

**THE RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE OF PRENATAL GENTLE YOGA
AND CHILDBIRTH READINESS AMONG PREGNANT WOMEN IN THE WORK
AREA OF GLOBAL MEDIKA CLINIC CIAMIS**

ABSTRACT

Childbirth readiness is a crucial aspect for pregnant women to reduce anxiety and prevent labor complications. One non-pharmacological effort to enhance physical and mental readiness is through Prenatal Gentle Yoga. A mother's knowledge regarding the benefits and techniques of Prenatal Gentle Yoga potentially influences her readiness level for labor. This study used an analytical quantitative design with a cross-sectional approach. The population consisted of all second and third-trimester pregnant women at Global Medika Clinic Ciamis. Sampling was conducted using a total sampling technique involving 17 pregnant women. Data analysis included univariate and bivariate analysis using Fisher's Exact Test ($\alpha = 0.05$). The results showed that the majority of respondents had a moderate level of knowledge, accounting for 14 respondents (82.4%), while 3 respondents (17.6%) had good knowledge. Most respondents fell into the ready category for childbirth, totaling 13 respondents (76.5%), and 4 respondents (23.5%) were not ready. Bivariate analysis revealed a significant relationship between knowledge of Prenatal Gentle Yoga and childbirth readiness among pregnant women ($p\text{-value} = < 0.05$).

Keywords: *Childbirth Readiness, Knowledge, Pregnant Women, Prenatal Gentle Yoga.*

**HUBUNGAN PENGETAHUAN PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP
KESIAPAN PERSALINAN IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA KLINIK GLOBAL
MEDIKA CIAMIS**

ABSTRAK

Kesiapan persalinan merupakan aspek krusial bagi ibu hamil untuk mengurangi kecemasan serta mencegah komplikasi persalinan. Salah satu upaya non-farmakologis untuk meningkatkan kesiapan fisik dan mental ibu hamil adalah melalui *Prenatal Gentle Yoga*. Pengetahuan ibu mengenai manfaat dan teknik *Prenatal Gentle Yoga* berpotensi memengaruhi tingkat kesiapan mereka dalam menghadapi persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan tentang *Prenatal Gentle Yoga* dengan kesiapan persalinan ibu hamil di wilayah kerja Klinik Global Medika Ciamis Tahun 2026. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil Trimester II dan III di Klinik Global Medika Ciamis. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *total sampling* dengan jumlah responden sebanyak 17 ibu hamil. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner terstruktur yang mengukur tingkat pengetahuan *Prenatal Gentle Yoga* dan kesiapan persalinan. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji statistik *Fisher's Exact Test* ($\alpha = 0.05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan dalam kategori cukup yaitu sebanyak 14 orang (82,4%) dan kategori baik sebanyak 3 orang (17,6%). Sebagian besar responden memiliki kesiapan persalinan dalam kategori siap yaitu sebanyak 13 orang (76,5%) dan kategori belum siap sebanyak 4 orang (23,5%). Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan *Prenatal Gentle Yoga* dengan kesiapan persalinan ibu hamil ($p\text{-value} = < 0.05$).

Kata Kunci: Ibu Hamil, Kesiapan Persalinan, Pengetahuan, *Prenatal Gentle Yoga*.