

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN IBU HAMIL TRIME STR III
DALAM MENGHADAPI PERSALINAN
DI BPM APPI AMMELIA
TAHUN 2024**

SKRIPSI

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



Disusun Oleh:

ELFA SAGITA
NPM 222207133

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

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III
DALAM MENGHADAPI PERSALINAN
DI BPM APPI AMMELIA
TAHUN 2024**

Diajukan oleh :

ELFA SAGITA
222207133

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Sah Sebagai Salah
Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan di Fakultas
Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal: 9 Oktober 2024

Pengesahan

Penguji,



Lily Yulaikhah, S.Si.T., M.Keb.,
NIDN. 0412038201

Pembimbing,



Eniyati, SST, M.H
NIDN. 0512068105

Ketua Program Studi Kebidanan S-1



KETUA
Budi Rahayu, S.ST., M.Keb.
NPP: 2010.13.004

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta:

Nama : Elfa Sagita

NPM : 222207133

Judul Skripsi : Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di BPM Appi Ammelia Tahun 2024

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut adalah hasil karya sendiri dan bukan hasil plagiarism. Semua referensi dan sumber terkait yang diacu dalam karya ini telah diulas 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 adanya 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, 2024



(ELFA SAGITA)

PRAKATA

Puji Syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Penelitian yang berjudul **“Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan Di BPM Bidan Appi Ammelia Tahun 2024”**. Proposal ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan (S-1) Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Proposal Penelitian ini telah dapat diselesaikan, atas bimbingan, arahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, dan pada kesempatan ini penulis dengan rendah hati mengucapkan terimakasih dengan setulus-tulusnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. rer.nat.apt. Triana Hertiani, S.Si., M.Si., selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Ibu Ida Nursanti, S.Kep., Ns., MPH, selaku Dekan Fakultas Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Ibu Budi Rahayu, S.ST., M.Keb, selaku Ketua Program Studi Kebidanan S1
4. Ibu Eniyati, S.ST., M.H, selaku Dosen Pembimbing
5. Ibu Lily Yulaikhah, S.Si.T., M.Keb, selaku Dosen Penguji
6. Staf perpustakaan, Administrasi Akademik, dan Tata Usaha Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah menyediakan buku - buku referensi dan membantu kelancaran surat - surat terkait dengan kebutuhan proposal ini.
7. Orang tua tercinta Bapak Suyoto, serta Ibu Sri Muryanti, yang senantiasa menjadi pendukung utama baik secara moril dan material dalam menyelesaikan proposal ini.
8. Seluruh Keluarga yang senantiasa memberikan dukungan dan mendoakan dalam menyelesaikan proposal.

9. Kekasih dengan NRP 1721111000002030 yang telah menemani, meluangkan waktu, tenaga maupun pikiran dan memberi semangat untuk terus maju tanpa kenal lelah kata menyerah dalam segala hal meraih apa yang menjadi impian saya.
10. Seluruh sahabat terkasih dan teman-teman yang berjuang Bersama dengan penulis selalu memberikan dukungan dan bantuan selama proses penyusunan proposal ini.
11. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak berperan serta dalam membantu penyelesaian proposal ini.

Semoga Tuhan yang Maha Esa senantiasa melimpahkan kebaikan kepada semuanya, sebagai imbalan atas segala amal kebaikan dan bantuannya. Akhirnya besar harapan penulis semoga Proposal Penelitian ini berguna bagi semua.

Yogyakarta, 2024

Elfa Sagita

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	1
HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	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.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Tinjauan Teori.....	7
1. Konsep Dasar Kehamilan.....	7
2. Konsep Dasar Kecemasan.....	10
3. Konsep Dasar Yoga Hamil.....	16
B. Kerangka Teori.....	32
C. Kerangka Konsep.....	33
D. Hipotesis.....	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
A. Desain Penelitian.....	34
B. Lokasi dan Waktu.....	34
C. Populasi dan Sampel.....	34
D. Variabel Penelitian.....	35
E. Definisi Operasional.....	36
F. Alat, Bahan dan Instrumen.....	36
G. Pelaksanaan Penelitian.....	37
H. Metode Pengolahan dan Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Hasil Penelitian.....	44
1. Gambaran Lokasi Penelitian.....	44
2. Data Umum.....	44
3. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Melakukan Prenatal Yoga.....	47

4. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Setelah Melakukan Prenatal Yoga	47
5. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan Intervensi	48
6. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil.....	52
B. Pembahasan	54
1. Karakteristik Responden Ibu Hamil trimester III yang mengalami Kecemasan.....	54
2. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Melakukan Prenatal Yoga.....	55
3. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Setelah Melakukan Prenatal Yoga	57
4. Pengaruh Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Setelah Melakukan Prenatal Yoga.....	58
5. Keterbatasan Penelitian	61
BAB V PENUTUP.....	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian	4
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	36
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden	45
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum melakukan Prenatal Yoga.....	47
Tabel 4. 3 Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Setelah Melakukan Prenatal Yoga.....	47
Tabel 4. 4 Hasil Tabulasi Silang Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III sebelum intervensi.....	48
Tabel 4. 5 Hasil Tabulasi Silang Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III setelah diberikan intervensi.....	50
Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas	52
Tabel 4. 7 Hasil Analisis Statistik Paired Sample T test	52
Tabel 4. 8 Hasil Analisis Uji Pengaruh dengan Paired Sample T Test.....	53
Tabel 4. 9 Hasil Paired Sample T test	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Pemanasan Leher	22
Gambar 2. 2 Peregangan Tubuh.....	22
Gambar 2. 3 Peregangan Bahu	23
Gambar 2. 4 Tadasan Pose	26
Gambar 2. 5 Warrior I Pose	27
Gambar 2. 6 Triangle Pose	28
Gambar 2. 7 Cat Cow Pose.....	29
Gambar 2. 8 Child Pose.....	29
Gambar 2. 9 Butterfly Pose	30
Gambar 2. 10 Squatting Pose.....	30
Gambar 2. 11 Kerangka Teori	32
Gambar 2. 12 Kerangka Konsep.....	33
Gambar 3. 1 Desain Penelitian	34

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Ethical Clearance	68
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Penelitian.....	69
Lampiran 3 Lembar Izin Penelitian.....	70
Lampiran 4 Lembar Balasan Izin Penelitian	71
Lampiran 5 Lembar Persetujuan Ujian Laporan Skripsi	72
Lampiran 6 Kuesioner Penelitian.....	73
Lampiran 7 Surat Permohonan Menjadi Responden.....	78
Lampiran 8 Inform Consent	79
Lampiran 9 SOP Prenatal Yoga.....	80
Lampiran 10 Lembar Skrining Kriteria Responden.....	87
Lampiran 11 Sertifikat Instruktur Yoga	88
Lampiran 12 Jadwal Penelitian.....	89
Lampiran 13 Hasil Pengolahan Data.....	90
Lampiran 14 Lembar Bimbingan Skripsi	92
Lampiran 15 Dokumentasi	94
Lampiran 16 Plagiarisme.....	95