

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP  
KECEMASAN PADA IBU HAMIL  
TRIMESTER III DI WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS  
KASIHAN I**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan  
Program Studi Kebidanan (S-1)  
Fakultas Kesehatan  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh:

**YANI SUGIANTI**  
NPM 212207167

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S-1)  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA  
2023**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KECEMASAN  
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS KASIHAN I**

Diajukan oleh :

**YANI SUGIANTI**  
NPM.212207167

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Syah Sebagai  
Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan  
Program Studi Kebidanan (S-1) di Fakultas Kesehatan  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta


Tanggal : 09 Agustus 2023

Mengesahkan,


Penguji,

Pembimbing

  
Fatimah Dewi Anggraeni, S.ST., MPH  
NIDN.05-3003-8801

  
Ratih Kumoro Jati, S.Si.T.,M.Kes  
NIDN. 05-2710-8601

Kaprodi,

  
Budi Rahayu, S.ST., M.Keb  
NPP. 2010.13.0044

## PERNYATAAN PENELITIAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini, adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta :

Nama : Yani Sugianti  
NPM : 212207167  
Program Studi : S-1 Kebidanan  
Judul Skripsi : Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan I

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil plagiarisme, Semua referensi dan sumber terkait yang diacu dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik dikemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik

Yogyakarta, 11 Juli 2023



( Yani Sugianti )

## PRAKATA

Alhamdulillah rabbil'alamin. puji dan syukur penulis sampaikan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan I”**.

Dalam penulisan skripsi ini penulis mendapat dukungan dan arahan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis menganturkan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya, khususnya kepada yang terhormat :

1. Ibu Ida Nursanti, S.ST., Ns., M.P.H selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Ibu Budi Rahayu, S.ST., M.Keb, selaku Kaprodi Kebidanan (S-1) Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Ibu Ratih Kumoro Jati, S.Si.T.,M.Kes, selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, kritik masukan, pengarahan, petunjuk, dan saran kepada penulis dalam penyusunan Skripsi.
4. Ibu Fatimah Dewi Anggraeni, S.ST., MPH, selaku penguji skripsi yang telah memberikan kritik masukan, pengarahan, petunjuk, dan saran kepada penulis dalam penyusunan Skripsi.
5. Seluruh dosen dan staff Prodi Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah membantu memberikan dukungan.
6. Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan I yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III.
7. Kepada kedua orang tua penulis, Ayahanda dan Ibunda, dan seluruh keluarga tercinta yang telah banyak memberikan dukungan, semangat dan dorongan serta do'a yang tiada henti-hentinya kepada penulis.
8. Seluruh teman-teman yang telah memberikan masukan dan semangat kepada penulis.

9. Semua pihak yang telah membantu yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini maka penulis mengharapkan saran dan kritikan yang sifatnya membangun hingga menjadi bahan perbaikan skripsi selanjutnya.

Yogyakarta, Juli 2023

Yani Sugianti

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
PERPUSTAKAAN  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>PRAKATA .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>INTISARI .....</b>	<b>xi</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
1. Secara Teoritis .....	4
2. Secara Praktis .....	4
E. Keaslian Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
A. Tinjauan Teori.....	7
1. Kehamilan.....	7

2. Kecemasan.....	14
3. Prenatal Yoga .....	23
B. Kerangka Teori .....	43
C. Kerangka Konsep.....	44
D. Hipotesis Penelitian .....	44
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>45</b>
A. Desain Penelitian .....	45
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	45
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	46
D. Variabel Penelitian.....	46
E. Definisi Operasional .....	47
F. Alat dan Bahan.....	47
G. Etika Penelitian .....	49
H. Pelaksanaan Penelitian.....	50
I. Metode Pengolahan dan Analisis Data .....	53
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>56</b>
A. Hasil Penelitian .....	56
B. Pembahasan.....	61
C. Keterbatasan.....	68
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>69</b>
D. Kesimpulan .....	69
E. Saran .....	69
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>71</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>75</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	45
Tabel 3.2 Definisi Operasional .....	47
Tabel 3.3 <i>Coding</i> Karakteristik Responden .....	53
Tabel 3.4 <i>Coding</i> Tingkat Kecemasan .....	53
Tabel 3.5 Skala respon pada kuesioner STAI .....	54
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden .....	57
Tabel 4. 2 Tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi prenatal yoga....	58
Tabel 4. 3 Tingkat kecemasan sesudah diberikan intervensi prenatal yoga ....	58
Tabel 4. 4 Analisis tingkat kecemasan sebelum dan sesudah melakukan.....	59
Tabel 4. 5 Tabulasi Silang Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah.....	60

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	<i>Head</i> .....	32
Gambar 2.2	<i>Side Head</i> .....	32
Gambar 2.3	<i>Sukhasana In Urdva Namaskara</i> .....	33
Gambar 2.4	<i>Side Elbow</i> .....	33
Gambar 2.5	<i>Upavista Konasana</i> .....	34
Gambar 2.6	<i>Upavista Side Stretch</i> .....	35
Gambar 2.7	<i>Open Satu</i> .....	35
Gambar 2.8	<i>Virasana</i> .....	36
Gambar 2.9	<i>Tadasana</i> .....	36
Gambar 2.10	<i>Tadasana Urdhva</i> .....	37
Gambar 2.11	<i>Utkatasana</i> .....	38
Gambar 2.12	<i>Tree pose (Vrksasana)</i> .....	38
Gambar 2.13	<i>Cat Cow Pose</i> .....	39
Gambar 2.14	<i>Child Pose (Adhomykha Virasana)</i> .....	40
Gambar 2.15	<i>Janu Sirsasana</i> .....	41
Gambar 2.16	<i>Baddha Konasana (Butterfly)</i> .....	41
Gambar 2.17	<i>Savasana</i> .....	42
Gambar 2.18	Kerangka Teori.....	43
Gambar 2.19	Kerangka Konsep .....	44

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian .....	76
Lampiran 2. <i>Ethical Clearance</i> .....	77
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	78
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan.....	79
Lampiran 5. Surat Permohonan Responden.....	80
Lampiran 6. Lembar Persetujuan Menjadi Responden .....	81
Lampiran 7. Lembar Identitas Responden .....	82
Lampiran 8. Kuesioner STAI ( <i>State-Trait Anxiety Inventory</i> ).....	83
Lampiran 9. Standar Operasional Prosedur Prenatal Yoga.....	84
Lampiran 10. Master Sheet .....	90
Lampiran 11. Hasil Pre-Test .....	91
Lampiran 12. Hasil Post-test.....	92
Lampiran 13. Uji Statistik.....	93
Lampiran 14. Dokumentasi.....	99
Lampiran 15. Lembar Bimbingan Skripsi.....	100
Lampiran 16. <i>Plagiarism Check</i> .....	101