

Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum dan Setelah Edukasi Prenatal Yoga di UPT Puskesmas Pal III Pontianak

Lina Astuty, Youlenta Ernesontha*, Trivina, Agnes Dwiana Widi Astuti, Susanna

Prodi kebidanan dan Prodi Keperawatan Fakultas Kesehatan

Universitas katolik Santo Agustinus Hippo

Email: l.astuty@sanagustin.ac.id, zontha0110@gmail.com*

Abstrak

Latar Belakang: Perubahan pada ibu hamil terjadi mulai awal trimester pertama dan memuncak pada waktu persalinan. Perubahan ini dapat ditoleransi baik pada wanita sehat, tapi dapat memperburuk atau menimbulkan penyakit yang sudah ada sebelum kehamilan (Yulizawati et al., 2017). Prenatal yoga merupakan modifikasi dari gerakan-gerakan yoga yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi tubuh ibu hamil yang bertujuan untuk mempersiapkan secara fisik, mental dan spiritual ibu hamil untuk menghadapi proses persalinan. Berdasarkan data kunjungan ibu hamil terhitung dari bulan november 2025 - januari 2026 berjumlah 114 orang. Banyak keluhan ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil seperti cemas, nyeri punggung, mudah lelah menjadi ketertarikan peneliti untuk memberikan edukasi tentang prenatal yoga pada kehamilan. **Tujuan:** Untuk mengetahui Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum Dan Setelah Edukasi Prenatal Yoga Di Puskesmas Pal III Pontianak 2025. **Metode Penelitian:** Menggunakan metode deskriptif kuantitatif metode pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 9-16 April 2025. Jumlah sampel sebanyak 30 orang. **Hasil Penelitian:** Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil sebelum edukasi prenatal yoga sebagian besar dari responden 18 responden (60%) memiliki pengetahuan cukup. Pengetahuan ibu hamil setelah diberikan edukasi prenatal yoga sebagian besar dari responden 22 responden (73%) memiliki pengetahuan baik tentang prenatal yoga. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor yaitu pendidikan, pekerjaan dan umur. **Kesimpulan:** Hasil penelitian pengetahuan ibu hamil sebelum edukasi prenatal yoga di kategorikan cukup, yaitu sebagian besar dari responden 60% dari 30 responden, dan pengetahuan ibu hamil setelah edukasi prenatal yoga dikategorikan cukup namun meningkat presentasinya yaitu sebagian besar dari responden 73% dari 30 responden yang sama.

Kata Kunci: Ibu Hamil, Pengetahuan, Prenatal Yoga

Abstract

Background: Physiological changes in pregnant women begin in the first trimester and reach their peak during labor. These changes are generally well tolerated by healthy women; however, they may worsen or trigger pre-existing medical conditions (Yulizawati et al., 2017). Prenatal yoga is a modified form of yoga specifically designed to accommodate the physical needs and conditions of pregnant women, aiming to prepare them physically, mentally, and spiritually for childbirth. Based on the records of antenatal care visits at Pal III Community Health Center, Pontianak, a total of 114 pregnant women attended from November 2025 to January 2026. Common pregnancy-related discomforts, such as anxiety, back pain, and fatigue, motivated the researchers to provide prenatal yoga education to pregnant women. **Objective:** This study aimed to assess the knowledge of pregnant women before and after receiving prenatal yoga education at Pal III Community Health Center, Pontianak. **Methods:** This study employed a quantitative descriptive design with a cross-sectional approach. The research was conducted from April 9 to April 16, 2025. A total of 30 pregnant women participated as the study sample. **Results:** The findings indicated that before receiving prenatal yoga education, the majority of respondents (18 participants; 60%) had a moderate level of knowledge regarding prenatal yoga. After the educational intervention, most respondents (22 participants; 73%) demonstrated a good level of knowledge. Improvements in knowledge were influenced by several

<http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/kesehatan>

Article History :

factors, including educational level, occupation, and age. **Conclusion:** The knowledge of pregnant women regarding prenatal yoga before the educational intervention was generally categorized as moderate, with 60% of the 30 respondents falling into this category. Following the educational intervention, the participants' knowledge improved, with 73% of the same respondents demonstrating a good level of knowledge. These findings suggest that prenatal yoga education effectively enhances pregnant women's knowledge about prenatal yoga.

Keywords: Pregnant Women, Knowledge, Prenatal Yoga.

PENDAHULUAN

Hamil atau Kehamilan ialah suatu kondisi fisiologis bagi wanita, diawali konsepsi, nidasi sampai ke pemeliharaan kehamilan. Kehamilan juga didefinisikan sebagai penyatuan sel sperma dan sel telur dan hasil penyatuan akan berimplantasi di dinding rahim dan berkembang di rahim hingga cukup bulan. Pada umumnya usia kehamilan terjadi dalam rentan waktu 40 minggu (Nurbaiti & Rahmani, 2020).

Selama masa kehamilan, perubahan anatomi dan fisiologi terjadi untuk memenuhi kebutuhan metabolik yang meningkat, untuk memungkinkan pertumbuhan janin yang sesuai dan untuk mempersiapkan tubuh menghadapi persalinan. Perubahan terjadi mulai awal trimester pertama (I) dan memuncak pada waktu persalinan. Perubahan ini dapat ditoleransi baik pada wanita sehat, tapi dapat memperburuk atau mengungkap penyakit yang sudah ada sebelumnya atau patofisiologi terkait kehamilan (Yulizawati et al., 2017)

Beberapa ketidaknyamanan yang timbul pada trimester III biasanya seorang ibu hamil lebih sering buang air kecil 50%, mengalami konstipasi 40%, dan perut kembung 30%, lalu

keputihan 15 %, lalu selanjutnya mengalami bengkak pada kaki 20%, kram pada kaki 2 10%, sakit kepala 20%. Lalu striae gravidarum 50%, hemoroid 60%, sesak nafas 60% dan nyeri punggung 70% (Medika et al., 2025)

World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa sekitar 15% dari seluruh wanita yang hamil akan berkembang menjadi komplikasi yang berkaitan dengan kehamilannya serta dapat mengancam jiwanya (WHO, 2016) (WHO, 2016).

Ibu hamil membutuhkan perhatian khusus dalam hal menangani ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III. Tanda bahaya kehamilan harus dikenali dan terdeteksi sejak dini sehingga dapat ditangani dengan benar karena setiap tanda bahaya kehamilan bisa mengakibatkan gangguan kehamilan, dan jika tidak bisa ditangani menyebabkan kematian pada ibu dan janin. Kondisi tersebut memerlukan adanya penanganan dan salah satunya membutuhkan peran tenaga Kesehatan (Lin et al., 2022)

Cara mengurangi ketidaknyamanan dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi dikenal sebagai terapi yang lebih

aman dari pada terapi farmakologi. Terapi non farmakologi hadir sebagai terapi yang murah, mudah dan tidak membahayakan, salah satu terapi non farmakologi adalah prenatal yoga (Aryani, 2023). Prenatal yoga adalah suatu olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada ibu hamil TM II dan III. Gerakan prenatal yoga dibuat dengan tempo yang lambat dan menyesuaikan dengan kapasitas ruang gerak ibu hamil. Prenatal yoga memfokuskan pada teknik pernafasan yang bermanfaat untuk menyeimbangkan energi tubuh dan pikiran dan mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, spiritual pada proses persalinan (Kuswanti et al., 2020).

Berdasarkan data yang di peroleh dari kunjungan ibu hamil pada 3 bulan terakhir terhitung dari bulan november 2025 - januari 2025 berjumlah 114 orang, kemudian peneliti melakukan pertanyaan mengenai keadaan dan keluhan yang sudah atau sedang dialami ibu hamil dan bagaimana pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga. Dilakukan teknik wawancara pada ibu hamil pada tanggal 12 februari 2025 dengan menggunakan pertanyaan yang berkaitan dengan keluhan dan masalah yang dialami ibu hamil serta pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga, didapat 8 responden mengalami ketidaknyamanan, cemas, nyeri punggung, mudah lelah dan belum mengetahui tentang prenatal yoga, sedangkan 2 responden tidak

mengalami gangguan atau keluhan selama kehamilan saat hamil dan memiliki sedikit pengetahuan tentang prenatal yoga.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif metode pendekatan *cross sectional* (Hafni, 2022). Populasi dalam penelitian ini berjumlah 114 ibu hamil, sehingga dengan tingkat kesalahan 30% peneliti menggunakan sampel berjumlah 34 responden ibu hamil. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Kuesioner (angket) yang akan dibagikan kepada 32 responden dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Penelitian ini dilakukan pada 09 Januari 2026 di Puskesmas Pal III Pontianak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Menurut Pendidikan Responden

No	Pendidikan	Jumlah	
		N	%
1.	SD	3	10%
2.	SMP	4	13,3%
3.	SMA	15	50%
4.	Perguruan Tinggi	8	26,7%
	Total	30	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian dari

responden yaitu sebanyak 15 responden (50%) berpendidikan SMA.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Menurut Usia Responden

No	Usia	Jumlah	
		N	%
1.	<20	2	6,7%
2.	20-35	25	83,3%
3.	>35	3	10%
Total		30	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa hampir seluruh responden yaitu 25 responden (83%) berusia 20-35 tahun.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Menurut Pekerjaan Responden

No	Pekerjaan	Jumlah	
		N	%
1.	Bekerja	10	33,3%
2.	Tidak Bekerja	20	66,7%
Total		30	100%

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar dari 20 responden (66,7%) tidak dan sebagian kecil dari responden 10 responden (33,3%) bekerja.

b. Pengetahuan Responden

Tabel 4 Distribusi Pengetahuan Responden Sebelum Edukasi Prenatal Yoga

No	Pengetahuan	Jumlah	
		N	%
1.	Baik	6	20%

2.	Cukup	18	60%
3.	Kurang	6	20%
Total		30	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar dari responden yaitu sebanyak 18 responden (60%) berpengetahuan cukup sebelum edukasi prenatal yoga.

Tabel 5 Distribusi Pengetahuan Responden Setelah Edukasi Prenatal Yoga

No	Pengetahuan	Jumlah	
		N	%
1.	Baik	22	73%
2.	Cukup	8	27%
3.	Kurang	0	0%
Total		30	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar dari responden yaitu 22 responden (73%) berpengetahuan baik setelah edukasi prenatal yoga.

c. Hasil Uji Statistik

variabel	Pengetahuan	F	%	P-Value
Sebelum	Cukup	18	60	<0,05
Sesudah	Baik	22	73	

Hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $P < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian edukasi prenatal yoga dengan peningkatan pengetahuan ibu hamil. Sebagian besar responden sebelum edukasi memiliki pengetahuan cukup 18 responden (60%), sedangkan setelah

edukasi sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik 22 responden (73%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan di Unit Pelaksana Teknis Puskesmas Pal III Pontianak, diketahui bahwa hasil analisis data menunjukkan gambaran pengetahuan ibu hamil sebelum edukasi prenatal yoga di peroleh sebagian besar dari responden yaitu 18 responden (60%) memiliki pengetahuan yang cukup. Peneliti berasumsi bahwa salah satu hal yang menyebabkan pengetahuan responden dalam kategori cukup dikarenakan oleh faktor pekerjaan karena berdasarkan distribusi frekuensi menurut pekerjaan responden didapatkan sebagian besar dari responden (66,7%) itu tidak bekerja. Menurut penelitian Wakjira et al., (2025) Pekerjaan adalah suatu kegiatan sosial dimana individu atau kelompoknya menempatkan upaya selama waktu dan ruang tertentu, dan terkadang mengharapkan penghargaan moneter (atau dalam bentuk lain), atau tanpa mengharapkan imbalan tetapi dengan rasa kewajiban pada orang lain.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dita & Yuke (2024), yang menunjukkan hasil bahwa faktor yang mempengaruhi pengetahuan ibu hamil mengenai prenatal yoga yaitu faktor pekerjaan, Peneliti ini mendapatkan hasil pekerjaan berpengaruh terhadap pengetahuan ibu mengenai prenatal yoga 67% ibu yang tidak

bekerja dimana ibu hamil yang hanya melakukan kegiatan keseharian di rumah saja, sehingga untuk mendapatkan informasi terbatas. Menurut penelitian Wahyu et al., (2021), menyatakan bahwa ibu yang memiliki aktivitas di luar rumah dan berinteraksi dengan banyak orang memiliki pengetahuan yang lebih luas dibandingkan dengan ibu yang lebih banyak menghabiskan waktu di rumah. Hal ini disebabkan oleh banyaknya relasi dan kesempatan yang dimiliki ibu untuk mendapatkan informasi.

Hasil penelitian yang telah dilakukan di Unit Pelaksana Teknis Puskesmas Pal III Pontianak, diketahui bahwa hasil analisis data menunjukkan pengetahuan ibu hamil setelah edukasi prenatal yoga di peroleh sebagian besar dari responden yaitu 22 responden (73%) memiliki pengetahuan yang baik. Peneliti berasumsi bahwa salah satu hal yang menyebabkan pengetahuan responden masih dikategorikan baik dikarenakan faktor lingkungan. Menurut Yunita et al., (2024) lingkungan merupakan segala sesuatu yang di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial lingkungan yang berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu, hal ini karena adanya interaksi timbal balik maupun tidak, yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

Penelitian yang menyatakan bahwa lingkungan mempunyai pengaruh besar terhadap masuknya proses pengetahuan karena adanya interaksi timbal balik yang akan

direspon sebagai pengetahuan (Wayan & Widya, 2010).

KESIMPULAN

Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar dari responden yaitu sebanyak 18 responden (60%) berpengetahuan cukup sebelum edukasi prenatal yoga. Namun, setelah diberikan edukasi, tidak ada lagi responden yang berada dikategori cukup sebagian besar dari responden yaitu 22 responden (73%) berpengetahuan baik setelah edukasi prenatal yoga. nilai $p < 0,05$. Hal ini membuktikan bahwa ada hubungan atau pengaruh yang signifikan antara pemberian edukasi dengan peningkatan pengetahuan ibu hamil. Edukasi yang diberikan biasanya mencakup manfaat prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung, melatih pernapasan, dan relaksasi serta keamanan gerakannya bagi janin.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aryani, N. (2023). Pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4, 5912–5918.
- [2] Dita, H. R., & Yuke, W. K. (2024). Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil dengan Edukasi Kesehatan Di PMB Maria Selvi Bandar Lampung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Jajama*, 3(2), 113–120.
- [3] Hafni, S. S. (2022). *Buku ini di tulis oleh Dosen Universitas Medan Area Hak Cipta di Lindungi oleh Undang-Undang Telah di Deposit ke Repository UMA pada tanggal 27 Januari 2022 (I)*.
- [4] Kuswanti, I., Melina, F., Tanebeth, M. O., Sikap, D., Hamil, I. B. U., Antenatal, T., & Selama, Y. (2020). *Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Antenatal Yoga dengan Sikap Ibu Hamil terhadap Antenatal Yoga*. 69, 26–34.
- [5] Lin, I., Huang, C., & Chou, S. (2022). *Efficacy of Prenatal Yoga in the Treatment of Depression and Anxiety during Pregnancy: A Systematic Review and Meta-Analysis*.
- [6] Medika, C., Widaningsih, I., Julianti, N., & Simanjuntak, H. (2025). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil*. 10(2), 18–28.
- [7] Nurbaiti, & Rahmani, N. S. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Prenatal Yoga dengan Minat Ibu Hamil dalam Mengikuti Kelas Prenatal Yoga di Puskesmas Putri Ayu Jambi. *Jurnal Akdemika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 49–53. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.179>
- [8] Wahyu, E., Allania, H., Ratna, D., & Wahyuningsih. (2021). MANFAAT PRENATAL YOGA UNTUK IBU HAMIL Wahyu. *Jurnal Cahaya Mandalika*.
- [9] Wakjira, D. B., Deksis, A., Abera, W., & Beyene, K. (2025). *The effect of prenatal yoga and reflexology in reducing labor duration and perceived pain ; a systematic review and meta-analysis*. 5.

- [10]Wayan, N., & Widya, K. (2010). *SOSIALISASI APLIKASI YOGA PADA IBU HAMIL DALAM KEGIATAN prenatal yoga pada ibu hamil prenatal yoga pada ibu hamil Hasil dan Pembahasan ini dilaksanakan dengan cara tatap muka dan Ibu hamil antusias untuk melakukan gambar dan demonstrasi yang dilakukan . Selain.* 412–414.
- [11]WHO. (2016). *WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience.*
- [12]Yulizawati, Detty, I., Lusiana, E., Ayunda, I. A., & Feni, A. (2017). *BUKU AJAR* (Yulizawati, I. Detty, E. Lusiana, I. A. Ayunda, & A. Feni (Eds.)).
- [13]Yunita, S. A., Reny, R., & Ina, I. (2024). *View of Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Di Polindes Lengkong Wilayah Puskesmas Gayaman.pdf.*