

**YOGA PRENATAL BERPENGARUH TERHADAP  
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA  
PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III**

**SKRIPSI**



**ARIE SUARTHINI**

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

**YOGA PRENATAL BERPENGARUH TERHADAP  
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN  
PADA PRIMIGRAVIDA  
TRIMESTER III**

**SKRIPSI**

**Diajukan oleh:  
ARIE SUARTHINI  
NIM. A1220006**

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

**YOGA PRENATAL BERPENGARUH TERHADAP  
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN  
PADA PRIM5IGRAVIDA  
TRIMESTER III**

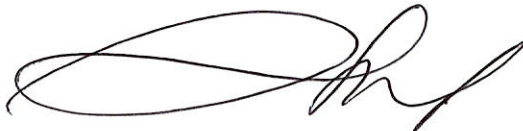
**Diajukan Oleh:**

**Arie Suarthini  
NIM. A1220006**

**Mangupura, Maret 2022**

**Telah disetujui oleh dosen Pembimbing**

Pembimbing I




**dr. Made Tangkas, Sp. OG., MPH**  
**NIDN : 08121060801**

Pembimbing II



**I Gst Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes**  
**NIDN : 0821098803**

Mengetahui  
Program Studi Sarjana Kebidanan Dan Profesi Bidan


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

## HALAMAN PENGESAHAN

### PENGARUH YOGA PRENATAL TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III

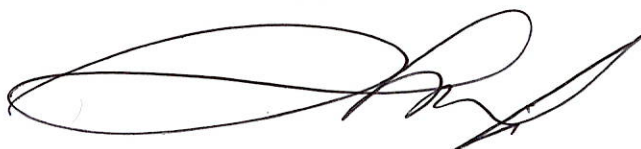
Yang terdiri dari :

Penguji Utama



Dr Luh Putu Widiastini, S. SiT., M. Kes.  
NIDN : 1126098501

Penguji I



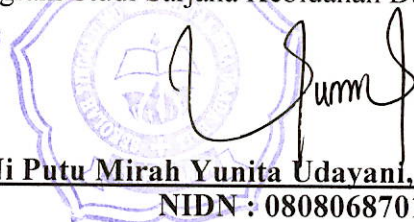
Dr. Made Tangkas, Sp. OG., MPH  
NIDN : 08121060801

Penguji II



I Gst Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes  
NIDN : 0821098803

Mengetahui  
Program Studi Sarjana Kebidanan Dan Profesi Bidan



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

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : ARIE SUARTHINI  
NIM : A1220006  
Jurusan : SARJANA KEBIDANAN  
Judul Skripsi : YOGA PRENATAL BERPENGARUH TERHADAP  
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA  
PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III

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, 07 Februari 2022



( ARIE SUARTHINI )

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsini ini ini dengan judul **“Yoga Prenatal Berpengaruh Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Primigravida Trimester III”** tepat pada waktunya.

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

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan program S1 Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan STIKES Bina Usada Bali atas kesempatan yang telah diberikan sehingga penulis dapat mengikuti sidang skripsi ini.
3. Dr. Made Tangkas, Sp.OG., MPH selaku dosen pembimbing I saya yang telah memberikan waktu luang kepada penulis dengan penuh kesabaran untuk membimbing, memberikan pengetahuan, dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. I Gst Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes selaku dosen pembimbing II yang telah banyak turut membantu penulis dan memberikan masukan atau saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Keluarga Tercinta yang turut andil memberikan dukungan baik moril maupun material selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Teman-teman dimanapun berada yang senantiasa memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap penelitian ini mampu menjadi sumber tambahan dalam meningkatkan kualitas ilmu kebidanan profesional. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Terima Kasih.

Mangupura, Pebruari 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIBMING .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR SKEMA.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan penelitian .....	3
D. Manfaat penelitian .....	4
E. Keaslian Penelitian .....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	6
A. Kecemasan pada Kehamilan.....	6
B. Kerangka Pikir.....	22

BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI	
OPERASIONAL .....	23
A. Kerangka Konsep .....	23
B. Hipotesis .....	24
C. Definisi Operasional .....	24
BAB IV METODE PENELITIAN .....	26
A. Rancangan Penelitian .....	26
B. Populasi dan sampel penelitian .....	27
C. Tempat Penelitian .....	28
D. Waktu Penelitian .....	28
E. Etika Penelitian .....	28
F. Alat Pengumpulan Data .....	31
G. Prosedur pengumpulan data .....	32
H. Pengolahan data .....	33
I. Analisis data .....	34
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi operasional Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Primigravida Trimester III Di UPTD Puskesmas Abiansemal III .....	29
Tabel 5.1 Data karakteristik umur .....	40
Tabel 5.2 Distribusi karakteristik paritas.....	40
Tabel 5.3 Diatribusi karakteristik berdasarkan Pendidikan .....	40
Tabel 5.4 Distribusi karakteristik berdasarkan pekerjaan .....	42
Tabel 5.5 Distribusi karakteristik kecemasan ibu hamil .....	43
Tabel 5.6 Distribusi nilai kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah yoga ..	43
Tabel 5.7 Uji normalitas data.....	44
Tabel 5.8 Pengaruh kesertaan ibu hamil mengikuti yoga prenatal terhadap kecemasan.....	45

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Yoga Mudrasana.....	17
Gambar 2.2 Putaran Sufi .....	18
Gambar 2.3 Yoga prenatal.....	22
Gambar 2.4 Kerangka Pikir Penelitian Pengaruh Variabel Independen (Yoga Prenatal) terhadap Variabel Dependen (Tingkat Kecemasan pada Primigravida TW III).....	23
Gambar 2.5 Rancangan <i>One Group Pretest Posttest</i> .....	26

## **DAFTAR SKEMA**

Skema 3.1 Kerangka kosep .....	23
--------------------------------	----

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat ijin studi pendahuluan
- Lampiran 3. Surat balasan studi pendahuluan
- Lampiran 4. Surat permohonan menjadi responden
- Lampiran 5. Surat persetujuan menjadi responden
- Lampiran 6. Kuisisioner Kecemasan HARS
- Lampiran 7. Standar Operasional Prosedur (SOP) Yoga prenatal
- Lampiran 8. Lembar bimbingan proposal penelitian

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

Skripsi, Februari 2022

**Yoga Prenatal Berpengaruh Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Primigravida Trimester III**

**xii+ 52 + 8 tabel + 1 skema + 8 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*. Sampel dilakukan dengan *non probability sampling* dengan bentuk *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu atau menggunakan seleksi khusus yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri atau sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya. Sampel dalam penelitian ini ibu hamil sebanyak 35 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 signifikasi untuk kelompok eksperimen yang diberikan teknik yoga prenatal yaitu  $p \text{ value} = 0,000$  yang artinya nilai  $p \leq 0,05$ , jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh secara signifikan teknik yoga prenatal terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III.

Kata Kunci : Yoga Prenatal, Kecemasan, Primigravida, Trimester III

Daftar Pustaka : 21 (2011 – 2020 )

**HIGH SCHOOL OF HEALTH SCIENCE BINA USADA BALI  
STUDY PROGRAM OF THE BACHELOR OF MIDWIFE AND MIDWIFE  
PROFESSIONALS**

Thesis, February 2022

**Prenatal Yoga Affects Reducing Anxiety Levels in Third Trimester  
Primigravida**

**xiii+ 52 + 8 tables + 1 schema + 8 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 experimental research design with pre-experimental. The research design used in this study was a one group pretest posttest design. The sample is carried out by non-probability sampling in the form of purposive sampling, namely sampling based on certain considerations or using a special selection made by the researcher himself, based on the characteristics or characteristics of the population that have been known previously. The sample in this study were 35 pregnant women. Data were analyzed using Wilcoxon test analysis.

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

Keywords: Prenatal Yoga, Anxiety, Primigravida, Third Trimester

Bibliography : 21 (2011 – 2020 )

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R., Rusmini and Yuliani, D. R. (2020). 'Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester III', *Jurnal sains kebidanan*, 2(1), pp. 18–23.
- Ashari, Pongsibidang, Mikhrunnisai. 2019. Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal MKMI*. Vol 15. No.1
- Aprilia, Y. (2016). *Gentle Birth Balance*. Jakarta: EGC.
- Hawari (2018). *Manajemen Stres, cemas dan depresi*. Jakarta: FKUI.
- Kozier (2015). *Faktor-Faktor Kecemasan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Maharani, S. and Hayati, F. (2020) 'Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan', *Jurnal Endurance*, 5(1), p. 161. doi: 10.22216/jen.v5i1.4524.
- Mandriwati. (2011). *Asuhan Kebidanan Antenatal*. Jakarta: EGC.
- Manuaba. (2012). *Ilmu kebidanan dan penyakit kandungan ,dan KB*. Jakarta: EGC.
- Marni. (2011). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Antenatal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Moeleong. (2018). *Metode Penelitian dan Teknik Analisa*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ramaiah, S. and Pandey, V. (2013). *Kecemasan : Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. 1st edn. Jakarta: Pustaka Popular Obar.
- Retnowati, S. (2011). *Pengaruh Pelatihan Relaksasi Dengan Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama*. Available at: <http://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/psiko/article/view/1543>.
- Suliswati. (2015). *Reaksi-Reaksi Kecemasan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Winkjosastro. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Dewi, S. S. S., Nasution, I., & Napitupulu, M. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pargarutan. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 5(2), 47–53.

- Fitriana, L. (2019). Efektifitas Senam Dan Yoga. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Cramer, H., Frawley, J., Steel, A., Hall, H., Adams, J., Broom, A., & Sibbritt, D. (2015). Characteristics of women who practice yoga in different locations during pregnancy. *BMJ Open*, 5(8), 1–7. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-008641>
- Charpentier, K., Leboucher, J., Lawani, M., Toumi, H., Dumas, G. A., & Pinti, A. (2012). Back pain during pregnancy and living conditions - a comparison between Beninese and Canadian women. *Annals of Physical and Rehabilitation Medicine*, 55(3), 148–159. <https://doi.org/10.1016/j.rehab.2012.02.003>
- Babbar, S., Parks-Savage, A. C., & Chauhan, S. P. (2012). Yoga during pregnancy: A review. *American Journal of Perinatology*, 29(6), 459–464. <https://doi.org/10.1055/s-0032-1304828>
- Notoatmojo, 2012. (n.d.). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta
- Purnamayanti, D., & Utarini, E. (2018). *JURNAL Midwifery Update (MU)* <http://jurnalmu.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/jurnalmu>. 8511, 87–95.