

Daftar Pustaka

- Adil, & Ahmad. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif: Teori dan Praktik* (Issue January).
- Adler, J., Agnia, F. D., & Rahman, M. A. F. (2022). Pengenalan Proses Kehamilan dan Informasinya Dengan Menggunakan Augmented Reality di Lingkungan Masyarakat RW 04 Cikawao Bandung. *Jurnal Pengabdian Teknik Dan Ilmu Komputer (Petik)*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.34010/petik.v2i1.7372>
- Adriani, F., Sholikhah, K. M., Aina, & Suratmi. (2022). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Zona Kebidanan*, 13(1), 122–131.
- Agit, A., Aini, L. N., Ananda, F., Ilyas, M., Hasanah, T., Bagenda, C., Sriyanah, N., Situmorang, B., Zahra, S., Efendi, S., Amane, A. P. O., A, Y. P. E., Wardhana, A., Ahmadin, & Rokhmah, S. (2023). *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF & KUALITATIF* (S. Bahri (ed.)). <https://www.researchgate.net/publication/377266405>
- Agustina, Ika, Irnawati, Dwi, & A., W. (2024). *Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di PMB Barokah Wonorejo Gondangrejo Karanganyar*. 1–13.
- Albin, I., Ikhsan, M., & Koto, M. A. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pada Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Banda Sakti. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 5(3), 279–290. <https://jurnal.umpar.ac.id/index.php/makes>
- Amalia, R., Rusmini, & Yuliani, D. R. (2020). Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester III. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(1), 29–34. <https://doi.org/10.31983/jsk.v2i1.5788>
- Andini, D., Hilinti, Y., & Sari, L. L. (2024). HUBUNGAN PRENATAL YOGA PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN KESIAPAN MENGHADAPI PERSALINAN DI KLINIK PRATAMA AZZAHRA MEDICAL CENTRE KOTA BENGKULU. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 1(2), 60–71.
- Anuraga, G., Indrasetianingsih, A., & Athoillah, M. (2021). Pelatihan Pengujian

- Hipotesis Statistika Dasar dengan Software R. *Budimas : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 307–316. <https://doi.org/10.29040/budimas.v3i2.2412>
- Anwar, A. (2009). *STATISTIKA UNTUK PENELITIAN PENDIDIKAN DAN APLIKASINYA DENGAN SPSS DAN EXCEL* (Pertama). IAIT Press.
- Apsari, N. L. D., Antari, N. K. A. J., Juhanna, I. V., & Adiatmika., I. P. G. (2021). PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER KETIGA YANG MENGIKUTI DENGAN YANG TIDAK MENGIKUTI PRENATAL YOGA DI KABUPATEN GIANYAR. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(2), 116–121. <https://doi.org/10.24843/mifi.2021.v09.i02.p10>
- Chrisnawati, G., & Aldino, T. (2019). Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala Hars Berbasis Android. *Jurnal Teknik Komputer AMIK BSI*, V(2), 277–282. <https://doi.org/10.31294/jtk.v4i2>
- Darmawan, M. K., & Ziveria, M. (2023). Analisis Kebutuhan UI/UX Mahasiswa Kalbis Institute pada Studi Kasus Learning Management System (LMS) LEAPS Kalbis Institute. *Jurnal Mahasiswa Institut Teknologi Dan Bisnis Kalbis*, 9(2), 401–413.
- Dede, E. V. B., Mola, S. A. S., & Nabuasa, Y. Y. (2022). Implementasi Hamilton Anxiety Rating Scale untuk Mendiagnosis Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi. *Jurnal Komputer Dan Informatika*, 10(1), 55–64. <https://doi.org/10.35508/jicon.v10i1.6353>
- Fatimah et al. (2024). Pengaruh yoga prenatal dan hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(3), 215–224. <https://doi.org/https://doi.org/10.33221/jikm.v13i03.2940>
- Fauziah, N. A., Komalasari, K., Primadevi, I., & Farokah, A. (2021). Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 42–49. <https://doi.org/10.30604/jika.v6is1.780>
- Ginting, S. S. T., Tarigan, I., Sinaga, R., Damanik, N., Magdalena, M., & Purnama., D. (2022). Hubungan Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. *INDONESIAN HEALTH ISSUE Hubungan*, 1(1), 138–145.

- Halil, A., & Puspitasari, E. (2023). Faktor yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Depok 2. *Jurnal Kesehatan, 12*(1), 78–83. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.126>
- Hutari Puji Astuti, S.SiT., M.Kes., M. K., Deny Eka Widyastuti, SST., M.Kes., M. K., & Bdn. Yunia Renny Andhikantias, SST., M. (2025). *Peningkatan Kesehatan Mental Ibu Hamil dengan Prenatal Yoga dan Dukungan Keluarga* (Cetakan pe). PT Nuansa Fajar Cemerlang. <https://isbn.perpusnas.go.id/bo-penerbit/penerbit/isbn/data/view-kdt/1183531>
- Ismiyati, Atik, Faruq, & Husni, Z. (2020). Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. *Puinovakesmas, 1*(2), 70–77. <https://doi.org/10.29238/puinova.v1i2.890>
- Kasmiasi, M. K., Dian Purnamasari, S.ST., M. K., Ernawati. S.ST., M. K., Juwita, M. K., Salina, S.ST., M. K., Winda Dwi Puspita, S.ST, M. K., Ernawati S.ST., M. K., Tri Rikhaniarti, S.ST., M. K., Syahriana, S.ST., M.Keb., Asmirati, S.ST., M. K., Irmayanti A. Oka, S.ST, M. K., & Kartika Sari Makmun, S.ST., M. K. (2023). ASUHAN KEHAMILAN. In Ira Atika Putri (Ed.), *PT. Literasi Nusantara Abadi Grup* (1st ed., Issue 1). PT. Literasi Nusantara Abadi Grup Perumahan.
- Lilis Candra Yanti. (2022). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kadar Endorphin Plasma dan Tingkat Kecemasan pada Ibu. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 11*(1), 75–81. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.704>
- Maharani, D. F., Frety, E. E., & Euvangelia. (2024). Differences In The Level Of Psychological Distress In 3rd Trimester Pregnant Women Who Followed Prenatal Yoga And Didi Not Follow Prenatal Yoga At Pratama Anugrah Clinic Surabaya. *Journal for Quality in Women's Health, 7*(2), 99–104. <https://doi.org/https://doi.org/10.30994/jqwh.v7i2.248>
- Mardliyana, N. E., Nadhiroh, A. M., & Puspita, I. M. (2023). Kelas Prenatal Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil. *Indonesia Berdaya, 4*(1), 305–312. <https://doi.org/https://doi.org/10.47679/ib.2023407>
- Maryati, I., Khaerunnisa, F. F. L. M., Novitasari, N., Salsabila, S., & Fauziyah, S. M. (2021). The Effect of Prenatal Yoga on Reducing Anxiety in Trimester III

- Pregnant Women: a Narrative Review. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 4(3), 223–240. <https://doi.org/10.36780/jmcrh.v4i3.198>
- Maryati, I., Lestari, F. F., Khaerunnisa, M., Novitasari, N., Salsabila, S., & Fauziyah, S. M. (2020). THE EFFECT OF PRENATAL YOGA ON REDUCING ANXIETY IN TRIMESTER III PREGNANT WOMEN: A NARRATIVE REVIEW. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 4(3), 223–240.
- Muzayyana, Alhidayah, & Lauma, A. M. (2023). Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Ketidaknyamanan Dalam Kehamilan Trimester III di Puskesmas Ollot Bolangitang Barat Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *Media Publikasi Penelitian Kebidanan (MPPK)*, 6(1), 32–39.
- Natsir, N. A. Y., Afriani, Sonda, M., Ningsi, A., & Mukarramah, S. (2024). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Tingkat kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Hj . A . Nani Nurcahyani Kota Makassar. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, XIX(2), 171–175. <https://doi.org/https://doi.org/10.32382/medkes.v19i2.175>
- Nilakesuma, N. F., Hesti, N., & Susilawati, D. (2023). GAMBARAN DERAJAT KECEMASAN DALAM KEHAMILAN DITINJAU DARI KARAKTERISTIK IBU HAMIL. *Journal of Andalas Medica*, 1(2), 126–134. <https://jurnal.aksarabumiandalas.org/index.php/jam>
- Nining Mustika Ningrum. (2023). *Self Healing Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Kehamilan* (Yafi Sabila Rosyad (ed.); 1st ed.). Pustaka Panasea. www.grahailmu.id
- Novianti, R., & Evi Wahyuntari. (2024). HUBUNGAN PARITAS DENGAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI PUSKESMAS MLATI II SLEMAN. *Seroja Husada Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(6), 156–166. <https://doi.org/https://doi.org/10.572349/husada.v1i1.363>
- Novianti, R. P., Suparasa, I. D. N., Setyarini, D. I., & Mustafa, A. (2024). The Impact of Prenatal Yoga on Anxiety Levels in Third-Trimester Primigravida Mothers: A PreExperimental Study. *International Journal of Advanced Health*

- Science and Technology*, 4(4), 206–211.
<https://doi.org/https://doi.org/10.35882/ijahst.v4i4.334>
- Patiyah, Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2021). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 174–183. <https://doi.org/https://doi.org/10.37012/jik.v13i2.463>
- Pratiwi, C. J., & Ningsih, A. D. (2022). INSTRUMEN STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY–TRAIT (STAI-T) MENGUKUR KECEMASAN PADA PASIEN KEMOTERAPI. *MALAHAYATI HEALTH STUDENT JOURNAL*, 2(4), 827–837. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i4.7641>
- Putri, C. R. A., Arlym, L. T., & Yuanti, Y. (2022). Pengaruh Prenatal Yoga dalam Mengurangi Kecemasan pada Kehamilan. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 81–87. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i1.449>
- Rachma, G. N., Irwanto, I., & Izzati, D. (2024). Differences in the Level of Anxiety of Pregnant Women in the I, Ii, and Iii Trimester. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 8(2), 156–170. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v8i2.2024.156-170>
- Rahmawati, I. S., Mariani, M., S, G. H., & Supriyadi, B. (2023). Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan Di PMB Kecamatan Wringin. *Journal of Public Health Innovation*, 3(02), 223–230. <https://doi.org/10.34305/jphi.v3i02.721>
- Risnati Malinda. (2024). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Kecemasan Ibu Hamil Selama Kehamilan. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(3), 123–127. <https://doi.org/https://doi.org/10.56211/pubhealth.v2i3.473>
- Ronalen Br. Situmorang, SST., M. K., & Vitrilina Hutabarat, SST., M. K. (2020). Kehamilan & Prenatal Yoga. In *Sustainability (Switzerland)* (Pertama, Vol. 11, Issue 1). Elmarkazi. www.elmarkazi.com dan www.elmarkazistore.com
- Sari, P. Y., & Zuhijriani. (2024). Hubungan Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB D. *Jurnal Profesi Bidan Indonesia*, 4(01), 1–10. <https://pbijournal.org/index.php/pbi>
- Sari, S. N., Wahyuni, S., & Distinarista, H. (2023). Hubungan Antara Status

- Kehamilan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Primigravida Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu Semarang. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 47, 1103–1112.
- Sehmawati, & Permatasari, A. S. (2020). Self-Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemic. *Public Knowledge Project*, 58–65. <https://joim.ub.ac.id/index.php/joim/article/view/576>
- Setiyarini, A. D., & Rahmawati, E. (2024). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Desa Kedak Kecamatan Semen Kabupaten Kediri. *Jurnal Ilmiah : J-HESTECH*, 7(1), 39–46. <https://doi.org/10.25139/htc.v7i1.8392>
- Simanjuntak, F. N., & Galaupa, R. (2023). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Kelas Ibu Hamil Posyandu Dahlia. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(4), 77–84. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>
- Situmorang, R. B., Rossita, T., & Rahmawati, D. T. (2020). Hubungan Senam Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(03), 178–183. <https://doi.org/https://doi.org/10.33221/jikm.v9i03.620>
- SPRECKHELSEN, V. T., & CHALIL, M. J. A. (2021). TINGKAT KECEMASAN PREOPERATIF PADA PASIEN YANG AKAN MENJALANI TINDAKAN ANESTESI PADA OPERASI ELEKTIF. *Jurnal Ilmiah Kohesi*, 5(4), 32–41.
- Sulistiyaningih, S. H., & Rofika, A. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, XII(01), 34–45. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v12i01.363>
- Tazza, Adelia, Sari, & Rusiana, A. (2024). Pengaruh Pemanfaatan Teknologi Finansial Terhadap Profitabilitas Perbankan (Studi Empiris Pada 5 Entitas Perbankan Konvensional Di Indonesia). *Jurnal Mediasi*, 7. <http://117.74.115.107/index.php/jemasi/article/view/537>
- Utami, N. W., & Zolekhah, D. (2020). The impact of relaxation in prenatal yoga against the anxiety level in pregnant women. *JURNAL NERS DAN KEBIDANAN INDONESIA INDONESIAN JOURNAL OF NURSING AND*

MIDWIFERY, 9, 82–87. [https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21927/jnki.2021.9\(2\).82-87](https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21927/jnki.2021.9(2).82-87)

Wahyuni, I., Kirana, D. N., & Hayati, S. (2023). Prenatal Yoga Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil Primi Gravida Dalam Menghadapi Persalinan. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 7(2), 129–137. <https://doi.org/10.36341/jomis.v7i2.3387>

Widiyarti, N., Situmorang, R. B., & Sari, L. Y. (2024). PENGARUH SENAM PRENATAL YOGA TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL DALAM MENGHADAPI PROSES PERSALINAN DI PUSKESMAS PERAWATAN LUBUK PINANG. *Journal Of Midwifery*, 12(1), 23–30. <https://doi.org/10.37676/jm.v12i1.6185>

Windayanti, H., Widayati, & Kristiningrum, W. (2021). PERBEDAAN KECEMASAN IBU HAMIL SEBELUM DAN SETELAH MELAKUKAN PRENATAL YOGA. *JIKA*, 5(2), 1–7.

Zahrah Zakiyah, S.SiT., M. K., Dheska Arthyka Palifiana, SST., M. K., & Ester Ratnaningsih, S.SiT., M. K. (2020). Buku Ajar Fisiologi Kehamilan, Persalinan, Nifas dan Bayi Baru Lahir. In M. K. Zahrah Zakiyah, S.SiT. (Ed.), *Universitas Respati Yogyakarta* (1st ed.). Respati Press.

L

A

M

P

I

R

A

N

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PERPUSTAKAAN
YOGYAKARTA

Lampiran 1. Lembar Pengajuan Judul dan Pembimbing Skripsi

Formulir Pengajuan Judul dan Pembimbing Skripsi

1. Nama	: Rizki Nur Azizah
2. NPM	: 212207053
3. Topik	: Kecemasan Ibu Hamil
4. Uraian Permasalahan :	<p>Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya pemahaman ibu hamil dalam mengatasi kecemasan menggunakan metode nonfarmakologi, salah satunya melalui prenatal yoga. Kecemasan dan depresi selama masa kehamilan hingga satu tahun setelah melahirkan merupakan kondisi yang sering terjadi. Di negara maju gangguan ini dapat dialami oleh satu dari sepuluh wanita, sedangkan di negara berkembang prevalensinya lebih tinggi, yakni satu dari lima wanita. Tingkat kecemasan yang dirasakan selama kehamilan juga bervariasi, dengan kecenderungan meningkat pada trimester ketiga dibandingkan dengan trimester sebelumnya. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Rachma et al., 2024) menunjukkan bahwa pada trimester pertama sebanyak (56,7%) dan pada trimester kedua (70,7%) ibu hamil tidak mengalami gejala kecemasan. Namun, pada trimester ketiga sebanyak (51,7%) ibu hamil mengalami kecemasan dengan tingkat keparahan ringan hingga sedang. (Nurfaizah Alza, Endah Yulianingsih, 2024). Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), sekitar (10%) wanita hamil dan (13%) wanita yang baru melahirkan di seluruh dunia mengalami gangguan jiwa akibat trauma atau depresi. Prevalensi kecemasan dan depresi pada ibu hamil bervariasi di setiap negara. Di Cina menunjukkan (20,6%) ibu hamil mengalami kecemasan, di Amerika Tengah-Nicaragua (41%) ibu hamil menunjukkan gejala kecemasan dan (57%) mengalami ibu hamil mengalami depresi, di Pakistan mencatat angka yang lebih tinggi dengan (70%) ibu hamil mengalami kecemasan dan depresi. Sementara itu, di Bangladesh (18%) ibu hamil mengalami depresi dan (29%) mengalami kecemasan atau depresi. Di Swedia, prevalensi kecemasan pada ibu hamil mencapai (10%), sementara di Malaysia angka ini sebesar (23,4%). Kemudian di Indonesia, jumlah ibu hamil yang mengalami kecemasan mencapai (71,90%) menunjukkan tingkat kecemasan yang cukup tinggi dibandingkan negara lainnya. (Faradhila*1 et al., 2024). Oleh karena itu penting adanya tindakan guna mengatasi kecemasan pada ibu hamil. Kecemasan pada ibu hamil dapat ditangani melalui metode farmakologi maupun nonfarmakologi. Salah satu bentuk terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil adalah dengan prenatal yoga.</p>
5. Rencana Judul Penelitian :	PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB MARIBU PANINGSIH
6. Pembimbing	: Lily Yulaikhah, S.Si.T., M.Keb

Yogyakarta, 19 Febuari 2025

Pengusul,

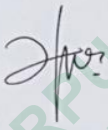


Rizki Nur Azizah
NPM 212207053

Lampiran 2. Lembar Persetujuan Judul (Pengantar Studi Pendahuluan)

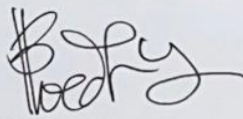
LEMBAR PERSETUJUAN JUDUL
PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PMB MARIBU PANINGSIH
PROPOSAL SKRIPSI

Diajukan oleh:
Rizki Nur Azizah
NPM 212207053

Telah disetujui sebagai judul proposal skripsi
Tanggal: 21 Februari 2025

Mengetahui, Koordinator Skripsi	Menyetujui, Pembimbing
	
<u>Siti Nurhayati, S.Kep.,Ns.,M.Biomed</u> NIDN : 05-1306-9602	<u>Lily Yulaikhah, S.Si.T., M.Keb</u> NIDN : 0412038201

Menyetujui,
Ketua Prodi



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

Lampiran 3. Surat Izin Studi Pendahuluan



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

Jl. Brawijaya, Ring Road Barat, Ambarketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55294
 Telp. (0274) 4342000, Fax. (0274) 4342542, Website : www.unjaya.ac.id - Email: fkes@unjaya.ac.id



Nomor : KTI/104/Keb-S1/III/2025
 Lampiran : -
 Perihal : Surat Izin Studi Pendahuluan

Yogyakarta, 3 Maret 2025

Kepada
 Yth. Kepala PMB Maribu Paningsih
 di
 Bantul

Dengan hormat,

Melalui surat ini kami memberitahukan bahwa mahasiswa Program Studi Kebidanan (S-1) Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal A. Yani Yogyakarta semester terakhir diharuskan menyusun Skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana, sehubungan dengan hal tersebut kami mengajukan permohonan Studi Pendahuluan di PMB Maribu Paningsih. Mahasiswa kami yang akan mengambil data sebagai berikut:

Nama : Rizki Nur Azizah
 NPM : 212207053
 Nomor Hp : 085706107046
 Pembimbing : Lily Yulaikhah, S.Si.T., M.Keb
 Judul Penelitian : Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di PMB Maribu Paningsih

Atas izin dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Ketua Prodi Kebidanan (S-1)

 Budi Rahayu, SST., M.Keb.

Lampiran 4. Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan



**PRAKTIK MANDIRI BIDAN
MARIBU PANINGSIH S.S.T, Bdn**

Gendingan RT 7 Plemantung, Sidomulyo, Bambanglipuro, Bantul, D.I.
Yogyakarta

HP : 081288953674

Kepada

Yth. Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

Di tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan surat tanggal 03 Maret 2025 perihal permohonan studi pendahuluan untuk penyusunan skripsi mahasiswa atas nama Rizki Nur Azizah dengan judul “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB Maribu Paningsih”

Kami sampaikan

1. Kami lampirkan yang melakukan prenatal yoga di bulan April 2025 s.d Mei 2025.
2. Saat penelitian / pengambilan tidak mengganggu jam pelayanan.
3. Tetap menjaga nama baik PMB Maribu Paningsih sebagai tempat melakukan penelitian.

Demikian surat balasan dari kami, atas perhatian kami ucapkan terimakasih.

Bantul, 18 Mei
2025

Pimpinan PMB
Maribu Paningsih

Maribu Paningsih,
S.ST, Bdn

Lampiran 5. Jadwal Pelaksanaan Penelitian

No.	Kegiatan	Februari				Maret				April				Mei				Juni				Juli				Agustus			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Pembagian dosen pembimbing	■																											
1.	Tahap persiapan penelitian																												
	a. Pengajuan judul skripsi	■																											
	b. Penyusunan proposal dan bimbingan	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■												
	c. Seminar proposal													■	■														
	d. Perbaikan proposal													■	■	■													
	e. Perijinan penelitian													■	■	■	■	■	■	■	■								
3.	Tahap pelaksanaan penelitian																												
	a. Pengumpulan data																	■	■	■	■								
	b. Analisis data																	■	■	■	■								
4.	Tahap penyusunan laporan hasil dan bimbingan																												
	a. Penyusunan laporan hasil dan bimbingan																	■	■	■	■								
	b. Seminar hasil																												
	c. Perbaikan skripsi																												
	d. Pengumpulan skripsi																												
5.	Yudisium periode III																												
6.	Yudisium periode IV																												

Lampiran 6. Lembar Permohonan Menjadi Responden

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Yogyakarta,

2025

Kepada:

Yth.....

di.....

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini merupakan mahasiswi dari Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Nama : Rizki Nur Azizah

NPM : 212207053

Dalam rangka pemenuhan tugas akhir yang merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Studi S1 Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, saya selaku mahasiswi bermaksud untuk melakukan penelitian tentang **“Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di PMB Maribu Paningsih”**. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian intervensi berupa prenatal yoga terhadap kecemasan yang dialami ibu hamil pada trimester III.

Dengan hormat, saya memohon kesediaan anda untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini yang akan dilakukan pemberian intervensi prenatal yoga dalam rentang waktu 2 kali dalam 2 minggu selama 60 menit dengan menandatangani lembar persetujuan yang telah disediakan. Saya menjamin kerahasiaan data diri dan informasi lainnya terkait responden, sesuai dengan prinsip-prinsip etika penelitian. Saya ucapkan terima kasih atas perhatian serta ketersediaan anda menjadi responden.

Yogyakarta,

2025

Peneliti,

(Rizki Nur Azizah)

Lampiran 7. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama (Inisial) :

Umur :

No. Hp :

Alamat :

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang akan dilakukan oleh Mahasiswi Kebidanan S1 Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan judul “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di PMB Maribu Paningsih” yang akan dilakukan prenatal yoga dalam rentang waktu 2 kali dalam 2 minggu selama 60 menit, dengan sadar dan tanpa paksaan siapapun. Hal tersebut semata-mata untuk pengembangan ilmu pengetahuan.

Dengan ini, surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sedemikian mestinya.

Yogyakarta, 2025

Responden

()

Lampiran 8. Lembar Kuesioner Penelitian

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

Tanggal pengisian:

A. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah pertanyaan dan pernyataan dibawah ini dengan teliti
2. Pilihlah jawaban (boleh lebih dari satu) yang dianggap paling sesuai dengan kondisi anda saat ini mengenai kecemasan yang anda alami pada Trimester III sesuai gambaran pertanyaan yang tersedia
3. Setiap pertanyaan harus dijawab sendiri tanpa diwakili oleh orang lain
4. Pada pengisian identitas nama responden hanya menuliskan nama inisial saja, contohnya: "Aulia" menjadi "A"
5. Berikan tanda ceklis (√) pada kolom tanda gejala yang dianggap paling sesuai dengan kondisi anda saat ini mengenai kecemasan yang anda alami pada Trimester III di lembar kuesioner yang telah disediakan
6. Jawaban dan identitas yang anda berikan akan dijamin kerahasiaannya

B. Karakteristik Responden

1. Nama: (Inisial)
2. Usia Kehamilan: (Minggu)
3. Umur:
 - 20-35 tahun
 - <20 dan >35 tahun
4. Pendidikan:
 - SD
 - SMP
 - SMA
 - Perguruan Tinggi
5. Pekerjaan:
 - IRT
 - Pekerja
6. Apakah anda memiliki riwayat gangguan kecemasan sebelum kehamilan saat ini?
 - Ada
 - Tidak
7. Apakah saat ini anda sedang mendapatkan terapi farmakologi berupa obat-obatan untuk mengatasi gangguan kecemasan sebelumnya dan saat ini?
 - Ya
 - Tidak
8. Apakah saat ini anda sedang mendapatkan terapi nonfarmakologi lain berupa *acupressure*, *mind body healing*, *guided imagery*, *massase*, *healing touch*, refleksi otot progresif, aromaterapi, *biofeedback*, mural, meditasi untuk mengatasi gangguan kecemasan sebelumnya dan saat ini?

- Ya
 Tidak

9. Jumlah gravida (Kehamilan sekarang ini merupakan kehamilan yang keberapa)?
- Pertama
 Lebih dari 1 kali
 Kehamilan ke-5 atau lebih

C. Variabel Kuesioner

Kuesioner tingkat kecemasan ibu hamil trimester III

- Berikan tanda ceklis (√) pada kolom tanda gejala yang dianggap paling sesuai dengan kondisi anda saat ini mengenai kecemasan yang anda alami pada Trimester III di lembar kuesioner yang telah disediakan
- Pada setiap jawaban responden yang diberi tanda (√) pada setiap gejala maka akan dijumlahkan oleh peneliti untuk menilai antara nilai 0-4 sesuai dengan keterangan penilaian dibawah ini.
 0: Tidak ada (tidak terdapat gejala)
 1: Ringan (mengalami satu atau kurang dari setengah gejala yang ada)
 2: Sedang (setengah dari gejala yang ada)
 3: Berat (mengalami lebih dari setengah gejala yang ada)
 4: Panik (mengalami semua gejala yang ada)
- Contoh pengisian berikan tanda ceklis (√) pada kolom tanda gejala (a,b,c,d,e,dst...) yang dianggap paling sesuai dengan kondisi anda saat ini mengenai kecemasan yang anda alami pada Trimester III di lembar kuesioner yang telah disediakan.

No	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1	Perasaan Cemas: a. Cemas b. Firasat buruk c. Takut akan pikiran sendiri d. Mudah tersinggung					
2	Ketegangan: a. Merasa tegang b. Mudah lelah c. Tidak bisa istirahat dengan tenang d. Mudah terkejut e. Mudah menangis f. Gemetar g. Gelisah					
3	Ketakutan: a. Takut pada gelap b. Takut pada orang asing c. Takut ditinggal sendiri d. Takut pada binatang besar e. Takut pada keramaian lalu lintas f. Takut pada kerumunan orang banyak					
4	Gangguan Tidur: a. Kesulitan untuk tidur b. Terbangun pada malam hari/dini hari c. Tidur tidak nyenyak					

	<ul style="list-style-type: none"> d. Merasa kelelahan saat bangun tidur e. Banyak mimpi f. Mimpi buruk g. <i>Night terrors</i>/terbangun dan menjerit, panik, berkeringat 					
5	<p>Gangguan Kecerdasan:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Sulit konsentrasi b. Daya ingat buruk 					
6	<p>Perasaan Depresi:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Berkurang kesenangan pada hobi b. Depresi c. Bangun dini hari d. Perasaan berubah sepanjang hari e. Kehilangan minat 					
7	<p>Gejala <i>Somatic</i> (Gangguan Pada Otot):</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Sakit/nyeri di otot-otot b. Kedutan otot c. Kertakan gigi d. Suara tidak stabil e. Kejang otot/kram otot f. Peningkatan frekuensi kram otot 					
8	<p>Gejala Sensorik (Gangguan Persarafan):</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Telinga berdenging b. Penglihatan kabur c. Muka merah atau pucat d. Merasa lemas e. Perasaan ditusuk-tusuk 					
9	<p>Gejala Kardiovaskular (Gangguan Pada Jantung):</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Takikardi/detak jantung di atas normal dalam keadaan istirahat b. Berdebar-debar c. Pembuluh darah berdenyut d. Rasa lesu seperti mau pingsan e. Detak jantung menghilang sekejap 					
10	<p>Gejala Respiratori (Pernapasan):</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Sesak nafas b. Sering menarik nafas dalam dan suara nafas terdengar c. Rasa tercekik d. Tekanan/penyempitan di dada 					
11	<p>Gejala Gastrointestinal (Pencernaan):</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Kesulitan menelan b. Gangguan pencernaan/sembelit c. Perut kembung d. Sensasi terbakar di perut e. Perut terasa penuh f. Mual g. Muntah h. Diare i. <i>Barborigmi</i>/perut berbunyi j. Kehilangan berat badan 					
12	<p>Gejala Urogenital (Perkemihan):</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Tidak dapat menahan air seni b. Sering buang air kecil c. <i>Amenorrhea</i>/tidak datang bulan selama 3 siklus/lebih berturut-turut 					

	<ul style="list-style-type: none"> d. <i>Menorrhagia</i>/darah haid berlebihan e. <i>Frigiditas</i>/hilangnya ketertarikan secara seksual kepada pasangan f. <i>Lose of libido</i>/ penurunan gairah seksual g. Impotensi/ketidakmampuan atau tidak dapat mempertahankan eraksi h. Ejakulasi dini 					
13	Gejala Vegetatif (Autonom): <ul style="list-style-type: none"> a. Mulut kering b. Mudah berkeringat c. Muka pucat/kemerahan d. Kepala terasa sakit/pusing/tegang e. Bulu kuduk berdiri 					
14	Sikap/Tingkah Laku Saat Wawancara: <ul style="list-style-type: none"> a. Gelisah b. Tidak tenang c. Tangan atau jari gemetar d. Kening berkerut e. Wajah tegang f. Nafas pendek dan cepat g. Muka pucat h. Muka merah 					

Lampiran 9. Lembar Sekuen Prenatal Yoga

No	Asanas	Waktu Dalam Menit
1	Relaksasi awal atau <i>centering</i> /pemusatan pemikiran ➤ Posisi <i>Sukhasana</i> → nafas alami	5 menit
2	<i>Pranayama</i> ➤ Posisi <i>Sukhasana</i> → nafas perut	5 menit
3	<i>Warning up</i> ➤ Posisi <i>Sukhasana</i> → peregangan kepala, leher, pemutaran bahu kebelakang, kedepan, peregangan lutut, kaki, pinggang	3 menit
4	<i>Prenatal sun salutation</i> ➤ Posisi <i>Tadasana</i> /berdiri ➤ Posisi <i>Utkatasana</i> / <i>chair pose</i> ➤ Posisi <i>Uttanasana</i> ➤ Posisi <i>Ardha uttanasana</i> ➤ <i>Table pose</i> ➤ Posisi <i>Chaturangga A</i>	3 menit
Istirahat		5 menit
5	<i>Standing position</i> ➤ Posisi <i>Warrior I</i> ➤ Posisi <i>Warrior II</i> ➤ Posisi <i>Tadasana urdva hastasana</i> ➤ <i>Table pose</i> (modifikasi <i>cat cow pose</i>)	5 menit
6	<i>Kneeling position</i> ➤ Posisi <i>Table pose</i> (modifikasi harimau/ <i>tiger stretch</i>) ➤ Posisi <i>Adho mukha svanasana</i> ➤ Posisi <i>Chil'd pose</i>	10 menit
7	<i>Sitting position</i> ➤ Posisi <i>Virasana</i> ➤ Posisi <i>Janu sirsasana</i> ➤ Posisi <i>Dandasana</i>	6 menit
8	<i>Restorative pose</i> atau <i>lying pose</i> untuk kehamilan ➤ <i>Happy baby pose</i>	8 menit
9	Relaksasi akhir ➤ Posisi <i>Savasana</i>	10 menit
	Total	60 menit

Lampiran 10. Lembar SOP (Standar Operasional Prosedur) Prenatal Yoga

SOP Prenatal Yoga Pada Kehamilan Trimester III	
Pengertian	Relaksasi yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil
Tujuan	Ibu hamil dapat merasa rileks dan tenang dalam kehamilannya, kualitas tidur dapat menjadi lebih baik, menurunkan kecemasan
Kebijakan	Dilakukan pada ibu hamil trimester III
Petugas	Bidan
Peralatan	<ul style="list-style-type: none"> • Karpet yang tidak licin • Tali pengikat untuk sabuk • Selimut • Kotak kayu/gabus • Bantal
Prosedur pelaksanaan	<p>a. Tahap Pra Interaksi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyiapkan ruangan 2. Menyiapkan alat dan bahan <p>b. Tahap Orientasi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan salam kepada responden dan sapa nama responden 2. Memperkenalkan diri pada responden 3. Jelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan 4. Menanyakan persetujuan/kesiapan pasien 5. Mengawali dengan berdo'a bersama <p>c. Tahap Kerja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemeriksaan keadaan umum, fisik, dan TTV. 2. Melakukan Relaksasi awal/pemusatan pemikiran selama lima menit dengan posisi duduk. Mendinginkan pikiran dan tubuh dapat menjadi rileks, pejamkan mata sambil mendengarkan musik dengan tenang, bermanfaat untuk mengurangi susah tidur. <div style="text-align: center;">  </div> <ol style="list-style-type: none"> 3. Melakukan <i>Pranayama</i> berupa <i>Dirga Pranayama</i> atau dikenal juga sebagai pernapasan diafragma/pernapasan perut selama lima menit dengan posisi <i>sukhasana</i>/duduk. Tarik napas perlahan melalui hidung selama 4 hitungan hingga perut mengembang, tahan sejenak selama 2 hitungan, kemudian hembuskan napas perlahan melalui hidung atau mulut selama 6 hitungan sambil merilekskan bahu, wajah, dan seluruh tubuh. Letakkan kedua tangan di atas perut, mata terpejam, dan usahakan tetap dalam keadaan tenang. Latihan ini dapat dilakukan sebanyak 10–12 siklus pernapasan, bermanfaat untuk memberikan relaksasi, menenangkan pikiran, serta membantu mengurangi masalah insomnia atau susah tidur. <div style="text-align: center;">  </div> <ol style="list-style-type: none"> 4. Melakukan <i>Warming up</i>/pemanasan selama tiga menit dengan posisi <i>sukhasana</i>/duduk. Melakukan peregangan pada bagian kepala, leher, pemutaran bahu kebelakang, kedepan, peregangan pada lutut, kaki, dan pinggang dilakukan dengan rileks dan berhati-hati.



5. Melakukan *Prenatal sun salutation*/pose hormat matahari selama tiga menit yang telah dimodifikasi berfungsi meningkatkan kenyamanan ibu dan mempersiapkan kelahiran bayi sebagai berikut:
- a) Posisi *Tadasana*/berdiri



- b) Posisi *Utkatasana*/chair pose dapat menempatkan banyak tekanan pada bagian pergelangan kaki dan lutut, menguatkan serta mengencangkan paha dan betis, membina keseimbangan dan postur tubuh yang lebih tegak.



- c) Posisi *Uttanasana* dapat mengurangi rasa sakit di punggung dan pinggang, mengurangi rasa tidak nyaman di perut.



- d) Posisi *Ardha uttanasana*, luruskan tulang belakang ke depan, pandangan lurus ke depan serta letakkan tangan di tulang kering atau di paha.



- e) Posisi *Table pose* dapat dilakukan dengan kedua tangan, lutut, tulang kering, dan punggung kaki berada di lantai, membantu memperpanjang tulang belakang.



- f) Posisi prenatal *Chaturanga A* dapat melatih otot bahu, perut, lengan, punggung, panggul, dan dapat memperdalam kapasitas napas.



- g) Posisi *Adho mukha svanasana* dapat bermanfaat untuk insomnia, membantu mengubah bayi sungsang, menyembuhkan sakit kepala, menghangatkan tubuh, menguatkan lengan, menenangkan jantung, meredakan sakit fluserta menguatkan dan melenturkan otot.



- h) Posisi *Ardha uttanasana*



- i) Posisi *Uttanasana*



- j) Posisi *Utkatasana*



- k) Posisi *Tadasana*



6. Melakukan *Standing position*/berdiri selama lima menit yang telah dimodifikasi sebagai berikut:

- a) Posisi *Warrior I* dapat melatih menguatkan kaki, lutut, paha, memperdalam kapasitas napas, melatih keseimbangan tubuh, meningkatkan energi dan konsentrasi sehingga dapat mengatasi emosi maupun rasa cemas.



- b) Posisi *Warrior II* dapat melatih otot paha dan tumit, melenturkan otot disekitar bahu, meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh.



- c) Posisi *Tadasana urdva hastasana* dapat berdiri dalam pose *Tadasana*, kemudian Tarik napas dan lakukan pose *Utkatasana*, lalu ibu hamil dapat menghembuskan napas serta lakukan pose *Ardha uttanasana*. Selanjutnya, tetap untuk luruskan kedua kaki, panjangkan tulang belakang, pandangan dapat menghadap kedepan, letakkan kedua tangan dengan lembut di tulang kering dengan perlahan-lahan kemudian posisi *Uttanasana*.



- d) Posisi terakhir dalam *Standing pose* adalah *Table pose* dan di modifikasi dengan *Cat cow pose* dapat mengencangkan bagian depan tubuh, leher serta dapat memijat dengan lembut otot punggung dan otot perut.



7. Melakukan *Kneeling position*/posisi berlutut selama sepuluh menit dapat di modifikasi sebagai berikut:

- a) Posisi *Table pose* dapat menyeimbangkan dengan modifikasi postur harimau/*tiger stretch* untuk meningkatkan keseimbangan, daya ingat dan fokus. Postur ini membangun kekuatan tubuh dan memperpanjang tulang belakang.



- b) Posisi *Adho mukha svanasana*

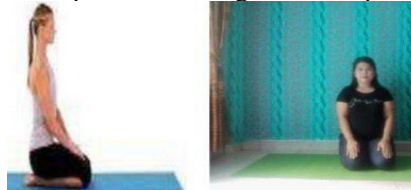


- c) Posisi terakhir dari *Kneeling pose* adalah *Chil'd pose* atau pose anak merupakan pose untuk mengistirahatkan raga serta dapat membantu pikiran menjadi lebih tenang dan rileks, dapat mengurangi stress dan kecemasan sementara tubuh dalam posisi peregangan secara lembut di bagian belakang.



8. Melakukan *Sitting position*/posisi duduk selama enam menit dengan dimodifikasi sebagai berikut:

- a) Posisi *Virasana* dapat membuka persendian lutut, meningkatkan sirkulasi darah pada kaki, menguatkan telapak kaki serta peregangan kaki.



- b) Posisi *Janu sirsasana* dapat melatih kelenturan pada otot dan persendian pinggul, menguatkan kaki, tangan, bahu, memanjangkan tulang punggung, menguatkan tulang belakang dan paha, mengatasi susah tidur/insomnia, mencegah sembelit serta dapat meningkatkan konsentrasi.



- c) Posisi terakhir dari *Sitting position* adalah dengan melakukan *pose Dandasana* atau posisi duduk dengan kedua kaki diluruskan di depan

tubuh. Pose ini dapat menguatkan otot punggung dan dada, menghilangkan sesak napas, mengurangi rasa panas, dapat meluruskan tulang pinggul serta tulang punggung dan dapat merilekskan seluruh tubuh.



9. Melakukan *Lying pose*/posisi berbaring selama delapan menit. Dapat menggunakan *Happy baby pose* yaitu gerakan dengan meregangkan tulang belakang sekaligus menenangkan otot aduktor (otot di area pinggul ke bawah) dan paha belakang.



10. Melakukan relaksasi akhir selama sepuluh menit menggunakan posisi *Savana* yang dapat menguasai pikiran. Manfaat postur ini untuk menghilangkan sakit kepala, meningkatkan kualitas tidur, menenangkan aktivitas pikiran, meredakan emosi, serta dapat menstabilkan detak jantung.



- d. Tahap Terminasi
1. Melakukan evaluasi tindakan yang dilakukan
 2. Lakukan kontrak untuk kegiatan selanjutnya
 3. Bereskan alat-alat
 4. Cuci tangan
 5. Akhiri kegiatan dengan berdo'a bersama
 6. Berpamitan dengan responden

Lampiran 11. Lembar Persetujuan Ujian Proposal Skripsi

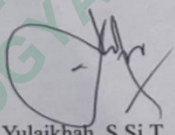
LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN PROPOSAL SKRIPSI

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

Diajukan Oleh:
RIZKI NUR AZIZAH
212207053

Telah disetujui untuk mengikuti ujian proposal skripsi
Tanggal : 28 Mei 2015

Menyetujui,
Pembimbing


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

i