

**SKRIPSI**

**PENGARUH SENAM YOGA PRANAYAMA TERHADAP  
PENURUNAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL  
TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI  
PERSALINAN DI UPTD. PUSKESMAS  
NUSA PENIDA I**



**NI WAYAN SWATI**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI**

**2022**

**PENGARUH SENAM YOGA PRANAYAMA TERHADAP  
PENURUNAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL  
TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI  
PERSALINAN DI UPTD. PUSKESMAS  
NUSA PENIDA I**



**Skripsi**

Diajukan Oleh :

**NI WAYAN SWATI  
NIM. C2121139**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI**

**2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH SENAM YOGA PRANAYAMA TERHADAP PENURUNAN  
KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM  
MENGHADAPI PERSALINAN DI UPTD.  
PUSKESMAS NUSA PENIDA I**

**Diajukan oleh :**


**NIWAYAN SWATI**  
**NIM. C2121139**

**Mangupura, 31 Januari 2023**

**Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing**

Pembimbing I  



**Ns. Ni Putu Dita wulandari S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.J**  
**NIDN. 0826019001**

Pembimbing II  


**Dr.Ns. IGA Ratih Agustini, S.Kep.,M.Kes.**  
**NIDN. 0831088601**

Mengetahui  
Program Studi Sarjana Ilmu  
Keperawatan  
Ketua



  
**Ns. I Putu Artha Widaya, S.Kep.,M.Kep.**  
**NIDN.0821058603**


HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN  
PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI

Tanggal : 08 Februari 2023

Yang Terdiri Dari:

Ketua Penguji

  
Ns. Ni Komang Matara Gandari, S.Kep.,MH  
NIDN. 0813098803

Sekretaris Penguji

  
Ns. Ni Putu Dita W. Gandari, S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.I  
NIDN. 0826019001

Anggota Penguji

  
Dr. Ns. IGA Ratih Agustini, S.Kep.,M.Kes.  
NIDN. 0831088601

Mengetahui  
Program Studi Sarjana Ilmu  
Keperawatan  
Ketua



  
Ns. I Putu Artha Wjaya, S.Kep.,M.Kep.  
NIDN.0821058603

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Wayan Swati

NIM : C2121139

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Yoga Pranayama Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan di UPTD. Puskesmas Nusa Penida I

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, Januari 2023



(Ni Wayan Swati)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI PROGRAM  
STUDY SARJANA KEPERAWATAN

Skripsi, Januari 2023

**Pengaruh Senam Yoga Pranayama Terhadap Penurunan kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan di UPTD Puskesmas Nusa Penida I**

**xv + 67+ 6 tabel + 2 skema + 16 lampiran**

**ABSTRAK**

Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan serta tidak jelas sebabnya, tidak mengalami gangguan dalam menilai *realitas*, kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/*splitting of personality*), perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal. Baik tingkah laku normal, maupun tingkah laku yang menyimpang atau yang terganggu, kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan, dari pertahanan terhadap kecemasan.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *kuantitatif* dengan desain penelitian eksperimental dengan pre eksperimental. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah one group pretest posttest design. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Total Sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Total jumlah sampel yaitu 15 orang responden. Sampel dalam penelitian ini ibu hamil trimester III sebanyak 15 orang. Data dianalisis menggunakan analisa uji *Wilcoxon*.

Pada penelitian ini hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* tingkat kepercayaan yang digunakan yaitu  $\alpha = 0,05$  hasil menunjukkan signifikansi untuk kelompok eksperimen yang diberikan teknik yoga pranayama yaitu p value = 0,000 yang artinya nilai  $p \leq 0,05$ , jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh secara signifikan teknik yoga pranayama terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan.

Kata Kunci : Yoga Pranayama, Kecemasan, Gravida, Trimester III

Daftar Pustaka : 24 (2015 – 2020)

**HIGH SCHOOL OF HEALTH SCIENCE BINA USADA BALI  
STUDY PROGRAM OF THE BACHELOR OF NURSING**

Thesis, Januari 2023

**Effect of Pranayama Yoga Exercise on Reducing Anxiety in Third Trimester Pregnant Women in facing Labor at The UPTD Puskesmas Nusa Penida I  
xi+ 67 + 6 tables + 2 schema + 16 attachments**

**ABSTRACT**

Anxiety is a natural feeling disorder characterized by feelings of fear or worry that are deep and ongoing and for no apparent reason, do not experience disturbances in assessing reality, personality is still intact (no splitting of personality), behavior can be disturbed but still within limits. -normal limits. Both normal behavior, as well as deviant or disturbed behavior, are both expressions, appearances, manifestations, of defenses against anxiety.

This study uses quantitative research methods with an experimental research design with pre-experimental. The research design used in this study was a one group pretest posttest design. The sampling technique in this study is total sampling. Total sampling is a sampling technique where the number of samples is equal to the population. The total number of samples is 15 respondents. The sample in this study was 15 third pregnant women. The data were analyzed using Wilcoxon test analysis.

In this study, the results of the analysis using the Wilcoxon test, the level of confidence used namely  $\alpha = 0.05$ . The results show significance for the experimental group given the yoga pranayama technique, namely p value = 0.000, which means p value of  $p \leq 0.05$ , so it can be concluded that there is an effect of yoga pranayama techniques significantly reduce anxiety levels in third trimester primigravida pregnant women in facing labor.

Keywords: Yoga Pranayama, Anxiety, Gravida, Third Trimester

Bibliography : 24 (2015 – 2020 )

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Senam Yoga Pranayama Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan Di UPTD. Puskesmas Nusa Penida I” tepat pada waktunya.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui pengantar ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali atas kesempatan yang diberikan, sehingga penulis dapat mengikuti penelitian ini.
3. Ns. Ni Putu Dita Wulandari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep. J selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan waktu luang dengan penuh kesabaran untuk peneliti dalam memberi masukan, pengetahuan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Dr. Ns. IGA Ratih Agustini, S.Kep., M.Kes., selaku dosen pembimbing II yang telah banyak turut membantu penulis dalam memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini
5. Keluarga tercinta yang senantiasa memberikan dukungan penuh dalam bentuk materil maupun non materil serta doa dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. Teman-teman seperjuangan dan seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap skripsi ini nantinya mampu menjadi tambahan referensi dalam meningkatkan kualitas ilmu keperawatan profesional. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak, terima kasih.

Mangupura, Januari 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>v</b>
<b><i>ABSTRACT</i> .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan .....	5

1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Pelayanan Keperawatan.....	6
2. Masyarakat .....	6
3. Institusi Pendidikan .....	6
4. Pengembangan Ilmu Keperawatan.....	7
E. Keaslian Penelitian .....	7

## **BAB II : TINJAUAN PUSTAKA**

A. Kecemasan.....	8
B. Yoga Pranayama .....	17
C. Mekanisme Kerja Yoga Pranayama .....	22
D. Teknik Pranayama.....	23
E. Kerangka Teori.....	33

## **BAB III : KERANGKA KOSEP, HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL**

A. Kerangka Konsep.....	35
B. Hipotesis .....	36

C. Definisi Operasional.....	36
------------------------------	----

## **BAB IV : METODE PENELITIAN**

A. Rancangan Penelitian .....	38
B. Populasi dan Sampel.....	38
1. Populasi.....	38
2. Sampel .....	39
C. Tempat Penelitian .....	39
D. Waktu Penelitian .....	39
E. Etika Penelitian .....	39
1. <i>Informed Consent</i> .....	40
2. <i>Anonymity</i> .....	40
3. <i>Confidentiality</i> .....	41
4. <i>Nonmaleficence</i> .....	41
F. Alat Pengumpulan Data.....	41
1. Instrumen Penelitian .....	41
2. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	43
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	44
1. Prosedur Administrasi .....	44

2. Prosedur Teknis.....	45
H. Rencana Analisa Data .....	46
1. Pengolahan Data.....	46
2. Analisis Data .....	47

## **BAB V : HASIL PENELITIAN**

A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	49
B. Hasil Analisis Univariat.....	50
C. Hasil Uji Bivariat.....	52

## **BAB VI : PEMBAHASAN**

A. Interpretasi Penelitian.....	54
1. Gambaran Karakteristik Responden.....	54
2. Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan Sebelum Diberikan Senam Yoga pranayama..	57
3. Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan Sebelum Diberikan Senam Yoga Pranayama..	59
4. Pengaruh Senam Yoga Pranayama Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan...	60
B. Keterbatasan Penelitian.....	62
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....	63

## **BAB VII: PENUTUP**

A. Simpulan.....	65
------------------	----

B. Saran.....66

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	36
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Usia.....	50
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Paritas.....	50
Tabel 5.3 Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi persalinan Sebelum Diberikan Yoga Pranayama.....	51
Tabel 5.4 Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi persalinan Setelah Diberikan Yoga Pranayama.....	51
Tabel 5.5 Analisis Pengaruh Senam Yoga Pranayama Terhadap Penurunan Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan.....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : Kerangka Teori.....	34
Gambar 3.1 : Kerangka Konsep.....	35

## **LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Jadwal Rencana Kegiatan Penelitian
- Lampiran 2. Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 5. Surat Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 6. Berita Acara Pelaksanaan Uji Etik
- Lampiran 7. Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 8. Surat keputusan Rekomendasi Penelitian
- Lampiran 9. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 10. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 11. Surat Pengantar Kuesioner
- Lampiran 12. Kuesioner Tingkat Kecemasan HRS-A
- Lampiran 13. SOP Yoga Pranayama
- Lampiran 14. Hasil Tabulasi Penelitian
- Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 16. Lembar Bimbingan Skripsi

## DAFTAR PUSTAKA

- A Review of the Effects of Anxiety During Pregnancy on Children's Health.* Zohreh Shahhosseine, Mehdi Pourasghar, Alireza Khalilian & Fariba Salehi. 27(3) 200-202, s.l. : Mater Sociomed, 2015.
- Anxiety and Depression of High Risk Pregnant Women Hospitalized in Two Public Hospital Senting in Greece.* K. Gourounti, Karapanou, Karpathiotaki & Vaslamatzis. 25, s.l. : International Archives of Medicine, 2015, Vol. 8.
- Association Between Anxiety and Hypertension : A Systematic Review And Meta-Analysis Of Epidemiological Studies.* Yu Pan, Wenpeng Cail, Qi Cheng, Wei Dong, Ting An, & Jin Yan. 11 1121-1130, s.l. : Neuropsychiatric Disease and Treatment, 2015
- Association Between Anxiety and Hypertension : A Systematic Review And Meta-Analysis Of Epidemiological Studies.* Yu Pan, Wenpeng Cail, Qi Cheng, Wei Dong, Ting An, & Jin Yan. 11 1121-1130, s.l. : Neuropsychiatric Disease and Treatment, 2015
- Sindhu, Pujiastuti. *yoga untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia & Penuh Makna.* Bandung : Qanita, 2014.
- Hubungan Senam Yoga dengan Mengurangi Kecemasan Pada Kehamilan Trimester III DI Klinik Halim Belawan Tahun 2014.* Novianti, Sumiatik & Rizki. 8-14, s.l. : Jurnal Maternal dan Neonatal, 2016.
- Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan.* Sumarni, Syaifurrahman Hidayat & Sri. s.l. : Jurnal Kesehatan Wiraraja Medika, 2014.
- Donsu, Jenita Doli Tine. *Psikologi Keperawatan.* Yogyakarta : Pustaka Baru Press, 2017.
- Sudigdo Sastroasmoro, & Sofyan Ismail. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis Edisi ke-5.* Jakarta : Sagung seto, 2014.
- Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2012.* Reska Handayani. Ners jurnal keperawatan, vol 11 th 2015 : 62-71 ISSN 1907-686x
- Hubungan Paritas Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester 3 Dalam Menghadapi Persalinan.* Triatmi Andri Yanuarini, Dwi Estuning Rahayu, Hanna Salehtra Hardiati. Jurnal ilmu kesehatan. vol 2 no 1 nopember 2013, ISSN 2303-1433
- Amalia, R., Rusmini, R., & Yuliani, D. R. (2020). Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester III. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(1), 29-34. <https://doi.org/10.31983/jsk.v2i1.5788>

- Aryani, R. Z., Handayani, R., Handayani, R., & Susilowati, D. (2018). Pengaruh Pelaksanaan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Di Klinik Bidan Kita Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(2), 78–83. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i2.85>
- Ashari, A., Pongsibidang, G. S., & Mikhrunnisai, A. (2019). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1), 55–62. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v15i1.5554>
- Aswitami, N. G. A. P. (2017). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Tw Iii Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Klinik Yayasan Bumi Sehat. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.36002/jkt.v1i1.155>
- Bingan, E. C. S. (2019). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 466–472. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1505>
- Nabilla, T., Dwiyantri, E., Studi, P., Masyarakat, K., Ilmu, S., Alam, I., & Airlangga, U. (2022). Efektivitas Yoga Dalam Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Dan Depresi Postpartum : Systematic Review. *Journal Of Community Mental Health And Public Policy*, 2655, 40–49.
- Puspitasari, I., & Wahyuntari, E. (2020). Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Proceeding of The URECOL*, 116–120.
- Rozikhan, & Sapartinah, T. (2021). Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Dengan Multigravida Di Era Pandemi Covid-19 Di Wilayah Kabupaten Kenda. *Midwifery Care Journal*, 2(1), 16–20.
- Sari, I. Y., Indriyani, T., & Carolin, B. T. (2020). Efektifitas Antara Yoga dan Senam Hamil terhadap Kecemasan Ibu dalam Menghadapi Persalinan di PMB Eti Ruhayati Serang Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Kebidanan*, 9(2), 119–126. <https://smrh.e-journal.id/Jkk/article/view/115/75>
- Situmorang, R. B., Rossita, T., & Rahmawati, D. T. (2020). Hubungan Senam Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 178–183. <https://doi.org/10.33221/jikm.v9i03.620>
- Sulistiyaniingsih, S. H., & Rofika, A. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 34–45.
- Yuniza, Tasya, & Suzanna. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Kecamatan Plaju. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 8(2), 78–84. <https://doi.org/10.32539/jks.v8i2.15951>
- Yuwansyah, Y., Idaningsih, A., & Nuraeni, E. H. (2022). Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester III terhadap Kecemasan Ibu Menghadapi Persalinan di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, 10(1), 109–122. <https://stikesypib.ac.id/e-journal/index.php/JK/article/view/156>