

**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL  
TENTANG SENAM YOGA DI BPM MARIANI  
DARWIS, Amd.Keb TAHUN 2023**

**KARYA TULIS ILMIAH  
(KTI)**



Oleh

**YOSI EKA YUSWANDA**  
**2010070130018**

**PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN FAKULTAS VOKASI  
UNIVERSITAS BAITURRAHMAH  
PADANG  
2023**

**PROGRAM STUDI D-III KEBIDANAN  
FAKULTAS VOKASI  
UNIVERSITAS BAITURRAHAMAH  
Karya Tulis Ilmiah (KTI) : 2010070130018**

**YOSI EKA YUSWANDA**

**GAMABARAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG  
SENAM YOGA DI BPM MARIANI DARWIS AMD.KEB T AHUN 2023**  
Vi + 56 Halaman + 8 Tabel + 11 Lampiran

### **ABSTRAK**

Yoga merupakan sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik, mental dan spiritual manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh. Yoga memiliki manfaat untuk ibu hamil antara lain membantu mengurangi sakit pinggang serta meningkatkan keseimbangan tubuh, melatih diri dalam mempersiapkan area panggul untuk proses persalinan, mengurangi keluhan fisik ibu hamil, seperti nyeri pada daerah punggung, nyeri pada panggul, membantu proses penyembuhan dan pemulihan setelah melahirkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga

Penelitian ini dilaksanakan di BPM Mariani Darwis Amd.Keb pada bulan Desember-Juni 2023 dengan jumlah sampel 42 orang ibu hamil. Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif dengan desain kuantitatif, teknik pengambilan sampel adalah konsecutif sampling .Data dianalisa secara univariat. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah koesioner.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh ibu hamil (71,5%) memiliki pengetahuan yang kurang tentang senam yoga di BPM Mariani Darwis Amd.Keb.

Kesimpulan dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kurangnya tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga. Peneliti mengharapkan dapat memberikan informasi kepada tenaga kesehatan untuk memberikan informasi tentang pentingnya manfaat senam yoga bagi ibu hamil.

*Kata Kunci: Pengetahuan, Ibu Hamil, Senam Yoga*  
Daftar Bacaan : (2018-2023)

## PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul KTI : Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Yoga

Di BPM Mariani Darwis, Amd.Keb

Nama : Yosi Eka Yuswanda

NPM : 2010070130018

Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini telah diperiksa, disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah (KTI) Program Studi DIII Kebidanan Fakultas Vokasi Universitas Baiturrahmah.

Mengetahui

Ketua Program Studi



(Hendri Devita, SKM, M. Biomed)

Pembimbing



(Nirmala Sari, S.ST, M.Keb)

## PERNYATAAN PENGESAHAN

Judul KTI : Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Yoga  
Di BPM Mariani Darwis, Amd.Keb

Nama : Yosi Eka Yuswanda

NPM : 2010070130018

Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini telah diperiksa, disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah (KTI) Program Studi DIII Kebidanan Fakultas Vokasi Universitas Baiturrahmah dan dinyatakan lulus pada tanggal 22 Juni 2023.

Mengetahui

Ketua Program Studi



(Hendri Devita, SKM, M. Biomed)

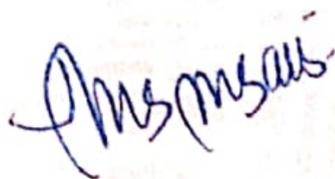
Pembimbing



(Nirmala Sari, S.ST, M.Keb)

Pengesahan

Dekan Fakultas Vokasi



(Oktavia Puspita Sari, Dip. Rad, S.Si, M.Kes)

**TIM PENGUJI SEMINAR PROPOSAL**

**PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN FAKULTAS VOKASI**

**UNIVERSITAS BAITURRAHMAH**

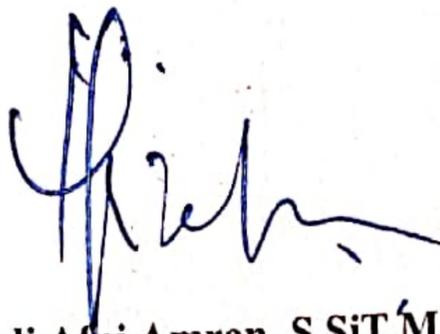
**Padang, 22 Juni 2023**

**Moderator**



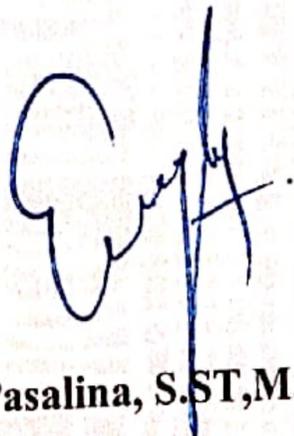
**(Nirmala Sari, S.ST, M.Keb)**

**Penguji I**



**( Vitri Yuli Afni Amran, S.SiT, M.Keb )**

**Penguji II**



**( Putri Engla Pasaalina, S.ST, M.keb )**