



**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI RUMAH
SAKIT PERTAMINA BALIKPAPAN**

SKRIPSI

Oleh:

MEGAWATI

NIM. 157222011

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2023**



**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI RUMAH
SAKIT PERTAMINA BALIKPAPAN**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S.Keb)

Oleh:

MEGAWATI

NIM. 157222011

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI RUMAH SAKIT PERTAMINA BALIKPAPAN

disusun oleh:

MEGAWATI
NIM. 157222011

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk
diujikan

Ungaran, Januari 2024

Pembimbing



Moneca Diah, L, S.Si.T.M.Kes
NIDN. 0613038802

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi berjudul :

PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI RUMAH SAKIT PERTAMINA BALIKPAPAN

disusun oleh:

MEGAWATI
NIM. 157222011

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Kebidanan
Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 24 Januari 2024

Tim Penguji : Ketua/ Pembimbing

Moneca Diah, L, S.Si.T.M.Kes
NIDN. 0613038802

Anggota/ Penguji 1

Anggota/ Penguji 2

Ninik Christiani, S.Si.T., M.Kes
NIDN. 0617118001

Yulia Nur Khayati, S.Si.T., MPH
NIDN. 0622078601

Ketua Program Studi

Dekan Fakultas Kesehatan

Luvi Dian Afriyani, S.SiT., M.Kes
NIDN.0627048302

Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep
NIDN.0627097501

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Megawati

NIM : 157222011

Program Studi/ Fakultas : Kebidanan Program Sarjana

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi/Karya Tulis Ilmiah* berjudul **“PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI RUMAH SAKIT PERTAMINA BALIKPAPAN”** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun
2. Skripsi/Karya Tulis Ilmiah* ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi/Karya Tulis Ilmiah* 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 di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran 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.

Pembimbing,



Moneca Diah, L, S.Si.T.M.Kes
NIDN. 0613038802

Semarang, Januari 2024

Yang membuat pernyataan



Megawati
NIM. 157222011

**LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo:

Nama : Megawati

NIM : 157222011

Program Studi/ Fakultas : Kebidanan Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya memberikan kepada perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo Skripsi saya yang berjudul “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sakit Pertamina Balikpapan” berserta perangkat yang diperlukan. Dengan demikian saya memberikan kepada perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo hak untuk menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas , dan mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan saya sebagai penulis.

Atas kemajuan teknologi informasi, saya tidak keberatan jika nama, tanda tangan, gambar atau image, yang ada dalam karya ilmiah saya terindeks oleh mesin pencari (*search engine*), misalnya google.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Ungaran

Pada tanggal: 24 Januari 2024

Yang menyatakan,



Megawati

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Januari 2024
Megawati
NIM. 157222011

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
IBU HAMIL TRIMESTER III DI RUMAH SAKIT PERTAMINA
BALIKPAPAN**

ABSTRAK

Latar Belakang: Kecemasan ibu hamil meningkat menjelang pada trimester III karena takut dan nyeri persalinan. Prenatal yoga merupakan salah satu olahraga yang dapat dilakukan selama kehamilan yang berfokus pada tubuh, pikiran dan mental, yang sangat berguna bagi ibu hamil yang membuat sendi menjadi fleksibel, maupun menenangkan pikiran. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Rumah Sakit Pertamina Balikpapan didapatkan jumlah kunjungan ibu hamil pada tahun 2020 sebanyak 522 ibu hamil, tahun 2021 sebanyak 600 ibu hamil, tahun 2022 sebanyak 670 ibu hamil dan periode Januari-Agustus 2023 sebanyak 715 ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Pertamina Balikpapan.

Metode: Jenis penelitian menggunakan pra-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *One Group Pre-test Post-test*. Populasi penelitian adalah ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Pertamina Balikpapan pada bulan Agustus sebanyak 74 orang dan teknik pengambilan sampel menggunakan *quota sampling* sebanyak 20 orang. Intervensi yang diberikan pada ibu hamil trimester III adalah prenatal yoga. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner HARS. Analisis data adalah analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji *paired sample t test*.

Hasil: Gambaran tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dilakukan prenatal yoga di Rumah Sakit Pertamina Balikpapan didapatkan nilai Mean sebesar 30,55. Gambaran tingkat kecemasan ibu hamil trimester III setelah dilakukan prenatal yoga di Rumah Sakit Pertamina Balikpapan didapatkan nilai Mean sebesar 14,40. Hasil uji statistik *paired sample t test* diperoleh $p\text{ value } (0,000) < \alpha (0,05)$ menunjukkan bahwa H_a diterima.

Simpulan: Terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Pertamina Balikpapan.

Kata Kunci: Prenatal Yoga, Kecemasan.

Ngudi Waluyo University
Midwifery Study Program, Faculty of Health Sciences
Final Project, January 2024
Megawati
NIM. 157222011

**THE EFFECT OF PRENATAL YOGA ON THE ANXIETY LEVEL OF
THIRD-TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT PERTAMINA HOSPITAL
BALIKPAPAN**

ABSTRACT

Background: Pregnant women's anxiety increases towards the third trimester due to fear and labour pain. Prenatal yoga is an exercise that can be done during pregnancy that focuses on the body, mind, and mentality. It is very useful for pregnant women because it makes the joints flexible and calms the mind. Based on the results of a preliminary study conducted at Pertamina Balikpapan Hospital, it was found that the number of visits by pregnant women in 2020 was 522; in 2021, there were 600; in 2022, there were 670; and in the January–August 2023 period, there were 715 pregnant women. This research aims to determine the effect of prenatal yoga on the anxiety level of third-trimester pregnant women at Pertamina Hospital Balikpapan.

Method: This type of research uses a pre-experiment with a quantitative approach with a one-group pre-test and post-test design. The research population was 74 pregnant women in the third trimester at Pertamina Hospital Balikpapan in August, and the sampling technique used was quota sampling of 20 people. The intervention given to pregnant women in the third trimester is prenatal yoga. Data collection used the HARS questionnaire sheet. Data analysis includes univariate analysis and bivariate analysis using the paired sample t test.

Results: An overview of the anxiety level of pregnant women in the third trimester before prenatal yoga was carried out at Pertamina Hospital Balikpapan; the mean value was 30.55. The description of the anxiety level of pregnant women in the third trimester after prenatal yoga at Pertamina Hospital Balikpapan showed a mean value of 14.40. The statistical test results of the paired sample t test obtained a p value $(0.000) < \alpha (0.05)$, indicating that H_a was accepted.

Conclusion: There is an influence of prenatal yoga on the anxiety level of third-trimester pregnant women at Pertamina Hospital Balikpapan.

Keywords: Prenatal Yoga, Anxiety.

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas Karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sakit Pertamina Balikpapan” tepat pada waktunya meskipun masih ada kekurangan dalam penyusunan Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan pengarahan dari berbagai pihak, Skripsi ini tidak dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu dalam kesempatan ini dengan kerendahan hati, penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Luvi Dian Afriyani, S.SiT., M.Kes selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo.
4. Moneca Diah, L, S.Si.T.M.Kes selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan dan memberi dorongan serta saran kepada penulis untuk menyusun Skripsi ini.
5. Seluruh civitas dan Dosen Program Studi S1 Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan ilmu pengetahuan.
6. Rumah Sakit Pertamina Balikpapan dan seluruh staf Rumah Sakit Pertamina Balikpapan yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dan memberikan saran untuk Skripsi ini.
7. Keluargaku yang telah memberikan doa, kasih sayang, pengorbanan dan dukungan sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi
8. Teman-teman yang senantiasa memberikan dukungan dan doa sehingga peneliti dapat menyelesaikan dalam penyusunan Skripsi ini.
9. Semua pihak yang telah membantu peneliti dalam membuat Skripsi ini.

Peneliti menyadari ada kekurangan dalam pembuatan dan penulisan Skripsi ini, untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan.

Bersamaan dengan selesainya penelitian ini peneliti mengharapkan banyak manfaat yang diperoleh untuk para pembaca. Atas perhatiannya peneliti mengucapkan terimakasih.

Ungaran, Januari 2024



Megawati

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR	i
SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iv
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	v
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	vi
ABSTRAK.....	vii
<i>ABSTRACT</i>.....	viii
PRAKATA.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
1. Tujuan Umum.....	9
2. Tujuan Khusus.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
1. Manfaat Teoritis	9

2. Manfaat Praktis	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
A. Tinjauan Teori	12
1. Prenatal Yoga.....	12
2. Kecemasan	29
3. Kehamilan	41
B. Kerangka Teori.....	52
C. Kerangka Konsep	53
D. Hipotesis	53
BAB III METODE PENELITIAN	55
A. Desain Penelitian	55
B. Lokasi Penelitian	56
C. Subjek Penelitian	56
1. Populasi	56
2. Sampel	56
D. Definisi Operasional.....	57
E. Variabel Penelitian.....	58
1. Variabel Independen	58
2. Variabel Dependen	58
F. Pengumpulan Data	58
G. Pengolahan Data.....	59
H. Analisis Data	61
1. Analisis Univariat.....	61

2. Analisis Bivariat	62
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	63
A. Gambaran Obyek Penelitian.....	63
B. Hasil dan Pembahasan.....	64
C. Keterbatasan Penelitian	76
BAB V PENUTUP	77
A. Simpulan.....	77
B. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA.....	79
LAMPIRAN.....	83

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Langkah-langkah Prenatal Yoga.....	16
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	51
Tabel 4.1	Karakteristik Responden.....	64
Tabel 4.2	Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan Prenatal Yoga.....	65
Tabel 4.3	Rata-rata Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan Prenatal Yoga.....	66
Tabel 4.4	Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Setelah Dilakukan Prenatal Yoga.....	69
Tabel 4.5	Rata-rata Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Setelah Dilakukan Prenatal Yoga.....	69
Tabel 4.6	Analisa Bivariat <i>Paired Sample T Test</i> Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III.....	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rentang Respon Kecemasan	33
Gambar 2.2 Kerangka Teori	52
Gambar 2.3 Kerangka Konsep	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Persetujuan Menjadi Responden	84
Lampiran 2 Kuesioner Penelitian	85
Lampiran 3 Hasil Penelitian	91
Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian	97
Lampiran 5 Surat Studi Pendahuluan	98
Lampiran 6 Surat Balasan Studi Pendahuluan	99
Lampiran 7 Pengajuan Ethical Clearence.....	100
Lampiran 8 Surat Ethical Clearence	101
Lampiran 9 Surat Penelitian dan Mencari Data	102
Lampiran 10 Surat Persetujuan Penelitian dan Mencari Data.....	103
Lampiran 11 Surat Keterangan Cek Plagiasi (Turnitin)	104
Lampiran 12 Lembar Konsul	105