

**PENGARUH *MEDITATION PRENATAL YOGA* TERHADAP  
KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI  
PUSKESMAS KASIHAN 1 TAHUN 2024**

**SKRIPSI**

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



Disusun Oleh :

**ROZA KHAIRUNNISA**

NPM. 202207040

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S-1)  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA  
2024**

## HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI

### **PENGARUH *MEDITATION PRENATAL YOGA* TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS KASIHAN 1 TAHUN 2024**

Diajukan Oleh :

**ROZA KHAIRUNNISA**  
NPM. 202207040

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: 13 Agustus 2024

Mengetahui,  
Penguji



Nur Rahmawati Sholihah, S.ST., M.Keb  
NIDN. 0511118701

Menyetujui,  
Pembimbing



Bdn. Ratih Kumorojati, S.Si.T., M.Kes  
NIDN. 0527108601

Menyetujui,  
Kaprodi

  


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

## PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan nikmat yang sangat luar biasa, yang melimpahkan banyak karunia kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Pintu surgaku mama Rosita dan cinta pertamaku papa Zainal Arifin yang selalu menjadi garda terdepan dan selalu menyemangati penulis disaat sedang terpuruk, yang selalu memberikan apapun yang penulis inginkan, mama dan papa terimakasih banyak atas doa, dan banyaknya cinta yang mama papa berikan, semoga Allah menghadihkan surge firdaus untuk mama papa.
2. Kepada adikku Roza Salsabila, Muhammad Choirul Azzam, Roza Khanza Humairah dan Roza Naira adzkadina, terimakasih sudah lahir kedunia ini, terimakasih sudah menjadi penyemangat penulis dan alasan penulis untuk terus bangkit dan bertahan.
3. Kepada keluarga besar penulis terimakasih atas banyak cinta yang di berikan.
4. Kepada orang yang tak kalah penting kehadirannya, Ahmad Zikrullah terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis yang telah banyak berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini, yang memberikan waktu ataupun materi, yang telah menjadi pendamping yang siap mendengarkan segala keluh kesah penulis, serta selalu mendukung mimpi penulis
5. Kepada sahabat seperjuangan, Neng Yani, Sarah, Selma, Devy, Indri, Isna, Mila dan Monicha serta teman seperjuangan lainnya terimakasih telah menemani, mendengarkan keluh kesah penulis, memberikan dukungan dan bantuan kepada penulis
6. Kepada sahabat tersayang di Jambi, Monica, Wawa, Indah, Qomi, Hilyah dan Afifah terimakasih telah membersamai penulis dan selalu mendukung mimpi penulis

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Roza Khairunnisa  
NPM : 202207040  
Program Studi : Kebidanan (S-1)  
Judul Skripsi : Pengaruh Meditation Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kasihan 1 Tahun 2024

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut 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 di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 2024



Roza Khairunnisa

## PRAKATA

Alhamdulillah puji syukur saya ucapkan kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh *Meditation Prenatal Yoga* Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kasihan I Tahun 2024”** Adapun tujuan dari penyelesaian skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan akademis dalam menyelesaikan kuliah di Program Studi S1 Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan dukungan berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terimakasih yang tulus kepada:

1. Ibu Ida Nursanti, S.Kep., Ns.,MPH, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Ibu Budi Rahayu, S.ST., M.Keb, selaku Ketua Program Studi Kebidanan S-1 Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Ibu Alfie Ardiana Sari, S.SiT., M.Keb Selaku koordinator proposal skripsi prodi Kebidanan (S-1) Fakultas kesehatan universitas jendral Achmad Yani Yogyakarta
4. Ibu Ratih Kumorojati, S.SiT., M.Kes Selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, memberikan petunjuk, arahan, dan saran dalam penyusunan proposal skripsi ini
5. Ibu Nur Rahmawati Sholihah, S.ST.,M.Keb Selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktunya dan memberikan banyak masukan agar terselesaikan dan tercapainya skripsi ini.
6. Serta semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, kemudahan, doa dan semangat dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu penulis menerima segala kritik dan saran dari semua pihak demi perbaikan skripsi ini.

Yogyakarta 1 Agustus 2024

Roza Khairunnisa  
202207040

## DAFTAR ISI

|                                                 |             |
|-------------------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>                      | <b>i</b>    |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI .....</b> | <b>ii</b>   |
| <b>PERSEMBAHAN.....</b>                         | <b>iii</b>  |
| <b>PERNYATAAN.....</b>                          | <b>iv</b>   |
| <b>PRAKATA.....</b>                             | <b>v</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                       | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                       | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                    | <b>xi</b>   |
| <b>INTISARI .....</b>                           | <b>xii</b>  |
| <b>ABSTRACT .....</b>                           | <b>xiii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                   | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang .....                         | 1           |
| B. Rumusan Masalah.....                         | 5           |
| C. Tujuan Penelitian .....                      | 6           |
| D. Manfaat .....                                | 6           |
| E. Keaslian Penelitian.....                     | 7           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>             | <b>10</b>   |
| A. Tinjauan Teori.....                          | 10          |
| B. Kerangka Teori .....                         | 28          |
| C. Kerangka Konsep.....                         | 29          |
| D. Hipotesis .....                              | 29          |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>          | <b>30</b>   |
| A. Desain Penelitian .....                      | 30          |
| B. Lokasi dan Waktu .....                       | 30          |
| C. Populasi dan Sampel.....                     | 31          |
| D. Variabel Penelitian.....                     | 32          |
| E. Definisi Operasional .....                   | 32          |
| F. Alat dan Bahan.....                          | 33          |
| G. Pelaksanaan Penelitian.....                  | 33          |
| H. Metode Pengolahan dan Analisis data .....    | 35          |
| I. Etika Penelitian .....                       | 38          |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>         | <b>39</b>   |
| A. Hasil Penelitian .....                       | 39          |
| B. Pembahasan.....                              | 48          |

|                                         |           |
|-----------------------------------------|-----------|
| C. Keterbatasan Penelitian.....         | 60        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b> | <b>61</b> |
| A. Kesimpulan .....                     | 61        |
| B. Saran .....                          | 61        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>             | <b>63</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                    | <b>67</b> |

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA



## DAFTAR TABEL

|                                                                                                                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1.1 Keaslian Penelitian .....                                                                                                                                | 7  |
| Tabel 2.1 Sop Meditation Prenatal Yoga .....                                                                                                                       | 26 |
| Table 3.1 Definisi Operasional .....                                                                                                                               | 32 |
| Tabel 4.1 Karakteristik Responden Penelitian .....                                                                                                                 | 40 |
| Tabel 4.2 Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan <i>Meditation Prenatal Yoga</i> .....                                                          | 41 |
| Tabel 4.3 Tabulasi Silang Karakteristik Responden Kelompok Intervensi Dengan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan <i>Meditation Prenatal yoga</i> ..... | 42 |
| Tabel 4 4 Tabulasi Silang Karakteristik Responden Kelompok Kontrol Berdasarkan Tingkat Kecemasan ( <i>Pre-test</i> dan <i>Post-Test</i> ) .....                    | 44 |
| Tabel 4.5 Pengaruh dan Perbedaan Rata-Rata Kecemasan Pada Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan <i>Meditation Prenatal Yoga</i> .....                            | 47 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....   | 28 |
| Gambar 2. 2 Kerangka Konsep ..... | 29 |

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1 Persetujuan Penelitian .....                       | 68 |
| Lampiran 2 Etichal Clearance.....                             | 69 |
| Lampiran 3 Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan Bantul ..... | 70 |
| Lampiran 4 Surat Balasan Dinas Kesehatan Bantul .....         | 71 |
| Lampiran 5 Surat Izin Penelitian Puskesmas Kasihan 1 .....    | 72 |
| Lampiran 6 Permohonan Responden .....                         | 73 |
| Lampiran 7 Informed Consent .....                             | 74 |
| Lampiran 8 Daftar Hadir Ibu Hamil .....                       | 75 |
| Lampiran 9 Kuesioner Penelitian.....                          | 76 |
| Lampiran 10 SOP Penelitian.....                               | 80 |
| Lampiran 11 Lembar Bimbingan Skripsi.....                     | 83 |
| Lampiran 12 Jadwal Pelaksanaan Skripsi.....                   | 86 |
| Lampiran 13 Analisis Data (SPSS).....                         | 88 |
| Lampiran 14 Dokumentasi.....                                  | 92 |
| Lampiran 15 Hasil Cek Plagiasi.....                           | 96 |