

**Senam Yoga Postur Pahlawan pada Ibu Hamil untuk Mengurangi
Ketidaknyamanan pada Kehamilan
di Puskesmas Karanganyar Kabupaten Pekalongan**

Suci Astriani¹, Lilin Suryaningsih², Nurina Devi Retnaningrum³, Sucilasmi⁴,
Henri Hiramwati Pranoto⁵

¹Puskesmas Karanganyar, astridiva87@gmail.com

²Puskesmas Karanganyar, lilinsuryaningsih@gmail.com

³Puskesmas Karanganyar, nurina2018devi@gmail.com

⁴Puskesmas Karanganyar, sucilasmi4@gmail.com

⁵Universitas Ngudi Waluyo, henipranoto071@gmail.com

Korespondensi Email : astridiva87@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2024-12-07

Accepted, 2024-12-10

Published, 2024-12-19

*Keywords: Pregnant
Women, Prenatal Yoga,
Back Pain*

*Kata Kunci: Ibu hamil,
Prenatal Yoga, Nyeri
Punggung*

Abstract

Pregnancy is a physiological condition that requires special attention. The physical and mental unpreparedness of pregnant women can cause abnormal conditions during pregnancy. A healthy pregnant mother will lead to optimal child growth and development. Preparing pregnant women physically and psychologically for pregnancy and childbirth can be done in various ways. One way is to do yoga during pregnancy. The yoga performed is adapted to the condition of the pregnant woman or prenatal yoga. Prenatal yoga is a safe and effective exercise that helps pregnant women reduce complaints of anxiety and lower back pain. Prenatal yoga can reduce stress and pain levels during pregnancy and childbirth. The aim of implementing this community service is to increase interaction and share experiences between participants (pregnant women and pregnant women) and between pregnant women and health workers/midwives and to increase understanding, attitudes and behavior of pregnant women regarding: yoga exercises, body changes and complaints, care. pregnancy, childbirth. Prenatal class participants are mothers with a gestational age of more than 20 weeks. Community service will be carried out in 3 stages, namely the first stage is determining targets for pregnant women who will be given information through the Karanganyar Community Health Center, the second stage is conducting socialization and prenatal yoga training for pregnant women with more pregnancies. From 20 weeks, the third stage evaluates pregnant women by asking several post-test questions. From the results of the univariate analysis before the counseling was given to the 10 respondents, there were 8 respondents who had knowledge in the poor category. After the counseling was carried out, the results obtained from the 10 respondents were 9 respondents had knowledge in the good category and 1 respondent had knowledge in the poor category.

From the results obtained after counseling, there was an increase in respondents' knowledge of the material provided

Abstrak

Kehamilan merupakan kondisi fisiologis yang memerlukan perhatian khusus. Ketidaksiapan fisik dan mental ibu hamil dapat menyebabkan kondisi tidak normal selama kehamilan. Ibu hamil sehat akan menyebabkan tumbuh kembang anak yang optimal. Menyiapkan ibu hamil secara fisik dan psikologis menghadapi kehamilan dan persalinannya dapat dilakukan dengan berbagai cara. Salah satu dengan melakukan yoga selama hamil. Yoga yang dilakukan disesuaikan dengan keadaan ibu hamil atau prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan olah raga yang aman dan efektif membantu ibu hamil untuk mengurangi keluhan kecemasan dan nyeri punggung bawah, prenatal yoga dapat mengurangi tingkat stres dan nyeri selama kehamilan dan persalinan. Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah, meningkatkan interaksi dan berbagi pengalaman antar peserta (ibu hamil dengan ibu hamil) dan antar ibu hamil dengan petugas kesehatan/bidan dan meningkatkan pemahaman, sikap dan perilaku ibu hamil tentang : senam yoga, perubahan tubuh dan keluhan, perawatan kehamilan, persalinan. Peserta kelas prenatal adalah ibu pada umur kehamilan lebih dari 20 minggu, pengabdian masyarakat akan dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu tahap pertama menentukan sasaran ibu hamil yang akan diberikan informasi melalui Puskesmas Karanganyar, tahap kedua melakukan sosialisasi dan pelatihan prenatal yoga untuk kelas ibu hamil dengan kehamilan lebih dari 20 minggu, tahap ketiga melakukan evaluasi kepada ibu hamil dengan memberikan beberapa pertanyaan post test. Dari hasil analisis univariat sebelum diberikan penyuluhan terhadap 10 responden terdapat 8 responden memiliki pengetahuan kategori kurang, sesudah dilakukan penyuluhan didapatkan hasil dari 10 responden sebanyak 9 responden memiliki pengetahuan kategori baik dan 1 responden memiliki pengetahuan kategori kurang. Dari hasil yang didapatkan setelah dilakukan penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan responden terhadap materi yang diberikan

Pendahuluan

Saat kehamilan seringkali dirasakan keluhan tidak enak pada padan, baik karena kaku maupun fisiologis akibat kehamilan itu sendiri. Kehamilan merupakan suatu peristiwa bertemunya sel telur dan sperma di dalam atau di luar rahim dan berakhir dengan keluarnya bayi dan plasenta melalui jalna lahir. Definisi dari masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari haid terakhir

Selama proses kehamilan berlangsung terjadi perubahan secara fisik yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester III seperti sering buang air kecil, sesak napas, nyeri punggung, nyeri ulu hati, konstipasi, insomnia, ketidaknyamanan pada perineum, kram otot betis, varises, edema pergelangan kaki, mudah lelah, mood yang tidak menentu, dan peningkatan kecemasan. Perubahan fisik tersebut akan menimbulkan ketidaknyamanan yang berbeda-beda pada setiap trimester kehamilan seperti sakit pada punggung, pegal pada kaki, cemas, dan lain sebagainya. Ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang sehat dan bugar serta pikiran yang rileks, dimana kondisi ini dapat diperoleh dengan mengupayakan pola makan yang teratur, istirahat yang cukup, dan olah tubuh. Presentase ketidaknyamanan yang muncul pada ibu hamil, bengkak pada kaki 20%, kram kaki 10%, sesak nafas 60%, sakit kepala 20%, dan sakit punggung 70%, dan 21% ibu hamil memiliki gejala klinis kecemasan dan 64% akan berlanjut pada masa nifas.

Kehamilan trimester III merupakan masa terjadi pertumbuhan dan perkembangan janin yang semakin meningkat. Berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil merasa cepat lelah, sukar tidur, nafas pendek, kaki dan tangan oedema. Sejalan dengan pertumbuhan janin dan mendorong diafragma ke atas, bentuk dan ukuran rongga dada berubah. Volume tidal, volume ventilator permenit, dan ambilan oksigen meningkat. Karena bentuk dari rongga thorak berubah dan karena bernapas lebih cepat, sekitar 60% ibu hamil mengeluh sesak nafas.

Salah satu perawatan untuk mengurangi ketidaknyamanan kehamilan adalah olahraga, untuk ibu hamil olahraga yang dianjurkan adalah prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, ibu hamil akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman.

Prenatal yoga merupakan olahraga yang berfungsi mempersiapkan persalinan karena tehnik latihannya menitikberatkan pada kelenturan pada kelenturan otot jalan lahir, tehnik pernapasan, relaksasi dan ketenangan pikiran ibu selama kehamilan dan untuk menghadapi persalinan. Prenatal yoga dapat menurunkan stress, meningkatkan kualitas hidup, memberi rasa nyaman, mengurangi atau menurunkan nyeri persalinan dan memperpendek durasi persalinan.

Hasil wawancara pada bulan Oktober 2024 terhadap 15 ibu hamil trimester III di Puskesmas Karanganyar, 10 orang ibu hamil mengeluh mengalami ketidaknyamanan selama kehamilan trimester III seperti sering buang air kecil, sulit tidur, sesak nafas dan sakit pinggang, mudah lelah dan kram pada kaki yang sering dirasakan pada malam hari, hal ini menjadi keluhan fisiologi pada ibu hamil. Sementara di Puskesmas Karanganyar sebagai lokasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat kegiatan senam yoga untuk ibu hamil TM III tersebut belum pernah dilaksanakan sebelumnya di kelas ibu hamil walau pernah memberikan senam hamil pada ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil. Sehingga banyak ibu hamil yang belum mengetahui tentang senam yoga khususnya untuk ibu hamil trimester III, dan ada beberapa ibu hamil yang sudah mengetahui tetapi enggan untuk mengikuti kelas senam yoga ibu hamil. Oleh karena itu kelompok kami mengusulkan memberikan edukasi tentang senam yoga ibu hamil untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil trimester III.

Metode

Sasaran pengabdian masyarakat tentang prenatal yoga adalah ibu hamil dengan usia kehamilan lebih dari 20 minggu sejumlah 10 (sepuluh) ibu hamil yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Karanganyar Kabupaten Pekalongan. Instrumen menggunakan kuesioner tentang yoga dan media penyuluhan menggunakan leaflet dan power point. Tahapan pelaksanaan antara lain: persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

Hasil dan Pembahasan

Hasil dari Pengabdian Masyarakat pada ibu hamil dengan tema Senam Yoga Postur Pahlawan Pada Ibu Hamil Untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Pada Kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Karanganyar Kabupaten Pekalongan diikuti oleh 10 orang responden Ibu Hamil. Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat diketahui bahwa ibu hamil sebagian besar berusia antara 20-35 tahun yang merupakan masa usia reproduksi sehat yaitu sebanyak 80%. Menurut Soekanto (Aryani, 2023), semakin cukup umur seseorang, tingkat kematangan, kekuatan berfikir dan bekerja akan lebih baik.

Usia dapat mempengaruhi seseorang dalam bersikap dimana seseorang yang lebih dewasa akan lebih matang dalam berfikir. Selain itu, seseorang akan mengalami perubahan aspek fisik dan psikologis (mental) dengan bertambahnya usia (Isnaini, 2021). Umur individu dihitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun, semakin berumur maka semakin matang dalam berfikir dan bekerja. Pada masa dewasa akan ditandai perubahan jasmani dan mental, kemahiran dan keterampilan yang dapat menerapkan dan mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Berdasarkan dari beberapa hasil penelitian dan teori yang dikemukakan terkait umur maka tidak ada kesenjangan, dimana umur 20-35 tahun merupakan umur produktif yang memiliki kematangan dan kekuatan berfikir yang baik sehingga akan mempengaruhi motivasi ibu hamil untuk memeriksakan kehamilan dan mendapat peluang mendapatkan informasi tentang prenatal yoga dan melakukan exercise di fasilitas yang menyediakannya (Rahayu, 2023).

Pendidikan ibu hamil sebagian besar adalah pendidikan dasar. Pendidikan yang baik akan mempengaruhi pengetahuan seseorang sehingga mempermudah memperoleh informasi. Seseorang yang memiliki pendidikan yang rendah memerlukan informasi yang berulang-ulang untuk memperjelas dan meningkatkan pengetahuan. Berdasarkan beberapa hasil penelitian dan teori yang telah dikemukakan terkait pendidikan maka ditemukan kesenjangan, dimana pendidikan ibu hamil mayoritas pendidikan dasar memiliki tingkat pengetahuan dan pemahaman yang kurang sehingga kurang informasi tentang Prenatal Yoga (Rahayu, 2023). Menurut Kuncoroningrat (Haya, 2022) bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang akan semakin mudah menerima informasi sehingga semakin banyak pula pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya, pendidikan yang kurang akan menghambat pengetahuan perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan.

Pekerjaan ibu hamil sebagian besar adalah ibu rumah tangga. Pekerjaan adalah sesuatu usaha yang harus dilakukan untuk menunjang kehidupan pribadi dan keluarga. Ibu rumah tangga biasanya sering berada di rumah dan memiliki banyak waktu luang untuk mencari informasi. Orang yang bekerja biasanya akan memiliki pola pikir yang lebih luas dikarenakan lebih mudah memperoleh akses informasi. Ibu yang bekerja di luar rumah memiliki tingkat sosial yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang bekerja sebagai ibu rumah tangga, sehingga mereka memiliki kesempatan yang lebih banyak untuk mendapat informasi. Aktivitas sehari-hari yang tinggi sebagai ibu rumah tangga membuat ibu kurang mendapat informasi. Berdasarkan beberapa hasil penelitian dan teori yang dikemukakan terkait pekerjaan maka ada kesenjangan. Beberapa hasil penelitian menjelaskan bahwa ibu hamil yang tidak bekerja biasanya sering berada di rumah dan memiliki banyak waktu luang untuk mencari informasi, namun hasil penelitian lain menjelaskan bahwa ibu rumah tangga dengan aktivitas sehari-hari yang tinggi menyebabkan kurangnya memperoleh informasi (Rahayu, 2023). Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan 3 tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan. Pengabdian ini bertujuan untuk mensosialisasikan manfaat yoga bagi ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan, dan mempraktikkan gerakan yoga bersama ibu hamil. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pre-test dan post-test yang diberikan kuesioner yaitu ibu hamil sebelum diberikan edukasi yang berpengetahuan baik sebanyak 2 orang (20%), pengetahuan kurang sebanyak 8 orang

(80%), sedangkan ibu hamil sesudah diberikan edukasi yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 9 orang (90%), pengetahuan kurang sebanyak 1 orang (10%).

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner pre test menunjukkan masih kurangnya pengetahuan ibu hamil pada pertanyaan no.6, menjawab salah sebanyak 90% yang dapat diartikan para ibu hamil tidak mengetahui tentang yoga dan pada pertanyaan no.9, menjawab salah sebanyak 80% yang dapat diartikan para ibu hamil tidak mengetahui jenis-jenis yoga yang khusus untuk ibu hamil (prenatal yoga) dan pertanyaan no.1, menjawab salah sebanyak 80% yang dapat diartikan para ibu hamil tidak mengetahui tindakan apa yang dilakukan dalam mengatasi nyeri punggung.

Setelah dilakukan penyuluhan mengenai edukasi prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyaman selama hamil terdapat data post test yang menunjukkan adanya perubahan nilai. Hasil yang diperoleh, yaitu 10 ibu hamil (100%) menjawab benar untuk pertanyaan nomor 7 tentang manfaat yoga bagi ibu hamil, pertanyaan nomor 8 tentang kapan waktu terbaik untuk melakukan yoga selama kehamilan dan pertanyaan nomor 6 mengenai apakah ibu mengetahui apa itu yoga. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian informasi sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan. Hal ini menunjukkan adanya perubahan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hal ini sejalan dengan teori (Notoatmodjo dan Soekidjo, 2012) bahwa tahu diartikan mengingat suatu materi yang pernah diketahui sebelumnya.

Kegiatan yoga dilakukan untuk memberikan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya prenatal yoga untuk ibu hamil dalam mengurangi ketidaknyamanan saat hamil. Keberhasilan kegiatan yoga ini sangat dipengaruhi oleh hasil dari kuesioner yang diberikan pada ibu hamil dan ibu hamil dapat menerima materi yang diberikan. Menurut pendapat Budiman dan Riyanto (Hesti Sugiarti, 2019), pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan yang tinggi, orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Namun, perlu ditekankan juga bahwa seorang yang berpendidikan lebih rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula. Menurut peneliti, tingkat pengetahuan responden mengenai prenatal yoga yang berbeda tersebut dapat terjadi karena latar belakang tingkat pendidikan responden yang berbeda. Namun juga bisa dikarenakan dalam hal kondisi lingkungan, selain itu pengetahuan juga dapat diperoleh dari pengalaman responden sebelumnya yang berkaitan dengan prenatal yoga.

Hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Makassar, dimana dari hasil penelitian sebanyak 18 orang (35,3%) dari responden memiliki pengetahuan yang cukup sebelum mengikuti edukasi (pretest), namun setelah mengikuti edukasi (posttes) jumlahnya meningkat menjadi 44 orang (86,3%). Sebaliknya, 33 orang (64,7%) memiliki pengetahuan yang kurang sebelum edukasi, namun setelah edukasi jumlahnya menurun menjadi 9 orang (13,7%) (Suriana, Multazam dan Arman, 2021).

Sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Wringin Putih Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang, kegiatan diikuti oleh 5 orang ibu hamil. Kegiatan diawali dengan pembukaan dan pretest, kedua penyampaian materi tentang yoga pada ibu hamil sekaligus praktik melakukan gerakan yoga untuk mengatasi nyeri punggung, ketiga penutup dan post tes. Instrument yang digunakan adalah kuesioner tentang pengetahuan yoga trimester II dan trimester III untuk ibu hamil. Media penyuluhan, menggunakan power point dan leaflet, didapatkan ada peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah setelah diberikan penyuluhan tentang yoga untuk ketidaknyaman trimester II dan III pada ibu hamil (Putri, Sularsih dan Vektisia, 2024).

Prenatal yoga adalah program yoga yang dikhususkan untuk kehamilan dengan tehnik dan intensitas yang disesuaikan dengan kebutuhan psikis dan fisik ibu hamil juga janinnya. Prenatal Yoga akan membantu mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk menghadapi persalinan. Namun kegiatan prenatal yoga masih belum populer jika dibandingkan dengan senam hamil. Hal ini dipengaruhi oleh

pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga masih minim dan tenaga kesehatan yang belum optimal untuk melakukan sosialisasi prenatal yoga serta masih minimnya fasilitas prenatal yoga yang disediakan oleh fasilitas kesehatan (Aryani, 2023).

Tujuan dari pemberian penyuluhan kesehatan adalah agar tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal (Adventus, Jaya dan Mahendra, 2019), hal ini sama seperti tujuan dilakukannya pengabdian masyarakat ini untuk menambahkan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan selama hamil.

Yoga merupakan salah satu aktivitas atau latihan yang dapat dilakukan oleh semua orang termasuk ibu hamil. Yoga dalam kehamilan atau sering disebut dengan prenatal yoga mampu mengurangi ketidaknyamanan fisik ibu hamil yang umumnya dialami oleh ibu antara lain mual, muntah, nyeri pinggang, panggul dan sesak nafas dan mampu membuat modd ibu menjadi lebih baik (Islamia dan Ariyanti, 2019).

Tabel 1. Karakteristik responden ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Karanganyar (n=10)

Karakteristik	n	%	Total	%
Usia				
1. Usia reproduksi sehat	8	80	10	100
2. Usia reproduksi tidak sehat	2	20		
Pendidikan				
1. Dasar	7	70	10	100
2. Menengah	2	20		
3. Tinggi	1	10		
Pekerjaan				
1. IRT	7	70	10	100
2. Buruh	1	10		
3. Pedagang	2	20		

Tabel 2. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga (Pretest)

No	Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
1	Baik	2	20,0
2	Kurang	8	80,0
Jumlah		10	100

Tabel 3. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga (Posttest)

No	Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
1	Baik	9	90,0
2	Kurang	1	10,0
Jumlah		10	100

Tabel 4. Distribusi jawaban kuesioner pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga

No	Pertanyaan	Pretest				Posttest			
		Benar		Salah		Benar		Salah	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	Tindakan apa yang sudah ibu lakukan dalam mengatasi nyeri punggung?	2	20	8	80	8	80	2	20
2	Sejak kapan ibu mengalami ketidaknyamanan nyeri punggung?	5	50	5	50	8	80	2	20

3	Cara ibu mengatasi nyeri punggung	5	50	5	50	8	80	2	20
4	Seberapa skala rasa nyeri yang dialami saat nyeri punggung	3	30	7	70	8	80	2	20
5	Berapa kali dalam seminggu ibu mengalami nyeri punggung	3	30	7	70	8	80	2	20
6	Apakah Anda mengetahui apa itu yoga?	1	10	9	90	9	90	1	10
7	Apa manfaat yoga bagi ibu hamil	4	40	6	60	10	100	0	0
8	Kapan waktu terbaik untuk melakukan yoga selama kehamilan?	5	50	5	50	9	90	1	10
9	Apakah Anda mengetahui bahwa ada jenis-jenis yoga yang khusus untuk ibu hamil (prenatal yoga)?	2	20	8	80	8	80	2	20
10	Apa saja manfaat dari pernapasan dalam yoga bagi ibu hamil?	4	40	6	60	7	70	3	30



Gambar 1 Penyuluhan kesehatan prenatal yoga



Gambar 2. Yoga pada ibu hamil



Gambar 3. Yoga pada ibu hamil



Gambar 4. Pretest pengetahuan tentang yoga



Gambar 5. Posttest pengetahuan tentang yoga

Simpulan dan Saran

Usia responden mayoritas termasuk dalam kategori usia reproduksi sehat yaitu sebanyak 80%. Mayoritas pendidikan responden adalah pendidikan dasar yaitu sebanyak 70%, dan mayoritas pekerjaan responden adalah IRT yaitu sebanyak 70%. Pengetahuan responden mengalami peningkatan sesudah dilakukan penyuluhan, mayoritas pretest sebanyak 80 % pengetahuan kategori kurang dan mayoritas posttest sebanyak 90 % pengetahuan kategori baik. Jawaban responden untuk pertanyaan pretest, mayoritas ibu hamil memilih jawaban yang salah pada pertanyaan nomor 6 “Apakah Anda mengetahui apa itu yoga ?” yaitu sebanyak 9 ibu hamil, pertanyaan nomor 1 “Tindakan apa yang sudah ibu lakukan dalam mengatasi nyeri punggung?” yaitu sebanyak 8 ibu hamil dan pertanyaan

nomor 9 “Apakah Anda mengetahui bahwa ada jenis-jenis yoga yang khusus untuk ibu hamil (prenatal yoga)?” yaitu sebanyak 8 ibu hamil. Jawaban responden untuk pertanyaan posttest, mayoritas ibu hamil memilih jawaban benar, yaitu pada pertanyaan nomor 7 “Apa manfaat yoga bagi ibu hamil” yaitu sebanyak 10 ibu hamil, pertanyaan nomor 6 “Apakah Anda mengetahui apa itu yoga?” yaitu sebanyak 9 ibu hamil dan pertanyaan nomor 8 “Kapan waktu terbaik untuk melakukan yoga selama kehamilan?” yaitu sebanyak 9 ibu hamil.

Berdasarkan pembahasan dan simpulan dapat disarankan beberapa hal sebagai berikut : Menimbang efektivitas prenatal yoga dalam mengatasi ketidaknyamanan dan nyeri punggung pada ibu hamil, untuk lebih lanjut penting diadakan penelitian yang lebih spesifik terhadap tingkat ketidaknyamanan pada ibu hamil untuk mengetahui jangka waktu mengatasi ketidaknyamanan dengan prenatal yoga, diharapkan kepada masyarakat agar lebih mensosialisasikan tentang manfaat dari prenatal yoga, sehingga prenatal yoga banyak dimintai dan semakin eksis. Selain itu mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil sangat efektif, diharapkan ada penelitian lebih lanjut dan mendalam tentang meditasi untuk bisa menghasilkan karya ilmiah yang lebih sempurna

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih untuk Kepala Puskesmas Karanganyar dan seluruh Staff yang telah membantu proses penelitian.

Daftar Pustaka

- Adventus, Jaya, I. M. M. dan Mahendra, D. (2019) *Buku Ajar Promosi Kesehatan*. Jakarta: Universitas Kristen Indonesia.
- Aryani, N. (2023) “Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga,” *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4). doi: <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.21114>.
- Haya, T. N. F. (2022) “Hubungan tingkat pengetahuan dan pendidikan terhadap kepatuhan divaksinasi Covid-19 pada masyarakat wilayah kerja Puskesmas Rajabasa Indah Bandar Lampung,” *MANUJU: MALAHAYATI NURSING JOURNAL*, 4(7). doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i7.6433>.
- Hesti Sugiarti (2019) *Gambaran Pengetahuan Masyarakat Tentang Penggunaan Obat Tradisional Sebagai Swamedikasi Nyeri di Desa Sidakaton Kabupaten Tegal*. POLITEKNIK HARAPAN BERSAMA TEGAL.
- Islamia dan Ariyanti, T. (2019) “Prenatal Yoga Dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil,” *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 10(1). Tersedia pada: <https://ejr.umku.ac.id/index.php/jikk/article/download/623/370>.
- Isnaini, M. (2021) *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Minat Masyarakat Mengikuti Vaksinasi Covid-19 Di Kelurahan Kuin Utara Kota Banjarmasin*. Universitas Islam Kalimantan.
- Notoatmodjo dan Soekidjo (2012) *Konsep Perilaku dan Perilaku Kesehatan. Dalam: Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putri, A., Sularsih, E. dan Veftisia, V. (2024) “Yoga Seri Postur Pahlawan untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester II dan III di Dusun Krajan Desa Wringin Putih,” *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan*, 3(1). Tersedia pada: <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/712>
- Rahayu, D. T. (2023) “Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Di Pmb Nanik S Pare Kediri,” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(7). Tersedia pada: <https://journal.mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/335>.
- Sesrianty, V. (2018) “Hubungan Pendidikan Dan Masa Kerja Dengan Keterampilan Perawat Melakukan Tindakan Bantuan Hidup Dasar,” *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*, 5(2). Tersedia pada:

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

<https://media.neliti.com/media/publications/275187-hubungan-pendidikan-dan-masa-kerja-denga-5a6e631e.pdf>.

Suriana, Multazam, A. M. dan Arman (2021) “Pengaruh Edukasi KB IUD Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Minat Akseptor KB pada Masa Pandemi Covid-19 di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Makassar,” *Journal of Muslim Community Health*, 2(4). doi: <https://doi.org/10.52103/jmch.v2i4.694>.