

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KECEMASAN
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB
KUSWATININGSIH KABUPATEN
SLEMAN YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Program Studi Kebidanan (S1)
Fakultas Kesehatan
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh:

IDA AYU WIYANTI
NPM 212207026

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI

PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KECEMASAN PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III DI PMB KUSWATININGSIH
KABUPATEN SLEMAN YOGYAKARTA

Diajukan oleh:

IDA AYU WIYANTI

212207026

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

Tanggal: 8 Juli2025

Mengesahkan:

Penguji,

Nendhi Wahyunia Utami S.ST., M.Keb
NIDN : 05-2205-8801

Pembimbing,

Budi Rahayu, S.ST., M.Keb
NIDN : 05-2305-8801

Ketua Prodi,

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

PERNYATAAN

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

Nama : Ida Ayu Wiyanti
NPM : 212207026
Program Studi : Kebidanan (S-1)
Judul Skripsi : Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Kuswatiningsih Kabupaten Sleman Yogyakarta

Menyatakan bahwa hasil penelitian ini 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. Dengan demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, Juni 2025



Ida Ayu Wiyanti

PRAKATA

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan karunia beserta Rahmat-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Kuswatiningsih Kabupaten Sleman Yogyakarta”.

Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi mahasiswa Program Studi Kebidanan (S-1) untuk syarat memperoleh gelar sarjana kebidanan. Tidak dapat disangkal bahwa membutuhkan usaha yang keras dalam penyelesaian penyusunan skripsi ini. Namun, skripsi ini tidak akan selesai tanpa orang-orang terkasih di sekeliling saya yang mendukung dan membantu. Pada kesempatan ini saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Rer.nat.apt. Triana Hertina, S.Si. selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Dr. Ida Nursanti, S.Kep., Ns., MPH selaku Dekan Fakultas Kesehatan Uniersitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Budi Rahayu, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi Kebidanan (S-1) Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta sekaligus Dosen Pembimbing Skripsi, dan Dosen Pembimbing Akademik.
4. Siti Nurhayati, S.Kep., Ns., M.Biomed selaku koordinator skripsi Program Studi Kebidanan (S-1) Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
5. Segenap Dosen Program Studi Kebidanan (S-1) Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah memberikan ilmu dan dukungan moril kepada penulis.
6. PMB Kuswatiningsih yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian skripsi.
7. Kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dengan peneliti yang turut berperan dalam penelitian ini.

8. Kepada kedua orang tua saya Ayahanda Margiyanto dan Ibu Evi Tamala orang tua hebat, yang selalu berjuang untuk kehidupan saya, yang tiada henti memberikan seluruh cinta dan kasih sayangnya. Yang menjadi alasan saya untuk selalu semangat menjalani kehidupan ini. Terima kasih untuk semua doa dan dukungan yang diberikan sehingga saya bisa berada di titik ini.
9. Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan atas dukungan, doa, dan semangat selama penyusunan skripsi ini.

Penulis,

Ida Ayu Wiyanti

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

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	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian	3
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Tinjauan Teori	7
B. Kerangka Teori.....	31
C. Kerangka Konsep.....	32
D. Hipotesis Penelitian.....	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	33
A. Desain Penelitian.....	33
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	33
C. Populasi dan Sampel	34
D. Variabel Penelitian	36

E. Definisi Operasional.....	37
F. Alat dan Metode Pengumpulan Data	38
G. Pelaksanaan Penelitian	39
H. Metode Pengolahan dan Analisis Data.....	40
I. Etika Penelitian	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Karakteristik Tempat Penelitian	44
B. Hasil	44
C. Pembahasan.....	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	61
A. Kesimpulan	61
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....	63
LAMPIRAN.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian	5
Tabel 2. 1 Klasifikasi Kecemasan	14
Tabel 2. 2 Tingkat Kecemasan	14
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	37
Tabel 3. 2 Pelaksanaan Penelitian	39
Tabel 3. 3 Skor kuesioner HARS	41
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	46
Tabel 4. 2 Kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi prenatal yoga .	47
Tabel 4. 3 Uji Normalitas Data	48
Tabel 4. 4 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III	48

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerakan <i>Centering</i>	23
Gambar 2. 2 Gerakan <i>Pranayama</i>	23
Gambar 2. 3 Gerakan <i>Head</i>	24
Gambar 2. 4 Gerakan <i>Side Head</i>	24
Gambar 2. 5 Gerakan <i>Sukhasana in urdhva namaskara</i>	25
Gambar 2. 6 Gerakan <i>Side Elbow</i>	25
Gambar 2. 7 Gerakan <i>Tadasana</i>	26
Gambar 2. 8 Gerakan <i>Virabhadrasana I</i>	26
Gambar 2. 9 Gerakan <i>Virabhadrasana II</i>	27
Gambar 2. 10 Gerakan <i>Cat Cow</i>	27
Gambar 2. 11 Gerakan <i>Adho mukha svanasana</i>	28
Gambar 2. 12 Gerakan <i>Dandasana</i>	28
Gambar 2. 13 Gerakan <i>Baddha konasana</i>	28
Gambar 2. 14 Gerakan <i>shavasana</i>	29
Gambar 2. 15 Kerangka Teori.....	31
Gambar 2. 16 Kerangka Konsep	32
Gambar 3. 1 Rancangan <i>One Group Pretest Posttest</i>	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penyusunan Skripsi	72
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Judul	73
Lampiran 3. Standar Operasional Prosedur Prenatal Yoga	74
Lampiran 4. Surat Izin Studi Pendahuluan	82
Lampiran 5. Surat Balasan Izin Penelitian dari PMB	83
Lampiran 6. Lembar Persetujuan Ujian Proposal Skripsi	84
Lampiran 7. Lembar Persetujuan Penelitian	85
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian.....	86
Lampiran 9. <i>Ethical Clearance</i>	87
Lampiran 10. Lembar Permohonan Menjadi Responden	88
Lampiran 11. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	89
Lampiran 12. Alat Ukur Penelitian	90
Lampiran 13. Master Tabel	94
Lampiran 14. Lembar Persetujuan Ujian Laporan Skripsi.....	96
Lampiran 15. Hasil Uji statistik	97
Lampiran 16. Dokumentasi Kegiatan Penelitian	101
Lampiran 17. Absensi Responden.....	102
Lampiran 18. Lembar Bimbingan Skripsi.....	103
Lampiran 19. Hasil Cek Plagiarisme	105