

DETERMINAN PERSEPSI IBU HAMIL TERHADAP SENAM DAN YOGA PRENATAL DI MASA PANDEMI COVID-19

Rosita Syaripah¹, Endah Dian Marlina²

^{1,2}Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jakarta I

ARTICLE INFO

Article history

Submitted : 2022-10-31

Revised : 2023-07-28

Accepted : 2023-08-31

Keywords:

Perception
Pregnant women
Gymnastics
Prenatal Yoga

ABSTRACT

Pregnant women are a group of people who are vulnerable to infection with the Covid-19 virus. The COVID-19 pandemic has caused restrictions on routine health services including maternal and neonatal health services so optimal physical activity is needed in the form of prenatal exercise and yoga that can be done at home to improve maternal fitness as a form of increasing immunity for pregnant women.

The purpose of this study was to determine the perception of pregnant women on prenatal exercise and yoga during the COVID-19 pandemic. This study used a cross-sectional design from July – September 2022. The sample of this study was 100 people, taken by random sampling, the data were analyzed by Chi-square. The variables related to the perception of the vulnerability of pregnant women to exercise and yoga during the COVID-19 pandemic were income with a P value (0.05) and the amount of parity (p-value 0.01), as well as the determinant of the perception of the benefits of pregnant women's behavior, namely the type of education (p Value 0.045), it can be concluded that there is a relationship between income, parity, and education on the perception of pregnant women towards Prenatal gymnastics and yoga during the COVID-19 pandemic at Karang Kitri Public Health Center and Mustika Jaya Health Center Bekasi City

Kata Kunci:

Persepsi
Ibu hamil
Senam
Yoga Hamil

Ibu hamil merupakan kelompok kategori orang yang rentan terhadap infeksi virus Covid-19. Pandemi COVID-19 berdampak pada pembatasan pelayanan kesehatan rutin, termasuk pelayanan kesehatan ibu dan bayi baru lahir. sehingga dibutuhkan aktivitas fisik yang optimal berupa senam dan yoga prenatal yang dapat dilakukan dirumah untuk meningkatkan kebugaran ibu sebagai bentuk peningkatan imunitas ibu hamil. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui persepsi ibu hamil terhadap senam dan yoga prenatal selama masa pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional selama juli – September 2022, Sampel penelitian ini sebanyak 100 orang, diambil secara random sampling, data dianalisis dengan Chi square, Adapun variable yang berhubungan persepsi kerentanan ibu hamil terhadap senam dan yoga pada masa pandemic covid019 yaitu pendapatan dengan P value (0,05) dan jumlah paritas (p value 0,01) , serta determinan persepsi manfaat perilaku ibu hamil yaitu jenis Pendidikan (p Value 0,045), dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pendapatan, jumlah paritas dan Pendidikan terhadap persepsi ibu hamil terhadap senam dan yoga prenatal di masa pandemi Covid-19 di puskesmas karang kitri dan puskesmas Mustika Jaya Kota Bekasi tahun 2022

✉ Corresponding Author:

Rosita Syaripah
Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jakarta I
Telp. 081218617338
Email : momyrosita02@gmail.com

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license:



PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang fisiologis bagi wanita, pada masa ini terjadi perubahan fisik secara fisiologi dan biokimiawi tubuh ibu harus mengakomodasi penambahan kebutuhan energi untuk janin yang sedang berkembang (Segars *et al.*, 2020). Dalam situasi Covid-19 kelompok ibu hamil, bersalin merupakan kelompok sasaran yang rentan terhadap infeksi Covid-19 dan kondisi ini dikhawatirkan akan meningkatkan morbiditas dan mortalitas ibu dan bayi (Donders *et al.*, 2020).

Perubahan fisik pada ibu hamil dapat menyebabkan ketidaknyamanan, perubahan mood atau masalah psikologi. Adapun gangguan psikologi yang mungkin terjadi pada ibu hamil dapat berupa kecemasan, kekhawatiran dalam menghadapi persalinan yang pada akhirnya menyebabkan stress pada ibu hamil (Arlym and Pangarsi, 2021).

Kecemasan adalah perasaan khawatir, tegang, atau gelisah tentang sesuatu dengan hasil yang tidak pasti yang dapat menyertai, memengaruhi, atau menyebabkan depresi (Kajdy *et al.*, 2020). Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah psikologi pada ibu hamil adalah dengan melakukan prenatal yoga. Prenatal yoga memiliki efek positif pada ibu hamil yaitu mengurangi stres, kecemasan, mengurangi nyeri saat hamil, rasa tidak nyaman dan mengurangi nyeri persalinan (Ferit Durankuş, 2022).

Senam hamil merupakan salah satu olah raga ibu hamil yang telah masuk dalam program pemerintah khususnya kelas ibu hamil, namun tidak semua puskesmas melakukan cara yang sama secara sistematis kegiatan tersebut. Prenatal yoga adalah solusi swadaya untuk mendukung kehamilan, persalinan, dan bahkan menjadi orang tua (Haring *et al.*, 2015).

Menurut sebuah studi oleh Kyle Davis, dkk, yang melibatkan 46 wanita hamil dengan gejala depresi dan kecemasan, mereka menunjukkan bahwa prenatal yoga adalah intervensi yang layak dan dapat diterima untuk wanita hamil dengan gejala kecemasan dan depresi (Kyle *et al.*, 2015).

Prenatal yoga memiliki lima aspek yaitu yoga fisik, pernapasan (pranayama), postur tubuh (mudra) (Khandia *et al.*, 2020), meditasi dan relaksasi mendalam yang dapat digunakan selama kehamilan untuk membantu kelancaran kehamilan dan persalinan secara alami dan sehat (Rusmita, 2014).

Latihan prenatal yoga saat ini dibatasi karena wabah Covid-19. Ibu hamil sangat rentan terhadap infeksi virus Covid-19, salah satu penyebabnya adalah imunitas yang buruk akibat perubahan hormon yang terjadi selama masa kehamilan. Pandemi Covid-19 berdampak pada pembatasan pelayanan kesehatan rutin, termasuk pelayanan kesehatan ibu dan bayi baru lahir, sehingga terjadi penurunan kunjungan antenatal dan pelaksanaan prenatal yoga di puskesmas. Berdasarkan studi pendahuluan, 64% alasan terjadinya penurunan layanan masyarakat adalah adanya kekhawatiran masyarakat terhadap penularan Covid-19, dengan meningkatnya kekhawatiran ini perlu adanya upaya untuk menurunkan kekhawatiran tersebut dan tetap mengajarkan prenatal yoga. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis bagaimana persepsi ibu hamil terhadap senam dan yoga prenatal selama masa pandemi Covid-19.

METODE

Desain penelitian ini adalah Penelitian Deskriptif. Penelitian ini mengamati tentang persepsi Ibu Hamil terhadap Senam dan Prenatal Yoga di Masa Pandemi Covid-19 yang terdiri dari 4 macam persepsi sesuai dengan *Health Belive Model (Perceived Susceptibility, Perceived Severity, Perceived Benefit, Perceived Barriers)*.

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik dengan desain *cross sectional*.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Waktu pelaksanaan penelitian pada bulan Juli sampai dengan November 2022 dan dilaksanakan di Puskesmas Karang Kitri dan Puskesmas Mustika Jaya.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan di Puskesmas Karang Kitri dan Puskesmas Mustika Jaya Kota Bekasi. Pemilihan sampel penelitian dilakukan dengan tehnik random sampling dan didapatkan jumlah sampel sebanyak 100 orang, 50 responden dari puskesmas Mustika Jaya dan 50 responden dari puskesmas Karang Kitri.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang sudah divalidasi berisi tentang karakteristik responden (umur ibu, pendidikan, pendapatan, pekerjaan, usia kehamilan dan gravida), lalu untuk menilai *health belief* digunakan kuesioner baku *Health Belief Model* yang terdiri dari 5 pertanyaan tentang persepsi kerentanan perilaku, 5 pertanyaan tentang persepsi keseriusan perilaku, 5 pertanyaan tentang persepsi manfaat perilaku, dan 5 pertanyaan tentang persepsi hambatan perilaku. Semua pertanyaan menggunakan skala likert skala likert.

HASIL

Hasil penelitian yang ditunjukkan pada Tabel 1 menunjukkan bahwa rerata umur responden adalah 29.95 dengan umur minimum 16 tahun dan maksimal umur 45 tahun, untuk

Pengolahan dan Analisis Data

Pengolahan data menggunakan software komputer dan analisis meliputi univariat dan bivariat. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini menganalisis karakteristik ibu hamil dengan persepsi ibu terhadap Senam Hamil dan Prenatal Yoga selama pandemi Covid-19. Jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 100 responden yang berasal dari 2 tempat penelitian yang berada di wilayah Kota Bekasi.

usia kehamilan responden memiliki rerata usia kehamilan 29.05 minggu dengan usia kehamilan minimum 5 minggu dan maksimum usia kehamilan 40 minggu.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Usia Kehamilan

Variabel	Mean	Min-Max	SD
Umur	29.95	16-45	5.931
Usia Kehamilan	29.05	5-40	7.973

Tabel 2. Distribusi karakteristik responden berdasarkan Pendidikan, Pendapatan, Pekerjaan, dan Graviditas

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis pendidikan		
SD	5	5%
SMP	24	24%
SMA	53	53%
Perguruan Tinggi	18	18%
Pendapatan		
< 1.800.000	42	42%
> 1.800.000	58	58%
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	84	84%
Bekerja	16	16%
Graviditas		
Primigravida	19	19%
Multigravida	81	81%

Berdasarkan Tabel diatas, dapat diketahui bahwa mayoritas pendidikan responden adalah tamat SMA sebanyak 53 responden (53%), mayoritas pendapatan responden adalah >1.800.000 yaitu sebanyak 58 responden (58%).

Responden pada penelitian ini sebagian besar tidak bekerja, yaitu sebanyak 84 responden (84%) dan mayoritas responden adalah multigravida, yakni sebanyak 81 responden (81%).

Tabel 3. Determinan Presepsi Kerentanan Perilaku Ibu Hamil terhadap Senam Hamil dan Yoga di Masa Pandemi Covid-19 di Kota Bekasi Tahun 2022

	Presepsi Kerentanan Perilaku				Total		X ²	p
	Setuju		Tidak Setuju		F	%		
	F	%	F	%				
Jenis pendidikan								
SD	2	2	3	3	5	5	4.103	0.251
SMP	13	13	11	11	24	24		
SMA	36	36	17	17	53	53		
Perguruan Tinggi	14	14	4	4	18	18		
Pendapatan								
< 1.800.000	23	23	19	19	42	42	3.336	0.053
> 1.800.000	42	42	16	16	58	58		
Pekerjaan								
Tidak Bekerja	54	54	30	30	84	84	0.118	0.485
Bekerja	11	11	5	5	16	16		
Graviditas								
Primigravida	17	17	3	84	19	84	6.176	0.01
Multigravida	48	48	33	16	81	16		

Berdasarkan tabel silang jenis pendidikan, pendapatan, pekerjaan dan graviditas terhadap persepsi kerentanan perilaku ibu hamil terhadap senam hamil dan yoga di masa pandemi Covid-19 yang digambarkan dalam Tabel 3, menunjukkan hasil analisis dengan uji *Chi-square*, jenis variabel pendidikan memperoleh *p-value* sebesar 0,251 dimana perolehan lebih besar 0,05 (5%) sehingga dapat disimpulkan tidak ada hubungan antara pendidikan ibu hamil dengan kerentanan perilaku ibu hamil terhadap olahraga dan yoga selama masa kehamilan selama pandemi Covid 19.

Selain itu untuk variabel pendapatan, hasil uji statistic menunjukkan *p-value* sebesar 0,053 lebih tinggi dari regulasi 0,05 (5%) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pendapatan ibu hamil dengan kerentanan ibu hamil dengan perilaku senam hamil dan yoga di masa pandemi Covid-19. Pada variabel pekerjaan, *p-value* adalah 0,485, yaitu lebih tinggi dari 0,05 (5%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pekerjaan ibu hamil dengan kerentanan perilaku ibu hamil terhadap senam hamil dan yoga pada masa pandemi Covid-19. Graviditas didapatkan nilai *p-value* 0,01 lebih rendah dari yang tersedia 0,05 (5%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat keparahan dan kerentanan perilaku ibu hamil terhadap

senam hamil dan yoga pada masa pandemi Covid-19.

Tabel 4. menjelaskan tentang tabel silang jenis pendidikan, pendapatan, pekerjaan dan graviditas terhadap persepsi keseriusan perilaku ibu hamil terhadap senam hamil dan yoga di masa pandemi Covid-19. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel pendidikan diperoleh *p-value* sebesar 0,137 dimana tingkat perolehan lebih besar dari yang disyaratkan 0,05 (5%), sehingga dapat disimpulkan tidak ada hubungan antara pendidikan ibu dengan kesadaran akan beratnya perilaku ibu hamil terhadap senam, yoga selama kehamilan di masa pandemi Covid-19.

Selain itu untuk variabel pendapatan *p-value* sebesar 0,168 lebih tinggi dari taraf yang ditentukan yaitu 0,05 (5%) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pendapatan ibu hamil dengan tingkat pendapatan ibu hamil terhadap perilaku terhadap senam hamil dan yoga di masa pandemi Covid-19. Pada variabel pekerjaan, *p-value* sebesar 0,402 yaitu 0,05 (5%) lebih besar dari yang disyaratkan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pekerjaan ibu hamil dengan persepsi perilaku ibu hamil terkait yoga ibu hamil dan senam hamil pada masa pandemi Covid-19. Variabel kehamilan mencapai *p-value* 0,440, yang lebih tinggi dari 0,05 (5%). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tidak ada

hubungan antara tingkat keparahan dan tingkat keparahan yang dirasakan pada perilaku ibu

hamil terhadap yoga kehamilan dan senam hamil pada masa pandemic Covid-19.

Tabel 4. Determinan Presepsi Keseriusan Perilaku Ibu Hamil terhadap Senam Hamil dan Yoga di Masa Pandemi Covid-19 di Kota Bekasi Tahun 2022

	Presepsi Keseriusan Perilaku				Total		X ²	p
	Setuju		Tidak Setuju		F	%		
	F	%	F	%				
Jenis pendidikan								
SD	2	2	3	3	5	5	5.524	0.137
SMP	20	20	4	4	24	24		
SMA	44	44	9	9	53	53		
Perguruan Tinggi	14	14	4	4	18	18		
Pendapatan								
< 1.800.000	36	36	36	36	42	42	1.478	0.168
> 1.800.000	44	44	44	44	58	58		
Pekerjaan								
Tidak Bekerja	68	68	16	16	84	84	0.298	0.402
Bekerja	12	12	4	4	16	16		
Graviditas								
Primigravida	16	16	3	3	19	19	0.260	0.440
Multigravida	64	64	17	17	81	81		

Table 5. Determinan Presepsi Manfaat Perilaku Ibu Hamil terhadap Senam Hamil dan Yoga di Masa Pandemi Covid-19 di Kota Bekasi Tahun 2022

	Presepsi Manfaat Perilaku				Total		X ²	p
	Setuju		Tidak Setuju		F	%		
	F	%	F	%				
Jenis pendidikan								
SD	5	5	0	0	5	5	8.060	0.045
SMP	18	18	6	6	24	24		
SMA	50	50	3	3	53	53		
Perguruan Tinggi	17	17	1	1	18	18		
Pendapatan								
< 1.800.000	37	37	5	5	42	42	0.292	0.415
> 1.800.000	53	53	5	5	58	58		
Pekerjaan								
Tidak Bekerja	75	75	9	9	84	84	0.298	0.500
Bekerja	15	15	1	1	16	16		
Graviditas								
Primigravida	19	19	0	0	19	19	2.606	0.109
Multigravida	71	71	10	10	81	81		

Berdasarkan tabel silang jenis pendidikan, pendapatan, pekerjaan dan graviditas terhadap persepsi manfaat perilaku ibu hamil terhadap senam hamil dan yoga di masa pandemi Covid-19 yang digambarkan dalam Tabel 5, yang dilakukan menggunakan uji *Chi-square*, pada variabel jenis pendidikan didapatkan *p-value* sebesar 0,045 dimana perolehan tersebut

lebih kecil dari ketentuan 0,05 (5%) sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara pendidikan ibu hamil dengan persepsi manfaat perilaku ibu hamil terhadap senam hamil dan yoga di masa pandemi Covid-19.

Selanjutnya pada variabel pendapatan didapatkan *p-value* sebesar 0,415 dimana perolehan tersebut lebih besar dari ketentuan 0,05

(5%) sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan antara pendapatan ibu hamil dengan persepsi manfaat perilaku ibu hamil terhadap senam hamil dan yoga di masa pandemi Covid-19. Pada variabel pekerjaan didapatkan *p-value* sebesar 0,500 dimana perolehan tersebut lebih besar dari ketentuan 0,05 (5%). Sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan antara pekerjaan ibu hamil dengan persepsi manfaat

perilaku ibu hamil terhadap senam hamil dan yoga di masa pandemi Covid-19. Selanjutnya pada variabel graviditas didapatkan *p-value* sebesar 0,109 dimana perolehan tersebut lebih besar dari ketentuan 0,05 (5%). Sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan antara Graviditas dengan persepsi manfaat perilaku ibu hamil terhadap senam hamil dan yoga di masa pandemi Covid-19.

Table 6. Determinan Presepsi Hambatan Perilaku Ibu Hamil terhadap Senam Hamil dan Yoga di Masa Pandemi Covid-19 di Kota Bekasi Tahun 2022

	Presepsi Hambatan Perilaku				Total		X ²	p
	Setuju		Tidak Setuju		F	%		
	F	%	F	%				
Jenis pendidikan								
SD	5	5	0	0	5	5	2.262	0.520
SMP	24	24	0	0	24	24		
SMA	49	49	4	4	53	53		
Perguruan Tinggi	17	17	1	1	18	18		
Pendapatan								
< 1.800.000	41	41	1	1	42	42	1.046	0.298
> 1.800.000	54	54	4	4	58	58		
Pekerjaan								
Tidak Bekerja	80	80	4	4	84	84	0.063	0.590
Bekerja	15	15	1	1	16	16		
Graviditas								
Primigravida	18	18	1	1	19	19	0.000	0.660
Multigravida	77	77	4	4	81	81		

Berdasarkan tabel silang jenis pendidikan, pendapatan, pekerjaan dan graviditas terhadap persepsi hambatan perilaku ibu hamil terhadap senam hamil dan yoga di masa pandemic covid 19 diuraikan pada tabel 6 di atas menunjukkan hasil analisis dengan menggunakan uji *Chi-square*, jenis variabel pendidikan diperoleh *p-value* sebesar 0,520 dimana peningkatannya lebih besar dari distribusi 0,05 (5%) sehingga dapat disimpulkan terdapat tidak ada hubungan antara tingkat pendidikan ibu hamil dengan persepsi hambatan perilaku ibu hamil terhadap senam dan yoga selama masa kehamilan pandemi Covid-19. Selain itu variabel pendapatan mendapatkan *p-value* sebesar 0,298 lebih besar dari yang ditentukan 0,05 (5%), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pendapatan ibu hamil dengan persepsi hambatan perilaku ibu hamil terhadap olahraga dan yoga selama kehamilan pada masa pandemi Covid-19. Pada variabel pekerjaan, *p-value* adalah 0,590, yaitu 0,05 (5%) lebih tinggi

dari persyaratan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pekerjaan ibu hamil dengan persepsi hambatan perilaku ibu hamil untuk berolahraga dan yoga selama masa kehamilan di masa pandemi Covid-19. Variabel kehamilan mencapai *p-value* sebesar 0,660, lebih tinggi dari tren 0,05 (5%). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat keparahan dan persepsi hambatan perilaku ibu hamil terhadap yoga prenatal dan senam senam selama pandemi Covid-19.

PEMBAHASAN

A. Analisis Determinan Persepsi Kerentanan Perilaku Ibu Hamil terhadap Senam Hamil dan Yoga di Masa Pandemi Covid-19 di Puskesmas Kota Bekasi

Berdasarkan tabel silang jenis pendidikan, pendapatan, pekerjaan dan graviditas terhadap persepsi kerentanan perilaku ibu hamil terhadap senam hamil dan

yoga di masa pandemi Covid 19 yang digambarkan dalam menunjukkan hasil analisis menggunakan uji *Chi-square*, pada variabel jenis pendidikan didapatkan p-value sebesar 0,251 dimana perolehan tersebut lebih besar dari ketentuan 0,053 (5%) sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan antara pendidikan ibu hamil dengan persepsi kerentanan perilaku ibu hamil terhadap senam hamil dan yoga di masa pandemi Covid 19. Hal ini sesuai dengan teori bahwa pendidikan dipengaruhi oleh pengetahuan. Semakin tinggi pendidikan, semakin tinggi pengetahuan manusia. Selain pengetahuan pendidikan, juga dipengaruhi oleh faktor motivasi diri. Orang yang mau belajar, mengetahui manfaat pendidikan, akan segera memiliki motivasi pribadi untuk meningkatkan pendidikan. (Notoatmodjo, 2018)

Sedangkan untuk pendapatan keluarga memiliki pendapatan keluarga tinggi dan setuju dengan persepsi perilaku sebesar 42%, sedangkan untuk keluarga yang pendapatan lebih rendah dan tidak setuju dengan persepsi kerentanan perilaku sebesar 19%, dan untuk hasil uji statistik didapatkan nilai p value sebesar 0,053, yang berarti tidak ada hubungan antara pendapatan dengan persepsi kerentanan perilaku. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ruditya 2015 menurut uji statistic chi square diperoleh nilai P 0,48 ($p > 0,005$) yang artinya tidak ada hubungan antara pendapatan keluarga dengan kepatuhan dalam perilaku kesehatan di wilayah kerja Puskesmas taha kali kedinding. (Ruditya, 2015). Kemudian untuk hubungan persepsi kerentanan ibu hamil terhadap senam dan yoga prenatal berdasarkan pekerjaan. Didapatkan hasil tertinggi bahwa ibu yang tidak bekerja dan setuju terhadap persepsi kerentanan perilaku senam dan yoga prenatal selama covid sebesar 54%, dengan hasil uji statistic 0,485 atau $p > 0,005$ dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara persepsi ibu hamil tentang perilaku rentan terhadap yoga dan olahraga selama hamil dengan pekerjaan ibu. Tenaga kerja adalah kegiatan manusia untuk mendapatkan penghasilan guna memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari (Monteleone *et al.*, 2020). Seseorang yang memiliki pekerjaan dengan waktu yang agak terbatas akan berdampak pada tidak terlaksananya rencana kesehatan tersebut. (Notoatmodjo, 2018) Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Laksmi, Suindri

and Budiani, 2019) tentang pekerjaan yang tidak berhubungan dengan mengikuti kelas ibu hamil dengan hasil uji $p=0,303$. Selain itu, untuk variabel hamil diperoleh nilai p sebesar 0,01 yang lebih rendah dari persyaratan sebesar 0,05 (5%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat keparahan dan kerentanan perilaku ibu hamil terhadap senam hamil dan yoga pada masa pandemi Covid.19. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menunjukkan bahwa kelompok multi-waktu memiliki tingkat partisipasi yang lebih tinggi dengan 14 responden (47%) sedangkan 6 responden (20%) adalah responden sebelum latihan yoga prenatal. Dengan p-value $0,0026 > 0,05$ dapat dikatakan bahwa ibu hamil yang mengikuti kehamilan kembar bukanlah hal yang baru (Andarwulan, *et al.*, 2022).

B. Analisis Determinan Persepsi Manfaat Perilaku Ibu Hamil terhadap senam Hamil dan Yoga di Masa Pandemi Covid-19 di Puskesmas Kota Bekasi

Berdasarkan tabel silang jenis pendidikan, pendapatan, pekerjaan dan graviditas terhadap persepsi manfaat perilaku ibu hamil terhadap senam hamil dan yoga di masa pandemic covid 19 yang menunjukkan hasil analisis uji *Chi-square*, pada variabel jenis pendidikan didapatkan p-value sebesar 0,045 dimana perolehan tersebut lebih kecil dari 0,05 (5%) sehingga dapat disimpulkan Terdapat hubungan antara edukasi ibu hamil dengan persepsi manfaat perilaku ibu hamil terhadap senam dan yoga kehamilan pada masa pandemi covid 19 menurut (Novita, 2019) bahwa pendidikan sebagai proses atau kegiatan untuk pengembangan diri atau kepribadian atau kapasitas masyarakat, artinya pendidikan adalah pembentukan kepribadian yang disertai dengan kompetensi berupa kecerdasan, pengetahuan dan keterampilan. Tingkat pendidikan menentukan kemampuan penalaran terbaik seseorang, untuk dapat menyerap informasi dan berpikir rasional dalam menanggapi informasi atau masalah yang dihadapi (Haring *et al.*, 2015).

C. Analisis Determinan Persepsi Keseriusan Perilaku Ibu Hamil terhadap senam Hamil dan Yoga di Masa Pandemi Covid-19 di Puskesmas Kota Bekasi

Berdasarkan tabel silang jenis pendidikan, pendapatan, pekerjaan dan

graviditas terhadap persepsi keseriusan perilaku ibu hamil terhadap senam hamil dan yoga di masa pandemic covid 19 yang menunjukkan hasil analisis menggunakan uji *Chi-square*, pada variabel jenis pendidikan didapatkan p-value sebesar 0,137, selanjutnya pada variabel pendapatan didapatkan p-value sebesar 0,168. Pada variabel pekerjaan didapatkan p-value sebesar 0,402, selanjutnya pada variabel graviditas didapatkan p-value sebesar 0,440. Dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan persepsi keseriusan perilaku ibu hamil terhadap senam hamil dan yoga prenatal dimasa pandemic Covid-19 dengan Pendidikan, pendapatan, pekerjaan dan graviditas. Berdasarkan teori manfaat dan persepsi hambatan, individu yang merasa rentan terhadap penyakit yang dianggap serius (serius) akan melakukan tindakan tertentu. (Kajdy *et al.*, 2020). Tindakan ini akan tergantung pada manfaat yang dirasakan dan hambatan yang ditemukan dalam tindakan (Gilliah *et al.*, 2020). Secara umum, manfaat mengambil tindakan lebih besar daripada hambatan yang mungkin dihadapi seseorang dalam mengambil tindakan (Abdullah, 2019).

D. Analisis Determinan Persepsi Hambatan Perilaku Ibu Hamil terhadap senam Hamil dan Yoga di Masa Pandemi Covid-19 di Puskesmas Kota Bekasi

Berdasarkan tabel silang jenis pendidikan, pendapatan, pekerjaan dan graviditas terhadap persepsi hambatan perilaku ibu hamil terhadap senam hamil dan yoga di masa pandemic covid 19 menunjukkan hasil analisis menggunakan uji *Chi-square*, pada variabel jenis pendidikan didapatkan p-value sebesar 0,520, Selanjutnya pada variabel pendapatan didapatkan p-value sebesar 0,298, Pada variabel pekerjaan didapatkan p-value sebesar 0,590 pada variabel graviditas didapatkan p-value sebesar 0,660 Dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan persepsi Hambatan perilaku ibu hamil terhadap senam hamil dan yoga pada masa pandemi Covid-19 dengan pendidikan, pekerjaan, pendapatan dan kehamilan. seseorang tentang tingkat hambatan untuk mengadopsi perilaku kesehatan (Anggraini, 2017). Seseorang dengan persepsi yang baik tentang rintangan berpikir bahwa rintangan yang mereka hadapi tidak begitu besar, sehingga pilihan untuk terus terlibat dalam upaya pencegahan dan pengobatan terkait

perilaku kesehatan (Novita, 2019). Efikasi diri merupakan konsep persepsi individu terhadap kemampuannya sendiri untuk melakukan perilaku kesehatan (Amalia, Syahrida and Andriani, 2019). Individu akan terlibat dalam perilaku kesehatan jika mereka percaya bahwa upaya mereka memberikan dampak positif bagi diri mereka sendiri dan dapat mengatasi hambatan yang ada (S.Khan, *et al.*, 2020).

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang berarti antara graviditas dengan persepsi kerentanan perilaku ibu hamil terhadap senam hamil dan yoga prenatal di masa pandemic Covid-19, begitupun dengan variable jenis Pendidikan terdapat hubungan antara pendidikan ibu hamil dengan persepsi manfaat perilaku ibu hamil terhadap senam hamil dan yoga di masa pandemic covid 19. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu kondisi pandemi membuat terhambat dalam pengambilan data, antara lain jumlah kunjungan ibu hamil yang dibatasi

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S.M. (2019). *Social Cognitive Theory: A Bandura Thought Review*. Psikodimensia, 18(1), p. 85. <https://doi.org/10.24167/psidim.v18i1.1708>
- Amalia, E., Syahrida, S. and Andriani, Y. (2019). *Faktor Mempengaruhi Kunjungan Ibu Membawa Balita Ke Posyandu Kelurahan Tanjung Pauh Tahun 2018*. Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal), 6(1), pp. 60–67. <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/JKP/article/view/242>
- Andarwulan, S., Latifah, A. & Waroh, Y. (2022). *Keikutsertaan ibu hamil trimester III terhadap prenatal yoga: Analysis Factors of Participations Pregnant Mothers Third Trimester On Prenatal Yoga*. Jurnal Ilmiah Kebidanan, Vol. 8, No.1. <https://doi.org/10.33023/jikeb.v8i1.1040>
- Anggraini, B.R.Y. (2017). *Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu Hamil dengan Minat Melakukan Senam Hamil di PUSkesmas Umbulharjo I Kota Yogyakarta Tahun 2016*. pp. 1–10.
- Arlym, L.T. and Pangarsi, S. (2021). *The Effect Of Prenatal Yoga On Anxiety During Labor In 2 Nd And 3 Rd Trimester Of Pregnant Women In J Eanne's Midwife*

- Clinic. Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Kebidanan*, X No. 1, p. 11. <https://smrh-e-journal.id/Jkk/article/download/126/86>
- Donders, F. *et al.* (2020). *ISIDOG Recommendations Concerning COVID-19 and Pregnancy*. *Diagnostics*, 10(4), pp.1–32. <https://doi.org/10.3390/diagnostics10040243>.
- Ferit Durankuş, E.Ak. (2022). *Effects of the COVID-19 Pandemic On Anxiety And Depressive Symptoms In Pregnant Women: A Preliminary Study*. *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 35(2). Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/14767058.2020.1763946>.
- Gilliah A corbett, Sarah J Milne, Mark P Hehir, Ste[hen W Lindow, M.P.O. (2020). *Health Anxiety and Behavioural Changes of Pregnant Women During the Covid-19 Pandemic*. *Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol*. 2020;249(January):96–7. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2020.04.022>
- Haring, M. *et al.* (2015). *Coping With Anxiety During Pregnancy And Followingthe Birth A Cognitive Behaviour Therapy-Based Self-Managementguide For Women And Health Care Providers*. pp. 1–178. Available at: <http://www.bcmhsus.ca/Documents/coping-with-anxiety-during-pregnancy-and-following-the-birth.pdf>.
- Kajdy, A. *et al.* (2020). *Risk Factors For Anxiety And Depression Among Pregnant Women During The COVID-19 Pandemic: A Web-Based Cross-Sectional Survey*, *Medicine (United States)*, 99(30), p. E21279. Available at: <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000021279>.
- Khandia, R. *et al.* (2020). *Current Scenario Of The Pandemic Covid-19: An Overview*. *Journal of Experimental Biology and Agricultural Sciences*, Vol. 8, pp. S158–S175. [researchgate.net. https://doi.org/10.18006/2020.8\(Spl-1-SARS-CoV-2\).S158.S175](https://doi.org/10.18006/2020.8(Spl-1-SARS-CoV-2).S158.S175)
- Kyle Davis, Sherryl H.Goodman, Jenn Leiferman, Mary Taylor, So.D. (2015). *A Randomized Controlled Trial Of Yoga For Pregnant Women With Symptoms Of Depression And Anxiety*. *Elsevier*, 21(3), pp. 166–172. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2015.06.005>.
- Laksmi, N.P.C., Suindri, N.N. and Budiani, N.N. (2019). *Hubungan Karakteristik Ibu Dan Dukungan Sosial Suami Dengan Partisipasi Ibu Mengikuti Kelas Ibu Hamil Di Kota Denpasar*. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), pp. 13–18. Available at: http://www.pps.unud.ac.id/thesis/pdf_the_sis/unud-1523-778676753-tesis_nopi_fix.pdf.
- Monteleone, P.A.A. *et al.* (2020). *A Review Of Initial Data On Pregnancy During The COVID-19 Out-Break: Implications For Assisted Reproductive Treatments*. *Jornal Brasileiro de Reproducao Assistida*, 24(2), pp. 219–225. Available at: <https://doi.org/10.5935/1518-0557.20200030>.
- Notoatmodjo, S. (2018) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novita, R. (2019). *Pengetahuan, Pendidikan Dan Persepsi Ibu Hamil Dalam Penggunaan Buku Kesehatan Ibu Dan Anak (KIA) Di Desa Kungkai Wilayah Kerja Puskesmas Bangko*. *Jurnal Media Kesehatan*, 12(2), pp. 65–72. Available at: <https://doi.org/10.33088/jmk.v12i2.436>.
- Ruditya, D.N. (2015). *Hubungan Antara Karakteristik Penderita Tb Dengan, Kepatuhan Memeriksa Dahak Selama Pengobatan* *jurnal Berkala Epidemiologi*, Vol. 3, No. 2, pp. 122–133. <https://ejournal.unair.ac.id/JBE/article/download/1649/1270>
- Rusmita, E. (2014). *Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu hamil menghadapi Persalinan di RSIA LIMIJATI Bandung*. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, III(2). <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk/article/view/155>
- S. Khan, L.Jun. Nawsherwan, R. Siddique, Y.li, G.Han, M.Xue, G.Nabi, J.L. (2020). *Association Of COVID-19 With Pregnancy Outcomes In Health-Care Workers And General Women*. *PMC Pubmed Central*, 26(6), pp. 788–790. Available at: <https://doi.org/10.1016%2Fj.cmi.2020.03.034>
- Segars, J. *et al.* (2020). *Prior And Novel Coronaviruses, Coronavirus Disease*

2019 (COVID-19), And Human
Reproduction: What Is Known?. *Fertility
and Sterility*, 113(6), pp. 1140–1149.
Available at:
[https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2020.0
4.025](https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2020.04.025)