

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KEADAAN EMOSI IBU
HAMIL DI PMB APPI AMELIA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Program Studi Kebidanan (S1) Fakultas Kesehatan
Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh:

BERNADETTA KUSUMANINGTYAS
NPM 222207152

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

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KEADAAN
EMOSI IBU HAMIL DI PMB APPI AMELIA

Diajukan oleh:

BERNADETTA KUSUMANINGTYAS

NPM 222207152

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

Tanggal: 14 Oktober 2024

Mengesahkan:

Penguji,



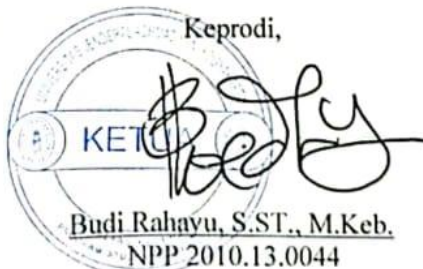
Budi Rahayu, S.ST., M.Keb.
NPP 2010.13.0044

Pembimbing,



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

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 : Bernadetta Kusumaningtyas
NPM : 222207152
Program Studi : Kebidanan (S-1)
Judul Skripsi : Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Keadaan Emosi Negatif Ibu Hamil di PMB Appi Amelia

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karyasaya 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 sebenarnya 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, 11 September 2024



Bernadetta Kusumaningtyas

PRAKATA

Puji dan Syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Mahakuasa atas karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Keadaan Emosi Ibu Hamil di PMB Appi Amelia”. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ida Nursanti, S.Kep., Ns. MPH, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta;
2. Budi Rahayu, S.ST., M.Keb, selaku ketua Prodi Kebidanan (S-1) Fakultas Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dan selaku penguji yang telah meluangkan waktunya untuk menguji skripsi ini;
3. Alfie Ardina Sari, S.ST., M.Keb, selaku koordinator Skripsi Prodi Kebidanan (S-1) Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta;
4. Nendhi Wahyunia Utami, S.ST., M.Keb, selaku dosen pembimbing yang telah berkontribusi dalam membantu saya dalam pengerjaan skripsi;
5. Eniyati, S.ST., MH.Kes., selaku dosen pembimbing akademik;
6. Kedua orangtua dan adik terkasih yang selalu mendukung saya dalam menempuh pendidikan hingga saat ini;
7. Rekan-rekan seperjuangan dalam menempuh pendidikan dan semua pihak yang membantu saya tanpa bisa saya sebutkan satu persatu;

Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan kontribusi dan dapat menjadi referensi yang berguna bagi penelitian di masa depan. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan sehingga kritik dan saran membangun sangat diharapkan guna perbaikan di kemudian hari.

Yogyakarta, 24 Maret 2024

Bernadetta Kusumaningtyas

DAFTAR ISI

JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iii
PRAKATA	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR SKEMA.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
INTISARI	x
ABSTRACT	xi
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 TEORI	9
A. Tinjauan Teori.....	9
B. Kerangka Konsep.....	33
C. Kerangka Teori	33
D. Hipotesis Penelitian	34
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Desain Penelitian	35
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	36
D. Variabel Penelitian	38
E. Definisi Operasional Variabel.....	38
F. Alat dan Bahan	39
G. Pelaksanaan Kegiatan	40
H. Metode Pengolahan dan Analisis Data	43
I. Etika Penelitian.....	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	49
A. Karakteristik Tempat Penelitian.....	49

B. Analisis Hasil.....	50
C. Pembahasan	61
D. Keterbatasan Penelitian.....	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN	73

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 2. 1 Hasil Pengukuran DASS 42.....	24
Tabel 3. 1 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	39
Tabel 3. 2 Kisi-kisi Pertanyaan DASS 42.....	40
Tabel 3. 3 Hasil Pengukuran DASS 42.....	40
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	50
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Keadaan Emosi	52
Tabel 4. 3 Hasil Analisis Uji Normalitas Shapiro Wilk.....	53
Tabel 4. 4 <i>Crosstabulation</i> Karakteristik dengan Tingkat Stres Ibu Hamil Sebelum Intervensi.....	54
Tabel 4. 5 <i>Crosstabulation</i> Karakteristik dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum Intervensi.....	55
Tabel 4. 6 <i>Crosstabulation</i> Karakteristik dengan Tingkat Depresi Ibu Hamil Sebelum Intervensi.....	57
Tabel 4. 7 <i>Crosstabulation</i> Karakteristik dengan Tingkat Keadaan Emosi Ibu Hamil Sesudah Intervensi.....	58
Tabel 4. 8 Hasil Analisis Uji Wilcoxon.....	53
Tabel 4. 9 Hasil Uji Statistik Rata-Rata.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Mountain Pose</i>	27
Gambar 2. 2 <i>Warrior I</i>	28
Gambar 2. 3 <i>Triangle Pose</i>	28
Gambar 2. 4 <i>Cow-Cat Pose</i>	29
Gambar 2. 5 <i>Child Pose</i>	29
Gambar 2. 6 <i>Bound Angle Pose</i>	30
Gambar 2. 7 <i>Garland Pose</i>	30
Gambar 2. 8 <i>Savasana</i>	31

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Konsep Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Keadaan Emosi Ibu Hamil.....	33
Skema 2.2 Kerangka Teori Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Keadaan Emosi Ibu Hamil.....	33
Skema 3.1 Desain <i>One-Group Pretest-Posttest</i>	35
Skema 3.2 Alur Pelaksanaan Penelitian.....	43

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Judul.....	72
Lampiran 2. Surat Studi Pendahuluan.....	73
Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan.....	74
Lampiran 4. Lembar Persetujuan Penelitian.....	75
Lampiran 5. <i>Ethical Clearance</i>	76
Lampiran 6. Surat Persetujuan Ujian Hasil.....	77
Lampiran 7. <i>Informed Consent</i>	78
Lampiran 8. Formulir Identitas Responden.....	79
Lampiran 9. Kuisisioner DASS 42.....	80
Lampiran 10. SOP Prenatal Yoga.....	83
Lampiran 11. Sertifikat Fasilitator Prenatal Yoga.....	88
Lampiran 12. Analisis Data.....	89
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....	92
Lampiran 14. Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	94
Lampiran 15. Lembar Bimbingan.....	95
Lampiran 16. Hasil Cek Plagiarisme.....	99