

**PERBEDAAN MOTIVASI DAN PERSEPSI IBU HAMIL TENTANG
PRENATAL YOGA DI PUSKESMAS YANG MENYEDIAKAN DAN YANG
TIDAK MENYEDIAKAN PROGRAM PRENATAL YOGA**

Idah Ayu Wulandari¹, Ni Wayan Manik Parwati¹

¹Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

ayuwulandari28@gmail.com

ABSTRAK

Keikutsertaan ibu hamil dalam aktivitas fisik khususnya yoga merupakan hal yang penting dalam menunjang kelancaran proses kehamilan, persalinan dan nifas. Keikutsertaan ini dipengaruhi oleh motivasi dan persepsi. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis perbedaan motivasi dan persepsi ibu hamil tentang prenatal yoga di puskesmas yang menyediakan dan yang tidak menyediakan prenatal yoga. Jenis penelitian ini adalah analitik komparatif studi dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian adalah 108 ibu hamil, yaitu 54 orang yang memeriksakan kehamilannya di Puskesmas III Denpasar Utara dan 54 orang yang memeriksakan kehamilannya di Puskesmas I Denpasar Timur. Teknik pengambilan sampel diambil dengan *accidental sampling*. Analisis data menggunakan uji Mann-Whitney. Hasil menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara motivasi dan persepsi ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di puskesmas yang menyediakan dan yang tidak menyediakan fasilitas prenatal yoga. Diharapkan puskesmas sebagai fasilitas kesehatan primer diharapkan menyediakan fasilitas prenatal yoga untuk ibu hamil

Kata kunci: Motivasi, Persepsi, Prenatal Yoga, Puskesmas

**DIFFERENCES BETWEEN MOTIVATION AND PERCEPTION OF
PRENATAL YOGA IN PUBLIC HEALTH CENTER WHICH PROVIDES AND
DOES NOT PROVIDE PRENATAL YOGA FACILITIES
ABSTRACT**

The participation of pregnant women in physical activities, especially yoga is important during pregnancy, intra partum and post partum period. Motivation and perception factors are considered to influence yoga participation in pregnant women. The purpose of this study was to analyze the differences in motivation and perceptions of pregnant women about prenatal yoga in Public Health Center (PHC) that provide and does not provide prenatal yoga. This research was a comparative analytic study with cross sectional approach. The sample were 108 pregnant women, 54 people who examined their pregnancy at North Denpasar III PHC and 54 people who examined their pregnancy at East Denpasar I PHC. The sampling technique was taken by accidental sampling. Data analysis by using the Mann-Whitney test. The data showed that there was a significant differences between motivation and perceptions of pregnant women who check their pregnancies at PHC that provide and those that does not provide prenatal yoga. It is expected that the PHC as a primary health facility is expected to provide prenatal yoga facilities for pregnant women

Keyword: Motivation, Perception, Prenatal Yoga, Public Health Center

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu kodrati serta proses yang fisiologi bagi seorang wanita, tetapi tidak semua proses kehamilan dapat berjalan dengan normal, karena selama kehamilan terjadi adaptasi anatomi, fisiologi dan biokimiawi yang terus meningkat sejalan dengan usia kehamilan. Ibu hamil harus mendapat asuhan kehamilan agar dapat beradaptasi dengan perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikologinya. Tujuan asuhan selama masa kehamilan untuk mempersiapkan persalinan yang fisiologis dengan tujuan ibu dan janin yang akan dilahirkan dalam keadaan sehat¹. Metode untuk meringankan dan membantu ibu hamil dalam persiapan persalinan adalah dengan olahraga yang bertujuan untuk menjaga kesehatan tubuh dan janin agar berkembang dengan baik dan juga membuat emosi ibu tetap stabil. Saat ini olah raga yang sedang berkembang yang dilakukan oleh ibu hamil adalah yoga².

Latihan Yoga merupakan latihan olah tubuh, pikiran dan mental yang menggabungkan beberapa tehnik yaitu pernafasan (Pranayama), position (Asana), Meditasi dan Relaksasi³. Dari hasil studi melaporkan bahwa latihan Yoga dapat meningkatkan kualitas hidup bagi wanita hamil terutama pada primigravida. Primigravida sering mengalami stres fisik maupun psikologi dalam menghadapi perubahan selama kehamilan maupun persalinan yang dapat mengakibatkan komplikasi selama kehamilan maupun persalinan. Sebuah penelitian menunjukkan menyatakan bahwa database dari Januari 2004 sampai dengan Februari 2014 menunjukkan intervensi yoga selama kehamilan dapat menurunkan rasa sakit selama kehamilan dan juga dapat menurunkan stress⁴. Penelitian lain menyatakan bahwa yoga dapat

menurunkan kadar kortisol sehingga mengurangi tingkat kecemasan dan depresi pada wanita hamil⁵.

Faktor persepsi dan motivasi ibu hamil mengenai prenatal yoga dapat mempengaruhi perilaku ibu terkait dengan keikutsertaan yoga. Saat ini di Kota Denpasar, puskesmas yang memberikan layanan prenatal yoga masih terbatas. Padahal ketersediaan layanan prenatal yoga dapat mempengaruhi keikutsertaan ibu hamil. Semakin banyak ibu hamil yang mendapatkan pelayanan prenatal yoga, semakin banyak manfaat yang dapat diterima oleh ibu hamil. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti tentang perbedaan persepsi dan motivasi ibu hamil tentang prenatal yoga di puskesmas yang menyediakan dan yang tidak menyediakan program prenatal yoga.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik komparatif dengan pendekatan *cross sectional*⁶. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui perbedaan persepsi dan motivasi ibu hamil tentang prenatal yoga di puskesmas yang menyediakan dan yang tidak menyediakan program Prenatal Yoga. Populasi yang dimaksud adalah seluruh ibu hamil yang memeriksakan diri ke puskesmas yang menyediakan program Prenatal Yoga (Puskesmas III Denpasar Utara) dan yang tidak menyediakan program Prenatal Yoga (Puskesmas I Denpasar Timur). Peneliti menetapkan jumlah sampel yang diteliti adalah 54 orang ibu hamil yang memeriksakan diri ke puskesmas yang menyediakan program Prenatal Yoga (Puskesmas III Denpasar Utara) dan 54 orang ibu hamil yang tidak menyediakan program Prenatal Yoga (Puskesmas I Denpasar Timur) dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*⁷. Ibu

hamil yang melakukan pemeriksaan di kedua puskesmas di atas selama Bulan Januari 2019 digunakan sebagai sampel penelitian. Analisis data dilakukan dengan menggunakan *Mann Whitney U Test*⁸.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Karakteristik Responden (n=108)

Karakteristik	Persentase (%)
Umur	
<20 tahun	1 (0,9)
20-25 tahun	34 (31,5)
26-30 tahun	53 (49,1)
31-35 tahun	19 (17,6)
36-40 tahun	1 (0,9)
Kehamilan ke	
1	41 (38)
2	50 (46,3)
3	15 (13,9)
4	2 (1,9)
Status pekerjaan	
Bekerja	51 (47,2)
Tidak Bekerja	57 (52,8)
Pendidikan	
SD	5 (4,6)
SMP	33 (30,6)
SMA	67 (62)
PT	3 (2,8)
Keikutsertaan yoga	
Ya	62 (57,4)
Tidak	46 (42,6)

Berdasarkan data di atas, mayoritas responden berada pada rentang umur 26-30 tahun yaitu sebanyak 53 orang (49,1%), kehamilan kedua sebanyak 53 orang (49,1%), tidak bekerja sebanyak 50 orang (46,3%), mempunyai pendidikan terakhir SMA 67 orang (62%) dan pernah mengikuti yoga sebanyak 62 orang (57,4%).

Tabel 2. Distribusi Responden berdasarkan Motivasi tentang Prenatal Yoga (n=108)

Variabel	Median	Std Deviasi	Min	Maks
Persepsi	56	1.37674	28	80

Data di atas menunjukkan bahwa nilai median adalah 56 dengan nilai minimum 28 dan nilai maksimum 80

Tabel 3. Distribusi Responden berdasarkan Persepsi tentang Prenatal Yoga (n=108)

Variabel	Median	Std Deviasi	Min	Maks
Persepsi	32	5.13834	21	40

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai median adalah 32 dengan nilai minimum 21 dan nilai maksimum 40

Tabel 4. Perbedaan Motivasi Ibu tentang Yoga Prenatal di puskesmas yang menyediakan dan yang tidak menyediakan Yoga Prenatal (n=108)

Test Statistics^a

	Total_Motivasi
Mann-Whitney U	367.500
Wilcoxon W	1852.500
Z	-6.716
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Grouping Variable: PUSKESMAS

Berdasarkan tabel di atas didapatkan hasil bahwa nilai p adalah <0,001 (nilai $p < \alpha$). Hal ini berarti terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara motivasi ibu tentang prenatal yoga antara puskesmas yang menyediakan prenatal yoga dan yang tidak menyediakan prenatal yoga.

Motivasi merupakan suatu kerelaan untuk berusaha seoptimal mungkin dalam pencapaian tujuan organisasi yang dipengaruhi oleh kemampuan usaha untuk memuaskan beberapa kebutuhan individu. Motivasi mengikuti kelas ibu hamil kategori rendah salah satunya disebabkan oleh faktor lingkungan⁹.

Ibu hamil yang melakukan pemeriksaan di puskesmas yang menyediakan prenatal yoga lebih tinggi motivasinya dibandingkan dengan puskesmas yang tidak menyediakan prenatal yoga karena informasi yang didapatkan tentang prenatal yoga lebih banyak. Ibu hamil yang melakukan yoga prenatal selama hamil mempunyai banyak manfaat, baik selama kehamilan, persalinan maupun pada masa pasca persalinan¹⁰. Kebutuhan rasa aman menyangkut keamanan fisik serta psikologis terpenuhi. Lebih lanjut juga disampaikan bahwa para ibu hamil yang melakukan prenatal yoga mempunyai kemungkinan efek samping yang kecil selama menjalani masa kehamilan, persalinan dan nifasnya. Motivasi intrinsik berperan cukup besar dalam mendorong responden untuk mengikuti prenatal yoga. Semakin tinggi motivasi intrinsik akan semakin tinggi pula dorongan internal seseorang untuk menjadi ikut serta prenatal yoga karena mereka menganggap menjadi prenatal yoga sudah sebagai kebutuhan. Disamping itu, motivasi ekstrinsik tetap diperlukan sebagai penguatan dari pemenuhan kebutuhan seseorang. Faktor dari luar diri seseorang turut berperan sebagai penentu bahkan pengubah perilaku⁹.

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan responden di puskesmas yang menyediakan prenatal yoga sangat responsif dengan adanya fasilitas pelayanan yang langsung menjangkau masyarakat. Pelayanan prenatal yoga

yang dilakukan secara cuma-cuma oleh pihak Puskesmas III Denpasar Utara setiap 2 minggu sekali dapat mendorong masyarakat untuk mengikuti prenatal yoga. Suatu penelitian menyatakan responden bersedia mengikuti prenatal yoga karena tersedianya fasilitas pelayanan yang terjangkau oleh masyarakat serta mempunyai jadwal pelayanan yang teratur¹¹. Selain itu fasilitas pelayanan juga harus dilengkapi dengan tempat dan instruktur yang sesuai. Dengan demikian para ibu hamil akan merasa nyaman dalam mengikuti kegiatan prenatal yoga¹².

Tabel 5. Perbedaan Persepsi Ibu tentang Yoga Prenatal di puskesmas yang menyediakan dan yang tidak menyediakan Yoga Prenatal (n=108)

Test Statistics^a

	Total_Persepsi
Mann-Whitney U	956.000
Wilcoxon W	2441.000
Z	-3.095
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002

a. Grouping Variable: PUSKESMAS

Berdasarkan tabel di atas didapatkan hasil bahwa nilai p adalah 0,002 (nilai $p < \alpha$). Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara persepsi ibu tentang prenatal yoga antara puskesmas yang menyediakan prenatal yoga dan yang tidak menyediakan prenatal yoga.

Tenaga kesehatan sering memberikan informasi tentang manfaat aktivitas fisik kepada ibu hamil. Masyarakat perkotaan cenderung heterogen, serta sudah merasa paham dengan baik mengenai penyuluhan yang diberikan, sehingga materi yang disampaikan terkadang tidak sampai

pada tujuan yang diinginkan oleh badan penyuluh. Akan tetapi, pada puskesmas yang menyediakan fasilitas prenatal yoga tidak sekedar hanya memberikan informasi, akan tetapi sekaligus mengajarkan dan mendemonstrasikan pelaksanaan prenatal yoga secara langsung¹³.

Persepsi yang adekuat mengenai prenatal yoga meliputi pengertian, keuntungan, kerugian, syarat, efektifitas, efek samping, dan tempat mendapatkan pelayanan, bisa menghilangkan keraguan ibu dalam melakukan prenatal yoga nantinya. Responden di puskesmas yang menyediakan fasilitas prenatal yoga mempunyai minat yang besar, serta mempunyai motivasi baik intrinsik serta ekstrinsik yang lebih tinggi¹⁴.

Persepsi merupakan ranah yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*) atau dengan arti lain, bahwa persepsi mempunyai pengaruh sebagai motivasi awal bagi seseorang dalam berperilaku. Perilaku yang didasari oleh persepsi akan membentuk keyakinan tertentu sehingga seseorang berperilaku sesuai dengan keyakinan. Persepsi merupakan faktor awal dari suatu perilaku yang pada umumnya berkorelasi dengan perilaku. Persepsi mengenai suatu hal menyebabkan seseorang melakukan kegiatan yang berkaitan dengan hal yang diketahuinya itu.¹³

SIMPULAN DAN SARAN

Persepsi dan motivasi ibu hamil tentang prenatal yoga lebih tinggi di puskesmas yang menyediakan fasilitas prenatal yoga dibandingkan dengan puskesmas yang tidak menyediakan fasilitas prenatal yoga, sehingga puskesmas sebagai fasilitas kesehatan primer diharapkan menyediakan fasilitas prenatal yoga untuk ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

1. Depkes (2009), *Rencana Pembangunan Jangka Panjang Bidang Kesehatan 2005-2025*, Jakarta: Depkes RI
2. Gong H, Ni C, Shen X, Wu T, Jiang C: Yoga for prenatal depression: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 2015 Feb 5;15:14. dari: 10.1186/s12888-015-0393-1.. Tersedia dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25652267>
3. Shindu, P. (2013). *Panduan lengkap Yoga: Untuk hidup sehat dan seimbang*. Bandung: PT Mizan Pustaka
4. Jiang Q, Wu Z, Zhou L, Dunlop J, Chen P (2015). *Effects of yoga intervention during pregnancy: a review for current status*. *Am J Perinatol*. 2015 May;32(6):503-14. doi: 10.1055/s-0034-1396701. Tersedia dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25535930>
5. Kawanishi, Y. Hanley, S. J. Tabata, K. Nakagi, Y. Ito, T. Yoshioka, E. Yoshida, T. Saijo, Y. *Effects of prenatal yoga: a systematic review of randomized controlled trials*. 2015;62(5):221-31. dari: 10.11236/jph.62.5_221. Tersedia dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26118705>
6. Hosmer DW, Lemeshow S. (2000). *Applied logistic regression*. Edisi ke-2. USA: John Wiley & Sons, Inc
7. Dahlan S. (2009). *Besar sampel dan cara pengambilan sampel dalam penelitian kedokteran dan kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika
8. Sugiyono. (2010). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. Edisi ke-9*. Bandung: Alfabeta
9. Pratigny. 2014. *Yoga Ibu Hamil*. Depok : Pustaka Bunda

10. Kincer, Patricia. 2014. *Yoga For Chronic Depressive Symptoms in Pregnancy: A Commentary and call to action*. Virginia commonwealth university. School of nursing. Richmond. USA
11. Nerendran, S. (2009). *Yoga Improves Pregnancy Outcomes Source : Journal of Alternative and Complementary Medicine* 2005; 11; 237-44. Diakses 11 Januari 2016
12. Krisnadi, S. (2010). *Sinopsis yoga untuk kehamilan: sehat, bahagia, dan penuh makna*. <http://www.bukukita.com> Jakarta, diakses 23 September 2016
13. Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
14. Notoatmodjo, S.(2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta