

SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU IBU HAMIL
TRIMESTER II TENTANG PRENATAL YOGA
DI PUSKESMAS I DENPASAR SELATAN
TAHUN 2024**



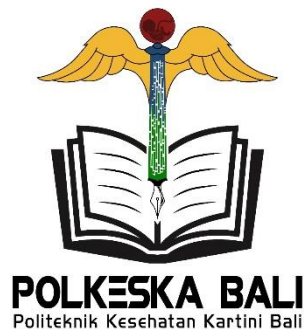
OLEH :
NOVITA DIANA PE
202015302002

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KARTINI BALI
2024**

SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU IBU HAMIL
TRIMESTER II TENTANG PRENATAL YOGA
DI PUSKESMAS I DENPASAR SELATAN
TAHUN 2024**

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



OLEH :
NOVITA DIANA PE
202015302002

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KARTINI BALI
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU IBU HAMIL
TRIMESTER II TENTANG PRENATAL YOGA
DI PUSKESMAS I DENPASAR SELATAN
TAHUN 2024**



TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

PEMBIMBING UTAMA:

BDN. NI MADE ARI FEBRIYANTI, S.ST., M.KES
NIDN. 08-1602-8901

PEMBIMBING PENDAMPING:

BDN. KADEK WIDIANTARI, S.ST., M.KES
NIDN. 08-1802-9003

POLKESKA BALI
Politeknik Kesehatan Kartini Bali

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU IBU HAMIL
TRIMESTER II TENTANG PRENATAL YOGA
DI PUSKESMAS I DENPASAR SELATAN
TAHUN 2024**

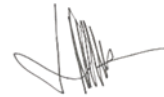
**TELAH DIUJIKAN DIHADAPAN TIM PENGUJI
TANGGAL, 29 MEI 2024**

PENGUJI I:



DR. BDN. G.A. MARTHA WININGSIH, S.ST., MM., M.KES
NIDN 08-0411-7901

PENGUJI II:



BDN. NI WAYAN NOVIANI, S.ST., M.KEB
NIDN 08-1311-8802

MENGETAHUI

**POLITEKNIK KESEHATAN KARTINI BALI
KETUA PROGRAM STUDI**

POLKESKA BALI
Politeknik Kesehatan Kartini Bali



A.A. SANTI DEWI, S.KEB., BD., M.KEB
NIDN 08-1307-9401

KATA PENGANTAR

Puji syukur k-Hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Pengetahuan Dengan perilaku ibu Hamil Trimester II Tentang Prenatal Yoga Di Puskesmas I Denpasar Selatan Tahun 2024”. Penulisan skripsi ini untuk memenuhi persyaratan mencapai Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Diploma IV Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kartini Bali. Penulis menyadari bahwa, tanpa bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak sangatlah sulit untuk penulis menyelesaikan skripsi ini, sehingga penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Anak Agung Ngurah Roy Kesuma, ST., MM selaku Ketua Yayasan Politeknik Kesehatan Kartini Bali.
2. Dr. G.A. Martha Winingsih, S.ST., MM., M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kartini Bali.
3. Anak Agung Santi Dewi, S.Keb., Bd., M.Keb selaku Kepala Program Studi Diploma IV Kebidanan Politeknik Kesehatan Kartini Bali.
4. Dr. I Wayan Dedyana selaku kepala Puskesmas I Denpasar Selatan
5. Bdn. Ni Made Ari Febriyanti, S.ST., M.Kes selaku Pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing penulis sehingga penulis dapat

menyelesaikan Skripsi ini.

6. Bdn. Kadek Widianteri, S.ST., M.Kes selaku Pembimbing Pendamping yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi
7. Dr. Bdn. G.A Martha Winingsih, S.ST., MM., M.Kes selaku Penguji I Politeknik Kesehatan Kartini Bali
8. Bdn. Ni Wayan Noviani, S.ST., M.Keb selaku Penguji Pendamping Politeknik Kesehatan Kartini Bali
9. Seluruh staff pengajar Politeknik Kesehatan Kartini Bali yang telah memberikan banyak bekal ilmu selama di bangku kuliah.
10. Teman-teman sejawat dan seperjuangan yang telah mendukung dan membantu dalam menyelesaikan Skripsi ini.

Penulis menyadari penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna Oleh karena itu penulis memohon kritik dan saran guna menyempurnakan Skripsi ini.

POLKESKA BALI
Politeknik Kesehatan Kartini Bali

Denpasar, 29 Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

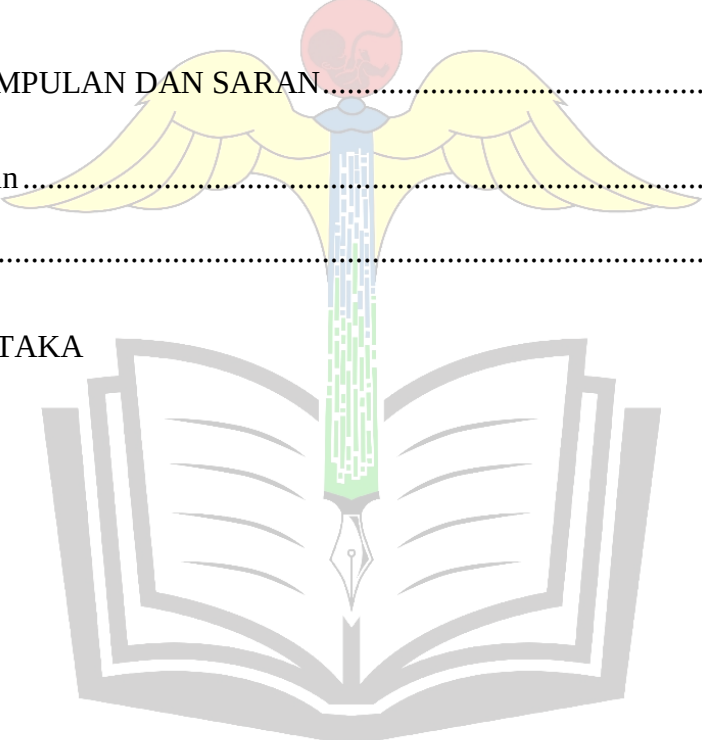
	Halaman
JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II KANJIAN PUSTAKA	8
A. Pengetahuan	8
1. Definisi Pengetahuan	8
2. Tingkat Pengetahuan	9
3. Sumber Pengetahuan	10
4. Cara Mengukur Tingkat Pengetahuan	12
B. Perilaku	12

1. Definisi Perilaku.....	12
2. Jenis – Jenis Perilaku	14
3. Bentuk – Bentuk Perilaku	14
C. Kehamilan.....	15
1. Definisi Kehamilan.....	15
2. Fisiologi Kehamilan	16
3. Perubahan Psikologis Selama Kehamilan.....	24
4. Kebutuhan Fisik Ibu Hamil.....	25
5. Ketidaknyamanan Pada Masa Kehamilan	30
D. Prenatal Yoga.....	33
BAB III KERANGKA KONSEP PENELITIAN.....	45
A. Kerangka Konsep.....	45
B. Variable Penelitian Dan Definisi Operasional.....	46
1. Variabel Penelitian.....	46
2. Definisi Operasional.....	46
BAB IV METODE PENELITIAN.....	49
A. Jenis Penelitian	49
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	49
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	50
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	51
E. Pengolahan dan Analisa Data	53
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	54

A. Hasil Penelitian	54
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	54
2. Fasilitas dan Pelayanan Kesehatan.....	55
3. Karakteristik Subyek Penelitian	55
B. Pembahasan Hasil Penelitian	56
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	56
A. Simpulan.....	57
B. Saran	57

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



POLKESKA BALI
Politeknik Kesehatan Kartini Bali

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional	57
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di Puskesmas I Denpasar Selatan Tahun 2024	70
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan di Puskesmas I Denpasar Selatan Tahun 2024 Puskesmas I Denpasar Selatan Tahun 2024.....	70
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan di Puskesmas I Denpasar Selatan Tahun 2024	71
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga di Puskesmas I Denpasar Selatan Tahun 2024	72
Tabel 5. 5 Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku ibu hamil Trimester II tentang Prenatal Yoga di Puskesmas I Denpasar Selatan Tahun 2024	73



POLKESKA BALI
Politeknik Kesehatan Kartini Bali

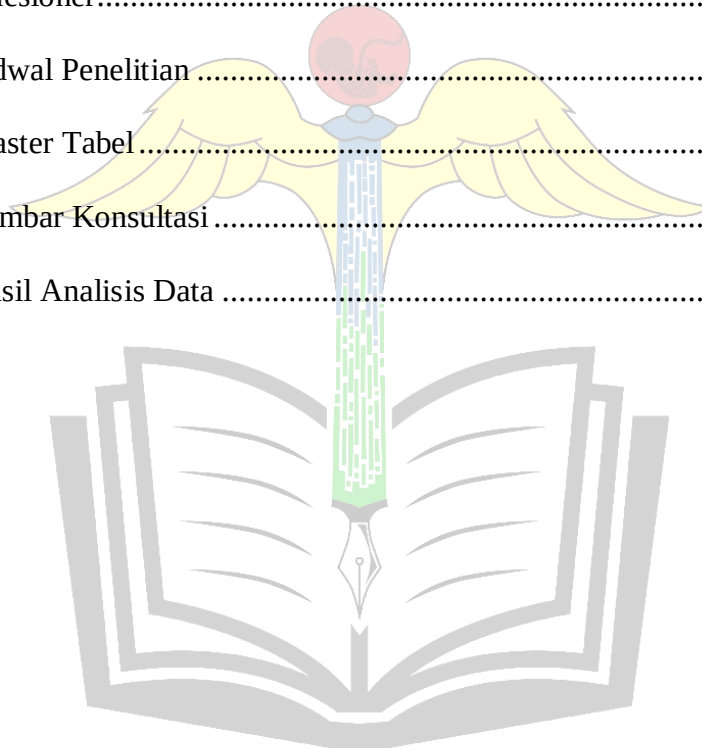
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan 1 <i>Catering Dan Pranaya</i>	38
Gambar 2.2 Gerakan 2 Pemanasan.....	38
Gambar 2.3 Gerakan 3 <i>Open Shoulder and Chest</i>	39
Gambar 2.4 Gerakan 4 <i>Dandasna dan Dandasana Urdhva Hastasana</i>	40
Gambar 2.5 Gerakan 5 <i>Janu Sirsasana</i>	40
Gambar 2.6 Gerakan 6 <i>Cat Cow Pose</i>	41
Gambar 2.7 Gerakan 7 <i>Adho Muka Virasana</i>	42
Gambar 2.8 Gerakan 8 <i>Adho Mukha Svanasana</i>	42
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	45

POLKESKA BALI
Politeknik Kesehatan Kartini Bali

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan.....	58
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Responden	59
Lampiran 3 Kuesioner.....	60
Lampiran 4 Jadwal Penelitian	65
Lampiran 5 Master Tabel.....	66
Lampiran 6 Lembar Konsultasi	67
Lampiran 7 Hasil Analisis Data	68



POLKESKA BALI
Politeknik Kesehatan Kartini Bali

RINGKASAN PENELITIAN

HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU IBU HAMIL TRIMESTER II TENTANG PRENATAL YOGA DI PUSKEMAS I DENPASAR SELATAN TAHUN 2024

Oleh :

Novita Diana Pe(202015302002)

Prenatal yoga merupakan olah raga atau latihan fisik yang berfungsi untuk mempersiapkan persalinan karena teknik latihannya menitikberatkan pada kelenturan otot jalan lahir, teknik pernapasan, relaksasi, dan ketenangan pikiran ibu selama menghadapi proses persalinan dengan melakukan prenatal yoga akan membuat proses persalinan lebih lancar.

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan perilaku ibu hamil trimester II tentang prenatal yoga Di Puskesmas I Denpasar Selatan

Penelitian ini menggunakan metode observasional dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. sampel penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester II Di Puskesmas I Denpasar Selatan berjumlah 40 orang. Teknik yang di gunakan dalam pengambilan sampel yaitu dengan total sampling. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner untuk menilai pengetahuan dengan perilaku ibu hamil tentang prenatal yoga. Data yang diperoleh dianalisis dengan uji *chi-square*

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar ibu hamil trimester II Di Puskesmas I Denpasar Selatan memiliki tingkat pengetahuan yang cukup terhadap prenatal yoga, serta sebagian besar ibu hamil memiliki perilaku yang positif terhadap prenatal yoga. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku ibu hamil terhadap prenatal yoga Di Puskesmas I Denpasar Selatan ($P=0,023$; $X^2=7,588$).

Kata Kunci:

Ibu hamil, Pengetahuan, Perilaku, Prenatal yoga