

**PENGARUH PRENATAL *GENTLE* YOGA TERHADAP
KECEMASAN IBU HAMIL MENGHADAPI PERSALINAN
DI PMB ROHANI WIDIYANTI BANTUL
YOGYAKARTA**

SKRIPSI

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



Disusun oleh:

DEWI JULIANI TRI REJEKI

NPM 222207102

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

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI

PENGARUH PRENATAL *GENTLE* YOGA TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL MENGHADAPI PERSALINAN DI PMB ROHANI WIDIYANTI BANTUL YOGYAKARTA

Diajukan oleh:

DEWI JULIANI TRI REJEKI

222207102

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

Tanggal: 20 Agustus 2024

Mengesahkan:

Penguji,



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

Pembimbing,



Ratna Prahesti, S.ST., MPH
NIDN. 05-0502-8901

Keprodi,



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 : Dewi Juliani Tri Rejeki

NPM : 222207102

Program Studi : Kebidanan (S-I)

Judul Skripsi : Pengaruh *Gentle* Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di PMB Rohani Widiyanti Bantul Yogyakarta Tahun 2024

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul diatas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil *plagiarisme*. Semua referensi dan sumber terkait yang diacu dalam karya ini telah di tulis 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 di buat 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, 11 Juli 2024



Dewi Juliani Tri Rejeki

PRAKATA

Segala puji syukur kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunianya penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “Pengaruh Prenatal *Gentle* Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di PMB Rohani Widiyanti Bantul Yogyakarta Tahun 2024”. Skripsi ini ditulis sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana kebidanan di program S1 kebidanan Transfer Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan, pengarahan, bimbingan, dorongan ataupun saran-saran dari berbagai pihak. Semoga Allah SWT memberikan balasan atas segala bantuan yang diberikan. Penulis juga ingin memberikan ucapan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu:

1. Prof. Dr. rer.nat.apr. Triana Hertiani, S.Si.,M.Si. Selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Ida Nursanti, S.Kep.,Ns.,MPH selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Budi Rahayu, S.ST., M.Keb selaku Ketua Prodi Sarjana Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
4. Ratna Prahesti, S.ST., MPH selaku pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan dan saran selama penyusunan skripsi.
5. Lily Yulaikhah, S.Si.T., M.Keb selaku penguji skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan dan saran selama penyusunan skripsi.
6. Seluruh dosen dan staf di Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan kepada penulis.
7. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan kasih sayang, semangat, serta doa-doa yang selalu beliau panjatkan untuk saya agar menjadi orang yang sehat, sholehah dan sukses serta perjuangan mereka yang tidak kenal lelah demi kesuksesan saya dan merekalah penyemangat hidupku yang telah rela berkorban dalam setiap langkah saya menempuh pendidikan.
8. Pihak-pihak terkait yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu penyusunan skripsi ini.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak kekurangan dan masih jauh dari sempurna, baik dari teknik penulisan maupun dari segi materi. Hal ini disebabkan karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang penulis miliki. Dengan demikian penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun guna penyempurnaan dimasa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat membawa manfaat bagi kita semua.

Yogyakarta, 11 Juli 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
INTISARI.....	x
ABSTRACT.....	xi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat	5
1. Manfaat Teoritis.....	5
2. Manfaat Praktis	5
E. Keaslian Penelitian	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori.....	7
1. Kehamilan	7
2. Kecemasan	20
3. Yoga	34
B. Kerangka Konsep	57
C. Hipotesis	58

BAB III METODE

A. Desain Penelitian.....	59
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	59
C. Populasi dan Sampel Penelitian	59
D. Variabel Penelitian	60
E. Definisi Operasional.....	60
F. Alat dan Bahan	61
G. Pelaksanaan Penelitian	61
H. Metode Pengolahan dan Analisis Data.....	66

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil	68
B. Pembahasan	72
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	82
B. Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA.....	84
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	87

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 2.1 Skala HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)	31
Tabel 3.1 Definisi Operasional	60
Tabel 3.2 Jadwal Pemberian Perlakuan	62
Tabel 3.3 Coding Karakteristik Responden	64
Tabel 3.4 Coding Tingkat Kecemasan	64
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	68
Tabel 4.2 Tingkat Kecemasan Responden Sebelum Pemberian.....	69
Tabel 4.3 Tingkat Kecemasan Responden Sesudah Pemberian.....	70
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas	71
Tabel 4.5 Pengaruh Prenatal <i>Gentle</i> Yoga	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Pemanasan leher	41
Gambar 2. 2 Pemanasan leher	42
Gambar 2. 3 Pemanasan leher	42
Gambar 2. 4 Peregangan dan pemuntiran samping tubuh	43
Gambar 2. 5 Peregangan dan pemuntiran samping tubuh	43
Gambar 2. 6 Peregangan bahu dan pundak	44
Gambar 2. 7 Peregangan bahu dan pundak	44
Gambar 2. 8 Gerakan <i>Tadasana</i>	45
Gambar 2. 9 Gerakan <i>Tadasana urdha hastana</i>	46
Gambar 2. 10 Gerakan <i>Tadasana tree pose(vrksasana)</i>	46
Gambar 2. 11 Gerakan postur bersandar di dinding	47
Gambar 2. 12 Gerakan postur memutar panggul pada dinding	47
Gambar 2. 13 Gerakan <i>Utkatasana</i>	48
Gambar 2. 14 Gerakan <i>Cat cow pose</i>	49
Gambar 2. 15 Gerakan <i>Child pose (adho mukha virasana)</i>	49
Gambar 2. 16 Gerakan <i>Janu sirsasana</i>	50
Gambar 2. 17 Gerakan <i>Baddha konasana (butterfly)</i>	51
Gambar 2. 18 Gerakan <i>Savasana</i>	51
Gambar 2. 19 Gerakan Relaksasi	52
Gambar 2. 20 Kerangka Teori	57
Gambar 2. 21 Kerangka Konsep	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian	88
Lampiran 2 Surat Studi Pendahuluan.....	89
Lampiran 3 Surat Balasan Studi Pendahuluan	90
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Setelah Ujian Proposal	91
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian.....	92
Lampiran 6 Ethical Clearance	93
Lampiran 7 Lembar Bimbingan Skripsi.....	94
Lampiran 8 Lembar Permohonan Menjadi Responden	95
Lampiran 9 Lembar Persetujuan Sebagai Responden.....	96
Lampiran 10 Lembar Kuesioner	97
Lampiran 11 Lembar Kuesioner Yang Telah Diisi Responden	103
Lampiran 12 Standar Operasional Prenatal <i>Gentle</i> Yoga	106
Lampiran 13 Master Sheet	113
Lampiran 14 Hasil Analisis SPSS.....	114
Lampiran 15 Dokumentasi	116
Lampiran 16 Hasil Cek Plagiarisme	117