

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, S., W. Trisnadewi., W. Oktavia., dkk. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Ahmad, M. (2020). Buku Ajar Kesehatan Reproduksi. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Ashari, Gabriellyn Sura Pongsibidang, & Andi Mikhrunnisai. (2019). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. JURNAL MKMI, Vol. 15 No. 1, DOI : <http://dx.doi.org/10.30597/mkmi.v15i1.5554>
- Astuti, Y. L., Chou, H., Liu, C., & Kao, C. (2021). The Effect of Prenatal Gentle Yoga on Maternal-Fetal Attachment among First-time Expectant Mothers in Indonesia. Journal of Midwifery & Reproductive Health, 3(2), 1–10. <https://doi.org/10.22038/jmrh.2021.54803.1670>
- Aswitami, N. G. A. P. (2017). ‘Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil TM III dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Klinik Yayasan Bumi Sehat’, Jurnal Kesehatan Terpadu, 1(1), pp. 1–5. doi: 10.36002/jkt.v1i1.155
- Ayuningtyas, I. F. (2019). Terapi Komplementer Dalam Kebidanan. Pustaka Baru Press
- Azward, H., Ramadhany, S., Pelupessy, N., Usman, A. N., & Bara, F. T. (2021). Prenatal yoga exercise improves sleep quality in the third trimester of pregnant women. * Gaceta Sanitaria, 35, S258–S262. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.030>.
- Darwin, Muhammad, dkk. (2021). Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif. Bandung: CV. Media Sains Indonesia.
- Darwitri dan Rahmadona (2021). Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester II dan III. Jurnal Sains dan Kesehatan, Vol.4(2), Hal.812818, e-ISSN : 2579-5953 dan p-ISSN: 2087-393x.
- Fidora, I. (2019). Ibu Hamil dan Nifas dalam Ancaman Depresi, Banyuman : CV. Prna Persada.
- Fitra Duhita, Tifa Pascariyanti Sujarwanta, & Indriana Widya Puspitasari. (2021). The Differences of Maternal Quality of Life between Mother in Late Pregnancy and Early Puerperium in Kota Yogyakarta. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 12(1), 2021:65 – 76, DOI: 10.22435/kespro.v12i1.3618.65-76

- Fitriana. (2017). Pengaruh prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan ibu. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Hairil, A., Q. Muhammad., W. R. Hidayani, dan A. Sri. (2021). Teori Kesehatan reproduksi. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Hardani, dkk. (2020). Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu.
- Islami, I., & Ariyanti, T. (2019). Prenatal Yoga dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(1), 49-56. doi.org/10.26751
- Jahriani, N., Sulaiman, Anggriani, & Fajrillah. (2021). Penyuluhan Kesehatan Dan Konseling Gratis Pada Kelas Ibu Hamil Di Klinik Nasywaa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 1(1).
- Kadek Dwitya Widi Adnyani (2021). Prenatal Yoga Untuk Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Yoga dan Keseatan*, Vol.4 (1), Hal. 35-48, ISSN: 2621-0185 (Cetak) dan ISSN : 2722-9440 (Online).
- Katili et.al (2022). Quality of Life of Women with High-Risk Pregnancy during the COVID-19 Pandemic Year 2022. *Health Information Jurnal Penelitian (HIJP)*, Vol.14 (2), Hal 219-228, ISSN: 2085-0840 dan ISSN-e: 2622-5905.
- Kemenkes, R. (2020). Pedoman Pelayanan Antenatal, Persalinan, Nifas dan Bayi Baru Lahir di Era Adaptasi Baru. Jakarta: Kemenkes, RI.
- Lastri Mei Winarni, Marthia Ikhlasih, dan Rini Sartika (2020). Dampak latihan yoga terhadap kualitas dan psikologis ibu nifas. *Jurnal Kebidanan Universitas Muhammadiyah Tangerang*, Vol.6 (1), Hal.8-16, E-ISSN : 2827-8410 dan P-ISSN : 2828-1454.
- Mubarak, Zaki. (2021). Penelitian Kuantitatif Dan Statistik Pendidikan: Cara Praktis Meneliti Berbasis Contoh Aplikasi dengan SPSS. Tasikmalaya: CV. Pustaka Turats Press.
- Ningrum, N. P., Andarwulan, S., & Rihardini, T. (2022). Soft Prenatal Yoga Dalam Meningkatkan Kesehatan Ibu Hamil Di Wilayah Keputran Surabaya. *Locus Abdimas*, 1(1), 113–118. <https://journal.tritunas.ac.id/index.php/LoA/article/view/55>
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novria, Dwi & Nur. (2023). Gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol.7(1), ISSN 2623-1581 (Online), ISSN 2623-1573 (Print).

- Notoatmodjo, P. (2015). Konsep Perilaku dan Perilaku Kesehatan. Biomass Chem Eng. Vol.49. 23. Hal.4–28.
- Noviani, Ari. (2021). Hubungan Pengetahuan TM III Terhadap *Prenatal Gentle Yoga*, Journal STIKES Mitra Husada, Vol 12, No 2.
- Novianti, R., Hodikoh, A., Nugroho, N. (2018). Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) Meningkatkan Pengetahuan tentang Pencegahan Perilaku Seksual Pranikah pada Remaja. Jurnal STIKes Kharisma Karawang. DOI: 1p.33123.jkk.v8i1.4
- Nurbaiti dan Suci Rahmani Nurita. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Prenatal Yoga dengan Minat dalam Mengikuti Kelas Prenatal Yoga di Puskesmas Putri Ayu Jambi. Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, Vol. 9, No.1 Maret 2020 Doi: 10.36565/jab.v9i1.179 p-ISSN :2302-8416 e-ISSN: 2654-2552
- Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 5. Jakarta: Salemba Medika.
- Oktya, Tita. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Minat Ibu Hamil dalam Penerapan Senam Yoga di PMB Bidan E Tahun 2022. Journal Stikespid. <https://journal.stikespid.ac.id/index.php/jspid/article>
- Prabawati, S., Purwandari, R., & Lusa Rochmawati. (2022). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga. Indonesian Health Journal, Vol.1(1), Hal.22–28.
- Rafika. (2018). Prenatal Yoga. Yogyakarta: EGC
- Rusmita, E. (2015). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di RSIA Limijati Bandung. Jurnal Ilmu Keperawatan.
- Sellvinia Azulla & Vinami Yulian. (2023). Pengaruh kelas ibu hamil terhadap pengetahuan ibu tentang kesehatan ibu dan anak. Jurnal Keperawatan Silampari, Vol.6 (2), e-ISSN: 2581-1975.
- Setyani, R. A. (2017). Pengetahuan Ibu Hamil tentang Prenatal Yoga Exeercise di Kota Yogyakarta. Jurnal Ilmiah Ar-Rum Salatiga, 17.
- Situmorang, Lemsu. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sosial Budaya dengan Minat Ibu Hamil dalam Mengikuti Kelas Prenatal Yoga Di Klinik Santa Lusia Sipeapea 2021. Skripsi. Repository Universitas Aufa Royhan. <https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream>

- Situmorang, R. B., Rossita, T., & Rahmawati, D. T. (2020). Hubungan Senam Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 178–183. <https://doi.org/10.33221/jikm.v9i03.620>
- Situmorang, Rolen BR. Yatri Hilinti. Jumita. Vitrilina Hutabarat. (2021). Hubungan Pengetahuan dengan Minat Ibu Hamil dalam Penerapan Senam Prenatal Yoga di BPM Jumita, S.ST., M.Kes Kota Bengkulu. *Journal of Midwifery* Volume 9 No. 1 (April 2021). P-ISSN: 2338-7068 E-ISSN: 2722-4228
- Sugiyono. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Bandung. Alfabeta.
- Sulastri, A., Syamsuddin, S., Idris, I., & Limoa, E. (2021). The effectiveness of gentle prenatal yoga on the recovery of anxiety level in primigravid and multigravid pregnant women. *Gaceta Sanitaria*, 35(2015), S245–S247. doi.org/10.1016/
- Sulistiyaningsih, S. H., & Rofika, A. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 34–45. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v12i01.363>
- TIM Fasilitator Perlindungan Anak Terpadu Berbasis Masyarakat (PATBM) Pusat. (2018). *Buku saku : Penggunaan Media KIE*. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. Jakarta
- Triyana, dkk. (2022). Gambaran kualitas hidup selama pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, Volume 10 No 3, Agustus 2022, e-ISSN 2655-8106, p-ISSN 2338-2090
- WHO. (2022). *Maternal Mortality*. WHO.
- Williams, A. N. (2015). *The impact of mindfulness-based prenatal yoga on maternal attachment* (Issue May). California State University, Stanislaus.
- Yayuk Puji Lestari dan Ika Friscila (2022). Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kesehatan Mental Ibu Hamil. *Jurnal Media Informasi*, Vol. 19 (1), Hal. 97-102, P-ISSN : 2086-3292 dan E-ISSN : 2655-9900.
- Yohanna, W. S. (2018). Hubungan Senam Yoga prenatal dengan Lamanya Proses Persalinan Kala II pada Ibu Bersalin di BPS Nengah Srinati Kabupaten Mesuji Tahun 2017. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM*. Mataram, 3(1), 30–33. <https://doi.org/10.31764/mj.v3i1.122>
- Yulianti, I., Respati, S. H., & Sudiyanto, A. (2018). The Effect of Prenatal Yoga

on Anxiety and Depression in Kudus, Central Java. *International Journal of Preventive Medicine*, 3(2), 100–104. https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM_242_16

Yuliyani, Jiarti Kusbandiyah, Erika Agung Mulyaningsih. (2023). Implementasi Soft Prenatal Yogapada Ibu Hamil di PMB Caecilia Yunita, Amd.Keb Buring, Kota Malang. *Open Community Service Journal 02 (01): 35-41* 2023. <https://opencomserv.com/index.php/OCSJ/article/view/26/26>

Yunita, Khusnil & Vini (2022). Yoga Prenatal Meningkatkan Kebugaran Fisik dan Psikis pada Ibu Hamil. *INSOLOGI: Jurnal Sains dan Teknologi*, Vol.1 (3), Hal.280-290, ISSN 2828-4992.

Zainul Arifin. (2023). Implementasi Pelayanan Kesehatan dalam Penurunan Angka Kematian Ibu. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, Vol.14(1), p-ISSN 2086-3098 e-ISSN 2502-7778

Zuchro, F., Zaman, C., Suryanti, D., Sartika, T., & Astuti, P. (2022). Analisis Antenatal Care (ANC) pada Ibu Hamil. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7(1), Article 1. <https://doi.org/10.36729/jam.v7i1.828>



LAMPIRAN



Lampiran 1 Surat Ijin Pengambilan Data Awal

 Institute of Health Sciences IIK STRADA INDONESIA <i>Good Competence - Good English - Good Personality & Mentality - Good Placement of Preparation</i>		PASCA SARJANA Program Magister Kesehatan (M.Kes) MARS, MKPK, MPPK, Epidemiologi, K3 GMS Masyarakat, Kesehatan Lingkungan, Biostatistik Pembinaan & Asuransi Kesehatan Program Magister Keperawatan (M.Kep) Kepemimpinan dan Manajemen Keperawatan, Komunitas, Matematis Medikal Bedah, JIWA, Anak, Gawat Darurat	(Fakultas Farmasi - Kesehatan - Adm. RS - Radiologi) FAKAR S - 1 Farmasi S - 1 Kesehatan Masyarakat S - 1 Adm. Rumah Sakit D - III Radiologi (Fakultas Keperawatan & Kebidanan) F 2 K Profesi Ners Profesi Kebidanan S - 1, Keperawatan D - III, D - IV, S - 1, Kebidanan Program Pendidikan Konsultan Manajemen Kesehatan
Nomor	: 001053/IIK-STRADA/2/2.2.4.2//09/2023		
Lampiran	: -		
Perihal	: Permohonan Ijin Studi Pendahuluan (Data Awal)		
Kepada Yth, Studi Pendahuluan Di Tempat Dengan Hormat, Sehubungan akan dilaksanakan penelitian bagi mahasiswa Program Studi SI Kebidanan Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan kesempatan untuk melakukan kegiatan permohonan ijin studi pendahuluan (Data Awal) kepada mahasiswa kami di bawah ini : Nama : Emmi Herawati NIM : 2281A0704 Semester : 6 Tempat Penelitian : Puskesmas Melata Judul Penelitian : Pengaruh KIE Tentang Prenatal Yoga Dengan Minat Ibu Hamil TMII dan TM III Dalam Melakukan Prenatal Yoga Atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terimakasih. Kediri, 15 September 2023 Fakultas Keperawatan & Kebidanan Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia Dekan  Dr. Agusta Dian Ellina, S.Kep.Ns, M.Kep NIDN: 0720088503			
Tembusan : 1. Arsip STRADA INDONESIA Jalan Manila No.37 Sumberece Telp. 0812 5884 7200 Fax. (0354) 695130 Kediri 64133 - Jawa Timur www.iik-strada.ac.id @xstradaindonesia f IIK "STRADA" INDONESIA official@iik-strada.ac.id			

Lampiran 2 Surat Balasan Ijin Pengambilan Data Awal



PEMERINTAH KABUPATEN LAMANDAU PUSKESMAS MELATA

Jln. Try Setya No. 1 Ds. Melata Kec. Menthobi Raya Kab. Lamandau

Nomor : 319/IX/PLM MELATA/2023

Melata, 19 September 2023

Lampiran :

Perihal : Balasan Permohonan Ijin Studi
Pendahuluan (Data Awal)

Kepada Yth

Kepala Prodi S1 Kebidanan
IIK STRADA Indonesia

Di _ Tempat

Dengan Hormat,

Menindak lanjuti surat dari IIK STRADA Indonesia Nomor : 001053/IIK-STRADA/2/2.2.4.2//09/2023 berkenaan dengan permohonan ijin studi pendahuluan (Data awal), maka dengan ini kami memberikan ijin untuk melakukan pengambilan data di wilayah kerja Puskesmas Melata Kabupaten Lamandau Kalimantan Tengah Kepada:

Nama : Emmi Herawati

Nim : 2281A0704

Fakultas : S1 Kebidanan

Judul Penelitian: Pengaruh KIE Tentang Prenatal Yoga Dengan Minat Ibu Hamil
TM II dan TM III Dalam Melakukan Prenatal yoga

Demikian surat ini kami sampaikan atas kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

PEMERINTAH KABUPATEN LAMANDAU
Kepala Puskesmas Melata
dr. Darius Setiyo Yuwono
NIP. 19830521 201403 1 003

Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian



INSTITUTE OF Health Sciences
IIK STRADA
INDONESIA

PASCA SARJANA

Program Magister Kesehatan (M.Kes)
MARS, MKPK, MPPE, Epidemiologi, K3
Gizi Masyarakat, Kesehatan Lingkungan,
Biostatistik, Pembinaan & Asuransi Kesehatan

Program Magister Keperawatan (M.Kep)
Kepemimpinan dan Manajemen
Keperawatan, Komunitas, Maternalitas
Medikal Bedah, Jiwa, Anak, Gawat Darurat

(Fakultas Farmasi - Kesehatan - Adm. ES - Radiologi)

FAKAR
S - I Farmasi
S - I Kesehatan Masyarakat
S - I Adm. Rumah Sakit
D - III Radiologi
(Fakultas Keperawatan & Kebidanan)

F 2 K
Profesi Ners
Profesi Kebidanan
S - I Keperawatan
D - II, D - IV, S - I, Kebidanan
Program Pendidikan Ketenagaan Manajemen Kesehatan

Good Competence - Good English - Good Personality & Mentality - Good Placement of Preparation

Nomor : 000689/IIK-STRADA/2/2.2.4.2//12/2023

Lampiran : -

Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth,
Puskesmas Melata
Di Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan akan dilaksanakan penelitian bagi mahasiswa Program Studi SI Kebidanan Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan kesempatan untuk melakukan kegiatan penelitian kepada mahasiswa kami di bawah ini :

Nama : Emmi Herawati

NIM : 2281A0704

Semester : Tujuh

Tempat Penelitian : Wilayah Kerja Puskesmas Melata

Judul Penelitian : Pengaruh KIE Tentang Prenatal Yoga Dengan Minat Ibu Hamil dalam Melakukan Prenatal Yoga Di Wilayah Kerja Puskesmas Melata Kabupaten Lamandau Kalimantan Tengah Tahun 2023

Atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terimakasih.

Kediri, 15 Desember 2023

Fakultas Keperawatan & Kebidanan
Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia
Dekan



Dr. Agusta Dian Ellina, S.Kep.Ns, M.Kep
NIDN: 0720088503

Tembusan :

1. Kesbangpol Kabupaten Lamandau
2. Dinas Kesehatan Kabupaten Lamandau
3. Arsip

STRADA INDONESIA

Jalan Manila No.37 Sumberece Telp. 0812 5884 7200 Fax. (0354) 695130 Kediri 64133 - Jawa Timur

www.iik-strada.ac.id

@xstradaindonesia f iik "STRADA" INDONESIA official@iik-strada.ac.id

Lampiran 4 Surat Balasan Ijin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN LAMANDAU
PUSKESMAS MELATA
 Jln. Try Setya No. 1 Ds. Melata Kec. Mentohi Raya Kab. Lamandau
 Email: pkmmelata08@gmail.com WA: +6285654983498

Nomor	: 087 / XII/PKMMELATA/2023	Melata, 15 Desember 2023
Lampiran	:	Kepada Yth
Perihal	: Balasan Permohonan Ijin Penelitian	Kepala Prodi SI Kebidanan IIK STRADA Indonesia
		Di _ Tempat

Dengan Hormat,

Menindaklanjuti surat dari IIK STRADA Indonesia Nomor : 000689/IIK-STRADA/2/2.2.4.2//12/2023 berkenaan dengan permohonan ijin penelitian, maka dengan ini kami memberikan ijin untuk melakukan pengambilan data di wilayah kerja Puskesmas Melata Kabupaten Lamandau Kalimantan Tengah Kepada:

Nama : Emmi Herawati
 Nim : 2281A0704
 Fakultas : S1 Kebidanan

Judul Penelitian: Pengaruh KIE Tentang Prenatal Yoga Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Melakukan Prenatal yoga

Demikian surat ini kami sampaikan atas kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Kepala Puskesmas Melata



dr. Agus Agus Sawono
 NIP. 19850521-201303 1 003

Lampiran 5 Lembar Informasi Penelitian (Inform Consent)**LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Saya yang bertandatangan di bawah ini mahasiswa S1 Kebidanan Program Studi Sarjana Kebidanan IIK STRADA Indonesia :

Nama : EMMI HERAWATI

NIM : 2281A0704

Bersama ini, saya selaku peneliti mengajukan permohonan kepada lansia untuk berkenan menjadi responden pada penelitian ini. Keterangan secara terinci dan jelas mengenai penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Judul penelitian: “Pengaruh KIE Tentang Prenatal Yoga Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Melakukan Prenatal Yoga di Wilayah Kerja Puskesmas Melata Kabupaten Lamandau Kalimantan Tengah Tahun 2023”.
2. Manfaat ikut sebagai responden penelitian: Dengan terlibat dalam penelitian ini bisa diketahui tentang pengaruh KIE tentang prenatal yoga dengan minat ibu hamil dalam melakukan prenatal yoga, sehingga responden diharapkan rutin melakukan prenatal yoga.
3. Bahaya yang akan timbul: Tidak ada bahaya potensial bagi responden.
4. Hak undur diri: Responden memiliki hak untuk bersedia atau tidak bersedia menjadi responden tanpa ada paksaan apapun.

Jawaban yang akan diberikan dijamin kerahasiaannya sepenuhnya. Oleh sebab itu peneliti mohon agar ibu memberikan jawaban yang sesuai dengan apa yang dikehendaki. Atas kerjasamanya dan partisipasi responden, peneliti mengucapkan terima kasih.

Hormat saya,



EMMI HERAWATI
NIM. 2281A0704

Lampiran 6 Lembar Persetujuan Menjadi Responden

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama :

Alamat :

Dengan ini saya menyatakan Bersedia / Tidak Bersedia *) untuk ikut berperan serta dalam penelitian sebagai responden dengan mengisi lembar persetujuan responden yang disediakan peneliti.

Sebelum mengisi lembar persetujuan responden saya diberi keterangan atau penjelasan mengenai tujuan penelitian, dan saya telah mengerti bahwa penulis akan merahasiakan identitas, maupun informasi yang diberikan. Apabila ada pernyataan yang menimbulkan respon emosional yang tidak nyaman, maka peneliti akan menghentikan pengumpulan data dan memberikan hak kepada saya untuk mengundurkan diri dari penelitian tanpa resiko apapun.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sukarela dan tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Ketapang, Oktober 2023
Responden

(.....)

Lampiran 7 Kisi-kisi Kuesioner

KISI-KISI KUESIONER PENELITIAN
“PENGARUH KIE TENTANG PRENATAL YOGA DENGAN MINAT IBU
HAMIL DALAM MELAKUKAN PRENATAL YOGA DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS MELATA KABUPATEN LAMANDAU
KALIMANTAN TENGAH TAHUN 2023”

No	Parameter	Jumlah Soal	Pernyataan	
			Positif	Negatif
Minat Ibu hamil dalam penerapan prenatal yoga				
1.	Intrinsik	7	1,2,3,4	5,6,7
2.	Ekstrinsik	8	9,11,13,15	8,10,12,14
	Jumlah	15		



Lampiran 8 Uji Validitas Dan Reliabilitas Minat

TABULASI DATA VALIDITAS DAN REABILITAS MINAT

No. Resp.	Kuesioner															Skor
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2
4	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
5	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	2
6	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	8
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
8	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	3
9	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15

RELIABILITY

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha

.964

N of Items

15

Tabel Uji Validitas Minat

Correlations Minat

		x1	x2	x3	x4	x5	x6	x7	x8	x9	x10	x11	x12	x13	x14	x15	Skor
x1	Pearson Correlation	1	.816**	.655*	.408	.655*	.816**	.655*	.655*	.655*	.655*	.500	.500	.655*	.500	.655*	.806**
			.004	.040	.242	.040	.004	.040	.040	.040	.040	.141	.141	.040	.141	.040	.005
	Sig. (2-tailed)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
x2	Pearson Correlation	.816**	1	.802**	.583	.802**	1.000**	.802**	.802**	.802**	.802**	.612	.612	.802**	.612	.802**	.957**
		.004		.005	.077	.005	.000	.005	.005	.005	.005	.060	.060	.005	.060	.005	.000
	Sig. (2-tailed)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
x3	Pearson Correlation	.655*	.802**	1	.802**	1.000**	.802**	.524	1.000**	.524	.524	.764*	.764*	1.000**	.764*	.524	.934**
		.040	.005		.005	.000	.005	.120	.000	.120	.120	.010	.010	.000	.010	.120	.000
	Sig. (2-tailed)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
x4	Pearson Correlation	.408	.583	.802**	1	.802**	.583	.356	.802**	.356	.356	.612	.612	.802**	.612	.356	.738*
		.242	.077	.005		.005	.077	.312	.005	.312	.312	.060	.060	.005	.060	.312	.015
	Sig. (2-tailed)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
x5	Pearson Correlation	.655*	.802**	1.000**	.802**	1	.802**	.524	1.000**	.524	.524	.764*	.764*	1.000**	.764*	.524	.934**
		.040	.005	.000	.005		.005	.120	.000	.120	.120	.010	.010	.000	.010	.120	.000
	Sig. (2-tailed)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
x6	Pearson Correlation	.816**	1.000**	.802**	.583	.802**	1	.802**	.802**	.802**	.802**	.612	.612	.802**	.612	.802**	.957**
		.004	.000	.005	.077	.005		.005	.005	.005	.005	.060	.060	.005	.060	.005	.000
	Sig. (2-tailed)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
x7	Pearson Correlation	.655*	.802**	.524	.356	.524	.802**	1	.524	.524	1.000**	.764*	.218	.524	.218	.524	.738*
		.040	.005	.120	.312	.120	.005		.120	.120	.000	.010	.545	.120	.545	.120	.015
	Sig. (2-tailed)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
x8	Pearson Correlation	.655*	.802**	1.000**	.802**	1.000**	.802**	.524	1	.524	.524	.764*	.764*	1.000**	.764*	.524	.934**
		.040	.005	.000	.005	.000	.005	.120		.120	.120	.010	.010	.000	.010	.120	.000
	Sig. (2-tailed)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
x9	N			10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	Pearson Correlation	.655*	.802**	.524	.356	.524	.802**	.524	.524	1	.524	.218	.218	.524	.218	1.000**	.699*

	Sig. (2-tailed)	.040	.005	.120	.312	.120	.005	.120	.120		.120	.545	.545	.120	.545	.000	.024
		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
x10	Pearson Correlation	.655*	.802**	.524	.356	.524	.802**	1.000**	.524	.524	1	.764*	.218	.524	.218	.524	.738*
		.040	.005	.120	.312	.120	.005	.000	.120	.120		.010	.545	.120	.545	.120	.015
	Sig. (2-tailed)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
x11	Pearson Correlation	.500	.612	.764*	.612	.764*	.612	.764*	.764*	.218	.764*	1	.375	.764*	.375	.218	.743*
		.141	.060	.010	.060	.010	.060	.010	.010	.545	.010		.286	.010	.286	.545	.014
	Sig. (2-tailed)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
x12	Pearson Correlation	.500	.612	.764*	.612	.764*	.612	.218	.764*	.218	.218	.375	1	.764*	1.000**	.218	.698*
		.141	.060	.010	.060	.010	.060	.545	.010	.545	.545	.286		.010	.000	.545	.025
	Sig. (2-tailed)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
x13	Pearson Correlation	.655*	.802**	1.000**	.802**	1.000**	.802**	.524	1.000**	.524	.524	.764*	.764*	1	.764*	.524	.934**
		.040	.005	.000	.005	.000	.005	.120	.000	.120	.120	.010	.010		.010	.120	.000
	Sig. (2-tailed)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
x14	Pearson Correlation	.500	.612	.764*	.612	.764*	.612	.218	.764*	.218	.218	.375	1.000**	.764*	1	.218	.698*
		.141	.060	.010	.060	.010	.060	.545	.010	.545	.545	.286	.000	.010		.545	.025
	Sig. (2-tailed)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
x15	Pearson Correlation	.655*	.802**	.524	.356	.524	.802**	.524	.524	1.000**	.524	.218	.218	.524	.218	1	.699*
		.040	.005	.120	.312	.120	.005	.120	.120	.000	.120	.545	.545	.120	.545		.024
	Sig. (2-tailed)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Skor	Pearson Correlation	.806**	.957**	.934**	.738*	.934**	.957**	.738*	.934**	.699*	.738*	.743*	.698*	.934**	.698*	.699*	1
		.005	.000	.000	.015	.000	.000	.015	.000	.024	.015	.014	.025	.000	.025	.024	
	Sig. (2-tailed)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Uji signifikasi dilakukan dengan membandingkan nilai r hitung dengan r tabel. Pada uji reabilitas dan validitas dalam penelitian ini jumlah sampel (n) = 10 maka r tabel = 0,632 (r tabel pada n = 10 dengan uji dua sisi)
Jika r hitung lebih besar dari r tabel dan nilai positif maka butir pernyataan atau indikator tersebut dinyatakan valid

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

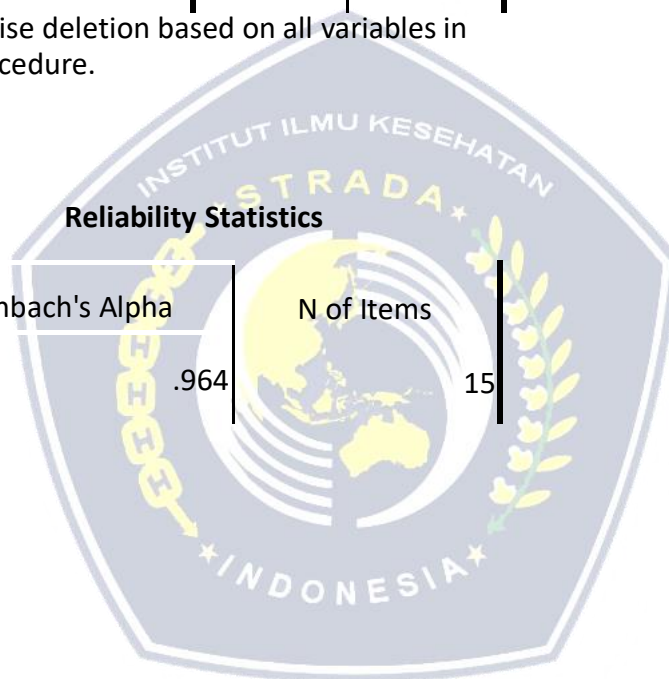
Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	10	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	10	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.964	15



Lampiran 9 Lembar Kuesioner

KUESIONER PENELITIAN “PENGARUH KIE TENTANG PRENATAL YOGA DENGAN MINAT IBU HAMIL DALAM MELAKUKAN PRENATAL YOGA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MELATA KABUPATEN LAMANDAU KALIMANTAN TENGAH TAHUN 2023”

I. Petunjuk pengisian soal

1. Berilah tanda (√) pada jawaban yang sesuai.
2. Jawaban tidak boleh lebih dari satu
3. Pengisian jawaban tidak boleh diwakilkan.
4. Mohon diisi ditempat.

II. Data Umum

1. Usia

	20-30 tahun
	31-40 tahun
	>40 tahun

2. Apa pendidikan terakhir Ibu ?

	Tamat Sekolah Dasar / MI/ Sederajat
	Tamat SMP / MTS/ Sederajat
	Tamat SMA / SMK/ Sederajat
	Tamat akademi / Perguruan Tinggi

3. Pekerjaan ibu ?

	Ibu rumah Tangga
	Buruh
	Petani
	Petani
	PNS
	Pegawai swasta
	Lain-lain(sebutkan)

4. Informasi tentang prenatal yoga

☐	Pernah
☐	Belum pernah

5. Sumber informasi tentang prenatal yoga

☐	Tenaga Kesehatan (dokter, bidan, perawat)
☐	Media cetak (koran, majalah, leaflet)
☐	Media elektronik (TV, Radio, internet)
☐	Teman, saudara, kader
☐	Lain-lain(sebutkan)

III. Kuesioner Minat dalam Melakukan Prenatal Yoga

Baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan. Anda diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban pada kolom yang disediakan disebelah kanan dari setiap pernyataan berdasarkan pada kondisi anda yang sebenarnya. Berilah tanda (X) pada salah satu alternatif jawaban.

Setiap orang dapat memberikan jawaban yang berbeda, karena itu pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri Anda. Semua pilihan jawaban adalah BENAR, tidak ada jawaban yang dianggap SALAH.

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya ingin mengikuti yoga ibu hamil agar siap menghadapi persalinan.	☐	☐
2	Saya ingin mengikuti yoga ibu hamil untuk meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi keluhan fisik yang muncul selama hamil	☐	☐
3	Saya ingin mengikuti yoga ibu hamil untuk mengontrol pikiran agar selalu berfikir positif dan mengurangi kecemasan	☐	☐
4	Saya ingin mengikuti yoga ibu hamil untuk mengontrol rasa sakit pada saat kencang-kencang menghadapi persalinan.	☐	☐
5	Saya ingin mengikuti yoga ibu hamil untuk menambah kesibukan.	☐	☐

No	Pernyataan	Ya	Tidak
6	Saya ingin mengikuti yoga ibu hamil agar berat janin didalam kandungan bertambah		
7	Saya ingin mengikuti yoga ibu hamil bila mendekati persalinan.		
8	Saya akan mengikuti yoga ibu hamil jika dianjurkan dokter.		
9	Saya akan mengikuti yoga ibu hamil jika di Puskesmas Melata sudah ada yang membuat kelas yoga ibu hamil		
10	Saya akan mengikuti yoga ibu hamil jika ada dukungan dari Teman		
11	Saya akan mengikuti yoga ibu hamil jika biayanya murah.		
12	Saya akan mengikuti yoga ibu hamil jika saya diantar oleh suami.		
13	Saya akan mengikuti yoga ibu hamil jika ada teman saya yang sudah mengikuti.		
14	Saya akan mengikuti yoga ibu hamil agar dapat bertemu dengan ibu hamil lainnya.		
15	Saya akan mengikuti yoga ibu hamil jika dianjurkan oleh suami/keluarga.		

Lampiran 10 Satuan Acara Penyuluhan

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Topik Penyuluhan	: Prenatal Yoga
Sasaran	: Ibu hamil TM III dan TM III
Penyaji	: Emmi Herawati

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan saat berharga yang layak dinikmati setiap detik. Pada saat seorang Wanita sadar akan kehamilannya, ia akan sedikit memperlambat langkahnya, lebih banyak meluangkan waktu untuk dirinya serta lebih mementingkan kesehatannya.

Dengan kata lain, kehamilan akan membuat seorang wanita merasa istimewa bahkan semua orang disekelilingnya pun akan memperlakukannya demikian. Namun, perubahan-perubahan fisik yang terjadi selama masa hamil akan mempengaruhi sang calon ibu dan membuatnya merasa tidak nyaman, baik secara fisik maupun psikis. Berat yang terus membesar, sesak nafas, seiring pertumbuhan janin, mood yang tidak menentu, ngidam dan kecemasan akan masa persalinan sering membuat seorang calon ibu merasa tidak percaya diri dan tidak nyaman.

Olahraga yang biasa dilakukan oleh ibu hamil yaitu senam hamil dan yoga, ibu hamil bisa mendapatkan keseimbangan antara tubuh yang sehat, pikiran yang bersih dan jiwa yang sehat. Secara fisik, yoga memberikan program yang dapat membantu perkembangan dan pertumbuhan tubuh yang baru, menghilangkan serta mengurangi ketidaknyamanan dan mencegah kerusakan tubuh jangka Panjang.

B. Tujuan Umum

Setelah mengikuti penyuluhan diharapkan ibu hamil mengerti dan memahami serta memiliki minat dalam melakukan prenatal yoga.

C. Tujuan Khusus

Setelah menyelesaikan penyuluhan ini, ibu hamil mampu memahami dan mengerti tentang:

1. Pengertian prenatal yoga
2. Manfaat prenatal yoga
3. Persiapan prenatal yoga
4. Gerakan-gerakan prenatal yoga

D. Pokok Bahasan : Prenatal Yoga

E. Metode :

1. Ceramah
2. Diskusi dan tanya jawab

F. Media :

1. Leaflet
2. Laptop
3. LCD

G. Evaluasi

1. Prosedur : Pre-tes dan Pos-tes
2. Jenis tes : Tertulis
3. Bentuk : kuesioner

H. Kegiatan Penyuluhan

Waktu	Kegiatan
10 menit	1. Pembukaan • Salam • Pengenalan • Tujuan Agar materi yang disampaikan dapat diterima oleh audiens
30 menit	2. Inti / materi • Penyuluh menjelaskan materi • Menyebutkan pengertian prenatal yoga • Menyebutkan Manfaat prenatal yoga • Menyebutkan Persiapan prenatal yoga

	• Menyebutkan Gerakan-gerakan prenatal yoga Sasaran menyimak materi
20 menit	3. Penutup a. Menyimpulkan materi b. Melakukan post test (tanya jawab) c. Memberi salam

I. Materi

PRENATAL YOGA

1. Pengertian Prenatal Yoga

Yoga prenatal adalah gerakan senam diperuntukkan ibu hamil dengan tujuan sebagai persiapan mental, fisik, dan spiritual bagi ibu hamil (Riawati, Budihastuti dan Prasetya, 2021).

Prenatal yoga (yoga hamil) merupakan suatu jenis modifikasi gerakan dari hatha yoga yang telah disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Adapun tujuan dari prenatal yoga ini adalah untuk mempersiapkan ibu hamil baik secara fisik, mental maupun spiritual dalam menghadapi proses persalinan. Persiapan yang matang dan baik akan menciptakan rasa lebih percaya diri dan keyakinan pada ibu hamil dalam menjalani proses persalinan dengan nyaman dan lancar (Yuniza, dkk.2021).

2. Manfaat Prenatal Yoga

Menurut Sindhu dalam Cahyani (2019), menyebutkan terdapat beberapa manfaat jika melakukan yoga selama kehamilan, yaitu:

1. Dapat meningkatkan stamina dan tubuh saat hamil
2. Memperlancar sirkulasi darah sekaligus asupan oksigen ke janin

3. Mengatasi sakit punggung dan pinggang, konstipasi (sembelit), saluran urine yang lemah, sendi yang pegal dan bengkak
4. Melatih otot perineum agar lebih kuat sehingga dapat mempermudah proses melahirkan
5. Mempersiapkan mental ibu agar tidak cemas dapat menghadapi persalinan
6. Sebagai bentuk menjalin komunikasi antara ibu dan anak yang ada dikandungnya
7. Pemulihan fisik lebih cepat dan dapat mengatasi stress pascapersalinan

3. Indikasi Prenatal Yoga

Pada prinsipnya yoga aman dilakukan oleh semua wanita hamil dan dapat dilakukan oleh semua wanita hamil, hanya saja pada trimester awal perlu penatalaksanaan khusus karena kandungannya masih rentan, meliputi (Cahyani, 2019):

1. Tidak memiliki riwayat komplikasi selama kehamilan termasuk pertumbuhan janin terhambat (PJT)
2. Tidak memiliki riwayat persalinan preterm atau persalinan prematur dan BBLR.
3. Pada wanita dengan riwayat abortus boleh melakukan yoga setelah usia di atas 20 minggu atau setelah dinyatakan kehamilan baik.

4. Kontraindikasi Prenatal Yoga

Menurut Cahyani (2019), Walaupun prenatal yoga dianggap sebagai olahraga yang aman namun terdapat beberapa keadaan dimana ibu hamil memerlukan persetujuan dari tenaga, yaitu:

1. Tekanan darah pada ibu hamil rendah
2. Ibu hamil yang memiliki riwayat obstetrik buruk seperti perdarahan dalam kehamilan dan KPD (Ketuban Pecah Dini)
3. Selain keadaan tersebut, prenatal yoga juga harus diberhentikan jika saat pelaksanaan, ibu mengalami keluhan seperti:
 - a. Rasa pusing, mual, dan muntah yang berkelanjutan
 - b. Gangguan pengelihatan
 - c. Kram pada perut bagian bawah
 - d. Pembengkakan pada tangan dan kaki
 - e. Tremor pada ekstremitas atas maupun bawah
 - f. Jantung berdebar-debar
 - g. Gerakan janin yang melemah

5. Frekuensi dan Persiapan Prenatal Yoga

Prenatal yoga dapat dilakukan secara bertahap, belum terdapat rekomendasi mengenai perlakuan optimal prenatal yoga, tetapi perlakuan setidaknya 2 minggu lebih bermakna pada ibu hamil (Chen et al, 2008 dalam Nugraheni & Romdiyah, 2019). Melakukan yoga pada pagi hari merupakan cara yang sangat bagus untuk merevitalisasi pikiran dan tubuh. Sesi yoga tidak perlu lama-lama. Latihan yoga 15

menit dan pernapasan serta meditasi 15 menit setiap hari sudah mendatangkan manfaat besar (Ira Tri Onggo, 2019). Pelaksanaan kegiatan prenatal yoga memiliki persiapan sebagai berikut:

- a) Memakai pakaian yang nyaman dan longgar agar memudahkan ibu jika bergerak
- b) Melepaskan alas kaki ketika berlatih yoga
- c) Melakukan prenatal yoga dalam keadaan perut tidak terlalu kenyang dan lapar
- d) Menggunakan bantal, guling atau kursi sebagai alat bantu ketika penatalaksanaan yoga.
- e) Setelah melakukan yoga, meminum air yang cukup agar tidak dehidrasi

6. Cara Melakukan gerakan Prenatal Yoga

Cara melakukan gerakan prenatal yoga menurut Suananda dalam Cahyani (2019), yaitu :

- a) Latihan pemusatan perhatian (*centering*)

Pemusatan perhatian penting untuk mengawali latihan. Ketika memulai yoga, kemungkinan ibu masih memikirkan banyak hal, jadi ibu perlu memusatkan perhatian, memenangkan pikiran dan fokus pada yoga. Selalu gunakan kata-kata positif untuk mengembalikan ketenangan, semangat, kepercayaan diri, dan kenyamanan ibu.



Gambar 1. Latihan Pemusatan Perhatian

b) Pernapasan (pranayama)

Pranayama perlu dilatih karena pernapasan merupakan salah satu faktor penting untuk berhasil menenangkan pikiran dan mengeja saat melahirkan. Pernapasan yang nyaman membawa oksigen ke dalam tubuh dan membuat ibu tetap segar. Setiap gerakan yoga disertai dengan pernapasan, yaitu dengan menutup mulut, lalu tarik napas, lalu hembuskan dengan lembut.

c) Gerakan pemanasan (*warming up*)

Pemanasan merupakan persiapan pada tubuh untuk melakukan tindakan yoga. Hindari gerakan berat tubuh belum siap. Pemanasan adalah saat yang tepat untuk memperkenalkan bagian tubuh.

d) Gerakan inti

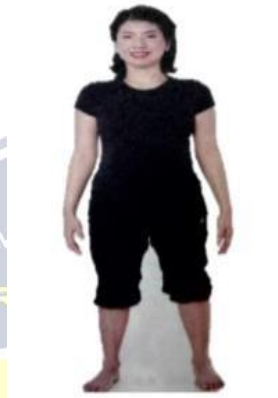
1) Stabilisasi

Perubahan beban di dalam tubuh akan membuat perubahan dalam kestabilan badan. Gerakan ini berfungsi untuk menstabilkan rongga panggul, postur tubuh,

memperkuat otot punggung dan kaki. Gerakan stabilisasi adalah sebagai berikut:

2) *Mountain pose*

Postur berdiri yang nyaman dan stabil selama hamil, beri jarak antar kaki sesuai kenyamanan ibu.



Gambar 2. *Mountain Pose*

3) *Tree pose*

Menekuk lutut kiri dan letakkan telapak kaki kiri di betis atau paha di dalam kaki kanan. Satukan kedua telapak tangan di depan dada. Tahan agar tubuh tetap seimbang.



Gambar 3. *Tree Pose*

4) *Cow pose-cat pose*

Melakukan posisi seperti merangkak. Tarik napas, mengangkat kepala sedikit, jauhkan bahu dan telinga, lalu tulang ekor diarahkan sedikit ke atas. Setelah itu keluarkan napas, menundukkan kepala, menurunkan tulang ekor ke arah dalam. Posisi ini dapat membantu ibu menstabilkan tulang belakang.



Gambar 4 Cow Pose - Cat Pose

5) Peregangan

Peregangan penting dilakukan untuk merelaksasi otot karena dapat menjaga kelenturan sendi pada tulang belakang dan memberi ruang pada rongga dada. Gerakan peregangan diantaranya yaitu :

a) Peregangan otot leher

Peregangan ini dapat dilakukan dengan posisi duduk maupun berdiri. Pertama mengangkat tangan kanan dan meletakkannya di telinga kiri. Regangkan ke sisi

kanan lalu lakukan ke sisi sebaliknya. Gerakan ini dapat meregangkan otot yang berada dibagian leher.



Gambar 5 Peregangan Otot Leher

b) *Standing lateral stretch*

Posisi berdiri dengan membuka kedua kaki selebar panggul. Tarik napas, mengaitkan jari pada tangan kanan dan kiri lalu angkat ke atas. Mengeluarkan napas dan tangan diarahkan ke kanan dan kiri tubuh lalu tahan beberapa saat.



Gambar 6 *Standing Lateral Stretch*

c) *Triangle pose*

Buka kedua kaki lebar, salah satu kaki menghadap ke depan. Putar kaki lainnya ke arah luar,

panggul dan perut tidak ikut berputar. Lalu tarik napas dan buka kedua tangan ke samping.



Gambar 7 *Triangle Pose*

d) *Revolved head to knee pose*

Duduk dan lebarkan kedua kaki. Tekuk lutut kiri ke arah dalam lalu dekatkan tumit ke paha bagian dalam. Letakkan tangan kiri di lantai. Tarik napas dan angkan tangan kanan ke atas lalu arahkan ke kiri. Setelah itu lakukan kearah sebaliknya.



Gambar 8 *Revolved Head to Knee Pose*

e) *Twisting variation*

Duduk dan lebarkan kedua kaki. Tekuk lutut kanan ke arah dalam, letakkan tangan kanan di depan lutut kanan. Tarik napas, tegakkan tulang belakang lalu keluarkan napas dan secara perlahan putar badan ke kiri dan kanan.



Gambar 9 *Twisting Variation*

f) Peregangan otot pinggang

Tidur dengan posisi terlentang dan menekuk lutut, telapak tangan arahkan ke bawah di samping badan. Angkat pinggang secara perlahan, dilakukan sebanyak 8 kali.



Gambar 10 Peregangan Otot Pinggang

g) Peregangan lutut

Tidur dengan posisi terlentang terlentang, tekuk lutut kanan. Gerakan lutut kanan secara perlahan ke arah kanan lalu kembalikan. Lakukan sebanyak 8 kali dan lakukan hal yang sama sebaliknya.



Gambar 11 Peregangan Lutut

h) Peregangan otot kaki

Posisi duduk dengan kaki diluruskan dengan tubuh rileks. Tarik jari dan telapak kaki ke arah tubuh secara perlahan lalu arahkan kedepan. Lakukan sebanyak 10 kali.



Gambar 12 Peregangan Otot Kaki

i) Persiapan proses persalinan

Selama persalinan, daerah panggul dan sekitarnya akan menjadi area yang perlu mendapatkan perhatian. Karena posisi dan proses mengejan saat persalinan membutuhkan kekuatan dan kelenturan otot dasar panggul. Latihan berikut dirancang untuk meregangkan otot-otot dasar panggul, melenturkan otot panggul dan paha. Sehingga memberikan ruang bagi janin untuk

memasuki panggul, meredakan nyeri punggung dan panggul.

j) *Bound angle pose*

Posisi duduk, tekuk kedua kaki kearah dalam, satukan kedua telapak kaki dan pegang dengan tangan. Tegakkan tulang belakang dan tarik napas. Gerakan ini dapat dikombinasikan dengan senam kegel.



k) *Garland pose*

Posisi jongkok, dengan membuka kedua kaki, pastikan lutut membuka lebar untuk memberi ruang yang cukup bagi janin. Satukan kedua telapak tangan didepan dada.



Gambar 14 *Garland Pose*

l) Latihan mengedan dan posisi persalinan

Latihan ini hanya dilakukan jika usia kehamilan ibu 37 minggu atau lebih. Gerakan ini dilakukan dengan posisi seperti saat persalinan dan mengatur napas saat mengejan.

m) *Restorative* (gerakan relaksasi)

Gerakan yang bertujuan membantu tubuh dan pikiran menjadi lebih tenang dan rileks sehingga mengembalikan stamina, meregangkan otot yang kaku, dan memberikan posisi yang nyaman.

n) *Melting heart pose*

Posisi berlutut, letakkan kedua tangan di lantai dan jalankan kedua tangan di sampai lurus di depan kepala. Rebahkan kepala, pipi dan dada di bantal. Biarkan kedua panggul terangkat, relaks dan nikmati peregangan pada pinggang. Gerakan ini dapat dilakukan pada ibu hamil dengan letak janin sungsang untuk membantu mengembalikan posisi janin letak kepala.



Gambar 15 *Melting Heart Pose*

o) Posisi tidur yang nyaman

Posisi ini merupakan saat yang tepat untuk menjalin hubungan ibu dengan janin karena ibu dalam posisi relaks dan tenang sehingga dapat merasakan tiap gerakan janin. Pastikan miring kiri untuk menghindari tekanan pada vena cava inferior.



Gambar 16 Posisi Tidur Yang Nyaman





Prenatal Yoga TIDAK Boleh untuk :

1. Bumil dengan tekanan darah rendah
2. Bumil dengan riwayat perdarahan, ketuban pecah dini
3. Bumil yang mual, pusing, muntah berlebihan, gangguan penglihatan, kram perut, kaki tangan bengkok, tremor, jantung berdebar, gerakan janin lemah
4. Bumil dengan usia kehamilan dibawah 20 minggu

PERSIAPAN

1. Pakaian yang nyaman dan longgar
2. Tidak menggunakan alas kaki
3. Perut tidak kenyang dan tidak lapar
4. Menggunakan alat bantu yaitu matras atau bantal
5. Minum air putih yang cukup setelah latihan

Prenatal Yoga adalah...

Gerakan senam diperuntukkan ibu hamil dengan tujuan sebagai persiapan mental, fisik, dan spiritual bagi ibu hamil

Manfaat

1. Meningkatkan stamina dan tubuh saat hamil
2. Memperlancar sirkulasi darah dan oksigen ke janin
3. Mengatasi sakit punggung dan pinggang, sembelit, sendi yang pegal dan bengkok
4. Memperkuat otot perineum untuk mempermudah proses melahirkan
5. Mempersiapkan mental ibu agar tidak cemas untuk menghadapi persalinan
6. Menjalin komunikasi antara ibu dan bayi
7. Pemulihan fisik lebih cepat dan dapat mengatasi stress pаса persalinan



IIK STRADA
INDONESIA

PRENATAL YOGA

OLEH : EMMI HERAWATI

GERAKAN PRENATAL YOGA



I. Centering



Memusatkan perhatian

4. Tree pose



7. Revolved head to knee pose



10. Garland pose



2. Pranayama



Melatih pernapasan.
penarik napas dari hidung
dan mengeluarkan dari mulut

5. Cow - cat pose



8. Peregangan otot pinggang



11. Posisi tidur yang nyaman



6. Triangel pose



9. Bound angle pose



3. Pemanasan



Lampiran 11 Rekapitulasi Hasil Penelitian

Keterangan Koding

Kelompok	1	Intervensi
	2	Kontrol
Usia	1	20-30 tahun
	2	31-40 tahun
	3	> 40 tahun
Tingkat pendidikan	1	SD/MI
	2	SMP/MTS
	3	SMA/SMK/MA
	4	Perguruan Tinggi
Pekerjaan	1	IRT
	2	Petani
	3	Swasta
	4	PNS
Informasi	1	Tidak pernah
	2	Pernah
Sumber informasi	1	Tenaga Kesehatan (Dokter, Bidan)
	2	Media Cetak (Koran, Majalah, Leaflet)
	3	Media Elektronik (TV, radio, internet)
	4	Teman, saudara, kader
Minat	1	Rendah (0-5)
	2	Sedang (6-10)
	3	Tinggi (11-15)

DATA HASIL PENELITIAN

NO	Kelompok	Coding	Kode Responden	Usia	Coding	Tingkat Pendidikan	Coding	Pekerjaan	Coding	Informasi	Coding	Sumber Informasi	Coding	Minat Pre	Coding	Minat Post	Coding
1	1	Intervensi	1	33	2	SMA	3	IRT	1	Tidak pernah	1	Tidak	0	10	2	12	3
2	1	Intervensi	2	45	3	SMP	2	Petani	2	Tidak pernah	1	Tidak	0	6	2	10	2
3	1	Intervensi	3	28	1	SMA	3	Swasta	3	Pernah	2	Internet	3	10	2	13	3
4	1	Intervensi	4	42	3	SD	1	IRT	1	Tidak pernah	1	Tidak	0	4	1	8	2
5	1	Intervensi	5	25	1	SD	1	IRT	1	Pernah	2	Bidan	1	9	2	12	3
6	1	Intervensi	6	22	1	SMA	3	Swasta	3	Pernah	2	Internet	3	10	2	12	3
7	1	Intervensi	7	32	2	SMA	3	Swasta	3	Pernah	2	Internet	3	9	2	11	3
8	1	Intervensi	8	28	1	SMP	2	IRT	1	Pernah	2	Internet	3	8	2	11	3
9	1	Intervensi	9	32	2	SMA	3	Swasta	3	Pernah	2	Internet	3	11	3	14	3
10	1	Intervensi	10	25	1	SD	1	IRT	1	Tidak pernah	1	Tidak	0	5	1	8	2
11	1	Intervensi	11	35	2	SMA	3	Swasta	3	Tidak pernah	1	Tidak	0	7	2	9	2
12	1	Intervensi	12	23	1	SD	1	IRT	1	Tidak pernah	1	Tidak	0	5	1	10	2
13	1	Intervensi	13	27	1	SMP	2	IRT	1	Tidak pernah	1	Tidak	0	7	2	10	2
14	1	Intervensi	14	29	1	SMA	3	Swasta	3	Tidak pernah	1	Tidak	0	9	2	10	2
15	1	Intervensi	15	21	1	SD	1	IRT	1	Tidak pernah	1	Tidak	0	7	2	7	2
16	1	Intervensi	16	27	1	SMP	2	IRT	1	Tidak pernah	1	Tidak	0	9	2	11	3
17	1	Intervensi	17	33	1	SMA	3	Swasta	3	Pernah	2	Internet	3	9	2	12	3
18	1	Intervensi	18	35	1	SMA	3	Swasta	3	Pernah	2	Internet	3	7	2	7	2
19	1	Intervensi	19	28	1	SMP	2	IRT	1	Pernah	2	Bidan	1	8	2	14	3
20	1	Intervensi	20	29	1	SMA	3	IRT	1	Pernah	2	Bidan	1	10	2	11	3
21	1	Intervensi	21	25	1	SD	1	Petani	2	Tidak pernah	1	Tidak	0	5	1	5	1
22	1	Intervensi	22	28	1	SMP	2	IRT	1	Tidak pernah	1	Tidak	0	7	2	9	2
23	1	Intervensi	23	25	1	SD	1	IRT	1	Tidak pernah	1	Tidak	0	7	2	11	3
24	1	Intervensi	24	35	1	SMA	3	Swasta	3	Pernah	2	Internet	3	11	3	14	3
25	1	Intervensi	25	38	1	PT	4	PNS	4	Pernah	2	Bidan	1	13	3	15	3
26	1	Intervensi	26	23	1	SD	1	IRT	1	Tidak pernah	1	Tidak	0	6	2	9	2
27	1	Intervensi	27	27	1	SD	1	Petani	2	Tidak pernah	1	Tidak	0	8	2	9	2
28	1	Intervensi	28	29	1	SMA	3	Swasta	3	Pernah	2	Internet	3	12	3	13	3
29	1	Intervensi	29	24	1	SD	1	IRT	1	Tidak pernah	1	Tidak	0	10	2	13	3
30	1	Intervensi	30	28	1	SMA	3	Swasta	3	Pernah	2	Internet	3	10	2	13	3



DATA HASIL PENELITIAN

31	2	Kontrol	31	21	1	SD	1	IRT	1	Tidak pernah	1	Tidak	0	3	1	3	1
32	2	Kontrol	32	25	1	SD	1	IRT	1	Tidak pernah	1	Tidak	0	5	1	5	1
33	2	Kontrol	33	28	1	SMP	2	IRT	1	Pernah	2	Bidan	1	9	2	8	2
34	2	Kontrol	34	23	1	SMP	2	Petani	2	Tidak pernah	1	Tidak	0	5	1	4	1
35	2	Kontrol	35	33	2	SD	1	IRT	1	Pernah	2	Bidan	1	7	2	8	2
36	2	Kontrol	36	31	2	SMA	3	Swasta	3	Pernah	2	Internet	3	8	2	8	2
37	2	Kontrol	37	24	1	SD	1	IRT	1	Tidak pernah	1	Tidak	0	5	1	6	2
38	2	Kontrol	38	28	1	SMA	3	IRT	1	Tidak pernah	1	Tidak	0	6	2	6	2
39	2	Kontrol	39	34	2	SMA	3	Swasta	3	Pernah	2	Internet	3	11	3	12	3
40	2	Kontrol	40	37	2	PT	4	PNS	4	Pernah	2	Internet	3	13	3	13	3
41	2	Kontrol	41	33	2	PT	4	Swasta	3	Tidak pernah	1	Tidak	0	5	1	4	1
42	2	Kontrol	42	24	1	SD	1	IRT	1	Tidak pernah	1	Tidak	0	5	1	5	1
43	2	Kontrol	43	28	1	SD	1	IRT	1	Tidak pernah	1	Tidak	0	3	1	5	1
44	2	Kontrol	44	35	2	SMA	3	IRT	1	Tidak pernah	1	Tidak	0	2	1	5	1
45	2	Kontrol	45	36	2	SMA	3	Swasta	3	Pernah	2	Internet	3	9	2	9	2
46	2	Kontrol	46	23	1	SD	1	Petani	2	Tidak pernah	1	Tidak	0	3	1	5	1
47	2	Kontrol	47	25	1	SD	1	IRT	1	Pernah	2	Bidan	1	7	2	7	2
48	2	Kontrol	48	31	2	SMP	2	IRT	1	Pernah	2	Bidan	1	8	2	7	2
49	2	Kontrol	49	41	3	SMP	2	Petani	2	Tidak pernah	1	Tidak	0	3	1	4	1
50	2	Kontrol	50	35	2	SMP	2	Swasta	3	Pernah	2	Internet	3	7	2	7	2
51	2	Kontrol	51	33	2	SD	1	IRT	1	Tidak pernah	1	Tidak	0	3	1	3	1
52	2	Kontrol	52	32	2	SMA	3	IRT	1	Tidak pernah	1	Tidak	0	7	2	7	2
53	2	Kontrol	53	24	1	SD	1	IRT	1	Tidak pernah	1	Tidak	0	7	2	7	2
54	2	Kontrol	54	28	1	SD	1	IRT	1	Tidak pernah	1	Tidak	0	5	1	7	2
55	2	Kontrol	55	21	1	SMP	2	IRT	1	Pernah	2	Internet	3	9	2	9	2
56	2	Kontrol	56	21	1	SMP	2	Swasta	3	Pernah	2	Internet	3	11	3	10	2
57	2	Kontrol	57	24	1	SMA	3	Swasta	3	Tidak pernah	1	Tidak	0	5	1	7	2
58	2	Kontrol	58	27	1	SMA	3	Swasta	3	Pernah	2	Internet	3	10	2	10	2
59	2	Kontrol	59	25	1	SMA	3	Swasta	3	Pernah	2	Internet	3	10	2	10	2
60	2	Kontrol	60	25	1	SMP	2	Petani	2	Tidak pernah	1	Tidak	0	5	1	7	2

Lampiran 12 Hasil Penelitian Analisis SPSS

Crosstabs

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Usia * Kelompok	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%
Tingkat Pendidikan * Kelompok	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%
Pekerjaan * Kelompok	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%
Mendapatkan Informasi * Kelompok	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%
Sumber Informasi * Kelompok	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%

Usia * Kelompok Crosstabulation

			Kelompok		Total
			Intervensi	Kontrol	
Usia	20-30 tahun	Count	24	18	42
		% within Usia	57.1%	42.9%	100.0%
		% within Kelompok	80.0%	60.0%	70.0%
		% of Total	40.0%	30.0%	70.0%
	31-40 tahun	Count	4	11	15
		% within Usia	26.7%	73.3%	100.0%
		% within Kelompok	13.3%	36.7%	25.0%
		% of Total	6.7%	18.3%	25.0%
	> 40 tahun	Count	2	1	3
		% within Usia	66.7%	33.3%	100.0%
		% within Kelompok	6.7%	3.3%	5.0%
		% of Total	3.3%	1.7%	5.0%
Total	Count	30	30	60	
	% within Usia	50.0%	50.0%	100.0%	
	% within Kelompok	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	50.0%	50.0%	100.0%	

Tingkat Pendidikan * Kelompok Crosstabulation

			Kelompok		Total
			Intervensi	Kontrol	
Tingkat Pendidikan	SD/MI	Count	10	11	21
		% within Tingkat Pendidikan	47.6%	52.4%	100.0%
		% within Kelompok	33.3%	36.7%	35.0%
		% of Total	16.7%	18.3%	35.0%
	SMP/MTS	Count	6	8	14
		% within Tingkat Pendidikan	42.9%	57.1%	100.0%
		% within Kelompok	20.0%	26.7%	23.3%
		% of Total	10.0%	13.3%	23.3%
	SMA.SMK/MA	Count	13	9	22
		% within Tingkat Pendidikan	59.1%	40.9%	100.0%
		% within Kelompok	43.3%	30.0%	36.7%
		% of Total	21.7%	15.0%	36.7%
	Perguruan Tinggi	Count	1	2	3
		% within Tingkat Pendidikan	33.3%	66.7%	100.0%
		% within Kelompok	3.3%	6.7%	5.0%
		% of Total	1.7%	3.3%	5.0%
Total	Count		30	30	60
	% within Tingkat Pendidikan		50.0%	50.0%	100.0%
	% within Kelompok		100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total		50.0%	50.0%	100.0%

Pekerjaan * Kelompok Crosstabulation

			Kelompok		Total
			Intervensi	Kontrol	
Pekerjaan	IRT	Count	15	16	31
		% within Pekerjaan	48.4%	51.6%	100.0%
		% within Kelompok	50.0%	53.3%	51.7%
		% of Total	25.0%	26.7%	51.7%
	Petani	Count	3	4	7
		% within Pekerjaan	42.9%	57.1%	100.0%
		% within Kelompok	10.0%	13.3%	11.7%
		% of Total	5.0%	6.7%	11.7%
	Swasta	Count	11	9	20
		% within Pekerjaan	55.0%	45.0%	100.0%
		% within Kelompok	36.7%	30.0%	33.3%
		% of Total	18.3%	15.0%	33.3%
	PNS	Count	1	1	2
		% within Pekerjaan	50.0%	50.0%	100.0%
		% within Kelompok	3.3%	3.3%	3.3%
		% of Total	1.7%	1.7%	3.3%
Total	Count		30	30	60
	% within Pekerjaan		50.0%	50.0%	100.0%
	% within Kelompok		100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total		50.0%	50.0%	100.0%

Mendapatkan Informasi * Kelompok Crosstabulation

			Kelompok		Total
			Intervensi	Kontrol	
Mendapatkan Informasi	Tidak pernah	Count	16	17	33
		% within Mendapatkan Informasi	48.5%	51.5%	100.0%
		% within Kelompok	53.3%	56.7%	55.0%
		% of Total	26.7%	28.3%	55.0%
	Pernah	Count	14	13	27
		% within Mendapatkan Informasi	51.9%	48.1%	100.0%
		% within Kelompok	46.7%	43.3%	45.0%
		% of Total	23.3%	21.7%	45.0%
Total	Count		30	30	60
	% within Mendapatkan Informasi		50.0%	50.0%	100.0%
	% within Kelompok		100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total		50.0%	50.0%	100.0%



Sumber Informasi * Kelompok Crosstabulation

			Kelompok		Total
			Intervensi	Kontrol	
Sumber Informasi	Tidak pernah	Count	16	17	33
		% within Sumber Informasi	48.5%	51.5%	100.0%
		% within Kelompok	53.3%	56.7%	55.0%
		% of Total	26.7%	28.3%	55.0%
	Tenaga kesehatan (dokter, bidan)	Count	4	4	8
		% within Sumber Informasi	50.0%	50.0%	100.0%
		% within Kelompok	13.3%	13.3%	13.3%
		% of Total	6.7%	6.7%	13.3%
	Media elektronik (TV, radio, internet)	Count	10	9	19
		% within Sumber Informasi	52.6%	47.4%	100.0%
		% within Kelompok	33.3%	30.0%	31.7%
		% of Total	16.7%	15.0%	31.7%
Total	Count		30	30	60
	% within Sumber Informasi		50.0%	50.0%	100.0%
	% within Kelompok		100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total		50.0%	50.0%	100.0%

Crosstabs

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Minat pre coding * Kelompok	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%
Minat post coding * Kelompok	60	100.0%	0	0.0%	60	100.0%

Minat pre coding * Kelompok Crosstabulation

			Kelompok		Total
			Intervensi	Kontrol	
Minat pre coding	Rendah (-0-5)	Count	4	14	18
		% within Minat pre coding	22.2%	77.8%	100.0%
		% within Kelompok	13.3%	46.7%	30.0%
		% of Total	6.7%	23.3%	30.0%
	Sedang (6-10)	Count	22	13	35
		% within Minat pre coding	62.9%	37.1%	100.0%
		% within Kelompok	73.3%	43.3%	58.3%
		% of Total	36.7%	21.7%	58.3%
	Tinggi (11-15)	Count	4	3	7
		% within Minat pre coding	57.1%	42.9%	100.0%
		% within Kelompok	13.3%	10.0%	11.7%
		% of Total	6.7%	5.0%	11.7%
Total	Count	30	30	60	
	% within Minat pre coding	50.0%	50.0%	100.0%	
	% within Kelompok	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	50.0%	50.0%	100.0%	

Minat post coding * Kelompok Crosstabulation

			Kelompok		Total
			Intervensi	Kontrol	
Minat post coding	Rendah (0-5)	Count	1	10	11
		% within Minat post coding	9.1%	90.9%	100.0%
		% within Kelompok	3.3%	33.3%	18.3%
		% of Total	1.7%	16.7%	18.3%
	Sedang (6-10)	Count	12	18	30
		% within Minat post coding	40.0%	60.0%	100.0%
		% within Kelompok	40.0%	60.0%	50.0%
		% of Total	20.0%	30.0%	50.0%
	Tinggi (11-15)	Count	17	2	19
		% within Minat post coding	89.5%	10.5%	100.0%
		% within Kelompok	56.7%	6.7%	31.7%
		% of Total	28.3%	3.3%	31.7%
Total	Count		30	30	60
	% within Minat post coding		50.0%	50.0%	100.0%
	% within Kelompok		100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total		50.0%	50.0%	100.0%

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Minat pre
N		60
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	7.42
	Std. Deviation	2.670
Most Extreme Differences	Absolute	.117
	Positive	.117
	Negative	-.107
Test Statistic		.117
Asymp. Sig. (2-tailed)		.039 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

Minat pre

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.984	1	58	.164

ANOVA

Minat pre

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	46.817	1	46.817	7.265	.009
Within Groups	373.767	58	6.444		
Total	420.583	59			

NPar Tests

Mann-Whitney Test

Ranks				
	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Minat post	Intervensi	30	41.38	1241.50
	Kontrol	30	19.62	588.50
	Total	60		

Test Statistics ^a	
	Minat post
Mann-Whitney U	123.500
Wilcoxon W	588.500
Z	-4.853
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Grouping Variable: Kelompok



Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian



Lampiran 14 Lembar Konsultasi



**INSTITUT ILMU KESEHATAN
STRADA INDONESIA**
Jln. Manila . No.37 Sumberece Telp (0354) 7009713 Fax. (0354)
695139 Kota Kediri-Jawa Timur

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Emmi Herawati
NIM : 2281A0704
Judul : Pengaruh KIE Tentang Prenatal Yoga dengan Minat Ibu Hamil Dalam Melakukan Prenatal Yoga Di Wilayah Kerja Puskesmas Melata Kabupaten Lamandau Kalimantan Tengah
Pembimbing : Bd. Anggrawati Wulandari, SST, M.Kes.

No	Tanggal	Uraian	Tanda Tangan
1	27 Oktober 2023	Revisi bab 1,2,3	
2	29 Oktober 2023	Revisi kuesioner penelitian	
3	1 November 2023	ACC	
4	18 Januari 2024	Revisi Abstrak dan pembahasan	
5	24 Januari 2024	ACC ujian	
6	16 Februari 2024	Revisi hasil dan pembahasan	
7	19 Februari 2024	ACC Skripsi	