

**PENGARUH *YOGA PRANAYAMA* TERHADAP KECEMASAN  
MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL  
TRIMESTER III DI PMB WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS ABIANSEMAL I**



**SKRIPSI**

Oleh :

**SI LUH PUTU SUDARMI**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
DAN PROFESI BIDAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2022**

**PENGARUH *YOGA PRANAYAMA* TERHADAP KECEMASAN  
MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL  
TRIMESTER III DI PMB WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS ABIANSEMAL I**

**SKRIPSI**

**Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan  
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Oleh**

**SI LUH PUTU SUDARMI**

**A1220003**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
DAN PROFESI BIDAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH *YOGA PRANAYAMA* TERHADAP KECEMASAN  
MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL  
TRIMESTER III DI PMB WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS  
ABIANSEMAL I**

**Diajukan Oleh :**  
**SI LUH PUTU SUDARMI**  
**A1220003**

**Badung, 22 Februari 2022**

**Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing**

**Pembimbing I**

**Dr. Luh Putu Widiastini, S. SiT.,M. Kes**

**NIDN : 1126098501**

**Pembimbing II**

**I Gusti Agung Manik Karuniadi, S. ST., M. Kes**

**NIDN : 0821098803**

**Mengetahui**

**Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi bidan**

**Ketua**



**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  
KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN SEKOLAH  
TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI**

**Tanggal : 01 Maret 2022**

**Yang terdiri dari :**

**Penguji Utama**



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

**NIDN : 0808068701**

**Penguji I**



**Dr. Luh Putu Widiastini, S. SiT., M. Kes**

**NIDN : 1126098501**

**Penguji II**



**I Gusti Agung Manik Karuniadi, S. ST., M. Kes**

**NIDN : 0821098803**

**Mengetahui**

**Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan**

**Ketua**



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

**NIDN : 0808068701**

## SURAT PERNAYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Si Luh Putu Sudarmi

NIM : A1220003

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Yoga Pranayama Terhadap Kecemasan Menghadapi  
Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Wilayah Kerja Puskesmas  
Abiansemal I

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



Mangupura, 25 Februari 2022

( Si Luh Putu Sudarmi )

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI**

**PROGRAM STUDY SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN**

Skripsi, Februari 2022

Si Luh Putu Sudarmi

**Pengaruh Yoga Pranayama Terhadap Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Abiansemal I**

xiii+ 53 + 10 tabel + 2 skema + 15 lampiran

**ABSTRAK**

Kecemasan ialah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman. Perasaan kecemasan ini umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis (seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, dan lain-lain) dan gejala-gejala. Perubahan psikologis yang terjadi pada ibu terutama ibu hamil pertama timbul perasaan takut, cemas, dalam menghadapi proses penerimaan kehamilan dan persalinan. Kondisi psikis pada ibu akan berpengaruh terhadap tumbuh kembang janin.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *Quasy eksperiment*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonequivalent control group design*, Sampel dilakukan dengan *non probability sampling* yaitu *Total sampling* dengan memperhatikan kriteria *inklusi* dan *eksklusi*. Sampel dalam penelitian ini ibu hamil sebanyak 70 orang yang akan dibagi menjadi dua kelompok yaitu 35 untuk kelompok perlakuan yang akan diberikan yoga *pranayama* dan 35 orang untuk kontrol yang akan diberi senam hamil. Data dianalisis menggunakan analisa menggunakan uji *Mann-Whitney*. dan uji *Wilcoxon*

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

Kata Kunci : Yoga *Pranayama*, Kecemasan Menjelang Persalinan, Ibu Hamil

Daftar Pustaka : 28 ( 2016 – 2020 )

**HIGH SCHOOL OF HEALTH SCIENCE BINA USADA BALI**

**STUDY PROGRAM OF THE BACHELOR OF MIDWIFE AND MIDWIFE**

**PROFESSIONALS**

*Thesis, February 2022*

*Si Luh Putu Sudarmi*

***The Effect of Pranayama Yoga on Anxiety Ahead of Childbirth in Third Trimester***

***Pregnant Women in PMB, Abiansemal Health Center I Work Area***

*xiii+ 53 + 10 tables + 2 schemas + 15 attachments*

**ABSTRACT**

*Anxiety is a subjective experience of restless mental tension as a general reaction and the inability to deal with problems or a sense of security. This feeling of anxiety generally causes physiological symptoms (such as shaking, sweating, increased heart rate, etc.) and symptoms. Psychological changes that occur in mothers, especially pregnant women for the first time, arise feelings of fear, anxiety, in the face of the process of accepting pregnancy and childbirth. Psychological conditions in the mother will affect the growth and development of the fetus.*

*This research uses quantitative research methods with the type of Quasy experimental research. The design used in this study is a nonequivalent control group design. The sample is carried out using non-probability sampling, namely total sampling by taking into account the inclusion and exclusion criteria. The sample in this study was 70 pregnant women who would be divided into two groups, namely 35 for the treatment group who would be given pranayama yoga and 35 for the control group who would be given pregnancy exercise. Data were analyzed using analysis using the Mann-Whitney test. and Wilcoxon test*

*In this study, the results of the analysis using the Man Whitney test, the confidence level used is = 0.05. The results show significance for the experimental group given the yoga pranayama technique, namely p value = 0.000 which means p value 0.05, so it can be concluded that there is a significant effect of pranayama yoga techniques on anxiety facing childbirth in third trimester pregnant women.*

*Keywords: Yoga Pranayama, Anxiety Before Labor, Pregnant Women*

*Bibliography : 28 ( 2016 – 2020 )*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat Asung Kerta Wara Nugraha Nyalah peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh *Yoga Pranayama* Terhadap Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III DI PMB Wilayah Kerja Puskesmas Abiansemal I”

Skripsi ini disusun dalam rangka untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi S1 Kebidanan Penyelesaian skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali yang telah memberikan dorongan dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan pendidikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali.
2. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S. ST., M. Keb selaku Ketua program studi S1 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali
3. Luh Putu Widiastini, S. SiT.,M. Kes selaku pembimbing 1 yang telah memberikan masukan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.

4. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S. ST., M. Kes selaku pembimbing 2 telah meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam memberi pengetahuan, masukan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
5. Seluruh dosen dan staf Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali yang telah memberikan ilmu dan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi penelitian ini.
6. Teman-teman yang telah memberi dukungan dan membantu dalam penyusunan skripsi penelitian ini.
7. Kepada kakak, suami serta keluarga yang lain yang telah memberi dukungan sehingga skripsi ini selesai tepat waktu.
8. Kepada seluruh pihak yang turut serta membantu dalam penyusunan skripsi penelitian ini, peneliti mengucapkan terimakasih.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi penelitian ini. Semoga skripsi penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Badung, 22 Oktober 2021

Peneliti

## DAFTAR ISI

### Halaman

<b>JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan masalah.....	4
C. Tujuan .....	4
1. Tujuan umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penulisan.....	5
1. Manfaat Pelayanan Kebidanan.....	5
2. Manfaat Masyarakat.....	5
3. Manfaat Institusi pendidikan.....	5
4. Manfaat Pengembangan Ilmu Kebidanan.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6

## **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

A. Konsep Kehamilan .....	8
1. Pengertian Kehamilan .....	8
2. Tanda Tanda Kehamilan.....	9
3. Perubahan- perubahan saat Kehamilan.....	9
B. Kecemasan.....	13
1. Pengertian Kehamilan.....	13
2. Tingkat Kecemasan.....	14
3. Kecemasan Menghadapi Persalinan.....	16
4. Alat Ukur Kecemasan.....	16
5. Kecemasan Pada Kehamilan.....	17
C Yoga Pranayama.....	21
1. Pengertian <i>Yoga Pranayama</i> .....	21
2 Teknik <i>Yoga Pranayama</i> .....	22
3. Gerakan <i>Yoga Pranayama</i> .....	23
D. Pengaruh <i>Yoga Pranayama</i> Terhadap Kecemasana.....	25
E. Kajian Empiris.....	27
F. Kerangka Teori.....	29

## **BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL**

A. Kerangka Konsep.....	30
B Defenisi Operasional dan Variabel .....	30
1. Variabel .....	30
2. Definisi Operasional.....	31
C. Hipotesi .....	33

## **BAB IV METODE PENELITIAN**

A. Rancangan Penelitian.....	34
B Populasi dan Sampel .....	35
1. Populasi .....	35
2. Sampel .....	35
3. Teknik Sampling.....	35
C. Tempat Penelitian.....	36
D. Waktu Penelitian.....	36
E. Etika Penelitian.....	36
F. Alat Pengumpulan Data .....	38
G. Prosedur Pengumpulan data.....	39
H. Pengolahan Data.....	40
I. Teknik Analisis Data.....	42

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2. 1. Teknik Pranayama 1.....	23
Gambar 2. 2. Teknik Pranayama 2.....	23
Gambar 2. 3. Teknik Pranayama 3.....	23
Gambar 2.4 Kerangka teori.....	29
Gambar. 3.1 Kerangka Konsep .....	30
Gambar 4. 1. Desain Penelitian.....	34

## DAFTAR TABEL

### Halaman

Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel.....	31
--	----

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Pernyataan
- Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Dari Stikes Bina Usada Bali
- Lampiran 3. Surat Balasan Dari Stikes Bina Usada Bali
- Lampiran 4. Jadwal Penelitian
- Lampiran 5. Surat Permohonan Menjadi responden
- Lampiran 6. Surat Persetujuan Menjadi responden
- Lampiran 7. Pengantar Kuisisioner
- Lampiran 8. Kuisisioner kecemasan (HARS)

## DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, D. F., dan Ifdil, I. (2016). *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*. *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Aryadi, I. P. H. (2018). *Yoga pranayama dan terapi musik: sebuah kombinasi terapi rehabilitatif holistik pada penderita penyakit paru obstruktif kronis (ppok)*. *Universitas Udayana*, 1–25.
- 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>
- Bd. Yulizawati, SST, M. K., dr. Detty Iryani, M.Kes. M.Pd.Ked. AIF. Bd. Lusiana Elsinta B, S. M. K., Aldina Ayunda Insani, S.Keb, Bd, M.Keb Feni Andriani, S.Keb Bd., M. K., dan Copyright. (2017). *Buku Ajar Kehamilan Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan* (M. K. Bd. Yulizawati, SST (ed.); 1st ed.). Erka CV. Rumahkayu Pustaka Utama.
- Dinkes. (2017). Dinkes. *Profil Kesehatan Kabupaten Buleleng*.
- Fatimah, dan Nuryaningsih. (2017). *Asuhan Kebidanan Kehamilan* (A. Noviant (ed.); 1st ed.). Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Fikri, A., dan Darma, U. B. (2018). *Anxiety ( Kecemasan ) Dalam Olahraga*. *November*.
- Kemenkes, R. (2018). Kepmenkes RI No 349 2018 *Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Kanker Serviks*. In *Kemenkes RI*.
- Lukmanulhakim, dan Agustina, D. (2018). *Yoga Pernapasan (Pranayama) Terhadap Kecemasan Keluarga Pasien Kritis Di Ruang ICU*. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 77–86. <https://doi.org/10.30604/jika.v3i1.91>
- Maharani, S. (2020). *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III*. *Jurnal Kebidanan*, 12(01), 34. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v12i01.363>

- Mastiningsih, P., dan Chrisyanti Agustina, Y. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan*. IN MEDIA.
- Notoatmodjo, S (2010), *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta
- Notoatmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Renika Cipta.
- Nursalam. (2016). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika.PT Alfabet.
- kecemasan pada ibu hamil skripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 11410148.
- Rohmansyah, N. A. (2017). *Pengertian Tentang Teori Kecemasan*. Jurnal Ilmiah PENJAS.
- Rustikayanti, R. N., Kartika, I., dan Herawati, Y. (2016). *Korelasi Perubahan Psikologis Ibu Hamil*. 2(1), 62–71.
- Sari, I. Y. (2020). *Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Persalinan*. 1(April), 119–126.
- Sindhu. (2017). *Efektivitas Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil*.
- Sindhu, P. (2014). *Panduan Lengkap Yoga untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. PT Mizan Pustaka.
- Siregar, N. Y., Kias, C. F., Nurfatimah, N., Noya, F., Longgupa, L. W., Entoh, C., & Ramadhan, K. (2021). *Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan*. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(1), 18–24. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i1.131>
- Sugiyono, P. D. (2016). *Kecemasan Ibu Hamil*. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Sugiyono (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alvabeta
- Sukarno, Muchlis, A. U. ., dan Mardiyono. (2017). *Efek Latihan Pernafasan Yoga (Pranayama) Terhadap Dyspnea Pasien Ppok*. *Adi Husada Nursing Journal*, 3(1).

Swarjana, I. K. (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. CV Andi Offset.

Wesseling, P., dan Capper, D. (2018). WHO 2016 Classification of gliomas. In *Neuropathology and Applied Neurobiology*. <https://doi.org/10.1111/nan.12432>

Wulandari, D. A., dan Adhi Putri, N. T. (2014). *Aplikasi Teknik Effleurage Sebagai Penatalaksanaan Nyeri Persalinan Ibu*. *Jurnal Urecol*.