memberikan penurunan kecemasan sepanjang terjadinya kehamilan yaitu dengan yoga(Alhidayati, Yusniarita and Bakara, 2022).

Prenatal yoga yaitu termasuk ke dalam tipe yoga di mana dengan mudah dirancang bagi para ibu hamil. Tipe latihannya memiliki asal atas India tersebut memanglah sudah dikenal mempunyai pengaruh positif untuk para ibu hamil beserta janin yaitu secara fisiknya beserta mentalnya. Yoga yang dilakukan ibu hamil memiliki fokus kepada pengaturan pernapasan, lalu juga peregangan tubuh, kemudian juga postur tubuhnya, beserta relaksasi tubuh (Mutia,2022)

Dengan rutin dilakukan suatu latihan yoga bisa memberikan fasilitas persalinan yang minim akan adanya trauma beserta meminimalisir durasi pada setiap fase persalinannya karena terdapat penguatan beserta ada fleksibilitas pada otot

perineumnya, Iyan vagina, lalu jugasprink terani, serta pada saluran kemih yang juga diiringi melalui peningkatan diameter pelvik (Jahdi et al, 2017 dalam Eka Mardiana afrilia, 2023). Melalui penelitianyang dihasilkan atas(Dewi et al., 2018) memaparkan bahwasanya parental yoga mempersingkat untuk durasi dalam suatu persalinan melalui nilai yang dimiliki p-value yaitu sejumlah 0,05. Periode panjangnya kalau Ii memilikisebuah rata-rata terhadap para ibu lewat dilakukannya yoga yaitu berkisar 0,25 jam lalu untuk rata-rata lamanya pada kala II kepada para ibu yang tanpa melaksanakan yoga parental yaitu sekitar 1,7 jam. Memperpendek pada durasi dalam suatu kala II nantinya memberikan bantuan meminimalisir dialaminya persalinan yang lama, meminimalisir stress beserta cidera sepanjang persalinannya. Ibu dengan menjalankan prenatal yoga lama kala II ketika dilakukan persalinan jauh memiliki periode yang pendek daripada ibu yang tanpa melaksanakan prenatal yoga Berlandaskan atas penelitian yang dilakukan Sumarni (2022), diberikan pengaruh melalui prenatal yoga yaitu sejumlah 7,364 kali dalam bersalin dengan spontan pervaginam di dalam ibu yang menjalankan prenatal yoga sepanjang kehamilannya (Sumarni et al., 2022)

Dalam melakukan prenatal yoga terbilang telah aman dijalankan atau ibu hamil melalui keadaan kehamilan sehat dengan dianggap relatif aman dalam menjalankannya. Yoga hamil nantinya cukup aman apabila dilaksanakan ketika waktunya tepat, frekuensinya juga seimbang, tempat dalam melakukannya sesuai, serta untuk gerakannya aman. Bukan aman (melalui lebih memperhatikan banyak faktor), dengan adanya prenatal terbilang cukup penting dilaksanakan. Sebab, terdapat banyak manfaat dengan mencakup fisik beserta mental untuk para ibu hamil beserta janin yang dimilikinya (Mutia,2022).

Prenatal yoga membantu ibu hamil tetap sehat sepanjang kehamilannya, namun juga yang memberikan kesiapan menjalankan persalinan sehat serta meminimalisir risiko komplikasi, dengan adanya prenatal yoga bisa memberikan bantuan pada ibu hamil menyiapkan persalinan lewat membuat tubuhnya semakinrileks. Gerakan dilakukan juga memiliki fokus kepada teknik kemudian juga postingnya aman pada seluruh tahapkehamilan. Terdapat juga sebagian manfaat

dari adanya prenatal yoga yakni membuat aliran darah meningkat, menciptakan peningkatan pengalaman yang positif, sebagai suatu bagian atas sebuah komunitas sehat dapat melindungi kesehatan mental, memberikan penurunan pada komplikasi kehamilan yang dialami (Sindhu, 2016).

Banyak ibu hamil yang belum melaksanakan olahraga ketika sedang hamil sebab takut nantinya memberikan bahaya pada janin. Olahraga sangatlah dibutuhkan bagi ibu hamil. Untuk aspek keselamatan janin ataupun juga ibu hamilnya sendiri nantinya dapat dijamin aman disebabkan pada senam yoga akan terus diberikan pengawasan oleh instrukturnya serta gerakan di dalam yoga tidaklah memberikan bahaya. Pada akhirnya butuhterdapatnya komunikasi dalam memberi info terhadappara ibu hamil perihal suatu informasi mengenai keutamaan menjalankan olahraga yang utamanya senam yoga ketika di masa kehamilannya. (Sukmasari, 2016).

Kegiatan Prenatal Yoga masih belum familiar jika dibandingkan dengan senam hamil. Hal ini dipengaruhi oleh pengetahuan ibu hamil tentang Prenatal Yoga masih sedikit dan belum banyak tenaga kesehatan yang melakukan sosialisasi Prenatal Yoga serta masih sedikitnya fasilitas untuk Prenatal Yoga yang disediakan oleh fasilitas kesehatan (Setiyani,2017).

Faktor yang mempengaruhi minat ibu hamil dalam mengikuti kelas prenatal yoga antara lain adalah Faktor dari dalam; Kepercayaan diri, Kepribadian, Perasaan (Kecemasan), persepsi. Dan Faktor dari luar ; Jenis kelamin, Tingkat Pengetahuan, Tingkat Pendidikan (Nurbaiti, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Desak, 2022 yang berjudul Hubungan Pengetahuan dengan Minat Ibu Hamil dalam Penerapan Prenatal Yoga di Poliklinik Kebidanan RSU Dharma Yadnya DenpasarTahun 2022, hasil penelitian menunjukkan hampir seluruhnya yaitu 17 orang (89,5%) dengan pengetahuan baik memiliki minat yang tinggi untuk melakukan yoga. 4 orang (36,4%) dengan pengetahuan cukup memiliki minat yang tinggi, 2 orang (10,5%) dengan pengetahuan baik memiliki minat sedang. 7 orang (63,6%) pengetahuan cukup dengan minat sedang.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh

Noviani 2020 yang berjudul Hubungan Pengetahuan dengan Minat Ibu Hamil dalam Penerapan Prenatal Yoga Didapatkan hasil hampir seluruh ibu hamil yaitu 63,3 % memiliki pengetahuan yang baik tentang prenatal yoga dan hampir seluruh ibu hamil yaitu 70% memiliki minat yang tinggi dengan prenatal yoga. Hasil uji *fisher exact* menunjukkan *p value*  $0,04 < 0,05$  yang memiliki makna bahwa ada hubungan pengetahuan ibu hamil dengan minat ibu hamil untuk melakukan prenatal yoga (Noviani and Adnyani, 2020).

Seruan Organisasi Internasional Kesehatan Dunia (WHO) yang berjudul "Tidak ada kesehatan tanpa kesehatan mental" menyoroti pentingnya masalah kesehatan mental dan beban utama mereka pada negara-negara dengan sumber daya terbatas dengan anggaran perawatan kesehatan yang terbatas. Kesehatan mental ibu memerlukan definisi yang jelas dari setiap faktor yang relevan untuk membantu penyedia layanan kesehatan mengembangkan rencana perawatan pencegahan yang efektif (Kemkes RI, 2022). belum memahami tujuan, manfaat, tata cara dan persyaratan yang harus di perhatikan dalam melakukan prenatal yoga, sehingga mempengaruhi minat dan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya melakukan prenatal yoga. Menurut Rahayu dan Yunarsih (2015), bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka semakin baik pula minat seseorang untuk melakukan prenatal yoga.

Klinik N merupakan salah satu fasilitas kesehatan yang berada di wilayah Kota Bogor, Klinik N memiliki jumlah kunjungan kehamilan rata-rata sebanyak 40 orang setiap bulannya. Jumlah kunjungan kehamilan 6 bulan terakhir sebanyak 180 orang, salah satu daya tarik di Klinik N adalah adanya Prenatal Yoga. Hampir 62,5% ibu hamil mengikuti prenatal yoga di Klinik N. Dampak yang akan terjadi jika tidak dilakukan di Klinik N maka informasi tentang pengetahuan dalam prenatal yoga tidak dapat tersampaikan dan tidak dapat menurunkan kecemasan pada kehamilan di Klinik N Kota Bogor.

Dari uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Pengetahuan Dan Minat Ibu Hamil Dalam Melakukan Prenatal Yoga Di Kinik N Kota Bogor Tahun 2024.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian *kuantitatif*, dengan metode *observasional analitik* yaitu observasional penelitian yang dilakukan tanpa memanipulasi sistem yang dikaji karena peneliti hanya mengamati, sedangkan analitik yaitu penelitian yang berupaya mencari hubungan antar variabel yang satu dengan variabel yang lain (Sugiyono, 2018).

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional* yaitu merupakan penelitian yang pengumpulan data hanya dilakukan satu kali pengamatan atau pengukuran (Suprajitno, 2013). Pendekatan *cross sectional* yang dilakukan peneliti berupa pertanyaan melalui kuisioner. Populasi dalam penelitian ini adalah Ibu- ibu Hamil Trimester II dan III yang melakukan kunjungan *Antenatal Care* (ANC) di Klinik N sebanyak 30 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu-ibu hamil trimester II dan III di Klinik N yang memenuhi kriteria inklusi sejumlah 30 orang. Peneliti mencoba melakukan wawancara singkat di Klinik N kepada 10 orang ibu hamil, dan didapatkan data dari 10 orang ibu hamil hanya 2 orang (20%) yang sudah melakukan senam yoga dan 8 orang (80%) belum pernah melakukan senam yoga selama kehamilan dikarenakan kurangnya pengetahuan dan

## HASIL PENELITIAN

### 1. Minat Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Tabel 4.1

Distribusi Frekuensi Minat Prenatal Yoga  
Pada Ibu Hamil di Klinik N Kota Bogor  
Tahun 2024

Variabel inat Prenatal Yoga	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	11	36.7%
Tinggi	19	63.3%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil tabel 4.1 menunjukkan bahwa ibu hamil yang mempunyai minat tinggi pada prenatal yoga sebanyak 19 orang (63.3%) Dan ibu hamil dengan minat rendah pada prenatal yoga sebanyak 11 orang (36.7%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa jumlah ibu hamil yang mempunyai minat prenatal yoga tinggi lebih besar dibandingkan dengan jumlah ibu hamil

yang mempunyai minat prenatal yoga rendah.

## 2. Pengetahuan

**Tabel 4.2**

**Distribusi Frekuensi Pengetahuan Pada Ibu Hamil di Klinik N Kota Bogor Tahun 2024**

Variabel Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	19	63,3%
Kurang	11	36,7%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil tabel 4.2 menunjukkan bahwa ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 19 orang (63,3%) dan ibu hamil yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 11 orang (36,7%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa jumlah ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik lebih besar dibandingkan dengan jumlah ibu hamil yang memiliki pengetahuan kurang.

## 3. Kecemasan

**Tabel 4.3**

**Distribusi Frekuensi Kecemasan Pada Ibu Hamil di Klinik N Kota Bogor Tahun 2024**

Variabel Kecemasan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	16	53,3%
Tinggi	14	46,7%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil tabel 4.3 menunjukkan bahwa ibu hamil yang memiliki Kecemasan rendah sebanyak 16 orang (53,3%) dan jumlah ibu hamil yang memiliki Kecemasan tinggi sebanyak 14 orang (46,7%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa jumlah ibu hamil yang memiliki kecemasan rendah lebih besar dibandingkan dengan jumlah ibu hamil yang memiliki kecemasan tinggi.

### 4.1.1. Analisa Bivariat

- Hubungan Pengetahuan dengan Minat Prenatal Yoga pada Ibu Hamil

**Tabel 4.4**

**Hubungan Pengetahuan dengan Minat Prenatal Yoga pada Ibu Hamil Di Klinik N Kota Bogor Tahun 2024**

Pengetahuan	Minat Prenatal Yoga Pada Ibu hamil						<i>P-Value</i>	OR		
	Tinggi		Rendah		N	%				
	N	%	N	%						
Baik	15	78,9	4	21,1	19	100,0%				
Kurang	4	36,4	7	63,6	11	100,0%	0,027	0,152		
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>63,3</b>	<b>11</b>	<b>36,7</b>	<b>30</b>	<b>100,0%</b>				

Berdasarkan hasil analisis tabel 4.4 menunjukkan bahwa jumlah ibu hamil dengan minat prenatal yoga tinggi yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 15 orang (78,9%) dan yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 4 orang (36,4%) sedangkan jumlah ibu hamil dengan minat prenatal yoga rendah yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 4 orang (21,1%) dan yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 7 orang (63,6%).

Analisa untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dengan minat prenatal yoga pada ibu hamil menggunakan *fisher exact* karena tidak memenuhi syarat menggunakan uji *chi square*. Berdasarkan hasil analisis di dapatkan uji *fisher exact* yaitu *p-value* = 0,027 (*p*<0,05), maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara variable pengetahuan dengan minat prenatal yoga pada ibu hamil Di Klinik N. Adapun nilai *Odds Rasio* (OR) sebesar 0,152 sehingga dapat dinyatakan bahwa ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik memiliki peluang 0,1 kali lebih besar untuk mempunyai minat prenatal yoga dibandingkan dengan ibu hamil yang memiliki pengetahuan kurang.

- Hubungan Kecemasan dengan Minat Prenatal Yoga pada Ibu Hamil

**Tabel 4.5**

**Hubungan Kecemasan dengan Minat Prenatal Yoga pada Ibu Hamil Di Klinik N Kota Bogor Tahun 2024**

Kecemasan	Minat Prenatal Yoga Pada Ibu hamil						<i>P-Value</i>	OR		
	Tinggi		Rendah		N	%				
	N	%	N	%						
Tinggi	2	5,7%	2	4,3%	4	100,0%				
Rendah	7	3,8%	9	6,3%	6	100,0%	0,017	7,714		
<b>Total</b>	<b>9</b>	<b>3,3%</b>	<b>1</b>	<b>6,7%</b>	<b>0</b>	<b>100,0%</b>				

Berdasarkan hasil analisis tabel 4.5 menunjukkan bahwa ibu hamil dengan minat

prenatal yoga tinggi yang memiliki kecemasan tinggi sebanyak 12 orang (85,7%) dan yang memiliki kecemasan rendah sebanyak 7 orang (43,8%) sedangkan ibu hamil dengan minat prenatalyoga rendah yang memiliki kecemasan tinggi sebanyak 2 orang (14,3%) dan yang memiliki kecemasan rendah sebanyak 9 orang (56,3%).

Berdasarkan hasil analisis di dapatkan uji statistic *chi-square* yaitu  $p\text{-value} = 0,017$  ( $p<0,05$ ), maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara variable kecemasan dengan minat prenatal yoga pada ibu hamil Di Klinik N. Adapun nilai *Odds Rasio* (OR) sebesar 7,714 sehingga dapat dinyatakan bahwa ibu hamil yang memiliki kecemasan tinggi memiliki peluang 7 kali lebih besar untuk mempunyai minat prenatal yoga dibandingkn dengan ibu hamil yang memiliki kecemasan kurang.

## PEMBAHASAN

### 4.1.1 Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam melakukan penelitian Hubungan pengetahuan dan kecemasan dengan minat prenatal yoga pada ibu hamil di Klinik N Kota Bogor yaitu digunakan pada penelitian ini yaitu suatu rancangan yang berupa *Cross Sectional* dengan melakukan pengukuran variabel independen kepada yang dependen di mana dilaksanakan dengan bersamaan serta pada waktu penelitiannya berlangsung. Di dalam pelaksanaan penelitiannya *Cross Sectional* tidak bisa memberi pemaparan perihal hubungan yang berwujud sebab-akibat, tetapi hanyalah menampilkan jika terdapat hubungan ataupun tidak adanya hubungan diantara suatu variabel independen kepada yang dependen. Pada melaksanakan penelitiannya peneliti menyadari jika tanpa luput akan sebagian keterbatasan yang dipunyai atas peneliti. Dengan begitu peneliti lampirkan sebagian dari kelemahan peneliti pada menjalankan

- penelitian antara lain yaitu:
- a. Sampel penelitiannya sekedar dipakai kepada ibu hamil trimester II dan III di Klinik N Kota Bogor, sehingga pada hasil penelitian ini hanya bisa digeneralisasikan pada Klinik tersebut dengan karakteristik sampel penelitian yang sama.
  - b. Pada penelitian ini peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangan mulai dari segi keterbatasan pengetahuan, sumber Pustaka, pengumpulan data dan pembahasan yang memang jauh dari kata sempurna dan baik.
  - c. Penelitian ini juga hanya meneliti dua variabel yang berhubungan dengan kejadian minat prenatal yoga pada ibu hamil karena adanya keterbatasan-keterbatasan tersebut.
  - d. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang di bagiakan kepada responden kemudian di isi oleh responden dengan harapan responden tidak takut, malu dan mau mengisi atau menjawab pertanyaan yang ada dalam kuesioner. Dan dalam penelitian berlangsung peneliti mendampingi responden yakni berfungsi untuk membantu atau mengarahkan jika responden mengalami kesulitan dalam pengisi kuesioner.

### 4.1.2 Hubungan Pengetahuan dengan Minat Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil

Kajian agar dapat mengetahui hubungan yang dimiliki diantara ilmu melalui minat prenatal yoga pada ibu hamil dengan memakai *fisher exact* sebab tanpa mencukupi syarat memakai pengujian *chi square*.

Berdasarkan atas hasil analisis di dapatkan uji *fisher exact* yaitu  $p\text{-value}$  yang sejumlah 0,027 ( $p<0,05$ ), dengan itu bisa ditarik kesimpulan adanya hubungan signifikan diantara variable pengetahuan dengan minat prenatal yoga terhadap ibu hamil pada Klinik N. Adapun nilai *Odds Rasio* (OR) sebesar 0,152 sehingga dapat dinyatakan bahwa ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik memiliki peluang 0,1 kali lebih besar untuk mempunyai minat prenatal yoga dibandingkn dengan ibu hamil yang memiliki pengetahuan kurang.

Pada pelaksanaan penelitian ini pada seorang ibu hamil terbanyak mempunyai minat prenatal yoga yang tinggi sejumlah 78,9% melalui mayoritas tingkatan pengetahuan ibu

hamil di dalam kategori baik. Definisi minat yaitu suatu kesadaran yang dimiliki ibu hamil dalam ikut pada prenatal yoga dengan tidak terdapatnya kesadaran yang tercipta pada diri ibu hamil sehingga nantinya tanpa menciptakan minat kepada aktivitas prenatal yoganya. Ilmu memiliki peran utama pada menetapkan sebuah sikap beserta tindakan. Atas adanya ilmu yang dimiliki oleh para ibu hamil nantinya memiliki pemikiran serta memiliki niat kecondongan bertindak) dalam ikut pada prenatal yoga, ilmu dari ibu cukup mengenai dijalannya prenatal yoga termasuk dalam faktor penunjang pada minat dalam menjalani prenatal yoga, persoalan tersebut disebabkan mayoritas ibu hamil memberikan perhatiannya secara seksama mengenai hal yang diharapkan atas para tenaga medis bahwasanya prenatal sangat bermanfaat untuk ibu hamil. Selaras melalui Suharyat (2009) pada (Nia Pertiwi, 2023).

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aris Noviani, 2021 yang menyatakan bahwa  $\rho$  hitung =  $0,000 < 0,05$  maka H1 diterima artinya ada hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil terhadap prenatal gentle yoga di Desa Madegondo Kecamatan Grogol, Kabupaten Sukoharjo. Pengetahuan merupakan dasar dari seseorang untuk melakukan sesuatu dan kunci dasar utama dalam menumbuhkan minat seseorang.(Aris Noviani and Siskana Dewi Rosita, 2021)

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lesma Situmorang,2021 yang menyatakan bahwa responden memiliki pengetahuan kurang dengan minat ibu tinggi hanya (10,0%) sedangkan untuk pengetahuan baik dan minat ibu tinggi terdapat(57,1%). Hasil analisis chi-square diperoleh nilai  $p < 0,05$  ( $0,002$ ) maka Ho ditolak artinya menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam mengikuti kelas prenatal yoga. (Situmorang, 2021)

Hasil tersebut selaras melalui penelitian yang dilaksanakan Nia, 2023 dengan memaparkan bahwasanya hubungan diantara suatu variabel pengetahuan melalui adanya minat yang dimiliki ibu hamil pada senam yoga memiliki sebuah nilai  $P$  yang sejumlah 0,000 dengan tidak mencapai 0,05. Persoalan tersebut memiliki arti ha diterima yang berarti Terdapat

hubungan diantara ilmu melalui sebuah minat pada para ibu hamil untuk pengaplikasian prenatal yoga yang dilakukan pada PMB Bidan Wulan Singopuran Kartasura Sukoharjo,melalui suatu nilai korelasi yang sejumlah 0,787,dengan berarti hubungan ke eratan yang ada di antara Pengetahuan melalui Minat Ibu Hamil Prenatal Yoga termasuk pada hubungan kuat.(Nia Pertiwi,2023).

Pengetahuan sangat erat hubungannya pada meningkatkan minat individu, agar bisa memiliki pemahaman beserta suatu ketertarikan dengan baik individu perlu memiliki pengalaman yang berhubungan melalui sebuah objek khusus, maka pengalamannya sanggup memberikan pengaruh pada minat seseorang kepada sebuah objek. Dengan ilmu yang tidak mencukupi dengan itu nantinya dapat membuat minat menjadi jauh lebih rendah di dalam dirinya. Persoalan tersebut berdasarkan teori yang dipaparkan Rumini (1998) yaitu pada Nia Pertiwi (2023) dengan menjabarkan bahwasanya semakin baiknya ilmu dengan itu membuat minat menjadi ikut semakin baik dengan ditunjukkan kepada objeknya, berbanding apabila ilmunya tidak cukup dengan itu nantinya tercipta minat dengan tingkat rendah.

Peneliti berasumsi adanya hubungan antara pengetahuan dengan minat prenatal yoga pada ibu hamil, karena ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang baik akan mengetahui manfaat prenatal yoga, kondisi ini dapat meningkatkan minat ibu hamil untuk melakukan prenatal yoga.

#### 4.1.3 Hubungan Kecemasan dengan Minat Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil

Berdasarkan hasil analisis di dapatkan uji statistic *chi-square* yaitu  $p-value = 0,017$  ( $p < 0,05$ ), dan itu bisa ditarik kesimpulan adanya hubungan yang signifikan diantara variabel kecepatan melalui minat prenatal yoga terhadap para ibu hamil pada Klinik N. Adapun nilai *Odds Rasio* (OR) sebesar 7,714 sehingga dapat dinyatakan bahwa ibu hamil yang memiliki kecemasan tinggi memiliki peluang 7 kali lebih besar untuk mempunyai minat prenatal yoga dibandingkn dengan ibu hamil yang memiliki kecemasan kurang..

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Rahmadani,

2023 dalam penelitiannya menyatakan bahwa prenatal yoga dan kecemasan pada ibu hamil didapatkan hubungan yang signifikan dengan hasil analisis di dapatkan uji statistic *chi-square* yaitu *p-value* = 0,046, ibu hamil yang tidak mengikuti prenatal yoga akan mempengaruhi timbulnya kecemasan sebesar 5,68 kali dibandingkan ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga(Rahmadani *et al.*, 2023a)

Menurut Hartasih, Mastryagung, & Nuryanto, 2018 dalam Siti Rahmadani, 2023 prenatal yoga memberikan banyak manfaat yang membuat ibu hamil lebih rileks, ketenangan pikiran, mengetahui teknik pernafasan yang benar, serta memfokuskan perhatian pada ritme pernafasan dimana semua manfaat tersebut akan memudahkan ibu dalam proses persalinan. Sedangkan ibu hamil yang tidak melakukan prenatal yoga akan kurang pengetahuan mengenai cara mengontrol pikiran serta pengolahan nafas yang benar dalam proses persalinan (Rahmadani *et al.*, 2023b)

Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramatian simanihuruk, 2019 Responden di mana rutin dalam melaksanakan yoga yakni (81,0%), sementara itu responden dengan ketidak rutinan namun cemas yakni (51,9%). Pengujian chi square didapatkan suatu nilai yang dimiliki *p* value yaitu sejumlah 0,001.Terdapat suatu hubungan signifikan yang dimiliki diantara renatal yoga melalui turunnya kecemasan pada seorang ibu hamil pada menangani persalinan lewat menjalankan prenatal yoga membuat para ibu hamil sudah diberikan persiapan fisik lalu juga mental dengan wujud ilmu serta metode pada menangani kehamilan yang akhirnya ibu hamil dapat lebih tenang serta kecemasan menjadi menurun juga semakin siap pada menangani persalinan nanti (Simanihuruk, Simbolon and Nahak, 2019)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ni Komang, 2018 yang menyatakan bahwa kedua kelompok memiliki pengaruh dalam menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan karena memiliki *p*-value <0,05 Hasil uji independent terdapat perbedaan antara kelompok prenatal yoga dan senam hamil. Jika dilihat dari jumlah penurunan skor kecemasan, prenatal yoga lebih berpengaruh dalam menurunkan kecemasan (Ni

komang, 2018)

Hal ini sesuai dengan jurnal Eka Mardiana, 2023 yang menyatakan bahwa ibu hamil nantinya dapat merasakan rileks seiring melalui turunnya gejala kecemasan. Melakukan suatu senam yoga terbilang sangatlah baik untuk para ibu hamil serta ketika ibu menangani persalinannya, sebab senam yoga bisa menciptakan peningkatan stamina, lalu juga kondisi tubuh. Dengan dilakukannya senam yoga tidaklah sekedar menguatkan otot juga sendi di mana berhubungan melalui proses persalinannya tetapi ikut bisa melatih pernapasan dengan sangatlah membantu dalam memperkecil ketegangan ketika persalinannya berlangsung (Suananda, 2016).

Dapat dilaksanakan oleh ibu hamil yaitu prenatal yoga dengan periode teratur yaitu dalam dua hingga pada tiga kali pada kurun waktu seminggu melalui durasinya sekitar 60 sampai pada 90 menit untuk setiap settingnya, lewat melaksanakan rentalyoga bisa membentuk kesehatan fisik lalu juga mental yang akhirnya semakin kuat serta fleksibel dalam mencocokkan diri kepada beragam situasi di mana tidaklah menyenangkan pada waktu kehamilannya (Sindhu, 2015)

Bidan mempunyai peranan penting pada melaksanakan aturan kebidanan terhadap ibu hamil yang utamanya pada meminimalisir kecemasan beserta trauma persalinannya. Termasuk di dalamnya adalah dengan melakukan prenatal yoga bisa meminimalisir kecemasan beserta memberi efek positif di mana dapat dirasakan sepanjang kehamilan sampai pada tahap persalinan yang akhirnya sanggup dalam mempercepat pada tahap kala II persalinannya serta menjadi pencegah robekan perineum. Bukan hanya itu, dengan melakukan prenatal yoga tidaklah menciptakan risiko dialaminya cedera yang akhirnya dirujuk untuk ibu hamil agar melaksanakan prenatal yoga.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan judul Hubungan Pengetahuan dan Kecemasan dengan Minat Prenatal Yoga pada Ibu hamil di Klinik N Kota Ngor Tahun 2024, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gambaran frekuensi Minat prenatal yoga pada ibu hamil diketahui minat prenatal yoga tinggi sebanyak 19 orang (63,3%) lebih banyak dibandingkan dengan minat prenatal yoga rendah sebanyak 11 orang (36,7%).
2. Ada hubungan yang signifikan antara variable pengetahuan dengan minat prenatal yoga di Klinik N Kota Bogor. Adapun nilai *Odds Rasio* (OR) sebesar 0,152.
3. Ada hubungan yang signifikan antara variable kecemasan dengan minat prenatal yoga di Klinik N Kota Bogor. Adapun nilai *Odds Rasio* (OR) sebesar 7,714

#### Saran

##### 1. Bagi Ibu Hamil

Diharapkan melalui penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan dorongan kepada ibu hamil untuk melakukan prenatal yoga.

##### 2. Bagi Bidan

Diharapkan melalui penelitian ini bidan setempat dan organisasi profesi dapat mengembangkan pelayanan Antenatal Care dengan lebih baik salah satunya dengan mengikuti pelatihan prenatal yoga dan dengan adanya prenatal yoga semoga dapat memberikan pelayanan kebidanan yang bermutu sesuai standar dan memberikan layanan prenatal yoga kepada ibu hamil sebagai salah satu Daya Tarik Klinik.

##### 3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan penelitian yang berorientasi pada lingkup kesehatan ibu dan anak serta teknologi pelayanan kebidanan.

##### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan dasar untuk acuan dan referensi bagi penelitian yang akan dilakukan selanjutnya tentang prenatal yoga bagi ibuhamil

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alhidayati, Yusniarita, Derison Marsinova Bakara. 2022. *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Primigravida*. Poltekkes Bengkulu. Bengkulu
- Arikunto. Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka cipta.
- Aris Noviani, Siskana Dewi Rosita. 2021.

*Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Tm Ii Dan Iii Terhadap Prenatal Gentle Yoga*. Jurnal ilmiah Ilmu Kebidanan dan Kesehatan Volume 12 No 2, Hal 01 - 07, Juli 2021 P-ISSN 2087-4154 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati

Annisa, D. F. dan Ifdil, I. (2016) "Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)," Konselor, 5. doi: 10.24036/02016526480-0-00.

Aniroh, U. dan Fatimah, R. F. (2019) "Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida dalam Menghadapi Persalinan Ditinjau dari Usia Ibu dan Sosial Ekonomi," Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas, 2. doi: 10.32584/jikm.v2i2.374.

Dinas Kesehatan Kota Bogor (2022). *Profil Kesehatan Kota Bogor Tahun 2022*. Kota Bogor dari ([kotabogor.go.id](http://kotabogor.go.id))

Desak Putu Erna F, NI Wayan Noviani, I.G.A Raras P, (2022). *Hubungan Pengetahuan dengan Minat Ibu Hamil dalam Penerapan Prenatal Yoga di Poliklinik Kebidanan RSU Dharma Yadnya Denpasar Tahun 2022*. Denpasar. 2022

Eka Mardiana Afrilia1, Ida Damayanti , Dewi Marifatulloh. 2023. *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Lama Kala Ii Persalinan Dan Kejadian Robekan Perineum*. Jurnal IMJ: Indonesia Midwifery Journal Vol 6 No 2 Tahun 2023 e-ISSN 2580-3093

Gunawan (2020) *Prenatal Yoga - Yoga Leaf Indonesia Yoga School*, dari <https://yogaleaf.com/prenatal-yoga/>

Gusti Ayu, M., Ariani, N. W. dan Damarpati, widhi G.

M. (2017) *Asuhan Kebidanan Kehamilan Berbasis Kompetensi*, buku kedokteran EGC.

Harlina dan Aiyub (2018) "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan," JIM FKep,3

Kementerian Kesehatan, J. (2016). *Buku Kesehatan Ibu Dan Anak Kementerian Kesehatan RI*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.

Kementrian Kesehatan RI. *Direktorat Jenderal*

- Pelayanan Kesehatan ,2022 dari (kemkes.go.id)
- Lemsa Situmorang, 2021. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sosial Budaya Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Mengikuti Kelas Prenatal Yoga Di Klinik Santa Lusia Sipeapea 2021.* Universitas Aufa Royhan. Kota Padangsidimpuan
- Mardhiyah, A. (2020) "Kecemasan Menjelang Kelahiran Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga," SELL Journal, 5
- MayoClinic: *Prenatal yoga: What you need to know.*  
<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/prenatal-yoga/art-20047193>
- Mutia Isni Rahayu, Gerardus Septian Kalis. 2022. *Prenatal Yoga: Manfaat, Gerakan, TipsAman, dll* (doktersehat.com)  
dari  
<https://doktersehat.com/gaya-hidup/olahraga-kesehatan/prenatal-yoga/>
- Ni Komang Ayu Tri Muria. 2018. *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Bpm Kabupaten Kulon Progo.* Poltekkes Yogyakarta.
- Nia Pertiwi, Hutari Puji Astuti , Desy Widystutik. 2023. *Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Prenatal Yoga Di Pmb Bidan Wulan Singopuran Kartasuro Sukoharjo.* Universitas KusumaHusada Surakarta.
- Nidya Aryani, (2023). *Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga*
- Nurbaiti, Suci Rahmani Nurita, (2020) *Hubungan Tingkat Pengetahuan Prenatal Yoga dengan Minat Ibu Hamil dalam Mengikuti Kelas Prenatal Yoga di Puskesmas Putri Ayu Jambi.* Jambi
- Nursalam (2019) *Konsep dan PenerapanMetodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* Jakarta: Salemba Medika.
- Nurul Khaeriza Sapitri. 2021. *Analisis Faktor Risiko Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Rsia Ananda Makassar Tahun 2021.* Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Uin Alauddin Makassar. 2022 Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan.* Jogjakarta: Rineka Cipta.
- Pepy Lovita Sari (2019) *Hubungan PengetahuanDengan Minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Senam Yoga Di Ponkendes Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.* Jurnal Kebidanan. Vol 9, No.2. Pp. 163-170.
- Prasetyo, B dan Jannah, LM (2016) *Metode Penelitian Kuantitatif,* Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Ramatian Simanihuruk, Meteria Simbolon , Kristina Aquilina Nahak. 2020. *Hubungan Prenatal Yoga Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Klinik Santa Elisabeth Tahun 2019.* Akademi kebidanan SantaElisabeth Kefamenanu.
- Sabiri, K., Olutende, O., Wabuyabo, I., & Esther, V. . . (2018). *Knowledge of Prenatal Exercise among Expectant Women from Selected Health Facilities, Kakamega County, Kenya.* Journal of Physical Activity Research, 3 (1), 55-59.
- Sadock, B. J. dan Sadock, V. A. (2015) *Kaplan & Sadock's synopsis of psychiatry:* Behavioral sciences/clinical psychiatry, 11th ed., Kaplan & Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry, 11th ed
- Salma, 2022. *Definisi Operasional: Ciri, Contoh, Cara Menyusunnya.*
- Sindhu P. (2009). *Yoga untuk Kehamilan : Sehat, Bahagian dan Penuh Makna.* Bandung: Qanita
- Sindhu P. (2015). *Panduan Lengkap Yoga untuk Hidup Sehat dan Seimbang.* Cetakan Pertama. Bandung: Qanita.
- Setiyani. (2017). *Pengetahuan Ibu Hamil tentang Prenatal Yoga Exercise.* Yogyakarta. Siswoyo.D. (2011). *Ilmu Pendidikan.* Jakarta: PT.Rineka Cipta
- Situmorang.B., H. J. (2021). *Hubungan Pengetahuan dengan Minat Ibu Hamil dalam Penerapan Senam Prenatal Yoga di BPM Jumita, S.ST., M.Kes Kota Bengkulu.* Journal of Midwifery. 9(1), 44-52.
- Siti Rahmadani, Nurul Lidya, Yunita Laila Astuti, Diana Hartaty Angraini, Jusuf Dari :ht

- Kristianto, (2022). *Hubungan Prenatal Yoga Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil*. Jakarta : Poltekes Jakarta I
- Somerville, S. et al. (2014) “*The Perinatal Anxiety screening Scale: Development Preliminary Validation,*” *Arch Womens Mental Helath*, 17, hal. 443–454.
- Tersedia pada:  
<https://doi.org/10.1007/s00737-014-0425-8>.
- Suananda Y. (2016). *Tulang Sendi Otot Buku Wajib Praktisi dan Pengajar Yoga*. Cetakan Pertama. Bandung: Pustaka Muda.
- Sudaryono (2016) *Budaya Dan Perilaku*, Jakarta: Prenada Media
- Vepti Triana Mutmainah1, Dedeck Rodeyah, (2022). *Hubungan senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan menghadapi persalinan di rs s tahun 2021*
- WHO (2023): *Satu Perempuan Meninggal Per Dua Menit dalam Kehamilan – DW – 23.02.2023 milestone (who.int)*.