

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KECEMASAN
IBU HAMIL MENGHADAPI *PELVIC GIRDLE PAIN (PGP)*
DI PUSKESMAS PLERET KABUPATEN BANTUL**

SKRIPSI

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



Disusun Oleh:

VIRGINIA ADISTIA
NPM 212207061

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN S-1
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA TAHUN
2025**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI
PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KECEMASAN
IBU HAMIL MENGHADAPI *PELVIC GIRDLE PAIN (PGP)*
DI PUSKESMAS PLERET KABUPATEN BANTUL

Diajukan oleh:

Virginia Adistia
NPM. 212207061


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

Tanggal Juli 2025

Menyetujui,


Penguji

Pembimbing


Nur Rahmawati Sholihah, S.ST., M.Keb
NIDN : 05-1111-8071


Bdn. Ratih Kumoro Jati S.ST..M.Kes
NIDN : 05-2710-8601

Ketua Prodi


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 : Virginia Adistia
NPM : 212207061
Program Studi : S-1 Kebidanan
Judul Skripsi : Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi *Pelvic Girdle Pain (PGP)* di Puskesmas Pleret Kabupaten Bantul.

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil plagiarisme. Semua referensi dan sumber terkait yang dituliskan 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, Juli 2025



Virginia Adistia

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan nikmat, rahmat, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi *Pelvic Girdle Pain (PGP)* di Puskesmas Pleret Kabupaten Bantul”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Kebidanan (S1) di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Penulis menyadari dengan sepenuh dan kerendahan hati bahwa tersusunnya skripsi ini bukan hanya atas kemampuan dan usaha penulis semata. Namun juga berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya, khususnya kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr.rer.nat.apt. Triana Herdianti, S.Si., M. Si, selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
2. Dr. Ida Nursanti, S.ST., Ns., M.P.H, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Budi Rahayu, S.ST., M.Keb, selaku Kaprodi Kebidanan (S-1) Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
4. Bdn. Ratih Kumoro Jati, S.Si., M.Kes, selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, kritik masukan, pengarahan, petunjuk, dan saran kepada penulis dalam penyusunan skripsi.
5. Nur Rahmawati Sholihah., M.Keb, selaku penguji skripsi yang telah memberikan saran, masukan dan arahan
6. Kedua orang tua penulis, Bapak dan Almarhum ibu, orang yang hebat yang selalu menjadi penyemangat dan selalu memberikan motivasi, Terimakasih untuk semuanya berkat do'a dan dukungannya penulis bisa berada di titik ini.
7. Seluruh teman-teman yang telah memberikan masukan dan semangat kepada penulis.
8. 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 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Virginia Adistia', is placed over a faint, light-colored rectangular stamp or watermark.

Virginia Adistia

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
PERNYATAAN PENELITIAN.....	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
INTISARI	xi
ABSTRACT.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Teoritis.....	5
2. Manfaat Praktis	5
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Tinjauan Teori.....	8
1. Konsep dasar kehamilan	8
2. Konsep Dasar Kecemasan.....	14
3. Konsep Dasar Prenatal Yoga	21
4. Pengaruh Prenatal Yoga terhadap kecemasan ibu hamil menghadapi <i>Pelvic Girdle Pain (PGP)</i>	34
B. Kerangka Teori	36
C. Kerangka Konsep.....	37
D. Hipotesis Penelitian	37
BAB III METODE PENELITIAN	38

A. Desain Penelitian	38
B. Lokasi dan Waktu	38
C. Populasi dan Sampel	39
D. Variabel Penelitian	40
E. Definisi Operasional	41
F. Alat dan Metode Pengumpulan Data	41
G. Metode Pengelolaan dan Analisis Data	42
H. Pelaksanaan Penelitian	45
I. Etika Penelitian	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	50
A. Hasil Penelitian	50
B. Pembahasan	58
C. Keterbatasan Penelitian	74
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN	81

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kerangka Teori	36
Tabel 2. 2 Kerangka Konsep.....	37
Tabel 3. 1 Desain Penelitian	38
Tabel 3. 2 Definisi Operasional	41
Tabel 3. 3 <i>Coding</i> Karakteristik Responden	43
Tabel 3. 4 <i>Coding</i> Tingkat Kecemasan.....	43
Tabel 3. 5 Skala responden pada kuesioner HARS.....	44
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	51
Tabel 4. 2 Tingkat Kecemasan pre-test dan post-test Intervensi Yoga.....	53
Tabel 4. 3 Crosstab Tingkat kecemasan pre-test dan post-test Prenatal Yoga.....	54
Tabel 4. 4 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test.....	57

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Pranayama</i>	26
Gambar 2. 2 <i>Side Head</i>	27
Gambar 2. 3 <i>Sukhasana in Urdhva Namaskara</i>	28
Gambar 2. 4 <i>Side Elbow</i>	28
Gambar 2. 5 <i>Virasana</i>	29
Gambar 2. 6 <i>Stretch Twist</i>	29
Gambar 2. 7 <i>Utkatasana</i>	30
Gambar 2. 8 <i>Cat Cow Pose</i>	31
Gambar 2. 9 <i>Adho Mukha Virasana</i>	31
Gambar 2. 10 <i>Janu Sirsasana</i>	32
Gambar 2. 11 <i>Savasana</i>	33

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Judul	82
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Ujian Proposal	83
Lampiran 3. Lembar Persetujuan Penelitian	84
Lampiran 4. Lembar Persetujuan Dinas Kesehatan	85
Lampiran 5. Lembar Persetujuan Ujian Skripsi	86
Lampiran 6. Surat Etik Penelitian	87
Lampiran 7. Lembar Permohonan Responden	88
Lampiran 8. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	89
Lampiran 9. Lembar Identitas Responden	90
Lampiran 10. Kuesioner HARS (<i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>)	92
Lampiran 11. Standar Operasional Prosedur Prenatal Yoga	96
Lampiran 12. Jadwal Pelaksanaan Penelitian	103
Lampiran 13. Uji Statistik	104
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian	107
Lampiran 15. Lembar Bimbingan Skripsi	108
Lampiran 16. Hasil Cek Plagiasi	110