

Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat *Prenatal Gentle Yoga* Di PMB WM

Nor Afifah^{1*}, Nurul Hidayah², Dede Mahdiyah³, Sarkiah⁴
^{1,2,3,4} Universitas Sari Mulia

*E-mail: afifahnor799@gmail.com

Article History:

Received Aug 13th, 2025

Accepted Feb 24th, 2026

Published Mar 19th, 2026

Abstrak

Latar Belakang: Ketidaknyamanan selama kehamilan trimester III diantaranya sering buang air kecil, perut kembung, sesak nafas, konstipasi, bengkak pada kaki, kram pada kaki, striae gravidarum, hemoroid dan sakit pinggang. Ketidaknyamanan menjadi permasalahan yang sering terjadi. Berdasarkan permasalahan yang ada di PMB WM didapatkan ada 7 dari 8 orang ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan seperti sakit pinggang, sesak nafas, susah tidur dan sering buang air kecil. **Tujuan:** Mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang manfaat prenatal gentle yoga di PMB WM. **Metode:** Jenis dan rancangan penelitian ini menggunakan metode deskriptif. **Hasil:** Hasil penelitian didapatkan karakteristik berdasarkan usia tidak beresiko berjumlah 25 (69,44%) orang, pendidikan SMA berjumlah 18 (50%) orang, tidak bekerja berjumlah 22 (61,11) orang dan multipara berjumlah 19 (52,78%) orang dari 36 responden. Hasil pada pengetahuan Ibu hamil yaitu berjumlah 17 (47,22%) orang dari 36 responden. **Simpulan:** Dari hasil penelitian responden yang memiliki karekteristik berdasarkan usia tidak beresiko sebanyak 25 orang, pendidikan SMA 18 orang, tidak bekerja 22 orang, multipara 19 orang. Responden yang memiliki pengetahuan kurang yaitu 17 orang (47,22%) dari 36 responden.

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

Abstract

Background: Discomfort during the third trimester of pregnancy includes frequent urination, bloating, shortness of breath, constipation, swelling in the legs, leg cramps, striae gravidarum, hemorrhoids and back pain. Discomfort is a common problem. Based on problems in PMB WM, it was found that 7 out of 8 people experienced discomfort especially in the third trimester such as back pain, shortness of breath, difficulty sleeping and frequent urination. **Objective:** To determine the level of knowledge of pregnant women about the effect of prenatal gentle yoga on PMB WM. **Method:** The type and design of this study used a descriptive method. **Results:** The result of the study of characteristics based on age are not at risk amounting to 25 (69,44%) people, high school educating amounting to 18 (50%) people, not working amounting to 22 (61,11%) and multiparous 19 (52,78%) people from 36 respondent. The result of Knowledge of Pregnant women namely 17 (47,22%) people from 36 respondent. **Conclusion:** From the result of the study respondents characteristics based on age are not at risk amounting to 25 people, high school education 18 people, unemployed 25 people, multiparous 19 people. Respondents have less knowledge namely 17 people (47,22%).

Keywords: *Prenatal Gentle Yoga*, Pregnant Women's Knowledge

1. PENDAHULUAN

Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya bayi dengan lama 280 hari atau 40 minggu yang dihitung dari hari pertama haid terakhir (Risyanti, 2021). Pada keadaan normal, ibu hamil akan

melahirkan pada saat bayi telah aterm (mampu hidup diluar rahim) yaitu saat usia kehamilan 37-42 minggu, tetapi kadang- kadang kehamilan justru berakhir sebelum janin mencapai aterm. Kehamilan pula melewati batas waktu yang normal lewat dari 42 minggu (Risyanti, 2021).

Permasalahan yang sering dialami oleh ibu hamil pada trimester II dan III awal yaitu rasa ketidaknyamanan karena perubahan fisiologis dan psikologis yang dialami ibu saat hamil. Selama proses kehamilan berlangsung terjadi perubahan secara fisik yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama pada trimester III sering buang air kecil 50%, keputihan 15 %, konstipasi 40%, perut kembung 30%, bengkak pada kaki 20%, kram pada kaki 10%, sakit kepala 20%, striae gravidarum 50%, hemoroid 60%, sesak nafas 60% dan sakit punggung 70%. (Beti Nurhayati et al., 2019)

Upaya untuk mengatasi ketidaknyamanan tersebut melalui relaksasi yang sesuai yaitu senam yoga. Efek positif dari senam yoga sangat bermanfaat bagi ibu hamil, dengan melakukan gerakan dari senam yoga akan dapat mengurangi stress, kecemasan dan rasa sakit pinggang sepanjang kehamilan dari hamil trimester pertama sampai trimester 3, senam yoga dapat juga mengurangi rasa sakit saat persalinan dan dapat memperpendek waktu persalinan kala 2.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat *Prenatal Gentle Yoga* Di PMB WM”.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode deskriptif. Penelitian ini dilakukan di PMB WM. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di PMB WM. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 36 orang responden, pengambilan sampel ini sesuai dari survey awal ibu hamil di PMB WM ada 36 orang ibu hamil, dari 36 ibu hamil di lihat untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang manfaat *prenatal gentle yoga*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil

Data Responden	f	%
Usia		
Beresiko <20thn & >35thn	11	30,56%
Tidak Beresiko >20thn	25	69,44%
Pendidikan		
SD	4	11,11%
SMP	6	16,67%
SMA	18	50%
Perguruan Tinggi	8	22,22%
Pekerjaan		
Bekerja	14	38,89%
Tidak Bekerja	22	61,11%
Paritas		
Primipara	17	47,22%
Multipara	19	52,78%

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden paling banyak yaitu pada usia tidak beresiko sebanyak 25 (69,44%), responden yang memiliki pendidikan paling banyak yaitu SMA sebanyak 18 (50%), yang paling banyak pada pekerjaan yaitu tidak bekerja sebanyak 22 (61,11%) dan responden yang paling banyak menurut jumlah paritas yaitu multipara sebanyak 19 (52,78%) dengan jumlah total sampel 36.

Tabel 2. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Prenatal Gentle Yoga di PMB WM

Pengetahuan	F	%
Baik	6	16,67%
Cukup	13	36,11%
Kurang	17	47,22%
Jumlah	36	100%

Berdasarkan data dari tabel 2 diatas didapatkan hasil pengetahuan ibu hamil tentang manfaat prenatal gentle yoga paling banyak dengan kategori kurang sebanyak 17 (47,22%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Berdasarkan Karakteristik Ibu Hamil

Karakteristik	Pengetahuan					
	Baik		Cukup		Kurang	
	f	%	f	%	f	%
Usia						
Beresiko	1	2,78%	4	23,53%	4	23,53%
Tidak Beresiko	5	13,89%	5	13,89%	13	76,47%
Pendidikan						
SD	0	0%	2	11,76%	2	11,76%
SMP	0	0%	3	17,56%	3	17,56%
SMA	1	2,78%	5	27,78%	12	70,59%
Perguruan Tinggi	5	13,89%	3	17,56%	0	0%
Pekerjaan						
Bekerja	3	17,56%	2	11,76%	6	35,29%
Tidak Bekerja	3	17,56%	8	36,36%	11	64,71%
Paritas						
Primipara	1	2,78%	4	23,53%	6	35,29%
Multipara	5	13,89%	9	47,37%	11	64,71%

Menurut penelitian Lemsu Situmorang (2021), hasil dari 34 responden terdapat 12 orang (60,0%) responden memiliki pengetahuan kurang dengan minat ibu tinggi hanya 2 orang (10,0%) sedangkan untuk pengetahuan baik dan minat ibu tinggi terdapat 8 orang (57,1%). Menurut survey dari peneliti yang terjadi dilapangan bahwa masih ada ibu hamil yang beramsumsi bahwa prenatal yoga sama kualitasnya dengan melakukan pekerjaan diladang atau dikebun. Ibu hamil mengatakan tidak perlu melakukan prenatal yoga karena prenatal yoga akan menambah rasa capek pada saat kehamilan. Masih banyak ibu hamil yang kurang pengetahuannya, bahwa manfaat prenatal yoga dapat mempercepat proses persalinan sehingga mencegah tingginya angka kematian ibu dan angka kematian bayi.

4. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian responden yang memiliki karekteristik berdasarkan usia tidak beresiko sebanyak 25 orang, pendidikan SMA 18 orang, tidak bekerja 22 orang, multipara 19 orang. Responden yang memiliki pengetahuan kurang yaitu 17 orang (47,22%) dari 36 responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Gustina, G., & Nurbaiti, N. (2020). Pengaruh Prenatal Care Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Putri AyuKota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(2), 240-245.
- Patiyah, P., Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2021). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 174-183.
- Rahmawati, N. A., Rosyidah, T., & Marharani, A. (2016). Hubungan pelaksanaan senam hamil dengan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III di bidan praktek mandiri Supadmi, Kunden Bulu, Sukoharjo. *INVOLUSI Jurnal Ilmu Kebidanan*, 7(12).
- Suryani, P., & Handayani, I. (2018). Senam hamil dan ketidaknyamanan ibu hamil trimester ketiga. *Jurnal Bidan*, 4(1), 234019.
- Wulandari, S., & Wantini, N. A. (2021). Ketidaknyamanan Fisik Dan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Puskesmas Berbah Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1).
- Silfia, N. N., Kusika, S. Y., Masudin, H. A., Asike, H., & Usman, H. (2021). Pemberdayaan Ibu Hamil dengan Menerapkan Terapi Komplementer Prenatal Gentle Yoga Menuju Kelahiran Nyaman, Sehat dan Bugar di Kelurahan Kayumalue Ngapa Wilayah Kerja Puskesmas Tawaeli Kota Palu. In *Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM) ISSN (Vol. 2809, p. 2767)*.
- Noriani, N. K., Nurtini, N. M., & Dewi, K. P. (2017). Tingkat Pengetahuan Dan Minat Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Di Puskemas Ii Denpasar Selatan. *Jurnal kesehatan terpadu*, 1(2).
- Aryani, N. (2023). PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG PRENATAL YOGA. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 5912-5918.
- Wulandari, A. (2022). *Meta Analisis Pengaruh Prenatal Yoga pada Ibu Hamil Terhadap Stres, Kecemasan, dan Depresi dalam Menghadapi Proses Persalinan (Doctoral dissertation, UNS (Sebelas Maret University))*.
- Suananda, Y. (2021). *Prenatal Postnatal Yoga*.
- Haryani, W., & Idi Setiyobroto, I. S. (2022). *Modul Etika Penelitian*.
- Ketut Nuriani Ni, Made Nurtini Ni, Purnama Dewi Komang. (2017). *Tingkat Pengetahuan Dan Minat Ibu Hamil Tentang Prenatal Gentle Yoga*.
- P. Rosy. (2023). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Rumah Komplementer SAHlah*.
- Sari, G. N. S. N., Fitriana, S., & Anggraini, D. H. (2015). Faktor pendidikan, pengetahuan, paritas, dukungan keluarga dan penghasilan keluarga yang berhubungan dengan pemanfaatan pelayanan antenatal. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 2(2), 77-82.
- Kemenkes. 2019. *Strategi Penurunan AKI dan Neonatal://www.kesmas.kemkes.go.id/portal/konten/~rilis-berita/021517-di-rakesnas 2019 _-dirjen-kesmas-paparkan-strategi- penurunan-aki-dan-neonatal*

- Nekada, C. D. Y., Mahendra, I. G. B., Rahil, N. R., & Amigo, T. A. E. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Penatalaksanaan Non Farmakoterapi Hipertensi Terhadap Tingkat Pengetahuan Kader Di Desa Wedomartani, Ngemplak, Sleman, Yogyakarta. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(2), 200-209.
- Asmarah, S., Sari, K., Florika, B., Mirwanti, A., Yanti, L. D., & Widayati, W. (2021, August). Pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga. In *CALL FOR PAPER SEMINAR NASIONAL KEBIDANAN* (pp. 137-143).
- Noviyani, F., Khayati, Y. N., Putri, A. N. S., & Pratiwi, R. (2022, July). Prenatal Gentle Yoga untuk Mempersiapkan Persalinan yang Lancar, Nyaman, dan Minim Trauma di Puskesmas Jetak. In *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* (Vol. 1, No. 1, pp. 79-83).
- Mu'alimah, M., Saidah, H., Wigati, P. W., Sutrisni, S., Kartikasari, D., & Sunaningsih, S. (2022). Pemberdayaan Ibu Hamil dengan menerapkan Prenatal Gentle Yoga menuju Kehamilan Sehat pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(1), 38-41.
- Noviani, A., & Rosita, S. D. (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), 01-07.