

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN SIKAP DAN MOTIVASI IBU
HAMIL DALAM MELAKUKAN PRENATAL YOGA DI PUSKESMAS
WIRADESA KABUPATEN PEKALONGAN**

Sifanis Azzahra, Sandi Ari Susiatmi

Perubahan fisiologis dan adaptasi psikologis menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil di setiap trimesternya, Ketidaknyamanan yang paling sering dialami ibu hamil adalah nyeri punggung, nyeri punggung merupakan keluhan umum yang sering terjadi, diperkirakan sekitar 70% ibu hamil mengeluh nyeri punggung. nyeri punggung selama kehamilan mencapai puncaknya pada minggu ke 24 hingga 28. Hasil penelitian yang bisa mengurangi ketidaknyamanan tersebut adalah dengan melakukan olahraga ringan khususnya yoga untuk ibu hamil. Latihan yoga dapat membantu ibu mempersiapkan pikiran dan tubuh menghadapi persalinan dan kelahiran karena latihan ini membantu ibu untuk fokus, konsentrasi dan tetap sehat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Dan Motivasi Ibu Hamil Dalam Melakukan Prenatal Yoga. Jenis penelitian yang digunakan jenis penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah 106 ibu hamil dalam trimester 2 dan 3 yang memeriksakan kehamilannya di Puskesmas Wiradesa pada tanggal 21 Desember 2023 hingga 20 Januari 2024 dengan teknik *accidental sampling* sebanyak 84 responden. Analisa Bivariat menggunakan uji *chi square*. Hasil Bivariat Hubungan pengetahuan dengan sikap ibu hamil dalam melakukan prenatal yoga didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,000$, dan untuk Hubungan pengetahuan dengan motivasi ibu hamil dalam melakukan prenatal yoga didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,002$. Terdapat bahwa pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga memengaruhi sikap dan motivasi mereka untuk melakukannya.

Kata kunci: Ibu Hamil, Motivasi, Pengetahuan, Prenatal Yoga, Sikap

**Undergraduate Program in Midwifery
Faculty of Health Sciences
University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan**

ABSTRACT

Sifanis Azzahra¹, Sandi Ari Susiatmi²

**THE CORRELATIONS OF KNOWLEDGE WITH THE ATTITUDES AND
MOTIVATION OF PREGNANT WOMEN IN DOING PRENATAL YOGA
AT WIRADESA HEALTH CENTER, PEKALONGAN DISTRICT**

Physiological changes and psychological adaptations cause discomfort to pregnant women in each trimester. The most common discomfort experienced by pregnant women is back pain. This disorder is a common complaint that often occurs and it is estimated that around 70% of pregnant women experience it. Back pain during pregnancy peaks at weeks 24 to 28. Several studies state that one way to reduce this discomfort is to do light exercise, especially yoga. Yoga practice can help women prepare their minds and bodies for labor and birth because this practice helps mothers to focus, concentrate and stay healthy.

The study aims to determine the correlations of knowledge with the attitudes and motivation of pregnant women in doing prenatal yoga. It is an analytical descriptive with cross-sectional approach. The population in this study was 106 pregnant women in the 2nd and 3rd trimester who had their pregnancy checked at the Wiradesa Community Health Center from 21 December 2023 to 20 January 2024 using an accidental sampling technique of 84 respondents. Meanwhile, Bivariate analysis used chi square test. Bivariate results: the correlations between knowledge and the attitude of pregnant women in doing prenatal yoga shows a p value = 0.000, and the relationship between knowledge and the motivation of pregnant women in doing prenatal yoga shows a p value = 0.002. It can be concluded that pregnant women's knowledge about prenatal yoga influences their attitudes and motivation to do it.

Keywords: *pregnant women, motivation, knowledge, Prenatal Yoga, attitude*