PENGARUH LATIHAN PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III di KLINIK BERSALIN INE ISNA BANDA ACEH

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar

Sarjana Kebidanan

Oleh :

KHAMALIYANI

21215018

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS SAINS TEKNOLOGI DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2024

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama	: Khamaliyani
NIM	: 21215018
Program Studi	: Sarjana Kebidanan
Judul Skripsi	: Pengaruh Latihan Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Klinik Bersalin Ine Isna Banda Aceh

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana

Banda Aceh, 19 April 2026

Pembimbing I	Pembimbing II
Bd. Rahmisyah, S.S.T., M. Kes	Ully Muzakir, MT
NIDN. 0120058301	NIDN. 0127027902

Mengetahui,
Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan

Frisca Fazira, S. Tr. Keb., M. Keb
NIDN. 1308089701

PENGESAHAN TIM PENGUJI

PENGARUH LATIHAN PRNATAL YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III di KLINIK BERSALIN INE ISNA BANDA ACEH

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Kebidanan
Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 19 April 2026

Pembimbing I	: Bd. Rahmisyah, S.S.T., M. Kes NIDN. 0120058301	
Pembimbing II	: Ully Muzakir, MT NIDN. 0127027902	
Penguji I	: Bd. Risna Fazlaini, SST., M. Keb NIDN. 1329018501	( )
Penguji II	: Frisca Fazira, S. Tr. Keb., M. Keb NIDN. 1308089701	

Menyetujui
Ketua Prodi Kebidanan

Frisca Fazira, S. Tr. Keb., M. Keb
NIDN. 1308089701

Mengetahui,
Dekan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Ully Muzakir, MT
NIDN. 0127027902

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH LATIHAN PRNATAL YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III di KLINIK BERSALIN INE ISNA BANDA ACEH

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Kebidanan
Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 19 April 2026

Pembimbing I

Bd. Rahmisyah, S.S.T., M. Kes
NIDN. 0120058301

Pembimbing II

Ully Muzakir, MT
NIDN. 0127027902

Menyetujui,
Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan

Frisca Fazira, S. Tr. Keb., M. Keb
NIDN. 1308089701

Mengetahui,
Dekan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Ully Muzakir, MT
NIDN. 0127027902

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya berindentitas di bawah ini :

Nama : Khamaliyani

NIM : 21215018

Program Studi : Kebidanan

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar arya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari prodi atau Dekan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 19 April 2026

Yang membuat pernyataan,



Khamaliyani

MOTO

“ Kamu mungkin menghadapi banyak kekalahan, tetapi kamu tidak boleh kalah. “

“ Jangan hanya kamu ingat tentang lelahnya belajar, tetapi ingatlah buah manis yang bisa kamu petik saat sukses. “

“ Orang sukses bukan tercipta dari orang kaya, tetapi orang sukses tercipta dari orang yang rajin belajar, berusaha, dan pantang menyerah. “

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis sampaikan kehadirat Allah Swt. dan mengharapkan ridho yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **"Pegaruh Latihan Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Klinik Bersalin Ine Isna Banda Aceh."** Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi Kebidanan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan Universitas Bina Bangsa Getsempena. Shalawat dan salam dihantarkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW. Mudah-mudahan kita semua mendapatkan safaat-Nya di Yaumil akhir nanti, Amin.

Penelitian ini diangkat sebagai upaya untuk merealisasikan Ilmu Kebidanan. Penulis tentu banyak mengalami hambatan sehingga tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak dalam penyelesaian proposal skripsi ini. Untuk kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Lili Kasmini, S. Si., M. Si. selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena sekaligus dosen.
2. Bapak Ully Muzakir, ST., MT. selaku Dekan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan Universitas Bina Bangsa Getsempena dan sebagai pembibing II.
3. Ibu Bd. Rahmisyah, S.S.T., M. Kes. selaku Ketua Prodi Kebidanan Universitas Bina Bangsa Getsempena dan sebagai pembimbing I.

4. Seluruh dosen dan staf akademik Program Studi S1 Kebidanan Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada peneliti selama menempuh pendidikan.
5. Orangtua saya tercinta yaitu Ibunda Murti, adik-adik tersayang Izam, Syifa dan Arif dan keluarga tercita yang selalu memberikan do'a tiada henti, kasih sayang, dukungan moril dan materil serta motivasi yang diberikan dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
6. Teman-teman Mahasiswa Program Studi S1 Kebidanan angkatan 2021 Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan proposal skripsi ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan namanya satu persatu.

Peneliti menyadari akan segala keterbatasan dan kekurangan dari isi maupun penulisan proposal skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak masih dapat diterima dengan senang hati. Semoga hasil penelitian ini dapat diberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan ilmu kebidanan di masa depan.

Banda Aceh, 8 Januari 2025

Peneliti

Khamaliyani

ABSTRAK

Khamaliyani, 2025. Pengaruh Latihan Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Klinik Bersalin Ine Isna Banda Aceh. Universitas Bina Bangsa Getsempena, Pembimbing I. Bd. Rahmisyah, S.S.T., M. Kes. Pembimbing II. Ully Muzakir, MT.

Kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III merupakan masalah psikologis yang sering terjadi menjelang persalinan. Kondisi ini dapat berdampak pada kesehatan ibu maupun janin apabila tidak ditangani dengan baik. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil adalah prenatal yoga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di Klinik Bersalin Ine Isna Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimen *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil primigravida trimester III di Klinik Bersalin Ine Isna Banda Aceh sebanyak 20 responden dengan teknik *puposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *State Trait Anxiety Inventory* (STAI). Data dianalisis menggunakan uji Paired Sample T-Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan sebelum diberikan prenatal yoga adalah 50,35 dan setelah diberikan prenatal yoga menurun menjadi 49,80. Hasil uji statistik *Paired Sample T-Test* diperoleh nilai p-value = 0,689 (p > 0,05), sehingga Ha ditolak dan H0 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di Klinik Bersalin Ine Isna Banda Aceh. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa prenatal yoga belum memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, durasi intervensi yang lebih lama, serta memperhatikan faktor lain yang memengaruhi kecemasan ibu hamil.

Kata Kunci : Prenatal Yoga, Kecemasan, Primigravida, Trimester III

Daftar sumber : 36 Sumber (2015-2024)

ABSTRACT

Khamaliyani, 2025. *The Effect of Prenatal Yoga Exercise on Anxiety Levels of Primigravida Pregnant Women in the Third Trimester at the Ine Isna Maternity Clinic, Banda Aceh.* Bina Bangsa University, Getsempena, Supervisor I: Bd. Rahmisyah, SST, M. Kes. Supervisor II: Ully Muzakir, MT.

Anxiety in third-trimester primigravida pregnant women is a common psychological problem before delivery. This condition can impact the health of both the mother and the fetus if not managed properly. One non-pharmacological method that can be used to reduce anxiety in pregnant women is prenatal yoga. This study aims to determine the effect of prenatal yoga exercises on the anxiety levels of third-trimester primigravida pregnant women at the Ine Isna Maternity Clinic in Banda Aceh. This study used a quantitative method with a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The population in this study were all third-trimester primigravida pregnant women at the Ine Isna Maternity Clinic in Banda Aceh, totaling 20 respondents, using a purposive sampling technique. The research instrument used the State Trait Anxiety Inventory (STAI) questionnaire. Data were analyzed using a Paired Sample T-Test. The results showed that the average anxiety score before being given prenatal yoga was 50.35 and after being given prenatal yoga decreased to 49.80. The results of the Paired Sample T-Test statistical test obtained a p-value = 0.689 (p > 0.05), so Ha is rejected and H0 is accepted. This indicates that there is no significant effect between prenatal yoga exercises on the anxiety levels of primigravida pregnant women in the third trimester at the Ine Isna Maternity Clinic in Banda Aceh. The conclusion of this study shows that prenatal yoga has not provided a significant effect on reducing the anxiety levels of primigravida pregnant women in the third trimester. Further research is recommended to use a larger sample size, a longer intervention duration, and pay attention to other factors that influence the anxiety of pregnant women.

Keywords: Prenatal Yoga, Anxiety, Primigravida, Third Trimester
References: 36 Source (2015-2024)

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR i

ABSTRAK ..... **iii**
ABSTRACT ..... **iv**
DAFTAR TABEL ..... **viii**
DAFTAR GAMBAR ..... **ix**

BAB I ..... Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN ..... Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.2 Identifikasi Masalah ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.3 Rumusan Masalah ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.4 Tujuan Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.4.1 Tujuan Umum ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.4.2 Tujuan Khusus ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.5 Manfaat Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.5.1 Bagi Masyarakat ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.5.2 Bagi Tenaga Kesehatan ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.5.3 Bagi Pendidikan ..... **Error! Bookmark not defined.**

BAB II ..... Error! Bookmark not defined.
TINJAUAN PUSTAKA ..... Error! Bookmark not defined.
2.1 Kehamilan ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.1.1 Definisi Kehamilan ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.1.2 Perubahan Fisiologi Kehamilan ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.1.3 Perubahan Psikologi Kehamilan ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.2 Kecemasan ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.2.1 Definisi Kecemasan ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.2.2 Etiologi Kecemasan ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.2.3 Tingkat Kecemasan ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.2.4 Dampak Kecemasan ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.2.5 Penyebab Kecemasan ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.2.6 Faktor-faktor yang Dapat Mempengaruhi Skor Kecemasan..**Error! Bookmark not defined.**
2.2.7 Alat Ukur Kecemasan ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.3 Prenatal Yoga ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.3.1 Devinisi Prenatal Yoga ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.3.2 Manfaat Prenatal Yoga Secara Fisik ..... **Error! Bookmark not defined.**

2.3.3 Manfaat Yoga Secara Mental..... **Error! Bookmark not defined.**
2.3.4 Manfaat Prenatal Yoga Secara Spiritual..... **Error! Bookmark not defined.**
2.3.5 Cara Mendapatkan Hasil Maksimal Dari Prenatal Yoga **Error! Bookmark not defined.**
2.3.6 Langkah-langkah Melakukan Gerakan Prenatal Yoga ... **Error! Bookmark not defined.**
2.3.7 Frekuensi dan Durasi..... **Error! Bookmark not defined.**
2.4 Kerangka Teori..... **Error! Bookmark not defined.**
2.5 Kerangka Konsep ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.6 Hipotesis..... **Error! Bookmark not defined.**

BAB III..... Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN..... Error! Bookmark not defined.
3.1 Pendekatan Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
3.2 Populasi dan Sampel ..... **Error! Bookmark not defined.**
3.4 Waktu dan Tempat Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
3.5 Cara Pengumpulan Data ..... **Error! Bookmark not defined.**
3.6 Instrumen Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
3.7 Pengolahan dan Analisa Data ..... **Error! Bookmark not defined.**

BAB IV..... Error! Bookmark not defined.
HASIL DAN PEMBAHASAN..... Error! Bookmark not defined.
4.1 Hasil ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.1.1 Gambaran Karakteristik Responden..... **Error! Bookmark not defined.**
4.1.2 Hasil Analisis Univariat..... **Error! Bookmark not defined.**
4.1.3 Hasil Analisis Bivariat..... **Error! Bookmark not defined.**
4.2 Pembahasan ..... **Error! Bookmark not defined.**

BAB V..... Error! Bookmark not defined.
PENUTUP..... Error! Bookmark not defined.
5.1 Kesimpulan..... **Error! Bookmark not defined.**
5.2 Saran..... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR PUSTAKA..... Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN..... Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kerangka Teori ..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 2. 2 Kerangka Konsep ..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 3. 1 Definisi Operasional..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di Klinik Bersalin Ine Isna Banda Aceh..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan di Klinik Bersalin Ine Isna Banda Aceh ..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4. 3 Distribusi Kategori Tingkat Kecemasan Sebelum Pelatihan Prenatal Yoga ..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4. 4 Distribusi Kategori Tingkat Kecemasan Sesudah Pelatihan Prenatal Yoga ..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas Data ..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4. 6 Hasil Uji Paired Sample t-Test..... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Sukhasana ..... **Error! Bookmark not defined.**
Gambar 2. 2 Tadasana ..... **Error! Bookmark not defined.**
Gambar 2. 3 Warrior 2 atau Virabadrasana 2 ..... **Error! Bookmark not defined.**
Gambar 2. 4 Cat and Cow ..... **Error! Bookmark not defined.**
Gambar 2. 5 Tree Pose (Vryksasan) ..... **Error! Bookmark not defined.**
Gambar 2. 6 Anjaneyasa ..... **Error! Bookmark not defined.**
Gambar 2. 7 Camel Pose ..... **Error! Bookmark not defined.**
Gambar 2. 8 Half Pigeon Pose ..... **Error! Bookmark not defined.**
Gambar 2. 9 Utthita Trikonasaka ..... **Error! Bookmark not defined.**
Gambar 2. 10 Upavistha Konasana ..... **Error! Bookmark not defined.**
Gambar 2. 11 Side Lunge ..... **Error! Bookmark not defined.**
Gambar 2. 12 Low Lunge ..... **Error! Bookmark not defined.**