



LAPORAN BIMBINGAN TA/SKRIPSI UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Jl. Diponegoro No 186 Gedanganak - Ungaran Timur, Kab. Semarang - Jawa Tengah
Email: ngudiwaluyo@unw.ac.id, Telp: Telp. (024) 6925408 & Fax. (024) -6925408

Nomor Induk Mahasiswa : 157222011
Nama Mahasiswa : **Megawati**
Ketua Program Studi : **Luvi Dian Afriyani, S.Si.T., M.Kes.**
Dosen Pembimbing (1) : **Moneca Diah Listyaningsih, S.Si.T., M.Kes**
Dosen Pembimbing (2) : **Moneca Diah Listyaningsih, S.Si.T., M.Kes**
Judul Ta/Skripsi : **PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI RUMAH SAKIT PERTAMINA BALIKPAPAN**

Abstrak : Kehamilan adalah akibat sel telur yang telah matang kemudian bertemu spermatozoa dari pria sehingga terjadilah proses pembuahan yang kemudian menghasilkan janin (Dartiwen, 2019). Proses kehamilan yang normal terjadi selama 40 minggu antara waktu menstruasi sampai proses kelahiran (38 minggu dari pembuahan). Kehamilan terbagi menjadi 3 Trimester dimana Trimester pertama berlangsung dalam 12 minggu, Trimester Kedua 15 minggu (minggu ke 13 – minggu ke 27) dan Trimester 3 (minggu ke 28 hingga ke 40) ((Prawiraharjo, 2014).

Pada saat seorang wanita hamil biasanya terjadi perubahan dalam dirinya sebagai upaya dalam penyesuaian tubuhnya selama proses kehamilan berlangsung (Jeepi, 2019). Wanita hamil banyak mengalami perubahan baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan tersebut terus berlanjut sampai 9 bulan kehamilannya. Akibat perubahan fisik pada ibu hamil seringkali membuat ibu merasa tidak nyaman. Perubahan hormonal pada ibu hamil mempengaruhi psikologis ibu. Ketidakmampuan ibu hamil mengatasi ketidaknyamanan akibat perubahan fisiologis juga dapat membuat psikologis ibu terganggu. Keadaan tersebut dapat menimbulkan rasa cemas pada ibu hamil terutama ibu yang baru pertama kali hamil (primigravida) (Wulandari dkk, 2018)

Rasa cemas umumnya terjadi pada ibu hamil, dari semua ibu hamil mengalami kecemasan atau stres selama perubahan besar yang terjadi pada fase kehidupan seseorang (Huizink dkk, 2015). Kecemasan atau anxietas ialah perasaan takut atau khawatir, yang belum diketahui dengan jelas penyebabnya. Pengaruh kecemasan terhadap tercapainya kedewasaan, merupakan masalah penting dalam perkembangan kepribadian. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan. Baik tingkah laku normal maupun tingkah laku yang menyimpang, yang terganggu, kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan itu (Wahyudi, 2019).

Tahun 2020 kejadian kecemasan pada ibu hamil di Swedia sebanyak 24%, di Bangladesh sebanyak 29% (Permatasari, 2020) di Amerika Tengah- Nicaragua 41% dan 57% mengalami depresi, di Pakistan 70% ibu hamil mengalami kecemasan dan depresi, di Malaysia 23,4% ibu hamil mengalami kecemasan sedangkan di Indonesia tahun 2020 ibu hamil yang mengalami kecemasan berat 57,5%.

Prenatal Yoga di Indonesia diatur dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 103 tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional. Dalam Pelaksanaannya yoga prenatal dapat dilakukan terintegrasi dengan pelayanan kesehatan di fasilitas kesehatan. Prenatal Yoga memiliki efek positif untuk ibu hamil, yaitu mengurangi stress, kecemasan, rasa sakit saat kehamilan, ketidaknyamanan dan mengurangi nyeri persalinan (Rusmita, 2015). Sindhu (2014) menyatakan salah satu manfaat berlatih yoga bagi kehamilan dapat mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental ibu untuk menghadapi persalinan. Menurut Davis dkk (2018) prenatal yoga merupakan intervensi yang layak dan dapat diterima oleh ibu hamil yang memiliki gejala cemas dan depresi.

Tanggal Pengajuan : **12/09/2023 07:19:53**
Tanggal Acc Judul : **12/09/2023 09:17:10**

Tanggal Selesai Proposal : -

Tanggal Selesai TA/Skripsi : -

No	Hari/Tgl	Keterangan	Dosen/Mhs
BIMBINGAN PROPOSAL			
1	Kamis, 14/09/2023 17:21:11	Berikut Link Pengajuan judul skripsi ya Bu https://docs.google.com/document/d/12XK_yV6nK96HIBDLsgjPP1E_qjg6zWuP/edit?usp=sharing&oid=100964373929016635330&rtpof=true&sd=true	Megawati
2	Jumat, 22/09/2023 13:48:51	oke lanjut ke pendahuluan	Moneca Diah Listiyaningsih , S.Si.T., M.Kes
3	Senin, 25/09/2023 17:56:21	Baik Ibu	-
4	Selasa, 19/09/2023 16:49:43	Selamat Sore Ibu Moneca Berikut Tugas Skripsi BAB 1, Mohon dikoreksi , Terima Kasih https://drive.google.com/file/d/1PwsK8AWx07o5IsD5xqFz-wtfMlvDciJw/view?usp=sharing	Megawati
5	Jumat, 22/09/2023 13:49:29	Revisi sesuai dengan masukan di berkas tambahkan permasalahan tentang kecemasan ibu hamil trimester 3	Moneca Diah Listiyaningsih , S.Si.T., M.Kes
6	Senin, 25/09/2023 17:56:11	Baik Ibu	-
7	Senin, 25/09/2023 18:00:29	Selamat Malam Ibu Moneca, Berikut Revisi BAB I https://drive.google.com/file/d/1oMeJlvviR4PHS9SMkPBzPnT1crd4pBmd/view?usp=sharing Terima Kasih	Megawati
8	Sabtu, 30/09/2023 23:06:02	di revisi sesuai masukan dan siapkan bab 2	Moneca Diah Listiyaningsih , S.Si.T., M.Kes
9	Minggu, 01/10/2023 02:19:45	Baik Ibu	-
10	Kamis, 19/10/2023 15:54:27	Selamat Sore Ibu Moneca , berikut untuk perbaikan bab1, serta isi bab 2 dan bab 3, mohon di koreksi, terima kasih	Megawati
11	Rabu, 20/12/2023 21:31:31	revisi sesuai masukan	Moneca Diah Listiyaningsih , S.Si.T., M.Kes

12	Senin,06/11/2023 07:35:37	Selamat Pagi Ibu Moneca, Berikut Revisi Proposal Bab 2 dan bab 3. Mohon dikoreksi, Terima Kasih Ibu	Megawati
13	Rabu,20/12/2023 21:31:41	revisi bab 3	Moneca Diah Listiyaningsih , S.Si.T., M.Kes
14	Kamis,09/11/2023 10:44:47	Selamat Siang Ibu Moneca, Berikut Kuesioner Penelitan , mohon dikoreksi. Terima kasih Ibu	Megawati
15	Rabu,20/12/2023 21:31:59	oke di lanjutkan tambahkan identitas responden	Moneca Diah Listiyaningsih , S.Si.T., M.Kes
16	Rabu,15/11/2023 18:14:51	Selamat Malam Ibu Moneca, mohon maaf mengganggu waktunya. Berikut revisi Kuesioner Penelitian. Mohon di koreksi, terima kasih Ibu	Megawati
17	Rabu,20/12/2023 21:32:18	lanjutkan untuk persiapan EC	Moneca Diah Listiyaningsih , S.Si.T., M.Kes
18	Jumat,17/11/2023 09:53:50	Selamat Pagi Ibu, berikut revisi lembar persetujuan, mohon dikoreksi. Terima kasih	Megawati
19	Rabu,20/12/2023 21:32:30	masukan EC	Moneca Diah Listiyaningsih , S.Si.T., M.Kes
20	Rabu,17/01/2024 05:30:15	Selamat Pagi IBu, Berikut hasil penelitian. Mohon di koreksi . Terima kasih	Megawati
21	Rabu,17/01/2024 10:19:37	revisi pembahasand na tabel hasil	Moneca Diah Listiyaningsih , S.Si.T., M.Kes
22	Sabtu,20/01/2024 10:08:09	Pagi Ibu, Berikut revisi bab 4 dan 5	Megawati
23	Sabtu,20/01/2024 10:15:17	lengkapi berkas	Moneca Diah Listiyaningsih , S.Si.T., M.Kes
24	Sabtu,20/01/2024 10:21:31	ibu untuk proses uji turnitin bagaimana ? saya harus menghubungi siapa untuk ujinya	Megawati
25	Sabtu,20/01/2024 10:23:50	Uji Turnitin	Moneca Diah Listiyaningsih , S.Si.T., M.Kes

26	Sabtu,20/01/2024 10:22:32	untuk skripsi ini mohon masukan nya ibu , terima kasih	Megawati
27	Sabtu,20/01/2024 10:24:04	ACC dan persiapan ujian skripsi	Moneca Diah Listyaningsih , S.Si.T., M.Kes

Mengetahui,
Ketua Program Studi

Semarang , 20 Januari 2024

Luvi Dian Afriyani, S.Si.T. , M.Kes.
(NIDN: 0627048302)

Megawati
(NIM: 157222011)

Dosen Pembimbing (1)



Moneca Diah Listyaningsih , S.Si.T., M.Kes
(NIDN: 0613038802)

Dosen Pembimbing (2)



Moneca Diah Listyaningsih , S.Si.T., M.Kes
(NIDN: 0613038802)