

**HUBUNGAN PRENATAL YOGA DENGAN KECEMASAN  
PADA IBU HAMIL DALAM MENGHADAPI PERSALINAN  
DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN SUTIRAH  
PURBALINGGA TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

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



Disusun oleh:  
**BERLIAN ANDRIANI**  
NPM 212207108

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S-1)  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA  
2022**

## HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN PRENATAL YOGA DENGAN KECEMASAN PADA IBU  
HAMIL DALAM MENGHADAPI PERSALINAN  
DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN SUTIRAH  
PURBALINGGA TAHUN 2022

Diajukan oleh :

**BERLIAN ANDRIANI**  
**212207108**

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: Januari 2023

Mengesahkan,

Penguji

Pembimbing

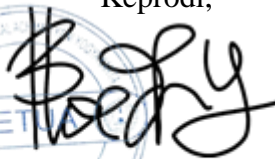


Dwi Yulinda, M. Keb  
NIDN 05-2507-8601



Dian Puspitasari, M. Keb  
NIDN 06-0406-8201

Keprodi,


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

## HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Nama : Berlian Andriani

NPM : 212207108

Program Studi : Kebidanan (S-1)

Judul Skripsi : Hubungan Prenatal Yoga dengan Kecemasan pada Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Praktik Mandiri Bidan Sutirah Purbalingga Tahun 2022

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul di atas 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 mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik dikemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 04 Januari 2023



Berlian Andriani

## PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-NYA, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Prenatal Yoga dengan Kecemasan pada Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Praktik Mandiri Bidan Sutirah Tahun 2022”.

Tidak lupa penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini sehingga dapat diselesaikan tepat pada waktunya, di antaranya kepada :

1. Ida Nursanti, S.Kep., Ns., MPH., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam menyelesaikan untuk melakukan penelitian.
2. Budi Rahayu, S.ST., M.Keb selaku Ketua Prodi Sarjana Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan kepada penulis.
3. Sutirah, Amd., Keb selaku pemilik PMB yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di tempat praktik tersebut.
4. Dian Puspitasari, M.Keb selaku pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan, arahan dan saran selama penyusunan skripsi ini
5. Dwi Yulinda, M.Keb selaku penguji yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan dan saran hingga penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staf di Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan kepada penulis.
7. Bapak dan Mama (Nurdin dan Yuliani) yang telah membesarkan dan selalu mendukung serta mendoakan disetiap waktu dalam hidup saya, sehingga saya bisa menyelesaikan Skripsi ini.
8. Saudara kandung saya Rangga Ahmad Riyandi, Vellia Andini dan Alissya Fiurity yang senantiasa memberikan dukungan dan doa kepada saya.

9. Riando Ade Putra yang senantiasa menemani dengan sabar, membantu saya saat membutuhkan pertolongan dan memberikan dukungan semangat kepada saya.
10. Pihak-pihak terkait yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang mana telah membantu penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik maupun saran yang bersifat membangun dari pembaca guna perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis mohon maaf apabila ada kesalahan maupun kekurangan dalam penyusunan skripsi ini dan bila kurang berkenan bagi pihak manapun.

Yogyakarta, 04 Januari 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
PRAKATA .....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
INTISARI .....	xi
<i>ABSTRACT</i> .....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Tinjauan Teori.....	8
B. Kerangka Konsep .....	20
C. Hipotesis.....	20
BAB III METODE PENELITIAN .....	21
A. Desain Penelitian.....	21
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	21
C. Populasi / Sampel / Objek Penelitian.....	21
D. Variabel Penelitian .....	22
E. Definisi Operasional.....	23
F. Alat dan Bahan .....	25
G. Etika Penelitian .....	26
H. Pelaksanaan Penelitian .....	27
I. Metode Pengolahan dan Analisis Data .....	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Hasil .....	33
B. Pembahasan.....	35

C. Keterbatasan Penelitian .....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	43
A. Kesimpulan .....	43
B. Saran .....	43
DAFTAR PUSTAKA .....	45
LAMPIRAN .....	49

PEPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	23
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Usia, Pekerjaan, Status Pendidikan, dan Paritas Responden di PMB Sutirah Purbalingga .....	33
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Prenatal Yoga Responden di PMB Sutirah Purbalingga Tahun 2022 .....	34
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden di PMB Sutirah Purbalingga Tahun 2022 .....	34
Tabel 4.4 Analisis Bivariat Hubungan kecemasan dengan prenatal yoga pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan di PMB Sutirah .....	35

PEPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Napas Alami .....	18
Gambar 2.2 Kerangka Konsep .....	20

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
PEPUSTAKAAN  
YOGYAKARTA

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Menjadi Responden.....	49
Lampiran 2 Informed Consent .....	50
Lampiran 3 Lembar Surat Izin ke PMB .....	51
Lampiran 4 Lembar Surat Balasan PMB.....	52
Lampiran 5 Ethical Clearence .....	53
Lampiran 6 Instrumen Penelitian .....	54
Lampiran 7 Tabulasi Data Umum .....	58
Lampiran 8 Hasil Analisis Data .....	60
Lampiran 9 Dokumentasi .....	62
Lampiran 10 Jadwal Penelitian .....	63
Lampiran 11 Lembar Bimbingan Skripsi .....	64
Lampiran 12 Hasil Cek Plagiarisme Skripsi.....	67

PEPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA