

EFEKTIVITAS PENGGUNAAN MEDIA PROMOSI KESEHATAN VIDEO YOGA DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI KESEHATAN WANITA USIA SUBUR TENTANG KESEHATAN REPRODUKSINYA

*The Effect of Yoga Video as a Health Promotion Media to Improve Childbearing Age
Women's Health Motivation on Their Reproductive Health*

Evi Dwi Larasati¹, Henny Dwi Susanti², Yoyok Bekti Prasetyo³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang
Jalan Bendungan Sutami 188A Malang Telp. (0341) 551149
Email: ²hanisusanti@yahoo.com

ABSTRAK

Motivasi kesehatan wanita usia subur merupakan dorongan mental yang dapat tumbuh dari dalam diri wanita usia subur sendiri maupun akibat rangsangan dari luar kemudian mengakibatkan seseorang (wanita usia subur) untuk bertindak memenuhi kebutuhan akan kesehatan reproduksinya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penggunaan media promosi kesehatan video yoga dalam meningkatkan motivasi kesehatan wanita usia subur tentang kesehatan reproduksinya. Penelitian ini menggunakan rancangan *pre eksperimental* dan menggunakan pendekatan *one group pretets-postest without Control Group Design*. Subjek penelitian adalah Wanita Usia Subur (20-45 tahun) dengan populasi sebanyak 50 orang diambil dengan metode *convenience sampling*, tetapi yang bersedia menjadi responden sebanyak 25 orang. Analisis data dilakukan menggunakan *uji wilcoxon*. Berdasarkan hasil analisis *Uji Wilcoxon* dengan program SPSS, diperoleh nilai $Z = -2,586$ dengan taraf signficancy 0,001 ($p < 0,05$), nilai Sig. (2-tailed) d'' taraf nyata ($\hat{a}/2$) dan dapat ditarik kesimpulan H_0 ditolak. Penggunaan Media Promosi Kesehatan Video Yoga Efektif Dalam Meningkatkan Motivasi Kesehatan Wanita Usia Subur Tentang Kesehatan Reproduksinya

Kata kunci: Wanita usia subur, media promosi kesehatan video yoga, motivasi kesehatan.

ABSTRACT

Health motivation of childbearing age women constitutes both the psychological encouragement which can grow from the inside of childbearing age women it self or the effect of the stimulus outside which causes the childbearing age women to act fulfilling reproduction health's necessary. The purpose of this research is to know the effectiveness using video yoga in health promotion media to increase childbearing age women's health motivation about her health reproduction. Type of this research is using pre-experimental design and one group pretes-postest without Control Group Design approach. The subject is childbearing age women (20-45 years old) with 50 people population which taken by convenience sampling method. However, the correspondent is only 25 people. The analysis of the data is by using Wilcoxon test. Based on the analysis of the data Wilcoxon test with SPSS program, the researcher got $Z = -2,586$ with level of significance 0,001 ($p < 0,05$) Sig. value (2-tailed) d'' taraf nyata ($\hat{a}/2$) and the conclusion is the rejection of H_0 . The use of yoga video in health promotion media is effective in increasing the health motivation of childbearing age women about her health reproduction.

Key terms: Childbearing age women, yoga video in health promotion media, health motivation.

LATAR BELAKANG

Yoga merupakan sitem kesehatan menyuluruh (*holistic*) yang terbentuk dari kebudayaan india kuno sejak 3.000 SM yang lalu, yoga atau “*yuj*” dalam bahasa sansekerta kuno berarti union (penyatuan),

penyatuan antara *atman* (diri) dan *brahman* (Yang Mahakuasa) intinya, melalui yoga seseorang akan lebih baik mengenal tubuhnya, mengenal pikirannya, dan mengenal jiwanya, semakin seseorang mengenal seluruh aspek dirinya itulah maka semakin dekat pula ia dengan Sang Pencipta (Sindhu, 2014: 30).

Senam yoga adalah sebuah aktivitas dimana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca inderanya dan tubuhnya secara keseluruhan yang berarti mengendalikan, mengatur, dan berkonsentrasi, yang berfungsi menyelaraskan tubuh, jiwa dan pikiran kita, selain itu, senam yoga dapat melancarkan aliran oksigen didalam tubuh sehingga tubuh pun menjadi lebih sehat (Viklund, 2010 dalam Andreeanne & Daneault, 2012).

Yoga adalah salah satu bentuk aktivitas fisik yang baru-baru ini diperkenalkan di Negara Inggris dalam tempat kerja untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan, yoga adalah bentuk kuno dari promosi kesehatan, yang melibatkan aktivitas fisik, latihan pernapasan, teknik relaksasi dan latihan meditasi yang berguna untuk meningkatkan kesadaran pikiran dan tubuh (Sindhu, 2014; Hartfiel, et al, 2012). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa yoga efektif untuk memulihkan motivasi dan kondisi pasien penderita penyakit kronis seperti pasien dengan penyakit kardiovaskular, diabetes, kanker, kecemasan, stress, sakit kepala kronis dan sakit punggung (Hartfiel, et al, 2012).

Lebih dari 13 juta orang penduduk Amerika berlatih yoga dan banyak yang percaya bahwa yoga dapat meningkatkan kesehatan mereka. Selama berabad-abad yoga diterapkan dalam delapan cabang ilmu yang berbeda, dalam sebuah kelas yang dmentorin seorang guru melalui sistem kelas tutorial yoga terbukti memiliki manfaat bagi kesehatan fisik, mental, dan emosional, yoga telah dipelajari secara ekstensif selama beberapa dekade terakhir, selain itu yoga telah terbukti meningkatkan sejumlah kondisi kesehatan termasuk kondisi kardiometabolik seperti kardiovaskular, penyakit diabetes tipe 2, kanker, arthritis, asma, gangguan psikologis dan masalah kesehatan sistem reproduksi wanita (Ross, et al, 2013 : 68)

Survei nasional yang dilaksanakan baru-baru ini kepada yogi (peyoga) yang dilakukan di *University of Maryland Nursing School*

, dari peserta tanpa memandang ras, jenis kelamin, atau pendidikan, peserta setuju bahkan sangat setuju bahwa yoga dapat membantu meningkatkan hubungan interpersonal (67%), kebahagiaan (86,5%), energi (84,5%), kualitas tidur (68,5%), dan berat badan (57,3%) (Ross, et al, 2013). Penelitian yang juga terkait dengan yoga yang dilakukan di Inggris membuktikan bahwa dalam 37 peserta kelompok kontrol menunjukkan program 8 minggu yoga menyebabkan pengurangan yang signifikan terhadap tingkat stres dan nyeri punggung, selain itu dengan yoga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis (Hartfiel, et al, 2012). Yoga dapat digunakan sebagai terapi efektif dalam mengurangi stres oksidatif dalam diabetes tipe 2 (Hedge & Adhikari, 2011). Hal ini menunjukkan hasil yang sama dengan pendapat lain bahwa yoga efektif untuk meningkatkan kesehatan umum (Shindu, 2014). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di beberapa negara yang membuktikan bahwa yoga mempunyai banyak manfaat terhadap kesehatan organ reproduksi wanita usia subur sehingga peneliti ingin meneliti tentang efektivitas penggunaan media promosi kesehatan video yoga dalam meningkatkan motivasi kesehatan wanita usia subur tentang kesehatan reproduksinya.

Menurut Uno (2012) istilah motivasi berasal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri individu, yang menyebabkan individu tersebut bertindak atau berbuat, motif adalah daya penggerak dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas tertentu, demi mencapai tujuan tertentu, motif tidak dapat diamati secara langsung, tetapi dapat diinterpretasikan dalam tingkah laku tertentu. Notoatmodjo (2007) mendefinisikan motivasi hidup sehat adalah suatu respon seseorang/organisme terhadap stimulus yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan, serta lingkungan, motivasi sangat berhubungan erat dengan bagaimana perilaku itu dimulai, disokong,

dikuatkan, diarahkan, dihentikan dan reaksi subjektifitas macam apakah yang timbul dalam organisasi ketika semua berlangsung. Motivasi merupakan keinginan untuk melakukan sesuatu dan menentukan kemampuan bertindak untuk memuaskan kebutuhan individu (Robin, 2002 dalam Safa'ah, 2012).

Becker (2010) dalam Notoatmodjo (2012) menguraikan motivasi kesehatan/perilaku hidup sehat menjadi tiga domain, yakni pengetahuan kesehatan (*health knowledge*), sikap terhadap kesehatan (*health attitude*) dan praktik kesehatan (*health practice*). Hal ini berguna untuk mengukur seberapa besar tingkat motivasi kesehatan individu yang menjadi unit analisis penelitian. Dari beberapa definisi tentang motivasi diatas dapat disimpulkan bahwa motivasi kesehatan wanita usia subur motivasi merupakan dorongan mental yang dapat tumbuh dari dalam diri wanita usia subur sendiri maupun akibat rangsangan dari luar kemudian mengakibatkan seseorang (wanita usia subur) untuk bertindak memenuhi kebutuhan akan kesehatan reproduksinya.

Berdasarkan survey yang dilakukan Safa'ah (2010 : 5) dalam penelitiannya yang dilakukan berkaitan dengan motivasi kesehatan wanita usia subur dalam pemeriksaan kesehatan organ reproduksi, 30% melakukan pemeriksaan kesehatan organ reproduksi karena keinginan sendiri, dan terdapat 40% yang melakukan pemeriksaan kesehatan organ reproduksi karena ajakan dari teman atau tetangga, dan 30% melakukan pemeriksaan kesehatan organ reproduksi karena ada pemeriksaan kesehatan organ reproduksi gratis, dari hasil survey tersebut terbukti bahwa motivasi kesehatan wanita usia subur masih tergolong rendah. Kurangnya motivasi wanita usia subur untuk mengikuti pemeriksaan kesehatan tersebut disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya dapat disebabkan karena akses untuk deteksi tidak tercapai oleh sebagian besar masyarakat padahal masalah

kesehatan wanita sangat penting, hal ini disebabkan karena sosialisasi masih belum dapat dilaksanakan secara optimal, selain itu meski sasaran (wanita usia subur) telah mendapatkan sosialisasi masih banyak yang belum memiliki kesadaran untuk mengikuti pemeriksaan karena beberapa alasan, misalnya malu, takut, dan tidak merasa membutuhkan sehingga kurang termotivasi untuk melakukan. Oleh sebab itu diperlukan motivasi untuk wanita usia subur agar mau mengikuti pemeriksaan kesehatan (Robin, 2002 dalam Safa'ah, 2012).

Penelitian tentang pengukuran tingkat motivasi wanita usia subur berkaitan dengan pemeliharaan sistem reproduksi pernah dilakukan di Iran (Hassani et al, 2014). Penelitian ini membahas tentang alat yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat motivasi yaitu dengan 26 pernyataan tentang kesehatan organ reproduksi. Pernyataan yang digunakan diuji validitas dan reliabilitasnya menggunakan *content validity indeks* (CVI) dan *content validity rasio* (CVR). Hasil penelitian menunjukkan bahwa masing-masing item pernyataan dinyatakan valid dan reliabel serta tingkat motivasi wanita usia subur dalam pemeriksaan sistem reproduksi meningkat secara signifikan (Hassani, et al, 2014).

Dari hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 15-19 November 2014 kepada wanita usia subur berdasarkan kriteria usia 20-45 tahun, status ekonomi menengah kebawah dan pendidikan rata-rata SMP dan SMA yang berada di wilayah RW 06 Kelurahan Karang Besuki, hasil yang ditemukan adalah dari 23 wanita usia subur di wilayah RT 01 yang merupakan wilayah dengan jumlah wanita usia subur terbanyak, ditemukan 95% diantaranya mengaku tidak pernah melakukan pemeriksaan kesehatan sistem reproduksi dikarenakan berbagai alasan antara lain, 27% responden menyatakan malu, 27% menyatakan takut, 18% menyatakan tidak punya biaya, 31% menyatakan malas. Temuan lain yang

berkaitan dengan masalah kesehatan reproduksi wanita usia subur adalah sebanyak 65% mengalami keputihan, 21% mengalami gatal-gatal di daerah kewanitaan, dan 13% mengalami siklus haid yang tidak teratur. Kegiatan promosi kesehatan terkait kesehatan sistem reproduksi wanita pernah dilakukan di wilayah RW 06. Kegiatan ini meliputi pendidikan kesehatan tentang kanker serviks dan pemeriksaan pap smear, namun berdasarkan wawancara kepada ketua posyandu di RT 01, sangat sedikit warga dari RT 01 yang berminat untuk menghadiri kegiatan tersebut. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa motivasi kesehatan wanita usia subur di wilayah RW 06 RT 01 masih tergolong rendah.

Berbagai upaya telah dilakukan untuk meningkatkan motivasi kesehatan reproduksi wanita usia subur. Daniel *et al* (2012) menyatakan bahwa petugas kesehatan mempunyai peran penting dalam upaya meningkatkan kesehatan reproduksi. Berdasarkan PP Nomor 61 Tahun 2014 tentang kesehatan reproduksi, pemerintah bertanggung jawab terhadap penyelenggaraan manajemen kesehatan reproduksi yang meliputi aspek perencanaan, implementasi, serta monitoring dan evaluasi sesuai standar dalam lingkup kabupaten atau kota. Upaya lain yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan dalam upaya meningkatkan motivasi kesehatan reproduksi adalah melalui advokasi, promosi, KIE, konseling dan pelayanan kepada wanita usia subur yang memiliki permasalahan khusus serta pemberian dukungan pada kegiatan remaja yang bersifat positif, namun upaya itu belum mendapatkan hasil yang maksimal terbukti dengan masih tingginya angka masalah kesehatan reproduksi pada wanita (Kespro, 2011). Perlu adanya tindak lanjut dari tenaga kesehatan khususnya perawat untuk meningkatkan motivasi wanita usia subur tentang kesehatan reproduksinya dengan cara lain yaitu salah satunya melalui media promosi kesehatan berupa video yoga serta berlatih

yoga karena yoga mempunyai manfaat terhadap sistem kesehatan reproduksi wanita antara lain mengurangi gejala menopause dan *disminorhea*, menguatkan otot panggul yang berguna dalam persiapan melahirkan, meningkatkan vitalitas organ reproduksi, melancarkan peredaran darah dan ASI di area payudara, menyehatkan organ reproduksi, dll. (Shindu, 2014; Taylor, et al, 2008).

Peran perawat dalam meningkatkan motivasi wanita usia subur tentang kesehatan reproduksinya adalah perawat sebagai role model, perawat menjadi peraga gerakan yoga yang diaplikasikan dalam video. Perawat juga berperan sebagai Educator role, perawat berperan memberikan informasi atau pengajaran tentang kesehatan. Peran ini merupakan peran dominan perawat komunitas dalam memberikan pelayanan keperawatan. Pemberian informasi dapat dilakukan pada institusi formal atau pilihan dengan sesuai tingkat kemampuan masyarakat (Allender, 2010 dalam Willemse & Kortenbout, 2012).

Selain itu, melalui riset atau penelitian perawat juga berperan sebagai pembaharu (*inovator*). Penelitian pada hakikatnya melakukan evaluasi, mengukur kemampuan, menilai dan mempertimbangkan sejauh mana efektivitas tindakan yang telah diberikan. Dengan hasil penelitian perawat mampu menggerakkan orang lain untuk berbuat sesuatu yang baru berdasarkan kebutuhan, perkembangan dan aspirasi individu, keluarga, kelompok dan masyarakat (Harnilawati, 2013). Oleh karena itu melalui penelitian tentang efektivitas penggunaan media promosi kesehatan video yoga dalam meningkatkan motivasi wanita usia subur tentang kesehatan reproduksinya di harapkan dapat merubah atau menggerakkan motivasi wanita usia subur untuk berbuat sesuatu yang baru tentang kesehatan reproduksinya.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Efektivitas Penggunaan Media Promosi Kesehatan Video Yoga dalam Meningkatkan

Motivasi Kesehatan Wanita Usia Subur tentang Kesehatan Reproduksi.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimental dengan menggunakan rancangan *pre eksperimental* dan menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest without Control Group Design*. Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan *pretest* (pengamatan awal) berupa angket terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi. Setelah itu diberikan intervensi, kemudian dilakukan *posttest* (pengamatan akhir) berupa angket pula (Hidayat, 2007). Populasi dalam penelitian ini adalah 50 wanita usia subur di Jl. Raya Candi VI RW 06 RT 01 Kelurahan Karang Besuki. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *convenience sampling* (non-probability). Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 25 orang. Pengukuran tingkat motivasi dalam penelitian ini dilakukan 2 kali yaitu sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*post-test*) dengan menggunakan *software* SPSS. Untuk

mengetahui apakah ada perubahan tingkat motivasi kesehatan wanita usia subur maka dilakukan tabulasi dan analisi data dengan menggunakan Uji *Wilcoxon*. Teknik ini merupakan penyempurnaan dari uji tanda (*Sign Test*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan selama 3 minggu (9 kali pertemuan) mulai tanggal 23 November sampai dengan 14 Desember 2014. Jumlah total populasi pada penelitian ini sebanyak 50 orang, tetapi yang bersedia menjadi sampel sebanyak 25 orang. Hasil penelitian ini dibagi menjadi 3 bagian: 1. Karakteristik responden; 2. Motivasi sebelum melakukan latihan yoga; 3. Motivasi sesudah melakukan latihan yoga. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 23 November sampai dengan 14 Desember 2014 di Kelurahan Karang Besuki, Malang. Karakteristik sampel penelitian diuraikan menurut tingkat pendidikan, pekerjaan, tingkat pendapatan, dan usia. Hasil penelitian yang dilakukan kepada 25 responden berdasarkan karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 5.1 di bawah ini:

Tabel 1. Hasil Penelitian Berdasarkan Karakteristik Responden Di Jalan Raya Candi VI RW 06 RT 01 Pada Tanggal 23 November- 14 Desember 2014

No	Karakteristik Responden	f	(%)	Mean	Median	SD	Nilai Min	Nilai Max
1.	Tingkat Pendidikan							
	- SD	12	48%					
	- SMP	3	12%					
	- SMA	7	28%					
	- Sarjana	3	12%					
2.	Pekerjaan							
	- Pembantu rumah tangga (PRT)	16	64%					
	- Swasta	8	32%					
	- PNS	1	4%					
3.	Tingkat Pendapatan							
	- <1,5 jt	20	80%					
	- 1,5-3 jt	5	20%					
4.	Usia	-	-	36,36	37	7,91	22	45

Tabel 1 menunjukkan hasil penelitian berdasarkan karakteristik responden yaitu tingkat pendidikan, pekerjaan, tingkat

pendapatan dan usia. Tingkat pendidikan responden sebagian besar berpendidikan SD yaitu sebanyak 12 responden (48%) dan

sebagian kecil berpendidikan SMP sebanyak 3 responden (12%), SMA sebanyak 7 responden (28%), dan sarjana sebanyak 3 (12%). Hasil penelitian berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai pembantu rumah tangga yaitu sebanyak 16 responden (64%), 8 responden (32%) bekerja swasta dan hanya 1 responden (4%) bekerja sebagai PNS, sedangkan hasil penelitian berdasarkan tingkat pendapatan dapat diketahui bahwa sebagian besar tingkat pendapatan per bulan responden tergolong rendah yaitu sebanyak 20 responden (80%) berpendapatan <1,5 juta per bulan, 5 responden (20%) berpendapatan 1,5-3 juta perbulan dan tidak ada responden yang berpendapatan >3 juta perbulan. Hasil penelitian berdasarkan usia menunjukkan bahwa dari 25 responden, diketahui usia rata-rata 36,36; median 37; standar deviasi 7,91033; nilai minimal 22; nilai maksimal 45 tahun. Hasil penelitian motivasi kesehatan wanita usia subur tentang kesehatan reproduksinya di jl. Raya Candi VI RT 01 RW 06 Kec. Sukun di ukur menggunakan lembar kuesioner. Hasil penelitian motivasi kesehatan wanita usia subur tentang kesehatan reproduksinya sebelum melakukan latihan yoga dapat dilihat pada tabel 5.2 di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Motivasi Kesehatan WUS Sebelum Melakukan Latihan Yoga Di Jalan Raya Candi VI RW 06 RT 01 Pada Tanggal 23 November -14 Desember 2014

Motivasi Kesehatan WUS	Frekwensi	Prosentase (%)
Tinggi	8	32
Rendah	17	68
Jumlah	25	100

Tabel 2 menunjukkan hasil pengukuran motivasi kesehatan wanita usia subur tentang kesehatan reproduksinya sebelum melakukan latihan Yoga di dapatkan bahwa sebagian besar responden mempunyai motivasi

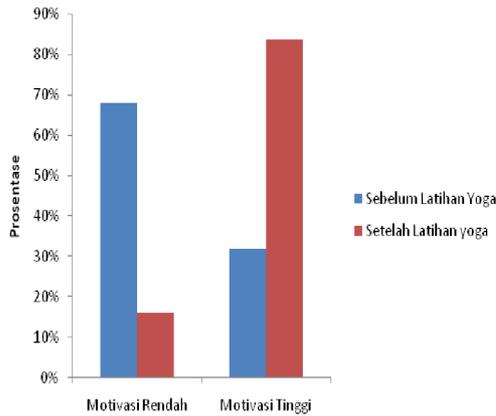
kesehatan rendah yaitu sebanyak 17 responden atau 68 % dari total responden, dan responden yang mempunyai motivasi kesehatan tinggi yaitu sebanyak 8 responden atau 32% dari total responden. Hasil pengukuran motivasi kesehatan wanita usia subur tentang kesehatan reproduksinya di Jl. Raya Candi VI RW 06 RT 01 sesudah melakukan latihan yoga di ukur dengan lembar kuisisioner. Hasil penelitian motivasi kesehatan wanita usia subur tentang kesehatan reproduksinya sesudah melakukan latihan yoga dapat dilihat pada tabel 5.3 di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Motivasi Kesehatan WUS Sesudah Melakukan Latihan Yoga Di Jalan Raya Candi VI RW 06 RT 01 Pada Tanggal 23 November-14 Desember 2014

Motivasi Kesehatan WUS	Frekwensi	Prosentase (%)
Tinggi	21	84
Rendah	4	16
Jumlah	25	100

Berdasarkan hasil pengukuran motivasi kesehatan wanita usia subur tentang kesehatan reproduksinya sebelum melakukan latihan yoga di dapatkan bahwa sebagian besar responden mempunyai motivasi kesehatan rendah yaitu sebanyak 4 responden atau 16% dari total responden, dan responden yang mempunyai motivasi kesehatan tinggi yaitu sebanyak 21 responden atau 84% dari total responden.

Efektivitas Penggunaan Media Promosi Kesehatan Video Yoga dalam Meningkatkan Motivasi Kesehatan Wanita Usia Subur tentang Kesehatan Reproduksinya.



Gambar 1. Grafik Perbandingan Efektivitas Penggunaan Media Promosi Kesehatan Video Yoga Dalam Meningkatkan Motivasi Kesehatan Wanita Usia Subur Tentang Kesehatan Reproduksi

Diagram diatas merupakan perbandingan tingkat motivasi kesehatan wanita usia subur sebelum diberikan promosi kesehatan melalui video yoga dengan tingkat motivasi kesehatan wanita usia subur setelah diberikan promosi kesehatan melalui video yoga. Hasil analisis *Uji Wilcoxon* dengan program SPSS, diperoleh nilai $Z = -2,586$ dengan taraf signficancy $0,001$ ($p < 0,05$), nilai Sig. (2-tailed) d' taraf nyata ($\alpha/2$) dan dapat ditarik kesimpulan H_0 ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa “Penggunaan Media Promosi Kesehatan Video Yoga Efektif Dalam Meningkatkan Motivasi Kesehatan Wanita Usia Subur Tentang Kesehatan Reproduksinya”. Hasil *uji Wilcoxon* dapat dilihat pada tabel 5.4 di bawah ini:

Tabel 4. Efektivitas Penggunaan Media Promosi Kesehatan Video Yoga dalam Meningkatkan Motivasi Kesehatan Wanita Usia Subur Tentang Kesehatan Reproduksinya Di Jalan Raya Candi VI RW 06 RT 01 Pada Tanggal 23 November- 14 Desember 2014

Variabel	Mean	St.D	Nilai Min	Nilai Max	P value	α	Ket.
Motivasi kesehatan sebelum	2,8440	0,40118	2,10	3,67	0,001	0,05	Signifikan
Motivasi kesehatan sesudah	3,498	0,38247	2,52	3,86			

Nilai rata-rata sampel untuk tingkat motivasi kesehatan sebelum melakukan latihan yoga adalah 2,8440. Simpangan baku atau standar deviasi sebesar 0,40118. Nilai minimum dan maksimum tingkat motivasi kesehatan sebelum melakukan latihan yoga adalah 2,10 dan 3,67. Sedangkan nilai rata-rata tingkat motivasi kesehatan 3,4988. Simpangan baku atau standar deviasi sebesar 0,38247. Nilai minimum dan maksimum tingkat motivasi kesehatan sesudah melakukan latihan yoga 2,52 dan 3,86. Nilai probabilitas = 0,001 dan nilai α 0,05 sehingga nilai $P < \alpha$ dan nilai Sig. (0,001) $< 0,05$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 ditolak.

Berdasarkan tabel 2 dari 25 responden didapatkan hasil sebelum diberikan promosi kesehatan melalui latihan yoga sebagian besar responden memiliki tingkat motivasi rendah yaitu sebanyak 17 responden (68%) dan

responden yang memiliki tingkat motivasi tinggi yaitu sebanyak 8 responden (32%). Nilai rerata untuk *pretest* adalah sebesar 2,84 dan standar deviasi untuk nilai *pretest* adalah sebesar 0,40. Tingkat motivasi kesehatan rendah yang dimiliki responden sebelum melakukan latihan yoga yaitu mereka masih belum mengerti tentang penyakit sistem reproduksi. Tingkat motivasi tinggi yang dimiliki responden sebelum belakukan latihan yoga yaitu mereka tetap ingin menjaga kesesehatan sistem reproduksi walaupun mereka tidak mempunyai masalah kesehatan disitem reprodksi mereka. Tingkat motivasi kesehatan wanita usia subur sebagian besar tergolong rendah hal ini disebabkan karena motivasi kesehatan wanita usia subur sebelum diberikan promosi kesehatan melalui latihan yoga di jl. Raya Candi VI RT 01 RW 06 dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia,

tingkat pendidikan dan pengetahuan, pekerjaan dan sosial ekonomi. Menurut Irwanto (2007), seseorang dikatakan memiliki motivasi rendah apabila didalam diri seseorang tersebut memiliki harapan dan keyakinan yang rendah bahwa dirinya dapat mencapai tujuan dan keinginannya. Meliono (2007) menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang mengenai kesehatan, semakin menyadarkan seseorang untuk berperilaku hidup sehat termasuk motivasi wanita dalam menjaga kesehatan sistem reproduksinya, dari data hasil penelitian menunjukkan tingkat pendidikan wanita usia subur sebagian besar adalah lulusan sekolah dasar atau SD, pengetahuan tentang kesehatan sistem reproduksi juga masih minim, hal ini berpengaruh terhadap tingkat motivasi kesehatan wanita usia subur.

Pekerjaan dan keadaan sosial ekonomi wanita usia subur juga berpengaruh terhadap tingkat motivasi kesehatannya. Menurut Ekasari (2008) pekerjaan yang mempunyai kesibukan lebih tinggi akan mempengaruhi perilaku hidup sehatnya, waktu yang dihabiskan dalam aktivitas atau kesibukan yang tinggi akan mengurangi kesadaran untuk menjaga kesehatan tubuhnya selain itu penghasilan yang rendah akan mempengaruhi kemampuan keluarga dalam memenuhi kebutuhan keluarga terhadap gizi, pendidikan dan kebutuhan lainnya, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat motivasi kesehatan wanita usia subur dipengaruhi oleh jenis pekerjaan dan tingkat pendapat.

Menurut Depkes RI 2006, untuk mencapai tujuan promosi kesehatan yakni dalam meningkatkan motivasi kesehatan, maka perlu dilakukan strategi dalam pelaksanaan promosi kesehatan yang bekerja sama dengan tenaga kesehatan dan sektor terkait. Strategi promosi kesehatan yang dapat digunakan dalam meningkatkan motivasi kesehatan yaitu melalui gerakan pemberdayaan masyarakat yaitu gerakan dari, oleh dan untuk masyarakat mengenali dan memelihara masalah kesehatan sendiri

serta untuk memelihara, meningkatkan, dan melindungi kesehatannya. Tujuan yang ingin dicapai melalui pendekatan ini adalah meningkatkan kesadaran, motivasi dan keterampilan untuk berperilaku hidup bersih dan sehat khususnya dalam menjaga kesehatan sistem reproduksi (Efendi dan Makhfudli, 2009).

Media promosi kesehatan dapat juga dipergunakan sebagai alat peraga untuk menyalurkan informasi jika pendidik bertemu langsung dengan partisipan dalam proses promosi kesehatan. Salah satu bentuk media promosi kesehatan yang dapat digunakan adalah media elektronik berupa video (Efendi dan Makhfudli, 2009). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan video yoga untuk meningkatkan motivasi kesehatan wanita usia subur tentang kesehatan reproduksinya.

Berdasarkan tabel 3 dari 25 responden didapatkan bahwa ada peningkatan tingkat motivasi kesehatan responden setelah diberikan promosi kesehatan melalui latihan yoga yaitu sebagian responden mempunyai tingkat motivasi kesehatan tinggi sebanyak 21 responden (84%) dan responden yang mempunyai tingkat motivasi kesehatan rendah sebanyak 4 responden (16%). Nilai rerata untuk posttest adalah sebesar 3,49 dan standar deviasi untuk nilai posttest adalah sebesar 0,38. Tingkat motivasi kesehatan rendah yang dimiliki responden sesudah melakukan latihan yoga yaitu mereka masih takut dalam pemeriksaan kesehatan sistem reproduksi. Tingkat motivasi kesehatan tinggi yang dimiliki responden sesudah melakukan latihan yoga yaitu mereka mengerti bahwa dengan latihan yoga dapat meningkatkan kesehatan sistem reproduksi dan mereka ingin menjaga kesehatan sistem reproduksi melalui yoga.

Data diatas dapat disimpulkan bahwa dari 25 responden yang semula sebagian besar memiliki tingkat motivasi kesehatan rendah setelah diberikan promosi kesehatan melalui media video latihan yoga mengalami kenaikan tingkat motivasi kesehatan. Hal ini

disebabkan karena terdapat faktor yang mempengaruhi motivasi kesehatan wanita usia subur setelah diberikan promosi kesehatan melalui latihan yoga seperti tingkat pengetahuan terhadap yoga dan manfaatnya dalam kesehatan sistem reproduksi mengalami peningkatan. Sesuai dengan pernyataan Meliono (2007) bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang mengenai kesehatan, semakin menyadarkan seseorang untuk berperilaku hidup sehat termasuk motivasi wanita dalam menjaga kesehatan sistem reproduksinya.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Safa'ah (2012), tingkat pendidikan wanita usia subur yang termotivasi untuk melakukan pemeriksaan kesehatan sistem reproduksi adalah hampir setengah dari jumlah total responden yaitu 13 (48,3%) berpendidikan SMA/ sederajat, dan sebanyak 2 orang (7,40%) berpendidikan tinggi (akademi, S1, S2). Hal ini menunjukkan bahwa wanita yang termotivasi untuk melakukan pemeriksaan kesehatan sistem reproduksi berpendidikan tinggi dan berpengetahuan tinggi. Hasil penelitian tingkat motivasi kesehatan yang masih rendah yang dimiliki oleh 4 responden sesudah melakukan latihan yoga tersebut disebabkan karena faktor usia, keempat responden tersebut berusia antara 22- 25 tahun, menurut Depkes RI (2009) usia tersebut merupakan kategori usia remaja akhir sehingga tingkat kematangan dalam proses berfikir dan pengambilan keputusan untuk tetap mengikuti yoga juga rendah. Seorang wanita yang sudah pernah menikah dan melahirkan telah mempunyai masalah kesehatan utamanya berkaitan kesehatan reproduksi wanita, sehingga mereka akan lebih memikirkan dalam pemeliharaan kesehatan reproduksi, salah satunya melalui latihan yoga. Penelitian yang juga dilakukan oleh Safa'ah (2012) tentang motivasi kesehatan wanita usia subur dalam pemeriksaan kesehatan organ reproduksi, dari hasil penelitian didapatkan bahwa 60% wanita usia subur yang memeriksakan kesehatannya berusia lebih dari 30 tahun.

Promosi kesehatan tidak akan berjalan dengan baik apabila tidak ada suatu media penunjang yang kuat yang mempromosikan pesan-pesan kesehatan. Media promosi kesehatan adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator, baik itu melalui media cetak, elektronik dan media luar ruang, sehingga sasaran dapat meningkatkan pengetahuannya yang akhirnya diharapkan dapat berubah perilakunya kearah positif terhadap kesehatannya (Eny, 2010). Salah satu media yang efektif untuk promosi kesehatan diantaranya adalah melalui media video, yang merupakan kombinasi antara audio, visual dan animasi yang memiliki pesan tertentu dan diharapkan menjadi sebuah daya tarik tersendiri atau bisa bersifat persuasif bagi responden. Video mampu menampilkan gambar bergerak dan efek suara bersamaan, sehingga terasa lebih hidup, realistis dan merangsang panca indera seseorang. Kelebihan dari media promosi kesehatan berupa video adalah (1) Sudah dikenal masyarakat; (2) Mengikutsertakan semua panca indra; (3) Lebih mudah dipahami; (4) Lebih menarik karena ada suara dan gambar bergerak; (5) Bertatap muka; (6) Penyajian dapat dikendalikan; (7) Jangkauan relatif lebih besar; (8) Sebagai alat diskusi dan dapat diulang-ulang (Eny, 2010). Proses penyaluran informasi tentang yoga dan manfaatnya terhadap kesehatan sistem reproduksi wanita usia subur melalui media video ini akan meningkatkan pengetahuan yang akan mempengaruhi sikap seseorang. Sikap yang positif menyebabkan wanita berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya (Laras, 2009).

Yoga adalah bentuk kuno dari promosi kesehatan, yang melibatkan aktivitas fisik, latihan pernapasan, teknik relaksasi dan latihan meditasi yang berguna untuk meningkatkan kesadaran pikiran dan kesehatan tubuh (Shindu, 2014). Manfaat yoga bagi kesehatan tubuh dapat dilihat dari manfaat secara fisik yakni dapat memulihkan

keseimbangan penderita pasca stroke manfaat secara mental dan manfaat secara psikologis, selain itu yoga juga mempunyai manfaat bagi kesehatan sistem reproduksi wanita usia subur, antara lain 1) mengurangi gejala menopause; 2) meningkatkan vitalitas organ reproduksi; 3) melancarkan peredaran darah dan ASI di area payudara; 4) mengurangi gejala *disminorhea*; 5) menguatkan otot panggul yang berguna untuk proses persalinan (Shindu, 2014; Schimd & Puymbroeck 2012). Proses perubahan perilaku dan motivasi kesehatan dapat terjadi dalam waktu pendek (spontan atau dalam waktu lama atau lambat), bergantung pada faktor yang mempengaruhinya. Hal yang penting dikemukakan adalah bahwa tujuan akhir proses perubahan perilaku adalah perilaku baru yang berhasil diubah dalam masyarakat. Seperti telah diuraikan sebelumnya, perilaku sehat dan motivasi kesehatan terdiri atas tiga domain yakni pengetahuan, sikap dan tindakan. Secara konsep teori, ketiga domain tersebut terjadi secara berurutan, artinya dari pengetahuan akan berubah menjadi sikap dan sikap menjadi tindakan. (Notoatmodjo, 2012). Hal ini terkait dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Ross *et al* (2013) dalam *journal of holistic nursing* menunjukkan bahwa latihan yoga yang dilakukan 171 responden menyebabkan peningkatan rasa percaya diri responden dalam bersosialisasi dengan orang lain.

Guérin and Fortier (2013) menemukan perbedaan tingkat motivasi kesehatan wanita antara kelompok kontrol dengan kelompok intervensi exercise. Hal ini dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan exercise dapat memberikan efek positif terhadap tingkat motivasi kesehatan wanita. Hasil penelitian lain yang dilakukan kepada 107 responden menunjukkan bahwa remaja tertarik untuk melakukan olahraga dalam rangka menjaga kesehatan tubuh mereka, selain itu dengan bergabungnya lebih banyak remaja untuk mengikuti latihan ini membangkitkan motivasi mereka untuk terus mengikuti latihan sampai

sesi akhir. Mereka mengatakan bahwa motivasi yang mereka miliki akan membuat harga diri menjadi lebih berarti (Gilison, Sebire & Standage, 2012). Amerika Serikat adalah negara yang paling banyak memiliki kasus gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan ini disebabkan karena berbagai faktor diantaranya penyakit kanker dan hipertensi. Berbagai hal telah dilakukan untuk mengatasi masalah ini, hal yang menghambat proses penyembuhan adalah efek samping dari terapi dan biaya yang dikeluarkannya. Kejadian ini mengakibatkan seorang peneliti tertarik untuk mengatasinya dengan pengobatan alternatif melalui yoga. Penelitian ini dilakukan kepada 27 responden yang mengalami kecemasan selama 8 minggu dengan intensitas 2 kali seminggu. Hasil penelitian menunjukkan 19 responden mengalami penurunan tingkat kecemasan yang signifikan setelah melakukan yoga (Sharma & Haider, 2012).

Melihat banyaknya faktor-faktor yang dapat mempengaruhi motivasi kesehatan wanita usia subur dalam penelitian ini seperti usia, tingkat pendidikan dan pengetahuan, jenis pekerjaan dan status sosial ekonomi, sehingga peran perawat sebagai tenaga kesehatan dirasakan sangat penting dalam kegiatan promosi kesehatan untuk meningkatkan motivasi kesehatan wanita usia subur yaitu melalui media promosi kesehatan berupa latihan yoga. Stratchan, et al (2012) menyatakan bahwa petugas kesehatan mempunyai peran penting dalam melakukan strategi promosi kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan taraf kesehatan masyarakat melalui pelatihan, pendekatan lintas sektoral, keterlibatan masyarakat.

Berdasarkan hasil analisis *Uji Wilcoxon* dengan program SPSS, diperoleh nilai $Z = -2,586$ dengan taraf signficancy 0,001 ($p < 0,05$), nilai Sig. (2-tailed) d' taraf nyata ($\acute{a}/2$) dan dapat ditarik kesimpulan H_0 ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penggunaan media promosi kesehatan video yoga efektif dalam meningkatkan motivasi kesehatan wanita usia subur tentang

kesehatan reproduksinya. Upaya ini dapat mengubah perilaku sehat yang dilaksanakan dengan cara persuasif, bujukan himbauan, ajakan, memberikan informasi, dan memberikan kesadaran melalui kegiatan promosi kesehatan dengan menggunakan media yang menarik dan sesuai (Notoatmodjo, 2012). Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa proses timbulnya motivasi kesehatan wanita usia subur tentang kesehatan reproduksinya yang akhirnya juga akan berakibat pada perubahan perilaku sehat dalam menjaga kesehatan organ reproduksinya dapat dilakukan melalui kegiatan promosi kesehatan dengan menggunakan media promosi kesehatan berupa video yoga. Promosi kesehatan diberikan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan wanita usia subur tentang yoga serta manfaatnya terhadap sistem reproduksi. Harapan yang ingin dicapai adalah wanita usia subur dapat menerapkan pengetahuan yang dimiliki dalam perilaku hidup sehat, diantaranya dengan kesadaran untuk menjaga kesehatan sistem reproduksi melalui latihan yoga. Seperti telah diuraikan sebelumnya, perilaku sehat dan motivasi kesehatan terdiri atas tiga domain yakni pengetahuan, sikap dan tindakan. Secara konsep teorii, ketiga domain tersebut terjadi secara berurutan, artinya dari pengetahuan akan berubah menjadi sikap dan sikap menjadi tindakan (Notoatmodjo, 2012).

Salah satu bentuk media promosi kesehatan yang digunakan untuk menyalurkan pesan-pesan kesehatan reproduksi wanita sekaligus membantu dalam proses pelayanan kesehatan adalah media berbentuk kartu voucher. Penelitian ini dilakukan oleh Brody, *et al* (2013) di Kamboja dengan menggunakan metode eksplorasi studi kelompok tingkat usia yang berbeda untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan voucher. Analisis data di proses secara berulang dengan teknik coding yang selanjutnya di susun dalam kerangka kerja. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat factor faktor yang

memotivasi wanita dalam penggunaan voucher ini antara lain: secara keseluruhan wanita mengungkapkan perasaan positif terhadap media voucher, pelayanan yang dibutuhkan dapat teridentifikasi secara menyeluruh melalui voucher tersebut termasuk dengan biaya yang dikeluarkan akan terinci melalui voucher tersebut, sehingga hal ini memotivasi wanita untuk menggunakan voucher dalam proses pelayanan kesehatan reproduksi mereka. Hasil penelitian lain terkait manfaat yoga bagi kesehatan tubuh yang telah dilakukan oleh Hedge dan Adhikari (2011). Penelitian ini bertujuan untuk menilai efek yoga terhadap antropometri, tekanan darah, kontrol glikemik, dan stres oksidatif pada pasien diabetes tipe 2 pada perawatan standar dengan yoga dibandingkan dengan perawatan biasa. Penelitian ini melibatkan 123 pasien bertingkat menurut kelompok dengan komplikasi mikrovaskular, makrovaskular komplikasi, dan perifer neuropati dan tanpa komplikasi dan ditugaskan untuk menerima perawatan biasa atau perawatan standar bersama dengan yoga tambahan selama 3 bulan., dibandingkan dengan perawatan biasa, yoga mengakibatkan penurunan yang signifikan terhadap *Body Mass Index*, kontrol glikemik, dan malondialdehid dan peningkatan *glutation* dan vitamin C. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa melalui latihan yoga dapat menurunkan tanda dan gejala penyakit DM tipe 2, hal ini dapat mempengaruhi perubahan perilaku sehat pasien serta motivasi kesehatan pasien DM tipe 2.

Penelitian lain yang juga sama terkait dengan yoga adalah penelitian yang dilakukan oleh Hartfiel *et al* (2012) di Inggris. Dalam penelitian ini, peserta direkrut dari otoritas pemerintah daerah Inggris dan secara acak ke dalam kelompok yoga yang menerima 50 menit sesi Yoga *Dru* setiap minggu selama 4 minggu dan 20 menit. DVD untuk praktek rumah dan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi. Dasar dan akhir program pengukuran dilaporkan sendiri. Stres,

nyeri punggung dan kesejahteraan psikologis yang dirasakan dinilai dengan Skala Stres. Penelitian Hartfiel *et al* (2012) menunjukkan terdapat perbedaan yang significant stress dan nyeri punggung yang dirasakan oleh kelompok kontrol dan kelompok intervensi yoga. Akhir dari penelitian ini adalah peningkatan minat atau keinginan untuk melakukan yoga yang berguna dalam menurunkan tingkat stress dan nyeri punggung.

Penelitian lain yang juga terkait adalah penelitian Guérin dan Fortier (2013) menemukan perbedaan tingkat motivasi kesehatan wanita antara kelompok kontrol dengan kelompok intervensi exercise. Hal ini dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan exercise dapat memberikan efek positif terhadap tingkat motivasi kesehatan wanita. Penelitian yang juga terkait dengan promosi kesehatan adalah penelitian yang dilakukan oleh Rosenkranz *et al* (2012) di Australia, peneliti menggunakan *physical activity* untuk meningkatkan derajat kesehatan anak-anak dan remaja di 5 sekolah di Sidney. Peneliti Berkerjasama dengan guru dalam mempromosikan kesehatan melalui metode uji coba terkontrol *cluster random*. Hasil temuan menyatakan bahwa melalui *physical activity* dapat meningkatkan kepuasan psikologis dan motivasi kesehatan anak-anak dan remaja untuk terus melakukan *physical activity*. Tujuan dari promosi kesehatan melalui video serta latihan yoga adalah wanita usia subur dapat menerapkan pengetahuan yang dimiliki dalam perilaku hidup sehat, diantaranya dengan kesadaran untuk menjaga kesehatan sistem reproduksi melalui latihan yoga. Penggunaan media promosi kesehatan video yoga dapat meningkatkan motivasi kesehatan wanita usia subur tentang kesehatan reproduksinya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai efektivitas penggunaan media promosi kesehatan dalam meningkatkan motivasi kesehatan wanita usia

subur tentang kesehatan reproduksinya maka diambil kesimpulan sebagai berikut: Tingkat motivasi kesehatan wanita usia subur sebelum melakukan latihan yoga memiliki tingkat motivasi kesehatan rendah. Tingkat motivasi kesehatan wanita usia subur setelah melakukan latihan yoga memiliki tingkat motivasi kesehatan tinggi. Hasil *uji Wilcoxon* didapatkan kesimpulan bahwa H_0 ditolak “Penggunaan Media Promosi Kesehatan Video Yoga Efektif Dalam Meningkatkan Motivasi Kesehatan Wanita Usia Subur Tentang Kesehatan Reproduksinya” dengan dibuktikan pada hasil pengukuran tingkat motivasi kesehatan wanita usia subur yang awalnya rendah terjadi peningkatan tingkat motivasi kesehatan wanita usia subur tinggi. Setelah diketahui tentang efektivitas penggunaan media promosi kesehatan video yoga dalam meningkatkan motivasi kesehatan wanita usia subur tentang kesehatan reproduksinya, maka perlu ada tindak lanjut dengan mensosialisasikan kepada masyarakat untuk mengadakan latihan yoga dan memberikan penyuluhan tentang efektivitas penggunaan media promosi kesehatan video yoga dalam meningkatkan motivasi kesehatan wanita usia subur tentang kesehatan reproduksinya. Memberikan saran kepada ibu-ibu RT untuk membuat program yang terjadwal secara rutin untuk melakukan latihan yoga agar semua warga bisa ikut merasakan manfaatnya. Peneliti memberikan kesempatan kepada peneliti selanjutnya untuk lebih mengembangkan hasil penelitian ini kearah efektivitas penggunaan media promosi kesehatan video yoga dalam meningkatkan sosial support keluarga dalam upaya menjaga kesehatan sistem reproduksi dan melakukan evaluasi setiap minggu dalam proses penelitian serta menambah jumlah sampel dalam penelitian yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Andreanne, C & Daneault, S. (2012). “Effect of yoga on patients with cancer”. *Canadian Family Physician • Le*

- Médecin de famille canadien*, 58 (1) 457-479.
- Brody, CD, Freccero, J, Brindis, CD & Bellows, B. (2013). "Redeeming qualities: exploring factors that affect women's use of reproductive health vouchers in Cambodia". *BMC International Health and Human Rights*, 13, 1-12.
- Strachan, DL, Kallander, K, Asbroek, AHA, Kirkwood, B, Meek, SR, Benton, L, Conteh, L, Tibenderana, J, & Hill, Z. (2012). "Interventions to Improve Motivation and Retention of Community Health Workers Delivering Integrated Community Case Management (iCCM): Stakeholder Perceptions and Priorities". *The American Society of Tropical Medicine and Hygiene*, 87 (5), 111-119.
- Gillison, F, Sebire, S, & Standage, M. (2012). "What motivates girls to take up exercise during adolescence? Learning from those who succeed". *British Journal of Health Psychology*. 17. 536-550.
- Guerin, E & Fortier, MS. (2013). "The Moderating Influence of Situational Motivation on the Relationship between Preferred Exercise and Positive Affect: An Experimental Study with Active Women". *SAGE open*, 1-13.
- Harnilawati, (2013). "*Pengantar ilmu keperawatan komunitas*". Jakarta : Pustaka As Salam.
- Hassani, L, Dehdari, T, Hajizadeh, E, Shojaeizadeh, D, Abedini, M, & Nedjat, S. (2014). Development of an Instrument based on the Protection Motivation Theory to Measure Factors Influencing Women's Intention to First Pap Test Practice". *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 15 (4), 1227-1232.**
- Hegde, SV & Adhikari, P, (2011)." Effect of 3-Month Yoga on Oxidative Stress in Type 2 Diabetes with or Without Complications". *care.diabetes journals.org*, 34, 2208-2210
- Irwanto, (2007). *Psikologi umum*. Jakarta : PT Prenhallindo.
- Willemse, JJ & Kortebout, EM. (2012). "Undergraduate nurses' experience of the family health assessment as a learning opportunity" *Health SA Gesondheid*; Vol 17, No 1 9 pages. doi: 10.4102/hsag.v17i1.582
- Kespro, (2011). Kesehatan reproduksi. www.kesrepro.info. 07 Desember 2014.
- Laras, L. (2009). "*Analisis Faktor Pendidikan Pada Wanita Peserta Program Penapisan kanker Leher Rahim Dengan Pendekatan "See and Threat": Untuk Deteksi Lesi Pra Kanker Dengan Terapi Beku*". FK UI.
- Hartfiel, N, Burton, C., Rycroft-Malone, J, Clarke, G, Havenhand, J, Khalsa, SB & Edwards, T. (2012). Yoga for reducing perceived stress and back pain at work. *Oxford University Press on behalf of the Society of Occupational Medicine Journal*, 64, 606-612.
- Notoadmodjo, S. (2007). *Perilaku Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- , S. (2012) . *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Rosenkranz, RR, Lubans, DR, Peralta, LR, Bennie, A, Sanders, T & Lonsdale, C. (2012). "A cluster-randomized controlled trial of strategies to increase adolescents' physical activity and motivation during physical education lessons: the Motivating Active Learning in Physical Education (MALP) trial". *BMC Public Health*. 12-.834.1-10.
- Ross, A, Bevans, M, Friedmann, E, Williams, L & Thomas, S. (2013). "I Am a Nice Person When I Do Yoga!!!": A Qualitative Analysis of How Yoga Affects Relationships. *Journal of Holistic Nursing*. 65-77
- Ross, A., & Thomas, S. (2010). The health benefits of yoga and exercise: A review of comparison studies. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 3-12.

- Safa'ah, Nurus. (2010). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan motivasi wanita usia subur yang melakukan pemeriksaan iva dalam upaya deteksi kanker serviks*. Prodi S1 Keperawatan STIKES NU Tuban.
- Schmid, AA & Puymbroeck, MV. (2012). “ Poststroke Balance Improves With Yoga: A Pilot Study”. *American Heart Association Journal*, 43. 2401-2407.
- Sharma, M& Haider, T. (2013).” Yoga as an Alternative and Complementary Therapy for Patients Suffering from Anxiety: A Systematic a review journal. *Journal of Evidence- Based Complementary & Alternatif Medicine*, 18 (1), 15-22.
- Sindhu, Pujiastuti (2009). “*Hidup Sehat Dan Seimbang Dengan Yoga: Daily Practice*”. Bandung: Penerbit Qanita.
- Taylor, MR, Booth-LaForce, C, Elven, E, McGrath, BB &. Thurston, RC. (2008).” Participant Perspectives on a Yoga Intervention for Menopausal Symptoms. *Complementary Health Practice Review*, 13 (3), 171-181.
- Uno, Hamzah, B. (2012). *Teori Motivasi & Pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara.