

## **GAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG KETIDAKNYAMANAN FISIK DAN YOGA PRENATAL SELAMA KEHAMILAN TRIMESTER III**

**Rully Fatriani<sup>1\*</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi DIII Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti

\*) Email korespondensi: rully.fatriani@pancabhakti.ac.id

**Abstract: Description of Knowledge of Pregnant Women about Physical Discomfort and Prenatal Yoga During the Third Trimester of Pregnancy.**

*Pregnancy is a physiological condition to adapt the fetus growth through body's biomechanical and physiological changes. The most commonly reported physical discomfort is low back pain experienced by more than two-thirds of pregnant women in third trimester. Yoga has become a popular exercise recommended to reduce the discomfort. This study aims to describe the knowledge level of pregnant women regarding physical discomfort during the third trimester of pregnancy and prenatal yoga based on sociodemographic characteristics. The study was conducted on 45 third trimester pregnant women who made prenatal visits at the independent practice of midwives in the working area of the Simpung Health Center, Bandar Lampung City, met the participation criteria. This research is descriptive with purposive sampling technique, using questionnaire about physical discomfort knowledge and prenatal yoga. Univariate data analysis is presented through frequency distribution, analyzed based on the characteristics and knowledge level. The results showed that most of the pregnant women had high school education, aged 20-35 years, did not work, were primigravidas. The conclusion was that the majority of pregnant women had less knowledge (46.7%) about physical discomfort in the third trimester. More than half of the respondents (55.6%) have good category knowledge about prenatal yoga.*

**Keywords:** *Physical Discomfort, Low Back Pain, Knowledge Of Pregnant Women, Third Trimester, Prenatal Yoga*

**Abstrak: Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil tentang Ketidaknyamanan Fisik dan Yoga Prenatal Selama Kehamilan Trimester III.**

Kehamilan merupakan kondisi fisiologis untuk menyesuaikan tubuh terhadap pertumbuhan janin melalui perubahan biomekanis dan fisiologis. Ketidaknyamanan fisik pada kehamilan trimester III paling banyak dilaporkan adalah nyeri punggung bawah (low back pain) dialami oleh lebih dari dua per tiga ibu hamil. Yoga telah menjadi latihan populer yang direkomendasikan untuk mengurangi ketidaknyamanan fisik ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat pengetahuan ibu hamil terhadap ketidaknyamanan fisik selama kehamilan trimester III dan yoga prenatal berdasarkan karakteristik sosiodemografi. Penelitian telah dilakukan terhadap 45 ibu hamil trimester III yang melakukan kunjungan prenatal di praktik mandiri bidan di wilayah kerja Puskesmas Simpung Kota Bandar Lampung, memenuhi kriteria inklusi, dan menyatakan persetujuan. Penelitian bersifat deskriptif dengan teknik Purposive Sampling. Instrumen berupa kuesioner pengetahuan tentang ketidaknyamanan fisik selama kehamilan trimester III dan yoga prenatal. Analisis data univariat disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, dianalisis berdasarkan karakteristik dan tingkat pengetahuan responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil berpendidikan SMA, umur 20-35 tahun, tidak bekerja, primigravida. Kesimpulan penelitian adalah mayoritas ibu hamil memiliki pengetahuan kategori kurang (46,7 %) tentang ketidaknyamanan fisik pada trimester III. Lebih dari separuh responden (55,6 %) memiliki pengetahuan kategori baik tentang yoga prenatal.

**Kata Kunci:** Ketidaknyamanan Fisik, Nyeri Punggung Bawah, Pengetahuan Ibu Hamil, Trimester III, Yoga Prenatal

## PENDAHULUAN

Kehamilan adalah kondisi fisiologis seorang perempuan dengan terjadinya perubahan biomekanis dan fisiologis secara cepat akibat tubuh yang terus beradaptasi untuk menumbuhkan janin. Akan tetapi, setiap ibu hamil tidak selamanya mendapatkan kondisi yang nyaman selama kehamilan (Erna F, 2022). Ketidaknyamanan fisik yang umum terjadi antara lain nyeri punggung, kram kaki, sembelit, kelelahan, mual, muntah, gangguan tidur, mulas, dan peningkatan frekuensi buang air kecil (Hamad dan Khalil, 2019). Ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil akan mungkin berbeda antara kehamilan yang satu dengan kehamilan yang lain. Perubahan hormon yang berlebihan selama kehamilan menjadi penyebab utama ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil. Adanya perubahan fisik karena membesarnya janin juga menjadi faktor yang menyebabkan ketidaknyamanan pada kehamilan, terutama kehamilan trimester III. Ketidaknyamanan fisik berupa keluhan muskuloskeletal, seperti nyeri punggung bawah, nyeri punggung, dan nyeri pinggul (Kesikburun dkk, 2018).

Nyeri punggung pada ibu hamil merupakan salah satu ketidaknyamanan fisik yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III (Resmi dkk, 2017). Studi yang dilakukan oleh Purnamasari dan Widyawati (2019) menunjukkan bahwa skala nyeri punggung bawah atau low back pain pada ibu hamil trimester III pada umumnya terjadi pada skala nyeri sedang dan dialami oleh 77,80 % ibu hamil. Studi sebelumnya oleh Purnamasari (2019) melaporkan bahwa pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah, sebagian besar (73,33%) mengalami nyeri sedang, sedangkan yang mengalami nyeri ringan dan berat 10% dan 16,67%. Nyeri punggung bawah kadang terjadi sejak awal trimester I, tetapi akan semakin terasa oleh ibu hamil pada trimester II dan trimester III kehamilan (Wulandari dan Wantini, 2021).

Studi yang dilakukan terhadap pengguna aplikasi online tertentu (Ovia Pregnancy Tracker) di Amerika Serikat,

menyebutkan bahwa nyeri punggung adalah yang paling sering dilaporkan selama kehamilan trimester III. Nyeri terjadi pada lebih dari dua per tiga ibu hamil dengan atau tanpa gejala depresi, nyeri yang dialami sangat mengganggu aktivitas sehari-hari, serta bahkan ada yang terpaksa tidak berangkat kerja karena nyeri yang dirasakan (Vignato dkk, 2020).

Pengetahuan tentang nyeri punggung bawah penting dimiliki ibu hamil selama trimester III, termasuk suami dan keluarganya (Wulandari dan Wantini, 2021). Sebagian besar ibu hamil menyukai mencari informasi tentang nyeri punggung bawah dari keluarga (70%) dan bidan (23,33%), dibandingkan dengan informasi dari suami (6,67%). Ibu hamil juga mencari informasi dari sumber-sumber lain seperti majalah, koran, ataupun internet (3,33%) (Purnamasari, 2019). Penelitian yang pernah dilakukan terhadap 46 sampel dari sebanyak 85 populasi ibu hamil menyebutkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik tentang ketidaknyamanan selama kehamilan. Tingkat pengetahuan ibu hamil disebabkan karena sebagian besar ibu hamil pernah mendapatkan informasi dari internet, orang tua, teman, atau tetangga (Damayanti dkk, 2015).

Berdasarkan temuan Hamad dan Khalil (2019) di Kota Soran Irak, tingkat pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan masih sangat rendah. Terdapat hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan ibu hamil dengan karakteristik tertentu dari responden. Sebagian besar ibu hamil primigravida memiliki pengetahuan yang kurang tentang ketidaknyamanan dalam kehamilan.

Penelitian oleh Jiang (2014) menggunakan jenis percobaan acak terkendali atau randomized controlled trial (RCT) menyebutkan bahwa yoga prenatal terbukti bermanfaat dan aman bagi ibu hamil dan bayinya. Studi tersebut menunjukkan manfaat latihan yoga bagi ibu hamil yang mengalami depresi, ibu hamil berisiko tinggi, atau ibu hamil yang mengalami nyeri

punggung bawah. Yoga adalah istilah yang berasal dari bahasa Sanskerta yakni "yuj" yang memiliki arti menggabungkan atau menyatukan. Ini adalah latihan pikiran dan raga yang meliputi latihan peregangan dan postur (asana), digabungkan dengan pernapasan dalam (pranayama) dan meditasi (Babbar dan Shyken, 2016).

Perbandingan manfaat dari latihan yoga prenatal dengan latihan fisik lainnya menunjukkan bahwa latihan yoga lebih efektif daripada olahraga berjalan atau latihan prenatal standar lainnya (Jiang, 2014). Latihan yoga pada ibu hamil atau dikenal dengan istilah yoga prenatal memberikan banyak manfaat secara fisik dan psikologis bagi ibu hamil (Erna F, 2022). Aktivitas fisik yang dilakukan dalam berbagai format selama kehamilan mengurangi keparahan nyeri punggung bawah, panggul, dan lumbopelvis selama kehamilan (Liddle dan Pennick, 2015). Pemberian yoga dapat menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil (Resmi dkk, 2017; Erna F dkk, 2022).

Yoga telah menjadi latihan populer yang sering direkomendasikan bagi ibu hamil. Komponen inti dari program yoga prenatal berbeda satu sama lain tergantung program yang ditawarkan. Berbagai karakteristik, efektivitas yoga, serta latihan yang menggabungkan frekuensi, intensitas, waktu (durasi), dan jenis latihan yang dilakukan telah diteliti dan memberikan pengaruh positif terhadap ibu hamil untuk mengurangi kecemasan, depresi, stres yang dirasakan, cara melahirkan, dan durasi persalinan (Corrigan dkk, 2022).

Hasil penelitian dari Sari (2018) menyebutkan bahwa ibu hamil memiliki pengetahuan tentang yoga prenatal pada kategori cukup sebesar 52,5% pada responden sebagian besar berpendidikan SMA. Hasil penelitian Nurbaiti dan Nurita (2020) juga menunjukkan lebih dari separuh responden memiliki pengetahuan yang baik tentang yoga prenatal (56,3%) pada responden yang sebagian besar berpendidikan SMA dan lebih setengah

jumlah responden menyatakan pernah mendapatkan informasi tentang yoga prenatal dari tenaga kesehatan dan media elektronik.

Penelitian terhadap 69 responden ibu hamil menunjukkan bahwa gambaran pengetahuan ibu hamil tentang yoga prenatal berada dalam kategori cukup sebesar 44,9% dengan responden sebagian besar berpendidikan SMA. Pengetahuan ibu hamil tentang yoga prenatal meliputi pengertian, manfaat, prinsip, persiapan, kontra indikasi, teknik, dan gerakan (Kuswanti dkk, 2022), sementara hasil penelitian Erna F (2022) menyatakan bahwa sebagian besar ibu hamil (63,3 %) memiliki pengetahuan yang baik tentang yoga prenatal.

Penelitian dengan hasil berbeda terhadap sampel 32 ibu hamil pernah dilaporkan oleh Maharani (2020) yakni sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan kurang tentang yoga prenatal (56,2%) dengan karakteristik responden tidak bekerja sebesar 84,4 %. Penelitian oleh Prabawati dkk (2022) terhadap 45 sampel ibu hamil yang berkunjung di Puskesmas Tegalrejo Yogyakarta menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang yoga prenatal dalam kategori baik meliputi pengetahuan tentang pengertian, manfaat, indikasi, kontraindikasi, persiapan dan teknik yoga prenatal.

Pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga akan mempengaruhi minat ibu hamil untuk melakukan prenatal yoga (Sari, 2018; Nurbaiti dan Nurita, 2020; Erna F, 2022). Hal ini terjadi karena pemahaman yang baik tentang yoga akan mampu menimbulkan ketertarikan terhadapnya (Sari, 2018). Tenaga kesehatan diharapkan dapat melakukan sesuatu untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil (Kesikburun dkk, 2018; Vignato dkk, 2020). Hamad dan Khalil (2019) menyarankan agar edukasi ibu hamil dirancang sedemikian rupa untuk membantu ibu hamil memahami perubahan fisiologis dan ketidaknyamanan ringan yang terjadi selama kehamilan. Program peningkatan pengetahuan ibu hamil

tentang yoga prenatal sangat penting dilakukan agar ibu hamil mengetahui manfaat yoga prenatal (Nurbaiti dan Nurita, 2020).

Gambaran pengetahuan ibu hamil dapat bermanfaat dalam memberikan masukan yang bernilai terhadap pengembangan pendidikan ibu hamil. Penelitian ini bertujuan menggambarkan tingkat pengetahuan ibu hamil terhadap ketidaknyamanan selama kehamilan dan latihan yoga prenatal di praktik mandiri bidan di wilayah kerja Puskesmas Simpur Kota Bandar Lampung.

#### METODE

Penelitian ini bersifat deskriptif dengan teknik Purposive Sampling yakni

sebanyak 45 ibu hamil trimester III yang melakukan kunjungan prenatal di praktik mandiri bidan di wilayah kerja Puskesmas Simpur Kota Bandar Lampung dari tanggal 20 Oktober 2022 s.d. 12 Januari 2023. Responden memenuhi kriteria inklusi dan menyetujui keikutsertaan dalam penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner pengetahuan yang terdiri atas kuesioner ketidaknyamanan fisik selama kehamilan trimester III dan kuesioner tentang yoga prenatal. Analisis data univariat disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi. Selanjutnya dianalisis berdasarkan karakteristik dan tingkat pengetahuan responden.

#### HASIL

**Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur**

Umur Responden	Frekuensi	Persentase (%)
< 20 tahun	5	11,1%
20-35 tahun	34	75,6%
> 35 tahun	6	13,3%
<b>Jumlah</b>	45	100,0%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi kelompok umur yang terendah umur < 20 tahun sebanyak 5 responden atau 13,3 % dan distribusi

kelompok umur terbanyak adalah 20 – 35 tahun sebanyak 34 responden atau 75,6 %.

**Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan**

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SD	1	2,2%
SMP	3	6,7%
SMA	37	82,2%
Perguruan Tinggi	4	8,9%
<b>Jumlah</b>	45	100,0%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi tingkat pendidikan terendah adalah SD sebanyak 1

responden atau 2,2 % dan distribusi pendidikan terbanyak adalah SMA sebanyak 37 responden atau 82,2 %.

**Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan**

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Bekerja	37	82,2%
Bekerja	8	17,8%
<b>Jumlah</b>	45	100,0%

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan distribusi pekerjaan paling rendah bahwa distribusi pekerjaan terbanyak adalah ibu tidak bekerja sebanyak 37 responden atau 82,2 % sedangkan adalah ibu bekerja sebanyak 8 responden atau 17,8 %.

**Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Jumlah Kehamilan**

Jumlah Kehamilan	Frekuensi	Persentase (%)
Primigravida	26	57,8%
Multigravida	19	42,2%
<b>Jumlah</b>	45	100,0%

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan distribusi jumlah kehamilan paling rendah adalah multigravida sebanyak 19 responden atau 42,2 %. bahwa distribusi jumlah kehamilan terbanyak adalah primigravida sebanyak 26 responden atau 57,8 % sedangkan

**Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan tentang Ketidaknyamanan Fisik Selama Kehamilan Trimester III**

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	14	31,1%
Cukup	10	22,2%
Kurang	21	46,7%
<b>Jumlah</b>	45	100,0%

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan mempunyai pengetahuan cukup bahwa ibu hamil yang mempunyai sebanyak 10 responden atau 22,2 % pengetahuan baik tentang dan ibu hamil yang mempunyai ketidaknyamanan fisik selama pengetahuan kurang sebanyak 21 kehamilan trimester III sebanyak 14 responden atau 46,7 %, ibu hamil yang 14 responden atau 31,1 %,

**Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan tentang Yoga Prenatal**

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	25	55,6%
Cukup	11	24,4%
Kurang	9	20,0%
<b>Jumlah</b>	45	100,0%

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa ibu hamil yang mempunyai pengetahuan baik tentang yoga prenatal sebanyak 25 responden atau 55,6 %, ibu hamil yang mempunyai pengetahuan cukup sebanyak 11 responden atau 24,4 % dan ibu hamil yang mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 9 responden atau 20,0 %.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai ketidaknyamanan fisik, diperoleh bahwa sebagian besar ibu hamil dalam penelitian ini memiliki pengetahuan yang kurang (46,7 %). Dalam penelitian ini, pengetahuan tentang ketidaknyamanan fisik pada trimester III kehamilan diukur melalui kuesioner yang terdiri atas beberapa persoalan meliputi pengetahuan ibu hamil dalam mengenali ketidaknyamanan fisik, urgensi pemahaman tentang ketidaknyamanan fisik, pengetahuan dari pengalaman sendiri dan tingkat keparahan yang dirasakan, dan beberapa ketidaknyamanan fisik yang pernah diketahui selama kehamilan. Meskipun sebagian besar pengetahuan ibu hamil dalam kategori kurang, tetapi angka ini tidak mencapai setengah dari jumlah responden yang diteliti. Ibu hamil dengan tingkat pengetahuan cukup sebesar 22,2 % tidak terlalu berbeda jumlahnya dengan ibu hamil yang memiliki tingkat pengetahuan baik sebesar 31,1 %.

Penelitian ini sejalan dengan hasil yang diperoleh Hamad dan Khalil (2019) di mengenai tingkat pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan dalam kehamilan yakni sangat rendah. Ibu hamil primigravida memiliki pengetahuan yang kurang tentang ketidaknyamanan dalam kehamilan. Faktor pengalaman menjadi penyebab rendahnya pengetahuan tentang ketidaknyamanan fisik pada kehamilan trimester III. Ibu hamil primigravida melewati masa kehamilan pertamanya dengan pengetahuan yang sangat sedikit.

Selain faktor jumlah kehamilan, pengetahuan ibu hamil juga dipengaruhi

oleh pekerjaannya. Ibu hamil primigravida yang tidak bekerja cenderung memiliki pengetahuan yang terbatas tentang ketidaknyamanan fisik pada kehamilan trimester III. Pada penelitian ini, jumlah ibu hamil yang tidak bekerja sebesar 82,2 % merupakan mayoritas dari jumlah respon yakni 37 orang. Pada umumnya ibu yang tidak bekerja memiliki tugas mengurus rumah tangga sehingga kesibukan tersebut membuat dirinya tidak memiliki waktu untuk mengakses informasi untuk meningkatkan pengetahuannya.

Hasil yang sebaliknya dilaporkan oleh Damayanti (2015) bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik tentang ketidaknyamanan selama kehamilan. Peranan media informasi dari internet, orang tua, teman, atau tetangga sangat menentukan dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan fisik pada trimester III kehamilan. Menurut Wulandari dan Wantini (2021), ibu hamil cenderung mencari informasi tentang ketidaknyamanan fisik yang dirasakannya dari keluarganya sebesar 70% dan hanya sedikit dari bidan atau tenaga kesehatan yakni 23,33%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan dari keluarga ibu hamil menjadi faktor penting dalam menentukan tingkat penentuan ibu hamil. Latar belakang keluarga dengan pendidikan yang lebih tinggi akan mempengaruhi tingkat pengetahuan ibu hamil.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai yoga prenatal, diperoleh bahwa mayoritas ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik tentang yoga prenatal yakni sebanyak 25 responden atau 55,6 %. Pengetahuan yang diukur mengenai yoga prenatal meliputi pengertian, manfaat, prinsip, persiapan, kontraindikasi, teknik, dan gerakan yoga prenatal sesuai dengan Prabawati (2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Nurbaiti dan Nurita (2020) yang melaporkan lebih

dari separuh responden memiliki pengetahuan yang baik tentang yoga prenatal (56,3%) dan penelitian dari Erna F (2022) melaporkan sebesar 63,3 % responden dengan tingkat pengetahuan yang baik mengenai yoga prenatal. Kesamaan karakteristik responden yakni sebagian besar berlatar belakang pendidikan SMA.

Hasil penelitian ini sedikit berbeda dengan hasil penelitian Sari (2018) yang melaporkan bahwa ibu hamil memiliki pengetahuan tentang yoga prenatal pada kategori cukup sebesar 52,5% dari jumlah responden. Penelitian dari Kuswanti dkk (2022) juga menyatakan bahwa ibu hamil memiliki pengetahuan tentang yoga prenatal dalam kategori cukup. Hasil yang sebaliknya dilaporkan oleh Maharani (2020) bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan yang kurang tentang yoga prenatal (56,2%) untuk responden yang tidak bekerja.

Dalam penelitian ini mayoritas responden tidak bekerja, namun hasil menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil tentang yoga prenatal. Hal ini dapat dijelaskan melalui keterangan langsung yang diperoleh dari ibu hamil bahwa mereka sebelumnya telah mendapatkan informasi mengenai yoga prenatal dari media sosial. Yoga prenatal saat ini semakin populer di kalangan ibu hamil, baik primigravida maupun multigravida. Fakta yang diperoleh dari beberapa ibu hamil multigravida menyebutkan bahwa mereka memiliki sikap ingin tahu dan ingin mencoba mengikuti yoga prenatal karena pada kehamilan sebelumnya mereka tidak mengikutinya.

Berdasarkan penelitian ini, tenaga kesehatan dipandang perlu mengambil peran dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai ketidaknyamanan fisik yang dirasakannya dan pengetahuan tentang yoga prenatal, terutama manfaatnya terhadap upaya untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Hal ini sesuai dengan saran dari Kesikburun dkk (2018), Vignato dkk (2020), Hamad dan Khalil (2019) agar tenaga kesehatan melakukan sesuatu yang dapat

mengurangi ketidaknyamanan fisik yang dirasakan oleh ibu hamil. Perhatian yang lebih ditujukan bagi ibu hamil dengan karakteristik primigravida, latar belakang pendidikan rendah, dan tidak bekerja karena berdasarkan penelitian yang telah banyak dilakukan menyebutkan bahwa karakteristik tersebut sering dikategorikan pada tingkat pengetahuan yang kurang mengenai kehamilan. Optimalisasi informasi di media elektronik atau media sosial juga perlu diperhatikan, serta melakukan pendidikan kesehatan dalam keluarga dan peningkatan pengetahuan tenaga kesehatan seputar ketidaknyamanan fisik ibu hamil dan yoga prenatal.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan fisik pada kehamilan trimester III sebagian besar kategori kurang yaitu sebesar 46,7 % dan tingkat pengetahuan ibu hamil tentang yoga prenatal sebagian besar kategori baik yaitu sebesar 55,6 %. Tenaga kesehatan diharapkan memberikan bantuan yang optimal kepada ibu hamil melalui pemberian pemahaman yang tepat tentang ketidaknyamanan fisik selama kehamilan trimester III dan yoga prenatal, terutama pada ibu hamil primigravida dan tidak bekerja.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Babbar S, Shyken J. Yoga in Pregnancy. 2016. *Clinical Obstetrics and Gynecology*. 2016 Sep;59(3):600-12.
- Corrigan, L., Moran, P., McGrath, N., Eustace-Cook, J., Daly, D. 2022. The characteristics and effectiveness of pregnancy yoga interventions: a systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2022 Mar 25;22(1):250.
- Damayanti, D., Wardani, R., Indrawati, N.D. 2015. Studi Deskriptif Tingkat Pengetahuan tentang Ketidaknyamanan Selama Kehamilan Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Di BPM Ny. A

- Pundenarum Demak. *Jurnal Kebidanan*. [S.l.], v. 4, n. 1, p. 74-80, mar. 2015. ISSN 2549-7081.
- Erna F, D., Noviani, N., Praminingrum, I. 2022. Hubungan Pengetahuan dengan Minat Ibu Hamil dalam Penerapan Prenatal Yoga di Poliklinik Kebidanan RSUD Dharma Yadnya Denpasar Tahun 2022. *Jurnal Genta Kebidanan*. 12. 38-43. 10.36049/jgk.v12i1.88.
- Hamad, K., Khalil, H. 2019. Knowledge of Minor Discomforts during Pregnancy among Pregnant Women Attending Maternal and Pediatric Hospital in Soran City. *Polytechnic Journal*. 9. 20-24.
- Jiang, Q., Wu, Z., Zhou, L., Dunlop, J., Chen, P. 2014. Effects of Yoga Intervention during Pregnancy: A Review for Current Status. *American journal of perinatology*. 32. 10.1055/s-0034-1396701.
- Kesikburun, S., Güzelküçük, Ü., Fidan, U., Demir, Y., Ergün, A., Tan, A.K. 2018. Musculoskeletal pain and symptoms in pregnancy: a descriptive study. *Ther Adv Musculoskelet Dis*. 2018 Nov 19;10(12):229-234.
- Kuswanti, I., Melina, F., Tanebeth, M.O. 2022. Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Antenatal Yoga dengan Sikap Ibu Hamil terhadap Antenatal Yoga. *Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan* Vol. 13 No.1 Edisi Juni 2022, hlm. 26-34.
- Liddle, S.D., Pennick, V. 2015. Interventions for preventing and treating low-back and pelvic pain during pregnancy. *Cochrane Database Syst Rev*. 2015 Sep 30;2015(9):CD001139.
- Maharani, S. 2020. Gambaran Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil tentang Prenatal Yoga di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, Vol. 9, No.1 Maret 2020.
- Nurbaiti, N., Nurita, S.R. 2020. Hubungan Tingkat Pengetahuan Prenatal Yoga dengan Minat Ibu Hamil dalam Mengikuti Kelas Prenatal Yoga di Puskesmas Putri Ayu Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, Vol. 9, No.1 Maret 2020.
- Resmi, D., Saputro, S., Runjati, R. 2017. Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, vol. 8, no. 1, pp. 1-10, Nov. 2017.
- Sari, P.L. 2018. Hubungan Pengetahuan dengan Minat Ibu Hamil dalam Penerapan Senam Yoga (di Ponkesdes Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang). Jombang: Skripsi STIKES Insan Cendekia Medika Jombang.
- Prabawati, S., Purwandari, R., Rochmawati, L. 2022. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga. *Indonesian Health Journal*. Inhealth. Volume 1 Issue 1 February (2022) : 22-28.
- Purnamasari, K.D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. *Midwifery Journal of Galuh University*. Vol 1 No 1 Mei 2019.
- Purnamasari, K.D., Widyawati, M.N. 2019. Gambaran Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Silampari* 3 (1) 352-361. Desember 2019.
- Vignato, J., Perkhounkova, Y., McCarthy, A.M., Segre, L.S. (2020) Pain and Depression Symptoms During the Third Trimester of Pregnancy. *MCN Am J Matern Child Nurs*. 2020 Nov/Dec;45(6):351-356.
- Wulandari, S., Wantini, N.A. (2021). Ketidaknyamanan Fisik dan Psikologis pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Berbah Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, Vol 12 No 1. Januari 2021 (54 - 67).