

**Program Studi S1 Kebidanan Dan Profesi Bidan Fakultas Kebidanan
Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru
Penelitian 20 Mei-6 Juni Juni 2026**

Anggi Paramitha

**Hubungan Edukasi Prenatal Yoga Melalui Media Audiovisual Terhadap
Motivasi Melakukan Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Payung
Sekaki Kota Pekanbaru**

XII+ 56 halaman + 9 tabel + 9 lampiran

ABSTRAK

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang disertai berbagai perubahan fisik dan psikologis sehingga ibu hamil memerlukan upaya untuk menjaga kesehatan selama kehamilan. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang bermanfaat adalah prenatal yoga. Namun, motivasi ibu hamil untuk melakukan prenatal yoga masih rendah sehingga diperlukan edukasi yang menarik, salah satunya melalui media audiovisual. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan edukasi prenatal yoga melalui media audiovisual terhadap motivasi melakukan prenatal yoga pada ibu hamil di Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 35 ibu hamil yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner motivasi sebelum dan sesudah pemberian edukasi prenatal yoga melalui media audiovisual. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *McNemar* pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi responden yang memiliki tingkat motivasi baik hanya 2 (5,7%) responden, sedangkan setelah diberikan edukasi mayoritas responden memiliki motivasi baik sebanyak 30 (85,7) responden. Hasil uji *McNemar* menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p \leq 0,05$) yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara edukasi prenatal yoga melalui media audiovisual dengan motivasi melakukan prenatal yoga pada ibu hamil di Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru. Disimpulkan bahwa edukasi prenatal yoga melalui media audiovisual berhubungan dengan peningkatan motivasi ibu hamil dalam melakukan prenatal yoga. Media audiovisual dapat dijadikan sebagai salah satu media edukasi kesehatan yang efektif dalam meningkatkan motivasi ibu hamil untuk mengikuti prenatal yoga.

Kata kunci : Edukasi Prenatal Yoga, Media Audiovisual, Motivasi, Ibu Hamil.

Daftar bacaan : 2019-2025

**Bachelor of Midwifery and Midwifery Professional Program, Faculty of
Midwifery, Payung Negeri Pekanbaru Institute of Health Sciences
Research Period: May 20 – June 6, 2026**

Anggi Paramitha

***The Relationship Between Prenatal Yoga Education via Audiovisual Media and
the Motivation to Practice Prenatal Yoga Among Pregnant Women at the
Payung Sekaki Community Health Center, Pekanbaru City***

XII+ 56 pages + 9 tables + 9 appindices

ABSTRACT

Pregnancy is a physiological process accompanied by various physical and psychological changes; therefore, expectant mothers need to take steps to maintain their health during this time. Prenatal yoga is one form of beneficial physical activity. However, motivation among pregnant women to practice prenatal yoga remains low, necessitating engaging educational approaches, such as the use of audiovisual media. This study aimed to determine the relationship between prenatal yoga education delivered via audiovisual media and the motivation to practice prenatal yoga among pregnant women at the Payung Sekaki Community Health Center (Puskesmas) in Pekanbaru City. This quantitative study employed a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 35 pregnant women selected using accidental sampling. Data were collected using a motivation questionnaire administered before and after the provision of prenatal yoga education via audiovisual media. Data analysis involved univariate and bivariate methods, utilizing the McNemar test at a 95% confidence level ($\alpha=0.05$). The results showed that prior to the education, only 2 respondents (5.7%) possessed a good level of motivation, whereas after the education, the majority—30 respondents (85.7%)—demonstrated good motivation. The McNemar test yielded a *p*-value of 0.001 ($p \leq 0.05$), indicating a significant relationship between prenatal yoga education via audiovisual media and the motivation to practice prenatal yoga among pregnant women at the Payung Sekaki Community Health Center. It is concluded that prenatal yoga education using audiovisual media is associated with increased motivation among pregnant women to practice prenatal yoga. Audiovisual media can serve as an effective health education tool for boosting pregnant women's motivation to participate in prenatal yoga.

Keywords: prenatal yoga education, audiovisual media, motivation, pregnant women, prenatal yoga.

Reference : 2019-2025

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karuniaNya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan laporan tugas akhir yang berjudul “Hubungan Edukasi Prenatal Yoga Melalui Media Audiovisual Terhadap Motivasi Melakukan Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru”. Laporan tugas akhir ini merupakan hasil dari perjalanan panjang yang penuh tantangan, namun juga dipenuhi oleh dukungan dan cinta dari orang-orang terkasih, karena itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Hj. Deswinda, S. Kep., Ns, M.Kes sebagai Rektor Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru.
2. Bdn. Yessi Azwar, M.Kes selaku Dekan Fakultas Kebidanan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru.
3. Bdn. Dewinny Septalia Dale, SST., M.Kes selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan dan Profesi Bidan.
4. Ibu Revita susanti, M.Keb selaku koordinator mata kuliah tugas akhir program studi S1 Kebidanan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru
5. Bdn. Violita Dianatha Puteri, S.Tr.Keb.,M.Keb dosen pembimbing yang telah meluangkan banyak waktu, pikiran dan tenaga untuk memberikan kritik dan saran serta pengarahan demi perbaikan dan kesempurnaan tugas akhir ini.
6. Bdn. Siti Zakiah Zulfa SST.M.Keb selaku ketua penguji yang telah memberi masukan dan saran demi kesempurnaan penyusunan tugas akhir ini.
7. Bd. Islah Wahyuni, SSiT,M.biomed, M.Keb selaku dosen penguji 1 yang telah memberi masukan dan saran demi kesempurnaan penyusunan tugas akhir ini.
8. Seluruh Dosen S1 Kebidanan dan Profesi Bidan yang telah memberikan pengetahuan dan masukan kepada peneliti selama mengikuti pendidikan di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru.
9. Terimakasih tak terhingga peneliti ucapkan kepada mama Uji Fiani dan papa Jefri Zalni yang merupakan sosok pahlawan dalam hidup peneliti yang selalu hadir dengan doa, kasih sayang, serta pengorbanan tanpa syarat. Setiap langkah yang peneliti ambil tidak akan mungkin berarti tanpa kekuatan dan

dorongan yang kalian berikan. Kalian adalah alasan mengapa peneliti bisa tegak berdiri hingga hari ini.

10. Terimakasih juga peneliti ucapkan kepada kakek, nenek, kakak dan adik yang senantiasa mendoakan dan mengalah dalam hal apapun demi terlaksananya pendidikan peneliti.
11. Terimakasih kepada Arif Fahrezi yang selalu mendengarkan keluhan kesah, memberikan support serta senantiasa menemani peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
12. Di sini peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada teman terbaik saya Dwi Cahyani, Qoirunnisa, Erni Kismawati dan Aisyah yang selalu memberi support serta membantu penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
13. Dan terakhir saya ucapkan terimakasih kepada diri saya sendiri, terimakasih untuk tidak menyerah, terimakasih telah bertahan dengan segala rintangan yang ada selama ini.

Walaupun demikian, dalam penyusunan laporan tugas akhir ini, peneliti menyadari bahwa masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan tugas akhir ini. Namun peneliti berharap semoga tugas akhir ini dapat dijadikan sebagai acuan tindak lanjut penelitian selanjutnya dan bermanfaat bagi para pembaca pada umumnya.