

SKRIPSI

**PENGARUH YOGA PRENATAL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
PADA PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SUSUT I**



**OLEH:
NI WAYAN DHARMAWATI
NIM : 202215302026**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KARTINI BALI
TAHUN 2023**

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH YOGA PRENATAL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
PADA PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SUSUT I**

**TELAH DIUJIKAN DIHADAPAN TIM PENGUJI
TANGGAL: 3 JULI 2023**

PENGUJI UTAMA



Dr.G.A.Martha Winingsih, S.ST,MM, M.Kes
NIDN.0804117901

PENGUJI PENDAMPING



Bdn. Kadek Widiantari, S.ST.,M.Kes
NIDN. 0818029003

**MENGETAHUI
POLITEKNIK KESEHATAN KARTINI BALI
KETUA PROGRAM STUDI**



A.A. SANTI DEWI, S.Keb,Bd.,M.Keb
PRODI D-IV NIDN.08.1307.9401

**TELAH DIUJIKAN DIHADAPAN TIM PENGUJI
TANGGAL: 3 JULI 2023**

PENGUJI UTAMA

PENGUJI PENDAMPING

Dr.G.A.Martha Winingsih, S.ST,MM, M.Kes
NIDN.0804117901

Bdn. Kadek Widiantari, S.ST.,M.Kes
NIDN. 0818029003



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Esa karena atas asung kerta wara nugrahanya penulis dapat menyusun skripsi yang berjudul **“Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Tingkat Kecemasan**

Pada Primigravida Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Susut I”.

Skripsi ini tidak dapat terselesaikan tepat pada waktunya tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. A.A. Ngurah Roy Kesuma,ST.,MM selaku Ketua Yayasan Kartini Bali.
2. Dr.G.A.Martha Winingsih, S.ST, MM, M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kartini Bali.
3. A.A. Santi Dewi,S.Keb,Bd.,M.Keb selaku ketua program studi sarjana terapan kebidanan Politeknik Kesehatan Kartini Bali.
4. dr. Ni Nyoman Kurniawati selaku kepala Puskemas Susut I yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian di wilayah kerja Puskesmas Susut I.
5. Ibu Bdn Ni Wayan Noviani, S.ST., M.Keb selaku Dosen Pembimbing utama yang telah memberi arahan, motivasi dan bimbingan selama penulis menyusun skripsi .
6. Ibu Bdn. Ni Made Ari Febriyanti, S.ST., M.Kes selaku dosen pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan masukan dan bimbingan.
7. Seluruh dosen dan staff Politeknik Kesehatan Kartini Bali yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.
8. Serta berbagai pihak lain yang penulis tidak bisa sebutkan satu persatu.

Mengingat banyak kekurangan yang penulis miliki, tentunya skripsi ini memiliki banyak kekurangan. Untuk itu penulis akan sangat berterima kasih jika

ada pendapat, saran, ataupun kritik yang membangun demi perbaikan skripsi ini, sehingga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Bangli, Juni 2023

Penulis



| | |
|------------------|----|
| HALAMAN JUDUL | i |
| | |
| LEMBAR | ii |
| PERSETUJUAN..... | |

| | |
|---------------------------------|-----|
| LEMBAR | iii |
| PENGESAHAN..... | |
| KATA | iv |
| PENGANTAR..... | |
| DAFTAR | vii |
| ISI..... | |
| DAFTAR | ix |
| TABEL..... | |
| DAFTAR | x |
| GAMBAR..... | |
| DAFTAR | xi |
| LAMPIRAN..... | xii |
| RINGKASAN | |
| PENELITIAN..... | |
| BAB I | 1 |
| PENDAHULUAN..... | |
| A. Latar Belakang | 1 |
| | 3 |
| B. Rumusan | 3 |
| Masalah..... | 4 |
| C. Tujuan | |
| Penelitian..... | |
| D. Manfaat | |
| penelitian..... | |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. Kehamilan..... | 4 |
| 1. Pengertian Kehamilan..... | 4 |
| 2. Kehamilan Trimester III..... | 5 |
| B. Kecemasan..... | 6 |
| 1. Definisi Kecemasan..... | 6 |
| 2. Sumber Kecemasan..... | 7 |

| | |
|---|----|
| 3. Gejala Klinis..... | 8 |
| 4. Tipe Kepribadian Pencemas..... | 8 |
| C. <i>Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A)</i> | 11 |
| D. Yoga Prenatal..... | 15 |
| 1. Pengertian..... | 15 |
| 2. Manfaat..... | 15 |
| 3. Petunjuk Umum Berlatih Yoga..... | 17 |
| | |
| BAB III KERANGKA KONSEP..... | 26 |
| A. Kerangka Konsep..... | 26 |
| B. Variabel dan Definisi Operasional..... | 27 |
| | |
| BAB IV METODE PENELITIAN..... | 29 |
| A. Jenis Penelitian..... | 30 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 30 |
| C. Populasi dan Sampel..... | 30 |
| D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data..... | 32 |
| E. Pengolahan dan Analisis Data..... | 33 |
| | |
| BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 36 |
| A. Hasil..... | 36 |
| B. Pembahasan..... | 40 |
| | |
| BAB VI SIMPULAN DAN SARAN..... | 49 |
| A. Simpulan..... | 49 |
| B. Saran..... | 49 |
| | |
| DAFTAR PUSTAKA | |
| DAFTAR LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| | | |
|-----------|---|----|
| Tabel 3.1 | Definisi Operasional Variabel..... | 28 |
| Tabel 5.1 | Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Berdasarkan Umur di Wilayah Kerja Puskesmas Susut I Tahun 2023..... | 37 |
| Tabel 5.2 | Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Pendidikan di Wilayah Kerja Puskesmas Susut I Tahun 2023..... | 37 |
| Tabel 5.3 | Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Berdasarkan Pekerjaan di Wilayah Kerja Puskesmas Susut I Tahun 2023..... | 38 |
| Tabel 5.4 | Tingkat Cemas Ibu Hamil Primigravida Hamil Trimester III Sebelum Dan Sesudah diberikan Yoga prenatal di Wilayah Kerja Puskesmas Susut I Tahun 2023..... | 39 |
| Tabel 5.5 | Pengaruh <i>Prenatal</i> Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Susut I Tahun 2023..... | 40 |

DAFTAR GAMBAR

| | | |
|------------|---|----|
| Gambar 2.1 | Mudasana..... | 19 |
| Gambar 2.2 | Teknik Putaran Sufi..... | 20 |
| Gambar 2.3 | Teknik Yoga Prenatal..... | 25 |
| Gambar 3.1 | Kerangka Konsep..... | 26 |
| Gambar 4.1 | Rancangan <i>One Group Pretest Posttest</i> | 29 |



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Kuesioner
- Lampiran 3 Kuesioner Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS)
- Lampiran 4 SOP Prenatal Yoga
- Lampiran 5 Rekapitan Hasil Penelitian
- Lampiran 6 Hasil Uji Statistik
- Lampiran 7 Hasil Uji Kelayakan Etik
- Lampiran 8 Ijin Penelitian
- Lampiran 9 Dokumentasi Kegiatan



RINGKASAN PENELITIAN

Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Primigravida Pada Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Susut I

Oleh :

Ni Wayan Dharmawati

Perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada ibu terutama ibu hamil pertama akan menimbulkan perasaan takut, cemas, dalam menghadapi proses penerimaan kehamilan dan persalinan. Perlu dipaya untuk mengatasi kecemasan ibu hamil secara non farmakologis dengan melakukan prenatal yoga.

Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Primigravida Pada Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Susut I. desain *pre eksperimen pre dan post* tanpa menggunakan kelompok kontrol. Sampel diambil secara *purposive sampling*. Sejumlah 36 orang. Analisa dengan menggunakan *Wilcoxon*

Hasil penelitian sebelum diberikan prenatal yoga hampir setengah responden mengalami kecemasan sedang yaitu 18 orang (50%), sebagian kecil mengalami kecemasan ringan yaitu 10 orang (27,8%) dan kecemasan berat delapan orang (22,2%) setelah diberikan prenatal yoga hampir seluruh responden tidak mengalami kecemasan yaitu 29 orang (80,6%) sebagian kecil mengamalmi kecemasan ringan yaitu 5 orang (13,95) dan kecemasan sedang yaitu dua orang (5,6%) dan tidak ada responden yang mengalami kecemasan berat.

Kesimpulan ada pengaruh *prenatal* yoga terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di wilayah kerja PuskesmasSusut I Tahun 2023 dengan nilai $p < 0,000 < 0,05$. Kepada ibu hamil agar mengikuti prenatal yoga untuk mengurangi kecemasan.

Kata kunci : Ibu hamil, Kecemasan, Prenatal Yoga,