

# HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KEIKUTSERTAAN KELAS YOGA PADA IBU HAMIL DI RUMAH SAKIT PERTAMINA CILACAP TAHUN 2023

*The Relationship Between Family Support And Participation In Yoga Classes For  
Pregnant Women At Pertamina Hospital Cilacap In 2023*

**Rachmawati Erni Yuliasuti**

Universitas Al-Irsyad Cilacap

Jl. Cerme No.24 Sidanegara Cilacap

[reyuliasuti@gmail.com](mailto:reyuliasuti@gmail.com)

## ABSTRAK

**Latar belakang:** Yoga adalah salah satu latihan olah tubuh yang baik untuk wanita hamil. Faktor yang mempengaruhi keikutsertaan ibu hamil dalam prenatal yoga adalah dukungan keluarga. **Metode:** metode dalam penelitian ini adalah dengan desain studi korelasi dengan pendekatan cross sectional terhadap 54 ibu hamil di Rumah Sakit Pertamina Cilacap yang diambil menggunakan metode purposive sampling. Analisa data menggunakan teknik Chi Square. **Hasil:** hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil di Rumah Sakit Pertamina Cilacap sebagian besar mempunyai keluarga tidak mendukung sebanyak 40 orang (74,1%) dan tidak mengikuti kelas yoga hamil sebanyak 43 orang (79,6%). Ada hubungan antara dukungan keluarga dengan keikutsertaan kelas yoga pada ibu hamil di Rumah Sakit Pertamina Cilacap tahun 2023 ( $p = 0,000$ ,  $OR = 97,5$ ). **Kesimpulan:** Berdasarkan hasil penelitian ada hubungan dukungan keluarga dengan keikutsertaan kelas yoga pada ibu hamil di Rumah Sakit Pertamina Cilacap tahun 2023.

**Kata Kunci :** hubungan, dukungan keluarga, keikutsertaan kelas yoga ibu hamil.

## ABSTRACT

**Background:** Yoga is one of the good body exercises for pregnant women. A factor that influences the participation of pregnant women in prenatal yoga is family support. **Method:** the method in this study is a correlation study design with a cross-sectional approach on 54 pregnant women at Pertamina Cilacap Hospital taken using the purposive sampling method. Data analysis using Chi Square technique. **Results:** the results showed that most pregnant women at Pertamina Cilacap Hospital had families who did not support 40 people (74.1%) and did not attend pregnant yoga classes as many as 43 people (79.6%). There is a relationship between family support and participation in yoga classes for pregnant women at Pertamina Cilacap Hospital in 2023 ( $p = 0.000$ ,  $OR = 97.5$ ). **Conclusion:** Based on the results of the study, there is a relationship between family support and participation in yoga classes for pregnant women at Pertamina Hospital Cilacap in 2023.

**Keywords:** relationship, family support, participation in yoga classes for pregnant women.

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS ATAU KEASLIAN PENELITIAN .....	ii
SURAT PERNYATAAN LAYAK UJI SKRIPSI .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	vii
ABSTRAK .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR BAGAN .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Keaslian Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	10
A. Tinjauan Pustaka .....	10
B. Kerangka Teori .....	59
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	60
A. Kerangka Konsep .....	60
B. Hipotesis Penelitian .....	60
C. Variabel Penelitian .....	61
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b> .....	76
A. Karakteristik Responden .....	76
B. Analisis Univariat .....	77
C. Analisis Bivariat .....	79
<b>BAB V PEMBAHASAN</b> .....	80
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil .....	80
B. Keterbatasan Penelitian .....	87
C. Implikasi Terhadap Pelayanan Dan Penelitian .....	88
<b>BAB VI SIMPULAN DAN SARAN</b> .....	89
A. Simpulan .....	89
B. Saran .....	89
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	91

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 : Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 3.1 : Identifikasi Variabel, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran...	62
Tabel 3.2 : Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	69
Tabel 3.3 : Pengkodingan Variabel.....	72
Tabel 4.1 : Karakteritik Ibu Hamil dan Suami di Rumah Sakit Pertamina Cilacap Berdasarkan Umur, Pendidikan dan Pekerjaan.....	77
Tabel 4.2 : Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga pada Ibu Hamil di Rumah Sakit Pertamina Cilacap .....	78
Tabel 4.3 : Distribusi Frekuensi Keikutsertaan Kelas Yoga pada Ibu Hamil di Rumah Sakit Pertamina Cilacap.....	78
Tabel 4.4 : Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Keikutsertaan Kelas Yoga pada Ibu Hamil di Rumah Sakit Pertamina Cilacap.....	79

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : <i>Ahead</i> .....	31
Gambar 2.2 : <i>Side Ahead</i> .....	31
Gambar 2.3 : Langkah 1 dan 2 <i>Sukhasana In Urdhva Namaskara</i> .....	32
Gambar 2.4 : Langkah 3 <i>Sukhasana In Urdhva Namaskara</i> .....	32
Gambar 2.5 : Langkah 1 dan 2 <i>Side Elbow</i> .....	33
Gambar 2.6 : Langkah 3 <i>Side Elbow</i> .....	33
Gambar 2.8 : Langkah 1 <i>Baddha Konasana</i> .....	34
Gambar 2.9 : Langkah 1 <i>Baddha Konasana</i> .....	34
Gambar 2.10 : Langkah 1 <i>Baddha Konasana</i> .....	35
Gambar 2.11 : Langkah 2 <i>Baddha Konasana</i> .....	35
Gambar 2.12 : Langkah 3 <i>Baddha Konasana</i> .....	36
Gambar 2.13 : Langkah 1 <i>Upavista Konasona</i> .....	36
Gambar 2.14 : Langkah 2 <i>Upavista Konasona</i> .....	36
Gambar 2.15 : Langkah 3 <i>Upavista Konasona</i> .....	37
Gambar 2.16 : Langkah 1 <i>Upavistaside Stretch</i> .....	37
Gambar 2.17 : Langkah 2 <i>Upavistaside Stretch</i> .....	38
Gambar 2.18 : Langkah 3 <i>Upavistaside Stretch</i> .....	38
Gambar 2.19 : Langkah 1 dan 2 <i>Open Satu</i> .....	38
Gambar 2.20 : Langkah 3 <i>Open Satu</i> .....	39
Gambar 2.21 : <i>Virasana</i> .....	39
Gambar 2.22 : Langkah 1 <i>Cet Cow Pose</i> .....	40
Gambar 2.23 : Langkah 2 <i>Cet Cow Pose</i> .....	40
Gambar 2.24 : Langkah 1 <i>Adho Mukha Virasana</i> .....	40
Gambar 2.25 : Langkah 2 <i>Adho Mukha Virasana</i> .....	41
Gambar 2.26 : Langkah 3 <i>Adho Mukha Virasana</i> .....	41

Gambar 2.27 : Langkah 1 <i>Adho Mukha Svanasana</i> .....	41
Gambar 2.28 : Langkah 2 <i>Adho Mukha Svanasana</i> .....	42
Gambar 2.29 : Langkah 3 <i>Adho Mukha Svanasana</i> .....	42
Gambar 2.30 : Langkah 4 <i>Adho Mukha Svanasana</i> .....	42
Gambar 2.31 : Langkah 1 <i>Uttanasan</i> .....	43
Gambar 2.32 : Langkah 2 <i>Uttanasan</i> .....	43
Gambar 2.33 : Langkah 3 <i>Uttanasan</i> .....	44
Gambar 2.34 : Langkah 1 <i>Goddess Pose</i> .....	44
Gambar 2.35 : Langkah 2 <i>Goddess Pose</i> .....	45
Gambar 2.36 : Langkah 1 <i>Adho Mukha Virasana</i> .....	45
Gambar 2.37 : Langkah 2 <i>Adho Mukha Virasana</i> .....	45
Gambar 2.38 : Langkah 3 <i>Adho Mukha Virasana</i> .....	46
Gambar 2.39 : Langkah 1 <i>Squatting</i> .....	46
Gambar 2.40 : Langkah 2 <i>Squatting</i> .....	46
Gambar 2.41 : Langkah 3 <i>Squatting</i> .....	47
Gambar 2.42 : <i>Release</i> .....	47
Gambar 2.43 : Langkah 1 <i>Anantasana</i> .....	47
Gambar 2.44 : Langkah 2 <i>Anantasana</i> .....	48
Gambar 2.45 : Langkah 3 <i>Anantasana</i> .....	48
Gambar 2.46 : Langkah 1 <i>Happy Baby</i> .....	48
Gambar 2.47 : Langkah 2 <i>Happy Baby</i> .....	49
Gambar 2.48 : Langkah 3 <i>Happy Baby</i> .....	49
Gambar 2.49 : Relaksasi .....	49

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori Penelitian .....	59
Bagan 3.1 Kerangka Konsep Penelitian.....	60

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Izin Survey Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3. Permohonan Kesediaan Menjadi Responden
- Lampiran 4. Surat Pernyataan Sebagai Responden
- Lampiran 5. Lembar Kuesioner
- Lampiran 6. Hasil Statistik Deskriptif
- Lampiran 7. Hasil Uji Bivariat
- Lampiran 8. Tabulasi Data Penelitian Dukungan Suami
- Lampiran 9. Tabulasi Data Penelitian
- Lampiran 10. Logbook Bimbingan Proposal/Skripsi