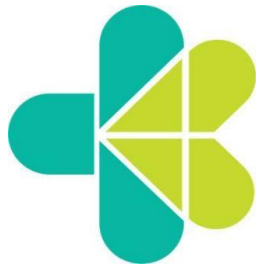


SKRIPSI

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA
TRIMESTER III DI GRIYA KAMINI**



**Kemenkes
Poltekkes Denpasar**

OLEH :

NI KETUT INTAN SARTIKA DEWI

NIM. P07120223155

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2024**

SKRIPSI

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA
TRIMESTER III DI GRIYA KAMINI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan**

Oleh:

NI KETUT INTAN SARTIKA DEWI

NIM. P07120223155

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA
TRIMESTER III DI GRIYA KAMINI**

Diajukan oleh:

NI KETUT INTAN SARTIKA DEWI

NIM. P07120223155

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama:



Dra. I D.A. Ketut Surinati, S.Kep., Ners M.Kes.
NIP. 196412311985032010

Pembimbing Pendamping:



Ni Nyoman Hartati, S.Kep., Ns., M.Biomed.
NIP. 196211081982122001

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



I Made Sukaria, S.Kep., Ners., M.Kep
NIP. 196812311992031020

LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI DENGAN JUDUL:
PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA
TRIMESTER III DI GRIYA KAMINI

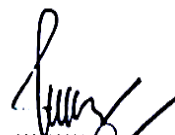
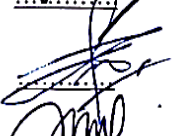
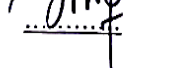
Diajukan oleh:
NI KETUT INTAN SARTIKA DEWI
NIM. P07120223155

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

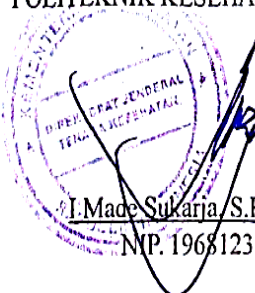
PADA HARI: RABU

TANGGAL: 19 JUNI

TIM PENGUJI:

- | | | |
|---|--------------|---|
| 1. <u>Nengah Runiari, S.Kp., S.Pd., M.Kep., SP.Mat</u>
NIP. 197202191994012001 | (Ketua) |  |
| 2. <u>Suratih, S.Kep., Ners., M.Biomed</u>
NIP. 197112281994022001 | (Anggota I) |  |
| 3. <u>Ni Luh Ketut Suardani, S.Kep., Ners., M.Kes</u>
NIP. 197602262001122003 | (Anggota II) |  |

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR


I Made Sukaria, S.Kep., Ners., M.Kep
NIP. 196812311992031020

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan usulan penelitian dengan judul **“Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Griya Kamini”** tepat pada waktunya. Usulan penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar, yang tentunya dapat diselesaikan bukan hanya oleh penulis sendiri namun dari berbagai dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Sri Rahayu, S.Tr, Keb, S.Kep, Ners, M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
2. I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar
3. Nengah Runiari, S,Kp.,S.Pd.,M.Kep.,Sp.Mat, selaku Kaprodi S.Tr – Ners, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Denpasar
4. Dra. I D.A.Ketut Surinati, S.Kep.,Ns M.Kes, selaku pembimbing utama yang selalu menyempatkan banyak waktu untuk memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan usulan penelitian ini.
5. Ni Nyoman Hartati, S.Kep., Ns., M.Biomed selaku pembimbing pendamping yang selalu menyempatkan banyak waktu untuk memberikan masukan pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan usulan penelitian ini.

6. Seluruh dosen yang telah terlibat dalam pengajaran pengantar riset keperawatan yang telah memberikan ilmunya yang sangat bermanfaat bagi kami, sehingga penulis dapat menyusun usulan penelitian ini dengan baik dan sesuai dengan yang diharapkan.
7. Bdn. Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb selaku pihak dari Griya Kamini yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian serta bantuannya dalam memberikan data yang dibutuhkan penulis.
8. I Nengah Sudiarta, terima kasih atas semua pengorbanan, motivasi, kekuatan serta tanggung jawab yang telah diberikan. Bapak adalah orang tua terhebat di dunia ini. Terima kasih sudah bertahan sampai saat ini, sehat terus Bapak.
9. Alm. Ni Ketut Ariyasih, terima kasih sudah membesarkan dan merawat dengan sepenuh hati. Mama adalah orang tua terbaik di dunia, terima kasih untuk semua bantuan yang diberikan walaupun sudah berbeda alam. Bahagia bersama Tuhan di surga. Intan cinta mama selamanya.
10. Saudari saya, Alm. Ni Wayan Windha Widiastuti, Ni Kadek Ratna Wahyuni, Ni Komang Ayu Prastika Putri, dan adik kecil Ni Putu Kirani Pancali Dewi, terima kasih untuk semua kekuatan, terjallah apapun yang kalian tuju.
11. Semua sahabat-sahabat tercinta yang telah membantu dalam penyusunan usulan penelitian ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.
12. Saudara Daniel Baskara Putra dan Rizki Rahmahadian Pamungkas yang telah menciptakan lagu-lagu indah yang sangat membantu menemani dalam penyusunan usulan penelitian ini.

Kemajuan selalu menyertai segala sisi kehidupan menuju ke arah yang lebih baik, karenanya sumbang saran untuk perbaikan sangat peneliti harapkan dan semoga penelitian ini bermanfaat bagi pembaca dan peneliti selanjutnya.

Semarang, 13 Maret 2024

Penulis

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Ketut Intan Sartika Dewi
NIM : P07120223155
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2024
Alamat : Dusun Timbrah, Desa Pakseballi, Kec. Dawan, Kab. Klungkung

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Griya Kamini adalah **benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarapura, 31 Maret 2024

Yang membuat pernyataan


Ni Ketut Intan Sartika Dewi

NIM. P0712022315

**THE EFFECT OF PRENATAL YOGA ON THE ANXIETY LEVEL OF
PRIMIGRAVIDA PREGNANT WOMEN IN
TRIMESTER III AT GRIYA KAMINI**

ABSTRACT

Pregnancy is an important spiritual experience that brings about many psychological changes in pregnant women. In pregnancy there will be hormonal changes. These hormonal changes will cause the mother to experience several emotional changes which will cause anxiety and even depression. Anxiety during pregnancy can often arise because the mother feels unable to carry out her duties as a mother for her children. Anxiety that arises during pregnancy is anxiety that arises because the individual faces certain situations that are full of demands in the lead-up to labor or delivery. Efforts to overcome anxiety in third trimester primigravid pregnant women with physical exercise have been proven to reduce the anxiety felt during pregnancy. One of the physical exercises that is safe and recommended is prenatal yoga or yoga for pregnant women. This research aims to determine the effect of prenatal yoga on anxiety level of primigravida pregnant women in Griya Kamini. This type of research is pre-experimental. The design used is one group pre and post test design. Sample selection was carried out using total sampling technique. The measuring tool used is the Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS). Hypothesis testing was carried out using the Wilcoxon test, resulting in a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). It can be concluded that prenatal yoga can reduce the anxiety level of third trimester primigravid pregnant women.

Keywords : Prenatal Yoga, Anxiety, Pregnant Women

PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI GRIYA KAMINI

ABSTRAK

Kehamilan adalah pengalaman spiritual penting yang menimbulkan banyak perubahan psikologis pada wanita hamil. Dalam kehamilan akan terjadi perubahan hormon. Perubahan hormon ini akan mengakibatkan ibu mengalami beberapa perubahan emosional yang akan menimbulkan kecemasan bahkan sampai depresi. Kecemasan pada saat kehamilan dapat sering timbul dikarenakan ibu merasa tidak mampu untuk dapat menjalankan tugasnya sebagai ibu bagi anak-anaknya, kecemasan yang muncul pada saat kehamilan adalah kecemasan yang timbul karena individu dihadapinya pada situasi-situasi tertentu yang penuh tuntutan dalam menjelang bersalin atau melahirkan. Upaya untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III dengan latihan fisik yang terbukti dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan selama kehamilan, salah satu latihan fisik yang aman dan direkomendasikan adalah prenatal yoga atau yoga ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida di Griya Kamini. Jenis penelitian ini adalah pre eksperimental. Desain rancangan yang digunakan yaitu *one group pre and post test design*. Pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *total sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS). Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan hasil *p-value* 0,000 ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III.

Kata Kunci : Prenatal Yoga, Kecemasan, Ibu Hamil

RINGKASAN PENELITIAN

Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan

Ibu Hamil Primigravida Trimester III

Di Griya Kamini

Oleh : Ni Ketut Intan Sartika Dewi

Kehamilan adalah pengalaman spiritual penting yang menimbulkan banyak perubahan psikologis pada wanita hamil. Dalam kehamilan akan terjadi perubahan hormon. Perubahan hormon ini akan mengakibatkan ibu mengalami beberapa perubahan emosional yang akan menimbulkan kecemasan bahkan sampai depresi. Kehamilan, persalinan dan nifas adalah suatu kondisi yang normal (alamiah) yang dialami oleh seorang wanita, dalam proses fisiologis tersebut dapat terjadi beberapa perubahan pada fisik, psikologis, sosial-spiritual. Oleh karena itu, perlu dilakukan pengawasan agar keadaan tersebut tidak berubah menjadi abnormal atau patologis. Situasi derajat kesehatan masyarakat dapat tercermin melalui angka morbiditas, mortalitas dan status gizi.

Menurut WHO terdapat sekitar 10% wanita hamil dan 13% wanita yang baru melahirkan diseluruh dunia mengalami gangguan jiwa trauma depresi. Di cina menunjukan bahwa 20,6% ibu hamil mengalami kecemasan, di Amerika Tengah-Nicaragua 41% wanita hamil memiliki gejala kecemasan dan 57% wanita hamil mengalami depresi, di Pakistan 70% ibu hamil mengalami kecemasan dan depresi, di Bangladesh ibu hamil 18% mengalami depresi dan 29% ibu hamil mengalami depresi atau kecemasan. Di Indonesia prevalensi kecemasan pada ibu hamil primigravida dengan cemas ringan sebesar 33,3%, cemas sedang sebesar 6,7% sedangkan kecemasan pada multigravida dengan cemas ringan sebesar 26,7%, cemas sedang 0%, sedangkan penelitian lain menunjukkan prevalensi kecemasan ibu hamil dengan cemas ringan sebesar 43,3%, cemas sedang 43,3% dan cemas berat 13,4% . Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000.000 jiwa. Sebanyak 107.000.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2020, kecemasan yang dialami oleh ibu hamil di

Bali terdapat 40,35% ibu hamil mengalami cemas berat, 31,58% ibu hamil mengalami cemas sedang, dan 28,07% ibu hamil mengalami cemas ringan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan terkait jumlah ibu hamil trimester III yang melakukan senam prenatal yoga di Griya Kamini didapatkan 303 ibu hamil trimester III yang melakukan kunjungan pada tahun 2021, 307 ibu hamil trimester III yang melakukan kunjungan pada tahun 2022 serta 421 ibu hamil trimester III yang melakukan kunjungan pada tahun 2023 dengan jumlah kunjungan per bulan sebanyak 36 orang.

Kecemasan pada saat kehamilan dapat sering timbul dikarenakan ibu merasa tidak mampu untuk dapat menjalankan tugasnya sebagai ibu bagi anak-anaknya, kecemasan yang muncul pada saat kehamilan adalah kecemasan yang timbul karena individu dihadapinya pada situasi-situasi tertentu yang penuh tuntutan dalam menjelang bersalin atau melahirkan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh pada ibu hamil trimester III memiliki tingkat kecemasan yang sangat tinggi karena ibu belum mengetahui mengenai cara menghadapi, mengatasi serta menenangkan diri dari kecemasan pada saat persalinan. Upaya untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III dengan latihan fisik yang terbukti dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan selama kehamilan, salah satu latihan fisik yang aman dan direkomendasikan adalah prenatal yoga atau yoga ibu hamil.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida di Griya Kamini. Jenis penelitian ini adalah pre eksperimental. Desain rancangan yang digunakan yaitu *one group pre and post test design*. Pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *total sampling* dengan jumlah responden 36 orang.

Penelitian ini dilakukan pada bulan April – Mei 2024. Pengumpulan data dilakukan dengan alat ukur kuisioner *Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS)* yang diberikan sebelum dilakukannya prenatal yoga dan diukur kembali setelah melakukan prenatal yoga selama 3 kali pertemuan dalam 3 minggu dengan durasi 60 menit sekali yoga.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan rata-rata tingkat kecemasan responden setelah diberikan prenatal yoga selama 3 kali pertemuan dalam 3 minggu mengalami penurunan dari rata-rata kecemasan berat menjadi kecemasan ringan pada saat *post test*. Hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai *p-value* (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 (*p-value* <0,05). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan responden sebelum dan setelah diberikan prenatal yoga.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa dengan dilakukannya prenatal yoga dapat menurunkan Tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III. Dengan demikian, diharapkan kepada tenaga kesehatan khususnya bidan dan perawat dapat lebih mendalami prenatal yoga ini agar dapat membantu lebih banyak ibu hamil dalam mengurangi tingkat kecemasan yang dialami selama proses kehamilan hingga menuju persalinan.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	vii
ABSTRACT.....	viii
ABSTRAK	ix
RINGKASAN PENELITIAN	x
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Praktis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Kehamilan trimester III.....	7

1. Pengertian kehamilan.....	7
2. Perubahan pada kehamilan	7
B. Prenatal yoga	16
1. Pengertian prenatal yoga.....	16
2. Prinsip- prinsip prenatal yoga.....	18
3. Manfaat prenatal yoga	20
4. Persiapan prenatal yoga	21
5. Teknik gerakan prenatal yoga.....	22
C. Konsep dasar kecemasan ibu hamil trimester III.....	34
1. Definisi kecemasan.....	34
2. Etiologi kecemasan.....	35
3. Tingkat kecemasan	35
4. Alat ukur tingkat kecemasan	37
5. Faktor – faktor yang mempengaruhi kecemasan	38
_D. Pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III.....	40
BAB III KERANGKA KONSEP	43
A. Kerangka konsep	43
B. Variabel dan definisi operasional variabel	44
1. Variabel Penelitian.....	44
2. Definisi operasional	44
C. Hipotesis	46
BAB IV METODE PENELITIAN	47
A. Jenis Penelitian	47
B. Alur Penelitian	48
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	49
1. Tempat	49
2. Waktu.....	49

D. Populasi dan sampel	49
1. Populasi penelitian.....	49
2. Sampel penelitian.....	49
3. Teknik pengambilan sampel	50
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	50
1. Jenis data yang dikumpulkan.....	50
2. Cara pengumpulan data	51
3. Instrumen pengumpul data	53
F. Pengolahan Data dan Analisis Data.....	53
1. Pengolahan Data	53
2. Analisis Data.....	54
G. Etika Penelitian.....	56
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	58
A. Hasil Penelitian.....	58
B. Pembahasan	63
C. Kelemahan penelitian	70
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	71
A. Simpulan.....	71
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN.....	77

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Definisi Operasional Pengaruh Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Griya Kamini	45
Tabel 2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Griya Kamini ..	59
Tabel 3 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan di Griya Kamini	60
Tabel 4 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Griya Kamini	60
Tabel 5 Hasil <i>Pre Test</i> Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Griya Kamini	61
Tabel 6 Hasil <i>Post Test</i> Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Griya Kamini	62
Tabel 7 Hasil Uji Wilcoxon Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Griya Kamini	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Centering dan Pranayama.....	23
Gambar 2	<i>Warming Up</i>	26
Gambar 3	Gerakan Inti.....	31
Gambar 4	Pendinginan.....	33
Gambar 5	Relaksasi.....	33
Gambar 6	Kerangka Konsep Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III	43
Gambar 7	Rancangan Penelitian Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III	47
Gambar 8	Alur Penelitian Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Griya Kamini	76
Lampiran 2 Anggaran Biaya Penelitian Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Griya Kamini.....	77
Lampiran 3 Persetujuan Penjelasan (<i>Informed Consent</i>) Peserta Penelitian	78
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Menjadi Responden (<i>Informed Consent</i>)	80
Lampiran 5 Kuisioner <i>Perinatal Anxiety Screening Scale</i> (PASS)	81
Lampiran 6 Kisi- kisi Kuisioner Penelitian Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Griya Kamini	84
Lampiran 7 SOP Prenatal Yoga	85
Lampiran 8 Master Tabel Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Griya Kamini	95
Lampiran 9 Hasil Uji Statistik Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Griya Kamini	98
Lampiran 10 Surat Izin Studi Pendahuluan	105
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian	106
Lampiran 12 Persetujuan Etik	107
Lampiran 13 Bukti Validasi Bimbingan Skripsi	109
Lampiran 14 Dokumentasi Kegiatan Penelitian	111