

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH
IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB KUSWATININGSIH
KABUPATEN SLEMAN 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:

EGA YUNI PERMATA PUTRI

NPM : 212207017

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

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB KUSWATININGSIH KABUPATEN SLEMAN YOGYAKARTA

Diajukan Oleh:

EGA YUNI PERMATA PUTRI
212207017

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:.....Juli 2025

Mengesahkan,

Penguji,

Pembimbing,



Nur Rahmawati Sholihah, S.ST., M.Keb
NIDN:05-1111-8701

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

Keprod.

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

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, adalah mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Nama : Ega Yuni Permata Putri

NPM : 212207017

Program Studi : Kebidanan (S1)

Judul Skripsi : Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tekanan Darah Ibu Hamil Trimester III Di PMB Kuswatiningsih Kabupaten Sleman Yogyakarta.

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah murni karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi manapun. Selain itu, sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang dijadikan acuan dalam naskah ini dan telah disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, Juni 2025



Ega Yuni Permata Putri

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim...

Alhamdulillah, segala puji bagi syukur bagi Allah SWT atas limpahan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Kepada cinta pertama dan panutanku, Ayahanda Jaenal Aripin. Terimakasih atas segala pengorbanan, kasih sayang serta segala bentuk tanggung jawab atas kehidupan layak yang telah diberikan kepada penulis selama ini sehingga dapat menyelesaikan masa studi sampai selesai. Terima kasih karena tidak pernah meragukan putri kecilmu ini untuk selalu mengusahakan apapun.
2. Kepada pintu surgaku, Ibunda Eka Rofikoh yang selalu menjadi peran penting dalam setiap proses yang saya lalui. Beliau yang selalu mengajarkan saya banyak hal, dari saya lahir hingga sekarang saya tumbuh dan berada di titik ini. Beliau yang selalu mengatakan kepada saya bahwasannya penting bagi seorang perempuan untuk berpendidikan tinggi agar kelak dapat menjadi ibu yang cerdas bagi anak-anaknya. Mama, terima kasih untuk semangat yang diberikan serta doa-doa yang tiada henti mama panjatkan demi untuk putrinya.
3. Kepada kakak saya, Ivan Fadilah. Terima kasih atas segala bentuk cinta dan kasih sayang yang diberikan kepada penulis meskipun terkadang ada sedikit tingkah menyebalkan. Terima kasih atas segala perhatian, doa dan dukungan yang diberikan kepada penulis.
4. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Alif Amirul Syarif. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Terima kasih telah kebersamai dan berkontribusi banyak dalam penyusunan skripsi ini baik tenaga, materi maupun waktu kepada penulis. Terima kasih telah menjadi pendengar dan penasihat yang baik tempat berkeluh kesah. Terima kasih telah memberikan cinta dan semangat untuk tidak menyerah.
5. Terakhir, teruntuk diri saya sendiri, Ega Yuni Permata Putri yang telah bertahan hingga saat ini, disaat tidak percaya terhadap diri sendiri namun tetap

mengingat bahwa setiap langkah kecil yang diambil adalah bagian dari perjalanan. Terima kasih sudah memilih untuk tetap berusaha hingga ada di titik ini, walau sering sekali merasa putus asa ketika apa yang diusahakan belum sesuai dengan apa yang diinginkan. Terima kasih telah menjadi perempuan yang mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Saya bangga terhadap diri saya sendiri, mari bekerja sama untuk lebih berkembang menjadi pribadi yang lebih baik lagi dari hari ke hari. Berbahagialah selalu dimanapun berada. Apapun kurang dan lebihmu, mari kita rayakan diri sendiri.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT. atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tekanan Darah Ibu Hamil Trimester III Di PMB Kuswatiningsih Kabupaten Sleman Yogyakarta”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Kebidanan (S1) di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tidak sedikit bantuan, bimbingan, serta dukungan yang diberikan oleh berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ida Nuranti, S.Kep., Ns MPH selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Budi Rahayu, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi Kebidanan (S-1) Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, sekaligus selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, pikiran, dan perhatian selama penulisan hingga terselesaikannya skripsi ini.
3. Nur Rahmawati Sholihah, S.ST., M.Keb selaku penguji yang telah memberikan arahan dan masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.
4. PMB Kuswatiningsih yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dan membantu penulis dalam proses pengumpulan data.
5. Semua pihak yang telah mendukung skripsi ini, yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Semoga bantuan dan dukungan yang telah diberikan menjadi amal sholeh dan mendapat balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat menambah ilmu pengetahuan.

Yogyakarta, Juni 2025



Ega Yuni Permata Putri

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
PRAKATA.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
INTISARI.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
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
1. Perubahan Kardiovaskular Dalam Kehamilan	7
2. Tekanan Darah	10
3. Prenatal Yoga	17
4. Hubungan Prenatal Yoga dalam Mengontrol Tekanan Darah	24
B. Kerangka Teori.....	26
C. Kerangka Konsep.....	27
D. Hipotesis.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
A. Metode Penelitian.....	29
B. Lokasi Dan Waktu.....	29
C. Populasi Dan Sample	29
D. Variabel Penelitian	31
E. Definisi Operasional.....	31
F. Alat dan Metode Pengumpulan Data	32

G. Alur Penelitian	33
H. Cara Pengolahan dan Analisis Data	34
I. Etika Penelitian	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
A. Hasil	37
B. Pembahasan.....	44
C. Keterbatasan Penelitian.....	53
BAB V PENUTUP.....	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN.....	61

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 2.1 Kategori Tekanan Darah Normal.....	11
Tabel 3.1 Definisi Operasional	31
Tabel 3.2 Karakteristik Responden	34
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=30).....	39
Tabel 4.2 Distribusi Tekanan Darah Ibu Hamil Sebelum Diberikan Intervensi Prenatal Yoga (n=30)	40
Tabel 4.3 Tekanan Darah Ibu Hamil Sesudah Diberikan Intervensi Prenatal Yoga (n=30).....	40
Tabel 4.4 Distribusi Perbedaan Tekanan Darah Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Prenatal Yoga (n=30)	41
Tabel 4.5 Hasil <i>Uji T-test</i> Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tekanan Darah Ibu Hamil.....	42
Tabel 4.6 <i>Crosstab</i> Karakteristik Responden dan Kategori Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Prenatal Yoga.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Cara Pengukuran Tekanan Darah.....	14
Gambar 2.2 <i>Centering Pranayama</i>	20
Gambar 2.3 Pemanasan Leher.....	20
Gambar 2.4 Pemanasan Bahu	21
Gambar 2.5 Peregangan Bahu.....	21
Gambar 2.6 <i>Virasana</i>	22
Gambar 2.7 <i>Cat-Cow Pose</i>	22
Gambar 2.8 <i>Virabadrhasana I</i>	22
Gambar 2.9 <i>Virabadrhasana II</i>	23
Gambar 2.10 <i>Butterfly Pose (Badhakonasana)</i>	23
Gambar 2.11 <i>Release</i>	24
Gambar 2.12 <i>Savasana</i>	24
Gambar 2.13 Kerangka Teori.....	26
Gambar 2.14 Kerangka Konsep	27
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	29

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Lembar Persetujuan Judul	62
Lampiran 2: Lembar Persetujuan Ujian Proposal	63
Lampiran 3: Lembar Persetujuan Penelitian	64
Lampiran 4: Lembar Persetujuan Ujian Skripsi.....	65
Lampiran 5 <i>Ethical Clearence</i>	66
Lampiran 6: Hasil Cek Plagiarisme	67
Lampiran 7: Lembar Bimbingan Skripsi.....	68
Lampiran 8: Surat Balasan PMB.....	69
Lampiran 9: Lembar Permohonan Menjadi Responden	71
Lampiran 10: Lembar Persetujuan Menjadi Responden	72
Lampiran 11: Lembar SOP Prenatal Yoga Ibu Hamil Trimester III.....	73
Lampiran 12: Lembar Observasi.....	74
Lampiran 13: Dokumentasi Penelitian.....	74
Lampiran 14: Sertifikat Kalibrasi <i>Sphygnomanometer</i>	74
Lampiran 15 : Output Hasil Uji SPSS	74