



ORIGINAL ARTICLE

HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN KETERATURAN PRETANAL YOGA PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Ervin Rufaindah^{1*}, Patemah²
STIKES Widyagama Husada Malang

Corresponding author:

Ervin Rufaindah

STIKES Widyagama Husada Malang

Email: ervinrufaindah@widyagaahusada.ac.id

Article Info:

Dikirim: 29 Januari 2024

Ditinjau: 24 Mei 2024

Diterima: 25 Juli 2024

DOI:

Abstract

Many prenatal yoga classes are now facilitated by programs from Community Health Centers, but there are still many pregnant women who have not taken advantage of prenatal yoga classes because there are still many pregnant women who do not understand the importance of prenatal yoga. The aim of this research is to analyze the relationship between knowledge and the regularity of prenatal yoga in third trimester pregnant women. The method in this research is observational analytic with a cross-sectional approach. The population and sample amounted to 30 respondents using total sampling techniques. Place and location in Pandanmulyo Village, Tajinan District, which will be implemented from December 2023 to January 2024. Research data was obtained through a questionnaire on the knowledge and regularity of prenatal yoga for third trimester pregnant women, then analyzed using the Chi Square test. The results of statistical tests using chi square showed that knowledge was related to the regularity of prenatal yoga with a P value ($p < (0.05)$). Conclusions and suggestions: The conclusion of this study is that there is a relationship between knowledge and regularity of prenatal yoga for pregnant women in the third trimester. It is recommended for pregnant women to always increase their knowledge through counseling by midwives and other media so that they can increase the regularity of prenatal yoga so that they can directly feel the benefits of prenatal yoga and can have a healthy and happy pregnancy.

Keywords: Knowledge; Prenatal Yoga Regularity; Third Trimester Pregnant Women

Abstrak

Kelas prenatal yoga kini banyak difasilitasi oleh program dari Puskesmas, namun masih banyak ibu hamil yang belum memanfaatkan kelas prenatal yoga tersebut karena masih banyak ibu hamil yang belum mengerti tentang pentingnya prenatal yoga. Tujuan dalam penelitian ini adalah menganalisis hubungan pengetahuan dengan keteraturan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III. Metode dalam penelitian ini bersifat observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dan sampel berjumlah 30 responden dengan menggunakan teknik total sampling. Tempat dan lokasi di Desa Pandanmulyo Kecamatan Tajinan yang pelaksanaannya dilakukan bulan Desember 2023 sampai dengan bulan Januari 2024. Data penelitian diperoleh melalui kuesioner pengetahuan dan keteraturan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III, kemudian dianalisis menggunakan uji *Chi Square*. Hasil uji statistik menggunakan chi square, pengetahuan berhubungan dengan keteraturan prenatal yoga dengan nilai P value ($p < (0,05)$). Simpulan dan saran: Kesimpulan dalam penelitian ini adalah bahwa terdapat hubungan pengetahuan dan keteraturan prenatal yoga ibu hamil trimester III. Disarankan kepada ibu hamil untuk selalu meningkatkan pengetahuan melalui penyuluhan oleh bidan dan media lain sehingga dapat meningkatkan keteraturan prenatal yoga sehingga bisa merasakan manfaatnya secara langsung prenatal yoga dan dapat menjalani kehamilan dengan sehat dan Bahagia.

Kata kunci : Pengetahuan; Keteraturan Prenatal Yoga; Ibu Hamil Trimester III

PENDAHULUAN

Wanita yang hamil akan mengalami proses alamiah pada dirinya. Keadaan hamil ini akan menimbulkan terjadinya perubahan-perubahan yang fisiologis baik dari segi mental, psikologis dan fisiknya. Adanya perubahan ini akan menimbulkan rasa yang tidak nyaman pada diri ibu hamil seperti terjadinya perubahan pola eliminasi bisa berupa konstipasi, terjadinya sering buang air kecil, nyeri pada punggung, mudah terjadi kelelahan, timbulnya varices, kaki sering kram, adanya oedema pada kaki dan adanya kecemasan dan perubahan pada mood. Dengan keadaan tersebut maka diperlukan Asuhan ibu hamil yang bisa meminimalisasi intervensi, sehingga akan terjaga kehamilannya agar tetap dalam proses alamiah dan berjalan secara normal (Alini et al., 2024).

Usaha dalam menjaga kesehatan ibu hamil maka dapat dilakukan dengan salah satu cara program kelas ibu hamil. Dalam kelas ini akan di ajarkan secara bersama pada ibu hamil tentang kebutuhan kesehatan untuk ibu hamil. Pembelajaran untuk meningkatkan pengetahuan melalui kelas ibu hamil bisa dilakukan Secara tatap muka dengan membentuk kelompok. Materi dalam kelas ini bisa diberikan tentang perawatan untuk kehamilan, persiapan masa persalinan, perawatan masa nifas, perawatan pada bayi dan cara memperoleh akte kelahiran. (Kemenkes, 2013). Tujuan dari terbentuknya kelas ibu hamil ini adalah untuk persiapan dalam menghadapi proses persalinan sehingga ibu yang melahirkan dan bayi yang lahir dalam kondisi aman, nyaman dan sehat serta cerdas (Ibu et al., 2017).

Kegiatan yang akan dilakukan dalam kelas ibu hamil yaitu salah satunya adalah prenatal yoga. Prenatal yoga yang diberikan pada ibu hamil ini bertujuan untuk menghadapi keluhan-keluhan yang diakibatkan oleh perubahan fisiologis yang terjadi pada kehamilan. Yoga

adalah suatu ilmu yang menjelaskan tentang adanya keterkaitan Hubungan dari segi mental, fisik serta spiritual dalam usaha untuk meningkatkan kesehatan yang menyeluruh dengan prinsip menggunakan pernafasan dengan benar dan berbagai macam postur tubuh. (Pujiastuti, 2011). Patiyah melakukan penelitian et al (2021) dan hasilnya menyebutkan bahwa prenatal yoga yang dilakukan dengan rutin dan teratur dapat membantu dalam mengurangi rasa tidak nyaman untuk wanita yang hamil terutama pada trimester III yaitu keadaan keluhan pada kaki terasa kram, bengkak pada kaki dan tangan dan baal pada jari kaki, keluhan pada pola eliminasi yaitu kesulitan buang air besar, nyeri area punggung bagian bawah dan keluhan pola istirahat yaitu sulit tidur (Bara, 2021).

Ibu hamil yang melakukan rutinitas yoga dengan teratur akan merasakan dampak positif diantaranya adalah meningkatnya energi yang positif sehingga membuat kualitas pola istirahat yaitu tidur, menurunkan stress, terjaganya kesehatan dan keseimbangan jiwa, mental dan emosional berkurangnya rasa nyeri punggung bawah, leher dan nyeri kepala yang disebabkan oleh penegangan pada otot, mengurangi nyeri akibat dari osteoarthritis, meningkatkan pola hidup sehat, peningkatan berat badan terkontrol (Sari, 2019).

Kemauan ibu hamil untuk melakukan prenatal yoga secara teratur dipengaruhi oleh banyak faktor penyebab dari faktor internal dari dalam yaitu dari sikap, motif, kepribadian dan faktor external dari luar yaitu pendidikan, pengetahuan, dan ekonominya. (Nurbaiti & Nurita, 2020). Usaha yang dilakunan oleh tenaga kesehatan dalam rangka untuk peningkatan pengetahuan ibu hamil dalam berpartisipasi untuk mengikuti program kesehatan maka dapat dilakukan dengan pemberian informasi tentang perkembangan kegiatan dan aktifitas yang dilakukan untuk ibu selama hamil agar mersa

nyaman dan aman yaitu dengan mengikuti contohnya adalah prenatal yoga (Maharani, 2020). Tingkat PMB, Puskesmas, RS dan tempat pelayanan kesehatan yang mempunyai tenaga kesehatan bersertifikat yoga bisa memberikan informasi tentang penyediaan prenatal yoga, dan mampu dalam meningkatkan pengetahuan serta minat ibu hamil (Sartika et al., 2020).

Perilaku dan sikap yang dimiliki oleh seseorang tergantung dari pola pikir, emosi, keyakinan dan pengetahuan yang dimilikinya. Sehingga seorang responden yaitu ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang cukup baik tentang prenatal yoga akan dapat digunakan sebagai dasar untuk menentukan pelaksanaan kegiatan senam hamilnya. Pengetahuan itu adalah hasil dari tahu setelah seseorang melakukan suatu penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan ini diperoleh melalui pancaindera yang dimiliki manusia yaitu dari indra pendengaran, indra penglihatan, penciuman, raba dan rasa. Pengetahuan manusia sebagian besar didapatkan dari indra penglihatan yaitu mata dan pendengaran yaitu telinga. Pengetahuan/kognitif adalah domain yang mempunyai peranan sangat penting dalam membentuk seseorang untuk melakukan suatu tindakan (*overt behavior*). Hasil dari penelitian dan pengalaman bahwa perilaku seseorang yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak mempunyai dasar pengetahuan. Begitu pula dengan ibu hamil yang mempunyai Pengetahuan prenatal yoga akan berpengaruh dengan pelaksanaan prenatal yoga (Notoatmojo, 2012). Pengetahuan Ibu Hamil adalah sesuatu yang diketahui oleh wanita yang sedang mengalami kehamilan tentang prenatal. Prenatal yoga adalah suatu latihan olah tubuh baik fisik dan mental dengan gerakan sebagai terapi dalam usaha persiapan wanita hamil agar proses persalinan menjadi aman nyaman spontan dan norlaml (Sartika et al., 2020).

Hasil presurvey yang dilakukan melalui pengamatan kepada 10 ibu hamil yang melaksanakan kegiatan kelas ibu di Desa Pandanmulyo Puskesmas Tajinan peneliti diperoleh hasil hanya 4 (40%) ibu hamil yang tahu manfaat prenatal yoga dan ada 6 ibu hamil (60%) yang tidak mengetahui prenatal yoga. Pengetahuan ibu yang baik sebanding dengan keteraturan dalam melaksanakan prenatal yoga baik di dalam kelas ibu hamil maupun dilakukan mandiri di rumah. Sedangkan ibu hamil yang memiliki pengetahuan kurang jarang dalam melaksanakan prenatal yoga. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan pengetahuan ibu hamil dengan keteraturan mengikuti prenatal yoga di Desa Pandanmulyo Kecamatan Tajinan”.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif analitik dan menggunakan desain cross sectional. Penelitian ini menggunakan subjek ibu hamil pada trimester III dengan Jumlah 30 orang wanita hamil. Tempat dan lokasi di Desa Pandanmulyo Kecamatan Tajinan yang pelaksanaannya dilakukan bulan Desember 2023 sampai dengan bulan Januari 2024. Penelitian ini menggunakan Instrumen dalam bentuk kuesioner. Kuesioner untuk mengukur pengetahuan ibu hamil mengenai prenatal yoga sebanyak 20 pertanyaan *multiple choice*. Sedangkan kuesioner tentang keteraturan terdiri dari 3 pertanyaan. Kuesioner sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Langkah pertama dilakukan pembagian kuesioner dan responden petunjuk pengisian dan setelah selesai maka kuisisioner dikembalikan ke peneliti untuk dicek kembali pengisian dan kelengkapannya. Waktu yang diperlukan untuk mengisi yaitu 15 s/d 30 menit. Analisis data dengan menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. Untuk melihat distribusi frekuensi karakteristik subyek dan variabel penelitian dengan

memakai analisis univariat. Sedangkan untuk mengetahui pengaruh variabel independent (pengetahuan) dan variabel dependent (keteraturan prenatal yoga) dengan menggunakan analisis bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Jumlah (n)	Prosentase (%)
Usia		
Beresiko	10	33,3
Tidak Beresiko	20	66,7
Paritas		
Primi	7	23,3
Multi	23	76,7
Pendidikan		
Dasar	8	26,7
Menengah	19	63,3
Tinggi	3	10

Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik subjek penelitian berdasarkan usia, mayoritas memiliki usia tidak beresiko yaitu 20 responden (66,7 %). Persiapan persalinan yang baik salah satunya adalah dari dukungan ibu yang tidak beresiko yaitu dari segi usia 20 s/d 35 tahun. Usia yang tidak mengandung resiko ini adalah usia yang tepat untuk mengawal sebuah perkawinan dan terjadinya kehamilan dimana wanita akan cukup matang untuk menghadapi masalah-masalah dan perubahan yang terjadi pada dirinya. Usia ini juga usia dimana wanita sudah mengalami kematangan sel yang sudah siap sehingga wanita akan bisa berfikir Secara matang dan rasional dalam mempersiapkan kehamilan dan persalinannya agar berjalan Secara normal dan alamiah. Demikian pula dengan usia yang kurang dari 20 tahun dimungkinkan belum sempurna dalam berperilaku dan berfikir dengan baik dalam beradaptasi (Utami et al., 2020).

Sedangkan pendidikan responden mayoritas memiliki pendidikan tingkat menengah yaitu sebanyak

19 responden (63,3%). Responden pada penelitian ini sebagian besar dengan pendidikan menengah sedangkan responden dengan pendidikan tinggi hanya sebagian kecil yaitu 3 responden (10%). Sedangkan pengetahuan yang baik juga didukung oleh pendidikan yang dimiliki seseorang. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang tersebut. dan sebaliknya pula semakin rendah pendidikan yang dimiliki oleh seseorang maka akan semakin sedikit pula pengetahuan yang didapatkannya sehingga hal ini akan menghambat seseorang dalam mengambil sikap dan berperilaku yang positif dalam kehidupannya. Menurut asumsi peneliti, pendidikan adalah suatu proses yang dijalani secara sadar dan berlangsung secara terus menerus yang terarah dan sistematis dengan suatu tujuan yaitu terjadinya perubahan pada individu yang terlibat didalamnya. Sistem pendidikan dilakukan secara berjenjang dengan harapan agar individu mempunyai kemampuan dalam meningkatkan pengetahuan melalui pola pikir tertentu. Seseorang yang mempunyai pendidikan semakin tinggi maka semakin tinggi pula pengetahuan yang dimilikinya sehingga keadaan ini akan memudahkan seseorang untuk menerima informasi yang baru. Sedangkan seseorang dengan pendidikan yang rendah maka pengetahuan yang dimilikinya juga sedikit dan akibat ini akan menimbulkan hambatan dalam menerima informasi yang baru sehingga akan menimbulkan hambatan dalam menentukan sikap pada ibu hamil dalam menerima hal-hal dan nilai-nilai yang baru dikenalkan seperti pentingnya prenatal yoga saat hamil terutama pada saat usia kehamilan di trimester III. Kegiatan untuk menambah pengetahuan ibu hamil ini dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan dengan mempermudah ibu hamil dalam memahami pentingnya untuk melakukan

secara rutin dan teratur prenatal yoga (Utami et al., 2020).

Responden dari segi paritas mayoritas adalah multigravida yaitu 23 responden (76,7 %). Jumlah anak kurang dari 3 yang dimiliki responden membuatnya rajin dan teratur untuk memeriksakan kehamilannya karena ibu berharap anaknya lahir dalam keadaan sehat. Sedangkan responden yang memiliki anak lebih dari 3 atau paritas 4 cenderung jarang dan tidak teratur untuk memeriksakan kehamilannya (Oktya et al., 2023).

Resiko meningkat pada kehamilan yang lebih dari ke empat dan diberi nama grande multipara. Grande multipara yaitu suatu istilah yang dipakai untuk wanita yang sedang mengalami kehamilan yang ke lima atau lebih. Pada kehamilan grande multipara ini sering terjadi adanya masalah serta penyulit yang berupa perdarahan antepartum, kelainan letak, perdarahan yang terjadi setelah melahirkan (postpartum) dan lain-lainnya. Kejadian wanita yang paritas tinggi atau grande multipara masih sering di jumpai di negara kita sehingga perlu dilakukan tindakan preventif dengan cara mengencarkan program keluarga berencana yang efektif dan efisien agar para wanita mau termotivikasi dan berminat untuk mengikuti keluarga kecil (Oktya et al., 2023).

Hubungan Pengetahuan Dengan Keteraturan Prenatal Yoga

Tabel. 2 Hubungan Pengetahuan Dengan Keteraturan Prenatal Yoga

Pengetahuan	Keteraturan Prenatal Yoga				P value
	Teratur	%	Tidak teratur	%	
Baik	17	56,7	3	10	0,000
Cukup	4	13,3	6	20	
Total	21	70	9	30	

Hasil analisis dengan menggunakan uji chi square didapatkan p value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan keteraturan prenatal yoga ibu hamil trimester III. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Septiana (2020) mengenai hubungan antara pengetahuan ibu hamil dengan keikutsertaan ibu hamil dalam melakukan senam hamil. Menurutnya, seseorang yang mempunyai pendidikan lebih tinggi akan lebih mudah menerima informasi salah satunya informasi mengenai prenatal yoga.

Menurut asumsi peneliti, pada hasil penelitian ini, mayoritas ibu hamil yang memiliki pengetahuan cukup, tidak mengikuti prenatal yoga secara teratur. Hal ini disebabkan karena kurangnya informasi mengenai manfaat prenatal yoga yang dimiliki oleh ibu, sedangkan sebagian ibu dengan pengetahuan yang baik, mereka mengikuti prenatal yoga dengan teratur. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku ibu hamil untuk melakukan prenatal yoga dipengaruhi oleh faktor pengetahuan yang dimiliki oleh ibu tersebut.

Penelitian ini hasilnya didukung pula oleh penelitian Lucia yang menyampaikan bahwa sangat bermanfaat dari pelaksanaan kelas ibu hamil didalam meningkatkan Pengetahuan serta sikap dari ibu hamil. Peningkatan Pengetahuan akan meningkat setelah minimal 3 kali dilaksanakan kelas ibu hamil. (Lucia et al., 2018). Penelitian lainnya yang mendukung juga menyampaikan bahwa setelah dilaksanakan 4 kali kelas ibu hamil maka terjadi peningkatan pengetahuan ibu tentang kesehatan ibu dan anak di wilayah kerja Puskesmas Buleleng I (Lestari, 2022).

Menurut Notoatmodjo (2007), salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang adalah pengetahuan. Pengetahuan sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu tingkat pendidikan, pengalaman, fasilitas dan

keyakinan. Penelitian membuktikan dari pengalaman didapatkan bahwa perilaku yang langgeng didasari oleh Pengetahuan sedangkan perilaku yang tanpa didasari Pengetahuan maka tidak akan langgeng.

Pendapat peneliti berdasarkan teori dan hasil penelitian diatas bahwa pemahaman tentang prenatal yoga sangat dibutuhkan oleh ibu hamil. Kemampuan ibu hamil yang kurang dalam memahami prenatal yoga akan menyebabkan berkurangnya kualitas dalam penatalaksanaan prenatal yoga yaitu pada masa kehamilan, persalinan, nifas serta bayi baru lahir. Proporsi pengetahuan responden dalam kategori cukup ada kemungkinan karena keaktifan dari ibu hamil untuk mengikuti kegiatan dalam prenatal yoga yang ada di kelas ibu hamil, sehingga bagi responden yang aktif mengikuti kegiatan maka akan banyak menerima informasi dan hal ini akan menjadi sumber pengetahuan yang bisa meningkatkan dari yang tidak tahu menjadi tahu.

Ibu hamil penting untuk mengetahui dan memahami tentang kelas ibu hamil agar ibu mempunyai Pengetahuan yang meningkat tentang proses kehamilan, proses persalinan, masa nifas dan Perawatan bayi baru lahir. Di masa yang mendatang diharapkan bidan bisa menjelaskan akan pentingnya untuk aktif mengikuti kelas ibu hamil sehingga Pengetahuan ibu hamil akan terus meningkat Secara berkelanjutan (Rista et al., 2023).

Hasil penelitian dan teori di atas menjadi dasar bagi peneliti untuk berpendapat bahwa Pengetahuan yang dimiliki seseorang menjadi sangat penting dan diperlukan untuk merubah perilaku seseorang. Perilaku itu sendiri berawal dari Pengetahuan seseorang dan hasil dari pengalaman belajar yang akan menimbulkan adanya persepsi yang menentukan sikap yang akan mendorong terbentuknya sikap seseorang. Keadaan ini dapat dilihat dari hasil penelitian diatas yang ditemukan bahwa ibu

yang aktif dalam kegiatan prenatal yoga memiliki pengetahuan yang baik dan yang tidak aktif atau tidak teratur hanya memiliki pengetahuan cukup.

Penelitian ini juga menunjukkan dan menghasilkan tentang pengetahuan yang kurang tidak hanya dilihat dari teratur dan tidaknya kehadiran di prenatal yoga akan tetapi juga melihat bagaimana cara ibu hamil untuk mendapatkan dan menerima prenatal yoga dengan cara yang berbeda. Rutinitas bulanan prenatal yoga bukanlah hal yang jadi pathokan dari kualitas kegiatan prenatal yoga akan tetapi juga di tunjang oleh peningkatan pengetahuannya yang didapatkan dari informasi dari media masa, buku-buku yang sudah disiapkan sehingga diperlukan dan dibutuhkan keaktifan dari ibu hamil untuk berperan secara aktif dalam Kegiatan prenatal yoga ini.

Keteraturan prenatal yoga dalam penelitian ini dilakukan bila dalam seminggu pelaksanaannya 2-3x dengan durasi 30-60 menit. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggasari dan Mardiyanti tahun (2021), dengan menyatakan bahwa responden yang teratur melakukan prenatal yoga 2x dalam seminggu dengan durasi 30 menit tidak mengeluhkan rasa ketidaknyamanan yaitu nyeri pinggang, berbeda dengan ibu hamil yang tidak teratur melakukan prenatal yoga akan mengeluhkan nyeri pinggang. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Amalia, et al (2023), yang menyebutkan bahwa keteraturan dalam melakukan prenatal yoga merupakan salah satu faktor yang bisa mempengaruhi keefektifan prenatal yoga dalam mengurangi rasa ketidaknyamanan selama kehamilan. (Wahyuni et al., 2023).

Banyak faktor yang bisa mempengaruhi keteraturan ibu dalam melakukan prenatal yoga, baik faktor internal maupun eksternal yaitu pengetahuan dan

sikap, menjadi salah satu faktor yang bisa menentukan keteraturan ibu dalam mengikuti prenatal yoga. sikap Ibu hamil yang rendah dalam mengikuti prenatal yoga ini sesuai dengan pengetahuan yang terbatas atau yang rendah tentang prenatal yoga oleh sebab itu diperlukan kegiatan yang bisa meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya prenatal yoga. di sinilah diperlukan peran aktif dari para bidan dalam meningkatkan Pengetahuan dengan menggalakkan ibu hamil untuk aktif dalam prenatal yoga. disini bidan bisa menyampain tentang kehamilan yang fisiologis dan manfaat prenatal yoga dalam masa kehamilan. Dalam masa ini ibu hamil sangat membutuhkan informasi tentang kehamilan, perubahan yang akan dialami ibu hamil sehingga bisa dilakukan pencegahan sedini mungkin bila ada masalah dalam kehamilan dan hal ini bisa diawali dengan secara aktif mengikuti kegiatan prenatal yoga sehingga dapat mengurangi rasa ketidaknyamanan pada masa kehamilan. (Putri et al., 2022).

KESIMPULAN

Hasil dari penelitian ini didapatkan adanya hubungan pengetahuan ibu hamil dengan keteraturan prenatal yoga ibu hamil trimester III di Desa Pandanmulyo Kecamatan Tajinan. Disarankan bagi masyarakat terutama kader serta petugas dibidang kesehatan agar dapat memotivasi dan memberikan penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan dan rutin melakukan kegiatan prenatal yoga untuk ibu hamil sehingga proses kehamilan bisa dijalani dengan bahagia dan sehat ibu serta bayinya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan banyak terimakasih kepada responden, kader dan bidan di desa Pandanmulyo atas

partisipasi dan sumbang sihnya sehingga terselesaikannya penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Alini, Meisyalla, L. N., & Novrika, B. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kesehatan Mental Ibu Hamil di Desa Pulau Rambai. *Jurnal Ners*, 8(1), 178–186.
- Bara, F. T. (2021). Prenatal Yoga. *Jurnal ABDIMAS-HIP : Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 1–5. <https://doi.org/10.37402/abdimaship.vol2.iss1.123>
- Ibu, K., Pada, H., Ibu, K., Satu, D. I., Kabupaten, K., & Selatan, L. (2017). *PENELITIAN. XIII*(1), 19–30.
- Oktya, T., Rasumawati, & Setiawati, P. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi keikutsertaan ibu hamil dalam melakukan senam hamil di Klinik Nuraida Bogor Tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1, 0–3.
- Putri, A., Windayanti, H., Sri, H., & Dewi, K. (2022). Literatur Riview : Yoga Antenatal untuk Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(2), 740–751.
- Rista, K., Azka, A., & Oktavia, E. (2023). Intensitas Kehadiran Pada Kelas Hamil Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 10(1), 32–38. <https://doi.org/10.48092/jik.v10i1.224>
- Sari, P. M. (2019). Hubungan Keteraturan Aktivitas Prenatal Yoga Dengan Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, V, 72–80.
- Sartika, S., Dewi, S., Nasution, I., Napitupulu, M., Program, D., Kebidanan, S., Sarjana, P., Aufa, U., Padangsidimpuan, R., Program, D., Ilmu, S., Program, K., Universitas, S., & Royhan, A. (2020). *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia Indonesian*

Health Scientific Journal Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Pargarutan. 5(2), 47–53.

Utami, J. N., Astuti, T., & Andriani, G. (2020). Analisis Faktor Predisposisi Keikutsertaan Senam Hamil Bagi Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Depok 2, Kabupaten Sleman. *Prosiding Seminar Nasional*

Multidisiplin Ilmu, 2(1), 574–582.
<https://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/view/328>

Wahyuni, I., Kirana, D. N., & Hayati, S. (2023). Prenatal Yoga Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil Primi Gravida Dalam Menghadapi Persalinan. *JOMIS (Journal of Midwifery Science), 7(2), 129–137.*
<https://doi.org/10.36341/jomis.v7i2.3387>

Cite this article as: Rufaindah, E.. (2024). HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN KETERATURAN PRETANAL YOGA PADA IBU HAMIL TRIMESTER III. *Media Husada Journal of Midwifery Science.*