

SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN SIKAP IBU HAMIL
TENTANG YOGA PRENATAL DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS ABIANSEMAL II
TAHUN 2023**



OLEH :
LUH PUTRI ARI FIANTY
202215302057

**POLITEKNIK KESEHATAN KARTINI BALI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
TAHUN 2023**

SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN SIKAP IBU HAMIL
TENTANG YOGA PRENATAL DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS ABIANSEMAL II
TAHUN 2023**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menyelesaikan
Pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik
Kesehatan Kartini Bali**



**POLITEKNIK KESEHATAN KARTINI BALI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
TAHUN 2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN SIKAP IBU HAMIL
TENTANG YOGA PRENATAL DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS ABIANSEMAL II
TAHUN 2023**

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

PEMBIMBING UTAMA:

PEMBIMBING PENDAMPING:



MARIA GABRIELA YUNIATI, S.ST., M.Keb
NIDN.0816069302

Dr. G.A MARTHA WININGSIH, S.ST.,MM,M.Kes,
NIDN.0804117901

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN SIKAP IBU HAMIL
TENTANG YOGA PRENATAL DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS ABIANSEMAL II
TAHUN 2023**

TELAH DIUJIKAN DIHADAPAN TIM PENGUJI

TANGGAL : 5 Juli 2023

PENGUJI I



Bdn.Ni WAYAN NOVIANI, S.ST,M.Keb.
NIDN.0813118802

PENGUJI II



Bdn.KADEK WIDIANTARI,S.ST.M.Kes
NIDN.0818029003

**MENGETAHUI
POLITEKNIK KESEHATAN KARTINI BALI
KETUA PROGRAM STUDI**



A.A SANTI DEWI,Bd, S.Keb, M.Keb
NIDN.0813079401

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan Rahmatnya. Penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Ibu Hamil tentang Prenatal Yoga di Wilayah Kerja Puskesmas Abiansemal II Tahun 2023”**. skripsi ini merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan di program studi Sarjana Terapan Kebidanan di Politeknik Kesehatan Kartini Bali. Penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan karena dukungan, bimbingan dan bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. A.A Ngurah Roy Kusuma, S.T,MM selaku ketua Yayasan Kartini Bali yang telah memberikan kesempatan mengenyam pendidikan di Politeknik Kesehatan Kartini Bali ini.
2. Dr. Gusti Ayu Martha Winingsih S.ST,MM,M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kartini Bali dan selaku Pembimbing II yang telah memberikan kesempatan menyusun skripsi ini
3. dr. I Gede Jaya Putra selaku Kepala Puskesmas Abiansemal II yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian di Puskesmas Abiansemal II.
4. A.A Santi Dewi S.keb Bd ,M.Keb selaku Ketua Progam Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kartini Bali yang telah memberikan kesempatan menyusun skripsi ini.

5. Maria Gabriela Yuniati S.ST,M.keb selaku Pembimbing I yang telah memberikan pengarahan, bimbingan, motivasi serta saran-saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
6. Bdn.Ni Wayan Noviani, S.ST,M.Keb selaku penguji I yang telah memberikan banyak masukan untuk penelitian ini
7. Bdn.Kadek Widiantari,S.ST.M.Kes selaku penguji II yang telah memberikan banyak masukan untuk penelitian ini
8. Kepada Orang tua Ayahanda Ir.Wayan Yudiarta dan Ibunda Ni Nyoman Sari yang telah membesarkan dan membimbing dengan penuh kasih sayang,yang telah memberikan dukungan moral selama penulis menyelesaikan pendidikan.
9. Seluruh teman-teman seperjuangan di Politeknik Kesehatan Kartini Bali terima kasih atas kebersamaan dan kerjasamanya sampai kita sama-sama tuntas dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari skripsi ini banyak kekurangan. Oleh karena itu, Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap hasil penelitian ini nantinya dapat dijadikan sebagai acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya.

Denpasar, 15 Februari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
RINGKASAN PENELITIAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	3
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	4
1. Manfaat Teoritis	4
2. Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Pengetahuan	6
B. Sikap	13
C. Kehamilan	17
D. Yoga Prenatal	26
BAB III KERANGKA KONSEP	
A. Kerangka Konsep	52
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	53
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	55
B. Tempat dan Waktu Penelitian	55
C. Populasi dan Sampel	56
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	58
E. Pengolahan dan Analisa Data	59
F. Etika Penelitian	62

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil	64
B. Pembahasan.....	69

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	76
B. Saran	76

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	: Definisi Operasional dan Variabel Penelitian.....	54
Tabel 5.1	: Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Berdasarkan Umur.....	65
Tabel 5.2	: Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Berdasarkan Pendidikan.....	65
Tabel 5.3	: Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Berdasarkan Pekerjaan.....	66
Tabel 5.4	: Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Berdasarkan Paritas	66
Tabel 5.5	: Distribusi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga	67
Tabel 5.6	: Distribusi Sikap Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga	67
Tabel 5.7	: Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga	68

DAFTAR GAMBAR

Gambaran 10.2.1	: Latihan Pernafasan Dalam	33
Gambaran 10.2.2	: Gerakan Rileksasi Pada Leher	33
Gambaran 10.2.3	: Gerakan Rileksasi Pada Leher	34
Gambaran 10.2.4	: Langkah-Langkah Gerakan Yoga Prenatal	35
Gambaran 10.2.5	: Langkah-langkah Gerakan Prenatal Yoga	35
Gambaran 10.2.6	: Langkah-langkah Gerakan Yoga Prenatal	36
Gambaran 10.2.7	: Langkah-langkah Gerakan Yoga Prenatal	36
Gambaran 10.2.8	: Cow Pose – Cat Pose	37
Gambaran 10.2.9	: Gerakan Cow Pose	39
Gambaran 10.2.10	: Langkah-langkah Gerakan Yoga Prenatal	39
Gambaran 10.2.11	: Langkah-langkah Gerakan Yoga Prenatal	40
Gambaran 10.2.12	: Langkah-langkah Gerakan Yoga Prenatal	41
Gambaran 10.2.13	: Gerakan Otot Kaki	42
Gambaran 10.2.14	: Gerakan Otot Kaki	42
Gambaran 10.2.15	: Gerakan Triangle Pose	43
Gambaran 10.2.16	: Gerakan Side Angle Strech	44
Gambaran 10.2.17	: Gerakan Triangle Pose	45
Gambaran 10.2.18	: Gerakan Warrior 2 Pose	46
Gambaran 10.2.19	: Gerakan Butterfly Pose	47
Gambaran 10.2.20	: Gerakan Persiapan Persalinan	47
Gambaran 10.2.21	: Gerakan Garland Pose	48
Gambaran 10.2.22	: Gerakan Untuk Panggul	49
Gambaran 10.2.23	:	50
Gambaran 3.1	: Kerangka Konsep	52

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1: Jadwal Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 2: Ijin penelitian
- Lampiran 3: Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4: Surat Kesediaan Menjadi Responden
- Lampiran 5: Kisi-kisi kuesioner
- Lampiran 6: Lembar Hasil Penelitian
- Lampiran 7: Hasil Analisa Data
- Lampiran 8: Hasil Konsultasi
- Lampiran 9: Dokumentasi



RINGKASAN PENELITIAN

HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN SIKAP IBU HAMIL TENTANG YOGA PRENATAL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS ABIANSEMAL II TAHUN 2023

Oleh : Luh Putri Ari Fianty

Proses kehamilan dan peralihan akan menyebabkan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis. Perlu dilakukan upaya untuk meminimalkan trauma melahirkan yaitu dengan melakukan persiapan persalinan dengan *prenatal yoga*. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang yoga prenatal di wilayah kerja Puskesmas Abiansemal II Tahun 2023.

Jenis penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Besar sampel 50 orang, yang diambil dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Analisa data emnggunakan uji *chi square*.

Hasil penelitian pengetahaun ibu hamil tentag prenatal yoha di Puskesmas Abiansemal II yaitu sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang cukup yaitu 31 orang (62%). Sikap Ibu Hamil Tentang penatal Yoga di Puskesmas Abiansemal II yaitu sebagian besar responden memiliki sikap yang positif yaitu sebanyak 34 orang (68%). bahwa responden yang memiliki pengetahuan baik memiliki sikap positif sebanyak 12 orang (92,3%), responden yang memiliki pengetahuan kurang memiliki sikap positif 1 orang (16,7%). Hasil uji statistik mendapatkna nilai $p < 0,005$ ($< 0,05$) yang memiliki arti bahwa hipotesis diterima yaitu ada hubungan pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang yoga prenatal di wilayah kerja Puskesmas Abiansemal II Tahun 2023.

Kesimpulan hubungan pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang yoga prenatal di wilayah kerja Puskesmas Abiansemal II Tahun 2023. Tempat penelitian agar meningkatkan penegtahuan dan ketrampilan ibu hamil dalam melakukan prenatal yoga.

Kata kunci : Pengetahuan, Prenatal Yoga, Sikap