

**HUBUNGAN KETERATURAN MENGIKUTI YOGA
HAMIL DENGAN KECEMASAN MENJELANG
PERSALINAN PADA IBU PRIMIGRAVIDA
TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA
UPTD PUSKESMAS KUTA SELATAN**

SKRIPSI



**OLEH
PUTU ARY WARMADEWI
NIM. A1224022**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putu Ary Warmadewi

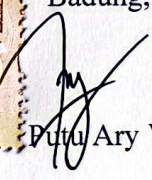
NIM : A1224022

Jurusan : S1 Kebidanan

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



Badung, Juni 2025


Putu Ary Warmadewi

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN KETERATURAN MENGIKUTI YOGA
HAMIL DENGAN KECEMASAN MENJELANG
PERSALINAN PADA IBU PRIMIGRAVIDA
TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA
UPTD PUSKESMAS KUTA SELATAN**

Diajukan Oleh:

**PUTU ARY WARMADEWI
NIM. A1224022**

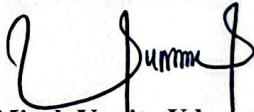
Badung, 26 Juni 2025

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I


Bdn. Pande Putu Noyi Ekajayanti, S.ST., M.Keb
NIDN: 0818118701

Pembimbing II


Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN: 0808068701

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua


Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN: 0808068701

HALAMAN PENGESAHAN

**Skripsi Ini Telah Dipertahankan dan Disahkan di Depan Dewan
Penguji Program Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu
Kesehatan Bina Usada Bali
Tanggal: 2 Juli 2025**

Yang terdiri dari:

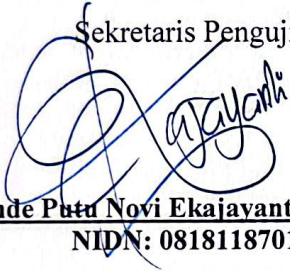
Ketua Penguji



Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M.Kes

NIDN: 0825068901

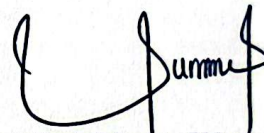
Sekretaris Penguji



Bdn. Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST., M.Keb

NIDN: 0818118701

Anggota Penguji



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb

NIDN: 0808068701

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb

NIDN: 0808068701

**HUBUNGAN KETERATURAN MENGIKUTI YOGA
HAMIL DENGAN KECEMASAN MENJELANG
PERSALINAN PADA IBU PRIMIGRAVIDA
TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA
UPTD PUSKESMAS KUTA SELATAN**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Diajukan Oleh:

**PUTU ARY WARMADEWI
NIM. A1224022**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN**

Skripsi, Juni 2025

Putu Ary Warmadewi

Hubungan Keteraturan Mengikuti Yoga Hamil dengan Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Selatan

xiv+ 72 Halaman + 5 Tabel + 3 Gambar + 13 Lampiran

ABSTRAK

Kecemasan pada masa kehamilan merupakan bagian dari proses adaptasi ibu dalam masa kehamilan yang perlu mendapatkan penanganan karena berdampak buruk bagi kesehatan ibu dan janin. Antenatal care dan kelas hamil seperti yoga hamil menjadi salah satu Upaya dalam meningkatkan kesiapan ibu menghadapi persalinan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan keteraturan mengikuti yoga hamil dengan kecemasan menjelang persalinan pada ibu primigravida trimester III.

Metode penelitian analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*, sampel penelitian ibu hamil primigravida TM III yang terdata di Poli KIA dan mengikuti kegiatan yoga hamil. yang memenuhi kriteria sampel sebanyak 50 orang yang dipilih dengan teknik sampel *total sampling*. Data dikumpulkan dengan kuesioner *State Anxiety Inventory* dan daftar hadir yoga hamil. Data dianalisis dengan uji *statistic Spearmank Rank*.

Hasil penelitian didapatkan keteraturan ibu primigravida mengikuti yoga hamil sebagian besar teratur sebanyak 33 orang (66,0%) dengan tingkat kecemasan dalam katagori ringan sebanyak 30 orang (60,0%). Secara statistik ada hubungan yang signifikan antara keteraturan mengikuti yoga hamil dengan kecemasan menjelang persalinan pada ibu primigravida trimester III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Selatan ($p \text{ value} = 0,003; \alpha = 0,05$). Semakin teratur ibu hamil mengikuti yoga hamil maka semakin ringan kecemasan yang dirasakan ibu, maka sangat penting meningkatkan pelaksanaan kelas ibu hamil seperti yoga, senam hamil dan kegiatan lainnya serta dilengkapi dengan pemberian edukasi dan informasi terkait persiapan persalinan.

Kata Kunci : Kecemasan; Yoga Hamil; Ibu Hamil; Persiapan Persalinan
Daftar Pustaka : 48 Sumber (2016-2024)

HEALTH INSTITUTION
BINA USADA BALI BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY PROGRAM

Undergraduate thesis, June 2025

Putu Ary Warmadewi

The Relationship between Regularity of Following Pregnant Yoga with Anxiety Towards Childbirth in Trimester III Primigravida Mothers in the Work Area of UPTD Puskesmas Kuta Selatan

xiv + 72 Pages + 5 Tables + 3 Pictures + 13 Attachments

ABSTRACT

Anxiety during pregnancy is part of the mother's adaptation process during pregnancy that needs to be treated because it has a negative impact on the health of the mother and fetus. Antenatal care and pregnancy classes such as pregnant yoga are one of the efforts to improve the mother's readiness to face labor. The purpose of this study was to determine the relationship between the regularity of following pregnant yoga with anxiety before labor in third trimester primigravida mothers.

Correlation analytic research method with a cross sectional approach, the research sample was primigravida TM III pregnant women who were recorded at the MCH Poli and participated in pregnant yoga activities. 50 people who met the sample criteria were selected using the total sampling technique. Data were collected with the State Anxiety Inventory questionnaire and pregnant yoga attendance list. Data were analyzed by Spearman Rank statistical test.

The results showed that the regularity of primigravida mothers following pregnant yoga was mostly regular as many as 33 people (66.0%) with anxiety levels in the mild category as many as 30 people (60.0%). Statistically there is a significant relationship between the regularity of following pregnant yoga with anxiety before childbirth in third trimester primigravida mothers in the UPTD Puskesmas South Kuta Work Area (p value = 0.003; α = 0.05). The more regularly pregnant women follow pregnant yoga, the lighter the anxiety felt by the mother, so it is very important to increase the implementation of pregnant women's classes such as yoga, s

Keywords : Anxiety; Pregnant Yoga; Expectant Mother; Labor Preparation
Bibliography : 48 Sources (2016-2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa karena berkat Asung Kerta Wara Nugraha peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul ‘Hubungan Keteraturan Mengikuti Yoga Hamil dengan Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Selatan’ dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Kebidanan pada Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali. Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak untuk itu melalui kesempatan ini dengan segala hormat dan kerendahan hati peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM. selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi Ilmu Kebidanan STIKES Bina Usada Bali dan selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bdn. Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST.,M.Keb selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. dr. I Made Sugiana, M.Kes selaku Kepala UPTD Puskesmas Kuta Selatan atas ijin yang telah diberikan untuk mengikuti pendidikan dan ijin sebagai lokasi penelitian.
5. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih kurang sempurna, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan segala saran serta kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih.

Badung, Juni 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR SKEMA.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum.....	6
2. Tujuan Khusus	6
D. Manfaat Penelitian	6
1. Pelayanan Kebidanan.....	6
2. Masyarakat	7
3. Institusi Pendidikan	7
4. Perkembangan Ilmu Kebidanan.....	7

E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori.....	9
1. Konsep Ibu Hamil.....	9
2. Konsep Kecemasan Ibu Hamil	11
3. Konsep Yoga Hamil	22
4. Konsep Keteraturan atau Kepatuhan latihan Yoga Hamil...	29
B. Kajian Empiris	30
C. Kerangka Teori	33
BAB III KERANGKA KONSEP	
A. Kerangka Konsep.....	34
B. Hipotesis Penelitian	35
C. Definisi Operasional Variabel	35
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	37
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	37
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
D. Etika Penelitian	39
E. Alat Pengumpulan Data.....	41
F. Prosedur Pengumpulan Data.....	43
G. Analisis Data.....	45

BAB V HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	49
B. Karakteristik Subjek Penelitian	50
C. Analisis Univariat	51
D. Analisis Bivariat	52

BAB VI PEMBAHASAN

A. Interpretasi Penelitian.....	54
1. Keteraturan Ibu Primigravida Mengikuti Yoga Hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Selatan	54
2. Kecemasan Menjelang Persalinan Ibu Primigravida di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Selatan	57
3. Hubungan Keteraturan Mengikuti Yoga Hamil dengan Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Selatan	61
B. Keterbatasan Penelitian	64
C. Implikasi Penelitian.....	64

BAB VII SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan.....	66
B. Saran.....	66

DAFTAR PUSTAKA	68
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional Penelitian.....	36
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di UPTD Puskesmas Kuta Selatan.....	50
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Keteraturan Ibu Primigravida Mengikuti Yoga Hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Selatan...	51
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Kecemasan Menjelang Persalinan Ibu Primigravida di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Selatan..	52
Tabel 5.4	Hubungan Keteraturan Mengikuti Yoga Hamil dengan Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuta Selatan ..	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian	33
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian.....	34
Gambar 4.1 Desain Rancangan Penelitian Deskriptif Korelasional	37

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 2. Surat Studi Pendahuluan dari STIKES Bina Usada Bali
- Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 5. Surat Permohonan Ijin Penelitian dari STIKES Bina Usada Bali
- Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian dari Dinas Penanaman Modal dan Perijinan Satu Pintu kabupaten Bandung
- Lampiran 7. Surat Ijin Penelitian Puskesmas
- Lampiran 8. Lembar Permohonan Responden
- Lampiran 9. Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 10. Instrumen Pengumpulan Data (Kuesioner Penelitian)
- Lampiran 11. Hasil SPSS Tabulasi dan Pengolahan Data
- Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 13. Lembar Bimbingan Skripsi

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiani, R. (2021). Literature Review: Kecemasan Ibu Hamil TM III Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Sosial Dan Sains*, 1(11), 1–481.
- Alini, A., Meisyalla, L. N., & Novrika, B. (2024). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kesehatan Mental Ibu Hamil di Desa Pulau Rambai. *Jurnal Ners*, 8(1), 178–186.
- Andjun. (2018). *Yoga untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia, dan Penuh Makna*. Bandung: Qanita.
- Anggasari, Y., & Mardiyanti, I. (2021). Pengaruh antara keteraturan prenatal gentle yoga terhadap penurunan tingkat nyeri pinggang pada ibu hamil trimester iii. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM Mataram*, 6(1), 34–38.
- Aprilia, Y. (2020). *Prenatal Gentle Yoga*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Aprillia, Y. (2016). *Gentle Birth Balance*. Bandung: Qanita.
- Asih, N. W. Y., Ariyani, N. W., Darmapatni, M. W. G., Lindayani, I. K., & Somoyani, N. K. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas II Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Barat Tahun 2021. *Infokes*, 11(2), 404–412.
- Cristianti, N. (2024). *Penyebab dan Cara Mengatasi Kecemasan pada Ibu Hamil*. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Fatmawati, S. dan. (2019). *Asuhan Keperawatan Kehamilan*. Surabaya: Jakad Publishing.
- Handayani, R. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan menjelang persalinan pada ibu primigravida trimester III di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang tahun 2012. *Ners Jurnal Keperawatan*, 11(1), 60–69.
- Krisnamurti, W. (2022). Hubungan Antara Dukungan Suami dan State Anxiety pada Istri Anggota TNI-AU yang Sedang Hamil Anak Pertama Fase Trimester Ketiga di Kota Bandung. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM Mataram*, 3(2), 45–52.
- Kusumawati, Y. (2021). *Panduan Kesehatan Mental Ibu Hamil*. Surabaya: Airlangga University Press.

- Notoatmodjo, S. (2014). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2020). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan. Pendekatan Praktis. Edisi 5*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pamungkas, J dan Samsara, A. (2019). *Mengenal Kecemasan dan Serangan Panik*. Bandung: Lautan Jiwa.
- Pati, W. (2022). *Pengantar Psikologi Abdormal; Definisi, Teori dan Intervensi*. Banten: NEM.
- Primagro. (2022). *Yoga Ibu Hamil: Manfaat dan Aturan yang Harus Dilakukan. Ibu & Balita*.<https://www.ibudanbalita.com/artikel/yoga-ibu-hamil-manfaat-dan-aturan-yang-harus-dilakukan>.
- Qamarya, N., & Riskiah, D. M. (2022). Pelaksanaan Latihan Yoga pada Ibu Hamil dalam Mengatasi Kecemasan di Masa Pandemi Covid-19 di Dusun Oi Ni'u Kota Bima Tahun 2022. *Bima Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 306–308.
- Rista, K., Azka, A., & Oktavia, E. (2023). Intensitas Kehadiran Pada Kelas Hamil Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 10(1), 32–38.
- Sari, A. A., & Kumorojati, R. (2020). Pengaruh Yoga Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Lingkungan Hidup*, 5(1), 29–33.
- Sari, P. M., Khalifatunnisak, A., & Nita, E. S. (2023). Hubungan Keteraturan Aktivitas Prenatal Yoga Dengan Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, 7(2), 72–80.
- Sarmita, S., Nurdin, S., & Fattah, A. H. (2021). Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Cabenge Kabupaten Soppeng. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Dan Kebidanan*, 1(1), 20–26.
- Sistriani, A., Putri, Y., & Saputri, M. T. (2024). Hubungan Pengetahuan Dan Dukungan Suami Dengan Mengikuti Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Azzahra Medicalcentre Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 1(2).
- Smorti, M., Ponti, L., & Tani, F. (2019). The effect of maternal depression and anxiety on labour and the well-being of the newborn. *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 39(4), 492–497.

- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulisdian. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan, Persalinan, Dan Bayi Baru Lahir*. Jawa Tengah: Oase Grup.
- Swarjana, I. K. (2016). *Statistik Kesehatan*. Yogyakarta: Andi.
- Tiani, A. A. (2023). Efektivitas Senam Hamil Terhadap Nyeri Pinggang Ibu Hamil Trimester 3_Angel Agus Tiani. *Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan Akbid YLPP Purwokerto*, 1(2), 45–52.
- Wahyudi, dkk. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jambi: PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Wahyuni, I., Kirana, D. N., & Hayati, S. (2023). Prenatal Yoga Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil Primi Gravida Dalam Menghadapi Persalinan. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 7(2), 129–137.
- Wawan, A., & Wahyuni, D. (2018). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wulansari, D. P. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester II Dan III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Tahun 2020. *Journal of Midwifery Information (JoMI)*, 1(2), 96–105.