

Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Periode Lama Tidur Ibu Hamil Tm 3 Dalam Melakukan Senam Prenatal Yoga**Ronalen Br. Situmorang¹**¹Fakultas Ilmu Kesehatan Universita Dehasen Bengkulu**Koresponden: Ronalen Br. Situmorang**Alamat: Fakultas Ilmu Kesehatan Universita Dehasen Bengkulu; ronalen.situmorang@gmail.com**ABSTRACT**

Yoga can produce benefits during pregnancy, which can reduce stress levels, can help pregnant women relax, be confident in body image, improve posture, balance and stabilize the body of pregnant women, reduce and eliminate complaints during pregnancy, help prepare for birth and improve sleep quality in pregnant women. The purpose of this study was to determine the relationship between the level of knowledge and the length of sleep of pregnant women TM 3 in doing prenatal yoga at BPM Ida Laina, Bengkulu City. This research method is a non-experimental quantitative research method using a correlation study approach (Cross Sectional). The sample in this study was taken by total sampling in 2019 which amounted to 30 pregnant women. The results of the author's research There is a significant relationship between knowledge and the length of sleep of pregnant women in doing prenatal yoga at BPM Ida Laina, Bengkulu City. Where the P-value is $0.001 < 0.05$. It is necessary to do prenatal yoga at BPM, Puskesmas, hospitals and health care facilities to increase knowledge about the length of sleep during pregnancy for pregnant women in doing prenatal yoga during pregnancy in a healthy manner and health workers can be given prenatal yoga training and be certified yoga.

Keywords: Knowledge, Sleep period, Pregnant women, Prenatal Yoga**ABSTRAK**

Yoga dapat menghasilkan manfaat selama kehamilan, yaitu dapat menurunkan tingkat stress, dapat membantu ibu hamil untuk menjadi relaks, percaya diri dari citra tubuh, perbaikan sikap tubuh, menyeimbangkan dan menstabilkan tubuh ibu hamil, mengurangi dan menghilangkan keluhan selama masa hamil, membantu mempersiapkan kelahiran serta meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Periode Lama Tidur Ibu Hamil TM 3 Dalam Melakukan Senam Prenatal Yoga Di Bpm Ida Laina Kota Bengkulu. Metode penelitian ini jenis penelitian Kuantitatif Non Eksperimental dengan menggunakan pendekatan studi korelasi (Cross Sectional). Sampel pada penelitian ini diambil secara total sampling pada tahun 2019 yang berjumlah 30 ibu hamil. Hasil penelitian penulis Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan Dengan Periode Lama Tidur Ibu Hamil Tm 3 Dalam Melakukan Senam Prenatal Yoga Di Bpm Ida Laina Kota Bengkulu. Dimana nilai $P\text{-value } 0,001 < 0,05$. Perlu dilakukan senam prenatal yoga baik di BPM, Puskesmas, RS dan tempat pelayanan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan Dengan Periode Lama Tidur Ibu Hamil Tm 3 Dalam Melakukan Senam Prenatal Yoga dalam proses kehamilannya dengan sehat dan tenaga kesehatan dapat diberikan pelatihan senam prenatal yoga dan bersertifikasi yoga.

Kata Kunci : Pengetahuan, Periode lama tidur, Ibu hamil, Senam Prenatal Yoga**PENDAHULUAN****Latar Belakang**

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi ^{1,2,3} Kehamilan adalah suatu proses yang normal dan alami, dimana banyak terdapat perubahan-perubahan baik secara fisik sampai pada psikologis. Dengan adanya perubahan-perubahan tersebut ibu hamil dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada kehamilannya dan ketidaknyamanan tersebut setiap ibu pada trimester kehamilan selalu berbeda. Rasa ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil seperti nyeri ulu hati, sukar tidur (*insomnia*), kelelahan (*fatigue*), sakit punggung, hipersaliva (*ptyalism*), peningkatan frekuensi buang air kecil, nyeri sendi, mual, hidung tersumbat, kram pada kaki serta varises vena ^{3,4,5,7}

Untuk dapat menjalankan kehamilan yang sehat, ibu hamil dapat melakukan senam yoga dengan teratur dimana yoga dapat mengkaji tentang tubuh dan pikiran ^{3,8}. Yoga merupakan sebuah filosofi saat dimana pola pikiran sehari-hari, beserta dengan seluruh keinginan, rasa takut, rasa takut, dan kebingungan yang kita miliki akhirnya hilang. Keunggulan senam prenatal yoga adalah yoga dapat menyatukan diri sejati kita yang sebenarnya serta mulai mengerti tentang siapa diri kita yang sebenarnya, mengerti tentang siapa diri kita dan tujuan keberadaan kita serta gerakan yang penuh dengan kesadaran, kelembutan, dan kasih sayang (Maharani dan Ronalen). Meskipun sudah ada senam yoga untuk ibu hamil namun ibu hamil

masih banyak yang belum tahu tentang senam yoga untuk kehamilan dikarenakan dalam kelas ibu hamil hanya menjelaskan tentang kehamilan secara umum dan senam hamil saja. Sedangkan senam yoga jika diterapkan dan dilakukan secara rutin akan memberikan banyak manfaat bagi ibu maupun bayinya^{2,3,5}

Didapatkan bahwa dalam Survey Perwakilan Nasional Amerika Serikat terbukti melakukan yoga adalah perempuan dan pada masa usia reproduksi. Terdapat 85% perempuan Australia menggunakan latihan yoga. Sementara didapatkan antara 17-19 % ibu hamil di Australia melakukan latihan yoga selama kehamilannya.⁹ Menurut Survei Nasional yang dilakukan di *University of Maryland Nursing School*, dengan tidak memandang jenis kelamin, pendidikan serta ras, peserta setuju bahwa yoga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur (68,5%) dan kebahagiaan (86,5%). Hasil penelitian⁹ di puskesmas II Denpasar selatan bahwa Minat ibu hamil tentang yoga bahwa paling banyak dengan minat cukup sebanyak 32 orang (72%) dari 44 orang. Hasil penelitian Ronalen Situmorang, dkk tahun 2020 tentang senam prenatal yoga yaitu Sebagian besar ibu hamil primigravida mengalami rasa kecemasan baik tingkat ringan sampai berat. Terdapat perbedaan yang bermakna antara senam prenatal yoga dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III.

Didapatkan data dari BPM Bidan Ida Laina bahwa Data jumlah ibu hamil pada bulan Januari 2022 sampai dengan Agustus 2022 jumlah ibu hamil trimester III adalah 30 orang. Kartini, (2015) di Desa Jati Wates Kabupaten Jombang terhadap 30 ibu hamil didapatkan hasil penelitiannya bahwa sikap responden rata-rata negative sebanyak 18 responden (60%), dan motivasi responden sebagian kecil adalah sedang sebanyak 14 orang (46,7%). Hasil penelitian Fitri, 2017 bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan prenatal yoga dengan minat ibu hamil dalam mengikuti kelas prenatal yoga di klinik bersalin karya rini muntlan dengan nilai P-value $0,005 \leq 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Ada hubungan antara tingkat pengetahuan prenatal yoga dengan minat ibu hamil dalam mengikuti kelas prenatal yoga di klinik bersalin karya rini muntlan.

11

Yoga dapat menghasilkan manfaat selama kehamilan, yaitu dapat menurunkan tingkat stress, dapat membantu ibu hamil untuk menjadi relaks, percaya diri dari citra tubuh, perbaikan sikap tubuh, menyeimbangkan dan menstabilkan tubuh ibu hamil, mengurangi dan menghilangkan keluhan selama masa hamil, membantu mempersiapkan kelahiran serta meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil^{8,16}. Yoga dapat menghasilkan manfaat selama kehamilan, yaitu dapat menurunkan tingkat stress, dapat membantu ibu hamil untuk menjadi relaks, percaya diri dari citra tubuh, perbaikan sikap tubuh, menyeimbangkan dan menstabilkan tubuh ibu hamil, mengurangi dan menghilangkan keluhan selama masa hamil, membantu mempersiapkan kelahiran serta meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil^{5,6,8}

Senam yoga merupakan cara yang tepat dalam mempersiapkan persalinan, dengan melakukan yoga selama kehamilan dapat memperbaiki stres perinatal, kecemasan, depresi, mual, sesak napas, sakit kepala, kelelahan dan dapat menyebabkan peningkatan tidur pada ibu hamil. Pendekatan latihan yoga dapat dimulai dari peregangan, konsentrasi dan pengaturan pernafasan yang memiliki banyak manfaat pada ibu hamil dan janinnya.^{8,16} Prenatal yoga adalah salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, tujuan yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara mental, spiritual dan fisik, selama kehamilan sampai dengan proses persalinan dan persiapan yang matang ibu hamil akan lebih percaya diri serta dapat memperoleh keyakinan ketika nanti menjalani persalinan dengan nyaman, lancar dan bahagia.^{2,3,8,16}

Hampir semua di pelayanan kesehatan sudah menjalankan kegiatan untuk ibu hamil seperti diadakannya kelas ibu hamil disetiap desa namun pendidikan kesehatan yang diberikan hanya sampai senam hamil dan belum banyak yang mengetahui tentang senam yoga untuk ibu hamil. Ibu hamil sangat perlu mendapatkan wawasan tentang senam yoga karena senam yoga mempunyai banyak manfaat baik untuk ibu maupun bayinya dan merupakan salah satu cara terbaik bagi ibu hamil untuk tetap fit selama kehamilan dan sangat menunjang proses persalinan selain itu latihan yoga mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, mengelola nafas dan meditasi selama satu jam rutin setiap hari, dengan senam yoga yang dilakukan secara teratur dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligament panggul, pinggul dan otot kaki^{10,16} Untuk menerapkan senam yoga pada ibu hamil dapat diadakan kelas hamil terkhusus untuk senam yoga 2 kali dalam seminggu dengan didampingi bidan/tenaga kesehatan lainnya yang sudah pernah mendapatkan atau melakukan pelatihan senam prenatal yoga dengan tenaga kesehatan / instruktur yoga yang sudah tersertifikasi yoga.

Hasil wawancara terhadap 5 orang ibu hamil di BPM Ida Laina, Didapatkan bahwa (70%) ibu hamil tidak mengetahui tentang senam yoga. Terdapat (30%) ibu yang paham dengan senam yoga pada kehamilan karena dengan mengikuti senam yoga dapat dirasakan lebih tenang dan rileks. Berdasarkan latar belakang di atas bahwa pengetahuan ibu hamil sangat penting untuk menentukan pengambilan keputusan dalam mengikuti prenatal yoga, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Periode Lama Tidur Ibu Hamil Tm 3 Dalam Melakukan Senam Prenatal Yoga Di Bpm Ida Laina Kota Bengkulu".

Tujuan Penelitian

Diketahui Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Periode Lama Tidur Ibu Hamil Tm 3 Dalam Melakukan Senam Prenatal Yoga Di Bpm Ida Laina Kota Bengkulu.

Hipotesis

Ada Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Periode Lama Tidur Ibu Hamil Tm 3 Dalam Melakukan Senam Prenatal Yoga Di Bpm Ida Laina Kota Bengkulu

METODE

Metode penelitian ini jenis penelitian Kuantitatif Non Eksperimental dengan menggunakan pendekatan studi korelasi (*cross sectional*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di BPM Ida Laina kota Bengkulu pada bulan Januari 2022 sampai dengan bulan Agustus tahun 2022 sebanyak 30 orang. Sampel pada penelitian ini diambil secara total sampling pada tahun 2022 yang berjumlah 30 ibu hamil. Penelitian ini dilakukan pada bulan September sampai dengan Oktober tahun 2022.

HASIL

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur ibu hamil di BPM Bidan Ida Laina kota Bengkulu tahun 2022

No	Umur	Frekuensi (f)	Persentase
1	20-30 Tahun	17	56,7
2	30-40 Tahun	13	43,3
Total		30	100

Berdasarkan table 1. dapat diketahui bahwa dari 30 responden sebagian besar responden yaitu 56,7 persen responden berumur 20-30 tahun.

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan ibu hamil di BPM Bidan Ida Laina kota Bengkulu tahun 2019

No	Umur	Frekuensi (f)	Persentase
1	SD	5	16,7
2	SMP/MTS	10	33,3
3	SMA/MA	8	26,7
4	PT	7	23,3
Total		30	100

Berdasarkan tabel 2. dapat diketahui bahwa dari 30 responden sebagian dari responden yaitu 33,3 persen responden berpendidikan SMA/MA.

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan ibu hamil di BPM Bidan Ida Laina kota Bengkulu tahun 2019

No	Umur	Frekuensi (f)	Persentase
1	IRT	13	43,3
2	Swasta	7	23,3
3	PNS	10	33,4
Total		30	100

Berdasarkan tabel 3. dapat diketahui bahwa dari 30 responden sebagian dari responden yaitu 43,3 persen responden berpendidikan tidak bekerja (IRT)

Tabel 4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur kehamilan ibu hamil di BPM Bidan Ida Laina kota Bengkulu tahun 2019

No	Umur	Frekuensi (f)	Persentase
1	4-6 bulan	14	46,7
2	7-9 bulan	16	53,3
Total		30	100

Berdasarkan tabel 4. dapat diketahui bahwa dari 30 responden sebagian besar responden yaitu 53,3 persen responden dengan umur kehamilan 7-9 bulan

Tabel 5. Distribusi frekuensi responden berdasarkan sumber informasi di BPM Bidan Ida Laina kota Bengkulu tahun 2019

No	Umur	Frekuensi (f)	Persentase
1	Pernah mendapat informasi	14	46,7
2	Tidak pernah mendapat informasi	16	53,3
Total		30	100

Berdasarkan tabel 5. dapat diketahui bahwa dari 30 responden sebagian besar dari responden yaitu 56,7 persen responden dengan tidak pernah mendapatkan informasi tentang senam prenatal yoga

Tabel 6. Distribusi frekuensi responden berdasarkan sumber informasi di BPM Bidan Ida Laina kota Bengkulu tahun 2019

No	Umur	Frekuensi (f)	Persentase
1	Tenaga Kesehatan	3	10
2	Media Cetak	5	16,6
3	Media Elektronik	8	26,7
4	Teman, Saudara, Kader	14	46,7
Total		30	100

Berdasarkan tabel 6. dapat diketahui bahwa dari 30 responden hampir sebagian responden yaitu 46,7 persen responden dengan sumber informasi tentang senam prenatal yoga adalah dari teman, saudara dan kader.

Tabel 7. Distribusi frekuensi pengetahuan ibu hamil dengan melakukan senam prenatal yoga di BPM Bidan Ida Laina kota Bengkulu tahun 2019

No	Umur	Frekuensi (f)	Persentase
1	Kurang	6	20,0
2	Cukup	8	26,7
3	Baik	16	53,3
Total		30	100

Berdasarkan table 7. dapat dilihat bahwa dari hasil penelitian dengan jumlah 30 responden didapatkan bahwa sebagian besar responden mempunyai pengetahuan yang baik tentang senam prenatal yoga yaitu 53,3%.

Tabel 8. Distribusi frekuensi minat ibu hamil dalam penerapan senam prenatal yoga di BPM Bidan Ida Laina kota Bengkulu tahun 2019.

No	Umur	Frekuensi (f)	Persentase
1	Durasi Tidur Rendah	10	33,3
2	Durasi Tidur Sedang	13	43,3
3	Durasi Tidur Baik	7	23,3
Total		30	100

Berdasarkan table 8. dapat dilihat bahwa dari hasil penelitian dengan jumlah 30 responden didapatkan bahwa Hampir sebagian responden mempunyai periode lama tidur dengan durasi tidur sedang dalam melakukan senam prenatal yoga yaitu 43,3%.

Tabel 9. Distribusi frekuensi Tingkat hubungan pengetahuan dengan Periode lama tidur ibu hamil TM 3 dalam melakukan senam prenatal yoga di BPM Bidan Ida Laina kota Bengkulu tahun 2019

No	Pengetahuan	Periode Lama Tidur						Jumlah	
		Rendah		Sedang		Baik		Σ	(%)
		Σ	(%)	Σ	(%)	Σ	(%)		
1	Kurang	4	13,3	1	3,3	1	3,36	6	20
2	Cukup	5	16,7	3	10	0	0	8	26,7
3	Baik	1	3,3	9	30	6	20	16	53,3
Total		10	33,3	13	43,3	7	20,3	30	100

Uji Spearman Rankpvalue = 0,001

Pada table 9. dapat dilihat dari 30 responden terdapat bahwa Sebagian besar responden ibu hamil mempunyai pengetahuan yang baik dan periode lama tidur dengan durasi tidur sedang dalam melakukan senam prenatal yoga 9 responden (30%).

PEMBAHASAN

1. Tingkat Pengetahuan ibu hamil TM 3 dalam senam prenatal yoga di BPM Bidan Ida Laina, SST di Kota Bengkulu

Pada table 7. dari 30 responden bahwa sebagian besar responden mempunyai pengetahuan yang baik tentang senam prenatal yoga yaitu 53,3%.

Pada hasil tabulasi data yang telah diperoleh bahwa terdapat pengetahuan ibu hamil dalam senam prenatal yoga sebesar 20 % dengan pengetahuan kurang, pengetahuan cukup sebesar 26,7% dan pengetahuan yang baik sebesar 53,3 % dengan jumlah responden sebanyak 30 responden ibu hamil trimester satu dan trimester dua.

Dari hasil penelitian yang peneliti lakukan bahwa, pengetahuan responden tentang adanya teknik dalam senam prenatal yoga pada item soal nomor 17 yaitu ibu hamil perpengetahuan cukup yaitu 17 orang yang menjawab benar dengan nilai persentasenya 57% dengan isi kuesionernya dengan pernyataan positif tentang pengetahuan dalam senam prenatal yoga yaitu 'teknik dalam senam yoga dilakukan untuk meningkatkan pikiran positif, pernapasan dan kesehatan tubuh'.

Dari hasil penelitian Pepy Lovita Sari, 2018 tentang hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga dapat disimpulkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga didapatkan 21 responden berpengetahuan cukup (52,5%), sedangkan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga didapatkan 22 responden minat sedang (55,0%). Dengan uji statistic spearman rank menunjukkan bahwa p value =0,000<a(0,05) dan H1 diterima sehingga kesimpulannya terdapat hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga di Poskesdes Grogol Jombang tahun 2018.

Dari hasil tabulasi data yang peneliti dapatkan pada lempira soal item no 16 dengan jenis pertanyaan negative "tidak boleh minum air terlalu banyak setelah berlatih senam yoga". Dari soal item nomor 16 bahwa responden yang menjawab benar ada 15 orang dengan persentase 50% dan 15 orang lagi 50 % menjawab salah. Disini dapat kita lihat bahwa ibu hamil masih bingung dengan pernyataan tersebut apakah boleh minum air setelah berlatih senam prenatal yoga. Dimana bagi ibu hamil bahwa senam prenatal yoga ini adalah informasi yang baru didapatkan, namun sebagian ibu hamil juga paham dan mengerti setelah berlatih senam prenatal yoga.

2. Periode lama tidur ibu hamil TM 3 dalam melakukan senam prenatal yoga di BPM Bidan Ida Laina, SST di Kota Bengkulu

Pada table 8. dari 30 responden bahwa Hampir sebagian responden mempunyai periode lama tidur dengan durasi tidur sedang dalam melakukan senam prenatal yoga yaitu 43,3%.

Pada hasil tabulasi data yang telah diperoleh bahwa terdapat periode lama tidur ibu hamil dalam melakukan senam prenatal yoga sebesar 33,3% dengan durasi tidur rendah, periode lama tidur dengan durasi tidur sedang sebesar 43,3% dan periode lama tidur dengan durasi tidur baik sebesar 23,3 % dengan jumlah responden sebanyak 30 responden ibu hamil trimester satu dan trimester dua.

Didapatkan bahwa terdapat pada item soal nomor satu dalam lampiran kuesioner dengan pernyataan positif "saya ingin mengikuti senam prenatal yoga agar siap menghadapi persalinan" disini dapat kita lihat bahwa dari 30 responden ibu hamil menyatakan "ya" yaitu menurut peneliti dengan hasil penelitian yang kita dapat adalah responden ada keinginannya untuk dapat menerapkan senam prenatal yoga dikarenakan responden juga ingin menghadapi persalinan yang berjalan dengan aman serta lancar semua proses persalinannya dengan penuh kenyamanan dan percaya diri serta pikiran yang selalu menciptakan pikiran positif.

Menurut Ronalen, dkk (2020) bahwa dengan Yoga juga merupakan sebuah alat terapi. Banyak penyakit, keluhan apalagi keluhan – keluhan yang sedang dialami ibu hamil dapat dilepaskan atau dapat juga di kurangi bahkan di hilangkan melalui berbagai posisi, gerakan / asanas tertentu dan latihan pernafasan. Vol 9 No 03 (2020): *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*.

Dari hasil penelitian Pepy Lovita Sari, 2018 tentang hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga dapat disimpulkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga didapatkan 21 responden berpengetahuan cukup (52,5%), sedangkan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga didapatkan 22 responden minat sedang (55,0%). Dengan uji statistic spearman rank menunjukkan bahwa p value =0,000<a(0,05) dan H1 diterima sehingga kesimpulannya terdapat hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga di Poskesdes Grogol Jombang tahun 2018.

Banyak factor juga yang dapat mempengaruhi minat ibu hamil dalam mengikuti senam prenatal yoga adalah dengan pendidikan, status pekerjaan serta informasi yang didapatkan.

Berdasarkan table 2. menunjukkan bahwa dari 30 responden ibu hamil didapatkan bahwa 33,3 % ibu hamil berpendidikan SMA.

Menurut peneliti dengan adanya pendidikan SMA dapat mempengaruhi ibu hamil dalam mencari serta menerima informasi tentang senam yoga untuk kehamilannya, dimana dalam pendidikan SMA ibu hamil dapat lebih banyak menerima informasi dan lebih dapat memiliki wawasan yang luas. Dimana, semakin tingginya pendidikan ibu maka semakin mudah ibu hamil dalam menerima dan mencerna informasi-informasi yang didapatkan dan semakin membaik semuanya.

Berdasarkan table 3. menunjukkan bahwa dari 30 responden ibu hamil memiliki pekerjaan IRT sebanyak 43,3%. Menurut peneliti bahwa responden dengan pekerjaannya IRT yang tidak mempunyai penghasilan akan sulit untuk membentuk minatnya dalam senam prenatal yoga. Sehingga hal ini akan dapat mengurangi minatnya dalam mengikuti senam prenatal yoga. Menurut Nursalam, 2015 mengatakan bahwa dengan penghasilan juga dapat berperan penting dalam pembentukan minat seseorang dan apabila seseorang yang dengan mendapatkan penghasilan yang rendah juga akan berpengaruh kurangnya minat seseorang untuk melakukan apa yang diinginkan.

Dari table 5. bahwa terdapat sebagian besar 56,7% ibu hamil tidak pernah mendapatkan informasi mengenai senam prenatal yoga sejumlah 17 responden (56,7%). Dimana, menurut peneliti bahwa informasi sangatlah penting didapatkan dalam kehidupan kita dikarenakan dapat mempengaruhi motivasi seseorang dalam bertindak yang baik. Semakin sedikit informasi yang kita dapatkan maka kemampuan dalam memotivasi diri kita juga akan semakin rendah dan sebaliknya bila semakin banyak dapat informasi tentang adanya senam prenatal yoga ini untuk kehamilan maka akan lebih baik lagi buat ibu hamil dan kesehatan ibu dan bayi dalam rahim. Dimana, dengan banyak dapat informasi, maka kita akan mudah untuk mendapatkan banyak pengetahuan serta lebih paham mengenai senam prenatal yoga. Informasi merupakan suatu data yang disajikan dalam bentuk yang berguna untuk membuat suatu keputusan.

3. Hubungan pengetahuan dengan Periode lama tidur ibu hamil dalam melakukan senam prenatal yoga di BPM Bidan Ida Laina, SST di Kota Bengkulu

Pada table 9. dapat dilihat dari 30 responden terdapat bahwa Sebagian besar responden ibu hamil mempunyai pengetahuan yang baik dan periode lama tidur dengan durasi tidur sedang dalam melakukan senam prenatal yoga 9 responden (30%).

Data hasil penelitian ini dapat digunakan dengan menggunakan SPSS for windows 16 dengan uji spearman Rank dengan menunjukkan nilai signifikansi $p=0,001 < \alpha (0,05)$. Jadi dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat tingkat hubungan pengetahuan dengan periode lama tidur ibu hamil TM 3 dalam melakukan senam prenatal yoga di BPM Bidan Ida Laina di kota Bengkulu.

Menurut peneliti pengetahuan adalah suatu dasar dari seseorang untuk dapat melakukan sesuatu dan kunci dasar utama dalam menumbuhkan minat seseorang. Contohnya seperti dapat dengan belajar dari pengalaman-pengalaman.

Responden dalam penelitian ini dengan mempunyai pengetahuan yang cukup tentang senam yoga ini dapat disarankan adalah untuk dapat lebih meningkatkan lagi pengetahuannya dan dapat diterapkan langsung tentang senam prenatal yoga untuk kesehatan ibu dan bayi dalam rahimnya ibu. Dengan semakin banyak mendapatkan ilmu pengetahuan, maka semakin tinggi minat kita untuk dapat belajar tentang senam prenatal yoga terutama buat ibu hamil yang sedang mengandung bayi dalam rahimnya. Namun, jika pengetahuan kita rendah, maka kita akan susah untuk meningkatkan minat kita menjadi lebih baik lagi. Maka dari itu, tetaplah kita selalu tidak bosan-bosannya dalam mendapatkan ilmu pengetahuan, ilmu pengetahuan juga dapat didapatkan dari pengalaman-pengalaman individu maupun pengalaman orang lain.

Penelitian ini juga dapat didukung dengan penelitian Pety Lovita Sari, 2018 tentang hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga dapat disimpulkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga didapatkan 21 responden berpengetahuan cukup (52,5%), sedangkan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga didapatkan 22 responden minat sedang (55,0%). Dengan uji statistic spearman rank menunjukkan bahwa p value $=0,000 < \alpha (0,05)$ dan H_1 diterima sehingga kesimpulannya terdapat hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga di Poskesdes Grogol Jomban

Kesimpulan

1. Tingkat Pengetahuan ibu hamil TM 3 dalam melakukan senam prenatal yoga di BPM Bidan Ida Laina di kota Bengkulu sebagian besar responden baik.
2. Periode lama tidur ibu hamil TM 3 dalam melakukan senam prenatal yoga di BPM Bidan Ida Laina di kota Bengkulu hampir sebagian besar durasi tidur sedang
3. Ada hubungan tingkat pengetahuan dengan periode lama tidur ibu hamil TM 3 dalam melakukan senam prenatal yoga di BPM Bidan Ida Laina di Kota Bengkulu tahun 2019.

Daftar Pustaka

- 1 Ronalen Br. Situmorang¹, Taufanie Rossita², Diyah Tepi Rahmawati³. 2020. Hubungan Senam Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. & Rahmawati DT / Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat. 2020; 9 (3): 178-183. Vol 9 No 03 (2020): Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat. Vol 9 No 03 (2020): Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat
- 2 Ronalen Br.Situmorang, Vitilina Hutabarat. 2020. Kehamilan dan Prenatal Yoga. Elmarkazi. Bengkulu.
- 3 Ronalen. Situmorang, dkk. [https:// books.google.co.id/ books?id= sEEyEAAAQ BAJ & pg=PA227&lpg=PA227&dq](https://books.google.co.id/books?id=sEEyEAAAQBAJ&pg=PA227&lpg=PA227&dq)
- 4 Situmorang, R., Hilinti, Y., Jumita, J., & Hutabarat, V. (2021). Hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam prenatal yoga di bpm jumita, s.st., m.kes kota Bengkulu. *Journal Of Midwifery*, 9(1), 44-52. <https://doi.org/10.37676/jm.v9i1.1347>
- 5 Ronalen. Situmorang, dkk. <http://jurnal.una.ac.id/index.php/semnasmudi/article/view/1652>
- 6 Ronalen. Situmorang, dkk. <http://prosiding.ilkeskh.org/index.php/seminar/issue/view/3>
- 7 Prawirohardjo, Sarwono. 2015. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : YBPSP Supariasa IDN Dkk. *Penilaian Status Gizi* . Jakarta : EGC; 2015.
- 8 Maharani. Tantri. dan Yesie Aprillia. *Modul Pelatihan Prenatal Gentle Yoga*. Jawa Tengah.; 2012.
- 9 Nurtini, N.M,dkk. 2017. Tigkat pengetahuan dengan minat ibu hamil tentang prenatal yoga di puskesmas II Denpasar Selatan. *Jurnal Kesehatan Terpadu* vol.1 no.2
- 10 Husin, Farid. 2013. *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Sagung Seto : Jakarta
- 11 Fitri Rifa'atul Mahmudah Diniaty. 2017. Hubungan Tingkat Pengetahuan Prenatal Yoga Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Mengikuti Kelas Prenatal Yoga Di Klinik Bersalin Karya Rini Muntlan. Artikel. Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Semarang.
- 12 Yulinda Y, Purwaningsih D, Sudarta CM. Latihan Yoga Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Siklus Menstruasi Remaja Puteri. *J Ners dan Kebidanan Indones*. 2017;5(1):20. doi:10.21927/jnki.2017.5(1).20-26
- 13 Carole Smyth. 2012. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The Hartford Institute for geriatric Nursing, new York university, college of nursing
- 14 Situmorang, R., Hilinti, Y., Jumita, J., & Hutabarat, V. (2021). HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN MINAT IBU HAMIL DALAM PENERAPAN SENAM PRENATAL YOGA DI BPM JUMITA, S.ST., M.KES KOTA BENGKULU. *Journal Of Midwifery*, 9(1), 44-52. <https://doi.org/10.37676/jm.v9i1.1347>
- 15 SITUMORANG, R., RAHMAWATI, D., & SYAFRIE, I. (2022). PENGARUH PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI BPM JUMITA, S.ST., M.KES. *Journal Of Midwifery*, 10(1), 48-57. <https://doi.org/10.37676/jm.v10i1.2318>
- 16 Amalia A. *Tetap Sehat Dengan Yoga "Berbagi Latihan Yoga Untuk Mengatasi Masalah Siklus Bulanan, Hamil, Pascamelahirkan*.; 2015.