



---

## Hubungan Pengetahuan dengan Minat Ibu Hamil tentang Prenatal Yoga

Adhelia Yunita Sari<sup>1</sup>, Reny Retnaningsih<sup>2</sup>, Ina Indriati<sup>3</sup>

Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Rs. Dr. Soepraoen Malang, Indonesia

adheliayunita08@gmail.com<sup>1</sup>, renyretna@itsk-soepraoen.ac.id<sup>2</sup>

---

### Abstrak:

Prenatal gentle yoga dapat membantu ibu hamil menjaga kesehatannya selama kehamilan karena kehamilan adalah proses alamiah pada manusia tanpa kondisi medis. Meskipun ada banyak manfaat bagi ibu dan bayi, banyak iklan tentang yoga ini langsung menarik minat ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara minat dan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga di Polindes Lengkong Puskesmas Gayaman Mojokerto. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan analitik correlation dengan desain cross-sectional adalah metodologi penelitian yang digunakan. Sebanyak 45 ibu hamil pada trimester 2-3 di Wilayah Kerja Polindes Lengkong Puskesmas Gayaman Mojokerto ialah populasi penelitian. Purposive sampling dipergunakan untuk memilih 40 peserta penelitian yang sedang hamil. Ketertarikan ibu hamil terhadap prenatal gentle yoga serta pengetahuan mereka tentang yoga prenatal berfungsi sebagai variabel penelitian independen. Kuesioner digunakan sebagai alat penelitian ini. Uji statistik seperti *Spearman Rank*, *Scoring*, *Tabulating*, dan *Editing* digunakan dalam pengolahan data. Hasil penelitian ini menyatakan meski minat ibu hamil terhadap prenatal gentle yoga diekspresikan oleh 22 responden dengan minat yang sedang (55%), hanya 21 responden yang memiliki pengetahuan yang cukup tentang latihan tersebut (52,5%). Uji statistik *Spearman Rank* dinyatakan H1 diterima karena  $p \text{ value} = 0,000 < \alpha (0,05)$ . Minat dan pengetahuan ibu hamil terhadap prenatal gentle yoga di Polindes Lengkong, Puskesmas Gayaman Mojokerto, berhubungan.

**Kata Kunci:** Prenatal Gentle Yoga, Pengetahuan, Minat, Ibu Hamil.

### Abstract:

*Prenatal gentle yoga can help pregnant women maintain their health during pregnancy because pregnancy is a natural process in humans without medical conditions. Although there are many benefits for mothers and babies, many advertisements about yoga immediately attract the interest of pregnant women. This study aims to see the relationship between the interest and knowledge of pregnant women about prenatal yoga at Polindes Lengkong Puskesmas Gayaman Mojokerto. This type of research is quantitative research. This research uses correlation analytics with a cross-sectional design is the research methodology used. A total of 45 pregnant women in trimesters 2-3 in the Polindes Lengkong Working Area of the Gayaman Mojokerto Health Center were the study population. Purposive sampling was used to select 40 study participants who were pregnant. Pregnant women's interest in prenatal gentle yoga as well as their knowledge of prenatal yoga served as independent research variables. Questionnaires were used as a tool for this study. Statistical tests such as Spearman Rank, Scoring, Tabulating, and Editing are used in data processing. The results of this study stated that although pregnant women's interest in prenatal gentle yoga was expressed by 22 respondents with moderate interest (55%), only 21 respondents had sufficient knowledge about the practice (52.5%). The Spearman Rank statistical test states H1 is accepted because  $p \text{ value} = 0.000 < \alpha (0.05)$ . The interest and knowledge of pregnant women towards prenatal gentle yoga at Polindes Lengkong, Puskesmas Gayaman Mojokerto, is related.*

**Keywords:** Prenatal Gentle Yoga, Knowledge, Interests, Pregnant Women.

*Corresponding:* Adhelia Yunita Sari  
E-mail: adheliayunita08@gmail.com



## **PENDAHULUAN**

Kehamilan sebuah penantian pasangan suami istri yang sudah menikah. Para calon ibu sangat mendambakan kehamilan yang sehat. Melakukan yoga prenatal ialah salah satu cara untuk mencapainya, dan juga salah satu jenis olahraga kehamilan yang direkomendasikan (Sholihah, 2016). Ibu hamil sering mengalami sesak napas, mual, nyeri pada panggul, punggung, dan pinggang termasuk perubahan umum fisiologis yang dialami ibu hamil (Islami & Ariyanti, 2019). Ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan harus mengetahui tentang prenatal yoga karena dapat membantu kesehatan, ketenangan, fokus mental, dan mengurangi berbagai masalah yang berhubungan dengan kehamilan atau persalinan (Perdoman et al., 2022). Menurut (A. D. Lestari, 2022), jika ketidaknyamanan yang berhubungan dengan kehamilan tidak ditangani dengan tepat, maka dapat menyebabkan ibu mudah lelah, perubahan suasana hati, tidak bersemangat, dan naiknya berat badan yang berlebih. Yoga mendekatkan seseorang dengan penciptanya dengan membantu seseorang menemukan semua sisi dari dirinya sendiri (Sindhu et al., 2015).

Tingkat kunjungan kehamilan meningkat secara global dari 40,9% menjadi 58,6%, menurut data dari World Health Organization (WHO). Dibandingkan dengan negara maju, di mana tingkat kunjungan kehamilan adalah 84,8%, negara berkembang hanya memiliki 48,1% dari kunjungan ini. Di negara berkembang, hanya 24% wanita yang menerima kunjungan awal kehamilan selama trimester pertama; di negara maju, angka ini mencapai 81,9%. Hasil laporan data profil Kesehatan Republik Indonesia adalah 5.355.710 orang sedangkan Hasil laporan data Badan Pusat Statistika tahun 2022 jumlah ibu hamil di Jawa Timur sebanyak 590.205 orang. Di Kabupaten Mojokerto jumlah ibu hamil 17.621 ibu hamil, jumlah ibu hamil di wilayah Mojoanyar 1063. Temuan oleh (Asmarah et al., 2021) penyuluhan yoga prenatal sebelumnya diberikan kepada ibu hamil dengan pengetahuan kurang sebanyak 67% dan cukup sebanyak 33%. Mengingat 9 responden (60%), 4 responden (27%), dan ibu (20-38 tahun) berpendidikan S1 dan memahami bahwa usia mempengaruhi psikologi seseorang dan semakin dewasa, maka pengetahuan ibu hamil setelah mendapatkan penyuluhan prenatal yoga masuk ke dalam kategori baik 100%. Hasil penelitian oleh (Desak putu, 2022) Dari 17 responden, hampir seluruhnya (89,5%) memiliki pengetahuan yang baik dan keinginan yang kuat untuk berlatih yoga. Dari responden yang memiliki pengetahuan cukup, hampir empat (36,4%) memiliki minat yang kuat. Di antara mereka yang memiliki pengetahuan yang baik, dua responden (10,5%) menyatakan minat yang sedang. Tujuh responden (63,6%) memiliki tingkat pengetahuan cukup minat sedang. Berdasarkan studi pendahuluan peneliti didesa lengkong dengan jumlah 40 ibu hamil, dari 11 ibu hamil yang diwawancarai mengatakan selama ini hanya mengikuti kelas ibu hamil belum sama sekali mengikuti kelas prenatal yoga untuk kehamilan. Terdapat 36% ibu hamil belum mendengar sama sekali apa itu prenatal yoga karena kurangnya pengetahuan yang mendukung, 45% senam hamil pada ibu hamil dilakukan rutin tiap ada kelas senam.

Ketidaknyamanan kehamilan yang dianggap sepele bisa membahayakan keselamatan ibu dan janin jika pengetahuan kurang pada ibu hamil. Yoga prenatal tidak dikenal secara luas, dan fasilitas kesehatan hanya menawarkan senam hamil. Yoga prenatal adalah salah satu kegiatan yang dapat diikuti oleh ibu hamil, tetapi kelas ibu hamil adalah kegiatan yang berbeda. Mengingat banyaknya manfaat yang ditawarkan oleh yoga prenatal bagi ibu dan janin, wanita hamil harus mendidik diri mereka sendiri secara menyeluruh tentang masalah ini. Salah satu strategi bagi wanita hamil untuk menjaga kesehatan mereka dan memfasilitasi persalinan adalah melalui yoga prenatal.

Solusi yang dapat dilakukan agar ibu hamil dapat memperdayakan kehamilannya sehat lancar hingga persalinan salah satunya melakukan prenatal yoga rutin (Y. D. Lestari, 2022). Serta memberi edukasi tentang pengetahuan serta mendedukasi ibu hamil untuk melakukan prenatal yoga dengan mengumpulkan ibu hamil serta memberikan leaflet yang menarik tentang prenatal yoga. Teknik *self-help* yang membantu kehamilan, persalinan, dan asuhan anak adalah yoga natal (Ginting et al., 2022). Untuk mendapatkan banyak manfaat yoga bagi kehamilan, seseorang harus memprioritaskan kenyamanan dan keamanan selama latihan, dengan berkonsentrasi pada ritme napas. Sementara senam hamil tidak mendapatkan hal ini, yoga hamil mencakup tahap pemusatan mental dan relaksasi akhir dengan posisi tidur berbaring (Komang et al., 2017). Wanita hamil dapat memperoleh manfaat yang besar dari kombinasi latihan fisik, mental, dan prenatal yoga, terutama pada trimester ketiga, karena yoga membantu mereka untuk fokus dan melenturkan persendian (Silaban & Anita, 2023). Yoga memiliki lima komponen: relaksasi, postur fisik, latihan pernapasan (*pranayama*), meditasi, dan posisi (*mudra*) yang mendalam. Yoga ini dapat membantu memudahkan persalinan.

Terdapat beberapa penelitian yang relevan diantaranya penelitian menurut NiMade Dewianti, Kadek Widiyanti (2023) /Edukasi Berbasis Aplikasi dan Prenatal Yoga Menurunkan Kejadian Persalinan Sectio Caesarea menyatakan Pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol presentase adanya perbedaan pengetahuan yang signifikan antar kelompok intervensi dan kelompok dengan edukasi berbasis aplikasi dan prenatal yoga dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan efektif untuk mengurangi kejadian persalinan SC. Menurut Desak Putu Erna F. Ni Wayan Noviani I.G. Araras P/Hubungan Pengetahuan dengan Minat Ibu Hamil (2022) menyatakan bahwa hasil penelitian Hasil penelitian menunjukkan 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.

Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil tentang prenatal yoga di Polindes Lengkong wilayah Puskesmas Gayaman Mojokerto dan tujuan khususnya yaitu mengidentifikasi pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga di Polindes Lengkong wilayah Puskesmas Gayaman Mojokerto, Mengidentifikasi minat ibu hamil tentang prenatal yoga di Polindes Lengkong wilayah Puskesmas Gayaman Mojokerto dan menganalisis hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil tentang prenatal yoga di Polindes Lengkong wilayah Puskesmas Gayaman Mojokerto. Terdapat manfaat penelitian ini yaitu Sumber tambahan untuk membantu mahasiswa kebidanan

meningkatkan pengetahuannya terutama tentang prenatal yoga, dapat menambah pengetahuan dan membangkitkan minat ibu hamil dalam menerapkan prenatal yoga, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi yang dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soeparto Malang khususnya prodi kebidanan dan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai ilmu pengetahuan tambahan dalam mengaplikasikan teori serta keterampilan secara langsung dengan memberikan asuhan kebidanan Komplementer pada ibu hamil

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik *correlational*. Korelasi analitik dengan desain *cross-sectional* adalah metodologi penelitian yang digunakan. Sebanyak 45 ibu hamil di Wilayah Kerja Polindes Lengkong Gayaman Mojokerto yang berada pada trimester kedua dan ketiga menjadi populasi penelitian. *Purposive sampling* dipakai sebagai pemilihan 40 peserta penelitian yang sedang hamil. Ketertarikan ibu hamil terhadap prenatal gentle yoga serta pengetahuan mereka tentang yoga prenatal berfungsi sebagai variabel penelitian independen. Kuesioner digunakan sebagai alat penelitian ini. Uji statistik seperti *Spearman Rank*, *Scoring*, *Tabulating*, dan *Editing* digunakan dalam pengolahan data. Teknik Pengolahan data nya yaitu editing, coding, tabulasi, entry, cleaning.

Penelitian ini dilakukan di Polindes Lengkong wilayah Puskesmas Gayaman Mojokerto, Waktu penelitian akan dilaksanakan pada bulan Januari-Maret 2024. Pada penelitian ini data yang dikumpulkan

dianalisis dengan 2 metode yaitu menggunakan analisa univariat dan bivariat. Analisis univariat penelitian ini dilakukan pada variabel dependensi analisis menggunakan deskriptif frekuensi dan disajikan dalam tabel df. Proses analisis data ini menggunakan bantuan software computer SPSS versi 26 dan pengolahan dan analisis data dalam penelitian ini adalah dengan analisis bivariat, Analisis bivariat yaitu digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen (Dahlan, 2018), digunakan uji non parametric yaitu uji splan Rank. Jika  $H_1$  diterima  $p \text{ value} \leq \alpha$  (0,05) jika nilai lamda mendekati 1 maka ada: Ada Hubungan Pengetahuan dengan minat ibu hamil tentang prenatal gentle yoga di Polindes Lengkong Wilayah Puskesmas Gayaman Mojokerto. Proses analisis data ini menggunakan bantuan software computer SPSS versi 26.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Data Umum

#### 1. Berdasarkan Umur

Distribusi frekuensi responden penelitian sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi frekuensi responden Di Polindes Lengkong**

| No | Karakteristik    | Kategori              | Presentase |       | Presentase Valid |
|----|------------------|-----------------------|------------|-------|------------------|
|    |                  |                       | n          | %     |                  |
| 1  | Umur             | 20 -30 tahun          | 22         | 55,0  | 55,0             |
|    |                  | 31-40 tahun           | 18         | 45,0  | 45,0             |
|    |                  | <b>Total</b>          | 40         | 100,0 | 100,0            |
| 2. | Pendidikan       | SMP/MTS               | 14         | 35,0  | 35,0             |
|    |                  | SMA/SMK               | 18         | 45,0  | 45,0             |
|    |                  | Perguruan Tinggi      | 8          | 20,0  | 20,0             |
|    |                  | <b>Total</b>          | 40         | 100,0 | 100,00           |
| 3  | Status Pekerjaan | Ibu Rumah Tangga      | 35         | 87,5  | 87,5             |
|    |                  | Swasta                | 5          | 12,5  | 12,5             |
|    |                  | <b>Total</b>          | 40         | 100,0 | 100,0            |
| 4  | Usia Kehamilan   | Bulan ke 4-6          | 19         | 47,5  | 47,5             |
|    |                  | Bulan ke 7-9          | 21         | 52,5  | 52,5             |
|    |                  | <b>Total</b>          | 40         | 100,0 | 100,0            |
| 5. | Informasi        | Pernah Mendapat       | 16         | 40,0  | 40,0             |
|    |                  | Tidak Pernah Mendapat | 24         | 60,0  | 60,0             |
|    |                  | <b>Total</b>          | 40         | 100,0 | 100,0            |
| 6  | Sumber Informasi | Tenaga Kesehatan      | 8          | 20,0  | 50,0             |
|    |                  | Media Elektronik      | 5          | 12,5  | 31,3             |
|    |                  | Teman,saudara,kader   | 3          | 7,5   | 18,8             |
|    |                  | <b>Total</b>          | 16         | 40    | 100,0            |

#### Sumber Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 1 mencantumkan karakteristik responden hampir sebagian besar umur responden 20-30 tahun yaitu 22 responden (55%), berpendidikan SMA/SMK 18 responden (45%), dengan pekerjaan ibu rumah tangga 35 responden (87,5%), dengan usia kehamilan 7-9 bulan 21 responden (52,5%), informasi tidak pernah mendapatkan 24 responden (60%) dengan sumber informasi dari tenaga kesehatan responden (20%).

**Data Khusus****1. Berdasarkan Paritas**

Distribusi Paritas responden penelitian sebagai berikut:

**Tabel 2. Distribusi Berdasarkan Paritas Di Polindes Lengkong**

| Paritas |              | N  | %     | Cumulative Percent |
|---------|--------------|----|-------|--------------------|
| Valid   | Primigravida | 23 | 57,5  | 57,5               |
|         | Multigravida | 17 | 42,5  | 100,0              |
|         | Total        | 40 | 100,0 |                    |

Sumber Data Primer, 2024

Pada tabel 2 dapat diketahui sebagian besar dari responden total 40 responden (57,5%) dengan paritas Primigravida.

**2. Pengetahuan Ibu Hamil tentang Prenatal Gentel Yoga**

Distribusi Pengetahuan responden penelitian sebagai berikut

**Tabel 3. Distribusi pengetahuan responden Di Polindes Lengkong**

| Pengetahuan Ibu Hamil |       | N  | %     | Cumulative Percent |
|-----------------------|-------|----|-------|--------------------|
| Valid                 | Baik  | 19 | 47,5  | 47,5               |
|                       | Cukup | 21 | 52,5  | 100,0              |
|                       | Total | 40 | 100,0 |                    |

Sumber Data Primer, 2024

Pada tabel 3 diketahui sebagian besar dari total 40 responden terkait prenatal gentle yoga memiliki pengetahuan cukup dengan 21 responden (52,5%)

**3. Minat Ibu Hamil tentang Prenatal Gentel Yoga**

Distribusi Pengetahuan responden penelitian sebagai berikut

**Tabel 4. Distribusi pengetahuan responden Di Polindes Lengkong**

| Minat Ibu Hamil |        | N  | %     | Cumulative Percent |
|-----------------|--------|----|-------|--------------------|
| Valid           | Rendah | 1  | 2,5   | 100,0              |
|                 | Sedang | 22 | 55,0  | 97,5               |
|                 | Tinggi | 17 | 42,5  | 42,5               |
|                 | Total  | 40 | 100,0 |                    |

Sumber Data Primer, 2024

Pada tabel 4 dapat diketahui sebagian besar dari responden dari total 40 responden terkait prenatal gentle yoga memiliki minat sedang dengan 22 responden (55%).

#### 4. Hubungan Pengetahuan dan Minat Ibu Hamil tentang Prenatal Gentel Yoga

Minat dan Pengetahuan responden didistribusikan yaitu:

**Tabel 5. Distribusi responden hubungan pengetahuan dan minat Di Polindes Lengkong**

| Correlations   |                       | Pengetahuan Ibu Hamil          | Minat Hamil |
|----------------|-----------------------|--------------------------------|-------------|
| Spearman's rho | Pengetahuan Ibu Hamil | Correlation Coefficient 1,000  | ,700**      |
|                |                       | Sig. (2-tailed) .              | ,000        |
|                |                       | N 40                           | 40          |
|                | Minat Ibu Hamil       | Correlation Coefficient ,700** | 1,000       |
|                |                       | Sig. (2-tailed) ,000           | .           |
|                |                       | N 40                           | 40          |

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dari uji *Spearman Rank* dan pengolahan data di SPSS memiliki hubungan yang cukup menurut output diatas, dengan Sig.(2-tailed) bernilai  $0,000 < 0,05$  yang mana  $H_1$  diterima. Yang berarti variabel X dan Y adanya hubungan, dan diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,700 artinya tingkat kekuatan korelasi/hubungan yang sangat kuat, karena bernilai positif 0,700 maka arah hubungan variabelnya yaitu positif.

#### Pembahasan

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 40 responden mayoritas memiliki pengetahuan yang memadai tentang yoga prenatal; di antaranya, kategori teknik yoga selama kehamilan memiliki persentase tertinggi yakni 21 responden (52,5%). Enam dimensi *knowledge* olahraga yoga adalah manfaat, pemahaman, indikasi dan kontraindikasi, kesiapan, teknik yoga kehamilan, dan prinsip. Persentase untuk masing-masing dari keenam parameter tersebut adalah sebagai berikut: 15,8% untuk pemahaman latihan yoga, 17,0% untuk manfaat, 17,0% untuk prinsip, 16,4% untuk indikasi dan kontraindikasi, 14,1% untuk persiapan latihan yoga, dan 19,5% untuk teknik yoga selama kehamilan. Temuan ini berdasarkan hasil tabulasi data.

Wanita hamil memiliki pengetahuan yang cukup tentang yoga prenatal yang lembut untuk memberi manfaat bagi ibu dan janinnya (Sugesti et al., 2023). Yoga prenatal membantu mempersiapkan wanita secara fisik, mental, dan spiritual untuk persalinan dan kelahiran, dan juga membantu proses kelahirannya berjalan lebih lancar (Saragih, 2023). Latihan yoga secara teratur selama kehamilan memiliki banyak manfaat kesehatan, termasuk keluhan berkurang, daya tahan tubuh yang meningkat, tidur lebih nyaman dan rileks, dan kemampuan untuk menghilangkan stres.

Berdasarkan Tabel 9, mayoritas dari 40 responden (atau 22 responden) menyatakan minat yang sedang terhadap gentle prenatal yoga (55%) dari 40 responden. Untuk mengukur minat ibu hamil petunjuk minat (ekstrinsik dan intrinsik) adalah dua metrik yang digunakan dalam berlatih yoga gentle prenatal. Minat intrinsik mencapai 58,7% dari total dan minat ekstrinsik mencapai 41,2% dari parameter, menurut hasil tabulasi setiap parameter yang mencakup kedua jenis minat tersebut. Parameter minat intrinsik memiliki persentase yang lebih tinggi daripada dua parameter lainnya.

Para responden ingin menghadapi persalinan dengan percaya diri dan pikiran positif, oleh karena itu mereka ingin berlatih yoga prenatal yang lembut (Yulyanticha et al., 2023). Secara teoritis, yoga dapat membantu orang untuk lebih fokus dan berkonsentrasi dalam kehidupan sehari-hari serta selama kehamilan dan persalinan. Menurut (Pratignyo, 2014), ibu yang mempersiapkan diri dengan baik dari segi mental, spiritual, dan fisik, lebih percaya diri dan amannya proses persalinan yang dijalani. Lingkungan hubungan sosial, seperti tinggal bersama teman, keluarga, dan tetangga, ialah faktor yang mempengaruhi minat. Minat seseorang pada sesuatu akan diperkuat jika orang lain dalam

konteks sosial memiliki keinginan dan ketertarikan yang sama terhadap hal tersebut. Unsur-unsur lain yang mempengaruhi minat ibu hamil dalam latihan yoga prenatal ringan termasuk pengetahuan, status pekerjaan, dan pendidikan.

Temuan menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara minat dan pengetahuan ibu hamil terhadap prenatal gentle yoga di Polindes Lengkong Wilayah Kerja Puskesmas Gayaman Mojokerto dengan hasil uji Spearman Rank yang diperoleh dengan SPSS windows 26 dan p 0,05 maka, H1 diterima. Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan merupakan dasar untuk bertindak dan faktor utama dalam menarik minat seseorang. Pemahaman terhadap suatu subjek diperlukan untuk menarik minat seseorang terhadap subjek tersebut, dengan demikian pengetahuan dan minat saling berkaitan. Para responden yang sudah cukup tahu sangat dianjurkan untuk mempelajari lebih lanjut tentang yoga prenatal yang lembut. Tingkat minat seseorang akan meningkat seiring dengan bertambahnya pengetahuan. Temuan (Sari, 2018) yang dilakukan di Denpasar Selatan mendukung penelitian ini, karena mayoritas pengetahuan yang baik yang dimiliki ibu hamil dan minat yang sedang terhadap prenatal yoga.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan Ibu hamil di Wilayah Kerja Polindes Lengkong Gayaman Mojokerto memiliki minat dan pengetahuan terkait prenatal gentle yoga, yang didapati dengan H1 diterima ketika uji *Rank Spearman* dilakukan dengan SPSS Windows 26 dengan nilai p-value 0,05. Dari 40 responden, 22 responden (55%) menunjukkan minat yang sedang terhadap prenatal yoga. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki minat yang cukup baik terhadap prenatal yoga, meskipun belum tinggi. Selain itu kesimpulan penelitian ini yaitu pengetahuan ibu hamil tentang prenatal gentle yoga di Polindes Lengkong Wilayah Puskesmas Gayaman Mojokerto sebagian besar cukup, minat ibu hamil terhadap prenatal gentle yoga di Polindes Lengkong Wilayah Puskesmas Gayaman Mojokerto sebagian besar sedang. Berdasarkan hasil analisis Bivariate dengan Uji Spearman Rank diperoleh signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  yang artinya Ada hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil tentang prenatal gentle yoga di Polindes Lengkong Wilayah Puskesmas Gayaman Mojokerto

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Asmarah, S., Sari, K., Florika, B., Mirwanti, A., Yanti, L. D., & Widayati, W. (2021). Pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga. *CALL FOR PAPER SEMINAR NASIONAL KEBIDANAN*, 137–143.
- Ginting, S. S. T., Tarigan, I., Sinaga, R., Damanik, N., Magdalena, M., & Purnama, D. (2022). Hubungan Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Indonesian Health Issue*, 1(1), 138–145.
- Islami, I., & Ariyanti, T. (2019). Prenatal Yoga Dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(1), 49–56.
- Komang, Y. R. N., Purwanto, E., & Marthias, T. (2017). Healthcare Service Utilisation by Elderly People and Adolescents in Indonesia. *Reg Dev Indones Some Notes Jokowi Gov*, 13.
- Lestari, A. D. (2022). *Akupresur dan Aromaterapi: Metode Tradisional Komplementer dalam Mengatasi Ketidaknyamanan pada Masa Kehamilan Berdasarkan Bukti*. Penerbit NEM.
- Lestari, Y. D. (2022). HAMIL SEHAT DAN BUGAR DENGAN PRENATAL GENTLE YOGA KOMBINASI DENGAN METODE RELAKSASI HYPNOBIRTHING. *JURNAL PARADIGMA (PEMBERDAYAAN & PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT)*, 4(2), 39–46.
- Perdoman, A. T., Utami, R., & Ramadhaniati, F. (2022). Prenatal Yoga untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester 3. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 12(3).
- Pratignyo, T. (2014). *Yoga ibu hamil*. Puspa Swara.
- Saragih, R. (2023). Penyuluhan Prenatal Yoga Terhadap Robekan Jalan Lahir Pada Saat Persalinan Di Klinik Pratama Kasih Bunda. *Pengabdian Deli Sumatera*, 2(1).
- Sari, P. L. (2018). *Hubungan Pengetahuan dengan Minat Ibu Hamil dalam Penerapan Senam Yoga (di Ponkesdes Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang)*. STIKES Insan Cendekia Medika Jombang.
- Sholihah, L. (2016). *Panduan Lengkap Hamil Sehat: Pegangan Wajib Para Calon Ibu*. Diva Press.
- Silaban, E., & Anita, M. N. (2023). Yoga untuk Mengatasi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di UPTD Puskesmas Temindung Samarinda. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 2(1), 47–55.
- Sindhu, S., Thomas, R., Shihab, P., Sriraman, D., Behbehani, K., & Ahmad, R. (2015). Obesity is a positive modulator of IL-6R and IL-6 expression in the subcutaneous adipose tissue: significance for metabolic inflammation. *PloS One*, 10(7), e0133494.
- Sugesti, N. S., Evindah, N., Azanti, R., Wiranti, F., Retnowati, Y., & Padillah, R. (2023). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Republik Indonesia*, 1(1), 56–63.
- Yulyanticha, A., Trisanti, I., Puspitasari, I., & Pusparatri, E. (2023). PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP EFIKASI DIRI IBU HAMIL MENGHADAPI PERSALINAN. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 7(2), 10–16.