

Lampiran 1

Jadwal Kegiatan Penelitian Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida

Trimester III di Griya Kamini

No.	Kegiatan	Waktu Kegiatan (dalam Minggu)																			
		Januari				Februari				Maret				April				Mei			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Penyusunan proposal penelitian																				
2	Seminar proposal penelitian																				
3	Revisi proposal																				
4	Pengurusan izin penelitian																				
5	Pengumpulan data																				
6	Pengolahan data																				
7	Analisis data																				
8	Penyusunan laporan																				
9	Sidang hasil penelitian																				
10	Revisi laporan																				
11	Pengumpulan Skripsi																				

Lampiran 2

Anggaran Biaya Penelitian

Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Griya Kamini

Alokasi dana yang diperlukan dalam penelitian ini direncanakan sebagai berikut:

No	Keterangan	Biaya
A.	Tahap Persiapan	
	Penyusunan Proposal	Rp. 500.000
	Penggandaan Proposal	Rp. 300.000
	Ijin <i>Etical Clereance</i>	Rp. 100.000
	Revisi Poposal	Rp. 200.000
B.	Tahap Pelaksanaan	
	Transportasi dan Akomodasi untuk peneliti	Rp. 100.000
	Pengolahan dan Analisis data	Rp. 100.000
C.	Tahap Akhir	
	Penyusunan Laporan	Rp. 500.000
	Penggandaan Laporan	Rp. 400.000
	Presentasi Laporan	Rp. 100.000
	Revisi Laporan	Rp. 100.000
	Biaya Tidak Terduga	Rp. 100.000
Total Biaya		Rp. 2.500.000

Lampiran 3

PERSETUJUAN PENJELASAN (*INFORMED CONSENT*)

SEBAGAI PESERTA PENELITIAN

Yang terhormat Bapak/Ibu, saya meminta kesediannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Keikutsertaan dari penelitian ini bersifat sukarela/tidak memaksa. Mohon untuk dibaca penjelasan dibawah dengan seksama dan disilahkan bertanya bila ada yang belum dimengerti.

Judul	Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Griya Kamini
Peneliti Utama	Ni Ketut Intan Sartika Dewi
Instansi	Poltekkes Kemenkes Denpasar
Peneliti lain	-
Lokasi Penelitian	Di Griya Kamini
Sumber Pendanaan	Swadana

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III. Jumlah peserta sebanyak 81 orang dengan syarat yaitu klien sudah bersedia menjadi responden, memiliki kesadaran dan berkomunikasi baik. Pada penelitian ini terdapat perlakuan yang akan diberikan kepada peserta berupa latihan prenatal yoga.

Kepesertaan dalam penelitian ini secara langsung memberikan manfaat kepada peserta penelitian. Peneliti menjamin kerahasiaan semua data peserta penelitian ini dengan menyimpannya dengan baik dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Kepesertaan Ibu pada penelitian ini bersifat sukarela. Ibu dapat menolak untuk menjawab pertanyaan yang diajukan pada penelitian atau menghentikan kepesertaan dari penelitian kapan saja tanpa ada sanksi. Keputusan Ibu untuk berhenti sebagai peserta penelitian tidak akan berpengaruh terhadap apapun. Jika setuju untuk menjadi peserta penelitian ini, Ibu diminta untuk menandatangani formulir ‘Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Consent*)

Sebagai *Peserta Penelitian setelah Ibu benar-benar memahami tentang penelitian ini. Ibu akan diberi salinan persetujuan yang sudah ditanda tangani ini. Bila selama berlangsungnya penelitian terdapat perkembangan baru yang dapat mempengaruhi Keputusan Ibu untuk kelanjutan kepesertaan dalam penelitian, peneliti akan menyampaikan hal ini kepada saudari. Bila ada pertanyaan yang perlu disampaikan kepada peneliti, silakan hubungi peneliti : Ni Ketut Intan Sartika Dewi, dengan No HP. 081936055930. Tanda tangan Ibu dibawah ini menunjukkan bahwa Ibu telah membaca, telah memahami dan telah mendapat kesempatan untuk bertanya kepada peneliti tentang penelitian ini dan menyetujui untuk menjadi peserta penelitian.

Semarang,.....
.2024

Peserta/Subjek Penelitian

Peneliti,

(.....)

(Ni Ketut Intan Sartika Dewi)

Lampiran 4

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(INFORMED CONSENT)

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Saya sebagai nama yang tercantum diatas menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang akan dilaksanakan oleh Ni Ketut Intan Sartika Dewi, mahasiswa S.Tr Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang berjudul “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Griya Kamini”.

Saya telah memahami penjelasan yang diinformasikan, yang saya berikan hanya yang diperlukan untuk keperluan penelitian. Oleh karena itu saya secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan bersedia untuk memberikan informasi dan bersedia dilakukan pemeriksaan dengan keetentuan yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya.

Demikian pernyataan ini saya buat dan saya tandatangani tanpa adanya paksaan sama sekali.

Semarapura, 2024

Peneliti,

Peserta /Subjek Penelitian

(.....)

(Ni Ketut Intan Sartika Dewi)

NIM. P071202315

Lampiran 5

KUISIONER

PERINATAL ANXIETY SCREENING SCALE (PASS)

Kode Responden :

Tanggal Penelitian :

Petunjuk Pengisian :

1. Jawablah pertanyaan di bawah ini sesuai dengan pendapat anda!
2. Isilah tanda (√) pada kolom yang tersedia dengan cara memilih jawaban sesuai dengan pilihan anda.
3. Semua pertanyaan harus dijawab.
4. Apabila ada pertanyaan yang kurang dimengerti, dapat ditanyakan kepada peneliti.

Identitas Responden :

Umur :

Pendidikan :

Pekerjaan :

No	Pertanyaan	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
1.	Khawatir terhadap janin atau kehamilan				
2.	Takut jika bahaya akan datang pada janin				
3.	Merasa takut akan hal-hal buruk yang akan terjadi				
4.	Khawatir tentang banyak hal				
5.	Khawatir tentang masa depan				
6.	Merasa kelelahan				

No.	Pertanyaan	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
7.	Merasa takut terhadap jarum, darah, kelahiran, nyeri dan sakit				
8.	Mendadak merasa takut atau tidak nyaman berlebihan				
9.	Memikirkan suatu hal berulang-ulang dan sulit untuk dihentikan atau dikontrol				
10.	Sulit untuk tidur bahkan saat memiliki kesempatan untuk tidur				
11.	Merasa harus melakukan hal-hal dengan cara yang tepat dan sesuai aturan				
12.	Menginginkan segala sesuatu menjadi sempurna				
13.	Merasa perlu untuk mengendalikan segala hal				
14.	Kesulitan untuk berhenti memeriksa atau melakukan sesuatu secara berlebihan				
15.	Merasa gelisah atau mudah terkejut				
16.	Merasa khawatir akan berbagai pikiran yang datang secara berulang-ulang				
17.	Menjadi waspada atau merasa perlu untuk mengawasi sesuatu hal				
18.	Merasa terganggu akan kenangan yang datang berulang-ulang, mimpi-mimpi buruk				
19.	Merasa khawatir apabila saya akan mempermalukan diri saya sendiri di hadapan orang lain				
20.	Khawatir bahwa orang lain akan menilai saya negatif				
21.	Merasa sangat tidak nyaman berada di tengah-tengah keramaian				

No.	Pertanyaan	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
22.	Menghindari kegiatan sosial karena hal tersebut akan membuat gugup				
23.	Menghindari hal-hal yang membuat saya merasa risau				
24.	Merasa terpisah seakan saya melihat diri saya sendiri seperti di film				
25.	Lupa mengenai waktu dan tidak mampu mengingat apa yang telah terjadi				
26.	Kesulitan untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan baru				
27.	Khawatir tidak mampu melakukan suatu hal				
28.	Suatu pikiran yang tidak dapat berhenti dan membuat sulit untuk berkonsentrasi				
29.	Takut kehilangan kendali				
30.	Merasa panik				
31.	Merasa gelisah				

Lampiran 6

Kisi - kisi Kuisioner Penelitian

Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan

Ibu Hamil Primigravida Trimester III

Di Griya Kamini

Variabel	Materi pertanyaan	Nomor soal	Jumlah soal
Tingkat Kecemasan	- Kekhawatiran yang berlebihan dan ketakutan khusus	1-10	10
	- Kontrol perfeksionisme dan trauma	1-18	81
	- Kecemasan sosial	19-23	5
	- Kecemasan dan penyesuaian	24-31	8
Total			31

Lampiran 7

SOP Prenatal Yoga

Langkah-langkah pelaksanaan prenatal yoga yaitu :

Pengertian	Yoga kehamilan adalah suatu bentuk modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan untuk kondisi ibu hamil dengan tingkat intensitas gerakan asana yang lebih perlahan dan lembut.
Tujuan	Menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu hamil
Alat yang dibutuhkan	1. Matras yoga 2. Balok kayu atau foam 3. Selimut
Tahap Orientasi	1. Beri salam dan memperkenalkan diri 2. Jelaskan tujuan, prosedur dan lamanya tindakan pada klien 3. Beri kesempatan klien bertanya
Tahap Kerja	1. Jaga privasi klien 2. Minta klien untuk menggunakan busana yang nyaman dan longgar sehingga lebih mudah untuk melakukan gerakan 3. Latihan prenatal yoga akan dilakukan 30-60 menit 4. Persilahkan klien untuk duduk di atas matras dengan selimut sebagai alas untuk duduk agar nyaman dan tetap menjaga keseimbangan 5. Langkah- langkah pelaksanaan prenatal yoga : F. Centering dan Pranayama a. Duduklah bersila Sukhasana. b. Pegang dada dengan tangan kiri, pegang perut dengan tangan kanan memegang perut. c. Inhale dan exhale melalun hidung d. Posisikan tubuh tegak seperti di atas. e. Ketika <i>inhale</i> , tarik udara melalui hidung melowati tenggorokan yang terbuka dan alirkan udara ke dalam

	perut sehingga perut mengembang maksimal secara perlahan. Bayangkan cahaya berwarna oranye dan rasa hangat f. Ketika <i>exhale</i>, hembuskan napas melalui hidung sambil tetap membuka tenggorokan sehingga menghasilkan suara seperti desisan lembut, sambil mengempiskan perut. Bayangkan seolah semua udara tadi keluar dari rongga perut dan dada, g. Melepaskan semua ketegangan yang ada di tubuh. <i>G. Warming Up</i> <i>11. Head</i> a. Duduk Sukhasana dengan tulang belakang panjang dan pandangan ke depan. <i>12. Side Head</i> b. Duduk Sukhasana dengan tangan kanan memegang telinga kiri dan tangan kiri memegang matras c. "Patahkan" leher Anda ke kanan dengan telapak tangan kiri berusaha berjalan menjauhi tubuh Anda d. Lakukan juga di sisi sebaliknya. e. Lakukan sebanyak empat siklus. <i>3) Sukhasana in Urdhva Namaskara</i> f. Duduk Sukhasana. g. Inhale, rentangkan tangan ke samping kanan dan kiri sejajar dengan bahu h. Putar bahu ke arah luar dan putar pergelangan tangan sehingga pergelangan tangan menghadap ke atas i. Exhale, putar bahu ke dalam sehingga pergelangan tangan juga memutar ke dalam dan telapak tangan menghadap ke bawah.
--	--

	j. Inhale, lakukan gerakan memutar (<i>rotate out</i>) kembali, lalu angkat kedua tangan ke atas dengan posisi tangan menyembah/bersatu dan kedua telapak tangan di atas kepala 4) <i>Side Elbow</i> g. Duduk Sukhasana. h. Inhale, angkat kedua lengan anda, tekuk sehingga siku menghadap langit-langit i. Gunakan tangan kiri untuk memegang siku kanan dan tarik hingga siku kanan semakin tegak menghadap langit-langit. j. Tahan hingga 3-5 siklus napas. k. Lakukan di sisi sebaliknya l. Lakukan sebanyak tiga putaran bagi sisi kanan dan kiri 5) <i>Janu Sirsasana</i> e. Duduk dandasana f. Tekuk lutut kanan ansa dengan tumit menyentuh pangkal paha dan jempol kaki kanan menyentuh pada dalam atas kaki kiri g. Aktifkan kaki kiri h. Lanjutkan juga di sisi sebaliknya 6) <i>Baddha Konasana</i> g. Duduk Baddha Konasana dengan menyatukan kedua telapak kaki. h. Bagi pada ibu yang mengalami kekakuan pada tulang selangkangan, anda bisa meletakkan balok di antara kedua telapak kaki. i. Jika pose ini dirasa kurang nyaman, anda bisa mengganjal kedua paha dengan balok, bolster, atau lipatan selimut. j. Letakkan tangan Anda ke depan. Jaga agar tulang belakang tetap panjang.
--	--

	k. Tekan telapak kaki sehingga anda merasakan otot paha dalam Anda menjadi kencang dan panggul bagian atas semakin terbuka. l. Ketika sudah melakukan sebanyak 3-5 kali, Anda bisa memutar tulang belakang Anda dengan gerakan memutar ke kanan dan ke kiri sembari pertahankan posisi kaki tetap Baddha Konasana. 7) Upavista Konasana e. Luruskan kedua kaki Anda ke samping kanan dan kiri dengan lebar dan pastikan kaki tetap aktif. f. Inhale, angkat kedua tangan (Hastasana action). g. Exhale, letakkan tangan di matras dan tekuk sedikit tubuh Anda ke depan. h. Pastikan tulang belakang tetap panjang. dada tetap terbuka, bahu tetap rileks, dan pandangan lurus ke depan. 8) Upavista <i>Side Stretch</i> f. Duduklah dengan posisi kaki seperti Upavista Konasana. g. Saat inhale, angkat tangan kiri Anda ke atas, panjangkan sisi kiri tubuh. h. Saat exhale, tekuk tubuh ke kanan sembari raih jemari kaki kanan untuk menjaga sisi kanan tubuh tetap panjang. i. Lakukan di sisi sebaliknya. j. Tahan selama tiga siklus napas di setiap sisi. 9) Open satu e. Duduk dandasana f. Tekuk dan tarik lutut kaki anda g. Angkat telapak kaki dan lakukan gerakan memutar terlebih dahulu untuk merilekskan sendi di selakangan dan lutut. Setelah terasa nyaman, silakan gendong kaki Anda, persis seperti menggendong bayi. h. Lakukan juga di sisi sebaliknya. 10) Virasana
--	--

	d. Duduklah dengan menekuk lutut ke belakang. e. Pastikan pantat Anda diganjal dengan balok supaya nyaman dan tulang belakang Anda tetap panjang. f. Bernapaslah dengan lembut pada pose ini. H. Gerakan Inti 10. Cat Cow Pose a. Lakukan table pose. b. Inhale, tekan kedua lutut dan tulang kering serta kedua tangan, buka dada dan arahkan pandangan ke atas. c. Exhale, lengkungkan tulang belakang, masukkan tulang ekor, tundukkan kepala, dan arahkan pandangan ke perut 11. Adho Mukha Virasana j. Buka kedua lutut selebar matras. k. Sentuhkan kedua jempol kaki l. Letakkan pantat Anda ke tumit. m. Pastikan pantat benar-benar menempel di tumit seolah ada lem yang kuat di sana. n. Arahkan pandangan ke matras depan. o. Langkahkan kedua tangan ke depan hingga maksimal p. Panjangkan sisi kanan dan kiri tubuh. q. Letakkan dahi Anda dengan lembut ke matras. r. Tahan pose ini selama 3-5 siklus napas 12. Adho Mukha Svanasana m. Awali dengan pose Adho Mukha Virasana. n. Pastikan tangan menempel di matras dan tidak bergeser maju ataupun mundur. o. Saat inhale, jejakkan kaki Anda ke matras, bangunkan badan. p. Exhale, angkat kedua lutut dan pantat Anda ke atas. q. Tekan kedua tangan, panjangkan tulang belakang dengan mengarahkan tulang ekor ke langit-langit
--	---

	r. Rasakan sisi kanan dan kiri anda panjang rasanya persis seperti ketika anda melakukan Urdhva Hastasana s. Jinjitkan kaki jika hamstring dan betis Anda terlalu kaku t. Ketika Anda merasa hamstring Anda terlalu kaku, lakukan walking dog, yaitu gerakan seolah-olah berjalan dengan menyentuhkan tumit secara bergantian ke matras. u. Hal yang perlu diingat pada pose walking dog ini adalah panggul Anda harus tetap stabil. v. Ketika Anda merasa nyaman dan yakin bisa melakukannya, turunkan dan tekan tumit Anda ke matras dengan tetap mempertahankan alignment Urdhva Hastasana yang telah Anda lakukan. w. Exhale, turunkan kedua lutut dengan posisi lutut dibuka selebar matras dan lakukan pose Adho Mukha Virasana. x. Beristirahatlah di pose ini dan tahan selama 3-5 siklus napas. 13. Uttanasana k. Dari Adhomnuka Svanasana, langkahkan kaki Anda ke depan satu per satu. l. Lalu, buka kaki selebar matras untuk memberi ruang bagi perut pada saat full pose. m. Inhale, lakukan Tadasana Urdhva Hastasana, angkat kedua tangan ke atas. n. Panjangkan sisi kanan dan kiri tubuh Anda o. Exhale, tekuk sedikit lutut anda, lalu tekuk tubuh ke depan. p. Panjangkan tulang belakang, biarkan kepala menggantung ke depan. q. Arahkan pandangan mata ke belakang. r. Pastikan Anda tulang ekor mengarahkan ke langit-langit. Saat anda mengarahkan tulang ekor ke langit-langit maka
--	---

	tulang belakang semakin Panjang s. Inhale, arahkan pandangan ke depan, dengan tangan kanan memegang paha kanan dan tangan kiri memegang paha kiri. Berdiri Tadasana. t. Exhale berdiri Tadasana 14. Utkatasana g. Berdiri Tadasana dengan telapak kaki paralel dan dibuka selebar panggul. h. Anda bisa mengambil balok dan meletakkannya di paha dalam dan pegang seperti gambar di atas. i. Inhale, lakukan Tadasana Urdhva Hastasana, panjangkan sisi kanan dan kiri tubuh. j. Exhale, condongkan badan anda 15 derajat ke depan. k. Tekuk lutut, lalu masukkan tulang ekor. l. Kencangkan otot paha dalam anda. 15. Virabhadrasana 1 h. Berdiri Tadasana dengan kaki paralel dibuka selebar panggul. i. Letakkan tangan Anda di panggul dan pastikan anda membuka dada dengan memutar bahu ke belakang dan siku saling berdekatan. j. Langkahkan kaki kiri Anda jauh ke belakang k. Inhale, angkat kedua tangan ke atas dan pastikan tulang belakang Anda memanjang l. Masukkan tulang ekor dan pastikan pubis up. m. Tekuk lutut kaki kanan membentuk sudut 90 derajat. Pastikan lutut segans dengan tumit n. Pastikan posisi paha perpendicular atau sejajar dengan matras 16. Virabhadrasana 2 g. Lakukan Utita Hastapadasana alias berdiri dengan kaki terbuka lebar selebar
--	--

	pergelangan tangan saat terlentang. h. Buka kaki kanan 90 derajat ke kanan. Sedikit masukkan kaki kiri ke dalam. i. Sesuaikan panggul dan pastikan posisi panggul sejajar dengan bahu. j. Inhale, panjangkan tulang belakang k. Exhale, tekuk lutut kaki kanan membentuk sudut 90 derajat. Pastikan lutut segaris dengan tumit. l. Pastikan posisi paha perpendicular atau sejajar dengan matras. Arahkan pandangan ke kanan. Pastikan kedua lengan sejajar dengan bahu. 17. <i>Stretch Twist</i> c. <i>Inhale</i>, lakukan Tadasana Urdhva Hastasana d. <i>Exhale</i> dan lakukan gentle twist ke kanan dan kiri dengan lembut dan ringan. 18. <i>Goddess Pose</i> g. Buka kaki selebar pergelangan tangan saat terlentang. h. Buka kedua telapak kaki ke arah kiri dan kanan. i. Inhale, angkat kedua tangan ke atas (Urdhva Hastasana action). j. Raih pergelangan tangan kanan Anda k. Exhale, tekuk kedua lutut sembari tekuk tubuh ke kiri. l. Tahan selama 3-5 siklus napas. I. Pendinginan 6. Adho Mukha Virasana a. Buka kedua lutut selebar matras. b. Sentuhkan kedua jempol kaki c. Letakkan pantat Anda ke tumit d. Pastikan pantat benar-benar menempel di tumit seolah ada lem yang kuat di sana. e. Arahkan pandangan ke matras depan
--	--

	f. Langkahkan kedua tangan ke depan hingga maksimal. g. Panjangkan sisi kanan dan kiri tubuh h. Letakkan dahi Anda dengan lembut ke matras. i. Tahan pose ini selama 3-5 siklus napas. j. Lakukan juga sisi sebaliknya. 7. <i>Squatting</i> d. Dari posisi merangkak langkahkan kaki Anda ke depan satu per satu. e. Berjongkoklah. f. Tangkupkan tangan anda di depan dada untuk membantu menjaga dada dan bahu tetap terbuka dan rileks 8. <i>Release</i> c. Tidurlah telentang dengan kedua kaki ditekuk d. Tekuk lutut anda bergantian satu per satu 9. <i>Anantasana</i> f. Tidurlah miring ke kiri g. Tekuk kaki anda sejajar dengan lutut h. Raih jempol kaki anda dan kait menggunakan jari telunjuk i. Angkat dan luruskan kaki anda ke atas j. Pastikan tubuh anda tetap seimbang pada pose ini 10. <i>Happy baby</i> e) Inhale, tidurlah telentang dengan kedua kaki ditekuk. Masukkan tulang ekor anda sehingga seluruh lumbal menyentuh lantai/matras f) Exhale, tekuk kedua lutut ke arah anda g) Goyangkan ke kiri dan ke kanan h) Rilekskan otot leher dan kepala anda J. Relaksasi 2) <i>Savasana</i> a. Akhiri sequence dengan tidur miring ke kiri atau ke kanan
--	---

	dengan lutut dan tulang kering diganjal supaya panggul tetap terbuka dan selaras.
Tahap Terminasi	1. Evaluasi hasil kegiatan 2. Berikan umpan balik positif 3. Kontrak pertemuan selanjutnya 4. Membereskan peralatan
Dokumentasi	1. Catat hasil kegiatan dan respon responden di dalam lembar observasi.
Sumber	(Aprillia, 2020).

Lampiran 8

Master Tabel Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap

Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida

Trimester III Di Griya Kamini

R	Usia	Pendidikan	Pekerjaan	<i>Pre Test</i>	Skor	<i>Post Test</i>	Skor
R1	3	4	4	Kecemasan sedang	27	Kecemasan ringan	25
R2	2	5	4	Kecemasan berat	62	Kecemasan sedang	33
R3	2	4	4	Kecemasan berat	67	Kecemasan ringan	23
R4	2	5	4	Kecemasan berat	60	Kecemasan ringan	22
R5	3	5	3	Kecemasan berat	82	Kecemasan ringan	24
R6	3	5	3	Kecemasan berat	47	Kecemasan ringan	24
R7	3	5	4	Kecemasan sedang	33	Kecemasan ringan	21
R8	2	5	5	Kecemasan berat	62	Kecemasan ringan	26
R9	1	3	4	Kecemasan berat	60	Kecemasan ringan	22
R10	2	4	4	Kecemasan berat	45	Kecemasan ringan	25
R11	3	5	4	Kecemasan berat	63	Kecemasan ringan	21
R12	2	5	3	Kecemasan berat	55	Kecemasan ringan	26
R13	2	4	3	Kecemasan	70	Kecemasan	22

				berat		ringan	
R14	2	4	4	Kecemasan berat	43	Kecemasan ringan	21
R15	2	3	2	Kecemasan berat	61	Kecemasan sedang	27
R16	3	3	1	Kecemasan berat	64	Kecemasan ringan	26
R17	2	3	2	Kecemasan berat	59	Kecemasan ringan	21
R18	1	3	2	Kecemasan berat	62	Kecemasan ringan	25
R19	2	4	4	Kecemasan berat	60	Kecemasan ringan	25
R20	2	4	4	Kecemasan berat	62	Kecemasan ringan	26
R21	2	3	2	Kecemasan berat	79	Kecemasan ringan	22
R22	2	4	4	Kecemasan berat	60	Kecemasan sedang	30
R23	1	3	1	Kecemasan berat	81	Kecemasan ringan	21
R24	2	3	1	Kecemasan berat	76	Kecemasan ringan	22
R25	2	3	1	Kecemasan berat	78	Kecemasan ringan	25
R26	2	3	2	Kecemasan berat	83	Kecemasan ringan	23
R27	1	3	1	Kecemasan berat	82	Kecemasan ringan	22
R28	2	3	4	Kecemasan berat	80	Kecemasan ringan	21
R29	2	3	4	Kecemasan berat	79	Kecemasan ringan	21

R30	1	3	1	Kecemasan berat	85	Kecemasan ringan	25
R31	2	5	3	Kecemasan berat	58	Kecemasan sedang	27
R32	2	3	2	Kecemasan berat	59	Kecemasan sedang	27
R33	2	5	5	Kecemasan berat	55	Kecemasan sedang	28
R34	2	3	1	Kecemasan berat	64	Kecemasan sedang	27
R35	2	5	3	Kecemasan berat	61	Kecemasan sedang	28
R36	2	4	3	Kecemasan berat	56	Kecemasan sedang	27

Keterangan kode :

Usia	Pendidikan	Pekerjaan	Skor tingkat kecemasan
16- 20 = 1	SD/ Sederajat = 1	Tidak bekerja = 1	0-20 = tidak ada gejala cemas
21-25 = 2	SMP/ Sederajat = 2	Buruh = 2	21-26 = kecemasan ringan
26-30 = 3	SMA/ Sederajat = 3	Wiraswasta = 3	27-41 = kecemasan sedang
	Diploma = 4	Karyawan swasta = 4	42-93 = kecemasan berat
	Sarjana = 5	PNS = 5	

Lampiran 9

Hasil Uji Statistik Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Griya Kamini

1. Karakteristik Responden

Statistics

Usia

N	Valid	36
	Missing	0
Mean		2,00
Median		2,00
Mode		2
Std. Deviation		,000
Variance		,000
Range		0
Minimum		2
Maximum		2
Percentiles	25	2,00
	50	2,00
	75	2,00

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20-35	36	100,0	100,0	100,0

Statistics

Pendidikan

N	Valid	36
	Missing	0
Mean		1,86
Median		2,00
Mode		1
Std. Deviation		,867
Variance		,752
Range		2
Minimum		1
Maximum		3
Percentiles	25	1,00
	50	2,00
	75	3,00

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMA	16	44,4	44,4	44,4
	Diploma	9	25,0	25,0	69,4
	Sarjana	11	30,6	30,6	100,0
	Total	36	100,0	100,0	

Statistics

Pekerjaan

N	Valid	36
	Missing	0
Mean		2,92
Median		3,00
Mode		3
Std. Deviation		1,317
Variance		1,736
Range		4
Minimum		1
Maximum		5
Percentiles	25	2,00
	50	3,00
	75	3,75

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruh	6	16,7	16,7	16,7
	Wiraswasta	7	19,4	19,4	36,1
	Karyawan Swasta	14	38,9	38,9	75,0
	PNS	2	5,6	5,6	80,6
	Tidak Bekerja	7	19,4	19,4	100,0
	Total	36	100,0	100,0	

2. Deskriptif *Pre and Post* Tingkat Kecemasan

Pre Test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kecemasan Sedang	2	5,6	5,6	5,6
	Kecemasan Berat	34	94,4	94,4	100,0
	Total	36	100,0	100,0	

Post Test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kecemasan Ringan	27	75,0	75,0	75,0
	Kecemasan Sedang	9	25,0	25,0	100,0
	Total	36	100,0	100,0	

3. Uji Normalitas

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Pre Test	Mean		63,33	2,297
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	58,67	
		Upper Bound	68,00	
	5% Trimmed Mean		64,05	
	Median		62,00	
	Variance		189,886	

	Std. Deviation		13,780	
	Minimum		27	
	Maximum		85	
	Range		58	
	Interquartile Range		19	
	Skewness		-,494	,393
	Kurtosis		,432	,768
Post Test	Mean		24,47	,485
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	23,49	
		Upper Bound	25,46	
	5% Trimmed Mean		24,27	
	Median		25,00	
	Variance		8,485	
	Std. Deviation		2,913	
	Minimum		21	
	Maximum		33	
	Range		12	
	Interquartile Range		5	
	Skewness		,713	,393
	Kurtosis		,498	,768

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test	,147	36	,046	,929	36	,023
Post Test	,163	36	,017	,914	36	,008

4. Uji Wilcoxon

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	36 ^a	18,50	666,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	0 ^c		
	Total	36		

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

Test Statistics^a

Post Test - Pre Test

Z	-5,234 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Lampiran 10

Surat Izin Studi Pendahuluan



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN

POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR

Alamat : Jalan Sanitasi No. 1 Sidakarya, Denpasar

Telp : (0361) 710447, Faksimile : (0361) 710448

Laman (Website) : <https://www.poltekkes-denpasar.ac.id/>

Email : info@poltekkes-denpasar.ac.id



Nomor : KH.03.03/F.XXXII.13/ 0162 /2023

17 Januari 2024

Hal : Mohon ijin Pengambilan Data Study Pendahuluan

Yth. Kepala Klinik Griya Kamini

Di-

Tempat

Sehubungan dengan pembuatan tugas akhir pada mahasiswa Program RPL Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan keperawatan, kami mohon perkenannya untuk memberikan ijin pengambilan data pendukung/study pendahuluan penelitian kepada mahasiswa an:

NO	NAMA	NIM	DATA YG DIAMBIL
1.	Ni Ketut Intan Sartika Dewi	P07120223155	Data ibu hamil yang mengikuti senam prenatal gentle yoga tahun 2022 - 2023

Demikian kami sampaikan atas perkenannya kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan



I Made Sukarja, S.Kep.Ners., M.Kep

NIP : 196812311992031020

Lampiran 11

Surat Izin Penelitian



ආචාර්ය ඥාණිකරාජා විජේසේන
PEMERINTAH KABUPATEN GIANYAR
ආයතනික සහ ස්වයංපෝෂිත කෘෂිකර්මාන්ත
DINAS PENANAMAN MODAL DAN
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU



ආයතනික සහ ස්වයංපෝෂිත කෘෂිකර්මාන්ත
Jalan Ngurah Rai No.5-7- Telp.(0361), Kode Pos 80511, Telpn 944123

SURAT KETERANGAN PENELITIAN/REKOMENDASI

NOMOR : 070/1654/IP/DPM PTSP/2024

- I. Dasar
1. Keputusan Bupati Gianyar Nomor 608/E-13/HK/2020 Tentang Standar Pelayanan Penyelenggaraan Pelayanan Perizinan dan Non Perizinan Pada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Gianyar.
 2. Surat dari Poltekkes Denpasar, Nomor : PP.08.02/F.XXXII.13/1496/2024, Tanggal 1 April 2024, Perihal Mohon Ijin Penelitian,
 3. Surat permohonan yang bersangkutan nomor : 2231/DPMTSP/IP/2024 tanggal 8 Mei 2024.
- II. Setelah Mempelajari dan meneliti rencana kegiatan yang diajukan, maka dipandang perlu memberikan Rekomendasi Kepada :
- Nama : Ni Ketut Intan Sartika Dewi
Pekerjaan : Mahasiswa
Alamat : Dusun Timbrah Desa Paksebalu Dawan Klungkung
Judul Penelitian : Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Griya Kamini
Lokasi Penelitian : Griya Kamini
Jumlah Peserta : 1 Orang
Lama Penelitian : 13 Mei 2024 s/d 31 Mei 2024
- III. Dalam melakukan kegiatan agar yang bersangkutan memenuhi ketentuan sebagai berikut :
1. Sebelum melakukan kegiatan agar melaporkan kedatangannya kepada Camat setempat atau pejabat yang berwenang
 2. Dilarang melakukan kegiatan yang tidak ada kaitannya dengan judul kegiatan. Apabila melanggar ketentuan, maka Surat Keterangan/Rekomendasi akan dicabut dihentikan segala kegiatannya.
 3. Mentaati segala ketentuan perundang-undangan yang berlaku, serta mengindahkan norma adat istiadat dan budaya setempat.
 4. Apabila masa berlaku Surat Keterangan/Rekomendasi ini telah berakhir, sedangkan pelaksanaan kegiatan belum selesai, maka perpanjangan Surat Keterangan/Rekomendasi agar ditujukan kepada instansi pemohon.
 5. Menyerahkan hasil kegiatan kepada Bupati Gianyar, melalui Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Gianyar
 6. Apabila dikemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam penerbitan Surat Keterangan/Rekomendasi ini maka akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.



Di Keluarkan di Gianyar
Pada Tanggal 13 Mei 2024
Pj. Kepala Dinas Penanaman Modal dan
Pelayanan Terpadu Satu Pintu
Kabupaten Gianyar



Wayan ARTHAWAN, S.STP
Pembina
Nip. 19861218 200602 1 001

Tembusan kepada Yth. :

1. Lurah Gianyar
2. Kepala DPM-PTSP Prov. Bali
3. Kepala Badan Kesbangpol Prov. Bali
4. Kepala Badan Kesbangpol Kab. Gianyar
5. Instansi Terkait di lingkungan Pemerintah Kabupaten Gianyar sesuai keperluan penelitian

Dokumen ini ditandatangani secara elektronik menggunakan Sertifikat Elektronik
yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN)



Lampiran 12

Lembar Persetujuan Etik



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Denpasar

Jalan Sanitasi No.1, Sidakarya,
Denpasar Selatan, Bali 80224
(0361) 710447
<https://poltekkes-denpasar.ac.id>

PERSETUJUAN ETIK/ *ETHICAL APPROVAL*

Nomor : DP.04.02/F.XXXII.25/ 0711 /2024

Yang bertandatangan di bawah ini Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Denpasar, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian, dengan ini memutuskan protokol penelitian yang berjudul :

Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Griya Kamini
yang mengikutsertakan manusia sebagai subyek penelitian,
dengan Ketua Pelaksana/Peneliti Utama :

Ni Ketut Intan Sartika Dewi

LAIK ETIK. Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa maksimum selama 1 (satu) tahun

Pada akhir penelitian, peneliti menyerahkan laporan akhir kepada KEPK-Poltekkes Denpasar. Dalam pelaksanaan penelitian, jika ada perubahan dan/atau perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kaji etik penelitian (amandemen protokol)

Denpasar, 11 Juni 2024

Ketua Komisi Etik Poltekkes Kemenkes Denpasar



Dr. Ni Komang Yuni Rahyani, S.Si.T., M.Kes

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran Ethical Approval
Nomor :
DP.04.02/F.XXXII.25/ 0711 /2024
Tanggal : 11 Juni 2024

SARAN REVIEWER

Nama Peneliti	Judul	Saran Tindak lanjut	
		Reviewer 1	Reviewer 2
Ni Ketut Intan Sartika Dewi	Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Griya Kamini	Penelitian dapat dilanjutkan	Bantuan medis dan kompensasi belum dijelaskan dalam PSP



Ketua Komisi Etik Poltekkes Kemenkes Denpasar

Dr. Ni Komang Yuni Rahyani, S.Si.T., M.Kes

Lampiran 13

Bukti Validasi Bimbingan Skripsi

Data Skripsi Mahasiswa

N I M

P07120223155

Nama Mahasiswa

Ni Ketut Intan Sartika Dewi

Info Akademik

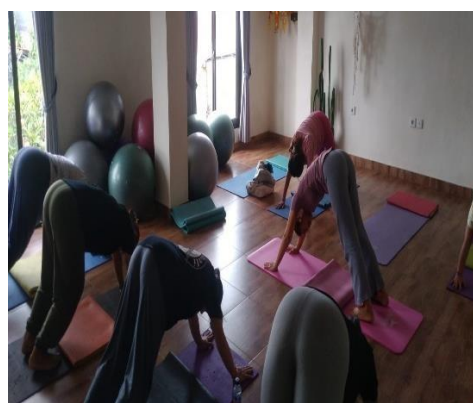
Fakultas : Jurusan Keperawatan - Jurusan Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
 + Profesi Ners Alih Jenjang
 Semester : 2

Skripsi
Bimbingan
Jurnal Ilmiah
Seminar Proposal
Syarat Sidang
Sidang Skripsi

Bimbingan					
No	Dosen	Topik	Hasil	Tanggal Bimbingan	Validasi Dosen
1	196412311985032010 - NS., Dra. I DEWA AYU KETUT SURINATI, S.Kep., M.Kes.	Mengajukan judul penelitian	Judul harus ada di suatu problem trend di bidang maternitas	21 Des 2023	✓
2	196412311985032010 - NS., Dra. I DEWA AYU KETUT SURINATI, S.Kep., M.Kes.	Mengajukan BAB I	Latar belakang harus nyambung antar paragraf	22 Des 2023	✓
3	196412311985032010 - NS., Dra. I DEWA AYU KETUT SURINATI, S.Kep., M.Kes.	Pergantian judul dan pengajuan judul penelitian baru	Revisi Judul Judul acc dan revisi bab I	15 Jan 2024	✓
4	196412311985032010 - NS., Dra. I DEWA AYU KETUT SURINATI, S.Kep., M.Kes.	Revisi bab I dan revisi bab II	Perbaikan pada Bab I tujuan dan Bab II tambahkan materi	17 Jan 2024	✓
5	196412311985032010 - NS., Dra. I DEWA AYU KETUT SURINATI, S.Kep., M.Kes.	Revisi bab I dan bab II serta pengajuan bab III	Perbaikan pada bab II dan bab III kerangka konsep	5 Feb 2024	✓
6	196412311985032010 - NS., Dra. I DEWA AYU KETUT SURINATI, S.Kep., M.Kes.	Revisi bab II dan bab III serta pengajuan bab IV	Perbaikan pada kerangka konsep dan definisi operasional serta konsep dasar kecemasan	8 Mar 2024	✓
7	196412311985032010 - NS., Dra. I DEWA AYU KETUT SURINATI, S.Kep., M.Kes.	Revisi bab IV dan pengajuan lampiran	ACC	18 Mar 2024	✓
8	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Bimbingan bab I	Perbaiki margin dan spasi pada judul	17 Jan 2024	✓
9	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Bimbingan bab II	Perbaiki spasi dan margin serta penulisan	12 Feb 2024	✓
10	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Bimbingan bab III	Perbaiki definisi operasional dan penulisan gambar	20 Feb 2024	✓
11	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Bimbingan bab IV	Perbaiki pada bagian alur penelitian dan lampiran	8 Mar 2024	✓
12	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Bimbingan bab I - bab IV keseluruhan	Perbaiki pada bagian daftar pustaka serta lembar pengesahan	14 Mar 2024	✓
13	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Bimbingan revisi daftar pustaka serta lembar pengesahan	ACC, maju seminar	18 Mar 2024	✓
14	196412311985032010 - NS., Dra. I DEWA AYU KETUT SURINATI, S.Kep., M.Kes.	Mengajukan revisi proposal	ACC, lanjutkan penelitian	17 Mei 2024	✓
16	196412311985032010 - NS., Dra. I DEWA AYU KETUT SURINATI, S.Kep., M.Kes.	Bimbingan BAB V	Revisi deskripsi tabel hasil penelitian, asumsi harus disertakan teori	29 Mei 2024	✓
17	196412311985032010 - NS., Dra. I DEWA AYU KETUT SURINATI, S.Kep., M.Kes.	Revisi bimbingan BAB V	Pebaki pada kata-kata pembahasan, kelemahan penelitian dilengkapi	30 Mei 2024	✓
18	196412311985032010 - NS., Dra. I DEWA AYU KETUT SURINATI, S.Kep., M.Kes.	Bimbingan BAB VI	Perbaiki kata-kata pada simpulan, perbaiki spasi	31 Mei 2024	✓
19	196412311985032010 - NS., Dra. I DEWA AYU KETUT SURINATI, S.Kep., M.Kes.	Revisi Bimbingan BAB VI	BAB VI acc, lengkapi lampiran	3 Jun 2024	✓
20	196412311985032010 - NS., Dra. I DEWA AYU KETUT SURINATI, S.Kep., M.Kes.	Bimbingan lampiran	Acc lampiran, persiapkan materi dan persiapkan diri untuk ujian	7 Jun 2024	✓
20	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Bimbingan BAB V	Perbaiki pada spasi tabel, perbaiki tata awal kalimat	29 Mei 2024	✓
21	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Bimbingan revisian BAB V	Bab V acc, lanjutkan BAB VI	30 Mei 2024	✓
22	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Bimbingan BAB VI	Revisi margin, perhatikan spasi dan kata yang harus dimiringkan	31 Mei 2024	✓
23	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Bimbingan revisi BAB VI	Bab VI acc, tambahkan dengan abstrak dan ringkasan penelitian	3 Jun 2024	✓
24	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Bimbingan abstrak dan ringkasan penelitian	Perbaiki spasi dan serta margin	4 Jun 2024	✓
25	196211081982122001 - NI NYOMAN HARTATI, A.Per.Pen., M.Biomed.	Revisi bimbingan abstrak dan ringkasan penelitian	Acc skripsi lengkap, persiapkan materi dan persiapkan diri untuk ujian	7 Jun 2024	✓

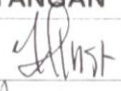
Lampiran 14

Dokumentasi Kegiatan Penelitian



**BUKTI PENYELESAIAN ADMINISTRASI
 SEBAGAI PERSYARATAN MENGIKUTI UJIAN SKRIPSI
 PRODI RPL SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
 POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**

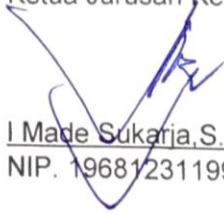
Nama Mahasiswa : Ni Ketut Intan Sartika Dewi
 NIM : P07120223155
 Program Studi : RPL Sarjana Terapan Keperawatan

NO	JENIS	TGL	PENANGGUNG JAWAB	
			TANDA TANGAN	NAMA TERANG
1	AKADEMIK			Burhan
2	PERPUSTAKAAN			Raka Adh
3	LABORATORIUM			Suar Dini
4	HMJ			Pasa
5	KEUANGAN			I. A. Suabdi R
6	ADMINISTRASI UMUM/PERLENGKAPAN			I. A. Alit

Keterangan:

Mahasiswa dapat mengikuti Ujian Skripsi jika seluruh persyaratan diatas terpenuhi.

Denpasar, 18 Juni2024
 Ketua Jurusan Keperawatan,


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



Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI REPOSITORY

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Ketut Intan Sartika Dewi
NIM : P07120223155
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2023/2024
Alamat : Dusun Timbrah, Desa Pakseballi, Dawan, Klungkung
Nomor HP/Email : 081936055930/intansartika868@gmail.com

Dengan ini menyerahkan skripsi berupa Tugas Akhir dengan Judul:

Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Griya Kamini

1. Menyetujuinya menjadi hak milik Poltekkes Kemenkes Denpasar serta memberikan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif untuk disimpan, dialihkan, diizinkan, dikelola dalam pangkalan data dan dipublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis selama tetap mencantumkan nama penulis sebagai pemilik Hak Cipta.
2. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila di kemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta/Plagiarisme dalam karya ilmiah ini, maka segala tuntutan hukum yang timbul akan saya tanggung pribadi tanpa melibatkan pihak Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 16 Juli 2024

Mahasiswa Bersangkutan,



Ni Ketut Intan Sartika Dewi
NIM. P07120223155

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

ORIGINALITY REPORT

26%	27%	14%	14%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	www.jurnal.ibijabar.org Internet Source	1%
2	ojs.unud.ac.id Internet Source	1%
3	asmanurs3.blogspot.com Internet Source	1%
4	Submitted to Universitas Warmadewa Student Paper	1%
5	Submitted to Universitas Muhammadiyah Purwokerto Student Paper	1%
6	repository.unair.ac.id Internet Source	1%
7	ejurnal.stikeseub.ac.id Internet Source	1%
8	repository.poltekkes-kaltim.ac.id Internet Source	1%
	ejournal2.undip.ac.id	1%

Handwritten signature and date:
12/12/2020

9	Internet Source	1 %
10	issuu.com Internet Source	1 %
11	journal.unhas.ac.id Internet Source	1 %
12	jab.stikba.ac.id Internet Source	1 %
13	Shinta Novelia, Rukmaini Rukmaini, Umayah Umayah. "Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil dan Dukungan Suami dengan Kecemasan Ibu Hamil dalam menghadapi Persalinan", Journal for Quality in Women's Health, 2022 Publication	1 %
14	ejournal.ildikti10.id Internet Source	1 %
15	lp2m.stikesayani.ac.id Internet Source	1 %
16	ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id Internet Source	1 %
17	repository.aisyahuniversity.ac.id Internet Source	1 %
18	www.slideshare.net Internet Source	1 %
journal.ilininstitute.com		

19	Internet Source	<1 %
20	staff.universitaspahlawan.ac.id Internet Source	<1 %
21	ejr.stikesmuhkudus.ac.id Internet Source	<1 %
22	fliphtml5.com Internet Source	<1 %
23	repository.unmuhjember.ac.id Internet Source	<1 %
24	id.scribd.com Internet Source	<1 %
25	jurnalbidankestrad.com Internet Source	<1 %
26	repository.penerbitwidina.com Internet Source	<1 %
27	www.scribd.com Internet Source	<1 %
28	Submitted to Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang Student Paper	<1 %
29	eprints.aiska-university.ac.id Internet Source	<1 %
30	jurnal.unived.ac.id Internet Source	