

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN MINAT IBU HAMIL DALAM
PENERAPAN SENAM YOGA
(Di Ponkesdes Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang)**

Pepy Lovita Sari¹ Harnanik Nawangsari²

^{1,2}STIKes Insan Cendekia Medika Jombang

¹email : pepy_lovita@gmail.com, ²email : harnanik.nawangsari@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Kehamilan yang sehat sangat diidam-idamkan oleh ibu hamil, untuk dapat menjalani kehamilan yang sehat, ibu hamil bisa melakukan senam yoga.. Faktanya meski sudah ada senam yoga untuk ibu hamil namun masih banyak yang belum mengetahui senam yoga. Berdasarkan studi pendahuluan tanggal 14 Maret 2018 hasil wawancara pada 10 ibu hamil, 7 diantaranya mengatakan bahwa selama mengikuti kelas ibu hamil hanya mendapatkan materi senam hamil dan kehamilan secara umum tetap belum mengetahui senam yoga untuk kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga di Ponkesdes Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang. **Metode:** Jenis penelitian ini *Analitik Correlational* dengan rancangan *Cross Sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester II dan III di Ponkesdes Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang sejumlah 45 ibu hamil. Sampel penelitian sejumlah 40 ibu hamil, diambil secara *Proporsional Random Sampling*. Variabel independent penelitian ini adalah pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga dan Variabel dependent penelitian ini adalah minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga. Instrument penelitiannya menggunakan kuesioner. Pengolahan data menggunakan *Editing, Coding, Scoring, Tabulating* dan Uji statistik *Spearman Rank*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan 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%). Uji statistik *Spearman Rank* menunjukkan bahwa $p\ value = 0,000 < \alpha (0,05)$, sehingga H_1 diterima. **Kesimpulan:** Kesimpulan penelitian ini ada hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga di Ponkesdes Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.

Kata kunci : Pengetahuan, Minat, Ibu Hamil, Senam Yoga

***The Correlation Of Knowledge To Pregnant Mother Passion To Practice Yoga
Exercis
(in Ponkesdes Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang)***

ABSTRACT

Introduction: A healthy pregnancy is very craved by pregnant women, to be able to undergo a healthy pregnancy, pregnant women can do yoga exercises. In fact even though there is already yoga exercises for pregnant women but many still do not know about yoga exercises. Based on preliminary study on March 14, 2018, the results of interviews on 10 pregnant women, 7 of them said that during the class of pregnant women only get the material about pregnancy exercise and pregnancy in general but not yet know yoga exercises for pregnancy. This study aims to analyze *The Correlation Of Knowledge To Pregnant Mother Passion To Practice Yoga Exercise in Ponkesdes Grogol, Kec Diwek , Kab Jombang*. **Methods:** Type of research is *Correlational Analytic with Cross Sectional design*. The population of this study were all pregnant women of trimester II and III in Ponkesdes

Grogol, Kec Diwek, Kab Jombang, 45 pregnant women. Samples of 40 pregnant women, taken proportionally Random Sampling. Independent variable of this research was knowledge of pregnant mother about yoga exercises and dependent variable of this research was passion of pregnant mother to practice yoga exercise. Instrument research using were questionnaires. Data processing using Editing, Coding, Scoring, Tabulating and Spearman Rank statistical test. Results: The result of this research showed that the knowledge of pregnant women about yoga exercises was obtained by 21 respondents who were knowledgeable enough (52,5%), while the passion of pregnant women to practice yoga exercise was obtained by 22 medium interest respondents (55,0%). The Spearman Rank statistical test showed that p value = 0,000 $<$ α (0.05), so H_1 was accepted. Conclusion: of this research says that there is The Correlation Of Knowledge To Pregnant Mother Passion To Practice Yoga Exercise in Ponkesdes Grogol, Kec Diwek, Kab Jombang

Keywords : *Knowledge, Passion, Pregnant Mother, Yoga Exercise*

PENDAHULUAN

Kehamilan yang sehat sangat diidam-idamkan oleh ibu hamil, untuk dapat menjalani kehamilan yang sehat ibu hamil bisa melakukan senam yoga, Yoga telah dikenal dan dipraktekkan sejak ribuan tahun lalu yang mengkaji tentang tubuh dan pikiran (Tia Pratignyo, 2014). Kehamilan adalah masa yang indah, tapi perubahan besar pada tubuh dengan waktu yang sangat singkat sering menimbulkan beberapa gangguan dan keluhan yang mengurangi kenikmatan masa kehamilan (Yhossie Suananda, 2018) sehingga ibu hamil perlu mengetahui tentang senam yoga untuk kehamilan karena senam yoga dapat memberikan kesehatan, ketenangan dan kebahagiaan dimana pikiran menjadi lebih fokus, konsentrasi dalam keseharian dan mengurangi keluhan yang terjadi selama kehamilan dan persalinan. Faktanya meski 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. Hasil penelitian oleh (Ni Made Nurtini, 2017) di Puskesmas II Denpasar Selatan minat ibu hamil tentang

prenatal yoga bahwa paling banyak dengan minat cukup sebanyak 32 orang (72%) dari 44 orang.

Berdasarkan Studi Pendahuluan pada tanggal 14-03-2018 dengan pengambilan data sekunder dari buku kohort ibu hamil pada tahun 2017 di Ponkesdes Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang terdapat 130 ibu hamil, adanya kegiatan kelas ibu hamil yang berjalan setiap satu bulan sekali. dari 10 responden yang diwawancarai 7 diantaranya mengatakan bahwa selama mengikuti kelas ibu hamil hanya mendapatkan materi tentang kehamilan secara umum dan melakukan senam hamil akan tetapi belum mengetahui tentang senam yoga untuk kehamilan.

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *Analitik Correlational* dengan rancangan *Cross Sectional*. Populasi penelitian seluruh ibu hamil trimester II dan trimester III yang berada di Ponkesdes Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang sejumlah 45 ibu hamil.

Sampel penelitian Sampel penelitian sejumlah 40 ibu hamil, diambil secara *Proporsional Random Sampling*. Variabel independent penelitian ini adalah pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga dan Variabel dependent penelitian ini

adalah minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga. *Instrument* penelitiannya menggunakan kuesoner, dan uji *Spearman Rank* (Nursalam, 2015).

HASIL PENELITIAN

1. Data Umum

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Di Ponkesdes Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang Pada Tanggal 02 Juni 2018

No	Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	20-30 th	22	55,0
2	31-40 th	18	45,0
3	>40 th	-	-
Jumlah		40	100,0

Sumber : Data Primer, Juni 2018

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari total 40 responden sebagian besar dari responden, yaitu (55,0%) responden berumur 20-30 tahun.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Di Ponkesdes Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang Pada Tanggal 02 Juni 2018

No	Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	SD	-	-
2	SMP	14	35,0
3	SMA	18	45,0
Perguruan			
4	Tinggi	8	20,0
Jumlah		40	100,0

Sumber : Data Primer, Juni 2018

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari total 40 responden hampir setengahnya dari responden yaitu (45,0%) responden berpendidikan SMA.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Pekerjaan Di Ponkesdes Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang Pada Tanggal 02 Juni 2018

No	Status Pekerjaan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ibu Rumah			
1.	Tangga	35	87,5
2.	Petani	-	-
3	Swasta	5	12,5
4.	PNS	-	-
Jumlah		40	100,0

Sumber : Data Primer, Juni 2018

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dari total 40 responden hampir seluruhnya dari responden yaitu (87,5%) responden berstatus sebagai Ibu Rumah Tangga

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Kehamilan Di Ponkesdes Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang Pada Tanggal 02 Juni 2018

No	Informasi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	4-6 bulan	19	47,5
2	7-9 bulan	21	52,5
Jumlah		40	100,0

Sumber : Data Primer, Juni 2018

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa dari total 40 responden sebagian besar dari responden yaitu (52,5 %) usia kehamilannya 7-9 bulan.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Informasi Di Ponkesdes Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang Pada Tanggal 02 Juni 2018

No	Informasi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Pernah			
1	mendapat	16	40,0
Tidak			
2	pernah mendapat	24	60,0
Jumlah		40	100,0

Sumber: Data Primer, Juni 2018

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa dari total 40 responden sebagian besar dari responden yaitu (60,0%) tidak mendapatkan informasi tentang senam yoga.

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sumber Informasi Di Ponkesdes Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang Pada Tanggal 02 Juni 2018

No	Sumber Informasi	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Tenaga Kesehatan	8	20,0
2	Media Cetak	-	-
3	Media Elektronik	5	12,5
4	Teman, saudara, kader	3	7,5
Total		16	40,0
Missing System		24	60,0
Total		40	100,0

Sumber: Data Primer, Juni 2018

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa dari total 40 responden yang mendapatkan informasi sebagian kecil dari responden yaitu (20,0%) responden mendapatkan informasi tentang senam yoga dari tenaga kesehatan.

2. Data Khusus

Tabel 7 Distribusi Frekuensi pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga Di Ponkesdes Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang Pada Tanggal 02 Juni 2018.

No	Pengetahuan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Baik	19	47,5
2	Cukup	21	52,5
3	Kurang	-	-
Jumlah		40	100,0

Sumber: Data Primer, Juni 2018

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa dari 40 responden sebagian besar responden mempunyai pengetahuan cukup tentang senam yoga yaitu 21 responden (52,5%).

Tabel 8 Distribusi Frekuensi minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga Di Ponkesdes Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang Pada Tanggal 02 Juni 2018.

No	Minat	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Tinggi	17	42,5
2	Sedang	22	55,0
3	Rendah	1	2,5
Jumlah		40	100,0

Sumber: Data Primer, Juni 2018

Berdasarkan tabel 8 dapat diketahui bahwa dari 40 responden sebagian besar responden mempunyai minat sedang untuk menerapkan senam yoga yaitu 22 responden (55,5%).

Tabel 9 Distribusi Frekuensi hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga Di Ponkesdes Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang. Pada Tanggal 02 Juni 2018

Pengetahuan	Minat						Jumlah	
	Tinggi		Sedang		Rendah		Σ	%
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Baik	15	37,5	4	10,0	0	0	19	47,5
Cukup	2	5,0	18	45,0	1	2,5	21	52,5
Kurang	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Total	17	42,5	22	55,5	1		40	100,0

Uji Spearman Rank ρ Value = 0,000 < 0,05

Sumber: Data Primer, Juni 2018

Berdasarkan tabel 9 menunjukkan bahwa dari 40 responden hampir setengah responden mempunyai pengetahuan yang cukup dan minat sedang dalam penerapan senam yoga yaitu sejumlah 18 responden (45,0%). Setelah data diolah dengan SPSS for windows 16 dengan uji Spearman Rank menunjukkan bahwa nilai signifikansi $\rho = 0,000 < \alpha (0,05)$, sehingga H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga Di Ponkesdes Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.

PEMBAHASAN

1. Pengetahuan bidan tentang senam yoga di Ponkesdes Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa dari 40 responden sebagian besar responden mempunyai pengetahuan cukup tentang senam yoga yaitu 21 responden (52,5%). Pengetahuan tentang senam yoga tersebut meliputi enam parameter, yaitu pengertian, manfaat, prinsip, indikasi dan kontraindikasi, persiapan dan teknik yoga dalam kehamilan.

Berdasarkan hasil tabulasi data yang telah diperoleh, bahwa persentase per-parameter yaitu pengertian senam yoga 15,8%, manfaat senam yoga 17,0%, prinsip senam yoga 17,0%, Indikasi dan kontraindikasi senam yoga 16,4%, persiapan senam yoga 14,1% dan teknik yoga dalam kehamilan 19,5% dari keenam parameter tersebut parameter teknik yoga dalam kehamilan memiliki prosentasi tertinggi.

Parameter teknik yoga dalam kehamilan pada item soal nomer 17 dengan pernyataan positif yaitu "Teknik dalam senam yoga dilakukan untuk meningkatkan pikiran positif, pernafasan dan kesehatan tubuh" mendapatkan nilai rata-rata personal 0,95 dari 40 responden 38 menyatakan "Benar". Menurut peneliti, hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan responden tentang teknik dalam senam yoga sudah cukup baik, terlihat dari responden yang sudah mengetahui bahwa teknik-teknik dan latihan yang dilakukan dalam senam yoga untuk mendapatkan aliran tubuh yang positif, meningkatkan kesehatan dan pikiran yang jernih serta melatih pernafasan. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Farid Husin, 2013) bahwa yoga terdiri dari teknik-teknik dan latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kejernihan pikiran, kesempurnaan pernafasan dan kesehatan tubuh.

Hasil tabulasi data yang terdapat pada lampiran dari masing-masing parameter, menemukan hasil parameter persiapan senam yoga memiliki prosentase yang rendah yaitu 14,1 %. Parameter persiapan senam yoga pada item soal nomor 16 dengan jenis pertanyaan negatif "tidak boleh minum air terlalu banyak setelah berlatih senam yoga". Mendapatkan nilai rata-rata persoaal 0,58 dari 40 responden, 23 responden menyatakan "Salah". Menurut peneliti, responden masih bingung bolehkah minum air setelah berlatih senam yoga karena bagi mereka senam yoga informasi yang masih baru, tetapi sebagian dari mereka mengerti bahwa ketika selesai berlatih senam yoga membutuhkan minum karena setelah berlatih senam yoga akan mengeluarkan cukup tenaga sehingga tidak ada masalah bila harus minum air putih setelah berlatih senam yoga. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Tia Pratignyo, 2014) bahwa persiapan ketika berlatih senam yoga yaitu kenakan pakaian yang longgar dan nyaman, berlatih tanpa alas kaki di atas alas untuk berlatih yoga, jaga agar perut tidak terlalu kenyang dan juga tidak terlalu lapar, gunakan bantal, guling atau kursi sebagai alat bantu melakukan postur yoga dan minum air yang banyak sesudah berlatih

2. Minat bidan dalam penerapan senam yoga di Ponkesdes Grogol, Kecamatan diwek, Kabupaten Jombang

Berdasarkan tabel 8 dapat diketahui bahwa dari 40 responden sebagian besar responden mempunyai minat sedang untuk menerapkan senam yoga yaitu 22 responden (55,5%).

Hasil tabulasi dari masing-masing parameter yang meliputi minat intrinsik dan minat ekstrinsik menunjukkan bahwa persentase parameter yaitu minat intrinsik sejumlah 58,7% dan minat ekstrinsik 41,2%. Dari kedua parameter tersebut, parameter minat instrinsik memiliki prosentase tertinggi.

Parameter minat intrinsik yang terdapat pada item soal nomor 1 dengan rata-rata persoaal 0,85 dengan jenis pernyataan positif yaitu “Saya ingin mengikuti senam yoga agar siap menghadapi persalinan” menunjukkan bahwa dari 40 responden, 34 responden menyatakan “Ya”. Menurut peneliti, responden ada keinginan untuk menerapkan senam yoga karena responden ingin menghadapi persalinan yang berjalan dengan aman dan lancar dengan rasa percaya diri dan pikiran yang selalu positif.

Hal ini sesuai dengan teori (Tia Pratigny, 2014) bahwa yoga bisa membuat pikiran menjadi lebih fokus dan konsentrasi dalam keseharian, begitu juga saat masa kehamilan dan persalinan, setiap ibu memiliki kekuatan yang besar dan tidak perlu takut menghadapi persalinan dengan persiapan yang matang secara fisik, mental dan spiritual ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan aman dan lancar.

Hasil tabulasi data yang terdapat pada lampiran dari masing-masing parameter, menemukan hasil parameter minat ekstrinsik memiliki prosentase yang rendah yaitu 41,2%. Parameter minat ekstrinsik pada item soal nomor 13 dengan jenis pertanyaan positif “Saya akan mengikuti senam yoga jika ada teman saya yang sudah mengikuti”. Mendapatkan nilai rata-rata persoaal 0,28 dari 40 responden, 11 responden menyatakan “Ya”. Menurut peneliti, responden masih banyak yang belum mengetahui tentang senam yoga sehingga ibu akan lebih mudah mengikuti senam yoga jika teman, saudara atau di lingkungan sekitar sudah melakukan senam yoga terlebih dahulu. Hal ini sesuai dengan teori (Nursalam, 2015) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi timbulnya minat salah satunya adalah motif sosial terdapat lingkungan hubungan sosial yaitu lingkungan hidup dimana individual hidup bersama teman, keluarga, tetangga. Apabila dalam lingkungan sosialnya kebetulan mempunyai keinginan dan minat yang sama pada suatu tertentu maka faktor ini akan memperkuat minat mereka.

3. Hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil penerapan senam yoga di Ponkesdes Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang

Berdasarkan tabel 9 menunjukkan bahwa dari 40 responden hampir setengah responden mempunyai pengetahuan yang cukup dan minat sedang dalam penerapan senam yoga yaitu sejumlah 18 responden (45,0%).

Berdasarkan hasil analisa menggunakan uji *Spearman Rank* dengan bantuan SPSS *for windows 16* dengan ρ 0,05 didapatkan bahwa ρ hitung = 0,000 < 0,05 maka H_1 diterima artinya ada hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga di Ponkesdes Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang. Menurut peneliti pengetahuan merupakan dasar dari seseorang untuk melakukan sesuatu dan kunci dasar utama dalam menumbuhkan minat seseorang. Pengetahuan dapat diperoleh dari berbagai cara misalnya dengan belajar dan dari pengalaman. Untuk dapat menimbulkan ketertarikan dalam suatu hal maka seseorang membutuhkan suatu pemahaman dalam suatu hal tertentu, sehingga pengetahuan sangat berkaitan dengan minat seseorang. Responden yang masih mempunyai pengetahuan cukup sangat disarankan agar lebih meningkatkan pengetahuannya mengenai senam yoga untuk kehamilan dan dapat menerapkannya. Semakin banyak pengetahuan yang diperoleh maka akan semakin tinggi minat yang akan tumbuh pada diri seorang tersebut. Hal ini sesuai dengan teori (Saifuddin Azwar, 2007) yang mengatakan bahwa semakin baik pengetahuan maka akan semakin baik minat yang ditujukan pada objek tersebut, sebaliknya jika pengetahuan kurang maka akan terbentuk minat yang rendah.

Penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yaitu penelitian (Ni Made Nurtini, 2017) dengan judul tingkat pengetahuan dan minat ibu hamil tentang

prenatal yoga di Puskemas II Denpasar Selatan dengan hasil Berdasarkan hasil penelitian paling banyak ibu hamil memiliki pengetahuan baik sejumlah 8 orang (18,2%), cukup sejumlah 32 orang (72,7%), dan kurang sebanyak 4 orang (9,1%) Dalam penelitian ini ibu hamil banyak memiliki minat yang cukup sejumlah 32 orang (72,7%).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Ada hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga di Ponkesdes Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.

Saran

1. Bagi Bidan
Diharapkan dapat dijadikan masukan dan bahan pertimbangan bagi para bidan untuk mengikuti seminar atau pelatihan senam yoga sehingga bidan desa dapat memberikan informasi tentang senam yoga dengan sering memberikan penyuluhan pada saat kelas ibu hamil dan menjadi program baru untuk bidan dalam bidang *entrepreneur* dengan menerapkan senam yoga dalam upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga.
2. Bagi Responden
Diharapkan ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuannya tentang ilmu kesehatan khususnya senam yoga karena senam yoga dapat memberikan banyak manfaat baik bagi ibu maupun bayinya mulai dari proses kehamilan, persalinan, dan masa nifas.
3. Bagi STIKES ICMe Jombang
Diharapkan bagi institusi untuk mengajukan ke Dinas Kesehatan dalam pengadaan seminar atau workshop tentang senam yoga untuk ibu hamil serta melakukan pengabdian masyarakat dan melakukan kerjasama

dengan bidan yang ada di desa untuk meningkatkan pengetahuan tentang senam yoga dan menerapkan senam yoga sehingga ibu hamil termotivasi dan mempunyai keinginan untuk melakukan senam yoga.

4. Bagi Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang
Diharapkan bagi Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang untuk menyelenggarakan seminar atau pelatihan tentang senam yoga untuk ibu hamil khususnya di Kabupaten Jombang.
5. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan dapat dijadikan acuan atau referensi dalam melakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga dengan meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam menerapkan senam yoga

KEPUSTAKAAN

- Azwar, Saifuddin. 2007 . *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Husin, Farid . 2013. *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Sagung Seto: Jakarta
- Nursalam. 2015. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Surabaya: Salemba Medika
- Nurtini, N.M, Komang, P.D., dan Niketut, N. 2017. *Tingkat Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga di Puskesmas II Denpasar Selatan*. Jurnal kesehatan terpadu vol 1 no 2
- Pratignyo, Tia. 2014. *Yoga Ibu Hamil*. Jakarta: Pustaka Bunda

Suananda, Yhossie. 2018. *Prenatal-
Postnatal Yoga*. Jakarta: Kompas
Media Nusantara