

HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU HAMIL DENGAN MINAT KEIKUTSERTAAN PRENATAL YOGA DI KLINIK BERSALIN BIDAN KHODIJAH DEPOK

Kurnia Dwi Rimandini, Lissa Syafnil
Akademi Kebidanan Keris Husada, Jl Yos Sudarso Komplek Marinir Cilandak
Jakarta Selatan – Telp 021 78845502
E-mail : rimandinia@yahoo.com, lissa_syafnil@yahoo.com

Abstrak

Banyak cara menjaga kesehatan selama hamil, salah satunya adalah olahraga. Namun, tidak semua jenis olahraga boleh dilakukan oleh ibu hamil. Ibu hamil disarankan untuk memilih olahraga yang tidak terlalu aktif, salah satunya adalah yoga. Tidak hanya bisa membuat tubuh lebih fit, gerakan yoga bisa melenturkan otot-otot yang mengencang karena perubahan hormon selama hamil. Selain itu, rutin melakukan yoga, otot-otot sekitar panggul dan vagina bisa menjadi lebih lentur sehingga baik untuk kelancaran proses melahirkan kelak. Dari studi pendahuluan didapatkan 80% ibu hamil yang belum mengetahui tentang prenatal yoga. **Tujuan penelitian** adalah Untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap ibu hamil dengan minat keikutsertaan prenatal yoga . **Metode penelitian** menggunakan analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian ini adalah ibu hamil yang melakukan pemeriksaan ANC di Klinik Bidan Khodijah Depok dengan sampel yang digunakan sebanyak 37 orang menggunakan metode Sampling Accidental. Cara pengumpulan data dengan kuesioner. Data di analisis dengan uji Chi Square. **Hasil penelitian** didapatkan P value $< \alpha$ yaitu 0.000 sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara Pengetahuan ibu dengan minat keikutsertaan prenatal yoga di Klinik Bersalin Bidan Khodijah serta $P = 0,039$, karena nilai $P < 0,05$ maka dapat disimpulkan H_0 ditolak yang artinya ada hubungan antara sikap ibu dengan minat keikutsertaan prenatal yoga di Klinik Bersalin Bidan Khodijah. **Kesimpulan dan saran** ada hubungan antara pengetahuan dan sikap ibu hamil dengan minat keikutsertaan prenatal yoga. Diharapkan kepada tenaga kesehatan untuk memberikan informasi prenatal yoga berupa penyuluhan, leaflet ataupun brosur yang khusus mensosialisasikan tentang manfaat dan prosedur prenatal yoga.

Kata Kunci : Pengetahuan, Sikap, Minat Prenatal Yoga

Abstract

There are many ways to maintain health during pregnancy, one of which is exercise. However, not all types of exercise can be done by pregnant women. Pregnant women are advised to choose sports that are not too active, one of which is yoga. Not only can it make the body fitter, yoga movements can relax muscles that tighten due to hormonal changes during pregnancy. Apart from that, by regularly doing yoga, the muscles around the pelvis and vagina can become more flexible, which is good for a smooth birthing process in the future. (Makarim Fadli, 2021). From the preliminary study, it was found that 80% of pregnant women did not know about prenatal yoga. The aim of the research is to determine the relationship between knowledge and attitudes of pregnant women and their interest in participating in prenatal yoga. The research method uses analytics with a cross sectional approach. The population of this study were pregnant women who underwent ANC examinations at the Khodijah Depok Midwife Clinic with a sample of 37 people using the Accidental Sampling method. How to collect data using a questionnaire. Data were analyzed using the Chi Square test. The research results showed that the P value was $< \alpha$, namely 0.000, so it could be concluded that there was a relationship between maternal knowledge and interest in participating in prenatal yoga at the Midwife Khodijah Maternity Clinic and $P = 0.039$, because the P value was < 0.05 , it could be concluded that H_0 was rejected, which means there was a relationship between attitudes. mothers with an interest in participating in prenatal yoga at the Midwife Khodijah Maternity Clinic. Conclusions and suggestions: There is a relationship between knowledge and attitudes of pregnant women and interest in participating in prenatal yoga. It is hoped that health workers will provide prenatal yoga information in the form of counseling, leaflets or brochures that specifically disseminate information about the benefits and procedures of prenatal yoga.

Keywords: Knowledge, Attitude, Interest in Prenatal Yoga

Pendahuluan

Penurunan Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Bayi merupakan salah satu sasaran pokok RPJMN 2015-2019. Angka Kematian Ibu telah berhasil diturunkan dari 359 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2012 (SDKI 2012) menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015. Sehubungan dengan hal tersebut supaya Indonesia mempunyai sumber daya manusia yang berkualitas baik, dan dapat memberikan kontribusi bagi pembangunan bangsa maka perlu dilakukan persiapan sejak dini. Untuk itu berbagai program diselenggarakan dengan pendekatan siklus kehidupan yang dimulai sejak masa pra hamil, hamil, bersalin dan nifas, bayi, balita, usia sekolah dan remaja, usia produktif hingga pemberdayaan Lansia dalam meningkatkan Kesehatan keluarga. (Kemenkes RI, 2019)

Banyak cara menjaga kesehatan selama hamil, salah satu yang disarankan untuk berolahraga. Namun, tidak semua jenis olahraga boleh dilakukan oleh ibu hamil. Ibu hamil disarankan untuk memilih olahraga yang tidak terlalu aktif, salah satunya adalah yoga. Yoga adalah kombinasi dari olahraga fisik dan latihan pernapasan yang sangat baik untuk kehamilan dan persiapan persalinan. Tidak hanya bisa membuat tubuh lebih fit, gerakan yoga bisa melenturkan otot-otot yang mengencang karena perubahan hormon selama hamil. Selain itu, rutin melakukan

yoga, otot-otot sekitar panggul dan vagina bisa menjadi lebih lentur sehingga baik untuk kelancaran proses melahirkan kelak. (Makarim Fadli, 2021)

Prenatal yoga adalah bentuk latihan yoga dan meditasi yang dirancang khusus untuk ibu hamil, di mana napas dan posisi tertentu digunakan untuk menenangkan pikiran dan tubuh. Latihan yoga saat hamil ini dipastikan aman dan memberikan banyak manfaat. Yoga untuk ibu hamil ini menekankan pada gerakan pernapasan, peregangan, dan penguatan dalam membantu tubuh mempersiapkan kelahiran. Selain itu, yoga saat hamil ini juga bisa membantu fisik Ibu hamil tetap aktif selama masa kehamilan. (Sienny, 2022)

Hampir semua di pelayanan kesehatan sudah menjalankan kegiatan untuk ibu hamil seperti diadakannya kelas ibu hamil di setiap desa namun pendidikan kesehatan yang diberikan hanya sampai enam bulan hamil dan belum banyak yang mengetahui tentang senam yoga untuk ibu hamil. Ibu hamil sangat perlu mendapatkan wawasan 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 oot kaki. (Husin, 2013)

Berdasarkan studi pendahuluan terhadap 10 ibu hamil yang rutin melakukan pemeriksaan ANC di Klinik Bersalin Bidan Khodijah didapatkan 2 orang (20%) ibu hamil yang telah mengetahui tentang manfaat prenatal yoga, sedangkan 8 orang (80%) ibu hamil lainnya belum pernah mendengar dan belum paham tentang prenatal yoga atau senam yoga. Terkait dengan masalah yang dipaparkan tersebut, peneliti berpendapat bahwa pengetahuan dan sikap ibu hamil sangat berpengaruh terhadap minat ibu untuk mengikuti prenatal yoga. Dengan ini maka peneliti tertarik untuk meneliti **“Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Dengan Minat Keikutsertaan Prenatal Yoga Di Klinik Bersalin Bidan Khodijah Tahun 2023”**.

Metode

Penelitian menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap ibu hamil dengan minat keikutsertaan Prenatal Yoga, dengan menggunakan jenis penelitian Cross Sectional, di mana variabel dependen dan variabel independent di lakukan pengukuran secara bersamaan.

Populasi penelitian ini adalah ibu hamil yang melakukan pemeriksaan ANC di Klinik

Bidan Khodijah Depok. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil Trimester I, II dan III yang melakukan kunjungan pemeriksaan ANC pada bulan Agustus 2023 dan bersedia menjadi responden, dengan sampel yang digunakan sebanyak 37 orang menggunakan metode Sampling Accidental. Cara pengumpulan data dengan kuesioner yang dimodifikasi dari (Fitriani, 2017). Data di analisis dengan uji Chi Square.

Hasil Penelitian

Univariat

Tabel 1. Hasil Analisi Univariat

Karakteristik Responden	n	%
Usia Ibu		
a. <20	3	8,1
b. 20-25	28	75,7
c. >35	6	16,2
Pendidikan Terakhir		
a. Rendah	27	73
b. Menengah	8	21,6
c. Tinggi		
Status Pekerjaan		
a. Bekerja	13	35,1
b. Tidak	24	64,9

Berdasarkan table 1, menunjukkan sebagian besar responden merupakan Wanita usia subur yaitu usia 25-35 tahun sebanyak 28 responden (75,7%), sebagian besar usia kehamilan responden memasuki trimester I yaitu sebanyak 17 orang (45,9%), sebagian besar responden dengan Tingkat Pendidikan menengah (tamat SMA) sebanyak 27 orang

(73 %) dan sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 24 orang (64,9%) yang merupakan Ibu Rumah Tangga.

Bivariat

Tabel 2. Pengetahuan Ibu Tentang Prenatal Yoga

Pengetahuan Ibu	Jumlah (n)	Presentase (%)
Baik	5	13,5
Cukup	20	54,1
Kurang	12	32,4
Total	37	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar jumlah responden mempunyai pengetahuan yang cukup tentang prenatal yoga sebanyak 20 orang (54,1%), responden dengan pengetahuan kurang tentang prenatal yoga sebanyak 12 orang (32,4%) serta responden dengan pengetahuan ibu baik tentang prenatal yoga sebanyak 5 orang (13,5%).

Tabel 3. Sikap Ibu Tentang Prenatal Yoga

Sikap Ibu	Jumlah (n)	Presentase (%)
Positif	15	40,5
Negatif	22	59,5
Total	37	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki sikap negatif tentang prenatal yoga sebanyak 22 orang (59,5%), dan ibu yang mempunyai sikap positif tentang prenatal yoga sebanyak 15 orang (40,5%).

Tabel 4. Minat Keikutsertaan Prenatal Yoga

Minat Ibu	Jumlah (n)	Presentase (%)
Berminat	9	24,3
Tidak Berminat	28	75,7
Total	37	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak berminat untuk mengikuti prenatal yoga sebanyak 28 orang (75,7%), sedangkan ibu yang berminat untuk mengikuti prenatal yoga hanya sebanyak 9 orang (24,3%).

Tabel 5. Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Minat Keikutsertaan Prenatal Yoga

Pengetahuan Ibu	Minat Prenatal Yoga					
	Berminat		Tidak Berminat		Total	
	n	%	N	%	n	%
Baik	5	100	0	0	5	100
Cukup	4	20	16	80	20	100
Kurang	0	0	12	100	12	100
Total	9	24,3	28	75,7	37	100

P Value 0,000

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari 37 responden dengan minat keikutsertaan prenatal yoga sebanyak 9 responden memiliki pengetahuan yang baik tentang prenatal yoga sebanyak 5 orang dan 4 orang mempunyai pengetahuan yang cukup tentang prenatal yoga. Kemudian 28 responden yang tidak berminat untuk mengikuti prenatal yoga didapatkan tidak ada

responden yang mempunyai pengetahuan yang baik tentang prenatal yoga, sebanyak 16 orang yang mempunyai pengetahuan yang cukup tentang prenatal yoga dan 12 orang dengan pengetahuan kurang tentang prenatal yoga. Hasil uji statistic dengan menggunakan uji Chi square diperoleh nilai $P = 0,000$, karena nilai $P < 0,05$ maka dapat disimpulkan H_0 ditolak yang artinya ada hubungan antara Pengetahuan ibu dengan minat keikutsertaan prenatal yoga di Klinik Bersalin Bidan Khodijah.

Tabel 6. Hubungan Sikap Ibu Dengan Minat Keikutsertaan Prenatal Yoga

Sikap Ibu	Minat Prenatal Yoga					
	Berminat		Tidak		Total	
	n	%	N	%	n	%
Positif	1	6,7	14	93,3	15	100
Negatif	8	36,4	14	63,6	22	100
Total	9	24,3	28	75,7	37	100

P Value 0,039

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 37 responden dengan minat keikutsertaan prenatal yoga sebanyak 9 responden memiliki sikap yang positif tentang prenatal yoga sebanyak 1 orang dan 8 orang mempunyai sikap yang negatif tentang prenatal yoga. Kemudian 28 responden yang tidak berminat untuk mengikuti prenatal yoga didapatkan 14 responden yang mempunyai sikap yang baik tentang prenatal yoga, dan sebanyak 14 orang

yang mempunyai sikap yang negatif tentang prenatal yoga.

Hasil uji statistic dengan menggunakan uji Chi square diperoleh nilai $P = 0,039$, karena nilai $P < 0,05$ maka dapat disimpulkan H_0 ditolak yang artinya ada hubungan antara sikap ibu dengan minat keikutsertaan prenatal yoga di Klinik Bersalin Bidan Khodijah.

Pembahasan

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

Distribusi responden berdasarkan usia ibu menunjukkan distribusi tertinggi adalah berusia 20-35 orang (75,7%). Usia tersebut menunjukkan dalam usia matang dan dewasa. Dengan usia ibu yang matang diharapkan kemampuan ibu tentang pengetahuan prenatal yoga akan lebih baik.

Distribusi responden menurut tingkat pendidikan menunjukkan distribusi tertinggi adalah Pendidikan menengah yaitu tamat SMA/SMK atau sederajat sebanyak 27 orang (73%). Dari hasil penelitian menunjukkan rata-rata ibu mempunyai Pendidikan yang baik. Semakin tinggi pengetahuan seseorang maka kemampuannya untuk menyerap informasi semakin baik sehingga pengetahuannya semakin baik pula. Sesuai dengan penelitian (Nikmah, 2022) bahwa ada hubungan antara Tingkat Pendidikan dengan keikutsertaan senam hamil. Pendidikan

merupakan factor yang penting sehingga bisa mempengaruhi perilaku seseorang untuk melakukan keikutsertaan prenatal yoga.

Distribusi responden menurut pekerjaan responden menunjukkan distribusi tertinggi responden adalah ibu yang tidak bekerja atau Ibu Rumah Tangga (IRT) yaitu sebanyak 24 orang (64,9%). Status sebagai ibu rumah tangga memberikan kesempatan pada ibu untuk lebih memperhatikan kondisi kehamilannya. Ibu hamil yang bekerja memiliki sedikit waktu untuk mengikuti kelas ibu hamil yang salah satu kegiatannya adalah prenatal yoga. Berdasarkan hasil penelitian banyak ibu hamil yang bekerja tidak mengikuti prenatal yoga. Ibu hamil yang bekerja akan sedikit kerepotan membagi waktu untuk mengikuti prenatal yoga.

b. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga

Hasil penelitian pengetahuan ibu tentang prenatal yoga di dapatkan hasil sebagian besar jumlah responden dengan pengetahuan yang cukup sebanyak 20 orang (54,1%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Nurtini, Dewi and Noriani, 2017) yang menyatakan bahwa ibu hamil memiliki pengetahuan yang cukup sebanyak 32 orang (72,7%). Berdasarkan studi di lapangan tidak tersedianya informasi khusus pelaksanaan prenatal yoga juga

mempengaruhi sedikitnya ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang baik tentang prenatal yoga. Informasi yang dimaksud dapat berupa penyuluhan, leaflet ataupun brosur yang khusus mensosialisasikan tentang prenatal yoga.

Berdasarkan kuesioner yang dibagikan kepada 37 responden, sebagian besar responden 81% menjawab salah pertanyaan nomor 2 yaitu “Prenatal yoga tidak boleh dilakukan pada trimester awal kehamilan”. Selanjutnya pertanyaan nomor 5 yaitu “Prenatal yoga boleh dilakukan oleh ibu hamil yang mempunyai riwayat keguguran” sama halnya dengan pertanyaan tentang “Prenatal yoga dapat membantu ibu mengurangi keluhan selama kehamilan seperti sakit pinggang” sebanyak 54% responden menjawab salah. Ini menunjukkan bahwa responden memiliki pengetahuan yang kurang tentang manfaat, waktu pelaksanaan dan prosedur prenatal yoga.

Menurut asumsi peneliti berdasarkan kuisisioner tersebut, banyak responden tidak mengetahui semua manfaat dari melakukan prenatal yoga, pada umumnya responden hanya mengetahui manfaat prenatal yoga untuk mempermudah proses persalinan, banyak dari responden yang belum mengetahui banyaknya manfaat diantaranya adalah prenatal yoga dapat membantu meningkatkan keseimbangan tubuh sehingga dapat mengurangi sakit pinggang serta dapat membantu relaksasi sehingga melatih diri

lebih mudah beristirahat dan dapat mengurangi kecemasan selama kehamilan.

Responden juga memiliki pemahaman yang kurang tepat terhadap waktu pelaksanaan prenatal yoga, responden beranggapan bahwa prenatal yoga hanya dapat dilakukan saat kehamilan trimester akhir saja atau menjelang persalinan sehingga banyak responden yang tidak mengetahui bahwa prenatal yoga dapat dilakukan mulai dari awal kehamilan selama ibu hamil dan janin sehat, tidak mempunyai komplikasi yang dapat memperburuk kondisi ibu jika melakukan prenatal yoga seperti riwayat keguguran pada kehamilan sebelumnya.

c. Sikap Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga

Hasil penelitian pengetahuan ibu tentang prenatal yoga di dapatkan hasil sebagian besar jumlah responden dengan sikap negatif sebanyak 22 orang (59,5%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Septiana, 2020) yang menyatakan bahwa dari 40 responden yang ada, didapatkan lebih dari separuh responden memiliki sikap kurang yaitu sebanyak 26 (65%) dan yang memiliki sikap baik sebanyak 14 (35%) responden.

Berdasarkan kuesioner yang diberikan kepada 37 responden, sebanyak 78% responden menjawab pernyataan tidak

setuju bahwa ibu hamil tidak perlu didampingi pelatih atau orang yang lebih ahli apabila akan melakukan prenatal yoga. Menurut asumsi penulis, banyak responden yang beranggapan bahwa prenatal yoga dapat dilakukan di rumah dengan melihat video tanpa didampingi instruktur dengan alasan tidak mengeluarkan biaya, sikap tersebut kurang tepat dikarenakan jika responden baru pertama kali melakukan prenatal yoga tanpa didampingi instruktur memungkinkan gerakan yang dilakukan menjadi kurang tepat sehingga dapat menimbulkan cedera pada ibu hamil.

d. Minat Ibu Hamil Dalam Keikutsertaan Prenatal Yoga

Hasil penelitian minat ibu tentang prenatal yoga di dapatkan hasil sebagian besar responden tidak berminat untuk melakukan prenatal yoga sebanyak 28 orang (75,7%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Aris Noviani and Siskana Dewi Rosita, 2021) bahwa dari 30 responden sebagian besar mempunyai minat sedang untuk menerapkan prenatal gentle yoga yaitu sebanyak 19 responden (63,3%).

Menurut asumsi peneliti, untuk dapat meningkatkan minat seseorang suatu hal maka diperlukan pemahaman terhadap suatu hal tertentu, dan pengetahuan erat kaitannya dengan minat seseorang. Responden yang pengetahuan masih kurang

dan cukup sangat dianjurkan untuk mempelajari lebih lanjut mengenai prenatal yoga dan dapat menerapkannya. Semakin banyak pengetahuan yang diperoleh maka akan semakin meningkatkan minat ibu hamil tersebut dalam keikutsertaan prenatal yoga.

2. Analisis Bivariat

a. Hubungan pengetahuan ibu hamil dengan minat keikutsertaan Prenatal Yoga

Hasil pengolahan dan analisis data didapatkan dari penelitian hubungan pengetahuan ibu dengan minat keikutsertaan prenatal yoga di Klinik Bidan Khodijah mempunyai nilai $p=0,000$ yang kurang dari $0,005$. Hal ini menunjukkan H_0 diterima yang artinya terdapat hubungan antara pengetahuan ibu dengan minat keikutsertaan prenatal yoga di Klinik Bersalin Bidan Khodijah. Responden yang memiliki pengetahuan yang baik tentang prenatal yoga, sebanyak 100% berminat untuk mengikuti prenatal yoga sedangkan responden yang memiliki pengetahuan kurang tentang prenatal yoga, sebanyak 100% tidak berminat mengikuti prenatal yoga.

Sejalan dengan hasil penelitian (Pertiwi, 2023) bahwa ada hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan prenatal yoga di PMB Bidan Wulan Singopuran Kartasura Sukoharjo, dengan nilai korelasi sebesar $0,787$, yang artinya

hubungan keeratan antara Pengetahuan dengan Minat Ibu Hamil Prenatal Yoga masuk kedalam hubungan yang kuat.

Pengetahuan merupakan hasil yang didapatkan dari rasa keingintahuan seseorang melalui proses sensoris menggunakan panca indra terutama mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan memiliki peran yang penting dalam terbentuknya perilaku terbuka dan open behaviour (Donsu, 2017).

Pengetahuan ibu hamil terhadap pelaksanaan kegiatan prenatal yoga dapat mempengaruhi minatnya untuk mengikuti prenatal yoga. Semakin tinggi keingintahuan ibu prenatal yoga beserta manfaatnya akan semakin tinggi minat keikutsertaan prenatal yoga. Pengetahuan sendiri adalah hasil yang didapatkan dari rasa keingintahuan seseorang melalui proses sensoris menggunakan panca indra terutama mata dan telinga terhadap objek tertentu (Donsu, 2017).

Pengetahuan merupakan hasil dari penginderaan seseorang terhadap suatu objek melalui panca indra yang dimilikinya. Panca indra yang dimiliki manusia untuk digunakan sebagai penginderaan terhadap objek meliputi penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan perabaan. Intensitas, perhatian, dan persepsi sangat mempengaruhi hasil pengetahuan terhadap objek pada waktu penginderaan. Sebagian besar pengetahuan yang dimiliki seseorang di dapatkan melalui indra pendengaran dan

indra penglihatan (Sarwono Notoatmojdo, 2014).

Menurut asumsi peneliti, pengetahuan merupakan kunci dasar terpenting dalam meningkatkan minat seseorang, untuk mempunyai pemahaman dan minat yang cukup, seseorang harus mempunyai pengalaman terhadap suatu objek tertentu, sehingga pengalaman itu dapat mempengaruhi minat seseorang terhadap objek tersebut.

Semakin sedikit pengetahuan yang diperoleh maka akan semakin rendah minat pada diri seorang tersebut. Peneliti dapat menyimpulkan bahwa minat ibu hamil terhadap prenatal yoga di pengaruhi atau berhubungan dengan pengetahuan ibu. Semakin banyak ibu mengetahui banyaknya manfaat prenatal yoga maka akan semakin berminat untuk melakukan prenatal yoga.

b. Hubungan Sikap Ibu Hamil Dengan Minat Keikutsertaan Prenatal Yoga

Hasil pengolahan dan analisis data didapatkan dari penelitian hubungan sikap ibu dengan minat keikutsertaan prenatal yoga di Klinik dan Khodijah mempunyai nilai $p=0,039$ yang kurang dari $0,005$. Hal ini menunjukkan H_a diterima yang artina terdapat hubungan antara sikap ibu dengan minat keikutsertaan prenatal yoga di Klinik Bersalin Bidan Khodijah.

Sejalan dengan hasil penelitian (Septiana, 2020) bahwa proporsi ibu hamil

yang tidak melakukan senam hamil secara rutin lebih banyak ditemukan pada ibu hamil pada sikap yang kurang ($96,2\%$) dibanding ibu hamil dengan sikap yang baik (50%). Dari hasil uji statistik menggunakan ChiSquare didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,001$ ($p<0,05$). Artinya H_a diterima dan H_o ditolak, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara sikap ibu hamil dengan keikutsertaan ibu hamil dalam melakukan senam hamil di Klinik Bunda Kota Bukittinggi.

Sikap ibu hamil terhadap pelaksanaan kegiatan prenatal yoga dapat mempengaruhi minatnya untuk mengikuti prenatal yoga. Sikap atau respon yang baik mencerminkan kepedulian ibu terhadap kesehatan dirinya sendiri dan bayi yang dikandungnya sehingga dapat memotivasi ibu melakukan prenatal yoga maupun sebaliknya.

Sikap itu sendiri adalah suatu reaksi dari seseorang yang masih tertutup terhadap sebuah stimulus atau objek tertentu yang melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan. Sikap bukanlah suatu Tindakan dari seseorang, tetapi merupakan kecenderungan tindakan dari perilaku (Sarwono Notoatmojdo, 2014)

Sikap merupakan sebuah respon seseorang yang cenderung menetap terhadap perasaan dan keyakinan. Sikap seseorang terhadap suatu objek tertentu dapat dinilai dengan melihat perasaan dalam hatinya,

memihak atau tidak memihak pada objek tersebut (Azwar S, 2013)

Oleh karena itu, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, teori pendukung dan hasil penelitian sebelumnya, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa semakin baik ibu hamil menunjukkan sikapnya tentang pentingnya melakukan prenatal yoga maka ibu hamil akan semakin berminat dan rutin melakukan prenatal yoga. Maka dari itu berdasarkan hasil penelitian ini tidak ditemukan adanya kesenjangan antara hasil penelitian dengan teori yang telah ada.

Menurut asumsi peneliti, responden yang memiliki sikap negatif disebabkan karena kurangnya tidak mengetahui banyaknya manfaat yang bisa dirasakan dengan rutin melakukan prenatal yoga. Untuk memantapkan sikap yang positif terhadap pentingnya melakukan prenatal yoga dapat melalui pendidikan kesehatan juga pendekatan pada suami. Mengembangkan sikap positif terhadap pentingnya prenatal yoga juga dapat meningkatkan minat keikutsertaan ibu dalam pelaksanaan kegiatan prenatal yoga.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pengetahuan dan sikap prenatal yoga dengan minat keikutsertaan prenatal yoga, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar responden berusia 20-35 tahun sebanyak 28 orang (75,7%), sebagian besar Pendidikan menengah sebanyak 27 orang (73%) dan sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 24 orang (64,9%).
2. Pengetahuan ibu tentang prenatal yoga di Klinik Bersalin Bidan Khodijah mayoritas pada kategori cukup sebanyak 20 orang (54,1%)
3. Sikap ibu tentang prenatal yoga di Klinik Bersalin Bidan Khodijah mayoritas pada memiliki sikap negatif sebanyak 22 orang (59,5%)
4. Minat ibu dalam keikutsertaan prenatal yoga di Klinik Bersalin Bidan Khodijah mayoritas tidak berminat sebanyak 28 orang (75,7%)
5. Ada hubungan antara pengetahuan ibu dengan minat keikutsertaan prenatal yoga di Klinik Bersalin Bidan Khodijah.
6. Ada hubungan antara sikap ibu dengan minat keikutsertaan prenatal yoga di Klinik Bersalin Bidan Khodijah..

Saran

1. Praktisi Kesehatan diharapkan untuk memberikan informasi prenatal yoga berupa penyuluhan, leaflet ataupun brosur yang khusus mensosialisasikan tentang manfaat dan prosedur prenatal yoga

2. Ibu hamil agar dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap nya tentang prenatal yoga agar dapat meningkatkan minat keikutsertaan prenatal yoga sehingga dapat rutin melakukan prenatal yoga supaya selama kehamilan lebih sehat dan untuk mempersiapkan persalinannya
3. Agar hasil penelitian dapat dijadikan sebagai referensi, pengabdian masyarakat, materi penyuluhan dan penelitian di masyarakat.

Referensi

- Aris Noviani and 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), pp. 01–07. Available at: <https://doi.org/10.52299/jks.v12i2.83>
- Azwar S (2013) ‘Sikap Manusia Teori Dan Pengukurannya’, in. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Donsu, J.D. (2017) ‘Psikologi Keperawatan’, in. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Fitriani, W. (2017) ‘Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Sikap Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di Puskesmas Sawa Kabupaten Konawe Utara Tahun 2017’, pp. 01–87. Available at: http://repository.poltekkes-kdi.ac.id/84/1/skripsiwina_fitiani.pdf.
- Husin, F. (2013) *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagung Seto.
- Kemendes RI (2019) *Sosialisasi Dukungan Program Kesehatan*. Available at: <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/051510-sosialisasi-dukungan-program-kesehatan-keluarga-bagi-lokus-kab-kota-stunting>.
- Makarim Fadli (2021) ‘Gerakan Yoga Yang Aman Untuk Ibu Hamil.’ Available at: <https://www.halodoc.com/artikel/5-gerakan-yoga-yang-aman-untuk-ibu-hamil>
- Nikmah, khusnul; Muthoharoh husnul (2022) ‘Analisis Faktor – faktor Yang Mempengaruhi Keikutsertaan Senam Hamil’, *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 5, pp. 919–920.
- Nurtini, N.M., Dewi, K.P. and Noriani, N.K. (2017) ‘Tingkat Pengetahuan Dan Minat Ibu Hamil Prenatal Yoga J . Kes-Terpadu – Oktober 2017’, 1(2), pp. 34–39.
- Pertiwi, nia dkk (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’.
- Sarwono Notoatmojdo (2014) ‘Promosi

Kesehatan dan Perilaku Kesehatan’,
in. Jakarta: Rineka Cipta. Septiana,
M. (2020) ‘Faktor - Faktor yang
Berhubungan dengan Keikutsertaan
Ibu Hamil dalam Melakukan Senam
Hamil pada Kelas Ibu Hamil’,
Cendekia Medika, 5(1), pp. 24–31.

Available at: [https://doi.org/10.52235/
cendekiamedika.v5i1.4](https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v5i1.4).

Sienny, A. (2022) ‘Manfaat Prenatal Yoga
Dan Aturannya’. Available at:
[https://www.alodokter.com/jangan-
malas-bergerak-yoga-ibu-hamil-
menyehatkan](https://www.alodokter.com/jangan-malas-bergerak-yoga-ibu-hamil-menyehatkan).