

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KECEMASAN
IBU HAMIL TRIMESTER III DI
PMB MARIBU PANINGSIH**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan

Program Studi Kebidanan (S-1)
Fakultas Kesehatan
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh :

RIZKI NUR AZIZAH

212207053

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

**HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI
PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KECEMASAN
IBU HAMIL TRIMESTER III DI
PMB MARIBU PANINGSIH**

Diajukan Oleh:

RIZKI NUR AZIZAH
212207053

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Syah Sebagai
Salah Satu Syarat Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan (S.Keb)
Program Studi Kebidanan (S-1) di Fakultas
Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Tanggal : 22 Agustus 2025

Mengesahkan:

Penguji

Eniyati, S.ST., M.H
NIDN : 05-1206-8105

Pembimbing,

Lily Yulaikhah, S.Si.T., M.Keb
NIDN : 04-1203-8201

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 : Rizki Nur Azizah
NPM : 212207053
Program Studi : Kebidanan (S1)
Judul Skripsi : Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB Maribu Paningsih

menyatakan bahwa hasil 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, 19 Agustus 2025



Rizki Nur Azizah

PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, kebaikan, dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di PMB Maribu Paningsih”. Tujuan dari penulisan skripsi ini adalah sebagai syarat upaya dalam menyelesaikan pendidikan Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Peneliti menyadari dengan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman dalam penyusunan skripsi ini, sehingga peneliti banyak menemui kesulitan dan hambatan. Namun, berkat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak peneliti dapat mengatasi kesulitan dan hambatan tersebut dengan baik. Pada kesempatan ini peneliti sampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan kepada:

1. Prof. Dr. rer.nat.apt. Triana Hertiani, S.Si., M.Si. selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Budi Rahayu, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Siti Nurhayati, S.Kep., Ns., M.Biomed, selaku dosen koordinator terhadap penyusunan skripsi ini.
4. Alfie Ardiana Sari, S.ST., M.Keb selaku Pembimbing Akademik Program Studi S1 Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
5. Lily Yulaikhah., S.Si.T., M.Keb selaku dosen pembimbing yang telah banyak membantu mengorbankan waktu, tenaga, dan pikiran dengan penuh kesabaran dalam membantu serta membimbing peneliti dalam menyusun skripsi ini.
6. Eniyati, S.ST., M.H selaku dosen penguji yang telah banyak meluangkan waktunya serta memberikan masukan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
7. Staf dosen Program Studi S1 Kebidanan yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada peneliti selama menempuh pendidikan.
8. Teristimewa dan yang paling peneliti hormati Ayahanda Sartono dan Ibunda Watini, Adik tersayang Aditya Toni Wijaya, Kakek terkasih Ponimin dan Nenek tersayang Sumiyati, beserta seluruh keluarga besar peneliti yang selalu

memberikan dukungan moril maupun materil serta doa sehingga proses penyusunan skripsi dapat selesai tepat pada waktunya.

9. Teman-teman dan sahabat seperjuangan angkatan 2021 Program Studi S1 Kebidanan yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada peneliti selama penyusunan skripsi.
10. Terakhir, terima kasih kepada wanita sederhana yang memiliki impian besar, namun terkadang sulit dimengerti isi kepalanya, yaitu penulis diriku sendiri Rizki Nur Azizah. Terima kasih telah berusaha keras untuk meyakinkan dan menguatkan diri sendiri bahwa kamu dapat menyelesaikan studi ini sampai selesai. Berbahagialah dan rayakan kehadiranmu sebagai berkah di mana pun kamu menjejakkan kaki. Jangan sia-siakan usaha dan doa yang selalu kamu langitkan. Allah sudah merencanakan dan memberikan porsi terbaik untuk perjalanan hidupmu. Semoga langkah kebaikan selalu menyertaimu, dan semoga Allah selalu meridhai setiap langkahmu serta menjagamu dalam lindungan-Nya.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dari segi sisi manapun teknik penyusunan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk menyempurnakan perbaikan penulisan yang akan datang. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan umum dan ilmu kebidanan khususnya demi kebaikan kita semua dan semoga kita selalu dalam lindungan Allah SWT. Terima kasih.

Penulis,

Rizki Nur Azizah

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PRAKATA	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
INTISARI	xi
<i>ABSTRACT</i>	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Praktis	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II.....	12
TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Tinjauan Teoritis	12
1. Prenatal Yoga.....	12
2. Kecemasan	39
3. Alat Ukur Kecemasan	44
4. Kehamilan	49
B. Kerangka Teori.....	56
C. Kerangka Konsep.....	57
D. Hipotesis Penelitian	57
BAB III.....	58
METODE PENELITIAN.....	58
A. Desain Penelitian	58
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	58
1. Lokasi Penelitian	58
2. Waktu Penelitian.....	59
C. Populasi Dan Sampel	59
D. Variabel Penelitian	62
E. Definisi Operasional	64
F. Alat dan Bahan.....	65
G. Pelaksanaan Penelitian	65
H. Metode Pengolahan dan Analisis Data.....	69
I. Analisis Data	71
1. Analisis univariat.....	71

2. Analisis bivariat.....	71
J. Etika Penelitian	72
BAB IV	74
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	74
A. Hasil Penelitian	74
B. Pembahasan.....	80
C. Keterbatasan Penelitian.....	90
BAB V.....	92
KESIMPULAN DAN SARAN.....	92
A. Kesimpulan	92
B. Saran	93
Daftar Pustaka	95
Lampiran	101

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian penelitian	7
Tabel 2. 1 Kesioner HARS.....	47
Tabel 3. 1 Definisi operasional	64
Tabel 3. 2 Tabel <i>coding</i>	70
Tabel 4. 1 Tabel Karakteristik Responden Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Maribu Paningsih	77
Tabel 4. 2 Tabel Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB Maribu Paningsih	78
Tabel 4. 3 Tabel Nilai <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB Matribu Paningsih	78
Tabel 4. 4 Tabel Uji <i>Wilcoxon</i> Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB Maribu Paningsih	79
Tabel 4. 5 Tabel Uji Tabulasi Silang Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB Maribu Paningsih.....	79

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Nafas alami.....	18
Gambar 2. 2 Nafas perut	19
Gambar 2. 3 Pemanasan leher gerakan 1	20
Gambar 2. 4 Pemanasan leher gerakan 2	20
Gambar 2. 5 Pemanasan leher gerakan 3	20
Gambar 2. 6 Peregangan dan pemutaran samping tubuh gerakan 1	21
Gambar 2. 7 Peregangan dan pemutaran samping tubuh gerakan 2	21
Gambar 2. 8 Peregangan bahu dan pundak.....	22
Gambar 2. 9 Postur anak (<i>chil'd pose</i>).....	23
Gambar 2. 10 Postur <i>cat cow pose</i>	23
Gambar 2. 11 Postur <i>chaturangga A</i>	24
Gambar 2. 12 Postur harimau (<i>tiger stretch</i>)	25
Gambar 2. 13 Postur <i>tadasana/berdiri (standing pose)</i>	26
Gambar 2. 14 Postur <i>utkatasana/chair pose</i>	27
Gambar 2. 15 Postur <i>uttanasana</i>	28
Gambar 2. 16 Postur pejuang I (<i>warrior I pose</i>).....	29
Gambar 2. 17 Postur pejuang II (<i>warrior II pose</i>)	30
Gambar 2. 18 Postur <i>ardha uttanasana</i>	30
Gambar 2. 19 Postur <i>table pose</i>	32
Gambar 2. 20 Postur <i>adho mukha svanasana</i>	33
Gambar 2. 21 Postur <i>virasana</i>	34
Gambar 2. 22 Postur <i>janu sirsasana</i>	35
Gambar 2. 23 Postur <i>dandasana</i>	36
Gambar 2. 24 Postur <i>happy baby</i>	37
Gambar 2. 25 Postur <i>tadasana urdva hastasana</i>	38
Gambar 2. 26 Relaksasi	38
Gambar 2. 27 Kerangka Teori.....	56
Gambar 2. 28 Kerangka Konsep	57
Gambar 3. 1 <i>Eksperimental design</i>	58
Gambar 4. 1 Denah Ruang PMB Maribu Paningsih	75
Gambar 4. 2 Grafik Hasil <i>Pretest Postest</i>	80

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Pengajuan Judul dan Pembimbing Skripsi.....	102
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Judul (Pengantar Studi Pendahuluan).....	103
Lampiran 3. Surat Izin Studi Pendahuluan	104
Lampiran 4. Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan.....	105
Lampiran 5. Jadwal Pelaksanaan Penelitian	106
Lampiran 6. Lembar Permohonan Menjadi Responden	107
Lampiran 7. Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	108
Lampiran 8. Lembar Kuesioner Penelitian	109
Lampiran 9. Lembar Sekuen Prenatal Yoga.....	113
Lampiran 10. Lembar SOP (Standar Operasional Prosedur) Prenatal Yoga.....	114
Lampiran 11. Lembar Persetujuan Ujian Proposal Skripsi	120
Lampiran 12. Lembar Surat Permohonan <i>Ethical Clearance</i>	121
Lampiran 13. Lembar Surat Keterangan Layak Etik	122
Lampiran 14. Lembar Surat Izin Penelitian	123
Lampiran 15. Lembar Observasi Nilai <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Prenatal Yoga.....	124
Lampiran 16. Master Tabel Penelitian	125
Lampiran 17. Hasil Uji SPSS.....	127
Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian.....	130
Lampiran 19. Lembar Persetujuan Ujian Laporan Skripsi	133
Lampiran 20. Lembar Bimbingan Skripsi.....	134
Lampiran 21. Hasil Turnitin.....	136