



Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil tentang *Prenatal Yoga*
Overview of Pregnant Women's Knowledge Level Regarding Prenatal Yoga

Ni Ketut Parwati¹, Maria Gabriela Yuniati¹ Putu
Arik Herliawati¹, Ni Made Ari Febriyanti², Ni
Ketut Ayu Sugiartini¹, Ni Made Rai Widiastuti¹

Prodi Sarjana Terapan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kartini Bali
Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Politeknik Kesehatan Kartini Bali
Jl. Tukad Barito Timur No. 57, Renon, Denpasar Selatan, Kota Denpasar, Bali, Indonesia

Corresponding author: Ni Made Ari Febriyanti
Email : arifebri89@gmail.com

ABSTRAK

Proses kehamilan akan menyebabkan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis. Perubahan tersebut seringkali menimbulkan ketidaknyamanan yang akan dirasakan berbeda-beda tiap trimester kehamilan. Salah satu upaya untuk mengatasi ketidaknyamanan kehamilan adalah dengan prenatal yoga. Prenatal yoga berfungsi sebagai salah satu cara untuk menjaga kesehatan fisik dan mental selama masa kehamilan. Prenatal yoga bermanfaat membantu ibu hamil mengatasi keluhan ketidaknyamanan yang dirasakan selama masa kehamilan serta membantu melancarkan proses persalinan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di PMB Ni Nyoman Ayu Ningsih, A.Md.Keb dengan sampel penelitian sebanyak 31 ibu hamil sesuai dengan kriteria inklusi dengan teknik sampling adalah accidental sampling. Jenis data yang dikumpulkan mengenai tingkat pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga dengan instrument kuesioner tertutup. Analisis data univariat dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Hasilnya sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan baik tentang prenatal yoga. Sebagian besar ibu hamil di PMB Ni Nyoman Ayu Ningsih memiliki tingkat pengetahuan baik tentang prenatal yoga, yaitu 26 responden (83,9%). Berdasarkan karakteristik, pengetahuan baik dominan pada kelompok usia reproduksi sehat (86,4%), pendidikan rendah (84%), PNS/karyawan swasta (94,4%), dan paritas multipara (78,3%).

Kata Kunci : Pengetahuan, ibu hamil, prenatal yoga

ABSTRACT

The pregnancy process will cause pregnant women to experience physical and psychological changes. These changes often cause discomfort that will be felt differently in each trimester of pregnancy. One effort to overcome pregnancy discomfort is with prenatal yoga. Prenatal yoga serves as a way to maintain physical and mental health during pregnancy. Prenatal yoga is useful in helping pregnant women overcome complaints of discomfort felt during pregnancy and helps smooth the delivery process. The purpose of this study was to determine the level of knowledge of pregnant women about prenatal yoga. This study used a descriptive design. This study was conducted at PMB Ni Nyoman Ayu Ningsih, A.Md.Keb with a sample of 31 pregnant women according to the inclusion criteria with the sampling technique was accidental sampling. The type of data collected regarding the level of knowledge of pregnant women about prenatal yoga was a closed questionnaire instrument. Univariate data analysis was in the form of a frequency distribution table. The results showed that most pregnant women had good knowledge about prenatal yoga. The majority of pregnant women at PMB Ni Nyoman Ayu Ningsih had a good level of knowledge about prenatal yoga, with 26 respondents (83.9%). By characteristic, good knowledge was predominant in the healthy reproductive age group (86.4%), low education level (84%), civil servants/private employees (94.4%), and multiparous mothers (78.3%).

Keywords: Knowledge, pregnant women, prenatal yoga

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator untuk menilai keberhasilan program kesehatan ibu (Herliawati *et al.*, 2024). Jumlah kematian ibu yang dihimpun dari pencatatan program kesehatan keluarga di Kementerian Kesehatan pada tahun 2023 menunjukkan 4.129 kematian di Indonesia. Jumlah ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun 2022 sebesar 4.005 kematian (Kemenkes, 2023).

Kasus kematian ibu di Provinsi Bali paling banyak disebabkan oleh hipertensi 11,76%, perdarahan sebanyak 14,7%, kasus non obstetri diantaranya Covid-19 4,42%, jantung 19,2%, dan yang paling terbesar adalah lain-lain 41,18% (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2023). AKI di Kabupaten Karangasem juga mengalami peningkatan secara drastis dimana AKI tahun 2021 yakni sebesar 148,10 per 100.000 kelahiran hidup, dibandingkan dengan tahun 2022 yakni sebesar 159,08 per 100.000 kelahiran hidup, dimana terjadi peningkatan sebesar 1,098 per 100.000 kelahiran hidup (Dinkes Kabupaten Karangasem, 2023).

Proses kehamilan akan menyebabkan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis. Perubahan tersebut seringkali menimbulkan ketidaknyamanan yang akan dirasakan berbeda-beda tiap trimester kehamilan. Salah satu upaya untuk mengatasi ketidaknyamanan kehamilan adalah dengan prenatal yoga (Ariyanti *et al.*, 2023). Prenatal yoga bermanfaat membantu ibu hamil mengatasi keluhan ketidaknyamanan yang dirasakan selama masa kehamilan serta membantu melancarkan proses persalinan (Wulandari, 2018). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Styles, *et al.*, (2019) bahwa prenatal yoga dapat diterima oleh wanita hamil muda yang dapat mengurangi stress sehingga mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam menghadapi ketidaknyaman saat hamil dan membantu kelancaran proses persalinan.

Berdasarkan penelitian dari Astuti (2021) menyatakan bahwa terjadinya peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan pre dan

posttest mengenai prenatal yoga dari 10% menjadi 70% dengan kategori pengetahuan baik. Semakin baik pengetahuan ibu mengenai prenatal yoga maka dapat membantu ibu dalam mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan saat hamil. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rafika (2018) yang mengatakan bahwa prenatal yoga efektif dalam pengurangan keluhan fisik ibu hamil pada trimester III seperti nyeri punggung, pinggang dan kram pada kaki.

Hasil studi pendahuluan pada bulan Januari 2025 terhadap ibu hamil yang datang memeriksakan kehamilan di PMB Ni Nyoman Ayu Ningsih, A.Md.Keb didapatkan hasil enam ibu hamil tidak mengetahui tentang manfaat prenatal yoga untuk kehamilan, sedangkan empat ibu hamil hanya mengetahui sedikit tentang manfaat prenatal yoga. Saat ini masih banyak terdapat ibu hamil yang kurang kesadaran tentang pentingnya perawatan kesehatan selama kehamilan, Keadaan tersebut membuat semakin banyak ibu hamil yang tidak mengetahui manfaat dari prenatal yoga untuk kehamilan.

Oleh karena itu, berdasarkan uraian latar belakang penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga di PMB Ni Nyoman Ayu Ningsih, A.Md.Keb tahun 2025.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini ialah deskriptif kuantitatif karena peneliti menggambarkan tingkat pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga. Penelitian ini dilaksanakan di PMB Ni Nyoman Ayu Ningsih, A.Md.Keb pada bulan Maret sampai dengan April 2025. Sampel penelitian adalah seluruh ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan bulan Januari yaitu sebanyak 31 orang sesuai dengan kriteria inklusi dengan teknik sampling adalah accidental sampling (Herliawati *et al.*, 2026). Jenis data yang dikumpulkan mengenai tingkat pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga dengan instrument kuesioner tertutup. Analisis data univariat dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah tabel hasil penelitian

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	(f)	%
1	Umur		
	Reproduksi Sehat	22	71
	Tidak Sehat	9	29
2	Paritas		
	Primipara	8	26
	Multipara	23	74
3	Pendidikan		
	Rendah	25	81
	Tinggi	6	19
4	Pekerjaan		
	IRT	13	42
	PNS/Karyawan	18	58

Berdasarkan tabel 1 diatas, didapatkan sebagian besar dalam reproduksi sehat sebanyak 22 responden (71%), hampir seluruhnya dari responden yaitu 25 responden (81%) memiliki pendidikan rendah, sebagian besar bekerja sebagai PNS/Karyawan swasta yaitu sebanyak 18 responden (58%), dan sebagian besar yaitu multipara sebanyak 23 responden (74%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden

No	Pengetahuan Responden	(f)	%
1	Baik	26	84
	Cukup	4	13
	Kurang	1	2

Berdasarkan tabel 2 diatas, didapatkan sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik yaitu 26 responden (84%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Berdasarkan Usia

No	Tingkat Pengetahuan	Usia					
		Reproduksi sehat		Reproduksi Tidak Sehat		Total	
		f	%	f	%	f	%
1	Baik	19	86.4	7	77.8	26	83.9
2	Cukup	2	9.1	2	22.2	4	12.9
3	Kurang	1	4.5	0	0	1	3.2
Total		22	100	9	100	31	100

Berdasarkan tabel 3, didapatkan sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan baik yaitu sebanyak 19 responden (86,4%) berasal dari usia reproduksi sehat.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Berdasarkan Pekerjaan

No	Tingkat Pengetahuan	Pekerjaan					
		IRT		PNS/Swasta		Total	
		f	%	f	%	f	%
1	Baik	9	69.2	17	94.4	26	83.9
2	Cukup	3	23.1	1	5.6	4	12.9
3	Kurang	1	3.2	0	0	1	3.2
Total		13	100	18	100	31	100

Berdasarkan tabel 4, didapatkan hampir seluruhnya memiliki tingkat pengetahuan baik yaitu sebanyak 17 responden (94.4%) berasal dari pekerjaan PNS/Karyawan.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Berdasarkan Paritas

No	Tingkat Pengetahuan	Paritas					
		Primipara		Multipara		Total	
		f	%	f	%	f	%
1	Baik	8	100	18	78.3	26	83.9
2	Cukup	0	0	4	17.4	4	12.9
3	Kurang	0	0	1	3.2	1	3.2
Total		8	100	23	100	31	100

Berdasarkan tabel 5 diatas, didapatkan seluruhnya memiliki tingkat pengetahuan baik (100%) berasal dari primipara.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Berdasarkan Pendidikan

No	Tingkat Pengetahuan	Usia					
		Rendah		Tinggi		Total	
		f	%	f	%	f	%
1	Baik	21	84	5	83.3	26	83.9
2	Cukup	3	12	1	16.7	4	12.9
3	Kurang	1	4	0	0	1	3.2
Total		25	100	9	100	31	100

Berdasarkan tabel 6 diatas, didapatkan sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan baik yaitu sebanyak 21 responden (84%) berasal dari pendidikan rendah. Dalam penelitian yang melibatkan 31 responden ibu hamil ini, baik itu yang berada dalam trimester I, II maupun III di

PMB Ni Nyoman Ayu Ningsih, A.Md.Keb, ditemukan bahwa sebagian besar (84%) memiliki pengetahuan baik tentang prenatal yoga. Pengetahuan (*knowledge*) adalah hasil tahu dari manusia, pengetahuan dapat menjawab pertanyaan apa atau bagaimana sesuatu itu. Pengetahuan mempunyai sasaran tertentu, mempunyai metode dan pendekatan untuk mengkaji suatu objek sehingga memperoleh hasil yang disusun secara sistematis dan dapat diakui secara universal. Dengan kata lain, pengetahuan dapat berkembang menjadi ilmu (Notoatmodjo, 2018). Menurut (Wawan dan Dewi, 2019), faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu usia pendidikan, pekerjaan, dan paritas. Prenatal yoga memiliki banyak manfaat bagi ibu hamil, baik itu secara fisik, mental maupun spiritual. Pengetahuan ibu hamil terhadap prenatal yoga akan sangat mempengaruhi kesehatan ibu terutama dalam mengatasi ketidaknyamanan selama masa kehamilan maupun saat persalinan dan pasca persalinan.

Pada penelitian ini, didapatkan sebagian besar (86,4%) memiliki tingkat pengetahuan baik berasal dari usia reproduksi sehat. Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi, Mardiana (2021) yang menyatakan antara usia reproduksi sehat dengan tingkat pengetahuan sangat berpengaruh pada ibu hamil. sebagian besar (84%) memiliki tingkat pengetahuan baik berasal dari pendidikan rendah, Hal ini sesuai dengan teori yang disampaikan oleh (Zakiah et al., 2022), peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal semata akan tetapi dapat diperoleh juga pada pendidikan non formal. Semakin banyak informasi yang masuk maka semakin banyak pula pengetahuan yang didapat oleh seseorang tersebut. Pada karakteristik pekerjaan didapatkan hasil hampir seluruhnya (94,4%) memiliki tingkat pengetahuan baik berasal dari PNS/Karyawan. Berdasarkan paritas didapatkan seluruhnya(100%) memiliki tingkat pengetahuan baik berasal dari primipara.

SIMPULAN

Hasil penelitian mengenai pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga di PMB Ni Nyoman

Ayu Ningsih, A.Md.Keb ialah bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik yaitu sebanyak 26 responden (83,9%). Tingkat pengetahuan ibu hamil berdasarkan karakteristik usia ialah bahwa sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan baik ialah ibu hamil dengan reproduksi sehat yaitu sebanyak 19 responden (86,4%). Tingkat pengetahuan ibu hamil berdasarkan karakteristik tingkat pendidikan ialah bahwa sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan baik ialah dari tingkat pendidikan Rendah yaitu sebanyak 21 responden (84%). Tingkat pengetahuan ibu hamil berdasarkan karakteristik pekerjaan ialah bahwa hampir seluruhnya memiliki tingkat pengetahuan baik ialah dari ibu yang PNS/Karyawanswasta yaitu sebanyak 17 responden (94,4%). Hasil penelitian mengenai pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga di PMB Ni Nyoman Ayu Ningsih, A.Md.Keb ialah bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik yaitu sebanyak 26 responden (83,9%). Tingkat pengetahuan ibu hamil berdasarkan karakteristik usia ialah bahwa sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan baik ialah ibu hamil dengan reproduksi sehat yaitu sebanyak 19 responden (86,4%). Tingkat pengetahuan ibu hamil berdasarkan karakteristik tingkat pendidikan ialah bahwa sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan baik ialah dari tingkat pendidikan Rendah yaitu sebanyak 21 responden (84%). Tingkat pengetahuan ibu hamil berdasarkan karakteristik pekerjaan ialah bahwa hampir seluruhnya memiliki tingkat pengetahuan baik ialah dari ibu yang PNS/Karyawanswasta yaitu sebanyak 17 responden (94,4%). Tingkat pengetahuan ibu hamil berdasarkan karakteristik paritas ialah bahwa sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan baik ialah dari ibu yang memiliki paritas multipara yaitu sebanyak 18 responden (78.3%).

DAFTAR RUJUKAN

- Aprillia, Yesie. (2020). Prenatal Gentle Yoga. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Ariyanti, K. S., Herliawati, P. A., Pemayun, C. I. M., & Peratiwi, N. M. I. (2023). Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Manfaat Yoga dengan Kecemasan Menghadapi

- Menopause di Desa Gadungan. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 6(2), 233–242.
- Astuti., dkk. (2021) Peningkatan Kesehatan Ibu Hamil Melalui Prenatal Yoga dalam Upaya Mengurangi Kecemasan Dan Keluhan Fisik. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu*. 3(1). 1-12
- Daryanto. (2017). Manajemen Penilaian Kinerja Karyawan. Cetakan 1. Yogyakarta : Gava Media.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Katangasem. (2014). Profil Kesehatan Kabupaten Karangasem tahun 2023. Karangasem : Dinas Kesehatan Kabupaten Karangasem
- Hermawan, Iwan. (2019). Metodologi Penelitian Pendidikan : Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed Method. Kuningan : Hidayatul Quran Kuningan
- Ariyanti, K. S., Herliawati, P. A., Pemayun, C. I. M., & Peratiwi, N. M. I. (2023). Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Manfaat Yoga dengan Kecemasan Menghadapi Menopause di Desa Gadungan. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 6(2), 233–242.
- Herliawati, P. A., Aliah, N., Ningsih, E. S. B., Andolina, N., Mulyati, L., Dewianti, N. M., Mariza, A., Iswanti, T., Triana, A., Amir, E. F., & Elizar, E. (2026). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kebidanan* (Dimasqi Sulthan Sabiq Jiddan (ed.); 1st ed., Vol. 1). Mahakarya Citra Utama.
<https://repository.mahakarya.academy/publications/669316/buku-ajar-metodologi-penelitian-kebidanan>
- Herliawati, P. A., Keb, S. T., Keb, M., Parwati, N. W. M., Iit, K., ST, S., Nova, B. S., ST, S., Murni, N. N. A., & Elo, G. F. B. (2024). *Bunga Rampai: Kesehatan Mental Pada Ibu Hamil Dan Ibu Pasca Melahirkan*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Zakiah, S., Herliawati, P. A., Witari, N. N. D., & Chania, M. P. (2022). Analisis Kasus Continuity of Care (COC) di Tempat Praktek Mandiri Bidan Siti Zakiah Tabanan Tahun 2022: Studi Kasus. *Jurnal Genta Kebidanan*, 12(1), 31–34
- Maharani, S. (2020). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil tentang Prenatal Yoga di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*. 9(1): 37-42.
- Maharani.S. (2020). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil tentang Prenatal Yoga di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 37-42.
- Noriani, dkk. (2017). Tingkat Pengetahuan dan Minat Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga di Puskesmas II Denpasar Selatan. *Jurnal Kesehatan Terpadu*. 1(2): 34 – 39
- Notoatmodjo, S. (2018). Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Noviani, dkk. (2021). Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil TM II dan TM III terhadap Prenatal Gentle Yoga. *Jurnal ilmiah Ilmu Kebidanan dan Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati*. 12(2): 1-7.