

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP PENURUNAN
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III
DI BPM BD SRI MULYATI
KOTA TANGERANG**

SKRIPSI



**Oleh
TITIN MAHMUDAH
183112420150133**

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
JAKARTA
2022**

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP PENURUNAN
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III
DI BPM BD SRI MULYATI
KOTA TANGERANG**

SKRIPSI

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



**Oleh
TITIN MAHMUDAH
183112420150133**

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
JAKARTA
2022**

SKRIPSI

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP PENURUNAN
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III
DI BPM BD SRI MULYATI
KOTA TANGERANG**

Oleh:

Titin Mahmudah

NPM : 183112420150133

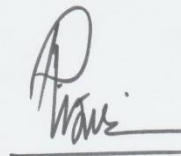
Telah dipertahankan dihadapan Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasionl
Pada tanggal 20 Agustus 2022

Pembimbing 1



Ns. Dayan Hisni, S. Kep., M.N.S.

Pembimbing 2



Ns. Rizki Hidayat, M. Kep.,

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



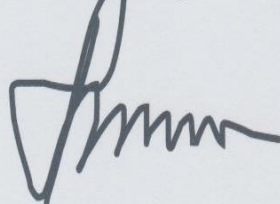
Dr. Retno Widowati, M. Si

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan
Ibu Hamil Trimester III Di BPM Bd Sri Mulyati Kota
Tangerang
Nama Mahasiswa : Titin Mahmudah
NPM : 183112420150133

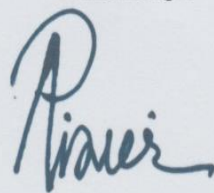
Menyetujui,

Pembimbing 1



Ns. Dayan Hisni, S. Kep., M.N.S.

Pembimbing 2



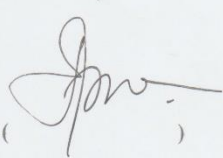
Ns. Rizki Hidayat, M. Kep.,

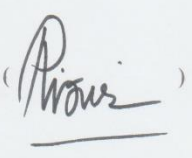
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan
Ibu Hamil Trimester III Di BPM Bd Sri Mulyati Kota
Tangerang
Nama Mahasiswa : Titin Mahmudah
NPM : 183112420150133

Menyetujui,

Penguji 1 : Ns. Andi Mayasari Usman, M. Kep ()

Penguji 2 : Ns. Dayan Hisni, S. Kep., M.N.S. ()

Penguji 3 : Ns. Rizki Hidayat, M. Kep., ()

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Titin Mahmudah
NPM : 183112420150133
Judul Penelitian : Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan
Ibu Hamil Trimester III Di BPM Bd Sri Mulyati Kota
Tangerang

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, 18 Agustus 2022



Titin Mahmudah

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT. Tuhan Yang Maha Esa, Tuhan pencipta alam semesta yang telah memberikan rahmah dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di BPM Bd Sri Mulyati Kota Tangerang”

Penulis menyadari bahwa penulis skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya *Ridho Ilahi*, dukungan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar penulis mengucapkan “Alhamdulillahirobbilalamin” beserta terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Drs. El Amry Bermawi Putera, M.A., selaku Rektor Universitas Nasional.
2. Ibu Dr. Retno Widiowati, M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional
3. Bapak Ns. Dayan Hisni, S.Kep., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.
4. Bapak Ns. Dayan Hisni, S. Kep M.N.S. dan Bapak, Ns. Rizki Hidayat, M.Kep. selaku pembimbing 1 dan 2 yang telah memberi dorongan, saran, ilmu dan waktunya dalam memberikan bimbingan selama proses pembuatan skripsi.
5. Bapak Ns. Toto Suharyanto, M. Kep. selaku pembimbing akademik saya yang selalu membantu, memotivasi, saran dan ilmu nya dalam memberikan bimbingan kepada saya selama perkuliahan dan proses skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen dan civitas akademika Universitas Nasional yang

telah banyak memberikan ilmu dan jasa selama mengikuti perkuliahan.

7. Terima kasih kepada Bd Sri Mulyati, S. Keb salaku pemilik dan pimpinan BPM yang telah memberikan izin kepada saya melakukan penelitian di BPM.
8. Pasien ibu hamil Trimester III di BPM Bd Sri Mulyati yang telah bersedia menjadi responden.
9. Terima kasih kepada orang tua, kaka dan adik saya yang selalu memberikan semangat, motivasi, materi, saran serta selalu mendoakan dan memberikan dukungan penuh untuk saya.
10. Terima kasih kepada pasangan saya saat ini yang selalu memberikan semangat, motivasi, waktu, saran serta mendoakan dan memberikan dukungan penuh untuk saya.
11. Terima kasih untuk Bd. Lisa dan Bd Kiki karena telah membantu saya selama penelitian di BPM yang menjadikan pengetahuan dan pengalaman saya bertambah.
12. Terima kasih kepada para sahabat dan teman-teman saya yang telah membantu dan memberikan masukan terhadap saya dalam mengerjakan skripsi ini.
13. Terima kasih kepada semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu karena telah menyemangati dan memberikan dukungannya untuk saya menyelesaikan skripsi.
14. Terima kasih untuk diri saya sendiri yang telah sehat, kuat, berjuang dengan seluruh usaha, pikiran, tenaga, waktu serta doa untuk menyelesaikan skripsi ini dan dapat memeberikan yang terbaik kepada semua pihak, baik dosen saya, penguji saya serta kedua orang tua saya.

Dengan menyadari keterbatasan pengalaman dan kemampuan yang dimiliki penulis, sudah tentu skripsi atau tugas akhir ini terdapat kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Untuk itu oenulis mengharapkan adanya saran serta kritik dari berbagai pihak yang sifatnya membangun dalam menyempurnakan skripsi ini.

Akhir kata, penulis sebagai makhluk yang tidak sempurna memohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format maupun isi dari skripsi penulis. Harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi masyarakat.

Jakarta, 14 Agustus 2022

A handwritten signature in dark ink, appearing to read 'Titin Mahmudah', with a stylized, cursive script.

Titin Mahmudah

Abstrak

PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI BPM BD SRI MULYATI KOTA TANGERANG

Latar belakang: Kehamilan merupakan suatu proses alamiah yang dialami oleh setiap perempuan dalam siklus reproduksi. Departemen Kesehatan RI menunjukkan sebanyak 28,7% dari keseluruhan ibu hamil mengalami kecemasan. UNICEF menyebutkan 12.230.142 juta jiwa dan 30% mengalami kecemasan. ADAA menyebutkan 52% mengalami peningkatan kecemasan. Di Indonesia terdapat 28,7% yang mengalami kecemasan pada ibu hamil trimester III. Tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dapat diatasi dengan tindakan nonfarmakologi yaitu prenatal yoga.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III di BPM Bidan Sri Mulyati Kota Tangerang pada kelompok eksperimen tanpa kelompok kontrol.

Metodologi: Desain penelitian menggunakan *Quasi Eksperimen* dengan menggunakan pendekatan *One Group Pretest-posttest Design* yaitu pendekatan pada satu kelompok pra dan post perlakuan. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 35 pasien ibu hamil trimester III. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Instrumen penelitian yaitu menggunakan kuesioner kecemasan *Hamilton Rating Scale For Anxiety* (HARS). Data dianalisis menggunakan Uji *paired T test* yang digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran sesudah dan sebelum melakukan intervensi

Hasil Penelitian: Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada skala kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga dengan nilai $p = 0.000 (<0.05)$. hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan prenatal yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil.

Kesimpulan: Prenatal yoga memiliki pengaruh yang dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Saran: Ibu hamil diharapkan melakukan yoga secara rutin untuk membantu mengurangi resiko kecemasan yang berlebih pada ibu hamil

Kata Kunci : Prenatal Yoga, Kecemasan, Ibu Hamil Trimester III

Kepustakaan : 47 pustaka (2015-2022)

ABSTRACT

THE EFFECT OF PRENATAL YOGA ON REDUCING ANXIETY OF TRIMESTER III PREGNANT WOMEN AT BPM MIDWIFE SRI MULYATI TANGERANG CITY

Titin Mahmudah, Dayan Hisni, Rizki Hidayat

Background: Pregnancy is a natural process experienced by every woman in the reproductive cycle. The Indonesian Ministry of Health shows that 28.7% of all pregnant women experience anxiety. UNICEF said 12,230,142 million people and 30% experienced anxiety. The ADAA said 52% experienced an increase in anxiety. In Indonesia, there was 28.7% who experience anxiety in third trimester pregnant women. The level of anxiety in third trimester pregnant women can be overcome by non-pharmacological measures, namely prenatal yoga.

Objective: This study aims to determine the difference before and after prenatal yoga on reducing anxiety in third trimester pregnant women at BPM Midwife Sri Mulyati Tangerang City in the experimental group without the control group.

Methodology: The research design used a quasi-experimental approach using the One Group Pretest-posttest Design approach, an approach to one group of pre- and post-treatment. The sample in this study was 35 patients of third trimester pregnant women. The sampling technique used was total sampling. The research instrument is using the Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS) anxiety questionnaire. The data were analyzed using the paired T test which was used to compare the measurement results after and before the intervention.

Results: The results showed that there was a significant effect on the anxiety scale before and after prenatal yoga with p value = 0.000 (<0.05). This shows that there was a significant effect of prenatal yoga on reducing anxiety among pregnant women.

Conclusion: Prenatal yoga has an effect that can reduce anxiety among third trimester pregnant women.

Suggestion: Pregnant women are expected to do yoga regularly to help reduce the risk of excessive anxiety in pregnant women

Keywords: prenatal yoga, anxiety, third trimester pregnant women.

References: 47 (2015-2022).

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	v
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	vi
KATA PENGANTAR.	vii
<i>ABSTRAK</i>	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
DAFTAR ISI.	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN.	xvii
BAB I <u>P</u> ENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan Penelitian	10
1.4 Manfaat Penelitian	11
BAB II <u>T</u> INJAUAN PUSTAKA	13
2.1 Konsep Dasar Kehamilan.....	13
2.1.1 Definisi Kehamilan.....	13
2.1.2 Diagnosa Kehamilan.....	15
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kehamilan	20
2.1.4 Perubahan Anatomi dan Psikologis Kehamilan	25
2.2 Konsep Dasar Kecemasan.....	34
2.2.2 Penyebab Kecemasan	35
2.2.3 Faktor Kecemasan Ibu	37

2.2.4	Gejala Kecemasan	38
2.2.5	Tingkat Kecemasan	39
2.2.6	Terapi Kecemasan Ibu Hamil.....	40
2.2.7	Pengukuran Skala Kecemasan.....	42
2.3	Konsep Dasar Prenatal Yoga.....	44
2.3.1	Pengertian Prenatal Yoga.....	44
2.3.2	Manfaat Prenatal Yoga	44
2.3.3	Indikasi dan Kontraindikasi Prenatal Yoga.....	45
2.3.4	Sekuns Prenatal Yoga	46
2.4	Kerangka Teori.....	53
2.5	Kerangka Konsep.....	53
2.6	Hipotesis.....	54
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....		55
3.1.	Desain Penelitian	55
3.2.	Populasi dan Sampel	55
3.3.	Lokasi Penelitian	56
3.4.	Waktu Penelitian.....	56
3.5.	Variabel Penelitian.....	56
3.6.	Definisi Operasional	57
3.7.	Instrumen Penelitian	58
3.8.	Uji Validasi dan Reliabilitas	58
3.9.	Prosedur Pengumpulan Data	59
3.10.	Tahap Persiapan.....	59
3.11.	Tahap Penelitian	60
3.12.	Analisa Data.....	60
3.13.	Etika Penelitian.....	61

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	63
4.1 Hasil Penelitian.....	63
4.1.1 Analisi Univariat	62
4.1.2 Analisis Bivariat	65
4.2 Pembahasan.....	66
4.2.1 Analisis Univariat	66
4.2.2 Analisi Bivariat.....	6698
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	72
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	73
5.1 Kesimpulan.....	73
5.2 Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA.....	75
LAMPIRAN.....	79

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Definisi Operasional.....	57
4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Pada Ibu Hamil Trimester III.....	63
4.2 Distribusi Frekuensi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Berdasarkan Pretest dan Posttest Prenatal Yoga.....	64
4.3 Uji Normalitas.....	65
4.4 Perbedaan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Pretest dan Protest Prenatal Yoga.....	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Konsultasi/Bimbingan.....	79
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian dari Fakultas.....	82
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian	83
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Responden	84
Lampiran 5 Lembar Observasi	85
Lampiran 6 Data Penelitian	88
Lampiran 7 Hasil Output Analisa Data	90
Lampiran 8 SOP Prenatal Yoga	93
Lampiran 9 Sertifikat Prenatal Yoga	109
Lampiran 10 Dokumentasi	110
Lampiran 11 Biodata Penulis	112

DAFTAR SINGKATAN

ADAA	: <i>Depression Associations of America</i>
AKB	: Angka Kematian Bayi
AKI	: Angka Kematian Ibu
ANC	: <i>Antenatal Care</i>
ASEAN	: <i>Association of Southeast Asia Nations</i>
BBLR	: Berat Badan Lahir Rendah
HCG	: <i>Human Chorionic Gonadotropin</i>
MDGs	: <i>Millennium Development Goals</i>
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
SDGs	: <i>Sustainable Development Goals</i>
SDKI	: Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia
UNICEF	: <i>United Nations International Children's Emergency Fund</i>
USG	: Ultrasonografi