

HUBUNGAN USIA DAN PARITAS TERHADAP PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG PRENATAL YOGA DI PMB BIDAN F DRAMAGA KAB. BOGOR TAHUN 2024

Yuanita Viva Avia Dewi¹ Siti Ropipatus Saidah²
STIKes Bogor Husada Prodi D3 Kebidanan
Jl. Sholeh Iskandar No. 4 Kota Bogor

Email yuanita.yoan16@gmail.com, Saidahsitiropipatus@gmail.com

Abstrak

Kehamilan merupakan suatu kondisi yang paling ditunggu untuk semua wanita yang telah menikah. kehamilan merupakan kondisi perubahan fisik, psikis, dan sosial. Prenatal yoga yaitu bagian dari terapi non farmakologis yang dapat mengatasi ketidaknyamanan kehamilan. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan usia dan paritas terhadap pengetahuan ibu hamil tentang Prenatal Yoga di PMB Bidan F Dramaga Kab Bogor Tahun 2024. Jenis Penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di PMB Bidan F. Teknik pengambilan sampel adalah *accidental sampling* berjumlah 35 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 35 responden sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan tentang prenatal yoga yang kurang sebanyak 18 responden (51,4%). karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar umur 20-25 tahun sebanyak 18 responden (51,4%), dan berdasarkan paritas sebagian besar multipara sebanyak 18 responden (51,4%). Hasil Analisa menggunakan chi-square di dapatkan $p\text{-value} = 0.000$ untuk kategori pengaruh / hubungan umur dengan pengetahuan dan paritas dengan pengetahuan, Kesimpulan dari penelitian ini adalah semua ibu hamil yang menjadi responden di PMB Bidan F Dramaga Kab Bogor bahwa usia dan paritas dapat mempengaruhi pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga.

Kata kunci : Usia, Paritas, Pengetahuan, Ibu Hamil , Prenatal Yoga

Abstract

Pregnancy is the most awaited condition for all married women. Pregnancy is a condition of physical, psychological and social changes. Prenatal yoga is part of non-pharmacological therapy that can overcome pregnancy discomfort. The aim of this research is to determine the relationship between age and parity on pregnant women's knowledge about Prenatal Yoga at PMB Midwife F Dramaga Bogor Regency in 2024. This type of research is quantitative descriptive. The population used in this research were all pregnant women at PMB Midwife F. The sampling technique was accidental sampling, totaling 35 respondents. The research results showed that of the 35 respondents, the majority of pregnant women had less knowledge about prenatal yoga, which was 18 respondents (51.4%). characteristics of respondents based on age, mostly 20-25 years old, 18 respondents (51.4%), and based on parity, mostly multipara, 18 respondents (51.4%). The results of the analysis using chi-square obtained p -value 0.000 for the category of influence/relationship between age and knowledge and parity with knowledge. The conclusion of this research is that all pregnant women who were respondents at PMB Bodan F Dramaga, Bogor District, age and parity can influence knowledge. Pregnant women about prenatal yoga.

Keywords: Age, Parity, Knowledge, Pregnant Women, Prenatal Yoga

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu kondisi yang paling ditunggu untuk semua wanita yang telah menikah. Kehamilan merupakan pengalaman yang sangat bermakna bagi perempuan, keluarga dan masyarakat. Kehamilan merupakan kondisi perubahan fisik, psikis, dan sosial. Wanita dalam masa kehamilan banyak mengalami perubahan dalam dirinya, baik secara fisik maupun psikologisnya. Ketidaknyamanan fisik sudah sejak awal dirasakan selama kehamilan. Kemudian ditambah dengan bayangan mengenai proses persalinan dan bagaimana bayinya kelak setelah lahir (Fauziah, 2017). Sekitar 70% dari ibu hamil mengalami sakit pinggang (low back pain) yang mungkin terjadi sejak awal trimester, dimana puncak kejadian sakit pinggang (low back pain) tersebut terjadi pada ibu hamil trimester II dan III kehamilan. Nyeri pinggang saat hamil biasanya terjadi karena adanya peregangan tulang-tulang, terutama di daerah pinggang yang sesuai dengan bertambahnya usia kehamilan (Andarmoyo, 2013). Perubahan yang dialami menyebabkan ketidaknyamanan yang membuat kondisi psikis dan emosi menjadi tidak stabil serta

dapat

menimbulkan kekhawatiran, gelisah, cemas, depresi dan murung yang dapat terjadi hingga akhir kehamilan tidak hanya berdampak pada ibu, keadaan ibu yang tidak stabil baik fisik maupun psikologis juga mempengaruhi kesejahteraan janin dalam kandungan (Pangesti, 2018). Adapun salah satu cara untuk mengurangi rasa ketidaknyamanan selama kehamilan yaitu dapat dilakukan dengan olahraga salah satu olahraga yang aman untuk ibu hamil yaitu prenatal yoga, prenatal yoga bukan hanya bermanfaat untuk kekuatan fisik, tetapi dengan prenatal yoga ibu dapat lebih tenang, nyaman, senang sehingga dapat mengurangi rasa ketidaknyamanan selama kehamilan. Ketika ibu merasa lebih tenang, nyaman, senang hormon endorfin akan semakin banyak dihasilkan oleh tubuh sehingga ibu akan merasakan senang dan tenang. Ketika ibu merasa senang dan tenang maka ketidaknyamanan yang seharusnya dialami oleh ibu hamil itu akan dianggap seperti hal biasa (Rosmadewi & Rudiyantri, 2018).

Yoga merupakan sebuah ilmu yang mengungkapkan kaitan antara fisik, psikis dan spiritual manusia untuk

mencapai kesehatan yang menyeluruh. Kata yoga berasal dari bahasa sanskerta yang berarti union (penyatuan). Yoga terbentuk berasal dari kebudayaan India kuno yang telah ada semenjak 5 ribu tahun yang lalu dan bertujuan untuk menyatukan atma (diri) dengan brahman (sang pencipta). Penyatuan diri akan membawa seorang menuju penyatuan dengan tuhan, semakin seorang mengenal dirinya semakin dia mengenal sang penciptanya maka yoga sangat berguna buat dilakukan selama kehamilan, berlatih yoga selama kehamilan bisa menyebabkan ketenangan jiwa yang dibutuhkan oleh ibu hamil (Evrianasari dkk, 2020).

Prenatal yoga yaitu bagian dari terapi non farmakologis yang dapat mengatasi ketidanyamanan kehamilan (Pratignyo, 2014). Prenatal yoga bermanfaat membantu ibu hamil mengatasi keluhan ketidaknyamanan yang di rasakan selama masa kehamilan serta membantu melancarkan proses persalinan (Wulandari, 2019). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Styles, et al., (2019) yoga dapat diterima oleh wanita hamil muda dan mengurangi stress, meningkatkan

keterampilan yang dirasakan untuk membantu persalinan dan kelahiran bayi. Ibu hamil sebaiknya memulai prenatal yoga pada trimester awal (0 – 13 mgg), pada trimester ini tidak boleh melakukan loncatan dan gerakan memutar. Hal yang penting adalah pose yoga yang dilakukan selama trimester awal tidak mengancam keselamatan janin.

Yoga lebih efektif untuk meminimalisir depresi serta kecemasan kecuali melaksanakan latihan fisik ibu hamil difasilitasi dengan afirmasi positif dan akhirnya ibu bisa tidak menolak perubahan fisiologis pada saat melahirkan serta hamil (Einion, 2016).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan metode untuk menggambarkan suatu hasil penelitian. Jenis penelitian deskriptif memiliki tujuan untuk memberikan deskripsi, penjelasan dan juga validasi mengenai fenomena yang tengah diteliti (Ramdhan, 2021). Dengan pendekatan survey dengan cara memberikan kuesioner pada responden untuk dijawab sesuai dengan pengetahuan dari responden. Populasi pada penelitian ini adalah 35

ibu hamil di PMB bidan F Dramaga Kab. Bogor pada periode Desember 2023 – Februari 2024. Sampel dalam penelitian ini adalah total populasi yaitu 35 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan Teknik accidental sampling yang mana dilakukan dengan pengambilan kasus atau responden yang kebetulan ada atau

tersedia disuatu tempat sesuai dengan konteks penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan usia dan paritas terhadap pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga di PMB Bidan F, Dramaga, Kab Bogor tahun 2024 didapatkan hasil penelitian sebagai berikut:

A. Analisa Univariat

Tabel 1
Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	N	%
Pengetahuan	Baik	14	40 %
	Cukup	3	8.6 %
	Kurang	18	51.4 %
Usia	20-25	18	51.4 %
	26-30	13	37.1 %
	31-35	4	11.4 %
Paritas	Primipara	16	45.8%
	Multipara	18	54.2 %
	Grande	1	2.9 %
	Multipara		

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pengetahuan tentang prenatal yoga, tertinggi terdapat pada kategori pengetahuan kurang yaitu sebanyak 18 responden (51.4 %) dan yang terendah terdapat pada kelompok pengetahuan cukup yaitu sebanyak 3

responden (8.6 %) Dengan demikian

dapat dilihat bahwa pengetahuan prenatal yoga memang belum banyak dikenal dengan baik oleh para ibu hamil, Berdasarkan analisis tersebut, sebagian besar ibu memiliki pengetahuan yang kurang tentang prenatal yoga.

Berdasarkan Tabel 1 distribusi

frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia kategori responden tertinggi terdapat pada kelompok usia 20-25 tahun yaitu 51,4% (18 responden), dan yang terendah terdapat pada kelompok usia 31-35 tahun 11,4% (4 responden) sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin muda usia semakin lebih luas pengetahuan ibu dan semakin tinggi juga rasa ingin tahu, dengan memanfaatkan teknologi modern yaitu mencari informasi di social media. Menurut Rahayu (2022) umur individu yang berhitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan

bekerja (Nursalam, 2015).

Berdasarkan Tabel 1 distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan paritas kategori responden tertinggi terdapat pada kelompok Multipara yaitu 54,2% (18 responden), dan yang terendah terdapat pada kelompok Grande Multiparitas yaitu 2,9% (1 responden). Berdasarkan hasil diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa ibu dengan kategori multipara lebih luas pengetahuannya disbanding grandemultipara, Tingkat Pengetahuan akan semakin meningkat kemampuan seseorang walaupun kontribusinya hanya sebesar 10% (Astria, 2019).

Tabel 2
Distribusi Hasil Tabulasi chisquare pengaruh umur terhadap pengetahuan ibu tentang Prenatal Yoga

Pengetahuan	Usia			Total	P= Value
	20-25	26-30	31-35		
Baik	<u>14</u>	<u>0</u>	<u>0</u>	<u>14</u>	0,000
Cukup	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>0</u>	<u>3</u>	
Kurang	<u>3</u>	<u>9</u>	<u>6</u>	<u>18</u>	
Total	18	11	6	35	

Hasil uji statistik chi-square tabel 2 diatas diperoleh nilai pengaruh umur terhadap penegetahuan ibu terhadap prenatal yoga p= value

sebesar 0,000 (<0,05) hal ini menunjukan bahwa terdapat pengaruh / hubungan antara Pengetahuan Ibu Hamil Tentang

Prenatal yoga dengan Usia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maharani (2020), dengan judul “Gambaran Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil tentang Prenatal Yoga di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi” Mendapatkan hasil bahwa dari 32 responden didapatkan 28 (87,5%) ibu hamil berusia 20-35 tahun dan 4 (12,5%) ibu hamil yang berusia >35 tahun. Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan makin bertambah pula daya tangkap dan

pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Hal ini tidak sesuai dengan hasil penelitian dikarenakan mayoritas usia ibu dalam penelitian ini adalah berusia 20 – 35 tahun yaitu 28 ibu (87,5%). Hal ini dikarenakan beberapa faktor lain yang mempengaruhi, salah satunya adalah sumber informasi dan lingkungan sekitar, Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal yoga dengan Usia

Tabel 3
Distribusi Hasil Tabulasi chisquare pengaruh Paritas terhadap pengetahuan ibu tentang Prenatal Yoga

Pengetahuan	Paritas			Total	P= Value
	Primipara	Multipara	Grande Itipara		
Baik	14	0	0	14	0,000
Cukup	1	2	0	3	
Kurang	1	16	1	18	
Total	16	18	1	35	

Hasil uji statistik chi-square tabel 3 diatas diperoleh nilai pengaruh paritas terhadap pengetahuan ibu terhadap prenatal yoga $p = \text{value}$ sebesar 0,000 ($<0,05$) hal ini menunjukan bahwa terdapat pengaruh / hubungan antara Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal yoga dengan paritas.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosmainun, dkk (2023) dengan judul "Pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga dikelurahan wek.VI kec. padang sidempuan selatan tahun 2023 "Mendapatkan hasil bahwa responden Primigravida sebanyak 7 orang (23%), responden berpengetahuan baik sebanyak 2 orang (7%), responden berpengetahuan cukup sebanyak 1 orang (3%), dan responden

berpengetahuan kurang sebanyak 4 orang (14%). Responden skundigravida sebanyak 10 orang (33%), responden berpengetahuan baik sebanyak tidak ada, responden berpengetahuan cukup sebanyak 2 orang (7%), dan responden berpengetahuan kurang sebanyak 8 orang (26%). Responden multigravida sebanyak 12 orang (40%), responden berpengetahuan baik tidak ada, dan responden berpengetahuan cukup sebanyak 7 orang (23%), responden berpengetahuan kurang sebanyak 5 orang (17%). Responden dengan grandemultigravida yang berpengetahuan kurang ada sebanyak 1 orang (3%), dan responden berpengetahuan baik dan cukup tidak ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, Y. V. A., & Rispiyani, E. D. (2023). Prenatal Yoga Hubungan Prenatal Yoga Terhadap Proses Persalinan Di PMB Y. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 11(2, Juni), 112-119.
- Donsu, J.D.T. (2017). Psikologi Keperawatan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press. (2016). Metodologi Penelitian Keperawatan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Einion, A. (2016) "Mindfulness and perinatal mental health: Asystematic review," Practising Midwife. Australian College of Midwives, 19(11), hal. 32–34. doi: 10.1016/j.wombi.2015.08.006.
- Hamdiah, Suwondo A, Hardjanti TS, Soejoenoes A, Anwar MC. Effect of prenatal yoga on anxiety, blood pressure, and fetal heart rate in primigravida mothers. *Belitung Nursing Journal*. 2017; 3(3):246-54
- Kesehatan,11(2):183188.<https://ejurnal.poltekk.estjk.ac.id/index.php/JK/article/download/1632/1147>.
- 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.
- Muria, N. K. A. T., & Widyastuti, Y. (2018). Pengaruh Prenatal yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu hamil dalam Menghadapi Persalinan di BPM Kulon Progo Tahun 2017 (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Putri, C. R. A., Arlym, L. T., & Yuanti, Y. (2022). Pengaruh Prenatal Yoga dalam Mengurangi Kecemasan pada Kehamilan: Systematic Literature Review. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 81-87.
- Rachmawati WC. (2019). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Malang: Wineka Media; 62 p.
- Rahayu, D. T. (2023). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Di Pmb Nanik S Pare Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(7).
- Riawati MS, Budihastuti UR, Prastya H (2021).The Effect of Prenatal yoga on Birth labor Duration and pain: A Meta Analysis J Matern Chil Health ,6(3):327-337.doi:10.26911/thejmch-2021
- Risma Masruroh, R., & Masruroh, M. (2021). Gambaran Pengetahuan Ibu hamil Tentang Prenatal yoga di BPM Yulinda. SST Bungamas Kabupaten Lahat Sumatera Selatan Tahun 2020 (Doctoral dissertation, Universitas Ngudi Waluyo).
- Rosmainul, & Thaharatun, Z. (2023). Pengetahuan Ibu hamil Tentang Prenatal yoga di Kelurahan Week.VI Kec.Padang Sidempuan Selatan. e- issn.2776-9879 , 6-12.
- Safriani, I. (2017). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III (Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang)* (Doctoral dissertation, STIKES Insan Cendekia Medika Jombang).
- Setyani, R. A. (2018). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Exercise di Kota Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum*

- Salatiga*, 3(1), 9-15.
- Suananda, Yhossie. 2018. Prenatal dan Postnatal Yoga. Jakarta : Kompas
- Wulandari (2019) dalam penelitian Novria, H., & Dewi, S. Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu hamil Tentang Prenatal yoga di PMB Silvia Nova Sari, AMd. Keb.
- 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).