

**PENGARUH PEMBERIAN YOGA HAMIL
TERHADAP KESIAPAN FISIK DALAM
MENGHADAPI PERSALINAN PADA
IBU HAMIL TRIMESTER III
DI WILAYAH UPTD
PUSKESMAS
PETANG I**



SKRIPSI

**Oleh:
NI LUH PUTU DEVYAWATI
NIM. A1221011**

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

**PENGARUH PEMBERIAN YOGA HAMIL
TERHADAP KESIAPAN FISIK DALAM
MENGHADAPI PERSALINAN PADA
IBU HAMIL TRIMESTER III
DI WILAYAH UPTD
PUSKESMAS
PETANG I**

SKRIPSI

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan

Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali

Oleh:

NI LUH PUTU DEVYAWATI

NIM. A1221011

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

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH PEMBERIAN YOGA HAMIL
TERHADAP KESIAPAN FISIK DALAM
MENGHADAPI PERSALINAN PADA
IBU HAMIL TRIMESTER III
DI WILAYAH UPTD
PUSKESMAS
PETANG I**

**Diajukan Oleh
NI LUH PUTU DEYAWATI
NIM. A1221011**

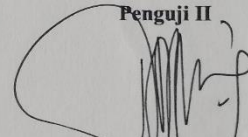
Badung, 23 Januari 2023

Penguji I



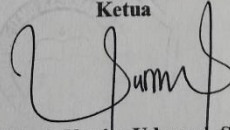
**Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes
NIDN: 0821098803**

Penguji II



**Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr. Keb., M.Keb
NIDN: 0822059601**

**Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua**



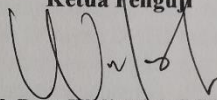
**Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN: 0808068701**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH PEMBERIAN YOGA HAMIL
TERHADAP KESIAPAN FISIK DALAM
MENGHADAPI PERSALINAN PADA
IBU HAMIL TRIMESTER III
DI WILAYAH UPTD
PUSKESMAS
PETANG I**

Tanggal: 30 Januari 2023

Yang terdiri dari:
Ketua Penguji



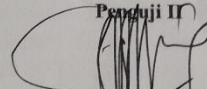
Dr. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes
NIDN: 1126098501

Penguji I



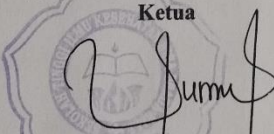
I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes
NIDN: 0821098803

Penguji II



Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr. Keb., M.Keb
NIDN: 0822059601

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



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

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

Skripsi, Januari 2023

Ni Luh Putu Devyawati

Pengaruh Pemberian Yoga Hamil Terhadap Kesiapan Fisik Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah UPTD Puskesmas Petang I

xiii + 67 + 8 tabel + 17 gambar + 2 skema + 13 lampiran

ABSTRAK

Kehamilan terjadi setelah bertemunya sperma dan ovum, tumbuh dan berkembang di dalam uterus selama 259 hari. Kesiapan fisik yang dapat dilakukan untuk persiapan dalam menghadapi persalinan yaitu dengan pemberian yoga hamil. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pemberian yoga hamil terhadap kesiapan fisik dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III di Wilayah UPTD Puskesmas Petang I.

Design penelitian *pre ekperimental* dengan rancangan *one group pretest and posttest design*. Jumlah sampel sebanyak 30 ibu hamil trimester III dengan teknik *purposive sampling*. Data dianalisis menggunakan uji *wilcoxon sign rank test* untuk membandingkan hasil sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yoga hamil.

Ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan yoga hamil terhadap kesiapan fisik dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III dengan nilai *p value* sebesar 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian yoga hamil terhadap kesiapan fisik dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III di wilayah UPTD Puskesmas Petang I. Diharapkan bagi ibu hamil agar mengikuti pelaksanaan kelas yoga hamil pada fasilitator yoga hamil yang sudah melakukan pelatihan dan mendapatkan sertifikat supaya bisa menerapkan yoga hamil yang bermanfaat untuk mengurangi keluhan ibu selama masa kehamilan termasuk kesiapan fisik dalam menghadapi persalinan

Kata Kunci: Kehamilan, kesiapan fisik, yoga hamil

Daftar pustaka: 30 (2014-2022)

HEALTH INTITUTION
BINA USADA BALI BACHELOR DEGREE AND PROFFESIONAL OF
MIDWIFERY PROGRAM

Undergraduate thesis, January 2023

Ni Luh Putu Devyawati

*The Effect of Implementing Pregnancy Yoga on Physical Readiness in Facing
Childbirth in Third Trimester Pregnant Women in the UPTD Region of Petang I
Health Center*

xiii + 67 + 8 tables + 17 figures + 2 schemes + 13 attachments

ABSTRACT

Pregnancy occurs after the meeting of sperm and ovum. The egg grows and develops in the uterus for 259 days. Physical readiness that can be done to prepare for childbirth is by giving pregnant yoga. The purpose of this study was to determine the effect of implementing pregnant yoga on physical readiness in facing labor in third trimester pregnant women in the UPTD Puskesmas Petang I area.

The research design was a pre-experimental study with a one-group pretest and posttest design. The number of samples was 30 from third-trimester pregnant women using the purposive sampling technique. Data were analyzed using the Wilcoxon sign rank test to compare the results before and after being implemented the pregnant yoga treatment.

There is a difference before and after implemented pregnant yoga on physical readiness in facing childbirth in third trimester pregnant women with a p value of 0.000, so it can be concluded that there is a significant effect of implementing pregnant yoga on physical readiness in facing childbirth in third trimester pregnant women in the UPTD area of Petang I Health Center. It is expected that pregnant women will take part in the implementation of the pregnancy yoga class with pregnant yoga facilitators who have conducted training and received certificates so that they can apply pregnant yoga, which is beneficial for reducing maternal complaints during pregnancy, including physical readiness for facing childbirth.

Keywords: Physical readiness Pregnancy, pregnant yoga

Bibliography: 30 (2014-2022)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Pemberian Yoga Hamil Terhadap Kesiapan Fisik Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah UPTD Puskesmas Petang I”.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bimbingan, pengarahan dan bantuan dari semua pihak sehingga skripsi ini bisa diselesaikan tepat pada waktunya. Untuk itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, SE., MM selaku ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program S1 kebidanan.
2. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku ketua program studi sarjana kebidanan yang memberikan dukungan moral dan perhatian kepada penulis.
3. Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr. Keb., M.Keb selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. dr. I Ketut Dwipayana, M.Kes selaku kepala UPTD Puskesmas Petang I yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian.
6. Responden yang secara sukarela bersedia berperan serta dalam penelitian ini.
7. Keluarga tercinta atas doa, dukungan mental, maupun material dalam menyelesaikan skripsi ini.

8. Teman-teman mahasiswa di STIKes Bina Usada Bali dan semua pihak yang penulis tidak dapat sebutkan satu per satu yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih kurang sempurna. Oleh sebab itu, peneliti sangat mengharapkan segala kritik dan saran yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih.

Badung, Januari 2023
Peneliti



Ni Luh Putu Devyawati

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR SKEMA.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis.....	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Dasar Kehamilan	9
1. Pengertian Kehamilan	9
2. Kehamilan Trimester III.....	9
3. Ketidaknyamanan Yang Terjadi Pada Trimester III	9
B. Kesiapan Fisik Dalam Menghadapi Persalinan	12
1. Pengertian Kesiapan	12
2. Kesiapan Fisik Dalam Menghadapi Persalinan.....	12

C. Konsep Dasar Yoga Hamil	14
1. Pengertian Yoga	14
2. Prinsip Yoga Hamil	15
3. Manfaat Berlatih Yoga Bagi Kehamilan	16
4. Kontra Indikasi Yoga	17
5. Syarat Yoga Hamil	17
6. Persiapan Yoga Hamil	18
7. Pelaksanaan Kelas Yoga Hamil	19
8. Gerakan Yoga Hamil Untuk Ibu Hamil Trimester III	20
D. Kajian Empiris	33
E. Kerangka Teori	34
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN 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
C. Tempat Penelitian	40
D. Waktu Penelitian.....	40
E. Etika Penelitian	40
F. Alat Pengumpulan Data.....	43
1. Instrumen Penelitian	43
2. Validitas dan Reliabilitas.....	44
G. Prosedur Pengumpulan Data	44
1. Prosedur Administrasi	44
2. Prosedur Teknis	45
H. Pengolahan Data	46
I. Analisis Data.....	47

BAB V HASIL PENELITIAN

A. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	49
B. Uji Normalitas Data.....	50
C. Analisa <i>Univariat</i>	51
D. Analisis <i>Bivariat</i>	53

BAB VI PEMBAHASAN

A. Interpretasi Penelitian	55
B. Keterbatasan Penelitian	64
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	64

BAB VII PENUTUP

A. Simpulan.....	66
B. Saran	67

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Pengaruh Pemberian Yoga Hamil Terhadap Kesiapan Fisik Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah UPTD Puskesmas Petang I	37
Tabel 4.1 Rancangan <i>One Group Pre-Post Test Design</i>	38
Table 5.1 Uji Normalitas Kesiapan Fisik Dalam Menghadapi Persalinan Pada Hamil Trimester III Sebelum dan Setelah Pemberian Yoga Hamil di Wilayah UPTD Puskesmas Petang I	50
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelompok Umur	51
Tabel 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelompok Paritas	51
Table 5.4 <i>Pretest</i> Kesiapan Fisik Dalam Menghadapi persalinan (Setelah Yoga Hamil)	52
Table 5.5 <i>Posttest</i> Kesiapan Fisik Dalam Menghadapi persalinan (Setelah Yoga Hamil)	53
Tabel 5.6 Analisi <i>Bivariat</i> Pengaruh Pemberian Yoga Hamil Terhadap Kesiapan Fisik Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah UPTD Puskesmas Petang I	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Centering</i>	20
Gambar 2.2 <i>Pranayama</i>	21
Gambar 2.3 <i>Side Head</i>	22
Gambar 2.4 <i>Sukhasana in Urdhva Namaskara</i>	22
Gambar 2.5 <i>Side Elbow</i>	23
Gambar 2.6 <i>Baddha Konasana</i>	24
Gambar 2.7 <i>Upavista Konasana</i>	25
Gambar 2.8 <i>Malasana (Prayer Pose)</i>	26
Gambar 2.9 <i>Cat and Cow Pose</i>	27
Gambar 2.10 <i>Adho Mukha Virasana</i>	27
Gambar 2.11 <i>Adho Mukha Svanasana</i>	28
Gambar 2.12 <i>Utkatasana</i>	29
Gambar 2.13 <i>Virabhadrasana</i>	30
Gambar 2.14 <i>Stretch Twist</i>	31
Gambar 2.15 <i>Goddest Pose</i>	31
Gambar 2.16 <i>Anantasana</i>	32
Gambar 2.17 <i>Savasana</i>	32

DAFTAR SKEMA

2.1 Kerangka Teori	34
3.1 Kerangka Konsep	35

DAFTAR SINGKATAN

AKI	: Angka Kematian Ibu
Pemprov	: Pemerintah Provinsi
Kemkes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
Dinkes	: Dinas Kesehatan
<i>COVID</i>	: <i>Corona Virus Disease</i>
MmHg	: <i>Milimeter Merkuri Hydrargyrum</i>
BAK	: Buang Air Kecil
DSS	: <i>Dengue Syok Sindrom</i>
DOA	: <i>Dead On Arrival</i>
HIV	: <i>Human Immunodeficiency Virus</i>
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
STIKes	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
KIE	: Komunikasi, Informasi dan Edukasi
EA	: <i>Ethical Approval</i>
<i>Sig</i>	: Signifikansi
Km	: Kilometer

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Andrew Fernando Pakpahan, Adhi Prasetio Edi Surya Negara Kasta Gurning, Risanti Febrine Ropita Situmorang, Tasnim Parlin Dony Sipayung, Ayudia Popy Sesilia, Puspita Puji Rahayu, Bonaraja Purba, Muhammad Chaerul, Ika Yuniwati, Valentine Siagian, G. A. J. R. (2021). *Metode Penelitian Ilmiah*. Yayasan Kita Menulis.
- Aprilia, Y. (2017). *Hamil Dan Melahirkan*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Aprilia, Y. (2020). *Prenatal Gentle Yoga.pdf*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Arafah, S. (2022). *Promosi Kesehatan Pada Ibu Hamil* (M. Irwan (ed.); Pertama). Jejak Pustaka.
- Dartiwen, S.S.T., M. K., Intan Anggita, S.S.T., M. K., & Purwandiyarti Apriliani, S.S.T., M. K. (2020). *Ketrampilan Dasar Praktik Kebidanan*. Deepublish.
- Dinkes Kabupaten Badung. (2021). *Profil Kesehatan*. 100.
- Gustina. (2020). Pengaruh Prenatal Care Yoga Terhadap Kesiapan Fisik Dan Psikologis Ibu Menghadapi Persalinan di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 31.
- Gustina dan Nurbaiti. (2022). *Yoga Hamil.pdf*. Pascal Books.
- Hardisman. (2020). *TANYA JAWAB ANALISIS DATA, Prinsip Dasar dan Langkah-Langkah Aplikasi Praktis pada Penelitian Kesehatan dengan SPSS*. Guepedia.
- Kemenkes RI. (2020). *Profil Kesehtaan Indonesia*.
- Kurniawan, H. (2021). *Pengantar Praktis Penyusunan Instrumen Penelitian*. CV Budi Utama.
- Lombu, S. (2018). Asuhan Kebidanan Pada NY.MD GIPIA0 Trimester III DI Klinik Utama Mariani Kecamatan Medan Petisah Kotamadya Medan Tahun 2018. *Universitas Muhamhmadiyah Gersik*.
- Mastiningsih dan Chrisyanti. (2019). *ASUHAN KEHAMILAN*. IN MEDIA.

- Niken Bayu Argaheni, Etni Dwi Astuti, Ninik Azizah Winarsih, Noviyati Rahardjo Putri, Meda Yuliani Beauty Octavia Mahardany, Resty Noflidaputri Cintika Yorinda Sebtalesty, M. Y. S. (2022). *Pengertian Yoga*. Yayasan Kita Menulis.
- Noviyati Rahardjo, Putri Cintika Yorinda, Sebtalesty Marlynda, Happy Nurmalita Sari, Sabrina Dwi Prihartini, Niken Bayu Argaheni, Nur Hidayati, Murti Ani Indryani, Hanna Sriyanti, Saragih Allania Hanung, Mustika Pramestiyani, Etni Dwi Astuti, Siti Rofiah, , H. A. P. (2022). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Yayasan Kita Menulis.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (P. P. Lestari (ed.); 5th ed.). Salemba Medika.
- Pemprov Bali. (2021). *Profil Kesehatan*.
- Pratigny, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil*. Pustaka Bunda.
- Prawirohardjo, S. (2020). *ILMU KEBIDANAN* (S. (K) Prof.dr.Abdul BariI Saifudin,MPH (ed.); Ke enam). PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo Jakarta.
- Qomusuddin dan Siti Romlah. (2022). *Analisis Data.Pdf*. Deepublish.
- Rusmita, E. (2015). Pengaruh Yoga Hamil Terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis Dalam Menghadapi Persalinan Di Rsia Limijati Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan, III*, 80–86.
- Sari, A. A., & Puspitasari, D. (2016). Hubungan Senam Yoga Dengan Kesiapan Fisik Dan Psikologis Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Kelas Antepartum Gentle Yoga Yogyakarta. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan, 5(2)*, 207–211.
- Savitri, A. (2018). *Resep Sehat Hamilmu.pdf*. Genesis Learning.
- Sindhu, P. (2020). *Yoga Untuk Kehamilan.pdf*. QANITA PT MIZAN PUSTAKA.
- Wibowo dan Rahmadi. (2015). *Best Score Psikotes Kerja*. Genta Smart.
- Widi. (2018). *Validitas*. Bumi Aksara.
- Wulandari, E. (2020). Pengaruh Prenatal Massage terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*.
- Yuliani, D. R. (2021). *Asuhan Kehamilan*. Yayasan Kita Menulis.