

SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN MINAT IBU HAMIL DALAM
PENERAPAN SENAM YOGA**

(Di Ponkesdes Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang)



**PEPY LOVITA SARI
172120032**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV BIDAN PENDIDIK
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA
JOMBANG
2018**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN MINAT IBU HAMIL DALAM
PENERAPAN SENAM YOGA**

(Studi Di Ponkesdes Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang)

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada
Program Studi Diploma IV Bidan Pendidik Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Insan Cendekia Medika
Jombang

PEPY LOVITA SARI

172120032

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV BIDAN PENDIDIK
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
“INSAN CENDEKIA MEDIKA”
JOMBANG
2018**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Pepy Lovita Sari
NIM : 172120032
Jenjang : Diploma
Program Studi : D-IV Bidan Pendidik

Menyatakan bahwa naskah skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk dari sumbernya.

Jombang, 5 Oktober 2018

Saya yang menyatakan,



Pepy Lovita Sari

NIM : 172120032

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Pepy Lovita Sari
NIM : 172120032
Jenjang : Diploma
Program Studi : D-IV Bidan Pendidik

Menyatakan bahwa naskah skripsi ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap di tindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Jombang, 5 Oktober 2018

Saya yang menyatakan,



Pepy Lovita Sari

NIM : 172120032

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN MINAT IBU
HAMIL DALAM PENERAPAN SENAM YOGA (studi
di Ponkesdes Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten
Jombang).

Nama Mahasiswa : Pepy Lovita Sari

NIM : 172120032

TELAH DISETUJUI KOMISI PEMBIMBING

PADA TANGGAL JULI 2018

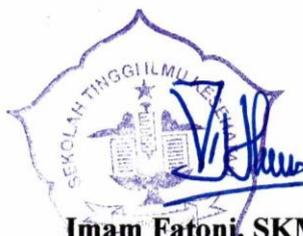

Inayatul Aini, SST., M.Kes.
Pembimbing Utama


Siti Shofiyah, SST., M.Kes.
Pembimbing Anggota

Mengetahui,

Ketua STIKes ICMe

Ketua Program Studi


Imam Fatoni, SKM., MM.
NIK. 03.04.022


Ita Ni'matuz Zuhroh, SST., M.Kes.
NIK. 05.09.183

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal ini telah diajukan oleh :

Nama Mahasiswa : Pepy Lovita Sari
NIM : 172120032
Program Studi : D-IVBidan Pendidik
Judul : Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Senam Yoga (diPonkesdes Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang).

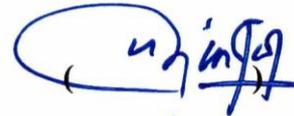
Telah dipertahankan didepan Dewan penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Diploma IV Bidan Pendidik

Komisi Dewan Penguji,

Ketua Dewan Penguji : Harnanik Nawangsari, SST.,M.Keb



Penguji I : Inayatul Aini, SST., M.Kes



Penguji II : Siti Shofiyah, SST., M.Kes



Di tetapkan di : Jombang

Pada Tanggal : Juli 2018

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Pepy Lovita Sari
Nim : 172120032
Tempat dan Tanggal Lahir : Bojonegoro, 22 Mei 1995
Intitusi : Program Studi D-IV Bidan Pendidik
"Insan Cendekia Medika Jombang"

Menyatakan bahwa Skripsi ini asli dengan judul : Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Senam Yoga (di Ponksdes Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang).

Adapun skripsi ini bukan milik orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi dari akademis.

Jombang, Juli 2018
Yang menyatakan

Pepy Lovita Sari

MOTTO

“ kesuksesan dan segala sesuatu yang indah tidak bisa didapatkan seperti halnya
mengedipkan mata atau membalikkan telapak tangan, namun membutuhkan
usaha, kerja keras, doa dan ikhtiar ”

PERSEMBAHAN

Dari lubuk hati yang paling dalam Skripsi ini ku persembahkan untuk yang tercinta :

Ayahanda Ngabdi Wulyo, Ibunda Suci Winarti, adikku Robert Dicky Syahputra dan keluarga besarku sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terimakasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya kecil ini dengan penuh cinta kepada Ayah, Ibu, adik, beserta keluarga besarku tercinta yang telah membina dan memberikan dorongan moral, material dan spiritual serta rela mengorbankan segalanya demi masa depanku.

Untuk teman-temanku terima kasih untuk kehangatan sebuah persahabatan, terima kasih atas doa, nasehat, dukungan, bantuan, dan semangat dari kalian. Teman-teman seperjuangan dari D-IV Bidan Pendidik STIKes Insan Cendekia Medika Jombang angkatan 2017/2018 salam sukses untuk kita semua.

Sahabat-sahabatku yang jauh disana terimakasih banyak untuk dukungan, semangat, dan berbagi dalam segala hal.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Peneliti dilahirkan di Bojonegoro 22 Mei 1995 putri pertama dari Bapak Ngabdi Wulyo dan Ibu Suci Winarti.

Pada tahun 2007 peneliti lulus dari SDN Sumberrejo 1. Pada tahun 2011 peneliti lulus dari SMPN 1 Balen, pada tahun 2014 peneliti lulus dari SMAN 1 Balen. Dan pada tahun 2014 peneliti lulus seleksi masuk STIKes “Insan Cendikia Medika Jombang” melalui jalur PMDK. Peneliti memilih program studi D-III Kebidanan. Kemudian pada tahun 2017 peneliti lulus dari STIKES Insan Cendekia Medika Jombang dan melanjutkan studi ke D-IV Bidan Pendidik STIKes ICMe Jombang.

Demikian Riwayat Hidup ini saya buat dengan sebenarnya.

Jombang, Juli 2018

Pepy Lovita Sari

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas semua berkat dan rahmat-Nya sehingga saya dapat terselesaikannya Skripsi yang berjudul "Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Senam Yoga" sebagai salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan Program Studi D-IV Bidan Pendidik STIKes Insan Cendekia Medika Jombang.

Dalam hal ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Imam Fatoni, SKM., MM selaku Ketua STIKes Insan Cendekia Medika Jombang, yang telah memberikan kesempatan menyusun Skripsi ini.
2. Ita Ni'matuz Z, SST., M.Kes selaku Ketua Program Studi D4 Kebidanan STIKes Insan Cendekia Medika Jombang, yang telah memberikan kesempatan menyusun Skripsi ini.
3. Inayatul Aini, SST., M.Kes selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Siti Shofiyah, SST.,M.Kes sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Harmanik Nawangsari, SST., M.Keb selaku penguji yang telah bimbingan sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Milatuzzahro, Amd. Keb yang telah memberikan izin untuk melakukan penyusunan Skripsi ini di Ponkedes Grogol.

7. Para responden atas kerjasamanya yang baik.
8. Semua rekan mahasiswa seangkatan dan pihak-pihak yang terkait yang banyak membantu dalam ini, sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam menyusun Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengharapkan masukan dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan Skripsi ini.

Jombang, Juli 2018

Peneliti

ABSTRAK

HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN MINAT IBU HAMIL DALAM PENERAPAN SENAM YOGA

(Di Ponkesdes Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang)

Oleh:

Pepy Lovita Sari

Kehamilan yang sehat sangat diidam-idamkan oleh ibu hamil, untuk dapat menjalani kehamilan yang sehat ibu hamil bisa melakukan senam yoga. Faktanya meskipun sudah ada senam yoga untuk ibu hamil namun masih banyak yang belum tahu tentang 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 tentang senam hamil dan kehamilan secara umum tetapi 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.

Jenis penelitian ini adalah *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. Instrumen penelitiannya menggunakan kuesioner. Pengolahan data menggunakan *Editing, Coding, Scoring, Tabulating* dan Uji statistik *Spearman Rank*.

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 $\rho \text{ value} = 0,000 < \alpha (0,05)$, sehingga H_1 diterima.

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

ABSTRACT

The Correlation Of Knowledge To Pregnant Mother Passion To Practice Yoga Exercise

(in Ponkesdes Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang)

By :

Pepy Lovita Sari

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

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.

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 ρ value = 0,000 $<$ α (0.05), so H1 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

DAFTAR ISI

Halaman :

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN JUDUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iv
PERSETUJUAN PENELITIAN.....	v
PENGESAHAN PENELITIAN	vi
LEMBAR PERNYATAAN	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR	xi
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xx
DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN	xxi
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Pengetahuan	7
2.2 Konsep Minat	15
2.3 Konsep Ibu Hamil	25
2.4 Konsep Senam Yoga	25

BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	
3.1 Kerangka Konseptual	60
3.2 Keterangan Kerangka Konseptual.....	61
3.3 Hipotesis.....	61
BAB 4 METODE PENELITIAN	
4.1 Jenis Penelitian	63
4.2 Rancangan Penelitian.....	63
4.3 Waktu dan Tempat Penelitian	64
4.4 Populasi/Sampel/ <i>Sampling</i>	64
4.5 Jalannya Penelitian (Kerangka Kerja)	67
4.6 Identifikasi Variabel.....	69
4.7 Definisi Operasional.....	69
4.8 Pengumpulan dan Analisa Data	70
4.9 Etika Penelitian	79
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
5.1 Hasil Penelitian	81
5.2 Pembahasan.....	88
BAB VI PENUTUP (KESIMPULAN DAN SARAN)	
6.1 Kesimpulan.....	102
6.2 Saran.....	102
DAFTAR PUSTAKA	105
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.2	Definisi Operasional Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Senam Yoga Di Ponkesdes Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.....	70
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Di Ponkesdes Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.....	82
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Di Ponkesdes Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.....	82
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Pekerjaan Di Ponkesdes Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.....	83
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Kehamilan Di Ponkesdes Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.....	83
Tabel 5.5	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Informasi Di Ponkesdes Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.....	84
Tabel 5.6	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sumber Informasi Di Ponkesdes Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.....	85
Tabel 5.7	Distribusi Frekuensi pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga Di Ponkesdes Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.....	86
Tabel 5.8	Distribusi Frekuensi minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga Di Ponkesdes Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.....	86
Tabel 5.9	Distribusi Frekuensi hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga Di Ponkesdes Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.....	87

DAFTAR GAMBAR

No	Judul Gambar	Hal
2.4.1	Pemanasan Leher Gerakan 1	42
2.4.2	Pemanasan Leher Gerakan 2	42
2.4.3	Pemanasan Leher Gerakan 3	43
2.4.4	Peregangan Samping Tubuh Gerakan 1	44
2.4.5	Peregangan Samping Tubuh Gerakan 2	44
2.4.6	Peregangan Bahu Dan Pundak Gerakan 1	45
2.4.7	Peregangan Bahu Dan Pundak Gerakan 2	45
2.4.8	Gerakan 1 Postur Anak (<i>Child Pose</i>)	46
2.4.9	Gerakan 2 Postur Peregangan Kucing (<i>Cat Stretch</i>) 1	47
2.4.10	Gerakan 2 Postur Peregangan Kucing (<i>Cat Stretch</i>) 2	47
2.4.11	Gerakan 3 Postur Peregangan Kucing Mengalir (<i>Flowing Cat Stretch</i>) 1	48
2.4.12	Gerakan 3 Postur Peregangan Kucing Mengalir (<i>Flowing Cat Stretch</i>) 2	49
2.4.13	Gerakan 3 Postur Peregangan Kucing Mengalir (<i>Flowing Cat Stretch</i>) 3	49
2.4.14	Gerakan 4 Postur Harimau (<i>Tiger Stretch</i>) 1	50
2.4.15	Gerakan 4 Postur Harimau (<i>Tiger Stretch</i>) 2	50
2.4.16	Gerakan 5 Postur Berdiri (<i>Standing Pose</i>)	51
2.4.17	Gerakan 6 Postur Segitiga (<i>Triangle Pose</i>)	52
2.4.18	Gerakan 7 Postur Berdiri Merentangkan Tubuh Bagian Samping (<i>Side Angle Stretch</i>)	53
2.4.19	Gerakan 8 Postur Pejuang 1 (<i>Warrior 1 Pose</i>)	54
2.4.20	Gerakan 9 Postur Pejuang 2 (<i>Warrior 2 Pose</i>)	55
2.4.21	Gerakan 10 Postur Kupu-Kupu (<i>Butterfly Pose</i>)	55
2.4.22	Gerakan 11 Postur Jongkok (<i>Squantting Pose</i>)	56
2.4.23	Gerakan 12 Postur Bersandar Dinding (<i>Forward Bend On Walls</i>)	57

2.4.24	Gerakan 13 Postur Memutar Panggul Pada Dinding (<i>Pelvic Rotation On Walls</i>).....	57
3.1	Kerangka Konseptual Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Senam Yoga Di Ponkesdes Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang	60
4.1	Kerangka Kerja Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Senam Yoga Di Ponkesdes Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang	68

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Lembar Pernyataan Perpustakaan
- Lampiran 3 Surat Ijin Pendahuluan dan Penelitian dari Institusi
- Lampiran 4 Surat Ijin Pendahuluan dan Penelitian dari Dinas Kesehatan
- Lampiran 5 Surat Balasan Dari Puskesmas Cukir
- Lampiran 6 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Lembar Pernyataan Bersedia Menjadi Responden
- Lampiran 8 Kisi – Kisi Kuesioner
- Lampiran 9 Kuesioner Data Umum dan Data Khusus
- Lampiran 10 Lembar Konsultasi/ Revisi
- Lampiran 11 Tabulasi Data Umum Dan Reliabilitas Pengetahuan
- Lampiran 12 Uji Validitas Pengetahuan
- Lampiran 13 Tabulasi Data Validitas Dan Reliabilitas Minat
- Lampiran 14 Uji Validitas Minat
- Lampiran 15 Tabulasi Data Umum
- Lampiran 16 Tabulasi Data Khusus Pengetahuan
- Lampiran 17 Tabulasi Data Khusus Minat
- Lampiran 18 Frekuensi Dan Crosstab Tabulasi Data Umum Dan Khusus

DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN

>	: Lebih dari
<	: Kurang dari
\geq	: Lebih dari sama dengan
=	: Sama dengan
%	: Persentase
X	: Kali
ρ	: Rho
B	: Benar
BBLR	: Berat Bayi Lahir Rendah
CO ₂	: Karbon Dioksida
dkk	: dan kawan-kawan
D-IV	: Diploma IV
FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormon</i>
H ₁	: Hipotesa
IRT	: Ibu Rumah Tangga
IQ	: <i>Intelligence Quotient</i>
KPD	: Ketuban Pecah Dini
LH	: <i>Luteinizing Hormon</i>
MA	: Madrasah Aliyah
MAK	: Madrasah Aliyah Kejuruan
M.Keb	: Magister Kebidanan
M.Kes	: Magister Kesehatan
MSH	: <i>Melanocyte Stimulating Hormon</i>
N	: Jumlah skor maksimal
P	: Pesentase
PJT	: Pertumbuhan Janin Terhambat
RI	: Republik Indonesia
S	: Salah
SC	: Sectio Caesarea
SD	: Sekolah Dasar

SKM	: Sarjana Kesehatan Masyarakat
Sm	: Skor Maksimal
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMK	: Sekolah Menengah Kejuruan
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SST	: Sarjana Sains Terapan
STIKes	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Sp	: Skor yang didapat
SPSS	: <i>Statistic Product Service Solution</i>
TRA	: <i>Theory of Reasoned Action</i>

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

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). Masa 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.

Senam yoga merupakan bentuk olahraga yang mampu membantu ibu hamil memperoleh power yang baik, mampu mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stres sehingga memperlancar proses persalinan karena keterampilannya dalam mengelola pikiran, berupa teknik

pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual.

Hasil penelitian oleh (Kartini, 2015) di Desa Jati Wates Kecamatan Tembelang Kabupaten Jombang pada 30 ibu hamil didapatkan bahwa sikap responden rata-rata responden adalah negatif sebanyak 18 responden (60%) dan motivasi responden sebagian kecil adalah sedang sebanyak 14 orang (46,7%). 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.

Hasil laporan data Profil Kesehatan Republik Indonesia tahun 2016 jumlah ibu hamil di Indonesia adala 5.355.710 orang, sedangkan untuk Provinsi Jawa Timur sebanyak 638.292 orang (Depkes RI, 2016). Di Kabupaten Jombang jumlah ibu hamilnya adalah 21.671 orang diantaranya jumlah ibu hamil di wilayah kerja puskesmas cukir sebanyak 967 orang (DinKes Jombang, 2016) dan pada tahun 2017 jumlah ibu hamil di wilayah kerja puskesmas cukir sebanyak 1.043 orang. Di DinKes Jombang belum pernah mengadakan senam yoga untuk ibu hamil dan selama ini penerapan yang diberikan pada ibu hamil sebatas senam hamil. 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. Dan K1 pada bulan Januari-Maret 2018 ada 44 ibu hamil, 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.

Berlatih senam yoga pada masa kehamilan merupakan salah satu solusi *self help* yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa-masa awal setelah melahirkan dan saat membesarkan anak (Pujiastuti Sindhu, 2011), karena prenatal yoga adalah salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, tujuan prenatal yoga yaitu mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual selama kehamilan sampai proses persalinan dengan persiapan yang matang ibu hamil akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan ketika nanti menjalani persalinan dengan lancar dan aman (Tia Pratignyo, 2014).

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 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 (Farid Husin, 2013). Sehingga untuk menerapkan senam yoga pada ibu

hamil bisa diadakannya kelas ibu hamil khusus untuk berlatih senam yoga satu kali dalam seminggu dengan didampingi bidan/tenaga kesehatan lainnya yang sudah melakukan pelatihan senam yoga.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Senam Yoga Di Ponkesdes Grogol”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat ditarik sebuah rumusan masalah yaitu “ Adakah Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Senam Yoga Di Ponkesdes Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang ? ”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisa hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga di Ponkesdes Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.
2. Mengidentifikasi minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga di Ponkesdes Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.
3. Menganalisa hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga di Ponkesdes Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Menambah informasi bidan berkenaan dengan penerapan senam yoga dan referensi baru dalam bidang keilmuan kebidanan berhubungan dengan asuhan kebidanan yang sesuai dengan *evidence based* dalam hal penerapan senam yoga.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Untuk menambah pengetahuan dan membangkitkan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga.

2. Bagi Bidan

Menambah pengetahuan bidan tentang senam yoga dan langkah-langkah dalam melakukan senam yoga serta bidan mengikuti pelatihan sehingga menjadi bahan pertimbangan terhadap penerapan senam yoga untuk ibu hamil.

3. Bagi STIKES ICMe Jombang

Dapat digunakan sebagai acuan pengajaran dengan dosen-dosen melakukan pelatihan senam yoga untuk ibu hamil dan bahan untuk pengabdian masyarakat tentang hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan dasar acuan dan referensi bagi penelitian yang akan dilakukan selanjutnya untuk meneliti faktor-faktor lain yang

dapat mempengaruhi pengetahuan dengan minat dalam penerapan senam yoga.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Pengetahuan

2.1.1 Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan (*knowledge*) adalah hasil tahu dari manusia, yang sekedar menjawab pertanyaan “*what*”, misalnya apa air, apa manusia, apa alam, dan sebagainya. Pengetahuan hanya bisa menjawab pertanyaan apa sesuatu itu (Soekidjo Notoatmodjo, 2010).

Pengetahuan itu mempunyai sasaran tertentu, mempunyai metode atau pendekatan untuk mengkaji obyek tersebut sehingga memperoleh hasil yang dapat disusun secara sistematis dan diakui secara universal, maka terbentuklah ilmu. Perkataan lain, pengetahuan itu dapat berkembang menjadi ilmu apabila memenuhi kriteria sebagai berikut:

1. Mempunyai obyek kajian
2. Metode pendekatan
3. Disusun secara sistematis
4. Bersifat universal (mendapat pengakuan secara umum) (Soekidjo Notoatmodjo, 2010).

2.1.2 Tingkat Pengetahuan

Dalam buku (Titik Lestari, 2015) Tingkat pengetahuan adalah tingkat seberapa kedalaman seseorang dapat menghadapi, mendalami, memperdalam perhatian seperti sebagaimana manusia menyelesaikan masalah tentang konsep-konsep baru, untuk mengukur tingkat pengetahuan seseorang dari 6 tingkatan yaitu:

1. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat sesuatu materi yang dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu spesifik dari sesuatu bahan yang dipelajari atau dipelajari. Kata kerja yang dipelajari untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

2. Memahami (*Comprehension*)

Kemampuan untuk menjelaskan tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

3. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada suatu kondisi atau situasi nyata.

4. Analisis (*analysis*)

Kemampuan untuk menjabarkan materi ke dalam komponen-komponen, tapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain.

5. Sintesis (*Synthesis*)

Kemampuan meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Atau menyusun formulasi baru dari formulasi yang ada.

6. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi/penilaian terhadap suatu materi atau objek.

2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor menurut (A. Wawan dan Dewi M, 2011) yaitu:

1. Faktor Internal

a. Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju ke arah cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Menurut YB Mantra yang dikutip Notoadmojo, pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan serta dalam pembangunan Nursalam pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi (A. Wawan dan Dewi M, 2011).

b. Pekerjaan

Menurut Thomas yang dikutip oleh Nursalam, pekerjaan adalah keburukan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga. Pekerjaan bukanlah sumber

kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang dan banyak tantangan. Sedangkan bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu. Bekerja bagi ibu-ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga (A. Wawan dan Dewi M, 2011).

c. Usia

Menurut Elisabeth BH yang dikutip Nursalam, usia adalah umur individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Sedangkan menurut Hurlock semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang lebih dewasa dipercaya dari orang yang belum tinggi kedewasaannya. Hal ini akan sebagai dari pengalaman dan kematangan jiwa (A. Wawan dan Dewi M, 2011).

2. Faktor Eksternal

a. Faktor Lingkungan

Menurut Ann. Mariner yang dikutip Nursalam (3 lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok (A. Wawan dan Dewi M, 2011).

b. Sosial Budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi (A. Wawan dan Dewi M, 2011).

2.1.4 Cara Memperoleh Pengetahuan

Dalam buku (Titik Lestari, 2015) cara memperoleh pengetahuan adalah sebagai berikut:

1. Cara Cara Kuno Untuk Memperoleh Pengetahuan

a. Cara coba salah (*Trial and Error*)

Cara ini telah dipakai orang sebelum kebudayaan, bahkan mungkin sebelum adanya peradaban. Cara coba-coba ini dilakukan dengan menggunakan beberapa kemungkinan dalam memecahkan masalah dan apabila kemungkinan tersebut tidak berhasil maka dicoba. Kemungkinan yang lain sampai masalah tersebut dapat terpecahkan.

b. Cara kekuasaan atau *otoriter*

Sumber pengetahuan cara ini dapat berupa pemimpin-pemimpin masyarakat baik formal maupun informal, ahli agama, pemegang pemerintah dan berbagai prinsip orang lain yang menerima, mempunyai yang dikemukakan oleh orang yang mempunyai otoritas, tanpa menguji terlebih dahulu atau membuktikan kebenarannya, baik berdasarkan fakta empiris maupun berdasarkan masa lalu.

c. Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapkan pada masa lalu.

2. Cara Modern Dalam Memperoleh Pengetahuan

Cara ini disebut metode penelitian ilmiah atau lebih populer atau disebut metodologi penelitian. Cara ini mula-mula dikembangkan oleh Francis Bacon (1561-1626), kemudian dikembangkan oleh Deobold Van Deven. Akhirnya lahir suatu cara untuk melakukan penelitian yang dewasa ini kata kenal dengan penelitian ilmiah.

2.1.5 Cara Mengukur Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain (A. Aziz Alimul Hidayat, 2009) :

1. Angket / *Questionnaire*

Angket/questionnaire merupakan alat ukur berupa angket atau kuesioner dengan beberapa pertanyaan. Alat ukur ini digunakan bila responden jumlahnya besar dan dapat membaca dengan baik yang dapat mengungkapkan hal-hal yang bersifat rahasia. Angket terdiri atas tiga jenis, yakni:

- a. Angket terbuka atau tidak berstruktur yang memberikan kebebasan responden untuk mengungkapkan permasalahan.
- b. Angket tertutup atau berstruktur dimana angket tersebut dibuat sedemikian rupa sehingga responden hanya tinggal memilih atau menjawab pada jawaban yang sudah ada.
- c. *Checklist* atau daftar cek yang merupakan daftar yang berisi pernyataan atau pertanyaan yang akan diamati dan responden memberikan jawaban dengan memberikan cek (√) sesuai dengan hasilnya yang diinginkan atau peneliti yang memberikan tanda (√)

sesuai dengan hasil pengamatan.

2. Observasi (pengamatan)

Observasi merupakan cara pengukuran data dengan mengadakan pengamatan secara langsung kepada responden penelitian untuk mencari perubahan atau hal-hal yang akan diteliti. Dalam observasi ini, instrument yang dapat digunakan, antara lain: lembar observasi, panduan pengamatan (observasi) atau lembar *checklist*.

3. Wawancara

Wawancara merupakan metode pengumpulan data dengan cara mewawancarai langsung responden yang diteliti, metode ini memberikan hasil secara langsung. Metode dapat dilakukan apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden secara mendalam serta jumlah responden sedikit. Dalam metode wawancara ini, dapat digunakan instrument berupa pedoman wawancara kemudian daftar periksa atau *checklist*.

4. Tes

Tes ini merupakan metode pengumpulan data dengan memberikan beberapa soal ujian atau tes inventori. Ada beberapa instrumen yang digunakan dalam melakukan tes diantaranya tes kepribadian untuk mengetahui kepribadian seseorang, tes bakat yang mengukur bakat seseorang, tes intelegensi, dan tes sikap untuk mengukur sikap seseorang.

5. Dokumentasi merupakan metode pengukuran data dengan cara mengambil data yang berasal dari dokumen asli. Dokumen asli tersebut dapat berupa gambar, tabel atau daftar periksa, dan film dokumenter.

2.1.6 Penilaian Pengetahuan

Menurut Arikunto dalam buku (A. Wawan dan Dewi M, 2011) pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu :

1. Baik : Hasil persentase 76% - 100%
2. Cukup : Hasil persentase 56% - 75%
3. Kurang : Hasil > 56%

Kemudian dipersentase dengan menggunakan rumus P adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{Sp}{Sm} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Persentase

Sp : Skor yang diperoleh

Sm : Jumlah skor maksimal

(Nursalam, 2009)

Pengukuran tingkat pengetahuan dapat diinterpretasikan dengan menggunakan skala kualitatif yaitu :

Melakukan pengukuran dengan menggunakan skala Guttman menurut (A. Aziz Alimul Hidayat, 2009) bahwa skala ini merupakan skala yang bersifat tegas dan konsisten dengan memberikan jawaban yang tegas seperti jawaban dari pertanyaan/pernyataan: ya, dan tidak, positif dan

negatif, setuju dan tidak setuju, benar dan salah. Skala Guttman ini pada umumnya dibuat seperti *checklist* dengan interpretasi penilaian apabila skor benar nilainya 1 dan apabila salah nilainya 0 dan analisisnya dapat dilakukan seperti skala Likert.

2.2 Konsep Minat

2.2.1 Pengertian Minat

Minat adalah suatu fungsi jiwa untuk dapat mencapai sesuatu. Minat merupakan kekuatan dari dalam dan tampak dari luar sebagai gerak-gerak (Purwanto, 2011).

2.2.2 Macam-Macam Minat

Minat dapat digolongkan menjadi beberapa macam (Wahab, 2012):

1. Berdasarkan timbulnya, minat dapat dibedakan menjadi:

- a. Minat *primitif*

Minat *primitif* adalah minat yang timbul karena kebutuhan biologis atau jaringan-jaringan tubuh misalnya kebutuhan akan makanan, perasaan enak atau nyaman, kebebasan beraktivitas dan seks.

- b. Minat kultural atau minat sosial

Minat kultural atau minat sosial adalah minat yang timbulnya karena minat ini tidak secara langsung berhubungan dengan diri kita. Sebagai contoh minat belajar, individu punya pengalaman bahwa masyarakat atau lingkungan akan lebih menghargai orang-orang terpelajar dan pendidikan tinggi, sehingga hal ini akan menimbulkan minat individu untuk belajar dan

berprestasi agar mendapat penghargaan dari lingkungan, hal ini mempunyai arti yang sangat penting bagi harga dirinya.

2. Berdasarkan arahnya, minat dapat dibedakan menjadi :

a. Minat *intrinsik*

Minat *intrinsik* adalah minat yang langsung berhubungan dengan aktivitas itu sendiri, ini merupakan minat yang lebih mendasar atau minat asli. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi minat seseorang dalam melakukan pemeriksaan kesehatan antara lain :

1) Menjaga Kesehatan

Dorongan seseorang untuk menjaga kesehatan akan memunculkan minat melakukan pemeriksaan kesehatan.

2) Cita-cita atau keinginan untuk sehat

Cita-cita adalah sesuatu yang diharapkan tercapai oleh seseorang di masa yang akan datang. Individu yang bercita-cita tentang kesehatan, maka ia akan menaruh minat pada kesehatan.

3) Kebutuhan akan kesehatan

Kecenderungan minat timbul apabila individu tertarik kepada sesuatu karena sesuai dengan kebutuhan atau merasakan bahwa sesuatu akan dipelajari bermakna dari dirinya.

4) Minat untuk mengisi waktu luang

Diketahui juga bahwa dalam mengisi waktu luang mereka juga didasari karena adanya faktor kesenangan, mendapatkan teman, waktu luang, dan untuk menjaga kesehatan.

b. Minat *ekstrinsik*.

Minat *ekstrinsik* adalah minat yang berhubungan dengan tujuan akhir dari kegiatan tersebut, apabila tujuannya sudah tercapai ada kemungkinan minat tersebut hilang.

1) Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan merupakan unsur manusiawi dalam dunai kesehatan yang mempunyai fungsi, peran dan tugas yang berkaitan dengan kesehatan masyarakat. Oleh karena itu tenaga kesehatan dengan segala penampilan, kepribadian dan kualifikasi profesionalismenya merupakan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi minat seseorang melakukan pemeriksaan kesehatan.

2) Pelaksanaan kegiatan/program kesehatan

Pelaksanaan kegiatan atau program kesehatan kepada masyarakatakan suatu penyakit dapat mendorong seseorang untuk berminat melakukan pemeriksaan kesehatan tersebut.

3) Media

Bentuk-bentuk mass media antara lain adalah buku-buku tentang kesehatan, majalah, surat kabar, radio, televisi dan bentuk-bentuk lain yang sangat berpengaruh terhadap minat seseorang dalam menjaga dan melakukan pemeriksaan kesehatan.

4) Keluarga

Keluarga dengan segala kondisi dan karakteristiknya menjadi faktor eksternal yang dapat mempengaruhi minat seseorang terhadap pemeriksaan kesehatan. Pengaruh keluarga ini dapat diasumsikan relatif besar, karena selain ada hubungan biologis juga seseorang lebih banyak waktunya dan berkomunikasi di lingkungan keluarga.

5) Masyarakat

Lingkungan masyarakat di sekitar tempat tinggal siswa maupun di sekitar sekolah juga termasuk salah satu faktor eksternal yang dapat mempengaruhi minat siswa terhadap kegiatan olahraga. Hal ini logis karena setiap individu hidup berkembang di lingkungan masyarakat, bahkan memiliki hasrat untuk beradaptasi dengan kondisi dan karakteristik masyarakatnya.

3. Berdasarkan cara mengungkapkan minat dapat dibedakan menjadi :

- a) *Expressed interest* Minat yang diungkapkan dengan cara meminta kepada subjek untuk menyatakan atau menuliskan kegiatan baik yang berupa tugas maupun bukan tugas yang disenangi dan paling tidak disenangi. Dari jawabannya dapatlah diketahui minatnya.
- b) *Manifest interest* adalah minat yang diungkapkan dengan cara mengobservasi atau melakukan pengamatan secara langsung terhadap aktivitas yang dilakukan subjek atau dengan mengetahui hobinya.

- c) *Tested interest* adalah minat yang diungkapkan cara menyimpulkan dari hasil jawaban tes objektif yang diberikan, nilai-nilai yang tinggi pada suatu objek atau masalah biasanya menunjukkan minat yang tinggi pula terhadap hal tersebut.
- d) *Inventoried interest* adalah minat yang diungkapkan dengan menggunakan alat yang sudah distandarkan, dimana biasanya berisi pertanyaan-pertanyaan yang ditujukan kepada subjek apakah ia senang atau tidak senang terhadap sejumlah aktivitas atau sesuatu objek yang ditanyakan

2.2.3 Proses Minat

Menurut (Purwanto, 2011), adapun proses minat terdiri dari:

1. Motif (alasan, dasar, pendorong)
2. Perjuangan motif

Sebelum mengambil keputusan pada batin terdapat beberapa motif yang bersifat luhur dan rendah dan disini harus dipilih.

3. Keputusan

Inilah yang sangat penting yang berisi pemilihan antara motif-motif yang ada dan meninggalkan kemungkinan yang lain, sebab tak mungkin seseorang mempunyai macam-macam keinginan pada waktu yang sama.

4. Bertindak sesuai dengan keputusan yang diambil

Keputusan kata hati merupakan perbuatan kemampuan untuk memilih dan mengambil keputusan dengan ciri-ciri mempertahankan seluruh kepribadiannya, sifatnya *irrational*, berlaku perseorangan dan pada

suatu situasi dan timbulnya dari lubuk hati. Ada beberapa hal yang berkaitan dengan minat yaitu:

- a. Jika pekerjaan tidak jelas dan tidak menentu.
- b. Makin sulit suatu tugas makin besar minat dan tenaga untuk menyelesaikan tugas itu.
- c. Pekerjaan yang dilakukan secara tepat dan bersama-sama menimbulkan minat.

2.2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Timbulnya Minat

Menurut (Nursalam, 2015) berpendapat ada tiga faktor yang menjadi timbulnya minat, yaitu:

1. Dorongan dari dalam diri individu

Faktor ini adalah faktor dorongan dari dalam, dititik beratkan pada kebutuhan biologis. Faktor ini akan menumbuhkan minat seseorang apabila ada dorongan dari dalam dirinya sendiri bukan dari dorongan dari orang lain, misalnya dengan melihat iklan atau tayangan televisi kemudian berminat untuk melakukan sesuatu. Informasi adalah penerangan, pemberitahuan, kabar atau berita tentang sesuatu keseluruhan makna yang menunjang amanat.

Pengetahuan diperoleh melalui informasi yaitu kenyataan (fakta) dengan melihat dan mendengar sendiri. Sumber informasi diantaranya dapat diperoleh dari media elektronik, media massa, petugas kesehatan, tetangga atau saudara dan masih banyak lagi.

2. Motif Sosial

a. Lingkungan hubungan sosial

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.

b. Penghasilan

Penghasilan juga berperan penting dalam pembentukan minat seseorang, apabila seseorang yang berpenghasilan rendah maka akan berkurangnya minat seseorang untuk melakukan apa yang diinginkan.

3. Faktor Emosional

Dalam faktor ini dinyatakan bahwa suatu aktifitas yang dilaksanakan oleh individu yang dapat dicapai dengan sukses akan menyebabkan perasaan yang menyenangkan. Sebaliknya apabila individu menemui kegagalan dapat mengakibatkan perasaan yang kecewa, tak puas dan akhirnya dapat pula menghilangkan atau mengurangi minat.

2.2.5 Aspek Minat

Krathwohl dkk dalam (Purwanto, 2004) mengemukakan bahwa minat termasuk dalam afektif (istilahnya Bloom). Taksonomi Bloom dalam (Soekidjo Notoatmodjo, 2007) meliputi lima kategori:

1. Penerimaan (*receiving*) yang terdiri dari sub-kesadaran kemauan untuk menerima perhatian yang terpilih. Merupakan masa dimana kita menerima rangsangan melalui panca indra.
2. Menanggapi (*responding*) yang terdiri dari sub-kategori persetujuan untuk menanggapi kemauan dan kepuasan.
3. Penilaian (*valuting*) yang terdiri dari sub-kategori penerimaan, pemilihan dan komitmen terhadap nilai-nilai tertentu.
4. Organisasi (*organization*) yaitu kemampuan dalam melakukan penyusunan langkah terhadap nilai baru yang diterima.
5. Pencirian (*characterization*) kemampuan dalam memahami ciri dari nilai baru yang diterima.

2.2.6 Kondisi Yang Mempengaruhi Minat

Menurut (Hurlock, 1999) ada beberapa kondisi yang mempengaruhi minat, diantaranya:

1. Status Ekonomi

Status ekonomi membaik, orang cenderung memperluas minat mereka untuk mencakup hal yang semula belum mereka laksanakan. Sebaiknya, kalau status ekonomi mengalami kemunduran karena tanggung jawab keluarga atau usaha yang kurang maju, maka orang cenderung untuk mempersempit minat mereka.

2. Pendidikan

Semakin tinggi dan semakin formal tingkat pendidikan yang dimiliki seseorang maka semakin besar kegiatan bersifat intelek yang dilakukan.

3. Situasional (orang dan lingkungan)

Berhubungan dengan ancaman konsep diri terhadap perubahan status, adanya kegagalan, kehilangan benda yang dimiliki, dan kurang penghargaan dari orang lain.

4. Keadaan Psikis

Keadaan psikis yang mempunyai pengaruh paling besar terhadap minat adalah kecemasan. Kecemasan merupakan suatu respon terhadap stres, seperti putusnya suatu hubungan yang penting atau bencana yang mengancam jiwa.

2.2.7 Kriteria Minat

Menurut (Nursalam 2003), minat seseorang dapat digolongkan menjadi :

1. Rendah : Jika seseorang tidak menginginkan obyek minat.
2. Sedang : Jika seseorang menginginkan obyek minat akan tetapi tidak dalam waktu segera.
3. Tinggi : Jika seseorang sangat menginginkan obyek minat dalam waktu segera.

2.2.8 Cara Mengukur Minat

Menurut (I. Ajzen, 2008) dalam (Baiti Firdausin Nisak, 2016), minat diukur dengan menggunakan kuesioner atau dengan menggunakan wawancara. Dalam *TRA (Theory of Reasoned Action)*, minat merupakan bagian dari *intense* sehingga belum nampak kegiatannya dan tidak dapat dilakukan observasi secara langsung.

Dalam pengukuran atau penilaian minat ada beberapa jenis inventori yang terkenal, diantaranya:

1. *The strong vocational interest blank*

Inventori ini terdiri dari 400 item. Responden diminta untuk memberikan jawaban dengan jalan memberi tanda (L) terhadap aktivitas-aktivitas atau obyek-obyek yang disenangi, memberi tanda (I) apabila ia ragu-ragu dan memberi tanda (D) apabila ia tidak menyenangi aktivitas atau obyek tersebut.

2. *Kuder Preference Record*

Inventori ini mula-mula diterbitkan pada tahun 1939. kemudian mengalami revisi dan tambahan item-item baru. Kuder memulai dengan mengadakan analisa item tunggal berdasarkan kelompok-kelompok minat (*cluster of interest*) dan menyusun item-item tersebut dalam skala deskriptif.

Kuesioner yang digunakan dalam pengukuran minat dalam penelitian ini menggunakan kuesioner tertutup dengan pertanyaan terstruktur yang diajukan langsung kepada subyek, subyek tinggal memilih jawaban yang telah tersedia ya dan tidak.

Hasil jawaban yang telah diberi skor dijumlahkan dan dibandingkan dengan jumlah yang tertinggi lalu dikalikan 100 % :

$$P = \frac{Sp}{Sm} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase

Sp = Skor yang didapat

Sm= Skor maksimal

Hasil pengukuran minat, menurut (I. Ajzen, 2008) dalam (Baiti Firdausin Nisak, 2016) dikategorikan menjadi :

- a. Minat tinggi (67–100%)
- b. Minat sedang (34 – 66%)
- c. Minat rendah (0 – 33%)

Melakukan pengukuran dengan menggunakan skala Guttman menurut (A. Aziz Alimul Hidayat, 2009) bahwa skala ini merupakan skala yang bersifat tegas dan konsisten dengan memberikan jawaban yang tegas seperti jawaban dari pertanyaan/pernyataan: ya, dan tidak, positif dan negatif, setuju dan tidak setuju, benar dan salah. Skala Guttman ini pada umumnya diuat seperti checklist dengan interpretasi penilaian apabila skor benar nilainya 1 dan apabila salah nilainya 0 dan analisisnya dapat dilakukan seperti skala Likert.

2.3 Konsep Kehamilan

2.3.1 Pengertian Kehamilan

Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterine sejak konsepsi dan berakhir sampai permulaan persalinan (I.B.G Manuaba, 2010).

Kehamilan adalah sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Kehamilan terbagi menjadi 3 trimester, trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke 13 hingga 27),

dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke 28 hingga ke 40) (Sarwono Prawirohardjo, 2010).

2.3.2 Perubahan Anatomi dan Fisiologi Kehamilan

Menurut (Suryati Romauli, 2011) perubahan anatomi dan fisiologi kehamilan terdiri dari :

1. Sistem Reproduksi

a. Vulva dan vagina

Dinding vagina mengalami banyak perubahan yang merupakan persiapan untuk mengalami peregangan pada waktu persalinan dengan meningkatnya ketebalan mukosa, mengendornya jaringan ikat, dan *hipertrofi* sel otot polos. Perubahan ini mengakibatkan bertambah panjangnya dinding vagina.

b. Servik uteri

Pada saat kehamilan mendekati atterm terjadi penurunan lebih lanjut dari konsentrasi kolagen. Proses perbaikan serviks terjadi setelah persalinan sehingga siklus kehamilan yang berikutnya akan berulang.

c. Uterus

Uterus akan terus membesar dalam rongga pelvis dan seiring perkembangannya uterus akan menyentuh dinding abdomen, mendorong usus kesamping dan keatas, terus tumbuh hingga menyentuh hati.

d. Ovarium

Korpus luteum sudah tidak berfungsi lagi karena telah digantikan oleh plasenta yang telah terbentuk.

2. Sistem Payudara

Pertumbuhan kelenjar mammae membuat ukuran payudara semakin meningkat. Pada kehamilan 32 minggu warna cairan agak putih seperti air susu yang sangat encer. Mulai kehamilan 32 minggu sampai anak lahir, cairan yang keluar lebih kental, berwarna kuning, dan banyak mengandung lemak. Cairan ini disebut kolostrum.

3. Sistem Endokrin

Kelenjar tiroid akan mengalami pembesaran hingga 15,0 ml pada saat persalinan akibat dari hiperplasia kelenjar dan peningkatan vaskularisasi. Pengaturan konsentrasi kalsium sangat berhubungan erat dengan magnesium, fosfat, hormon pada tiroid, vitamin D dan kalsium.

4. Sistem Perkemihan

Kepala janin mulai turun ke pintu atas panggul, keluhan sering kencing akan timbul karena kandung kencing mulai tertekan.

5. Sistem Pencernaan

Biasanya terjadi konstipasi karena pengaruh hormon progesteron yang meningkat, selain itu perut kembung juga terjadi karena adanya tekanan uterus yang membesar dalam rongga perut yang mendesak organ-organ dalam perut khususnya saluran pencernaan, usus besar ke arah atas dan lateral.

6. Sistem Muskuloskeletal

Perubahan tubuh secara bertahap dan peningkatan berat badan menyebabkan postur dan cara berjalan berubah. Peningkatan distensi abdomen yang membuat panggul miring ke depan, penurunan tonus otot, dan peningkatan berat badan pada akhir kehamilan membutuhkan penyesuaian pusat gravitasi bergeser ke depan.

7. Sistem Kardiovaskuler

Pada usia kehamilan 16 minggu mulai jelas kelihatan terjadi proses hemodilusi, setelah 24 minggu tekanan darah sedikit demi sedikit naik kembali pada tekanan sebelum aterm. Perubahan auskultasi mengiringi perubahan ukuran dan posisi jantung bisa karena peningkatan volume dara dan curah jantung yang umum terjadi selama masa hamil.

8. Sistem Integument

Akibat peningkatan kadar hormon estrogen dan progesteron, kadar MSH pun meningkat. Terjadi perubahan defosit pigmen dan hiperpigmentasi karena pengaruh MSH dan pengaruh kelenjar suprarenalis. Hiperpigmentasi ini terjadi pada striae gravidarum, areola mammae, papilla mammae, linea nigra, chloasma gravidarum. Setelah persalinan hiperpigmentasi ini akan menghilang.

9. Sistem Metabolisme

Dengan terjadinya kehamilan, metabolisme tubuh mengalami perubahan yang mendasar, kebutuhan nutrisi makin tinggi untuk pertumbuhan janin dan persiapan memberikan ASI.

10. Sistem Berat Badan

Menurut (Ari Sulistyawati, 2011) penambahan berat badan dari awal kehamilan sampai akhir kehamilan adalah 11,5-16 kg, ibu hamil diharapkan untuk mengatur berat badan agar tetap berada pada kondisi ideal dan menjaga pola makan dengan gizi cukup dan seimbang. Berat badan normal 4 kg pada trimester I, dan pada trimester II-III akan bertambah 0,5 kg/minggu.

11. Sistem Pernafasan

Pada 32 minggu keatas karena usus-usus tertekan uterus yang membesar kearah diafragma sehingga diafragma kurang leluasa bergerak mengakibatkan kesulitan bernafas.

2.3.3 Perubahan dan Adaptasi Psikologis Kehamilan

Menurut (Suryati Romauli, 2011) perubahan dan adaptasi psikologis kehamilan terdiri dari :

Trimester II

1. Ibu merasa sehat, tubuh ibu sudah terbiasa dengan kadar hormon yang tinggi.
2. Ibu sudah bisa menerima kehamilannya.
3. Merasakan gerakan anak.
4. Merasa terlepas dari ketidaknyamanan dan kekhawatiran.
5. Libido meningkat.
6. Menuntut perhatian dan cinta.
7. Merasa bahwa bayi sebagai individu yang merupakan bagian dari dirinya.

8. Hubungan sosial meningkat dengan wanita hamil lainnya atau pada orang lain yang baru menjadi ibu.
9. Ketertarikan dan aktifitasnya terfokus pada kehamilan, kelahiran dan persiapan untuk peran baru.

Trimester III

1. Rasa tidak nyaman timbul kembali, merasa dirinya jelek, aneh, dan tidak menarik.
2. Merasa tidak menyenangkan ketika bayi tidak hadir tepat waktu.
3. Takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang timbul pada saat melahirkan, khawatir akan keselamatannya.
4. Khawatir bayi akan dilahirkan dengan keadaan tidak normal, bermimpi yang mencerminkan perhatian dan kekhawatirannya.
5. Merasa sedih karena akan berpisah dengan bayinya.
6. Merasa kehilangan perhatian.
7. Perasaan sensitive dan libido menurun.

2.3.4 Kebutuhan Ibu Hamil

1. Kebutuhan Fisik menurut (Suryati Romauli, 2011) :

- a. Oksigen

Berbagai gangguan pernafasan bisa terjadi pada saat hamil sehingga akan mengganggu pemenuhan kebutuhan oksigen pada ibu yang berpengaruh pada bayi yang dikandung. Untuk mencegah hal tersebut maka ibu hamil perlu :

- 1) Latihan nafas melalui senam hamil.
- 2) Tidur dengan bantal yang lebih tinggi.

- 3) Makan tidak terlalu banyak.
 - 4) Kurangi atau hentikan merokok.
 - 5) Konsul ke dokter bila ada kelainan atau gangguan pernafasan seperti asma dan lain-lain.
 - 6) Posisi miring kiri dianjurkan untuk meningkatkan oksigenasi
- b. Nutrisi (gizi)

1) Kalori

Sumber kalori utama adalah hidrat arang adalah golongan padi-padian bukan hanya sebagai sumber tenaga juga sumber protein, zat besi, fosfor, dan vitamin, golongan umbi-umbian, dan sagu. Pada trimester ketiga, janin mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat.

2) Protein

Sumber zat protein tertinggi adalah susu yang mengandung protein, kalsium, fosfat, vitamin A, serta vitamin B1 dan B2. Sumber protein hewani (daging, ikan, unggas, telur dan kacang) dan sumber nabati (kacang-kacangan seperti kedelai, kacang tolo, dan hasil kacang-kacang seperti tahu dan tempe).

3) Yodium

Yodium dibutuhkan sebagai pembentuk senyawa tiroksin yang berperan mengontrol setiap metabolisme sel baru yang terbentuk. Bila kekurangan senyawa ini, akibatnya proses

perkembangan janin, termasuk otaknya terhambat dan terganggu. Janin akan tumbuh kecil.

4) Vitamin

Tiamin (vitamin B1), Riboflavin (B2) dan Niasin (B3), Vit B6. Deretan vitamin yang akan membantu enzim untuk mengatur metabolisme sistem pernafasan dan energi

5) Mineral

Kebutuhan ibu hamil di trimester ketiga ini bukan hanya dari makanan tapi juga dari cairan. Air sangat penting untuk pertumbuhan sel-sel baru, mengatur suhu tubuh, melarutkan dan mengatur proses metabolisme zat-zat gizi, serta mempertahankan volume darah yang meningkat selama masa kehamilan.

c. Personal hygiene

Ibu hamil dianjurkan sedikitnya mandi 2x sehari karena cenderung untuk mengeluarkan banyak keringat.

d. Pakaian

- 1) Pakaian harus longgar, bersih, dan tidak ada ikatan yang ketat pada daerah perut.
- 2) Bahan pakaian usahakan yang mudah menyerap keringat.
- 3) Pakailah bra yang dapat menyokong payudara.
- 4) Memakai sepatu dengan hak yang rendah.
- 5) Pakaian dalam yang selalu bersih.

e. Eliminasi

Keluhan yang paling sering pada ibu hamil adalah konstipasi dan sering buang air kecil. Tindakan pencegahan yang dapat dilakukan untuk mencegah konstipasi adalah mengonsumsi makanan tinggi serat dan banyak minum air putih dan sering buang air kencing karena pembesaran janin yang juga mendesak kantong kemih

f. Seksual

Hubungan seksual selama kehamilan tidak dilarang selama tidak ada riwayat penyakit seperti berikut:

- 1) Sering abortus dan kelahiran prematur.
- 2) Perdarahan per vaginam.
- 3) Bila ketuban sudah pecah, koitus dilarang karena dapat menyebabkan infeksi janin intrauteri.

g. Mobilisasi

Ibu hamil boleh melakukan kegiatan/aktifitas fisik selama tidak melelahkan, melakukan gerak tubuh yang ringan, misalnya berjalan kaki terutama pada pagi hari sehingga mengurangi ketegangan pada tubuh dan menghindari kelelahan.

h. Istirahat

Menurut (Rustam Mochtar, 2012) wanita pekerja harus sering istirahat \pm 1-2 jam per hari di siang hari dan \pm 7-8 jam per hari di malam hari. Tidur siang menguntungkan dan baik untuk kesehatan.

i. Persiapan laktasi

- 1) Hindari pemakaian bra dengan ukuran yang terlalu ketat dan yang menggunakan busa karena akan mengganggu penyerapan keringat.
- 2) Gunakan bra yang dapat menyokong payudara.
- 3) Hindari membersihkan puting dengan sabun mandi karena menyebabkan iritasi. Bersihkan puting dengan minyak kelapa lalu bilas dengan air hangat.
- 4) Jika ditemukan pengeluaran cairan yang berwarna kekuningan dari payudara berarti produksi ASI sudah di mulai.

j. Tanda bahaya dalam kehamilan

Beberapa tanda bahaya yang penting untuk disampaikan kepada pasien dan keluarga adalah sebagai berikut :

- 1) Perdarahan pervaginam.
- 2) Sakit kepala hebat.
- 3) Penglihatan kabur.
- 4) Bengkak pada muka dan jari tangan.
- 5) Keluar cairan pervaginam.
- 6) Gerakan janin tidak terasa.

2. Kebutuhan Psikologi menurut (Suryati Romauli, 2011) :

a. Support Keluarga

Dukungan keluarga sangat dibutuhkan bagi seorang wanita yang sedang hamil terutama menjelang persalinan, terutama dukungan dari orang terdekat. Seorang wanita akan merasa tenang

dan nyaman dengan adanya dukungan dan perhatian dari orang-orang terdekat.

b. Support dari tenaga kesehatan

Tenaga kesehatan dapat memberikan peranannya melalui dukungan aktif yaitu melalui kelas antenatal dan dukungan pasif dengan memberikan kesempatan kepada ibu hamil yang mengalami masalah untuk berkonsultasi.

c. Rasa aman dan nyaman selama kehamilan

Menurut (E.S Walyani, 2015) peran keluarga khususnya suami sangat diperlukan bagi seorang wanita hamil. Keterlibatan dan dukungan yang diberikan suami kepada kehamilan akan mempererat hubungan antara ayah anak dan suami istri. Dukungan yang diberikan akan membuatnya lebih tenang dan nyaman dalam kehamilannya terutama menjelang persalinan.

2.4 Konsep Senam Yoga

2.4.1 Pengertian Yoga

Yoga adalah latihan tubuh dan pikiran yang berasal dari India dan menjadi semakin diakui dan digunakan di Negara maju sebagai praktik kesehatan untuk berbagai ilmu *imunologi*, *neuromuskuler*, psikologis, dan kondisi nyeri. Kata yoga berasal dari bahasa Sangsekerta, istilah “Yug” diterjemakan sebagai “untuk bersatu”, arti lebih luas berarti bekerja menuju pengalaman diri. Yoga berpotensi untuk menciptakan keseimbangan di sepanjang dimensi emosional, mental, fisik, dan spiritual. Yoga merupakan sistem komprehensif yang menggunakan postur fisik

(*asana*), latihan pernafasan (*pranayama*), konsentrasi dan meditasi (*dharana* dan *dhyana*) (Farid Husin, 2013).

Yoga antenatal (yoga selama hamil) adalah salah satu jenis modifikasi dari *hatha* yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil (Tia Pratignyo, 2014).

2.4.2 Manfaat senam yoga dalam kehamilan

Yoga dalam kehamilan memfokuskan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat, berikut manfaat yoga dalam kehamilan menurut (Tia Pratignyo, 2014) :

1. Fisik

- a. Meningkatkan energy, vitalitas, dan daya tahan tubuh.
- b. Melepaskan stress dan cemas.
- c. Meningkatkan kualitas tidur.
- d. Mengilangkan ketegangan otot.
- e. Mengurangi keluhan fisik umum semasa kehamilan, seperti nyeri punggung, nyeri panggul, ingga pembengkakan bagian tubuh.
- f. Membantu proses penyembuhan dan pemulihan setelah melahirkan.

2. Mental dan emosi

- a. Menstabilkan emosi ibu hamil yang cenderung fluktuatif.
- b. Memperkuat tekad dan keberanian.
- c. Meningkatkan rasa percaya diri dan fokus.
- d. Membangun afirmasi positif dan kekuatan pikiran pada saat melahirkan.

3. Spiritual

- a. Menenangkan dan mengheningkan pikiran melalui relaksasi dan meditasi.
- b. Memberikan waktu yang tenang untuk menciptakan ikatan batin antara ibu dengan bayi.
- c. Menanamkan rasa kesabaran, intuisi, dan kebijaksanaan.

2.4.3 Prinsip senam yoga dalam kehamilan

Prinsip senam yoga dalam kehamilan menurut (Farid Husin, 2013) :

1. Sadari dan hayati nafas alami dari dalam tubuh, bernafas dengan ringan, rileks, dan lembut. Bernafas masuk dan keluar melalui hidung.
2. Dengarkan signal tubuh anda. Amati dan sadari setiap gerakan. Jika terasa nyaman lanjutkan, jika tidak maka hentikan.
3. Tidak melakukan postur *inverse*/terbalik, seperti *shoulder stand* (postur bertumpu pada pundak, *head stand* (postur bertumpu pada kepala), dan *hand stand* (postur bertumpu pada tangan).
4. Tidak melakukan pemuntiran dan peregangan tubuh secara berlebihan. Lakukan gerakan memuntir dan merengangkan otot-otot tubuh dengan lembut.
5. Tidak melakukan postur (gerakan) yang menekan perut.
6. Tidak menahan postur terlalu lama.
7. Tidak menahan nafas. Hindari kapalabhati dan khumbaka yaitu teknik pernafasan yoga dengan menahan nafas beberapa saat.
8. Tidak berbaring terlentang terlalu lama, dan membiasakan berbaring miring ke kiri selama hamil.

9. Hindari postur keseimbangan tanpa penyangga. Bersandarlah pada dinding atau kursi ketika melakukan postur keseimbangan.
10. Hindari suhu yang terlalu tinggi. Cari tempat yang nyaman saat berlatih yoga.
11. Frekuensi senam yoga kehamilan

Yoga pada kehamilan bermanfaat dalam menjaga kesehatan emosi dan fisik. Ketika seorang wanita hamil melakukan latihan secara teratur (3 kali setiap 4 hari sekali dalam 10 minggu kehamilan) dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligament panggul, pinggul, dan otot kaki sehingga mengurangi rasa nyeri yang timbul saat persalinan serta memberikan ruang untuk jalan lahir, meningkatkan kenyamanan ibu pada 2 jam pasca salin dan mengurangi resiko persalinan lama, selain itu dapat meningkatkan berat badan lahir, menurunkan kejadian prematuritas dan PJT.

12. Waktu melakukan senam yoga dalam kehamilan

Berlatih di pagi hari atau sore hari ketika perut kosong. Lakukan senam yoga 1-2 jam setelah makan.

2.4.4 Indikasi dan kontraindikasi yoga kehamilan menurut (Farid Husin, 2013) :

1. Indikasi

Pada prinsipnya yoga aman dilakukan oleh semua wanita hamil dan dapat dilakukan oleh semua wanita hamil dimulai pada usia kehamilan 18 minggu, tidak memiliki riwayat komplikasi selama kehamilan termasuk PJT, tidak memiliki riwayat persalinan preterm

dan BBLR. Pada wanita dengan riwayat abortus boleh melakukan yoga setelah usia di atas 20 minggu atau setelah dinyatakan kehamilan baik.

2. Kontraindikasi

Walaupun yoga dianggap latihan yang aman namun terdapat beberapa keadaan dimana wanita memerlukan persetujuan dari tenaga kesehatan, seperti memiliki tekanan darah rendah, riwayat *obstetric* buruk seperti perdarahan dalam kehamilan, KPD, dan BBLR, selain keadaan tersebut, yoga pun harus diberhentikan jika saat pelaksanaan wanita mengalami keluhan seperti :

- a. Rasa pusing, mual dan muntah yang berkelanjutan
- b. Gangguan pengelihatan
- c. Kram pada perut bagian bawah
- d. Jantung berdebar-debar
- e. Gerakan janin yang melemah

2.4.5 Persiapan prenatal yoga menurut (Tia Pratignyo, 2014) :

1. Kenakan pakaian yang longgar dan nyaman.
2. Berlatih tanpa alas kaki diatas alas untuk berlatih yoga.
3. Jaga agar perut tidak terlalu kenyang dan juga tidak terlalu lapar.
4. Gunakan bantal, guling atau kursi sebagai alat bantu melakukan postur yoga.
5. Minum air yang banyak sesudah berlatih

2.4.6 Teknik yoga dalam kehamilan

Yoga terdiri dari teknik-teknik dan latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kejernihan pikiran, kesempurnaan pernafasan dan kesehatan

tubuh. Menurut (Farid Husin, 2013) latihan yoga pada kehamilan terdiri dari beberapa komponen sebagai berikut :

1. Asanas

Merupakan bagian dari selubung fisik atau *anna-maya-kosha*, dimana latihan ini dapat meningkatkan kekuatan fisik, meningkatkan fleksibilitas otot dan meningkatkan daya tahan tubuh. Selain itu asanas mempengaruhi kelenjar endokrin untuk menekan pengeluaran hormone stress dan meningkatkan sekresi *hormone relaksan*. Sehingga menimbulkan efek ketegangan dan kestabilan emosi.

2. Kesadaran bernafas

Latihan pengaturan pola nafas berada pada elemen *prana-maya-kosha* (energy tubuh) melalui *ananda-maya-kosha* (kebahagiaan tubuh). Yaitu dengan melatih pernafasan perlahan dan mendalam untuk menyiapkan pernafasan saat proses persalinan, sehingga ibu tetap tenang dan suplai oksigen ke janin tetap adekuat. Selain itu latihan ini merupakan pengalihan konsentrasi ibu dari nyeri persalinan.

3. Nidra

Praktik khusus yang menghasilkan relaksasi yang mendalam. Pada *nidra, shavasana* merupakan hal terpenting untuk mencapai keadaan relaksasi yang maksimal. Hal ini untuk menenangkan tubuh dan memfokuskan pikiran serta melepaskan stress dan ketegangan dari tubuh, sehingga tubuh dan pikiran menjadi rileks.

4. *Dhyana* atau Meditasi

Praktik konsentrasi pikiran, sehingga tubuh diajak untuk fokus pada rasa tenang. Ketika terjadi konsentrasi dan fokus antara pikiran, nafas, dan gerak sensoris, maka akan terwujud ketenangan yang maksimal sehingga energy positif terkumpul dalam tubuh dan tercapainya keseimbangan diantara lima elemen yoga. Keadaan ini dinamakan harmonisasi *prana* melalui *chakra*.

2.4.7 Gerakan senam yoga dalam kehamilan

Menurut (Tia Pratignyo, 2014) gerakan senam yoga dalam kehamilan terdiri dari :

1. Pemanasan penuh kesadaran

Pemanasan sangat penting sebelum berlatih yoga dalam kehamilan. Jika tidak melakukan pemanasan pada senam yoga otot-otot pada tubuh akan kaget dan akibatnya tubuh merasa nyeri atau pegal setelah latihan. Pemanasan yang dilakukan dengan kesadaran nafas akan membuat tubuh relaksasi dan aktif sehingga tubuh akan siap melakukan gerakan-gerakan yoga. Menurut (Tia Pratignyo, 2014) pemanasan tersebut terdiri dari gerakan-gerakan sebagai berikut :

a. Pemanasan leher

Manfaat :

- 1) Meredakan ketegangan didaerah leher
- 2) Melancarkan energy didaerah leher dan kepala.

Gerakan :

1) Gerakan 1

- a) Duduk bersila dengan nyaman dan luruskan tulang punggung.
- b) Letakkan kedua tangan diatas lutut.
- c) Tengok kepala kearah kanan. Tahan posisi dan bernafas rileks 3-5 kali.
- d) Tengok kepala kearah kiri. Tahan posisi dan bernafas rileks 3-5 kali.



Gambar 2.4.1

2) Gerakan 2

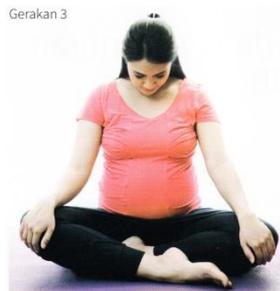
- a) Rebahkan kepala ke samping kanan. Tahan posisi dan bernafas rileks 3-5 kali.
- b) Rebahkan kepala ke samping kiri. Tahan posisi dan bernafas rileks 3-5 kali.



Gambar 2.4.2

3) Gerakan 3

- a) Tundukkan kepala seluruhnya ke bawah dan rasakan peregangan leher bagian belakang.
- b) Perlahan putar pergelangan leher dan kepala ke kiri, ke belakang, kanan dan kembali ke depan. Lakukan sebanyak 3-4 kali.
- c) Putar leher dan kepala kearah sebaliknya. Lakukan sebanyak 3-4 kali
- d) Tundukkan kepala seluruhnya ke bawah dan benafas normal.
- e) Angkat kepala kembali ke tengah dan rileks.



Gambar 2.4.3

b. Peregangan dan pemutiran samping tubuh

Manfaat :

- 1) Meredakan ketegangan tubuh di daerah tulang belakang, pinggang dan panggul.
- 2) Melancarkan energy tubuh dan memperdalam kapasitas nafas.

Gerakan :

1) Gerakan 1

- a) Duduk bersila dengan nyaman.

- b) Buang nafas, regangkan tubuh ke samping dan pandang ke atas. Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali. Ulangi sisi lainnya.



Gambar 2.4.4

2) Gerakan 2

- a) Kembali duduk bersila menghadap depan.
- b) Buang nafas, perlahan memuntir tubuh kesamping kanan. Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali. Ulangi sisi lainnya.



Gambar 2.4.5

c. Peregangan bahu dan pundak

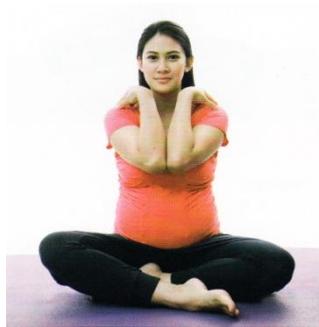
Manfaat :

- 1) Mengurangi ketegangan di pundak, bahu, dan dada.
- 2) Melancarkan energy tubuh dan memperdalam kapasitas nafas.

Gerakan :

- 1) Gerakan 1

- a) Duduk bersila dengan nyaman.
- b) Letakkan kedua tangan di pundak dan kedua siku bersentuhan.
- c) Tarik nafas, putar tangan ke atas, kedua siku menghadap ke atas.
- d) Buang nafas, lalu putar lengan ke belakang.
- e) Ulangi gerakan 3-5 kali.



Gambar 2.4.6



Gambar 2.4.7

2. Gerakan inti prenatal yoga dalam kehamilan menurut (Tia Pratignyo, 2014) :

- a. Gerakan 1 postur anak (*child pose*)

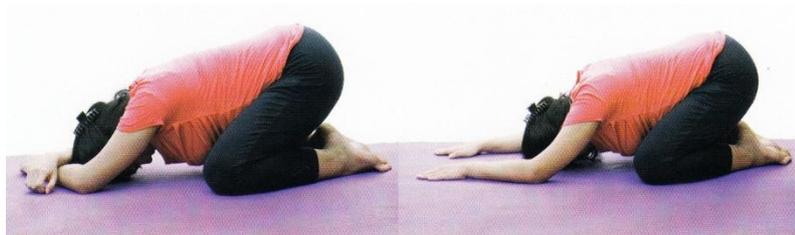
Manfaat :

- 1) Merasakan nafas perut secara langsung.
- 2) Memperdalam kapasitas nafas.

- 3) Membantu posisi bayi didalam perut agar berada diposisi yang benar.
- 4) Membuat tubuh dan pikiran lebih rileks.

Gerakan :

- 1) Duduk di atas tumit dan regangkan lutut melebar ke samping .
- 2) Bungkukkan badan ke depan, tekuk kedua lengan dan rebahkan kepala ke lengan atas alas.
- 3) Pejamkan mata dan perdalam nafas.
- 4) Bernafas perlahan dan teratur sebanyak 5-8 kali.
- 5) Jika perut mulai membesar karena pertumbuhan bayi di dalam rahim, letakkan bantal dan rebahkan kepala di atas bantal. Sesuaikan posisi bantal sehingga perut tidak menekan alas.



Gambar 2.4.8

b. Gerakan 2 postur peregangan kucing (*cat stretch*)

Manfaat :

- 1) Memperkuat dan melenturkan tulang punggung.
- 2) Mengatasi nyeri punggung, nyeri panggul, dan nyeri di daerah tulang selangkang.
- 3) Memperkuat lengan dan pergelangan tangan.
- 4) Meregangkan leher dan bahu.

Gerakan :

- 1) Letakkan kedua telapak tangan dan mulut di atas. Posisi lutut sejajar panggul dan telapak tangan sejajar bahu. Regangkan jari-jari tangan.
- 2) Tarik nafas, lihat ke depan, serta naikkan tulang ekor dan panggul ke atas. Kedua tangan tetap lurus.
- 3) Hembuskan nafas, tundukkan kepala dan pandangan ke arah perut. Posisi punggung melengkung ke arah dalam.
- 4) Ulangi latihan sebanyak 5-8 kali secara perlahan dan lembut.
- 5) Setelah selesai, istirahat sejenak dengan posisi postur anak. Bernafas dalam beberapa kali sebelum lanjut ke postur berikutnya.
- 6) Jika lutut terasa sakit dan tidak nyaman, letakkan selimut atau bantal tipis di bawah lutut dan kaki.



Gambar 2.4.9



Gambar 2.4.10

c. Gerakan 3 postur peregangan kucing mengalir (*flowing cat stretch*)

Manfaat :

- 1) Meregangkan tubuh bagian depan dan belakang.
- 2) Memperdalam kapasitas nafas.
- 3) Memperkuat otot-otot punggung.
- 4) Melenturkan otot-otot panggul.

Gerakan :

- 1) Letakkan kedua tangan dan lutut di alas, posisi lutut sejajar panggul dan telapak tangan sejajar bahu. Regangkan jari-jari tangan.
- 2) Turunkan kedua siku ke atas (gambar 2.4.11), tarik nafas dan dorong/julurkan badan perlahan kedepan (gambar 2.4.12).
- 3) Buang nafas, lekukkan punggung dan panggul ke dalam dan tundukkan kepala. Arahkan pandangan keperut (gambar 2.4.13).
- 4) Perlahan mundur ke belakang, pantat kearah tumit dan kedua siku kembali diletakkan ke alas (gambar 2.4.11). Lanjutkan gerakan pada (gambar 2.4.12 dan 2.4.13).
- 5) Ulangi gerakan pada gambar 2.4.11, 2.4.13 sebanyak 5-8 kali.



Gambar 2.4.11



Gambar 2.4.12



Gambar 2.4.13

d. Gerakan 4 postur harimau (*tiger stretch*)

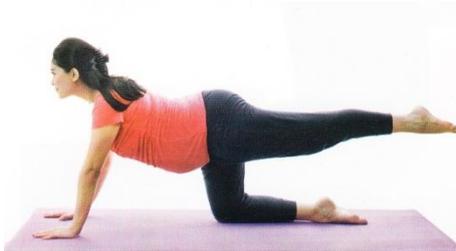
Manfaat :

- 1) Meningkatkan energy dan vitabilitas tubuh.
- 2) Melenturkan tulang punggung dan otot punggung.
- 3) Memperkuat kaki dan sendi panggul.
- 4) Membantu melancarkan pencernaan.
- 5) Membantu melancarkan aliran darah.

Gerakan :

- 1) Letakkan kedua telapak tangan di alas dan sejajar bahu, sedangkan lutut sejajar panggul. Regangkan jari-jari tangan.
- 2) Tarik nafas, rentangkan kaki kiri ke belakang sejajar panggul, arahkan pandangan ke depan.
- 3) Buang nafas dan tekuk lutut. Letakkan tubuh ke arah dalam.

- 4) Tarik nafas, kembali rentangkan kaki dan buang nafas. Tekuk lutut kearah dalam.
- 5) Ulangi gerakan 5-8 kali.
- 6) Lakukan dengan sisi kanan. Ulangi gerakan sebanyak 5-8 kali.



Gambar 2.4.14



Gambar 2.4.15

e. Gerakan 5 postur berdiri (*standing pose*)

Manfaat :

- 1) Membantu melatih keseimbangan tubuh.
- 2) Memperkuat otot-otot kaki dan otot panggul.
- 3) Mengurangi sakit pinggang dan nyeri tulang punggung.

Gerakan :

- 1) Regangkan kedua kaki sejajar panggul sehingga tubuh stabil dan seimbang. Berat badan bertumpu secara seimbang pada seluruh kaki.

- 2) Luruskan tulang punggung dengan posisi bahu rileks. Kedua tangan lurus di samping tubuh dengan telapak tangan menghadap ke dalam.
- 3) Bernafas perlahan dalam dan teratur, rasakan sensasi pada seluruh tubuh mulai dari ujung kepala hingga ujung kaki.



Gambar 2.4.16

f. Gerakan 6 postur segitiga (*triangle pose*)

Manfaat :

- 1) Memperdalam kapasitas nafas.
- 2) Memperkuat tubuh bagian samping.
- 3) Meredakan sakit punggung.
- 4) Melancarkan sirkulasi darah.
- 5) Memperkuat seluruh otot paha.
- 6) Membantu melancarkan pencernaan.
- 7) Melenturkan otot punggung.

Gerakan :

- 1) Regangkan kedua kaki kesamping lebih besar dari pada bahu.
- 2) Arahkan kaki kanan 90° ke arah kanan. Rentangkan kedua lengan sejajar bahu.

- 3) Hembuskan nafas, condongkan tubuh ke samping kanan. Jaga agar lutut kanan tidak tertekuk dan bernafas normal perlahan.
- 4) Tahan lembut posisi dan bernafas normal perlahan.
- 5) Perlavan tegakkan tubuh kembali.
- 6) Lakukan dengan sisi lainnya.



Gambar 2.4.17

- g. Gerakan 7 postur berdiri merentangkan tubuh bagian samping (*side angle stretch*)

Manfaat :

- 1) Memperkuat dan melenturkan otot paha, pinggul, paha.
- 2) Melenturkan otot lengan dan bahu.
- 3) Memperdalam kapasitas nafas.

Gerakan :

- 1) Regangkan kedua kaki ke samping lebih lebar dari pada bahu.
- 2) Arahkan telapak kaki kanan ke kanan dan tekuk lutut.
- 3) Letakkan tangan kanan di atas paha.
- 4) Luruskan tangan kiri ke atas atau ke depan.

- 5) Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal perlahan 5-8 kali
- 6) Ulangi sisi lainnya.



Gambar 2.4.18

h. Gerakan 8 postur pejuang 1 (*warrior 1 pose*)

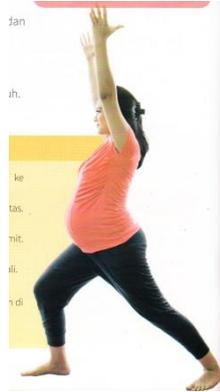
Manfaat :

- 1) Memperkuat pergelangan kaki, lutut, dan paha.
- 2) Memperkuat dada, pundak, dan punggung.
- 3) Memperdalam kapasitas nafas.
- 4) Melatih keseimbangan tubuh.
- 5) Meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh.
- 6) Meningkatkan energy dan konsentrasi.

Gerakan :

- 1) Berdiri tegak lurus perlahan letakkan kaki kiri ke belakang.
- 2) Tarik nafas dan rentangkan kedua tangan ke atas. Kedua telapak tangan menghadap satu sama lain.
- 3) Buang nafas tekuk lutut kanan sejajar tumit. Pandangan melihat kedepan atau ke atas.
- 4) Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali.
- 5) Tarik nafas dan luruskan kaki kanan.

- 6) Buang nafas dan posisikan kedua tangan ke bawah di samping tubuh.
- 7) Lakukan dengan sisi lainnya.



Gambar 2.4.19

- i. Gerakan 9 postur pejuang 2 (*warrior 2 pose*)

Manfaat :

- 1) Memperkuat otot paha, betis dan tumit.
- 2) Melenturkan otot di sekitar bahu.
- 3) Meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh.
- 4) Meningkatkan energy dan konsentrasi.

Gerakan :

- 1) Berdiri tegak lurus perlahan letakkan kaki kiri ke belakang.
- 2) Rentangkan kedua tangan ke samping sejajar bahu. Kedua telapak tangan menghadap ke bawah.
- 3) Buang nafas, tekuk lutut kanan sejajar tumit. Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali.
- 4) Tarik nafas dan luruskan kaki kanan kembali. Buang nafas, kedua tangan kembali di samping tubuh.
- 5) Lakukan dengan sisi lainnya.



Gambar 2.4.20

j. Gerakan 10 postur kupu-kupu (*butterfly pose*)

Manfaat :

- 1) Melenturkan sendi dan otot bagian dalam paha.
- 2) Melancarkan pencernaan dan aliran darah ke rahim.

Gerakan :

- 1) Duduk dengan menyatukan kedua telapak kaki. Ayunkan kedua paha ke atas dan ke bawah. Lakukan 10-20 kali.



Gambar 2.4.21

k. Gerakan 11 postur jongkok (*squantting pose*)

Manfaat :

- 1) Memperkuat otot-otot paha dan melenturkan otot dasar panggul.
- 2) Melancarkan sirkulasi darah ke kaki dan pencernaan.

Gerakan :

- 1) Berjongkok dengan nyaman. Kedua telapak kaki menempel pada alas. Satukan kedua tangan dan kedua siku di dalam lutut mendorong ke arah luar.



Gambar 2.4.22

1. Gerakan 12 postur bersandar dinding (*forward bend on walls*)

Manfaat :

- 1) Memberi ruang untuk bernafas lebih dalam.
- 2) Melancarkan aliran oksigen ke rahim.
- 3) Memperkuat lengan, bahu, dan punggung.
- 4) Melancarkan aliran darah pada kaki.

Gerakan :

- 1) Letakkan kedua telapak tangan di dinding dan tarik kedua kaki ke belakang.
- 2) Perlahan, tundukkan bahu dan punggung ke bawah sejajar dengan kedua lengan. Telapak tangan menekan dinding dan pandangan meliviat ke bawah.
- 3) Tahan lembut posisi ini dan bernafas normal 3-5 kali.



Gambar 2.4.23

m. Gerakan 13 postur memutar panggul pada dinding (*pelvic rotation on walls*)

Manfaat :

- 1) Melenturkan otot-otot panggul dan pinggul.
- 2) Memberi ruang pada ibu hamil untuk leluasa bergerak

Gerakan :

- 1) Memutar panggul dengan perlahan kearah depan, kanan, belakang dan kiri. Lakukan 3-5 kali putaran ulangi arah sebaliknya.



Gambar 2.4.24

3. Gerakan penutup relaksasi penuh kesadaran senam yoga dalam kehamilan

Menurut (Tia Pratignyo, 2014) relaksasi merupakan elemen yang sangat penting dalam berlatih yoga dalam kehamilan. Relaksasi ibarat oase untuk tubuh, pikiran dan jiwa. Relaksasi sangat bermanfaat untuk memperdalam nafas, menurunkan adrenalin, meredakan ketegangan otot tubuh, menambah daya tahan tubuh, melancarkan aliran darah, mengeluarkan endorphin, mengurangi stress dan ketegangan, serta memberikan rasa tenang, nyaman, meningkatkan kualitas tidur dan ketentraman jiwa. Menurut (Tia Pratignyo, 2014) gerakan relaksasi sebagai berikut :

- a. Perlahan, berbaring miring ke samping kiri.
- b. Berdiam tenang dan amati nafas dari dalam tubuh.
- c. Bernafaslah perlahan dan lembut menggunakan pernafasan perut.
- d. Perlahan, rasakan tubuh mulai dari telapak kaki dan rasakan telapak kaki relaks.
- e. Perlahan, rasakan betis dan lutut dan relaks.
- f. Perlahan, rasakan paha dan relaks.
- g. Rasakan seluruh kaki relaks.
- h. Perlahan, rasakan perut dan relaks
- i. Perlahan, rasakan dada dan relaks.
- j. Perlahan, rasakan seluruh punggung dan relaks.
- k. Perlahan, rasakan kedua lengan, kedua telapak tangan dan jari-jari tangan relaks.

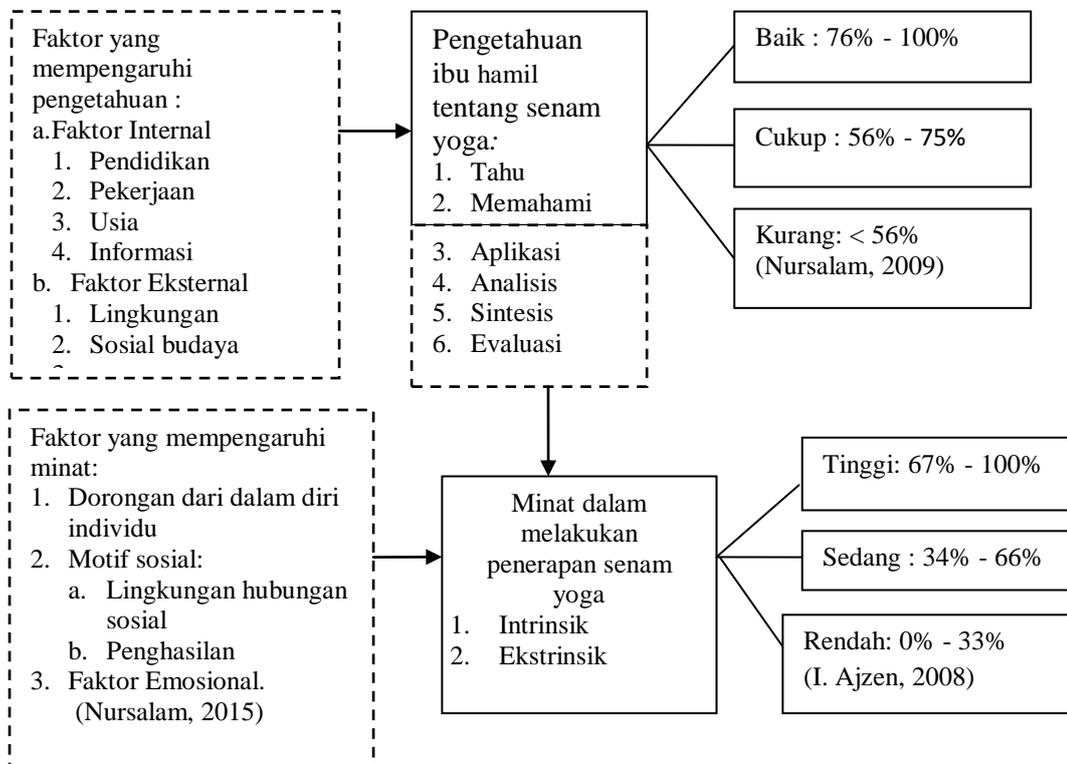
- l. Perlahan, rasakan leher dan kepala relaks.
- m. Relaksasikan seluruh tubuh dari ujung kepala hingga ke ujung kaki.
- n. Saat menghembuskan nafas, rasakan tubuh semakin tenang dan relaks.
- o. Perhatikan irama dan bunyi nafas, rasakan kenyamanan di seluruh tubuh.
- p. Jika pikiran menerawang, perlahan kembali perhatikan dan fokus pada irama lembut nafas.
- q. Rasakan ketenangan yang telah dirasakan tubuh dan pikiran. Rasakan keutuhan dan kesatuan antara nafas, tubuh dan pikiran. Tetap bernafas dalam, perlahan dan nyaman.
- r. Setelah beberapa saat, perlahan buka mata. Rasakan kesegaran setelah latihan.

BAB 3

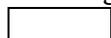
KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka Konseptual

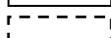
Kerangka Konseptual merupakan suatu uraian dan visualisasi hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep lainnya atau antara variabel yang satu dengan variabel lainnya dari masalah yang diteliti. Menurut (Soekidjo Notoatmodjo, 2010) kerangka konsep penelitian adalah kerangka hubungan antara konsep-konsep yang ingin diamati dan diukur melalui penelitian yang akan dilakukan. Adapun kerangka konseptual penelitian ini dapat pada gambar 3.1 di bawah ini :



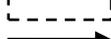
Keterangan:



: Diteliti



: Tidak Diteliti



: Mempengaruhi

Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Senam Yoga Di Ponkesdes Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.

3.2 Keterangan Kerangka Konseptual

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan diantaranya ada faktor internal yaitu pendidikan, pekerjaan, usia, dan informasi kemudian faktor eksternal yang meliputi lingkungan dan sosial budaya. Faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga untuk kehamilan, pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga dapat dilihat dari tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi, dari segi ini peneliti hanya menilai pengetahuan ibu hamil dari segi tahu dan memahami yang nantinya dapat diambil kesimpulan dari hasil pengukuran tingkat pengetahuan yang dikategorikan menjadi tiga, yaitu : Baik (76%-100%), Cukup (56%-75%), dan Kurang (<56%). Pengetahuan ibu hamil juga dapat mempengaruhi minat ibu hamil dalam melakukan senam yoga, adapun faktor-faktor yang mempengaruhi minat yaitu dorongan dari dalam diri individu, motif sosial seperti lingkungan hubungan sosial dan penghasilan, serta faktor emosional, sehingga pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga dan faktor-faktor yang mempengaruhi minat dapat berpengaruh terhadap minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga yang dapat dilihat dari hasil pengukuran, yaitu : Tinggi (67%-100%), Sedang (34%-66%), dan Rendah (0%-33%).

3.3 Hipotesis Penelitian

Menurut (Soekidjo Notoatmodjo, 2010) hipotesis adalah jawaban sementara penelitian, patokan duga, atau dalil sementara yang kebenarannya akan dibuktikan dalam penelitian . Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

HI : Ada Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Senam Yoga di Ponkesdes Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.

BAB 4

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Soekidjo Notoatmodjo, 2010). Dari penelitian ini penyusunan dimulai dari jenis rancangan penelitian, waktu dan tempat penelitian, populasi, sampel dan sampling, jalannya penelitian (kerangka kerja), identifikasi variabel, definisi operasional variabel, pengumpulan dan analisa data, etika penelitian, dan keterbatasan.

4.1 Jenis Penelitian

Desain atau rancangan penelitian adalah suatu strategi dalam penelitian untuk pengontrolan maksimal beberapa faktor yang dapat mempengaruhi akurasi suatu hasil (Nursalam, 2015).

Jenis penelitian ini adalah penelitian yang bersifat *Analitik Correlational*. *Analitik Correlational* adalah penelitian yang bertujuan untuk menentukan hipotesis yang ada, Hal ini dilakukan untuk melihat hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lain (Soekidjo Notoatmodjo, 2010). Penelitian ini menilai hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga.

4.2 Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan *Cross Sectional*, yaitu jenis penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran atau observasi dari data variabel hanya satu kali pada satu saat (Soekidjo Notoatmodjo, 2010).

4.3 Waktu Dan Tempat Penelitian

4.3.1 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan mulai dari penyusunan proposal sampai penyusunan laporan akhir, sejak bulan Februari sampai bulan Juni 2018. Penyusunan proposal penelitian dilaksanakan bulan Februari sampai bulan Mei dan pelaksanaan penelitian pada bulan Juni 2018.

4.3.2 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Ponkesdes Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.

4.4 Populasi/Sampel/Sampling

4.4.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan obyek penelitian atau obyek yang diteliti (Soekidjo Notoatmodjo, 2010). Pada penelitian ini populasinya pengambilan data untuk bulan Mei adalah seluruh ibu hamil trimester II dan trimester III yang berada di Ponkesdes Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang sejumlah 45 ibu hamil.

4.4.2 Sampel

Menurut (Soekidjo Notoatmodjo, 2010) sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan obyek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Menurut (Soekidjo Notoatmodjo, 2010) untuk menentukan besaran jumlah sampel dengan rumus :

$$n = \frac{N}{1 + N (d^2)}$$

Keterangan :

n : Besar sampel

N : Jumlah populasi

d : Tingkat signifikan/ tingkat yang dipilih (d=0,05)

$$\begin{aligned}
 n &= \frac{45}{1+45(0,05)^2} \\
 &= \frac{45}{1+45(0,0025)} \\
 &= \frac{45}{1,1125} \\
 &= 40,44 \\
 &= 40
 \end{aligned}$$

Jadi jumlah ibu hamil trimester II dan III di Ponkesdes Grogol kecamatan Diwek Kabupaten Jombang sebanyak 40 orang.

4.4.3 Sampling

Teknik sampling merupakan suatu proses seleksi sampel yang digunakan dalam penelitian dari populasi yang ada, sehingga jumlah sampel akan mewakili keseluruhan populasi yang ada (A. Aziz Alimul Hidayat, 2007). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *probability sampling* dengan metode *proportional random sampling*. Teknik pengambilan sampel proporsi atau sampel yang dilakukan menyempurnakan penggunaan teknik sampel berstrata atau sampel wilayah. Ada kalanya banyaknya subyek yang terdapat pada setiap wilayah tidak sama. Oleh karena itu, untuk memperoleh sampel yang representatif pengambilan subyek dari setiap strata atau setiap wilayah ditentukan seimbang dengan banyaknya subyek dalam masing-masing strata atau wilayah (Moh Nasir, 2011).

Menurut (Moh Nasir, 2011) proposional sampel dapat dihitung dengan rumus sebagai berikut :

$$N_i = \frac{N_i}{N} \times n$$

Keterangan :

n_i : Jumlah sampel tiap desa

n : Jumlah sampel seluruhnya

N_i : Jumlah populasi

N : Jumlah populasi seluruhnya

Maka sampel yang di ambil setiap kelas sebagai berikut :

a. Proporsi sampel ibu hamil trimester II dan III di Ponkesdes

$$\text{Grogol Dusun Bogem} = \frac{5}{45} \times 40 = 4$$

b. Proporsi sampel ibu hamil trimester II dan III di Ponkesdes

$$\text{Grogol Dusun Tawar} = \frac{2}{45} \times 40 = 2$$

c. Proporsi sampel ibu hamil trimester II dan III di Ponkesdes

$$\text{Grogol Dusun Dempok Selatan} = \frac{8}{45} \times 40 = 7$$

d. Proporsi sampel ibu hamil trimester II dan III di Ponkesdes

$$\text{Grogol Dusun Dempok Utara} = \frac{11}{45} \times 40 = 10$$

e. Proporsi sampel ibu hamil trimester II dan III di Ponkesdes

$$\text{Grogol Dusun Grogol 1} = \frac{7}{45} \times 40 = 6$$

f. Proporsi sampel ibu hamil trimester II dan III di Ponkesdes

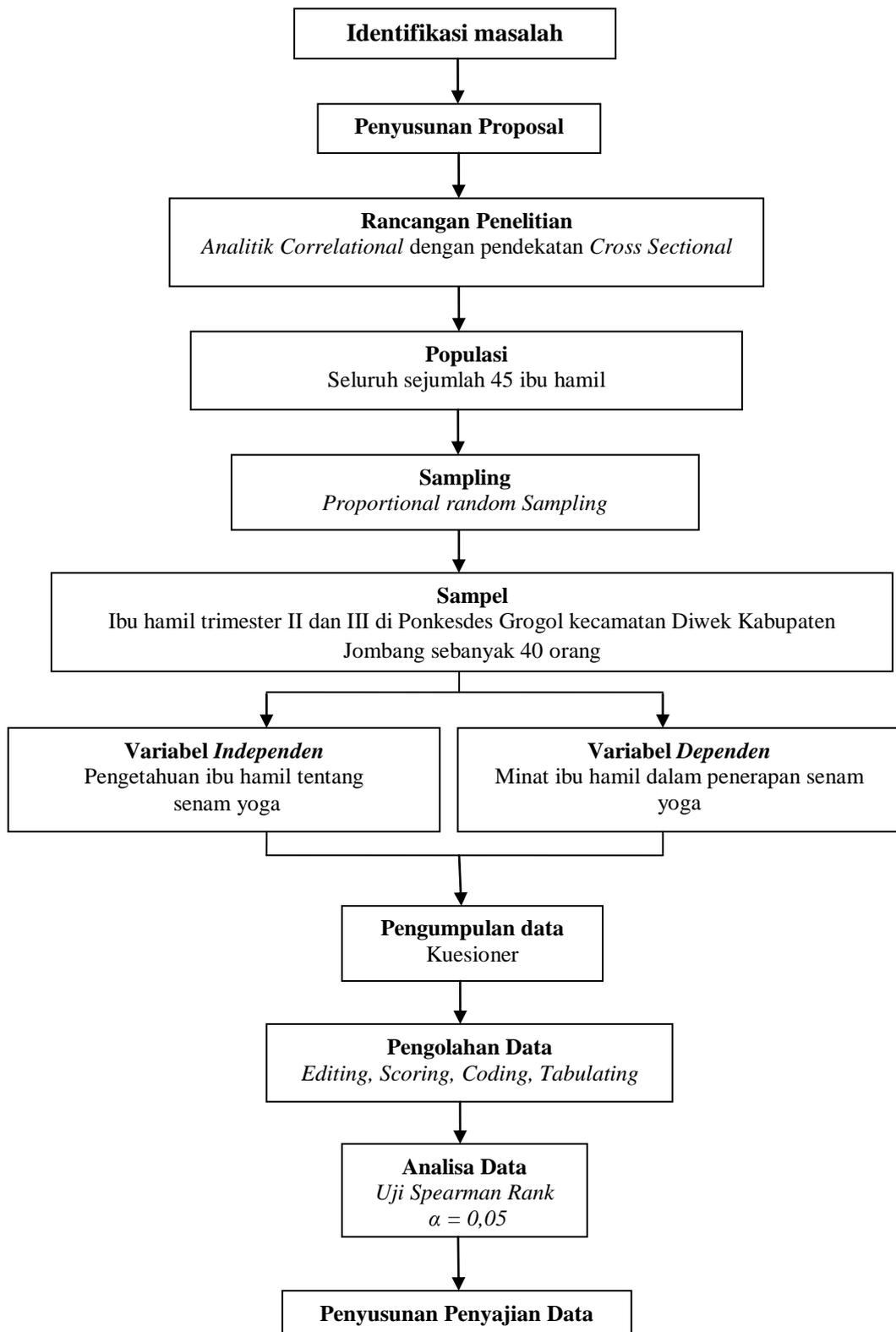
$$\text{Grogol Dusun Grogol 2} = \frac{10}{45} \times 40 = 9$$

g. Proporsi sampel ibu hamil trimester II dan III di Ponkesdes

$$\text{Grogol Dusun Sentanan} = \frac{2}{45} \times 40 = 2$$

4.5 Jalannya Penelitian (Kerangka Kerja)

Kerangka kerja adalah langkah-langkah dalam penelitian untuk menyelesaikan atau memenuhi target yang sudah ditetapkan (Nursalam, 2015). Kerangka kerja dalam penelitian ini akan dijelaskan secara rinci pada gambar 4.1 yaitu kerangka kerja hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga, yang dimulai dari perumusan masalah sampai penyusunan laporan akhir.



Gambar 4.1 Kerangka Kerja Hubungan Pengetahuan dengan Minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Senam Yoga di Ponkesdes Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang

4.6 Identifikasi Variabel

Menurut (Soekidjo Notoatmodjo, 2010) variabel dapat diartikan sebagai ukuran atau ciri yang dimiliki oleh anggota-anggota suatu kelompok yang berbeda dengan yang dimiliki oleh kelompok lain. Variabel adalah obyek penelitian yang bervariasi (Saryono dan Mekar Dwi Anggraeni, 2013).

Variabel dalam penelitian ini, yaitu:

1. Variabel *Independent* (Bebas)

Menurut (Soekidjo Notoatmodjo, 2010) variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel *dependent* (terikat). Variabel *independent* dalam penelitian ini adalah pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga.

2. Variabel *Dependent* (Terikat)

Menurut (Soekidjo Notoatmodjo, 2010) variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel *dependent* dalam penelitian ini adalah minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga.

4.7 Definisi Operasional

Menurut (Soekidjo Notoatmodjo, 2012) definisi operasional adalah mendefinisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati. Definisi operasional yang dibuat untuk memudahkan pengumpulan data dan menghindari perbedaan interpretasi serta membatasi ruang lingkup variabel (Saryono dan Mekar Dwi Anggraeni, 2013). Adapun definisi operasional dari penelitian ini akan dijelaskan secara rinci yang dapat dilihat pada tabel 4.2 :

Tabel 4.2 Definisi Operasional Hubungan Pengetahuan dengan Minat Ibu Hamil dalam Penerapan Senam Yoga Di Ponkesdes Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.

Varibel	Definisi	Parameter	Alat ukur	Skala	Skor dan kategori
Variabel independent: Pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga	Segala sesuatu yang diketahui ibu hamil tentang senam yoga	1. Pengertian senam yoga 2. Manfaat senam yoga 3. Prinsip senam yoga untuk kehamilan 4. Indikasi dan kontraindikasi senam yoga untuk kehamilan 5. Persiapan senam yoga 6. Teknik yoga dalam kehamilan	K U E S I O N E R	O R D I N A L	Pernyataan positif Jawaban benar skor : 1 Jawaban salah skor : 0 Pernyataan negatif Jawaban benar skor : 0 Jawaban salah skor : 1 Kategori: Baik : 76-100% Cukup : 56-75% Kurang : <56% (Nursalam, 2009)
Variabel dependent: minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga	Ketertarikan atau kecenderungan ibu hamil dalam penerapan senam yoga	1) Minat intrinsik 2) Minat ekstrinsik	K U E S I O N E R	O R D I N A L	Pernyataan Positif: Ya : 1 Tidak : 0 Pernyataan Negatif: Ya : 0 Tidak : 1 Kategori: Tinggi : 67-100% Sedang : 34-66% Rendah : 0-33% (Ajzen, 2008)

4.8 Pengumpulan Dan Analisi Data

4.8.1 Instrumen Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah suatu proses pendekatan kepada subyek dan proses pengumpulan karakteristik subyek yang diperlukan dalam suatu penelitian (Nursalam, 2015). Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan kuesioner.

1. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yaitu sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk

memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang responden ketahui (Suharsimi Arikunto, 2006).

2. Validitas Dan Reliability

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup. Kuesioner tertutup adalah kuesioner yang sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih (Suharsimi Arikunto, 2006).

Pada penelitian ini, uji validitas dilakukan dengan mengukur korelasi antar variabel atau item dengan skor total variabel. Jumlah soal dalam penelitian pengetahuan adalah 17 dan jumlah soal penelitian minat adalah 15 dengan jumlah responden 10, maka $r_{tabel} = 0,632$. Setelah dilakukan uji validitas ditemukan bahwa r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} , sehingga pernyataan dari kuesioner ini dinyatakan valid.

Kuesioner untuk variabel pengetahuan dan minat sudah dilakukan uji validitas oleh 10 ibu hamil, dan sudah di uji Validitas, Reliabilitas dengan menggunakan program SPSS 16 dengan hasil 100% valid. Suatu kuesioner dikatakan reliabel bila nilai *Cronboach Alpha* $> 0,6$. Pada penelitian pengetahuan ditemukan bahwa nilai dari *Cronboach Alpa* = 0,962 sehingga pernyataan dari kuesioner pengetahuan dinyatakan realibel. Dan pada penelitian minat ditemukan bahwa nilai dari *Cronboach Alpa*

= 0,964 sehingga pernyataan dari kuesioner minat dinyatakan realibel.

4.8.2 Prosedur Penelitian

Prosedur yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah:

1. Melakukan identifikasi masalah yang ingin diteliti dan mengajukan judul kepada pembimbing.
2. Menyusun proposal penelitian.
3. Mengurus surat pengantar penelitian dari STIKES Insan Cendekia Medika Jombang ditunjukkan kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang.
4. Mengajukan ijin penelitian kepada Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang dengan tembusan Puskesmas Cukir Jombang
5. Mengajukan ijin penelitian dan pengambilan data di Puskesmas Cukir Jombang.
6. Mencari data responden.
7. Melengkapi proposal peneliti sampai dengan pelaksanaan ujian proposal penelitian.
8. Menjelaskan kepada calon responden tentang tujuan penelitian dan bila bersedia menjadi responden dipersilahkan untuk menandatangani *informed consent*.
9. Menjelaskan kepada responden tentang pengisian kuesioner dan membagikan kuesioner pada responden.
10. Mengumpulkan kuesioner responden untuk menilai pengetahuan dan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga.

11. Setelah data terkumpul maka dilakukan pengumpulan data kemudian melakukan pengolahan data dan melakukan analisa data.

12. Terakhir dilakukan penyusunan laporan hasil penelitian.

4.8.3 Cara Analisa Data

1. *Editing*

Editing merupakan kegiatan untuk pengecekan atau perbaikan isi formulir atau kuesioner tersebut (Soekidjo Notoatmodjo, 2012). Dalam penelitian ini akan dilakukan *editing* setelah data dikumpulkan diperiksa sesegera mungkin berkenaan dengan ketepatan dan kelengkapan jawaban, konsistensi serta kesesuaian juga perlu diperhatikan untuk menguji hipotesis atau menjawab tujuan penelitian sehingga memudahkan untuk mengolah selanjutnya.

2. *Scoring*

Scoring yang dilakukan saat *entry* data adalah kegiatan memasukkan data yang telah dikumpulkan dalam master tabel atau database komputer kemudian membuat distribusi frekuensi sederhana (A. Aziz Alimul Hidayat, 2012)

a. Pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga

Pernyataan positif

Benar : Skor 1

Salah : Skor 0

Pernyataan negatif

Benar : Skor 0

Salah : Skor 1

b. Minat

Pernyataan positif

Ya : Skor 1

Tidak : Skor 0

Pernyataan negatif

Ya : Skor 0

Tidak : Skor 1

3. *Coding*

Coding adalah mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi angka atau bilangan. Setelah semua kuesioner diedit atau disunting, selanjutnya dilakukan pengkodean atau *coding* (Soekidjo Notoatmodjo, 2012).

a. Data Umum

a) Kode Responden

Responden 1 : 1

Responden 2 : 2

Responden 3 : n

b) Kode Umur

20-30 tahun : 1

31-40 tahun : 2

>40 tahun : 3

c) Kode Pendidikan

SD/MI	: 1
SMP/MTS	: 2
SMA/SMK/MA	: 3
Perguruan Tinggi	: 4

d) Kode Status Pekerjaan

IRT	: 1
Petani	: 2
Swasta	: 3
PNS	: 4

e) Usia Kehamilan

4-6 bulan	: 1
7-9 bulan	: 2

f) Pernah mendapatkan informasi senam yoga untuk kehamilan

Pernah	: 1
Tidak	: 2

g) Kode Sumber Informasi tentang senam yoga untuk kehamilan

Tenaga kesehatan (Dokter, Bidan)	: 1
Media Cetak (Koran, Majalah, Leaflet)	: 2
Media Elektronik (TV, Radio, Internet)	: 3
Teman, saudara, kader	: 4

b. Data Khusus

a) Kode Pengetahuan tentang senam yoga untuk kehamilan

Baik : 1

Cukup : 2

Kurang : 3

b) Kode Minat tentang senam yoga untuk kehamilan

Tinggi : 1

Sedang : 2

Rendah. : 3

4. *Tabulating*

Tabulating adalah pembuatan tabel-tabel data yang sesuai dengan tujuan penelitian, tabulasi dapat dibuat dengan menggunakan distribusi frekuensi (Soekidjo Notoadmojo, 2012).

Menurut (Suharsimi Arikunto, 2010) Adapun hasil pengolahan data dapat diinterpretasikan dengan menggunakan skala kumulatif sebagai berikut ini:

100% = Seluruhnya

76% - 99% = Hampir seluruhnya

51% - 75% = Sebagian besar

50% = Setengah responden

26% - 49% = Hampir setengahnya

1% - 25% = Sebagian kecil dari responden

0% = Tidak ada satupun dari responden

4.8.4 Analisa Data

Data yang dikumpulkan dianalisis dengan 2 metode yaitu menggunakan analisa *univaret* dan *bivariate*.

1. Analisis *Univariate*

Analisis *univarat* bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan setiap variabel (Soekidjo Notoatmodjo, 2010). Tujuan dari analisis *univariate* adalah untuk menjelaskan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti, pada penelitian ini adalah pengetahuan dan minat.

a. Pengetahuan

Hasil jawaban responden diprosentase menggunakan rumus:

$$P = \frac{Sp}{Sm} \times 100\%.$$

Keterangan :

P : Prosentase

Sp : Skor yang diperoleh

Sm : Jumlah skor maksimal (Nursalam, 2009).

Kemudian kriteria pengetahuan diberi skor sebagai berikut:

Baik (76%-100%)

Cukup (56%-75%)

Kurang (< 56%)

b. Minat

Hasil jawaban responden diprosentase menggunakan rumus :

$$P = \frac{Sp}{Sm} \times 100\%.$$

Keterangan :

P : Prosentase

Sp : Skor yang diperoleh

Sm : Jumlah skor maksimal

Kemudian kriteria minat diberi skor sebagai berikut:

Tinggi (67%-100%)

Sedang (34%-66%)

Rendah (0%-33%)

2. Analisa *Bivariat*

Analisis *bivariate* yaitu analisa yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Soekidjo Notoatmodjo, 2010). Pada penelitian ini menggunakan uji *non parametric* yaitu uji *Spearman Rank*. Uji tersebut dapat menggunakan bantuan komputersasi program SPSS (*Statistic Product Service Solution*) for windows release 21. Analisis yang digunakan untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan dengan Minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Senam Yoga di Ponkesdes Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang dengan pengambilan keputusan sebagai berikut :

- a. Bila $\rho \text{ value} \leq \alpha$ (0,05) berarti ada hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga.
- b. Bila $\rho \text{ value} > \alpha$ (0,05) berarti tidak ada hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga.

4.9 Etika Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti mengajukan permohonan kepada institusi prodi kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendika Medika Jombang untuk mendapatkan persetujuan. Setelah itu baru melakukan penelitian pada responden dengan menekankan pada masalah etika yang meliputi :

4.9.1 Lembar persetujuan responden (*Informed Consent*)

Lembar persetujuan akan diberikan kepada responden atau subjek sebelum penelitian dilaksanakan dengan maksud supaya responden mengetahui tujuan penelitian, jika subjek bersedia diteliti harus menandatangani lembar persetujuan tersebut, tetapi jika tidak bersedia maka peneliti harus tetap menghormati hak responden (Soekidjo Notoatmodjo, 2012).

4.9.2 Tanpa nama (*Anonymity*)

Peneliti tidak mencantumkan nama responden yang akan dijadikan sebagai subyek penelitian untuk menjaga kerahasiaan identitas subyek, tetapi peneliti akan memberi tanda atau kode secara khusus (Soekidjo Notoatmodjo, 2012).

4.9.3 Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Peneliti senantiasa akan menjaga kerahasiaan dari data yang diperoleh, dan hanya akan disajikan kepada kelompok tertentu yang berhubungan dengan penelitian, sehingga rahasia subyek penelitian benar-benar terjamin. Metode penelitian merupakan suatu cara dalam melakukan penelitian, metode yang dipilih berhubungan berat dengan

prosedur, alat, serta desain penelitian yang digunakan (Soekidjo Notoatmodjo, 2012).

BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini akan membahas hasil penelitian dan pembahasan sebagai tindak lanjut hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga di Ponkesdes Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang yang dilakukan pada tanggal 02 Juni 2018 pada 40 responden. Hasil penelitian menyajikan 2 bagian data umum dan data khusus. Data umum menyajikan karakteristik responden berdasarkan umur, pendidikan, status pekerjaan, usia kehamilan, informasi dan sumber informasi tentang senam yoga. Data khusus menyajikan tentang pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga, minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga dan hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga.

5.1 Hasil Penelitian

5.1.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Ponkesdes Grogol terletak di Balai Desa Grogol di sebelah selatan kota Jombang berada di wilayah kerja Puskesmas Cukir Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang dengan luas wilayah 374.565 Ha. Adapun batas wilayah kerja sebelah utara berbatasan dengan Desa Bandung, sebelah selatan berbatasan dengan Desa Bulurejo, sebelah timur berbatasan dengan Desa Gondek dan Jogoroto dan sebelah barat berbatasan dengan Desa Jatirejo dan Desa Cukir. Di wilayah Ponkesdes Grogol sebelumnya belum pernah mendapatkan pengetahuan tentang senam yoga dan penerapan senam yoga untuk ibu hamil dari petugas kesehatan dalam acara posyandu atau acara lainnya.

5.1.2 Data Umum

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Karakteristik responden berdasarkan umur dikategorikan menjadi 3 yaitu 20-30 tahun, 30-40 tahun, dan >40 tahun yang dapat dilihat pada tabel 5.1.

Tabel 5.1 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 5.1 dapat diketahui bahwa dari total 40 responden sebagian besar dari responden, yaitu (55,0%) responden berumur 20-30 tahun.

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan dikategorikan menjadi 4 yaitu SD, SMP, SMA, Perguruan tinggi yang dapat dilihat pada tabel 5.2.

Tabel 5.2 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
4	Perguruan Tinggi	8	20,0
Jumlah		40	100,0

Sumber: *Data Primer, Juni 2018*

Berdasarkan tabel 5.2 dapat diketahui bahwa dari total 40 responden hampir setengahnya dari responden yaitu (45,0%) responden berpendidikan SMA.

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Status Pekerjaan

Karakteristik responden berdasarkan status pekerjaan dikategorikan menjadi 2 yaitu Ibu Rumah Tangga, Petani, Swasta, dan PNS yang dapat dilihat pada tabel 5.3.

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Pekerjaan Di Ponkesdes Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang Pada Tanggal 02 Juni 2018

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

Sumber: *Data Primer, Juni 2018*

Berdasarkan tabel 5.3 dapat diketahui bahwa dari total 40 responden hampir seluruhnya dari responden yaitu (87,5%) responden berstatus sebagai Ibu Rumah Tangga.

4. Karakteristik Responden berdasarkan Usia Kehamilan

Karakteristik responden berdasarkan usia kehamilan dikategorikan menjadi 2 yaitu 4-6 bulan dan 7-9 bulan yang dapat dilihat pada tabel 5.4

Tabel 5.4 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 5.4 dapat diketahui bahwa dari total 40 responden sebagian besar dari responden yaitu (52,5 %) usia kehamilannya 7-9 bulan.

5. Karakteristik Responden berdasarkan Informasi

Karakteristik responden berdasarkan informasi dikategorikan menjadi 2 yaitu pernah mendengar dan tidak pernah mendengar yang dapat dilihat pada tabel 5.5

Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Informasi Di Ponkesdes Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang Pada Tanggal 02 Juni 2018

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

Sumber: *Data Primer, Juni 2018*

Berdasarkan tabel 5.5 dapat diketahui bahwa dari total 40 responden sebagian besar dari responden yaitu (60,0%) tidak mendapatkan informasi tentang senam yoga.

6. Karakteristik Responden Berdasarkan Sumber Informasi

Karakteristik responden berdasarkan sumber informasi dikategorikan menjadi 4 yaitu tenaga kesehatan, media cetak, media elektronik, teman, saudara, dan kader yang dapat dilihat pada tabel 5.6.

Tabel 5.6 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 5.6 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.

5.1.3 Data Khusus

Data khusus ini menggambarkan karakteristik responden berdasarkan variabel yang di teliti yaitu mencakup pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga, minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga serta hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga.

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

Pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga dikategorikan menjadi 3 yaitu baik, cukup, dan kurang yang dapat dilihat dalam tabel 5.7.

Tabel 5.7 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 5.7 dapat diketahui bahwa dari 40 responden sebagian besar responden mempunyai pengetahuan cukup tentang senam yoga yaitu 21 responden (52,5%).

2. Minat Ibu hamil dalam penerapan senam yoga di Ponkesdes Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang

Minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga dikategorikan menjadi 3 yaitu tinggi, sedang dan rendah yang dapat dilihat dalam tabel 5.8.

Tabel 5.8 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 5.8 dapat diketahui bahwa dari 40 responden sebagian besar responden mempunyai minat sedang untuk menerapkan senam yoga yaitu 22 responden (55,5%).

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

Tabel 5.9 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	(%)
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	2,5	40	100,0

Uji *Sparman Rank* ρ Value = 0,000 < 0,05

Sumber: *Data Primer, Juni 2018*

Berdasarkan tabel 5.9 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.

5.2 Pembahasan

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

Berdasarkan tabel 5.7 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 pada parameter pengertian senam yoga, manfaat senam yoga, prinsip senam yoga, indikasi dan kontraindikasi senam yoga dan persiapan senam yoga memang tidak menunjukkan kecenderungan prosentase tertinggi, namun terdapat skor tertinggi pada masing-masing parameter.

Parameter manfaat senam yoga pada item soal nomor 5 dengan nilai rata-rata per soal 0,93 dengan pernyataan positif yaitu “Senam yoga dapat meningkatkan energi, kualitas tidur dan melepaskan stress” menunjukkan bahwa dari 40 responden 37 menyatakan “Benar”. Menurut peneliti, manfaat dalam senam yoga memberikan hal yang positif baik untuk ibu maupun bayinya karena latihan fisik pada senam yoga untuk kehamilan bila dilakukan secara teratur sesuai dengan petunjuk akan sangat bermanfaat bagi kesehatan ibu hamil dapat meningkatkan daya tahan tubuh, mampu mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil, membuat tidur ibu menjadi rileks serta dengan rileksasi mampu melepaskan stress. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Farid Husin, 2013) bahwa latihan yoga pada kehamilan terdiri dari beberapa komponen yang pertama bagian dari selubung fisik atau *anna-maya-kosha* dimana latihan ini dapat meningkatkan kekuatan fisik, meningkatkan fleksibilitas otot, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan *hormon*

relaksan. Latihan kedua pengaturan pola nafas dengan melatih pernafasan perlahan dan mendalam untuk menyiapkan pernafasan saat proses persalinan kemudian dengan melakukan relaksasi yang mendalam dapat menenangkan tubuh dan memfokuskan pikiran serta melepaskan stress dan ketegangan tubuh sehingga tubuh dan pikiran menjadi rileks.

Parameter prinsip senam yoga pada item soal nomor 9 dengan nilai rata-rata per soal 0,88 dengan pernyataan positif yaitu “Senam yoga yang dilakukan secara rutin dapat memberikan dampak positif bagi tubuh” menunjukkan bahwa dari 40 responden 35 menyatakan “Benar”. Menurut peneliti, senam yoga memang harus dilakukan secara rutin karena senam yoga tidak cukup dilakukan 1 atau 2 kali saja untuk mendapatkan hasil yang maksimal agar terbiasa dengan gerakan-gerakan senam yoga yang mengutamakan latihan fisik dan mental melalui penguasaan nafas, postur dan meditasi. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Tia Pratignyo, 2014) bahwa prinsip prenatal yoga adalah nafas dengan penuh kesadaran, gerakan yang lembut dan perlahan, relaksasi dan meditasi, ibu dan bayi (meningkatkan bonding antara ibu dan calon bayi). Ketika seorang wanita hamil melakukan latihan secara teratur (3 kali setiap 4 hari sekali dalam 10 minggu kehamilan) dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligament panggul, pinggul, dan otot kaki sehingga mengurangi rasa nyeri yang timbul saat persalinan serta memberikan ruang untuk jalan lahir, meningkatkan kenyamanan ibu pada 2 jam pasca salin dan mengurangi resiko persalinan lama, selain itu dapat meningkatkan berat badan lahir, menurunkan kejadian prematuritas dan PJT (Farid Husin, 2013).

Parameter indikasi dan kontraindikasi senam yoga pada item soal nomor 13 dengan nilai rata-rata per soal 0,8 dengan pernyataan positif yaitu “Ibu hamil dengan keadaan khusus harus berkonsultasi terlebih dahulu pada dokter/bidan sebelum berlatih senam yoga” menunjukkan bahwa dari 40 responden 32 menyatakan “Benar”. Menurut peneliti, sebelum melakukan senam yoga memang harus berkonsultasi terlebih dahulu kepada tenaga kesehatan dokter/bidan karena untuk memastikan keadaan ibu dan bayi benar-benar sehat dan mampu untuk melakukan senam yoga untuk meminimalisir terjadinya hal yang tidak diinginkan. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Farid Husin, 2013) bahwa pada prinsipnya yoga aman dilakukan oleh semua wanita hamil dan dapat dilakukan oleh semua wanita hamil dimulai pada usia kehamilan 18 minggu tetapi terdapat beberapa keadaan dimana wanita memerlukan persetujuan dari tenaga kesehatan seperti memiliki riwayat komplikasi selama kehamilan termasuk PJT, memiliki riwayat obstetric buruk, riwayat persalinan preterm, dan BBLR.

Parameter indikasi dan kontraindikasi senam yoga pada item soal nomor 14 dengan nilai rata-rata per soal 0,8 dengan pernyataan negatif yaitu “Berlatih senam yoga dengan keadaan pusing dan kram pada perut bagian bawah harus tetap dilanjutkan” menunjukkan bahwa dari 40 reponden 32 menyatakan “Benar”. Menurut peneliti, senam yoga memang tidak boleh dilanjutkan bila keadaan ibu tidak sehat karena dapat memperburuk keadaan ibu maupun bayinya dan senam yoga tidak bisa dilakukan dengan paksaan. Hal ini menunjukkan bahwa responden sudah

mengetahui indikasi dan kontraindikasi dari senam yoga. Sesuai dengan teori (Tia Pratignyo, 2014) bahwa yoga dalam kehamilan memfokuskan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat. Selain keadaan khusus dari ibu hamil sendiri yoga pun harus dihentikan jika saat pelaksanaan wanita mengalami keluhan seperti rasa pusing, mual dan muntah berkelanjutan, gangguan penglihatan, kram pada perut bagian bawah, jantung berdebar-debar dan gerakan janin lemah (Farid Husin, 2013).

Parameter pengertian senam yoga pada item soal nomor 1 dengan nilai rata-rata per soal 0,98 dengan pernyataan positif yaitu “Senam yoga merupakan cara terbaik untuk mempersiapkan persalinan karena melatih otot, pernafasan, rileksasi dan ketenangan pikiran” menunjukkan bahwa dari 40 responden 39 menyatakan “Benar”. Menurut peneliti, bahwa pengetahuan responden tentang senam yoga sudah cukup baik, responden sudah mengetahui dan memahami bahwa senam yoga dapat mempersiapkan ibu untuk menghadapi persalinan karena melatih otot, pernafasan, rileksasi dan ketenangan pikiran sehingga saat menghadapi persalinan ibu merasa lebih tenang karena adanya rasa percaya diri dan keberanian yang dihasilkan dari berlatih senam yoga. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Tia Pratignyo, 2014) bahwa senam yoga adalah salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, tujuan prenatal yoga yaitu mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual selama kehamilan sampai proses persalinan dengan persiapan yang matang ibu hamil akan lebih percaya diri

dan memperoleh keyakinan ketika nanti menjalani persalinan dengan lancar dan aman.

Parameter persiapan senam yoga pada item soal nomer 15 dengan nilai rata-rata persoaal 0,73 dengan pernyataan positif yaitu “Berlatih senam yoga menggunakan pakaian longgar, nyaman dan perut tidak dalam keadaan lapar”. Menunjukkan bahwa dari 40 responden 29 menyatakan “Benar”. Menurut peneliti, responden cukup mengerti persiapan ketika akan melakukan senam yoga membutuhkan kenyamanan dan keamanan baik bagi ibu maupun bayinya. 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.

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 Pratigny, 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.

Faktor lain yang mempengaruhi pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga adalah pendidikan, status pekerjaan dan informasi.

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa dari 40 responden hampir setengah dari responden berpendidikan SMA, yaitu (45,0%). Menurut peneliti pendidikan menengah (SMA/SMK) tergolong pendidikan lebih tinggi dibandingkan dengan pendidikan dasar (SD/SMP) sehingga ibu dengan pendidikan menengah sudah mudah untuk mencerna, menganalisa informasi yang didapatkan, namun karena senam yoga adalah informasi yang masih baru membuat ibu belum banyak yang mengetahuinya dan menyebabkan pengetahuan ibu tentang senam yoga menurun. Hal ini sesuai dengan teori (Depdiknas, 2015) yang mengatakan bahwa pendidikan menengah merupakan lanjutan pendidikan dasar. Pendidikan menengah terdiri atas pendidikan menengah umum, pendidikan menengah kejuruan. Pendidikan menengah berbentuk Sekolah Menengah Atas (SMA), Madrasah Aliyah (MA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), dan

Madrasah Aliyah Kejuruan (MAK) atau bentuk lain yang sederajat dan teori menurut (Latipun, 2009) yang mengatakan bahwa pendidikan seseorang mempengaruhi cara pandangnya terhadap diri dan lingkungannya. Karena itu orang yang berpendidikan tinggi dibandingkan dengan yang berpendidikan rendah akan berbeda dalam memahami suatu kajian objek tertentu.

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa dari 40 responden hampir seluruh dari responden berstatus sebagai Ibu Rumah Tangga yaitu (87,5%). Menurut peneliti responden yang berstatus sebagai Ibu Rumah Tangga memiliki tanggung jawab yang penuh untuk mengurus keluarga, sehingga pengalaman yang diperoleh akan lebih sedikit, rasa ingin tahu akan ilmu baru pun rendah sehingga sering jarang sekali mencari informasi tentang hal baru salah satunya seperti pengetahuan tentang senam yoga untuk kehamilan. Hal ini sesuai dengan teori menurut (Lani Sindharta, 1995) bahwa informasi adalah data yang disajikan dalam bentuk yang berguna untuk membuat keputusan.

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak pernah mendapatkan informasi tentang senam yoga yaitu sejumlah 24 responden (60,0%). Menurut peneliti pengetahuan seseorang bisa dipengaruhi oleh pernah atau tidak pernahnya seseorang tersebut mendapatkan informasi sangatlah penting, semakin banyak seseorang yang sering mendapatkan informasi maka semakin banyak pengetahuan pula pengetahuan yang didapatkan. Hal ini sesuai dengan teori (A. Wawan dan M. Dewi, 2011) pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang juga

dipengaruhi oleh informasi, semakin banyak orang menggali informasi baik dari media cetak maupun media elektronik maka pengetahuan yang dimiliki meningkat. Dengan masuknya teknologi akan tersedia bermacam-macam media massa. Media massa tersebut merupakan alat saluran (channel) untuk menyampaikan sejumlah informasi sehingga mempermudah masyarakat menerima pesan.

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

Berdasarkan tabel 5.8 dapat diketahui bahwa dari 40 responden sebagian besar responden mempunyai minat sedang untuk menerapkan senam yoga yaitu 22 responden (55,5%).

Parameter untuk mengukur minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga terdiri dari 2 parameter yaitu minat instrinsik dan minat ekstrinsik. 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 pada parameter minat ekstrinsik pada senam yoga dalam kategori sedang namun terdapat skor tertinggi pada item soal nomor 12 dengan rata-rata persol 0,85 dengan jenis pernyataan negatif yaitu “Saya akan mengikuti senam yoga jika saya diantar oleh suami” Menunjukkan hasil bahwa dari 40 responden, 34 reponden menyatakan “Tidak”. Menurut peneliti, bila diadakan senam yoga responden akan tetap mengikuti senam yoga walaupun tanpa diantar oleh suami, karena masih ada keluarga lain yang bisa mengantarkan. Hal ini sesuai dengan teori (Nursalam, 2015) yang mengatakan bahwa 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

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 persoa 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.

Faktor lain yang mempengaruhi minat ibu hamil dalam mengikuti senam yoga adalah pendidikan, status pekerjaan, dan informasi.

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa dari 40 responden hampir setengahnya dari responden berpendidikan SMA yaitu (45,0%). Menurut peneliti dengan pendidikan menengah atas mempengaruhi ibu hamil dalam mencari serta menerima informasi tentang senam yoga untuk kehamilan, karena dalam pendidikan menengah atas ibu lebih banyak menerima informasi dan lebih memiliki wawasan yang luas. Semakin tinggi pendidikan ibu, semakin mudah pula ibu dalam menerima dan mencerna informasi yang didapatkan semakin baik. Hal ini sesuai dengan teori (Depdiknas, 2015) yang mengatakan bahwa pendidikan menengah merupakan lanjutan pendidikan dasar. Pendidikan menengah terdiri atas pendidikan menengah umum, pendidikan menengah kejuruan. Pendidikan

menengah berbentuk Sekolah Menengah Atas (SMA), Madrasah Aliyah (MA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), dan Madrasah Aliyah Kejuruan (MAK) atau bentuk lain yang sederajat.

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa dari 40 responden hampir seluruhnya dari responden berstatus Ibu Rumah Tangga yaitu (87,5%). Menurut peneliti responden yang berstatus sebagai Ibu Rumah Tangga tidak mempunyai penghasilan, sehingga Ibu Rumah Tangga sulit untuk membentuk minat. Hal ini akan mengurangi minat pada diri responden dalam mengikuti senam yoga. Hal ini sesuai dengan teori (Nursalam, 2015) yang mengatakan bahwa penghasilan juga berperan penting dalam pembentukan minat seseorang, apabila seorang yang berpenghasilan rendah maka akan berkurangnya minat seseorang untuk melakukan apa yang diinginkan.

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak pernah mendapatkan informasi tentang senam yoga yaitu sejumlah 24 responden (60,0%). Menurut peneliti informasi itu sangat penting dalam kehidupan karena dapat mempengaruhi motivasi seseorang dalam bertindak laku, semakin sedikit informasi yang didapatkan maka kemampuan dalam memotivasi diri akan semakin rendah, sebaliknya bila semakin banyak informasi yang didapat tentang senam yoga untuk kehamilan akan semakin baik. Karena dengan adanya informasi seseorang akan lebih mengerti, memahami dan mampu melakukan tindakan yang seharusnya dilakukan sehingga mampu menghindari tindakan yang dapat merugikan dirinya sendiri dan bayinya. Sesuai dengan teori (Lani

Sindharta, 1995) bahwa informasi adalah data yang disajikan dalam bentuk yang berguna untuk membuat keputusan.

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

Berdasarkan tabel 5.9 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 dkk, 2017) dengan judul tingkat pengetahuan dan minat ibu hamil tentang prenatal yoga di Puskesmas 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%).

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini menyajikan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian tentang hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 02 Juni 2018 di Ponkesdes Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang maka dapat diambil kesimpulan dan saran sebagai berikut:

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 6.1.1 Pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga di Ponkesdes Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang sebagian besar cukup.
- 6.1.2 Minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga di Ponkesdes Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang sebagian besar sedang.
- 6.1.3 Ada hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga di Ponkesdes Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang.

6.2 Saran

6.2.1 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.

6.2.2 Bagi Responden

Di harapkan 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.

6.2.3 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.

6.2.4 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.

6.2.5 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.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. 2008. *Attitudes, Personality and Behavior, 2nd Edition*, McGraw-Hill
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
Jakarta: Renika Cipta.
- Azwar, Saifuddin. 2007. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta:
Pustaka Belajar.
- Depdiknas. 2015. *Undang-Undang RI Nomor 2 Tahun 1989 Tentang Sistem
Pendidikan Nasional*. <http://www.depdiknas.go.id>, diakses tanggal 9 Juli
2018.
- Depkes RI. 2016. *Profil Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2016*. Jakarta:
Kementrian Kesehatan RI.
- DinKes Jombang. 2016. *Profil Dinkes Jombang 2016*. Jombang: Dinkes Jombang.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2007. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik
Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2009. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik
Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2012. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa
Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hurlock. 1999. *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga
- Husin, Farid. 2013. *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Sagung Seto: Jakarta.

- Kartini. 2015. *Sikap Dengan Motivasi Ibu Hamil Dalam Mengikuti Kelas Ibu Hamil Di Desa Jatiwates Kecamatan Tembelang Kabupaten Jombang*. KTI. Program studi d3 kebidanan politeknik kesehatan majapahit mojokerto.
- Latipun, 2009. *Psikologi Konseling*, Malang: UMM Press.
- Lestari, Titik. 2015. *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Manuaba, I.B.G. 2010. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- Mochtar, Rustam. 2012. *Sinopsis Obstetri. Jilid 1*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Nazir, Moh. 2011. *Metode Penelitian*. Cetakan 6. Bogor: Penerbit Ghalia Indonesia.
- Nisak, Baiti Firdausin. 2016. *Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Bidan Dalam Penerapan Lotus Birth*, Laporan Penelitian, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika, Jombang, h.26 Notoatmodjo, 2003. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2003. *Teori-Teori Belajar Dan Model-Model Pembelajaran Untuk Meningkatkan Minatsiswa*. Jakarta: Ditjen Dikti
- Nursalam. 2009. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Surabaya: Salemba Medika.
- Nursalam. 2015. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Surabaya: Salemba Medika.

- Nurtini, N. M, dkk. 2017. *Tingkat Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga di Puskesmas II Denpasar Selatan*. Jurnal kesehatan terpadu vol 1 no 2.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2007. *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Renika Cipta.
- Prawirohardjo, S. 2010. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Pratigny, Tia. 2014. *Yoga Ibu Hamil*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Purwanto. 2004. *Pendidikan Sekolah*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Purwanto. 2011. *Instrumen Penelitian Sosial Dan Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Romauli, Suryati. 2011. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan I Konsep Dasar Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Saryono & Mekar D. A. 2013. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif dalam Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sidharta, Lani. 1995. *Pengantar sistem informasi bisnis*. Jakarta: P.T Elex Media Komputindo.
- Suananda, Yhossie. 2018. *Prenatal-Postnatal Yoga*. Jakarta: Kompas Media Nusantara

- Sulistiyawati, Ari. 2011. *Asuhan Kebidanan pada Masa Kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Wahab. 2012. *Psikologi Sosial (Suatu Pengantar)*. Yogyakarta: Andi.
- Walyani, E.S., dan Endang, P. 2015. *Asuhan Kebidanan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Wawan, A. dan M, Dewi. 2011. *Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Lampiran 2 Lembar Pernyataan Perpustakaan



**PERPUSTAKAAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG**

Kampus C : Jl. Kemuning No. 57 Candimulyo Jombang Telp. 0321-865446

SURAT PERNYATAAN
Pengecekan Judul

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : PEPT LOVITA SARI
NIM : 172120032
Prodi : DIV BIDAN PENDIDIK
Tempat/Tanggal Lahir: BOSONEGORO, 22 MEI 1999
Jenis Kelamin : PEREMPUAN
Alamat : DUSUN BADUG RT/AW. 008/002. SUMURAGUNG - BOJONEGORO
No.Tlp/HP : 0821 32 35 1881
email : PEPTLOVITA57@gmail.com
Judul Penelitian : HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN MINAT IBU
HAMIL DALAM PENERAPAN SENAM TOGA

Menyatakan bahwa judul LTA/Skripsi diatas telah dilakukan pengecekan, dan judul tersebut **tidak ada** dalam data sistem informasi perpustakaan. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat dijadikan sebagai referensi kepada dosen pembimbing dalam mengajukan judul LTA/Skripsi.

Mengetahui

Ka. Perpustakaan



Dwi Nuriana, S. Kom., M.IP
NIK.01.08.123

Lampiran 3 Surat Ijin Pendahuluan dan Penelitian dari Institusi

YAYASAN SAMODRA ILMU CENDEKIA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
"INSAN CENDEKIA MEDIKA"



Website : www.stikesicme-jbg.ac.id

SK. MENDIKNAS NO.141/D/O/2005

No. : 304/KTI-S1KEP/K31/073127/III/2018
Lamp. : -
Perihal : Pre Survey data, Studi Pendahuluan dan Ijin Penelitian

Jombang, 10 Maret 2018

Kepada :

Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kab. Jombang
di
Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka kegiatan penyusunan Skripsi/Karya Tulis Ilmiah yang menjadi prasyarat wajib mahasiswa kami untuk menyelesaikan studi di Program Studi **D-IV BIDAN PENDIDIK** Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan "Insan Cendekia Medika" Jombang, maka sehubungan dengan hal tersebut kami mohon dengan hormat bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan ijin melakukan Pre Survey data, Studi Pendahuluan dan Ijin Penelitian kepada mahasiswa kami atas nama :

Nama Lengkap : **PEPY LOVITA SARI**
NIM : 17 212 0032
Judul Penelitian : *Hubungan Pengetahuan dengan Minat Ibu Hamil dalam Penerapan Senam Yoga*

Untuk mendapatkan data guna melengkapi penyusunan Skripsi/Karya Tulis Ilmiah sebagaimana tersebut diatas.

Demikian atas perhatian, bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Ketua,

H. Imam Fatoni, SKM., MM
NIK: 03.04.022

Lampiran 4 Surat Ijin Pendahuluan dan Penelitian dari Dinas Kesehatan



PEMERINTAH KABUPATEN JOMBANG
DINAS KESEHATAN

JL. KH. Wahid Hasyim No. 131 Jombang. Kode Pos : 61411
Telp/Fax. (0321) 866197 Email : dinkesjombang@yahoo.com
Website : www.jombangkab.go.id

Jombang, 14 Maret 2018

Nomor : 070/ ~~2276~~ 1415.17/2018
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada
Yth. Kepala Puskesmas Cukir
Kecamatan Diwek
di
J o m b a n g

Menindaklanjuti Surat dari Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang Nomor : 304/KTI-S1KEP/K31/073127/III/2018 tanggal 10 Maret 2018 perihal izin penelitian. Maka mohon berkenan Puskesmas Saudara sebagai tempat penelitian mahasiswa D IV Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.

Adapun nama mahasiswanya adalah :

Nama : **Pepy Lovita Sari**
Nomor Induk : 172120032
Judul : Hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga
Catatan : - Tidak mengganggu kegiatan pelayanan
- Segala sesuatu yang terkait dengan kegiatan / pembimbingan di lapangan agar dimusyawarahkan bersama mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Pt. Kepala DINAS KESEHATAN
KABUPATEN JOMBANG

dr. PUDJI UMBARAN, MKP.
Pembina Tk.I
NIP.196804102002121006

Tembusan Yth.:

1. Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang
2. Mahasiswa yang bersangkutan

Lampiran 5 Surat Balasan Dari Puskesmas Cukir



PERINTAH KABUPATEN JOMBANG
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS CUKIR

JL.Mojowarno No. 09 Kecamatan Diwek
Kabupaten Jombang. Kode Pos : 61417
Telp. (0321) 860425 Email : pus_k_cukir09@yahoo.com

Jombang, 11 Mei 2018

Nomor : 070/109.2 /415.17.5/2018
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Insan Cendekia Jombang
di -
J O M B A N G

Menindaklanjuti surat dari Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang Nomor 070/2276/415.17/2018 tanggal 14 Maret 2018 Perihal izin Penelitian, maka kami tidak keberatan memberikan ijin kepada Mahasiswa D IV Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang yang namanya tersebut dibawah ini :

N a m a : PEPY LOVITA SARI
Nomor Induk : 172120032
J u d u l : Hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya yang baik diucapkan terim kasih.

Kepala UPTD Puskesmas Cukir

drg. MUHAMAD ARIF SETIJADI
Pembina Utama Muda
NIP. 196210151989011002



PERINTAH KABUPATEN JOMBANG
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS CUKIR

Jl. Mojowarno No. 09 Kecamatan Diwek
Kabupaten Jombang. Kode Pos : 61417
Telp. (0321) 860425 Email : pus_k_cukir09@yahoo.com

Jombang, 17 Mei 2018

Nomor : 070/114/415.17.5/2018
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Kepala Desa Grogol
Kecamatan Diwek
di -

J O M B A N G

Menindaklanjuti surat dari Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang 070/2276/415.17/2018 tanggal 14 Maret 2018 Perihal izin Penelitian, maka dengan ini mohon berkenan desa Saudara sebagai tempat Penelitian Mahasiswa D IV Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang yang namanya tersebut dibawah ini :

- N a m a : PEPY LOVITA SARI
Nomor Induk : 172120032
J u d u l : Hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga
- N a m a : SEPTI KOMALA NURASIARIS
Nomor Induk : 172120034
J u d u l : Pengaruh peran suami tentang pijat oksitosin terhadap kelancaran ASI pada ibu Nifas.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya yang baik diucapkan terimakasih.



a.n Kepala UPTD Puskesmas Cukir
Kepala Sub Bagian Tata Usaha

S U D J O K O

Penata Muda

NIP. 196307211993031004

Tembusan:

- Yth.
1. Bidan Grogol
2. Arsip

Lampiran 6 Lembar Persetujuan Menjadi Responden

SURAT PERMOHONAN

Kepada Yth. Calon Responden

Di Tempat

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Program Studi Diploma IV Bidan Pendidik STIKes ICME Jombang :

Nama : Pepy Lovita Sari

NIM : 172120032

Saat ini sedang mengadakan penelitian dengan judul : “Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Senam Yoga”.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam yoga.

Penelitian ini tidak berbahaya dan tidak merugikan ibu hamil sebagai responden. Kerahasiaan semua informasi yang telah diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian saja. Jika ibu hamil tidak bersedia menjadi responden, maka diperbolehkan untuk tidak ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dan apabila selama pengambilan data terdapat hal-hal yang tidak diinginkan, maka ibu hamil berhak mengundurkan diri. Apabila ibu hamil menyetujuinya, maka kami mohon kesediaanya untuk menandatangani lembar persetujuan untuk pelaksanaan penelitian ini. Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Hormat Kami,

(Pepy Lovita Sari)

Lampiran 7 Lembar Pernyataan Bersedia Menjadi Responden

LEMBAR PERSETUJUAN SEBAGAI RESPONDEN

Judul Penelitian : Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam
Penerapan Senam Yoga (Studi Di Ponkesdes Grogol
Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang)

Peneliti : Pepy Lovita Sari

Peneliti sudah menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian yang sedang dilaksanakan oleh peneliti.

Saya mengerti, bahwa resiko yang terjadi kecil. Apabila ada proses penelitian dapat menimbulkan respon emosional yang tidak nyaman, maka peneliti akan menghentikan dan akan memberikan dukungan. Saya berhak mengundurkan diri dari penelitian tanpa ada sanksi atau kehilangan hak.

Saya mengerti, bahwa catatan penelitian ini akan dirahasiakan dan dijamin selegal mungkin. Semua berkas yang mencantumkan identitas dan semua jawaban yang saya berikan hanya digunakan untuk keperluan pengolahan data. Bila sudah tidak digunakan dan hanya peneliti yang mengetahui kerahasiaan data.

Demikian secara sukarela dan tidak ada paksaan dari pihak manapun, serta bersedia berperan dalam penelitian ini.

Responden

Lampiran 8 Kisi – Kisi Kuesioner

KISI-KISI KUESIONER

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN MINAT IBU HAMIL DALAM
PENERAPAN SENAM YOGA**

No	Parameter	Jumlah Soal	Pernyataan	
			Positif	Negatif
Pengetahuan Ibu hamil dalam penerapan senam yoga				
1.	Pengertian senam yoga	4	1,3	2,4
2.	Manfaat senam yoga	4	5,6,7	8
3.	Prinsip senam yoga	3	9,10	11
4.	Indikasi dan kontraindikasi senam yoga	3	12,13	14
5.	Persiapan senam yoga	2	15	16
6.	Teknik yoga dalam kehamilan	1	17	
	Jumlah	17		
Minat Ibu hamil dalam penerapan senam yoga				
1.	Intrinsik	7	1,2,3,4	5,6,7
2.	Ekstrinsik	8	9,11,13,15	8,10,12,14
	Jumlah	15		

LEMBAR KUESIONER
HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN MINAT IBU HAMIL DALAM
PENERAPAN SENAM YOGA

Petunjuk Pengisian:

Bacalah pertanyaan dengan seksama kemudian berilah tanda silang (√) pada jawaban yang anda anggap benar!

Tanggal :

Kode Respdn :

A. Data Umum

1. Umur

- 1) 20-30 tahun
- 2) 31-40 tahun
- 3) >40 tahun

2. Pendidikan

- a. SD/MI
- b. SMP/MTS
- c. SMA/SMK
- d. Perguruan Tinggi

3. Status Pekerjaan

- a. Ibu Rumah Tangga
- b. Petani
- c. Swasta
- d. PNS

4. Usia Kehamilan

- 1) 4-6 bulan
- 2) 7-9 bulan

5. Informasi tentang senam yoga

- 1) Pernah mendapat
- 2) Tidak pernah mendapat

6. Sumber informasi tentang senam yoga

a. Tenaga kesehatan (dokter, Bidan)

b. Media cetak (koran, majalah, leaflet)

c. Media elektronik (TV, Radio, internet)

d. Teman, saudara, kader

B. Data khusus

1. Pengetahuan

Petunjuk Pengisian :

Pilihlah salah satu jawaban yang dianggap paling tepat dan sesuai dengan pendapat ibu dengan tanda check (✓) pada jawaban “B (Benar)” atau “S (Salah)”.

No	Item Pernyataan	Jawaban	
		B	S
1.	Senam yoga merupakan cara terbaik untuk mempersiapkan persalinan karena melatih otot, pernafasan, rileksasi dan ketenangan pikiran		
2.	Senam yoga hanya untuk melatih pernafasan		
3.	Senam yoga merupakan gerakan yang menyesuaikan kondisi ibu hamil		
4.	Senam yoga hanya menciptakan keseimbangan emosional saja		
5.	Senam yoga dapat meningkatkan energi, kualitas tidur dan melepaskan stres		
6.	Senam yoga dapat mengurangi keluhan selama hamil		
7.	Senam yoga mampu meningkatkan rasa percaya diri dan menciptakan ikatan batin antara ibu dan bayi		
8.	Senam yoga dapat menambah terjadinya komplikasi		
9.	Senam yoga yang dilakukan secara rutin dapat memberikan dampak positif bagi tubuh		
10.	Prinsip senam yoga memberikan kenyamanan dan keamanan saat berlatih		
11.	Senam yoga adalah gerakan yang sering menekan daerah perut		
12.	Senam yoga dapat dilakukan oleh semua wanita hamil di mulai pada usia kehamilan 18 minggu (diatas 4 bulan)		
13.	Ibu hamil dengan keadaan khusus harus berkonsultasi terlebih dahulu pada dokter/bidan sebelum berlatih senam yoga		
14.	Berlatih senam yoga dengan keadaan pusing dan kram pada perut bagian bawah harus tetap dilanjutkan		
15.	Berlatih senam yoga menggunakan pakaian longgar, nyaman dan perut tidak dalam keadaan lapar.		
16.	Tidak boleh minum air terlalu banyak setelah berlatih senam yoga		
17.	Teknik dalam senam yoga dilakukan untuk meningkatkan pikiran positif, pernafasan dan kesehatan tubuh.		

2. Minat

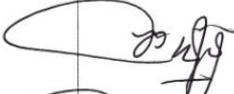
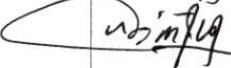
Pilihlah salah satu jawaban yang dianggap paling tepat dan sesuai dengan pendapat ibu dengan tanda check (✓) pada jawaban “Ya” atau “Tidak”

No	Item Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya ingin mengikuti senam yoga agar siap menghadapi persalinan.		
2.	Saya ingin mengikuti senam yoga untuk meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi keluhan fisik yang muncul selama hamil		
3.	Saya ingin mengikuti senam yoga untuk mengontrol pikiran agar selalu berfikir positif dan mengurangi kecemasan		
4.	Saya ingin mengikuti senam yoga untuk mengontrol rasa sakit pada saat kencang-kencang menghadapi persalinan.		
5.	Saya ingin mengikuti senam yoga untuk menambah kesibukan.		
6.	Saya ingin mengikuti senam yoga agar berat janin didalam kandungan bertambah		
7.	Saya ingin mengikuti senam yoga bila mendekati persalinan.		
8.	Saya akan mengikuti senam yoga jika dianjurkan dokter.		
9.	Saya akan mengikuti senam yoga jika di Kecamatan diwew sudah ada yang membuat kelas senam yoga untuk ibu hamil		
10.	Saya akan mengikuti senam yoga jika ada dukungan dari teman		
11.	Saya akan mengikuti senam yoga jika biayanya murah.		
12.	Saya akan mengikuti senam yoga jika saya diantar oleh suami.		
13.	Saya akan mengikuti senam yoga jika ada teman saya yang sudah mengikuti.		
14.	Saya akan mengikuti senam yoga agar dapat bertemu dengan ibu hamil lainnya.		
15.	Saya akan mengikuti senam yoga jika dianjurkan oleh suami/keluarga.		

Lampiran 10 Lembar Konsultasi/ Revisi

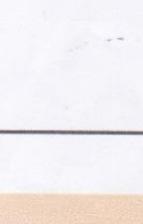
LEMBAR KONSULTASI / REVISI

Nama : Pepi Louisa Sari
 NIM : 172120032
 Judul : Hubungan Pengetahuan Dengan minat Ibu hamil dalam Penerapan Senam Toga
 Pembimbing I : Inayatul Aini, SST., M. Kes

Tanggal	Hasil Konsultasi	Paraf Pembimbing
7/maret 2018	Berahi kronologi Pertajam justification solusi & tambahi	
9/3 2018	Berahi Bab 1 & justification lanjut bab 2	
14/3 2018	segera dilengkapi SP Perbaiki penulisan, lanjut bab 3	
26/3 2018	perbaiki & studi pendahuluan Penerapan kata diperbaiki Menjelaskan kerangka konseptual secara runtut di bab 3	
27/3 2018	Acc Bab 1, 2 dan 3 Lanjut bab 4	
28/3 2018	Menambah parameter di bab 4 sesuai dengan di bab 2 Menjelaskan skala guttman di bab 2 Memperbaiki prosedur penelitian	
5/5 2018	Memperbaiki kuesioner	
8/5 2018	Acc Siapa? Campuran: Depan, Puncuk Pintu	

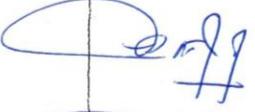
LEMBAR KONSULTASI / REVISI

Nama : Pepy Lavita Sari
 NIM : 172120032
 Judul : Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil
Dalam Perencanaan Seram Toga
 Pembimbing II : Siti Shopiyah, SST, M. Kes

Tanggal	Hasil Konsultasi	Paraf Pembimbing
2 Maret '18	Berahi BAB I	
6 Maret '18	Berahi BAB I - Latar belakang - Manfaat	
9 Maret '18	Revisi BAB I - Lanjut BAB II	
15 Maret '18	Lanjut BAB III	
20 Maret '18	Revisi SP - Revisi kerangka konsep - Lanjut BAB IV	
28 Maret '18	Revisi BAB III	
4 Mei '18	Surat pernyataan responden - Revisi kuesioner - Uji validitas	
8 Mei '18	Perbaiki pengetikan - Lengkapi draf	
11 Mei '18	ACC ujian	

LEMBAR KONSULTASI / REVISI

Nama : Peppy Lovita Sari
 NIM : 172120032
 Judul : Hubungan Pengetahuan dengan Minat Ibu Hamil dalam Penerapan Program Toga
 Pembimbing I : Korfatul Aini, SST., M.Kes

Tanggal	Hasil Konsultasi	Paraf Pembimbing
17/07 18	Memperbaiki penulisan pada tabel Memperbaiki susunan dalam Pembahasan (PT) Pada tabel diteliti umur depdik persentase paling besar Memasukkan text dukungan keluarga.	
19/07 18	Revisi bab 6 -> Saran Revisi pembahasan.	
24/07 18	lanjutan Abstrak. Bikin lembar Pengesahan Lampiran - lampiran.	
27/07 18	Acc Ujian	

LEMBAR KONSULTASI / REVISI

Nama : Pep4 Lovita Sari
 NIM : 170120032
 Judul : Hubungan Pengetahuan dengan Minat Ibu Hamil
Dalam Penerapan Senam Yoga
 Pembimbing II : Siti Stopyah, SST, M.Kes

Tanggal	Hasil Konsultasi	Paraf Pembimbing
17/7 ^{'18}	Revisi pembahasan → pengetahuan. Lampir BAB 6	
24/7 ^{'18}	Buat abstrak Lengkapi draf	
26/7 ^{'18}	Revisi abstrak & abstrac.	
27/7 ^{'18}	ACC ujian	

Lampiran 11 Tabulasi Data Umum Dan Reliabilitas Pengetahuan

TABULASI DATA

VALIDITAS DAN REABILITAS PENGETAHUAN

No. Resp.	Kuesioner																				Skor
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18
2	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	4
3	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
4	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	6
5	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	13	
6	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	14	
7	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	17	
8	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	
9	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	5	
10	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	16	

RELIABILITY

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.962	17

Lampiran 12 Uji Validitas Pengetahuan

Correlations Pengetahuan

	x1	x2	x3	x4	x5	x6	x7	x8	x9	x10	x11	x12	x13	x14	x15	x16	x17	x18	x19	x20	Skor
x1 Pearson Correlation	1	.764*	.764*	.408	-.327-	.408	.612	1.000**	-.250-	.375	.375	.375	.408	.612	1.000**	.764*	.500	.408	.500	-.250-	.768**
Sig. (2-tailed)		.010	.010	.242	.356	.242	.060	.000	.486	.286	.286	.286	.242	.060	.000	.010	.141	.242	.141	.486	.009
N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
x2 Pearson Correlation	.764*	1	1.000**	.535	-.429-	.535	.802**	.764*	-.327-	.764*	.764*	.764*	.535	.802**	.764*	1.000**	.655*	.535	.655*	-.327-	.947**
Sig. (2-tailed)	.010		.000	.111	.217	.111	.005	.010	.356	.010	.010	.010	.111	.005	.010	.000	.040	.111	.040	.356	.000
N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
x3 Pearson Correlation	.764*	1.000**	1	.535	-.429-	.535	.802**	.764*	-.327-	.764*	.764*	.764*	.535	.802**	.764*	1.000**	.655*	.535	.655*	-.327-	.947**
Sig. (2-tailed)	.010	.000		.111	.217	.111	.005	.010	.356	.010	.010	.010	.111	.005	.010	.000	.040	.111	.040	.356	.000
N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
x4 Pearson Correlation	.408	.535	.535	1	-.356-	1.000**	.667*	.408	-.612-	.408	.408	.408	1.000**	.667*	.408	.535	.408	1.000**	.408	-.612-	.738*
Sig. (2-tailed)	.242	.111	.111		.312	.000	.035	.242	.060	.242	.242	.242	.000	.035	.242	.111	.242	.000	.242	.060	.015
N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
x5 Pearson Correlation	-.327-	-.429-	-.429-	-.356-	1	-.356-	-.535-	-.327-	-.327-	-.327-	-.327-	-.327-	-.356-	-.535-	-.327-	-.429-	.218	-.356-	.218	.218	-.355-
Sig. (2-tailed)	.356	.217	.217	.312		.312	.111	.356	.356	.356	.356	.356	.312	.111	.356	.217	.545	.312	.545	.545	.314
N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
x6 Pearson Correlation	.408	.535	.535	1.000**	-.356-	1	.667*	.408	-.612-	.408	.408	.408	1.000**	.667*	.408	.535	.408	1.000**	.408	-.612-	.738*
Sig. (2-tailed)	.242	.111	.111	.000	.312		.035	.242	.060	.242	.242	.242	.000	.035	.242	.111	.242	.000	.242	.060	.015

x14	Pearson Correlation	.612	.802**	.802**	.667*	-.535-	.667*	1.000*	.612	-.408-	.612	.612	.612	.667*	1	.612	.802**	.408	.667*	.408	-.408-	.849**
	Sig. (2-tailed)	.060	.005	.005	.035	.111	.035	.000	.060	.242	.060	.060	.060	.035		.060	.005	.242	.035	.242	.242	.002
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
x15	Pearson Correlation	1.000**	.764*	.764*	.408	-.327-	.408	.612	1.000**	-.250-	.375	.375	.375	.408	.612	1	.764*	.500	.408	.500	-.250-	.768**
	Sig. (2-tailed)	.000	.010	.010	.242	.356	.242	.060	.000	.486	.286	.286	.286	.242	.060		.010	.141	.242	.141	.486	.009
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
x16	Pearson Correlation	.764	1.000**	1.000**	.535	-.429-	.535	.802*	.764	-.327-	.764	.764	.764	.535	.802*	.764	1	.655	.535	.655	-.327-	.947**
	Sig. (2-tailed)	.010	.000	.000	.111	.217	.111	.005	.010	.356	.010	.010	.010	.111	.005	.010		.040	.111	.040	.356	.000
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
x17	Pearson Correlation	.500	.655*	.655*	.408	.218	.408	.408	.500	-.500-	.500	.500	.500	.408	.408	.500	.655*	1	.408	1.000*	-.500-	.723*
	Sig. (2-tailed)	.141	.040	.040	.242	.545	.242	.242	.141	.141	.141	.141	.141	.242	.242	.141	.040		.242	.000	.141	.018
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
x18	Pearson Correlation	.408	.535	.535	1.000*	-.356-	1.000*	.667*	.408	-.612-	.408	.408	.408	1.000*	.667*	.408	.535	.408	1	.408	-.612-	.738*
	Sig. (2-tailed)	.242	.111	.111	.000	.312	.000	.035	.242	.060	.242	.242	.242	.000	.035	.242	.111	.242		.242	.060	.015
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
x19	Pearson Correlation	.500	.655*	.655*	.408	.218	.408	.408	.500	-.500-	.500	.500	.500	.408	.408	.500	.655*	1.000*	.408	1	-.500-	.723*
	Sig. (2-tailed)	.141	.040	.040	.242	.545	.242	.242	.141	.141	.141	.141	.141	.242	.242	.141	.040	.000	.242		.141	.018
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
x20	Pearson Correlation	-.250-	-.327-	-.327-	-.612-	.218	-.612-	-.408-	-.250-	.375	-.250-	-.250-	-.250-	-.612-	-.408-	-.250-	-.327-	-.500-	-.612-	-.500-	1	-.452-
	Sig. (2-tailed)	.486	.356	.356	.060	.545	.060	.242	.486	.286	.486	.486	.486	.060	.242	.486	.356	.141	.060	.141		.190
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Skor	Pearson Correlation	.768**	.947**	.947**	.738*	-.355-	.738*	.849**	.768**	-.497-	.723*	.678*	.723*	.738*	.849**	.768**	.947**	.723*	.738*	.723*	-.452-	1

Sig. (2-tailed)	.009	.000	.000	.015	.314	.015	.002	.009	.144	.018	.031	.018	.015	.002	.009	.000	.018	.015	.018	.190	
N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Uji signifikansi dilakukan dengan membandingkan nilai r hitung dengan r tabel. Pada uji reabilitas dan validitas dalam penelitian ini jumlah sampel (n) = 10 maka r tabel = 0,632 (r tabel pada n = 10 dengan uji dua sisi)

Jika r hitung lebih besar dari r tabel dan nilai positif maka butir pernyataan atau indikator tersebut dinyatakan valid. Pernyataan yang tidak valid dalam kuesioner ini nomer 5, 9 dan 20

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	10	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	10	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.962	17

Lampiran 13 Tabulasi Data Validitas Dan Reliabilitas Minat

TABULASI DATA
VALIDITAS DAN REABILITAS MINAT

No. Resp.	Kuesioner															Skor
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2
4	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
5	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	2
6	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	8
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
8	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	3
9	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15

RELIABILITY

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.964	15

	Sig. (2-tailed)	.040	.005	.120	.312	.120	.005	.120	.120		.120	.545	.545	.120	.545	.000	.024
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
x10	Pearson Correlation	.655	.802**	.524	.356	.524	.802**	1.000**	.524	.524	1	.764	.218	.524	.218	.524	.738
	Sig. (2-tailed)	.040	.005	.120	.312	.120	.005	.000	.120	.120		.010	.545	.120	.545	.120	.015
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
x11	Pearson Correlation	.500	.612	.764	.612	.764	.612	.764	.764	.218	.764	1	.375	.764	.375	.218	.743
	Sig. (2-tailed)	.141	.060	.010	.060	.010	.060	.010	.010	.545	.010		.286	.010	.286	.545	.014
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
x12	Pearson Correlation	.500	.612	.764	.612	.764	.612	.218	.764	.218	.218	.375	1	.764	1.000**	.218	.698
	Sig. (2-tailed)	.141	.060	.010	.060	.010	.060	.545	.010	.545	.545	.286		.010	.000	.545	.025
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
x13	Pearson Correlation	.655	.802**	1.000**	.802**	1.000**	.802**	.524	1.000**	.524	.524	.764	.764	1	.764	.524	.934**
	Sig. (2-tailed)	.040	.005	.000	.005	.000	.005	.120	.000	.120	.120	.010	.010		.010	.120	.000
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
x14	Pearson Correlation	.500	.612	.764	.612	.764	.612	.218	.764	.218	.218	.375	1.000**	.764	1	.218	.698
	Sig. (2-tailed)	.141	.060	.010	.060	.010	.060	.545	.010	.545	.545	.286	.000	.010		.545	.025
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
x15	Pearson Correlation	.655	.802**	.524	.356	.524	.802**	.524	.524	1.000**	.524	.218	.218	.524	.218	1	.699
	Sig. (2-tailed)	.040	.005	.120	.312	.120	.005	.120	.120	.000	.120	.545	.545	.120	.545		.024
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Skor	Pearson Correlation	.806**	.957**	.934**	.738	.934**	.957**	.738	.934**	.699	.738	.743	.698	.934**	.698	.699	1
	Sig. (2-tailed)	.005	.000	.000	.015	.000	.000	.015	.000	.024	.015	.014	.025	.000	.025	.024	
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Uji signifikansi dilakukan dengan membandingkan nilai r hitung dengan r tabel. Pada uji reabilitas dan validitas dalam penelitian ini jumlah sampel (n) = 10 maka r tabel = 0,632 (r tabel pada n = 10 dengan uji dua sisi)

Jika r hitung lebih besar dari r tabel dan nilai positif maka butir pernyataan atau indikator tersebut dinyatakan valid

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	10	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	10	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.964	15

Lampiran 15 Tabulasi Data Umum

No. Resp.	Umur	Pendidikan	Pekerjaan	Usia Kehamilan	Informasi	Sumber Informasi
1	1	3	1	2	2	-
2	1	3	1	2	2	-
3	1	3	1	2	1	3
4	1	3	1	2	2	-
5	2	3	1	2	1	4
6	2	3	1	2	2	-
7	1	3	1	2	2	-
8	2	2	1	2	2	-
9	1	2	1	2	2	-
10	1	4	1	2	1	4
11	2	2	1	2	2	-
12	2	2	1	2	2	-
13	2	2	1	2	2	-
14	1	3	1	1	2	-
15	1	3	1	1	2	-
16	1	3	1	1	2	-
17	2	4	1	1	1	4
18	2	3	1	1	2	-
19	2	3	1	1	2	-
20	2	2	1	1	2	-
21	2	2	1	1	2	-
22	2	2	1	1	2	-
23	1	2	1	1	2	-
24	2	2	1	1	2	-
25	2	2	1	1	2	-
26	1	2	3	1	2	-
27	1	4	3	1	2	-
28	2	3	3	1	2	-
29	1	4	1	2	1	1
30	1	4	1	2	1	1
31	1	4	1	2	1	1
32	1	3	1	2	1	3
33	1	2	1	2	1	3
34	2	4	3	2	1	3
35	1	3	1	1	1	3
36	1	3	1	1	1	1
37	2	2	1	1	1	1
38	2	4	3	1	1	1
39	1	3	1	2	1	1
40	1	3	1	2	1	1

Lampiran 16 Tabulasi Data Khusus Pengetahuan

No. Resp.	Kuesioner pengetahuan																	SP	SM	%	Kriteria	Kode
	Pengertian				Manfaat				Prinsip			Indikasi dan kontra indikasi			Persiapan		Teknik					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	16	17	94	Baik	1
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	16	17	94	Baik	1
3	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	12	17	71	Cukup	2
4	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	15	17	88	Baik	1
5	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	12	17	71	Cukup	2
6	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	14	17	82	Baik	1
7	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	10	17	59	Cukup	2
8	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	10	17	59	Cukup	2
9	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	11	17	65	Cukup	2
10	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	12	17	71	Cukup	2
11	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	10	17	59	Cukup	2
12	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	11	17	65	Cukup	2
13	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	12	17	71	Cukup	2
14	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	11	17	65	Cukup	2
15	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	12	17	71	Cukup	2
16	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	14	17	82	Baik	1
17	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	12	17	71	Cukup	2
18	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	14	17	82	Baik	1
19	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	14	17	82	Baik	1
20	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	12	17	71	Cukup	2
21	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	10	17	59	Cukup	2
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	12	17	71	Cukup	2
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	17	100	Baik	1
24	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	11	17	65	Cukup	2
25	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	11	17	65	Cukup	2
26	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	12	17	71	Cukup	2
27	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	12	17	71	Cukup	2
28	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	12	17	71	Cukup	2

29	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	15	17	88	Baik	1		
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	17	100	Baik	1		
31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	16	17	94	Baik	1		
32	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	12	17	71	Cukup	2		
33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	15	17	88	Baik	1		
34	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	14	17	82	Baik	1		
35	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	14	17	82	Baik	1		
36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	16	17	94	Baik	1		
37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	14	17	82	Baik	1		
38	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	13	17	76	Baik	1		
39	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	13	17	76	Baik	1		
40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	16	17	94	Baik	1		
Jumlah	39	21	33	25	37	28	34	28	35	34	25	29	32	32	29	23	38							
Rata-Rata	0,98	0,53	0,83	0,63	0,93	0,7	0,85	0,7	0,88	0,85	0,63	0,73	0,8	0,8	0,73	0,58	0,95							
Jumlah Parameter	2,95				3,175				2,35				2,325				1,3		0,95					
Rata-Rata Perparameter	0,77				0,83				0,83				0,8				0,69		0,95		4,87			
Prosentase	15,8110883				17,04312115				17,04312115				16,42710472				14,16838		19,507		100			

Lampiran 17 Tabulasi Data Khusus Minat

TABULASI MINAT

No. Resp.	Kuesioner															SP	SM	%	Kriteria	Kode
	Intrinsik							Ekstrinsik												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	10	15	67	Tinggi	1
2	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	10	15	67	Tinggi	1
3	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	11	15	73	Tinggi	1
4	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	9	15	60	Sedang	2
5	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	9	15	60	Sedang	2
6	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	11	15	73	Tinggi	1
7	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	8	15	53	Sedang	2
8	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	9	15	60	Sedang	2
9	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	7	15	47	Sedang	2
10	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	9	15	60	Sedang	2
11	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	9	15	60	Sedang	2
12	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	8	15	53	Sedang	2
13	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	9	15	60	Sedang	2
14	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	9	15	60	Sedang	2
15	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	9	15	60	Sedang	2
16	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	10	15	67	Tinggi	1
17	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	7	15	47	Sedang	2
18	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	11	15	73	Tinggi	1
19	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	12	15	80	Tinggi	1
20	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	9	15	60	Sedang	2
21	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	11	15	73	Tinggi	1

22	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	9	15	60	Sedang	2
23	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	9	15	60	Sedang	2
24	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	7	15	47	Sedang	2
25	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	9	15	60	Sedang	2
26	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	5	15	33	Rendah	3
27	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	9	15	60	Sedang	2
28	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	9	15	60	Sedang	2
29	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	11	15	73	Tinggi	1
30	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	10	15	67	Tinggi	1
31	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	10	15	67	Tinggi	1
32	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	8	15	53	Sedang	2
33	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	10	15	67	Tinggi	1
34	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	12	15	80	Tinggi	1
35	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	7	15	47	Sedang	2
36	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	10	15	67	Tinggi	1
37	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	11	15	73	Tinggi	1
38	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	10	15	67	Tinggi	1
39	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	9	15	60	Sedang	2
40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	13	15	87	Tinggi	1
Jumlah	34	33	33	33	25	25	23	12	25	27	16	34	11	15	29					
Rata-Rata	0,85	0,83	0,83	0,83	0,63	0,63	0,58	0,3	0,63	0,68	0,4	0,85	0,28	0,38	0,73					
Jumlah Parameter	5,15									4,225										
Rata-Rata Perparameter	0,77									0,54						1,31				
Prosentase	58,77862595									41,22137405										

Lampiran 18 Frekuensi Dan Crosstab Tabulasi Data Umum Dan Khusus

Frequencies

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20-30 tahun	22	55.0	55.0	55.0
	31-40 tahun	18	45.0	45.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMP/MTS	14	35.0	35.0	35.0
	SMA/SMK/MA	18	45.0	45.0	80.0
	PT	8	20.0	20.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IRT	35	87.5	87.5	87.5
	Swasta	5	12.5	12.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Usia Kehamilan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4-6 bulan	19	47.5	47.5	47.5
	7-9 bulan	21	52.5	52.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Informasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Pernah	16	40.0	40.0	40.0
	Tidak Pernah	24	60.0	60.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Sumber Informasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tenaga Kesehatan (Dokter,Bidan)	8	20.0	50.0	50.0
	Media Elektronik (TV,Radio,Internet)	5	12.5	31.2	81.2
	Teman,saudara, kader	3	7.5	18.8	100.0
	Total	16	40.0	100.0	
Missing	System	24	60.0		
Total		40	100.0		

Pengetahuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	19	47.5	47.5	47.5
	Cukup	21	52.5	52.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Minat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	17	42.5	42.5	42.5
	Sedang	22	55.0	55.0	97.5
	Rendah	1	2.5	2.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Crosstabulation

Umur * Pengetahuan Crosstabulation

			Pengetahuan		Total
			Baik	Cukup	
Umur	20-30 tahun	Count	13	9	22
		% within Umur	59.1%	40.9%	100.0%
		% of Total	32.5%	22.5%	55.0%
	31-40 tahun	Count	6	12	18
		% within Umur	33.3%	66.7%	100.0%
		% of Total	15.0%	30.0%	45.0%
Total		Count	19	21	40
		% within Umur	47.5%	52.5%	100.0%
		% of Total	47.5%	52.5%	100.0%

Umur * Minat Crosstabulation

			Minat			Total
			Tinggi	Sedang	Rendah	
Umur	20-30 tahun	Count	10	11	1	22
		% within Umur	45.5%	50.0%	4.5%	100.0%
		% of Total	25.0%	27.5%	2.5%	55.0%
	31-40 tahun	Count	7	11	0	18
		% within Umur	38.9%	61.1%	.0%	100.0%
		% of Total	17.5%	27.5%	.0%	45.0%
Total	Count	17	22	1	40	
	% within Umur	42.5%	55.0%	2.5%	100.0%	
	% of Total	42.5%	55.0%	2.5%	100.0%	

Pendidikan * Pengetahuan Crosstabulation

			Pengetahuan		Total
			Baik	Cukup	
Pendidikan	SMP/MTS	Count	3	11	14
		% within Pendidikan	21.4%	78.6%	100.0%
		% of Total	7.5%	27.5%	35.0%
	SMA/SMK/MA	Count	11	7	18
		% within Pendidikan	61.1%	38.9%	100.0%
		% of Total	27.5%	17.5%	45.0%
	PT	Count	5	3	8
		% within Pendidikan	62.5%	37.5%	100.0%
		% of Total	12.5%	7.5%	20.0%
Total	Count	19	21	40	
	% within Pendidikan	47.5%	52.5%	100.0%	
	% of Total	47.5%	52.5%	100.0%	

Pendidikan * Minat Crosstabulation

			Minat			Total
			Tinggi	Sedang	Rendah	
Pendidikan	SMP/MTS	Count	3	10	1	14
		% within Pendidikan	21.4%	71.4%	7.1%	100.0%
		% of Total	7.5%	25.0%	2.5%	35.0%
	SMA/SMK/MA	Count	9	9	0	18
		% within Pendidikan	50.0%	50.0%	.0%	100.0%
		% of Total	22.5%	22.5%	.0%	45.0%
	PT	Count	5	3	0	8
		% within Pendidikan	62.5%	37.5%	.0%	100.0%
		% of Total	12.5%	7.5%	.0%	20.0%
Total		Count	17	22	1	40
		% within Pendidikan	42.5%	55.0%	2.5%	100.0%
		% of Total	42.5%	55.0%	2.5%	100.0%

Pekerjaan * Pengetahuan Crosstabulation

			Pengetahuan		Total
			Baik	Cukup	
Pekerjaan	IRT	Count	17	18	35
		% within Pekerjaan	48.6%	51.4%	100.0%
		% of Total	42.5%	45.0%	87.5%
	Swasta	Count	2	3	5
		% within Pekerjaan	40.0%	60.0%	100.0%
		% of Total	5.0%	7.5%	12.5%
Total		Count	19	21	40
		% within Pekerjaan	47.5%	52.5%	100.0%
		% of Total	47.5%	52.5%	100.0%

Pekerjaan * Minat Crosstabulation

			Minat			Total
			Tinggi	Sedang	Rendah	
Pekerjaan	IRT	Count	15	20	0	35
		% within Pekerjaan	42.9%	57.1%	.0%	100.0%
		% of Total	37.5%	50.0%	.0%	87.5%
	Swasta	Count	2	2	1	5
		% within Pekerjaan	40.0%	40.0%	20.0%	100.0%
		% of Total	5.0%	5.0%	2.5%	12.5%
Total		Count	17	22	1	40
		% within Pekerjaan	42.5%	55.0%	2.5%	100.0%
		% of Total	42.5%	55.0%	2.5%	100.0%

Usia Kehamilan * Pengetahuan Crosstabulation

			Pengetahuan		Total
			Baik	Cukup	
Usia Kehamilan	4-6 bulan	Count	8	11	19
		% within Usia Kehamilan	42.1%	57.9%	100.0%
		% of Total	20.0%	27.5%	47.5%
	7-9 bulan	Count	11	10	21
		% within Usia Kehamilan	52.4%	47.6%	100.0%
		% of Total	27.5%	25.0%	52.5%
Total	Count	19	21	40	
	% within Usia Kehamilan	47.5%	52.5%	100.0%	
	% of Total	47.5%	52.5%	100.0%	

Usia Kehamilan * Minat Crosstabulation

			Minat			Total
			Tinggi	Sedang	Rendah	
Usia Kehamilan	4-6 bulan	Count	7	11	1	19
		% within Usia Kehamilan	36.8%	57.9%	5.3%	100.0%
		% of Total	17.5%	27.5%	2.5%	47.5%
	7-9 bulan	Count	10	11	0	21
		% within Usia Kehamilan	47.6%	52.4%	.0%	100.0%
		% of Total	25.0%	27.5%	.0%	52.5%
Total	Count	17	22	1	40	
	% within Usia Kehamilan	42.5%	55.0%	2.5%	100.0%	
	% of Total	42.5%	55.0%	2.5%	100.0%	

Informasi * Pengetahuan Crosstabulation

			Pengetahuan		Total
			Baik	Cukup	
Informasi	Pernah	Count	11	1	12
		% within Informasi	91.7%	8.3%	100.0%
		% of Total	27.5%	2.5%	30.0%
	Tidak Pernah	Count	8	20	28
		% within Informasi	28.6%	71.4%	100.0%
		% of Total	20.0%	50.0%	70.0%
Total	Count	19	21	40	
	% within Informasi	47.5%	52.5%	100.0%	
	% of Total	47.5%	52.5%	100.0%	

Informasi * Minat Crosstabulation

			Minat			Total
			Tinggi	Sedang	Rendah	
Informasi	Pernah	Count	9	3	0	12
		% within Informasi	75.0%	25.0%	.0%	100.0%
		% of Total	22.5%	7.5%	.0%	30.0%
	Tidak Pernah	Count	8	19	1	28
		% within Informasi	28.6%	67.9%	3.6%	100.0%
		% of Total	20.0%	47.5%	2.5%	70.0%
Total		Count	17	22	1	40
		% within Informasi	42.5%	55.0%	2.5%	100.0%
		% of Total	42.5%	55.0%	2.5%	100.0%

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Informasi * Pengetahuan	40	100.0%	0	.0%	40	100.0%
Informasi * Minat	40	100.0%	0	.0%	40	100.0%
Sumber Informasi * Pengetahuan	16	40.0%	24	60.0%	40	100.0%
Sumber Informasi * Minat	16	40.0%	24	60.0%	40	100.0%

Informasi * Pengetahuan Crosstabulation

			Pengetahuan		Total
			Baik	Cukup	
Informasi	Pernah	Count	11	5	16
		% within Informasi	68.8%	31.2%	100.0%
		% of Total	27.5%	12.5%	40.0%
	Tidak Pernah	Count	8	16	24
		% within Informasi	33.3%	66.7%	100.0%
		% of Total	20.0%	40.0%	60.0%
Total		Count	19	21	40
		% within Informasi	47.5%	52.5%	100.0%
		% of Total	47.5%	52.5%	100.0%

Informasi * Minat Crosstabulation

			Minat			Total
			Tinggi	Sedang	Rendah	
Informasi	Pernah	Count	10	6	0	16
		% within Informasi	62.5%	37.5%	.0%	100.0%
		% of Total	25.0%	15.0%	.0%	40.0%
	Tidak Pernah	Count	7	16	1	24
		% within Informasi	29.2%	66.7%	4.2%	100.0%
		% of Total	17.5%	40.0%	2.5%	60.0%
Total	Count	17	22	1	40	
	% within Informasi	42.5%	55.0%	2.5%	100.0%	
	% of Total	42.5%	55.0%	2.5%	100.0%	

Pengetahuan * Minat Crosstabulation

			Minat			Total
			Tinggi	Sedang	Rendah	
Pengetahuan	Baik	Count	15	4	0	19
		% within Pengetahuan	78.9%	21.1%	.0%	100.0%
		% of Total	37.5%	10.0%	.0%	47.5%
	Cukup	Count	2	18	1	21
		% within Pengetahuan	9.5%	85.7%	4.8%	100.0%
		% of Total	5.0%	45.0%	2.5%	52.5%
Total	Count	17	22	1	40	
	% within Pengetahuan	42.5%	55.0%	2.5%	100.0%	
	% of Total	42.5%	55.0%	2.5%	100.0%	

Nonparametric Correlations

Correlations

			Pengetahuan	Minat
Spearman's rho	Pengetahuan	Correlation Coefficient	1.000	.700**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	40	40
	Minat	Correlation Coefficient	.700**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	40	40

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).