

**PENGARUH *PRENATAL YOGA* TERHADAP KECEMASAN
IBU HAMIL DALAM MENGHADAPI PERSALINAN
DI TPMB LINA ROSIANA
JAKARTA TIMUR**

SKRIPSI



Oleh:

AYU SYAFA ATUNISA

225410446099

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2024**

**PENGARUH *PRENATAL YOGA* TERHADAP KECEMASAN
IBU HAMIL DALAM MENGHADAPI PERSALINAN
DI TPMB LINA ROSIANA
JAKARTA TIMUR**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada
Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Jakarta



Oleh:

AYU SYAFA ATUNISA

225401446099

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH *PRENATAL YOGA* TERHADAP KECEMASAN
IBU HAMIL DALAM MENGHADAPI PERSALINAN
DI TPMB LINA ROSIANA
JAKARTA TIMUR**

Oleh:

AYU SYAFA ATUNISA

225401446099

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi

Program Studi Sarjana Kebidanan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Nasional

Pada tanggal 22 Februari 2024

Pembimbing I



Dra. Suprihatin, M.Si.

Pembimbing II



Jenny Anna Siauta, SST., M.Keb.

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil
dalam Menghadapi Persalinan di TPMB Jakarta Timur

Nama Mahasiswa : Ayu Syafa Atunisa

NPM : 225401446099



HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengaruh *Prenatal Yoga* Terhadap Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di TPMB Lina Rosiana Jakarta Timur.

Nama Mahasiswa : Ayu Syafa Atunisa

NPM : 225401446099



Menyetujui,

Penguji I : Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.

Penguji II : Dra. Suprihatin, M.Si.

Penguji III : Jenny Anna Siauta, SST., M.Keb

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Ayu Syafa Atunisa

NPM : 225401446099

Judul Penelitian : Pengaruh *Prenatal Yoga* Terhadap Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di TPMB Lina Rosiana Jakarta Timur.

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, Februari 2024



Ayu Syafa Atunisa

KATA PENGANTAR

Segala puji dan puji sukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan semua umat, Tuhan seluruh alam dan Tuhan dari segala hal yang telah memberi rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Pengaruh *Prenatal Yoga* Terhadap Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di TPMB Lina Rosiana Jakarta Timur”.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan adanya Ridho Allah SWT, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan “Alhamdulillahilalamin” beserta terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional, Ibu Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional, Ibu Bdn. Putri Azzahroh, S.ST., M.Kes.
3. Dosen Pembimbing 1, Ibu Dra. Suprihatin, M.Si yang telah memberi masukan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi.
4. Dosen pembimbing 2, Ibu Jenny Anna Siauta, S.ST., M.Keb yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi dalam pembuatan skripsi.
5. Pembimbing akademik, Ibu Dr. Bdn. Siti Syamsiah, S.Keb., M.Keb yang mendampingi selama belajar di Program Studi Kebidanan FIKES UNAS.
6. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus FIKES UNAS.

7. Kedua orang tua yang sangat saya cintai, Ibu Chujemah dan Bapak Subechi, kakak-kakak dan keponakan tercinta serta orang terdekat yang selalu memberikan dukungan baik moral, material dan doa sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Pemilik TPMB, Bidan Lina Rosiana, STr. Keb yang telah memberikan kesempatan untuk peneliti melakukan penelitian.

Penulis menyadari masih ada keterbatasan dalam penelitian ini, oleh karena itu peneliti berharap pembaca dapat memberikan saran dan kritik yang membangun. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan bagi para pembaca.



Jakarta, Februari 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ayu Syafa Atunisa', is written over the logo area.

Ayu Syafa Atunisa

Abstrak

PENGARUH *PRENATAL YOGA* TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI TPMB LINA ROSIANA JAKARTA TIMUR

Ayu Syafa Atunisa, Suprihatin, Jenny Anna Siauta

Latar Belakang: Kecemasan merupakan salah satu bentuk perubahan psikologis pada ibu hamil. Kecemasan merupakan rasa khawatir, gelisah, tidak tenang dan disertai dengan gejala fisik. Kecemasan dapat menyebabkan preeklamsi, menurunkan produksi ASI, depresi post partum dan menurunkan kemampuan melakukan peran sebagai ibu. Efek untuk bayi yaitu IUGR, prematuritas, kelainan kongenital, lahir mati dan IUFD. Tingkat kecemasan ibu hamil dapat turunkan dengan tindakan non farmakologi yaitu *prenatal yoga*.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *prenatal yoga* terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di TPMB Lina Rosiana Jakarta Timur.

Metodologi: Metode penelitian ini menggunakan *quasy experiment* dengan *non equivalent control group design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 34 ibu hamil primigravida trimester III yang terbagi dalam 2 kelompok yaitu 17 kelompok kontrol dan 17 kelompok eksperimen. Sampel di ambil menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penilaian kecemasan yang digunakan adalah kuesioner skrining kecemasan yaitu *PASS* yang sudah terbukti valid dan reliabel. Data dianalisis menggunakan uji *Paired t-test* untuk mengetahui perbedaan kecemasan dalam satu kelompok dan *Independent t-test* untuk mengetahui perbedaan kecemasan antar kelompok.

Hasil Penelitian: Terdapat pengaruh *prenatal yoga* terhadap penurunan kecemasan, dengan nilai *p value* 0,000 dan ada perbedaan tingkat kecemasan antara *prenatal yoga* dan ibu hamil yang melakukan ANC standar, dengan nilai *p value* 0,000 dan selisih rata-rata skor kecemasan 8,41.

Kesimpulan: *Prenatal yoga* berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di TPMB Lina Rosiana Jakarta Timur.

Saran: *Prenatal yoga* merupakan terapi non farmakologi yang dapat menurunkan kecemasan ibu hamil dan disarankan dapat diterapkan di fasilitas kesehatan yang memberikan pelayanan pada ibu hamil.

Kata Kunci: Kecemasan, Primigravida, Trimester III, *Prenatal Yoga*

Kepustakaan: 53 (2014-2023)

Abstract

THE EFFECT OF PRENATAL YOGA ON ANXIETY IN PREGNANT WOMEN IN FACING LABOR AT TPMB LINA ROSIANA EAST JAKARTA

Ayu Syafa Atunisa, Suprihatin, Jenny Anna Siauta

Background: Anxiety is one form of psychological change in pregnant women. Anxiety is a sense of worry, anxiety, uneasiness and is accompanied by physical symptoms. Anxiety can cause preeclampsia, post partum depression and reduce the ability to perform the role of mother. The effects for the baby are IUGR, prematurity, congenital abnormalities, stillbirth and IUFD. The anxiety level of pregnant women can be reduced with non-pharmacological therapy, namely prenatal yoga.

Aim: to identify the effect of prenatal yoga on anxiety in pregnant woman in facing labor at TPMB Lina Rosiana East Jakarta.

Methods: This was a quasi-experimental nonequivalent control group design. There were 34 pregnant women primigravida third semester, and assigned to the experimental group and the econtrol group. A purposive sampling was used. The anxiety assessment instrument used was the PASS anxiety screening questionnaire which has been proven valid and reliable. Data were analyzed using Paired t-test to determine differences in anxiety within one group and Independent t-test to determine differences in anxiety between groups..

Results: There is an effect of prenatal yoga on reducing anxiety, with a p value of 0.000 and there is a difference in anxiety levels between prenatal yoga and pregnant women who do standard ANC, with a p value of 0.000 and an average difference in anxiety scores of 8.41.

Conclusion: Prenatal yoga has an effect on reducing the anxiety level of third trimester primigravida pregnant women at TPMB Lina Rosiana East Jakarta..

Recommendation: Prenatal yoga is a non-pharmacological therapy that can reduce anxiety in pregnant women and is recommended to be implemented in health facilities that provide services to pregnant women.

Keywords: anxiety, primigravida, third trimester, *Prenatal Yoga*

Bibliography: 53 references (2014-2023)



DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG SKIPSI.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Kajian Teori.....	6
2.2 Kerangka Teori	42
2.3 Kerangka Konsep.....	43
2.4 Hipotesis Penelitian	44
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	44
3.1 Desain Penelitian.....	44
3.2 Populasi dan Sampel	45
3.3 Lokasi Penelitian.....	46
3.4 Waktu Penelitian	46
3.5 Variabel Penelitian	47
3.6 Definisi Operasional Penelitian.....	47
3.7 Instrumen Penelitian.....	48

3.8 Validitas dan Reliabilitas	49
3.9 Prosedur Pengumpulan Data	49
3.10 Analisis Data	52
3.11 Etika Penelitian	54
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	56
4.1 Hasil Penelitian	56
4.2 Pembahasan.....	60
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	63
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	64
5.1 Simpulan	64
5.2 Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	70



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Tanda dan Gejala Kecemasan	14
2.2 Tingkat dan Respon Kecemasan	18
2.3 Penelitian Terdahulu	41
3.1 Definisi Operasional.....	48
4.1 Rata-rata Kecemasan Kelompok Eksperimen.....	56
4.2 Rata-rata Kecemasan Kelompok Kontrol	57
4.3 Uji Normalitas Kelompok Eksperimen Pretest – Posttest.....	58
4.4 Hasil Uji Homogenitas	58
4.5 Hasil Uji <i>Paired T-test</i>	59
4.6 Hasil Uji <i>Independent T-test</i>	60



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Gerakan 1 <i>Prenatal Yoga</i>	26
2.2 Gerakan 2 <i>Prenatal Yoga</i>	26
2.3 Gerakan 3 <i>Prenatal Yoga</i>	27
2.4 Gerakan 4 <i>Prenatal Yoga</i>	27
2.5 Gerakan 5 <i>Prenatal Yoga</i>	28
2.6 Gerakan 6 <i>Prenatal Yoga</i>	28
2.7 Gerakan 7 <i>Prenatal Yoga</i>	28
2.8 Gerakan 8 <i>Prenatal Yoga</i>	29
2.9 Gerakan 9 <i>Prenatal Yoga</i>	30
2.10 Gerakan 10 <i>Prenatal Yoga</i>	30
2.11 Gerakan 11 <i>Prenatal Yoga</i>	31
2.12 Gerakan 12 <i>Prenatal Yoga</i>	31
2.13 Gerakan 13 <i>Prenatal Yoga</i>	32
2.14 Gerakan 14 <i>Prenatal Yoga</i>	32
2.15 Gerakan 15 <i>Prenatal Yoga</i>	33
2.16 Gerakan 16 <i>Prenatal Yoga</i>	33
2.17 Gerakan 17 <i>Prenatal Yoga</i>	34
2.18 Gerakan 18 <i>Prenatal Yoga</i>	35
2.19 Gerakan 19 <i>Prenatal Yoga</i>	36
2.20 Gerakan 20 <i>Prenatal Yoga</i>	37
2.21 Gerakan 21 <i>Prenatal Yoga</i>	38
2.22 Gerakan 22 <i>Prenatal Yoga</i>	38
2.23 Gerakan 23 <i>Prenatal Yoga</i>	39
2.24 Gerakan 24 <i>Prenatal Yoga</i>	39
2.25 Kerangka Teori.....	42
2.26 Kerangka Konsep	42
3.1 <i>Non Equivalent Control Group Design</i>	44

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
SRQ	: <i>Self Reporting Questionnaire</i>
DKI	: Daerah Khusus Ibukota
Kemenkes	: Kementerian Kesehatan
IUFD	: <i>Intra Uterine Fetak Death</i>
BBLR	: Bayi Berat Lahir Rendah
SRI	: <i>Serotonin Reuptake Inhibitor</i>
PASS	: <i>Perinatal Anxiety Screening Scale</i>
TPMB	: Tempat Praktik Mandiri Bidan
BAK	: Buang Air Kecil
IUGR	: <i>Intra Uterine Growth Retardation</i>
ASI	: Air Susu Ibu
HARS	: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>
ZSAZ	: <i>Zung Self-Rating Anxiety Scale</i>
ANC	: <i>Antenatal Care</i>
SPSS	: <i>Statistical Packages for the Socioal Sciences</i>
ACOG	: <i>American College of Obstetricians and Gynecologists</i>
SMA	: Sekolah Menengah Atas



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Konsultasi Skripsi (Pembimbing 1 dan Pembimbing 2)
- Lampiran 2 Surat Ijin Peneltiain dari Fakultas
- Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian dari Tempat Penelitian
- Lampiran 4 Uji Etik Penelitian
- Lampiran 5 Lembar Informasi Penelitian
- Lampiran 6 Informed Consent
- Lampiran 7 Instrumen Penelitian
- Lampiran 8 Master Tabel
- Lampiran 9 Hasil Output Analisis Data
- Lampiran 10 Bukti Foto Kegiatan Penelitian
- Lampiran 11 Biodata Penulis

