

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN
PADA IBU HAMIL DI TPMB R
KOTA SINGKAWANG**

SKRIPSI



Oleh:

**ELDA
NIM. 512023016**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG
TAHUN 2024**

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN
PADA IBU HAMIL DI TPMB R
KOTA SINGKAWANG**

SKRIPSI

*“Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar
Sarjana Kebidanan di Universitas ‘Aisyiyah Bandung”*



Oleh:

**ELDA
NIM. 512023016**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG
TAHUN 2024**

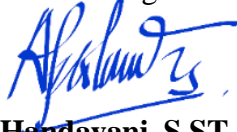
HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN
PADA IBU HAMIL DI TPMB R
KOTA SINGKAWANG

ELDA
512023016

Skripsi ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan
Pada Ujian Sidang Skripsi
Tanggal: Juli 2024

Oleh :

Pembimbing Utama



Fatihah Handayani, S.ST., M.Keb

NPP. 2008050679022

Pembimbing Pendamping



Anita Yullani, S.ST., M.KM., Bdn

NPP. 2022210785117

HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN
PADA IBU HAMIL DI TPMB R
KOTA SINGKAWANG**

**ELDA
512023016**

Telah Disetujui dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Sidang Skripsi
Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Bandung

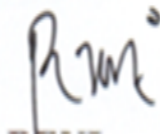
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima Bandung

Penguji I



Popy Siti Aisyah, S.Kep., M.Kep

Penguji II



Reni, S.ST.,M.KM.,Bdn

Pembimbing Utama



Fatihah Handayani, S.ST., M.Keb

Pembimbing Pendamping



Anita Yuliani, S.ST., M.KM., Bdn

SURAT PERNYATAAN

KETERSEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Elda
NIM : 512023016
Program Studi : Sarjana Kebidanan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Universitas 'Aisyiyah Bandung Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL DI TPMB R KOTA SINGKAWANG

Hak bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas 'Aisyiyah Bandung berhak menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelola Dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana semsetinya.

Bandung, 28 Juli 2024

Yang membuat Pernyataan



(ELDA)

Mengetahui,
Tim Pembimbing

Nama

Tanda Tangan

1. Fatiah Handayani, S.ST., M.Keb



2. Anita Yuliani, S.ST., M.KM.,Bdn



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Elda
NIM : 512023016
Program Studi : S1 Kebidanan RPL

Dengan ini menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiarisme atau penjiplakan/ pengambilan karangan, pendapat atau karya orang lain dalam penulisan Skripsi yang berjudul;

PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN. MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL DI TPMB R KOTA SINGKAWANG

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak maupun demi menengakkan intergritas akademik institusi ini.

Bandung, 28 Juli 2024



Elda

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

Allah Tidak Mengatakan Hidup Ini Mudah
Tetapi Allah Berjanji, Bahwa Sesungguhnya Bersama Kesulitan Ada Kemudahan

QS. Al-Insyirah: 5-6)

Allah Tidak Akan Membebani Seseorang Melainkan Sesuai Dengan
Kesanggupannya

(QS. Al-Baqarah: 286)

Allah Itu Tahu Yang Terbaik Dari Hidup Ini
Ketika Kamu Sedih, Artinya Allah Mengajarkanmu Cara Untuk Bangkit Ketika
Kamu Senang, Artinya Allah Mengajarkanmu Cara Untuk Bersyukur Sema Akan
Indah Sesuai Dengan Rencana-Nya

PERSEMBAHAN

1. Tuhan Yang Maha ESA, atas segala karunia dan anugrah-Nya sehingga penulis diberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Untuk kedua orangtua tercintaku yang selalu ada buatku, dan selalu memberikan kasih sayang, doa dan motivasi dengan penuh keikhlasan yang tak terhingga, semoga bapak dan ibu diberikan kesehatan jasmani dan rohani. Terimakasih sudah berjuang buat kehidupan anak mu ini.
3. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada Ibu Fatiah Handayani, S.ST., M.Keb dan Ibu Anita Yuliani, S.ST., M.KM., Bdn selaku dosen pembimbing yang telah membimbing serta memberi arahan, motivasi dan kesabaran dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Terimakasih kepada ibu Rini Widiastuti, S.Tr.Keb, Bdn yang sudah mengizinkan saya dalam penelitian, yang selalu pengertian, dan memberi semangat.
5. Terakhir, untuk diri saya sendiri. Elda. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta menikmati setiap proses yang di bilang tidak mudah. Terimakasih sudah bertahan, berbahagialah dimanapun berada.

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul "Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil di TPMB R Kota Singkawang". Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung.

Pada pembuatan Skripsi ini, peneliti mendapatkan bimbingan, arahan, bantuan baik moril maupun materil dari berbagai pihak, maka pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada yang terhormat:

1. Tia Setiawati, S.Kp., M. Kep., Ns.Sp. Kep.An, selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Bandung.
2. Dr. Sitti Syabariyyah, S.Kep.MS.Biomed selaku Wakil Rektor I Universitas 'Aisyiyah Bandung
3. Nandang Jamiat, S.Kep., M.Kep.,Ners.Sp.Kep.Kom selaku Wakil Rektor II Universitas 'Aisyiyah Bandung
4. Popy Siti Aisyah, S.Kep., Ners., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
5. Anggryana Tri Widianti, S.Kep., Ners., M.Kep selaku Wakil Dekan 1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung
6. Mulyanti, S.ST., M. Keb., Bdn selaku Ketua Program Sarjana Kebidanan.

7. Fatiah Handayani, S.ST., M.Keb selaku pembimbing utama yang telah memberikan arahan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
8. Anita Yuliani, S.ST., M.K.M., Bdn selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan arahan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
9. Seluruh Dosen dan Staf Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung yang telah memberikan banyak ilmu untuk peneliti.
10. Rini Widiastuti, S.Tr.Keb, Bdn sebagai pembimbing lapangan
11. Orang tua tercinta yang selalu memberikan do'a terbaik tiada hentinya dan dukungan kepada peneliti.
12. Ibu Hamil selaku responden uji validitas dan reliabilitas kuesioner.
13. Ibu Hamil selaku responden yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.
14. Semua pihak yang telah berkontribusi dan memberikan semangat penuh untuk penyelesaian Skripsi.

Peneliti menyadari bahwa Skripsi ini belum sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran untuk kesempurnaan Skripsi ini. Akhirnya semoga Skripsi ini dapat memberikan manfaat khususnya untuk peneliti, umumnya untuk pembaca yang berminat dalam asuhan kebidanan pada kesehatan reproduksi remaja.

ABSTRAK

PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL DI TPMB R KOTA SINGKAWANG

Elda¹⁾, Fatiah Handayani²⁾, Anita Yuliani³⁾
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung
Email : eldaf556@gmail.com

Kecemasan menghadapi persalinan merupakan masalah yang berdampak terhadap keadaan fisik dan psikis ibu maupun janinnya. Salah satu latihan fisik yang direkomendasikan dan aman dilakukan oleh ibu hamil dalam menurunkan kecemasan adalah prenatal yoga. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil di TPMB R Kota Singkawang. Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimen* dengan desain *one-group pretest-posttest*. Penelitian dilaksanakan selama kurang lebih 2 bulan pada bulan Mei sampai Juni 2024. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh ibu hamil yang periksa di TPMB R. Pengambilan sampel menggunakan metode *total sampling* yaitu sebanyak 20 responden. Kemudian responden akan menjawab kuesioner PASS sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga. Terdapat tiga variabel yaitu variabel independen adalah prenatal yoga, variabel dependen adalah kecemasan dan variabel luar meliputi usia, pendidikan, pekerjaan. Analisa data menggunakan analisa unvariat dan bivariat dengan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian ini didapatkan, hasil uji sebelum yoga didapatkan angka kecemasan berat ibu hamil sebanyak 17 responden (85%) dan setelah dilakukan prenatal yoga didapatkan hasil sebanyak 20 responden memiliki tingkat kecemasan “kecemasan ringan”. Hasil uji *Wilcoxon* dengan nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* adalah $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan prenatal yoga. Kesimpulan terdapat pengaruh signifikan prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil di TPMB R Kota Singkawang. Disarankan khususnya untuk ibu hamil agar dapat menghindari perasaan cemas terhadap kehamilannya karena hal ini memiliki pengaruh besar terhadap kandungan. Kecemasan dapat diturunkan dengan mengikuti kegiatan positif seperti prenatal yoga.

Kata kunci : *Prenatal Yoga, Tingkat Kecemasan, Ibu Hamil*

ABSTRACT

THE EFFECT OF PRENATAL YOGA ON THE LEVEL OF ANXIETY DURING LABOR IN PREGNANT WOMEN AT TPMB R SINGKAWANG CITY

Elda¹⁾, Fatiah Handayani²⁾, Anita Yuliani³⁾
Faculty of Health Sciences, Aisyiyah University, Bandung
Email: eldaf556@gmail.com

Anxiety about childbirth is a problem that has an impact on the physical and psychological condition of the mother and fetus. One of the recommended and safe physical exercises for pregnant women to reduce anxiety is prenatal yoga. The aim of this research is to determine the effect of prenatal yoga on the level of anxiety facing childbirth in pregnant women in TPMB R Singkawang City. This research uses a quasi-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The research was carried out for approximately 2 months from May to June 2024. The population in this study was all pregnant women who were examined at TPMB R. The sample was taken using a total sampling method, namely 20 respondents. Then respondents will answer the PASS questionnaire before and after doing prenatal yoga. There are three variables, namely the independent variable is prenatal yoga, the dependent variable is anxiety and external variables include age, education, employment. Data analysis used univariate and bivariate analysis with the Wilcoxon test. The results of this research showed that the results of the test before yoga showed that there were 17 respondents (85%) of severe anxiety among pregnant women and after prenatal yoga the results showed that 20 respondents had an anxiety level of "mild anxiety". Wilcoxon test results with a value of Asymp.Sig (2 -tailed) is $0.000 < 0.05$ which shows a decrease in anxiety levels after doing prenatal yoga. The conclusion is that there is a significant influence of prenatal yoga on the level of anxiety facing childbirth in pregnant women in TPMB R Singkawang City. It is especially recommended for pregnant women to avoid feelings of anxiety about their pregnancy because this has a big influence on the womb. Anxiety can be reduced by participating in positive activities such as prenatal yoga.

Keywords: Prenatal Yoga, Anxiety Levels, Pregnant Women

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN KETERSEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iii
SURAT PERNYATAAN	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat	4
E. Sistematika Penulisan	5
BAB II TUJUAN PUSTAKA	7
A. Landasan Teori	7
B. Hasil Penelitian Yang Relevan	31
C. Kerangka Teori	34
D. Kerangka Konsep	35
E. Hipotesis	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37
A. Desain Penelitian	37
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian	38
D. Definisi Operasional dan Aspek Pengukuran	39
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	40
F. Instrumen Penelitian	40
G. Teknik Analisis Data	41
H. Etika Penelitian	43
MANUSKRIP	1
ABSTRAK	1
<i>ABSTRACT</i>	1
PENDAHULUAN	2
METODOLOGI	2
HASIL PENELITIAN	3
PEMBAHASAN	4
KESIMPULAN	7
SARAN	7
DAFTAR PUSTAKA	7
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Yang Relevan.....	31
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Posisi Duduk	10
Gambar 2.2	Posisi Tungkai Bisa Bergantian	10
Gambar 2.3	<i>Butterfly Pose</i>	11
Gambar 2.4	<i>Sit Up</i> Ibu Hamil	12
Gambar 2.5	<i>Happy Baby</i>	12
Gambar 2.6	<i>Rotasi Panggul</i>	13
Gambar 2.7	Posisi Pohon/ <i>Tree</i>	14
Gambar 2.8	Posisi <i>Cat & Cow</i>	15
Gambar 2.9	Kerangka Teori.....	34
Gambar 2.10.	Kerangka Konsep	35

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Proposal Skripsi
- Lampiran 2 Kuesioner Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS)
- Lampiran 3 Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 4 Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 5 Hasil Olah Data
- Lampiran 6 Sertifikat Yoga
- Lampiran 7 Lembar Persetujuan Mengikuti Penelitian
- Lampiran 8 Riwayat Hidup
- Lampiran 9 Lembar Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

- Alhidayati, dkk. 2022. *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Primigravida*. Vol (9): hal 109-120.
- Apriliani, R.A. 2015. *Pengaruh Yoga Prenatal terhadap kecemasan sesaat dalam menghadapi persalinan pada primigravida trimester III Di Galenia Mom and Baby Center Kota Bandung*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung, Bandung.
- Ardiana, 2016. *Hubungan Senam Yoga Dengan Kesiapan Fisik dan Psikologis Ibu Hamil Dalam Mengadapi Persalinan di Aterpartum Gentle Yoga*. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan. Yogyakarta
- Bingun. 2019. *Hubungan Antara Senam Yoga Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Primigravida*. Ilmu Keperawatan dan Kebidanan. Vol (2) Hal 291-6
- Christina, C.K. 2023. *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*. Vol (2): hal 23-38
- Diana F, N, dkk. 2015. *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester II*. [http://repository.poltek.kessmg.ac.id/index.php?author=%22nur+Diana+Fitriani%](http://repository.poltek.kessmg.ac.id/index.php?author=%22nur+Diana+Fitriani%22)
- Donsu. 2017. *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Hariyanto, Miftah. 2015. *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan* 2016;7(2): 84-94
- Lisa, dkk. 2021. *Kesehatan Kebidanan*. Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Kebidanan. Vol 10, No (1). hal 45-56
- Murdayah, dkk. 2021. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Ibu Bersalin*. Vol (3), No 1: hal 115-125
- Ni Komang, A.T. 2018. *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan*. Sains Kebidanan : hal 23-41
- Priharyanti W, dkk. 2018. *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester II Dan III Di Studio Qita Yoga Kecamatan Semarang Selatan Indonesia* <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/issue/view>

- Sindhu. 2014. *Prenatal Yoga Untuk Kehamilan*. Jakarta: PT. Mizan Pustaka
- Sri Hadi. 2020. *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil*.
Jurnal Kebidanan. Vol 12, No (01): hal 98-118
- Yohana, SW. 2018. *Hubungan Senam Yoga Prenatal Dengan Lamanya Proses
Persalinan Kala II Pada Ibu Bersalin Di Bps Nengah Srinhati Kabupaten
Mesuji Tahun 2017 : 30-33*