

**PENGARUH *PRENATAL GENTLE YOGA* TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER
III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN
DI MUTASANICARE
TAHUN 2024**

SKRIPSI



DESNITA EKA FITRIYANI

NIM : 2039004

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
2024**

**PENGARUH *PRENATAL GENTLE YOGA* TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER
III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN
DI MUTASANICARE
TAHUN 2024**

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan



DESNITA EKA FITRIYANI

NIM : 2039004

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul **“PENGARUH *PRENATAL GENTLE YOGA* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI MUTASANICARE TAHUN 2024”**

Telah disetujui sebagai skripsi dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan

Pasir Pengaraian, 11 Januari 2024 ,

**Menyetujui,
Pembimbing**



Bdn. Elvira Junita, SST., M.Kes
NIDN: 8838930017

HALAMAN PENGESAHAN

Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Mutasanicare Tahun 2024

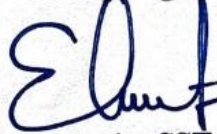
Skripsi

Disusun oleh :

Desnita eka fitriyani
NIM : 2039004

Diujikan Dalam Sidang Skripsi
PadaTangga, 11 Januari 2024

Mengetahui
Ketua penguji



Bdn. Elvira Junita, SST, M.Kes
NIDN: 8838930017

Penguji I



Sri Wulandari, SKM, MPH
NIDN.1004028501

Penguji II



Andriana, SST, M.Keb
NIDN. 8808070018

Disetujui Oleh :
Ketua Prodi Sarjana kebidanan



Andriana, SST, M.Keb
NIDN. 8808070018

Disahkan Oleh :
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Rika Herawati, SST, M.Kes
NIDN. 8838260017

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Desnita Eka Fitriyani
Nim : 2039004
Program Studi : Sarjana Kebidana
Judul Skripsi : Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat
Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi
Persalinan Di Mutasanicare Tahun 2024

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alih tulis atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya sendiri

Pasir Pengaraian, 11 Januari 2024

Yang membuat pernyataan



DESNITA EKA FITRIYANI

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : Desnita Eka Fitriyani
Nim : 2039004
Tempat / Tanggal Lahir : Pasir agung, 30 Desember 2001
Agama : Islam
Suku/kebangsaan : Jawa
Anak ke : 1 (pertama) dari 4 bersaudara
Alamat rumah : Pasir agung,
RT. 011 RW. 006, Desa Pasir Agung, Kecamatan Bangun
Purba, kabupaten Rokan Hulu, Provinsi Riau
No handphone : 0822-1001-6368
Email : desnitaeka301201@gmail.com
Riwayat sekolah : 1. TK Cempaka Agung, Lulusan 2008
2. SDN 006 Pasir Agung, Lulusan 2014
3. MTS Al-FATA Pasir Agung, Lulusan 2017
4. MA AL-FATA Pasir Agung, Lulusan 2020
Data orang tua :
Nama ayah : Irwan Toni
Tempat/tanggal lahir : Muara Rumbai, 30 Agustus 1982
Pekerjaan : Petani
Nama ibu : Rita Ningsih
Tempat/tanggal lahir : Pasir Agung, 18 Juli 1982
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala nikmat dan rahmat-Nya, telah memberikan kesehatan dan kekuatan lahir dan bathin kepada Penulis sehingga Penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul **“PENGARUH *PRENATAL GENTLE YOGA* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI MUTASANICARE TAHUN 2024”** dengan baik, Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Sarjana Strata Satu Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.

Selama proses penyusunan proposal penelitian ini, peneliti mendapat banyak bimbingan dan bantuan sejak awal sampai terselesainya proposal penelitian ini, untuk itu peneliti menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat kepada:

1. Dr. Hardianto, MPd. selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang memberikan kesempatan kepada Penulis untuk menimba ilmu di Universitas Pasir Pengaraian.
2. Rika Herawati, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
3. Andriana, SST., M.Keb selaku Ka. Prodi Sarjana Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian sekaligus penguji II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan pengarahan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
4. Elvira Junita, M.Kes selaku Pembimbing yang telah meluangkan pikiran dan perhatiannya untuk membimbing, memberikan pengarahan serta petunjuk kepada penulis dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
5. Sri Wulandari, SKM.MPH selaku penguji I telah meluangkan waktu untuk memberikan pengarahan dalam menyelesaikan Skripsi ini
6. Bagi ibu hamil trimester III yang ikut serta dalam penelitian di Mutasanicare yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini

7. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama menempuh perkuliahan
8. Kedua orang tua tercinta atas do'a dan dukungannya dalam memberikan nasehat dan dukungan serta bantuan baik moril maupun materil.
9. David Dwi Putra terimakasih saya ucapkan karena telah memfasilitasi seluruh penelitian yang telah saya lakukan terimakasih telah menemani saya dalam proses penelitian yang saya lakukan.
10. Serta kepada seluruh teman-teman seperjuangan mahasiswa S-1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
11. Dan semua sahabat yang telah banyak memberikan bantuan, pendapat, informasi dan dorongan semangat sehingga penulis termotivasi untuk menyelesaikan Proposal Penelitian ini, dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah turut membantu Penulis dalam menyelesaikan Proposal Penelitian ini.
12. Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu-persatu.

Skripsi ini masih ada kekurangan baik dari segi materi maupun teknik penulisan, maka untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan proposal penelitian ini. Semoga proposal penelitian ini dapat memberi manfaat kepada Penulis dan kepada setiap pembaca, Amin.

Pasir Pengaraian, 05 Januari 2024

Penulis

Desnita Eka Fitriyani

NIM : 2039004

**Universitas Pasir Pengaraian
Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu kebidanan
Skripsi, Januari 2024**

**Desnita Eka Fitriyani
2039004**

**Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil
Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Mutasanicare Tahun 2024**

ABSTRAK

Ibu hamil yang mengalami kecemasan dan stres, dipengaruhi oleh HPA (*Hipotalamus-Pituitary-Adrenal*) yang dapat menyebabkan lepasnya hormon stres antara lain ACTH (*Adreno Cortico Tropin Hormone*), kortisol, dan katekolamin. Kecemasan kehamilan terbukti dapat dikurangi atau dihilangkan melalui latihan fisik yang direkomendasikan adalah *Prenatal Gentle yoga* karena biaya rendah, mudah untuk dilakukan dan sangat bermanfaat untuk kebugaran fisik dan psikologis. Metode Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, desain penelitian yang digunakan adalah pre-experiment dengan pendekatan one group pre test and post test. Penelitian ini digunakan hanya melihat suatu kelompok objek. Kelompok subjek merupakan kelompok yang di test (diteliti sebelum dan sesudah) dan diberikan perlakuan berupa pemberian prenatal gentle yoga. Hasil uji statistik paried sampel test diperoleh nilai $p\text{-value } 0,001 < 0,05$. Hal ini menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III dalam menghadapi persalinan di Mutasicare tahun 2024.

Kata Kunci : Ibu Hamil, kecemasan, Prenatal Gentle yoga

***Pasir Pengaraian University
Bachelor of Midwifery, Faculty of Midwifery
Thesis, January 2024***

***Desnita Eka Fitriyani
2039004***

***The Effect of Prenatal Gentle Yoga on the Level of Anxiety of Pregnant Women
in the Third Trimester in Facing Childbirth at Mutasanicare in 2024***

ABSTRACT

Pregnant women who experience anxiety and stress are influenced by the HPA (Hypothalamus-Pituitary-Adrenal) which can cause the release of stress hormones including ACTH (Adreno Cortico Tropin Hormone), cortisol, and catecholamines. Pregnancy anxiety has been proven to be reduced or eliminated through recommended physical exercise. is Prenatal Gentle yoga because it is low cost, easy to do and very beneficial for physical and psychological fitness. This research method is quantitative research, the research design used is pre-experiment with a one group pre test and post test approach. This research is used to only look at a group of objects. The subject group is the group that was tested (researched before and after) and given treatment in the form of prenatal gentle yoga. The results of the statistical test for the paried sample test obtained a p-value of 0.001 0.05. This shows that Ho was rejected and Ha was accepted, so it can be concluded that there is an influence prenatal gentle yoga on the anxiety level of pregnant women in the third trimester when facing childbirth at Mutasicare in 2024.

Keywords: Pregnant Women, anxiety, Prenatal Gentle yoga

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan	5
D. Manfaat	6
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Tinjauan Teori.....	10
1. Ibu Hamil	10
2. Persalinan	25
3. Kecemasan	35
4. Prenatal Gentle Yoga	42
B. Kerangka Teori.....	56
C. Kerangka Konsep.....	57
D. Hipotesis.....	57
BAB III PEMBAHASAN	58
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	58
B. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	59
C. Ruang Lingkup Penelitian.....	59

D. Variabel Penelitian	59
E. Definisi Operasional.....	60
F. Jenis Data	62
G. Teknik Pengumpulan Data	62
H. Presedur penelitian	62
I. Instrumen Penelitian.....	64
J. Pengolahan Data	64
K. Analisis Data	65
L. Etika Penelitian	66
BAB VI HASIL DAN PEMBAHASAN	68
A. Hasil	68
B. Pembahasan.....	72
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA.....	77

DAFTAR TABEL

Table 3.1 Definisi Operasional	61
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	68
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas.....	68
Tabel 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan.....	69
Tabel 4.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat kecemasan ibu hamil sebelum melakukan <i>prenatal gentle yoga</i>	69
Tabel 4.6 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat kecemasan ibu hamil sesudah melakukan <i>prenatal gentle yoga</i>	70
Tabel 4.7 Pengaruh <i>Prenatal Gentle Yoga</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan <i>Tadasana</i>	46
Gambar 2.2 Gerakan <i>Triagle Pose</i>	47
Gambar 2.3 Gerakan <i>Crescent Moon Pose</i>	48
Gambar 2.4 Gerakan <i>Standing Side Stretch Pose</i>	49
Gambar 2.5 Gerakan <i>Stand Spread Leg Forward Fold</i>	49
Gambar 2.6 Gerakan <i>Seated Forward Bend</i>	50
Gambar 2.7 Gerakan <i>Hero pose</i>	50
Gambar 2.8 Gerakan <i>Fish Pose</i>	51
Gambar 2.9 Gerakan <i>Cat Pose</i>	51
Gambar 2.10 Gerakan <i>Tree Pose</i>	52
Gambar 2.11 Gerakan <i>Sage Twist</i>	53
Gambar 2.12 Gerakan <i>Shoulder Lifts</i>	53
Gambar 2.13 Gerakan <i>Corps Pose</i>	54
Gambar 2.14 Gerakan <i>Half Butterfly</i>	54
Gambar 2.15 Gerakan <i>Full Butterfly</i>	54
Gambar 2.16 Gerakan <i>Sleeping Abdominal Stretch Pose</i>	55
Gambar 2.17 Gerakan <i>Ankle Crank</i>	55
Gambar 2.18 Gerakan <i>Shoulder Rotiton</i>	55
Gambar 2.19 Kerangka Teori.....	56
Gambar 2.20 Kerangka Konsep	57
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	58