



**SKRIPSI**

**PENGARUH YOGA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT  
KECEMASAN PADA WANITA PREMENOPAUSE USIA 40-48  
TAHUN DI KELURAHAN SUMURBOTO KECAMATAN  
BANYUMANIK KOTA SEMARANG**

Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan mencapai  
gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Oleh  
**CAHYA MIFTAKHUL FARA**  
010116A015

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
UNGARAN  
2020**

**Universitas Ngudi Waluyo Ungaran**  
**Fakultas Keperawatan**  
**Program Studi S1 Keperawatan**  
**Skripsi, Mei 2020**  
**Cahya Miftakhul Fara (010116A015)**

**Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Premenopause Usia 40-48 Tahun Di Kelurahan Sumurboto Kecamatan Banyumanik Kota Semarang**  
(xv + 85 halaman + 6 tabel + 9 gambar + 21 lampiran)

### **ABSTRAK**

Kecemasan yang muncul pada wanita yang mengalami sindrom premenopause sering dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan. Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan wanita premenopause adalah dengan yoga. Yoga mampu membuat tubuh menjadi rileks dan hati menjadi tenang. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada wanita premenopause usia 40-48 tahun di Kelurahan Sumurboto Kecamatan Banyumanik Kota Semarang.

Desain dalam penelitian ini menggunakan *Pre Experiment Design* dengan rancangan *One group pretest-posttest*. Sampel yang diteliti sebanyak 15 wanita premenopause. Pengumpulan data menggunakan kuesioner tingkat kecemasan yang di modifikasi dari *Taylor Manifest Anxiety Scale (T-MAS)*. Pengujian secara statistik dilakukan dengan uji *t-test dependen*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa  $p \text{ value } 0,000 < \alpha (0,05)$ , sehingga kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh pemberian yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada wanita premenopause.

Diharapkan yoga dapat menjadi alternatif intervensi untuk penatalaksanaan kecemasan pada wanita premenopause.

Kata Kunci : Premenopause, Kecemasan, Yoga  
Kepustakaan : 41 (2010-2019)

**Ngudi Waluyo University Ungaran**  
**Nursing Faculty**  
**Nursing Study Program**  
**Final Assignment, May 2020**  
**Cahaya Miftakhul Fara (010116A015)**

**The Effects of Yoga to Decrease Anxiety Levels of Pre-Menopause Women Aged 40-48 years at Sumurboto, Banyumanik Semarang City**

(xv + 85 pages + 6 tables + 9 pictures + 21 enclosures)

**ABSTRACT**

The anxiety arising on women who have premenopause syndrome is often associated with anxiety in a situation that was previously unfeared. One way to overcome the anxiety of premenopause women is by doing yoga. Yoga is able to make the body relax and calm the heart. The purpose of this study is to analyze the effects of yoga to decrease anxiety levels of premenopause women aged 40-48 years at Sumurboto, Banyumanik Semarang City.

The research was carried out by pre experiment design with one group pretest-posttest design. The studied samples were 15 premenopause women. The data collection used a modified anxiety questionnaire from Taylor Manifest Anxiety Scale (T-MAS). Statistical testing was carried out with t-test dependent.

The result show p value  $0,000 < \alpha (0,05)$ , it means that there is an effect of yoga to decrease anxiety levels of premenopause women.

Yoga is expected to be used as an alternative intervention for managing anxiety levels of premenopause women.

Keywords : Premenopause, Anxiety, Yoga

Literatures : 41 (2010-2019)

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi berjudul :

**PENGARUH YOGA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN  
PADA WANITA PREMENOPAUSE USIA 40-48 TAHUN DI KELURAHAN  
SUMURBOTO KECAMATAN BANYUMANIK KOTA SEMARANG**

disusun oleh :

**CAHYA MIFTAKHUL FARA**

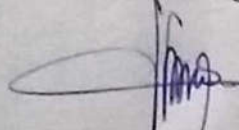
**010116A015**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk  
diujikan.

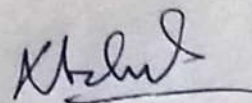
Ungaran, Mei 2020

Pembimbing Utama,



Ns. Heni Purwaningsih, S.Kep.,M.Kep  
NIDN. 0609088102

Pembimbing Pendamping,



Ns. Abdul Wakhid, S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.Jiwa  
NIDN. 0602027901

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi berjudul :

**“PENGARUH YOGA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN  
PADA WANITA PREMENOPAUSE USIA 40-48 TAHUN DI KELURAHAN  
SUMURBOTO KECAMATAN BANYUMANIK  
KOTA SEMARANG”**

Disusun Oleh :

**CAHYA MIFTAKHUL FARA  
NIM. 010116A015**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

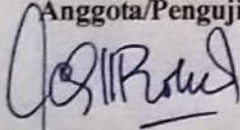
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program  
Studi Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

Hari : Kamis  
Tanggal : 14 Mei 2020

**Tim Penguji  
Ketua/Pembimbing Utama**

  
Ns. Heni Purwaningsih, S.Kep.,M.Kep  
NIDN. 0609088102

**Anggota/Penguji**

  
Ns. Zumrotul Choiriyah, S.Kep.,M.Kes  
NIDN. 0611067101


**Anggota/Pembimbing Pendamping**

  
Ns. Abdul Wakhid, S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.Jiwa  
NIDN. 0602027901

Mengetahui,

**Ketua Program Studi S1 Keperawatan**



  
Ns. Umi Aniroh, S.Kep.,M.Kes  
NIDN. 0614087402

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### I. Identitas Diri

Nama : Cahya Miftakhul Fara  
TTL : Kabupaten Pacitan, 26 April 1998  
Agama : Islam  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Jl. Tanjungsari rt 09/II Sumurboto, Banyumanik, Semarang  
Kebangsaan : Indonesia  
No. Handphone : 0899-8440-208  
E-mail : [cmfara0498@gmail.com](mailto:cmfara0498@gmail.com)

### II. Riwayat Pendidikan

2003 – 2004 : TK Kartika IV-20, Kota Semarang  
2004 – 2010 : SD N Sronдол Kulon 01, Kota Semarang  
2010 – 2013 : SMP N 27 Semarang, Kota Semarang  
2013 – 2016 : SMA N 1 Ungaran, Kab. Semarang  
2016 – sekarang : Universitas Ngudi Waluyo

## PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Cahya Miftakhul Fara

NIM : 010116A015

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi yang berjudul **“PENGARUH YOGA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA WANITA PREMENOPAUSE USIA 40-48 TAHUN DI KELURAHAN SUMURBOTO KECAMATAN BANYUMANIK KOTA SEMARANG”** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari mendapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, Juni 2020

Yang membuat pernyataan



Cahya Miftakhul Fara

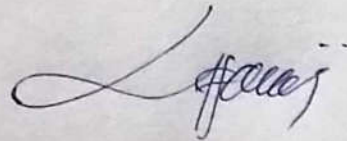
## HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Cahya Miftakhul Fara  
Nomor Induk Mahasiswa : 010116A015  
Program Studi : S1 Keperawatan

Menyatakan memberikan kewenangan kepada Kampus Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/format-kan, merawat, dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul “PENGARUH YOGA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA WANITA PREMENOPAUSE USIA 40-48 TAHUN DI KELURAHAN SUMURBOTO KECAMATAN BANYUMANIK KOTA SEMARANG” untuk kepentingan akademis.

Ungaran, Juni 2020  
Yang Membuat Pernyataan



Cahya Miftakhul Fara  
(010116A015)



## **KATA PENGANTAR**

Segala puji bagi Allah SWT, Tuhan pencipta seluruh alam yang telah melimpahkan karunia dan rahmat-Nya. Sholawat serta salam kepada baginda terkasih Nabi Muhammad SAW. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “PENGARUH YOGA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA WANITA PREMENOPAUSE USIA 40-48 TAHUN DI KELURAHAN SUMURBOTO KECAMATAN BANYUMANIK KOTA SEMARANG” sebagai syarat dalam menyelesaikan Program Sarjana (S1) pada Program Sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak hambatan serta rintangan yang penulis hadapi namun pada akhirnya dapat melaluinya berkat adanya bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak baik secara moral maupun spiritual. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum. selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
2. Rosalina, S.Kp., M.Kes selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
3. Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
4. Ns. Heni Purwaningsih, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu dalam memberikan saran, bimbingan, masukan, nasehat dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ns. Abdul Wakhid, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Jiwa selaku pembimbing II yang memberi motivasi, bimbingan, dan nasehat kepada penulis.
6. Seluruh bapak, ibu dosen, dan staf Universitas Ngudi Waluyo yang telah membantu dalam kelancaran penyusunan skripsi ini.
7. Kedua orang tua saya (Bapak Suryanto dan Ibu Erna Novianti) dan adik saya Bima Surya Setyawan, terimakasih yang tiada tara atas doa, cinta,

kasih sayang, dan semangat yang begitu tulus dan tak henti-hentinya diberikan untuk penulis.

8. Sahabat-sahabat saya Hidayatun Nafi'ah, Arina Addiba, dan Frida Sari Endarwati, yang telah memberikan dukungan, doa, motivasi, dan bantuannya.
9. Teman-teman S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran angkatan 2016 atas kebersamaannya selama ini.
10. Semua pihak yang telah membantu baik secara moral maupun material yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam menyusun skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak.

Ungaran, Mei 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vi
PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN .....	vii
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR BAGAN .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	vv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Tinjauan Teori .....	10
B. Kerangka Teori .....	49
C. Kerangka Konsep.....	50
D. Variabel Penelitian.....	50
E. Hipotesis Penelitian .....	50
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	51
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	52
C. Populasi Dan Sampel.....	52

D. Definisi Operasional .....	56
E. Metode Pengumpulan Data.....	57
F. Etika Penelitian.....	60
G. Prosedur Penelitian .....	62
H. Teknik Pengolahan Data.....	64
I. Analisa Data.....	66
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Analisis Univariat .....	68
B. Analisis Bivariat .....	69
<b>BAB V PEMBAHASAN</b>	
A. Gambaran Kecemasan Sebelum Diberikan Yoga Pada Wanita Premenopause Di Kelurahan Sumurboto Kecamatan Banyumanik Kota Semarang .....	71
B. Gambaran Kecemasan Sesudah Diberikan Yoga Pada Wanita Premenopause Di Kelurahan Sumurboto Kecamatan Banyumanik Kota Semarang .....	74
C. Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Premenopause Di Kelurahan Sumurboto Kecamatan Banyumanik Kota Semarang .....	76
D. Keterbatasan Penelitian .....	79
<b>BAB VI PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	80
B. Saran .....	80
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Pose Asana Tadasana.....	39
Gambar 2.2	Pose Chin Mudra.....	40
Gambar 2.3	Pose Asanas Padmasana.....	41
Gambar 2.4	Pose Asanas Paschimottanasana.....	41
Gambar 2.5	Pose Asanas Viparita Karani Mudra.....	42
Gambar 2.6	Pose Asanas Kobra.....	42
Gambar 2.7	Pose Asanas Savanasana.....	43
Gambar 2.8	Kerangka Teori.....	49
Gambar 2.9	Kerangka Konsep.....	50

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Rancangan <i>One Group Pre-Post Test Design</i> .....	51
Tabel 3.2	Identifikasi Variabel, Definisi Operasional dan Skala Pengukuran .....	56
Tabel 3.3	Kisi-Kisi Kuesioner Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause .....	59
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kecemasan Sebelum Yoga pada Wanita Premenopause di Kelurahan Sumurboto Kecamatan Banyumanik Kota Semarang.....	68
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kecemasan Sesudah Yoga pada Wanita Premenopause di Kelurahan Sumurboto Kecamatan Banyumanik Kota Semarang.....	69
Tabel 4.3	Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Wanita Premenopause di Kelurahan Sumurboto Kecamatan Banyumanik Kota Semarang .....	69

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Skrining Wanita Premenopause
- Lampiran 4 Kuesioner Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause
- Lampiran 5 SOP Yoga
- Lampiran 6 Lembar Observasi
- Lampiran 7 Absensi Latihan Yoga
- Lampiran 8 Surat Ijin Studi Pendahuluan dari Universitas Ngudi Waluyo
- Lampiran 9 Surat Rekomendasi Studi Pendahuluan dari Kesbangpolinmas Kota Semarang
- Lampiran 10 Surat Rekomendasi Studi Pendahuluan dari Kelurahan Sumurboto
- Lampiran 11 Surat Ijin Uji Validitas dari Universitas Ngudi Waluyo
- Lampiran 12 Surat Rekomendasi Uji Validitas dari Kelurahan Srandol Kulon
- Lampiran 13 Surat Ijin Penelitian dan Mencari Data dari Universitas Ngudi Waluyo
- Lampiran 14 Surat Rekomendasi Penelitian dan Mencari Data dari Kesbangpolinmas Kota Semarang
- Lampiran 15 Surat Rekomendasi Penelitian dan Mencari Data dari Kelurahan Sumurboto
- Lampiran 16 Tabulasi Data Validitas
- Lampiran 17 Uji Validitas dan Uji Reabilitas
- Lampiran 18 Tabulasi Data Penelitian
- Lampiran 19 Uji Analisis Statistik
- Lampiran 20 Dokumentasi
- Lampiran 21 Sertifikat Pelatih Yoga
- Lampiran 22 Lembar Konsultasi