

Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Gentle Yoga Di Praktik Mandiri Bidan A (PMB A) Kota Palangka Raya

Fitriani Ningsih¹, Evie Trihartiningsih², Lensi Natalia Tambunan³

Akademi Kebidanan Betang Asi Raya¹⁻³

Corresponding email: dantymahedarani1502@gmail.com

ARTICLE INFO

Article

History

Received : 28-04-2026
Revised : 22-05-2026
Accepted : 24-05-2026

Kata Kunci

Pengetahuan,
Ibu Hamil,
Prenatal Gentle
Yoga
Bidan

Keywords

Knowledge
Pregnant Women
Prenatal Gentle
Yoga
Midwife

ABSTRACT

Nyeri Punggung Bawah yang paling banyak dilaporkan, terjadi dengan presentase 60% hingga mencapai 90% pada ibu hamil trimester III dan merupakan salah satu penyebab angka kejadian persalinan sesar. Berdasarkan data di Indonesia sejak tahun 2020 hingga tahun 2021. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang *prenatal gentle yoga* di PMB A kota Palangka Raya. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel berjumlah 35 ibu hamil yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan cukup tentang *prenatal gentle yoga* dengan jumlah 15 orang responden (42,9%), responden memiliki pengetahuan kurang berjumlah 11 orang (31,4%), dan responden memiliki pengetahuan baik berjumlah 9 orang (25,7%). Sebagian besar ibu hamil di PMB A Kota Palangka Raya memiliki pengetahuan cukup tentang prenatal gentle yoga. Bagi tenaga kesehatan agar memberikan penyuluhan rutin melalui kelas ibu hamil dan praktik langsung, sehingga ibu hamil memiliki pemahaman dan keterampilan yang lebih baik dalam menerapkan *prenatal gentle yoga*.

Introduction

Kehamilan merupakan proses biologis yang secara alami dialami oleh setiap wanita dan sering dipandang sebagai periode yang membawa kebahagiaan, karena melalui proses ini akan lahir seorang anak yang dapat meningkatkan kesejahteraan keluarga. Masa kehamilan terbagi menjadi tiga tahap, yaitu trimester I, trimester II, dan trimester III. Trimester III sering disebut sebagai periode penantian dan kewaspadaan, karena pada fase ini ibu hamil umumnya semakin tidak sabar menunggu kelahiran bayinya. Untuk memberikan asuhan kehamilan yang optimal, diperlukan pengetahuan serta keterampilan dalam mengenali perubahan fisiologis yang terjadi menjelang persalinan. Pemahaman terhadap perubahan fisiologis tersebut menjadi dasar penting dalam mendeteksi kondisi

patologis yang berpotensi mengganggu kesehatan ibu maupun janin yang dikandungnya. (Aprillya et al., 2023).

Prenatal yoga merupakan bentuk olahraga yang dirancang khusus untuk ibu hamil, dengan rangkaian gerakan yang bertujuan mengurangi hingga menghilangkan berbagai ketidaknyamanan yang dialami selama masa kehamilan. Melalui praktik yoga prenatal, keluhan nyeri pada area lumbosakral dapat berkurang sehingga ibu hamil merasa lebih nyaman.

Data global menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III sering mengalami keluhan nyeri punggung bawah yang ditandai dengan rasa nyeri atau ketidaknyamanan pada area tulang belakang. WHO melaporkan bahwa sekitar 33% ibu hamil trimester III di negara berkembang mengalami nyeri punggung bawah (Anggraika et al., 2021).

Berdasarkan data di Indonesia, dilaporkan bahwa 60–80% ibu hamil di berbagai wilayah mengalami keluhan nyeri punggung (Ruliati, 2019). Nyeri punggung bawah merupakan keluhan yang paling sering dilaporkan, dengan angka kejadian mencapai 60% hingga 90% pada ibu hamil trimester III, dan menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya persalinan sesar di Indonesia pada periode 2020–2021. Tingginya prevalensi hingga 90% menunjukkan adanya urgensi untuk memperoleh perhatian dan penanganan yang lebih optimal. Data juga menunjukkan bahwa dalam tiga tahun terakhir terjadi peningkatan yang signifikan pada jumlah ibu hamil trimester III yang mengalami keluhan nyeri punggung bawah (Kurniati Devi, 2021).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan ibu hamil untuk mengatasi keluhan nyeri punggung adalah melalui terapi komplementer. Berdasarkan Keputusan Menteri Kesehatan No. 1109/Menkes/Per/IX/2007, terapi komplementer merupakan terapi nonfarmakologis berbasis ilmu biomedis yang bertujuan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, mencakup upaya promotif, preventif, kuratif, hingga rehabilitatif. Salah satu bentuk terapi komplementer yang dapat dimanfaatkan untuk mengurangi nyeri punggung adalah prenatal yoga.

Method

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif dan pendekatan cross-sectional. Desain deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai prenatal gentle yoga berdasarkan kondisi yang terjadi pada saat penelitian dilakukan, tanpa memberikan perlakuan atau intervensi tertentu kepada responden. Pendekatan cross-sectional dipilih karena pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tertentu untuk memperoleh gambaran karakteristik responden dan tingkat pengetahuan mereka mengenai prenatal gentle yoga.

Penelitian dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan A (PMB A) Kota Palangka Raya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester II dan trimester III yang melakukan kunjungan antenatal care (ANC) di PMB A Kota Palangka Raya selama periode penelitian. Sampel penelitian berjumlah 35 ibu hamil yang dipilih menggunakan teknik

purposive sampling sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner tertutup yang terdiri dari 48 pernyataan mengenai prenatal gentle yoga. Kuesioner disusun untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil terkait pengertian, manfaat, tujuan, serta pelaksanaan prenatal gentle yoga selama masa kehamilan. Responden diminta mengisi kuesioner secara mandiri sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki pada saat penelitian berlangsung.

Pengumpulan data dilakukan secara langsung kepada responden yang memenuhi kriteria penelitian. Sebelum pengisian kuesioner, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan prosedur pengisian instrumen. Setelah seluruh kuesioner terkumpul, data diperiksa kembali untuk memastikan kelengkapan dan kesesuaian jawaban sebelum dilakukan proses pengolahan dan analisis data.

Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan tingkat pengetahuan ibu hamil tentang prenatal gentle yoga. Hasil analisis disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase, kemudian diinterpretasikan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat pengetahuan ibu hamil di PMB A Kota Palangka Raya.

Results and Discussion

Gambaran Karakteristik Ibu Hamil Trimester II Dan III Tentang Prenatal Gentle Yoga Di PMB A

Tabel 1.

Distribusi Karakteristik Responden PMB A Kota Palangka Raya Tahun 2025

Usia	f	%
Usia Ibu (> 20 tahun)	0	0,0
Usia Ibu (20-35 tahun)	35	100,0
Usia Ibu (>35 tahun)	0	0,0
Total	35	100,0
Pendidikan		
SD,MI,	0	0
SMP, MTS	4	11,4
Pendidikan Menengah (SMA,SMK,MA)	22	62,9
Pendidikan Tinggi (Diploma/Sarjana)	9	25,7
Total	35	100,0
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	24	68,6
Wiraswasta	5	14,3
Honorar/PNS	6	17,1

Total	35	100,0
Sumber Informasi		
Tenaga Kesehatan (Dokter,Bidan)	15	42,9
Media Cetak (Koran,majalah,leaflet)	0	0,0
Media Elektronik (TV,radio,Internet)	17	48,6
Teman,saudara,kader	3	8,6
Total	35	100,0
Paritas		
Primipara	19	54,3
Multipara	16	45,7
Grandemultipara	0	0,0
Total	35	100,0

Berdasarkan Tabel 4.1 menunjukkan usia responden seluruh ibu berusia (20-35 tahun) sebanyak 35 responden (100,0%), pendidikan responden mayoritas berpendidikan menengah (SMA,SMK,MA) sebanyak 22 responden (62,9%), pekerjaan ibu mayoritas sebagai Ibu Rumah Tangga sebanyak 24 responden (69,6%), sumber informasi mayoritas responden mendapatkan informasi dari media elektronik sebanyak 17 responden (48,6%) paritas mayoritas responden primipara (melahirkan anak pertama) sebanyak 19 responden (54,3%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden berada pada rentang usia 20–35 tahun sebanyak 35 orang (100%). Hasil ini menggambarkan bahwa ibu hamil pada usia produktif memiliki tingkat pengetahuan yang relatif baik mengenai prenatal gentle yoga. Usia 20–35 tahun dikenal sebagai masa reproduktif sehat di mana individu memiliki kesiapan fisik dan mental yang optimal untuk menerima informasi serta beradaptasi terhadap perubahan selama kehamilan.

Berdasarkan Pendidikan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pendidikan menengah (SMA/SMK) sebanyak 22 orang (62,9%), diikuti pendidikan tinggi sebanyak 9 orang (25,7%), dan pendidikan rendah 4 orang (11,4%). Hal ini menunjukkan adanya pengaruh nyata antara tingkat pendidikan dan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal gentle yoga. Pendidikan tinggi memberikan kemampuan literasi kesehatan yang lebih baik, sehingga ibu hamil lebih mudah memahami manfaat dan prosedur yoga selama kehamilan. Hasil ini didukung oleh penelitian Sari et al. (2021) yang menemukan bahwa semakin tinggi pendidikan ibu, semakin baik pula tingkat pengetahuannya tentang kesehatan reproduksi dan aktivitas fisik selama kehamilan.

Dari aspek pekerjaan, bahwa sebagian besar responden memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga sebanyak 24 orang (68,6%), diikuti oleh honorer/PNS 6 orang (17,1%) dan wiraswasta (14,3%). Sementara itu, responden yang bekerja sebagai honorer/PNS sebagian besar memiliki pengetahuan kurang (66,7%). Temuan ini memperlihatkan bahwa pekerjaan turut memengaruhi tingkat pengetahuan ibu hamil, terutama karena perbedaan tingkat kesibukan dan paparan terhadap informasi kesehatan.

Berdasarkan paritas, menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah primipara berjumlah 19 orang (54,3%), sedangkan multipara sebanyak 16 orang (45,7%). Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman kehamilan sebelumnya berpengaruh penting dalam peningkatan pengetahuan tentang prenatal gentle yoga. Penelitian yang dilakukan oleh Sundari et al. (2021) menunjukkan bahwa ibu multipara memiliki pengetahuan dan kesiapan yang lebih baik dalam menghadapi kehamilan dibandingkan primipara karena pengalaman sebelumnya menjadi sumber belajar yang berharga.

Berdasarkan hasil penelitian, responden yang memperoleh informasi paling banyak diperoleh dari media elektronik (17 responden atau 48,6%) dan tenaga kesehatan (15 responden atau 42,9%), sedangkan dari teman/saudara/kader hanya 3 responden (8,5%) dan tidak ada responden yang mendapat informasi dari media cetak. Hal ini menunjukkan bahwa tenaga kesehatan merupakan sumber informasi yang paling efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal gentle yoga. Hasil ini sejalan dengan penelitian Handayani et al. (2022) yang menjelaskan bahwa edukasi langsung dari tenaga kesehatan lebih efektif dibandingkan penyampaian melalui media sosial atau televisi, karena interaksi langsung memungkinkan ibu untuk bertanya dan mendapatkan klarifikasi informasi yang akurat.

Gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil tentang prenatal gentle yoga berdasarkan pengetahuan dapat dilihat di bawah ini :

Tabel 2
Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Prenatal Gentle Yoga Pada Ibu Hamil Berdasarkan Pengetahuan Ibu di Praktik Mandiri Bidan (PMB) A Kota Palangka Raya Tahun 2025

Pengetahuan		Total
Baik	9	25,7
Cukup	15	42,9
Kurang	11	31,4
Total	35	100,0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 35 responden, sebagian besar ibu hamil adalah memiliki tingkat pengetahuan cukup tentang prenatal gentle yoga, yaitu sebanyak 15 orang (42,9%), sedangkan yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 9 orang (25,7%), dan yang berpengetahuan kurang sebanyak (31,4%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil telah mengetahui dasar-dasar prenatal gentle yoga, namun pemahaman mereka terhadap manfaat, tujuan, serta teknik pelaksanaan masih belum menyeluruh.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Novianti et al. (2022) yang menemukan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan sedang tentang senam hamil, karena kurangnya edukasi formal dan keterbatasan akses informasi dari tenaga kesehatan. Penelitian oleh Dewi & Sulastri (2023) juga menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil meningkat secara signifikan setelah diberikan edukasi tentang manfaat dan prosedur prenatal yoga.

Faktor yang mempengaruhi kondisi ini antara lain adalah tingkat pendidikan, akses terhadap informasi kesehatan, pengalaman kehamilan sebelumnya, serta peran aktif dari tenaga kesehatan dalam memberikan penyuluhan. Ibu dengan pendidikan menengah atau rendah cenderung lebih bergantung pada informasi dari tenaga kesehatan, sehingga apabila edukasi tidak diberikan secara optimal, maka pengetahuan yang dimiliki pun terbatas.

Menurut peneliti, hasil ini menggambarkan adanya kesenjangan antara teori dan praktik di lapangan. Secara teori, ibu dengan tingkat pendidikan menengah dan paparan informasi dari tenaga kesehatan seharusnya memiliki pengetahuan yang baik, namun kenyataannya sebagian besar masih berada pada kategori cukup. Kondisi ini kemungkinan disebabkan oleh keterbatasan waktu, kesibukan, serta belum meratanya penyuluhan yang secara khusus membahas prenatal gentle yoga.

Conclusion

Berdasarkan penelitian yang berjudul Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil tentang Prenatal Gentle Yoga pada Ibu Hamil di PMB A Kota Palangka Raya, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden berdasarkan usia, seluruh responden berada pada rentang usia 20–35 tahun dengan jumlah responden 35 orang (100%), berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden berpendidikan menengah (SMA/SMK) dengan jumlah 22 orang (62,9), pendidikan tinggi dengan 9 responden (25,7%), dan Pendidikan rendah (SD/MI/SMP/MTS) 4 orang (11,4%), berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga (68,6%), honorer/PNS dengan jumlah 6 orang (17,1%), dan wiraswasta dengan jumlah 5 orang (14,3%), berdasarkan paritas, sebagian besar responden adalah ibu primipara dengan jumlah 19 orang (54,3%) dan ibu multipara dengan jumlah 16 orang (45,7%), dan berdasarkan sumber informasi, sebagian besar responden memperoleh informasi dari tenaga kesehatan (42,9%) dan media elektronik (48,6%).
2. Berdasarkan tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai prenatal gentle yoga di PMB A Kota Palangka Raya, sebanyak 15 responden (42,9%) tergolong memiliki pengetahuan cukup, 11 responden (31,4%) memiliki pengetahuan kurang, dan 9 responden (25,7%) tergolong memiliki pengetahuan baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil telah memiliki pengetahuan dasar mengenai prenatal gentle yoga, namun pemahaman mereka masih perlu ditingkatkan, terutama terkait manfaat dan teknik pelaksanaan yang tepat.

References

- Anggraika, P. (2021). Hubungan Posisi Duduk Dengan Kejadian Low Back Pain (Lbp) Pada Pegawai Stikes. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 4(1), 25–69. <https://doi.org/10.36729/jam.v4i1.227>

- Apriliyanti, E., Putri, R., & Nancy, A. (2023). Hubungan Riwayat Preeklampsia, Pemeriksaan Antenetal, dan Tingkat Stress dengan Kejadian Pre-Eklapmsia Berat pada Ibu Hamil di Desa Permis Tahun 2022. *Sentri : Jurnal Riset Ilmiah*, 3(11), 5056–5065
- Dewi, A. S., Yuniati, M. G., & Adnyani, N. W. S. (2025). Description Of Pregnant Women's Participation In Prenatal Yoga In Bali Province. *Media Publikasi Penelitian Kebidanan*, 1(5), 60–67.
- Kurniawati, N., Darwis, & Isa, W. M. La. (2022). Pengaruh Dukungan Suami Terhadap Kejadian Baby Blues. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1(4), 529–538.
- Novyanti, B. M., Kristina, T. N., & Sudarmiati, S. (2022). Pengetahuan Ibu Primigravida tentang Preeklamsia di Nusa Tenggara Barat. *Holistic Nursing and Health Science*, 5(2), 238–245. <https://doi.org/10.14710/hnhs.5.2.2022.94-101>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta
- Sari, N. W., Akbar, H., Masliah, I. N., Kamaruddin, M., Sinaga, E. S., Nuryati, E., Chiani, S. H., & Rovendra, E. (2021). *Teori dan Aplikasi Epidemiologi Kesehatan*. Zahir Publishing.
- Sundari, S., & Yunita, L. H. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Balita Stunting Di Desa Candan, Jetis Ii Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 7(1), 17–28. <https://doi.org/10.48092/jik.v7i1.115>
- Ulavania. (2022). *Metodologi Penelitian*. Rineka Cipta
-