

**PENGARUH PRANAYAMA TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN IBU PRA OPERASI *SECTIO CAESAREA*
DI RSUD X NUSA DUA**



SKRIPSI

Oleh :

NI MADE KARIATI

NIM : A1221014

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

**PENGARUH PRANAYAMA TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN IBU PRA OPERASI *SECTIO CAESAREA*
DI RSUD X NUSA DUA**

SKRIPSI

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

Oleh :

**NI MADE KARIATI
NIM. A1221014**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIATRISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Made Kariati

NIM : A1221014

Jurusan : S1 Kebidanan

Judul skripsi : Pengaruh Pranayama terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Pra Operasi *Sectio Caesarea* di RSUD X Nusa Dua

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan untuk 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, 19 Januari 2023



(Ni Made Kariati)

HALAMAN PERSETUJUAN

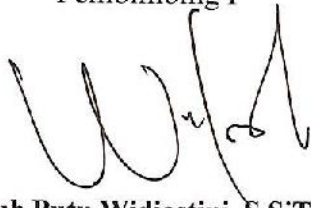
**PENGARUH PRANAYAMA TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN IBU PRA OPERASI *SECTIO CAESAREA*
DI RSU X NUSA DUA**

Diajukan Oleh:

**NI MADE KARIATI
NIM. A1221014**

Badung, 19 Januari 2023

Pembimbing I



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


Pembimbing II



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



Mengetahui
Program S1 Kebidanan
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 S1 KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI

Tanggal: 26 Januari 2023

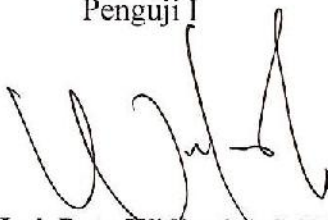
Yang terdiri dari

Ketua Penguji



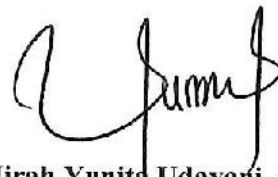
Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes
NIDN : 0821098803

Penguji I



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

Penguji II



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



Mengetahui
Program S1 Kebidanan
Ketua



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

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

Skripsi, Januari 2023

Ni Made Kariati

Pengaruh Pranayama terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Pra Operasi *Sectio Caesarea* di
RSU X Nusa Dua

xv + 53 + 4 gambar + 8 tabel + 12 lampiran

ABSTRAK

Tindakan persalinan melalui operasi *sectio caesarea* dengan berbagai komplikasinya dapat menimbulkan kecemasan pada pasien sebelum proses kelahiran. Ansietas atau kecemasan merupakan kondisi emosi dan pengalaman subjektif terhadap objek yang tidak jelas dan spesifik akibat antisipasi bahaya yang memungkinkan individu melakukan tindakan untuk menghadapi ancaman. Upaya yang dapat dilakukan untuk meredakan ansietas atau kecemasan terbagi menjadi dua yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi non farmakologis salah satunya adalah pranayama.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan *quasi experimental design* model *nonequivalent control group design*, melibatkan 30 responden ibu pra operasi *sectio caesarea* yang dipilih dengan *purposive sampling* dan dibagi menjadi dua yaitu 15 kelompok kontrol dan 15 kelompok perlakuan. Instrumen penelitian yaitu dengan kuisisioner *Zung Self Rating Anxiety Scale* yang diisi responden sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pranayama.

Hasil analisis dengan *Mann Whitney* didapatkan nilai Z -3,012 dan p value 0,002 yang berarti ada perbedaan tingkat kecemasan yang dialami oleh kelompok intervensi sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh pranayama terhadap tingkat kecemasan ibu pra operasi *sectio caesarea*. Diharapkan bidan di Rumah Sakit mampu meningkatkan praktik kebidanan komplementer khususnya pranayama untuk menurunkan kecemasan ibu yang akan menjalani persalinan *sectio caesarea*.

Kata Kunci: Kecemasan, Pranayama, *Sectio Caesarea*

Daftar Pustaka: 15 (2012)

**HEALTH INSTITUTION OF BINA USADA BALI
BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY PROGRAM**

Undergraduate Thesis, January 2023

Ni Made Kariati

The Effect of Pranayama on the Mothers' Anxiety Level of Sectio Caesarea Presurgery at X Nusa Dua General Hospital

xv + 53 + 4 image + 8 tables + 12 attachments

ABSTRACT

The act of giving birth through sectio caesarea surgery with its various complications can cause anxiety in patients before the birth process. Anxiety is an emotional condition and subjective experience of objects that are unclear and specific due to anticipation of danger that allows individuals to take action to deal with threats. Efforts that can be made to relieve anxiety are divided into two, namely pharmacological and non-pharmacological therapy. One of the non-pharmacological therapy is pranayama.

This study was a quantitative study with a quasi-experimental design model of nonequivalent control group design, involving 30 respondents from sectio caesarea mothers who were selected by purposive sampling and divided into two groups, namely 15 control groups and 15 treatment groups. The research instrument was the Zung Self Rating Anxiety Scale questionnaire which was filled in by respondents before and after being given pranayama treatment.

The analysis results of the *Mann Whitney* test obtained a Z value of -3.012 and 0.002, which means that there was a difference in the level of anxiety experienced by the intervention group before and after being given treatment. The conclusion of this study was that there was an effect of pranayama on the anxiety level of presurgery sectio caesarea mothers. It is expected that midwives at the hospital will be able to improve complementary midwifery practices, especially pranayama to reduce anxiety for mothers who will undergo sectio caesarea delivery.

Keywords : Anxiety, Pranayama, Sectio Caesarea

Bibliography : 15 (2012)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa atas segala anugrahNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Pranayama terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Pra Operasi *Sectio Caesarea* di RSUD X Nusa Dua”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali.

Penyusunan skripsi ini telah mendapatkan bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Bersama ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan dan memfasilitasi peneliti untuk menempuh pendidikan di STIKES Bina Usaha Bali
2. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST, M.Keb. selaku Kaprodi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam menyelesaikan skripsi ini
3. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes selaku penguji utama yang telah banyak memberikan masukan
4. Dr. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes selaku pembimbing satu yang telah dengan sabar membimbing dan memberikan semangat
5. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST, M.Keb selaku pembimbing dua yang telah memberikan saran dan perhatian

6. Direktur Rumah Sakit Umum X Nusa Dua yang telah memberi ijin dan memfasilitasi peneliti
7. Seluruh staf dan sejawat bidan Rumah Sakit Umum X Nusa Dua atas dukungan dan semangat
8. Rekan-rekan sejawat mahasiswa Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali yang telah bersedia memberi saran dan semangat

Semoga kebaikan yang diberikan kepada saya mendapatkan balasan terbaik dari Tuhan Yang Maha Esa. Saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu segenap saran sangat peneliti butuhkan untuk perbaikan.

Mangupura, Januari 2023

Ni Made Kariati

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIATRISME	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Konsep Sectio Caesarea.....	7
1. Pengertian	7
2. Indikasi Sectio Caesarea	7
B. Kecemasan.....	11
1. Pengertian	11
2. Tingkat kecemasan.....	12
3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi kecemasan.....	14
4. Rentang Respon	16
5. Skala Kecemasan <i>Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS)</i>	17

C. Pranayama.....	18
1. Pengertian	18
2. Konsep latihan pranayama (pernapasan yoga).....	19
3. Teknik Latihan Pranayama (pernapasan yoga).....	21
D. Kajian Empiris	22
E. Kerangka Teori	24
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	
.....	25
A. Kerangka Konsep.....	25
B. Hipotesis	25
C. Definisi Operasional	26
BAB IV METODE PENELITIAN	28
A. Rancangan Penelitian.....	28
B. Populasi dan Sampel.....	29
1. Populasi.....	29
2. Sampel.....	29
3. Cara penentuan sampel	29
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
D. Etika Penelitian.....	30
E. Alat Pengumpulan Data.....	31
F. Prosedur Pengumpulan Data.....	32
G. Pengolahan Data	34
H. Rencana Analisis Data.....	35
BAB V HASIL PENELITIAN	37
A. Tempat dan Waktu Penelitian	37
B. Analisis Deskriptif	38
1. Karakteristik Responden.....	38
2. Tingkat Kecemasan Ibu Pra Operasi <i>Sectio Caesarea</i> pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol sebelum diberikan Intervensi di RSUD X Nusa Dua ...	39
3. Analisis Tingkat Kecemasan Ibu Pra Operasi <i>Sectio Caesarea</i> pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol di RSUD X Nusa Dua.....	40
C. Uji Normalitas	41

D. Analisis <i>Inferensial</i>	42
BAB VI PEMBAHASAN	44
A. Interpretasi Penelitian	44
1. Karakteristik Responden	44
2. Tingkat Kecemasan Ibu Pra Operasi <i>Sectio Caesarea</i>	47
3. Menganalisis perbedaan tingkat kecemasan ibu pra operasi <i>sectio caesarea</i> yang diberikan pranayama dan yang tidak diberikan pranayama	48
B. Keterbatasan Penelitian	49
C. Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	50
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN	51
A. Simpulan	51
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rentang Respon Cemas Sumber: (Hasim, 2016)	17
Gambar 2.2 Pose Sukhasana sumber sindhu P, 2015	20
Gambar 2.3 kerangka teori pengaruh pranayama terhadap tingkat kecemasan ibu pra operasi <i>sectio caesarea</i> (Meihartati dkk, 2019).....	26
Gambar 3. 1 Kerangka konsep penelitian pengaruh pranayama terhadap tingkat kecemasan ibu pra operasi section caesarea di Rumah Sakit Umum Surya Husadha Nusa Dua	27

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi operasional variabel penelitian pengaruh pranayama terhadap tingkat kecemasan ibu pra operasi <i>sectio caesarea</i> di RSUD Surya Husadha Nusa Dua	27
Tabel 5.1 Karakteristik usia responden	42
Tabel 5.2 Karakteristik paritas responden	42
Tabel 5.3 Karakteristik pendidikan responden	43
Tabel 5.4 Tingkat kecemasan Ibu Pra Operasi <i>Sectio Caesarea</i> pada kelompok kontrol dan perlakuan sebelum diberikan Pranayama di RSUD X Nusa Dua.....	44
Tabel 5.5 Tingkat kecemasan Ibu Pra Operasi <i>Sectio Caesarea</i> pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan di RSUD X Nusa Dua	45
Tabel 5.6 Hasil Uji <i>Shapiro Wilk</i>	46
Tabel 5.7 Hasil analisis inferensial tingkat kecemasan ibu pra operasi <i>sectio caearea</i> sebelum dan sesudah diberikan pranayama di RSUD X Nusa Dua	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian

Lampiran 2 SOP Pranayama

Lampiran 3 Instrumen Penelitian

Lampiran 4 Pengantar Kuisisioner

Lampiran 5 Persetujuan Responden

Lampiran 6 Surat Ijin Studi Pendahuluan

Lampiran 7 Lembar Bimbingan

Lampiran 8 Surat Keterangan Layak Etik

Lampiran 9 Surat Permohonan Ijin Penelitian

Lampiran 10 Surat Balasan Permohonan Penelitian

Lampiran 11 Hasil Analisis Penelitian

Lampiran 12 Foto Dokumentasi Penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, R. (2019). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Bidan Praktik Mandiri (Bpm) Ellna Tahun 2018. *Masker Medika*, 7(1), 94–103. <https://jmm.ikestmp.ac.id/index.php/maskermedika/article/view/305>
- Hasim, R. P. (2016). Gambaran Kecemasan Ibu Hamil. *Skripsi*, 4(4), 373–385. http://eprints.ums.ac.id/63124/1/NASKAH_PUBLIKASI_ILMIAH.pdf
- Juliathi, N. L. P., Marhaeni, G. A., & Dwi Mahayati, N. M. (2021). Gambaran Persalinan dengan Sectio Caesarea di Instalasi Gawat Darurat Kebidanan Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah Tahun 2020. In *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)* (Vol. 9, Issue 1, pp. 19–27).
- Lukmanulhakim, L., & 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>
- Puspitasari, I., & Wahyuntari, E. (2020). Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Proceeding of The URECOL*, 116–120.
- Putra, ida B. G. S., Wandia, M., & Harkitasari, S. (2021). Indikasi Tindakan Sectio Caesarea di RSUD Sanjiwani Gianyar Tahun 2017-2019. *Aesculapius Medical Journal*, 1(1), 63–64.
- Ratih, L. A. (2021). *Pengaruh Yoga Pranayama Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pra Endoscopy Di Rumah Sakit Balimed*. <http://repository.binausadabali.ac.id/93/>
- Safitri, M. (2020). *Komplikasi Pasca Persalinan Sectio Caesarea : Narrative Review*. 40. http://digilib.unisayogya.ac.id/5392/1/MEKANIA_safitri_1910104204_sarjana_terapan_kebidanan_naspub..pdf
- Sains Riset, J., Syakir Marzuki, M., Hendro Mustaqim, M., Studi Pendidikan Dokter, P., Kedokteran Universitas Abulyatama, F., & Aceh Besar, K. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Persiapan Operasi Sectio Caesaria Pada Ibu Hamil. *Journal.Unigha.Ac.Id*, 11(2), 269. <http://journal.unigha.ac.id/index.php/JSR/article/view/744>
- Umami, d. A., rahmawati, d. T., iswari, i., & syafrie, i. R. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Skala Nyeri Post Operasi Sectio Caesaria Di Ruang Kebidanan Di Rs Ummi Kota Bengkulu. *Journal Of Midwifery*, 9(2), 38–47. <https://doi.org/10.37676/jm.v9i2.1918>
- Sindhu P. *Panduan Lengkap Yoga : untuk hidup sehat dan seimbang*. Bandung. Qanita. 2015. Hal : 59-66