

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP KECEMASAN IBU
PRIMIPARA MENGHADAPI PERSALINAN DI PUSKESMAS
PUJUD KECAMATAN PUJUD KABUPATEN ROKAN
HILIR PROVINSI RIAU TAHUN 2023**



OLEH :

ELIZA YULANSARI

NPM: 2219201244

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
MITRA HUSADA MEDAN
T.A 2022/2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

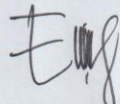
**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP KECEMASAN IBU
PRIMIPARA MENGHADAPI PERSALINAN DI PUSKESMAS
PUJUD KECAMATAN PUJUD KABUPATEN ROKAN HILIR
PROVINSI RIAU TAHUN 2023**

OLEH :

ELIZA YULANSARI
NPM: 2219201244

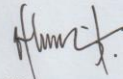
Telah Diperiksa dan Disetujui untuk Diseminarkan di Hadapan
Dewan Penguji Proposal Prodi Kebidanan Program Sarjana
STIKes Mitra Husada Medan

Pembimbing I



Eva Ratna Dewi, SST, MKM
NIDN : 0107018702

Pembimbing II



Tetti Seriati Situmorang, SST., M.Kes
NIDN : 0118118403

**Menyetujui,
Prodi Kebidanan Program Sarjana
Ka. Prodi,**


Febriana Sari, SST., M.Keb

**Mengetahui,
STIKes Mitra Husada Medan
Ketua,**


Dr. Siti Nurmawan Sinaga, SKM., M.Kes

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

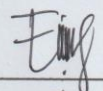
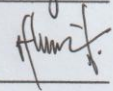
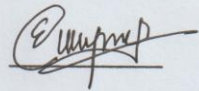
PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP KECEMASAN IBU PRIMIPARA MENGHADAPI PERSALINAN DI PUSKESMAS PUJUD KECAMATAN PUJUD KABUPATEN ROKAN HILIR PROVINSI RIAU TAHUN 2023

Oleh:

ELIZA YULANSARI
NPM: 2219201244

Diterima dan Disahkan oleh Dewan Penguji Skripsi
Prodi Kebidanan Program Sarjana
STIKes Mitra Husada Medan

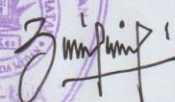
Hari : Selasa
Tanggal : 11 Juli 2023

Dewan Penguji	Nama Dewan Penguji	Tanda Tangan
Penguji I	<u>Eva Ratna Dewi, SST, M.K.M</u> NIDN : 0107018702	
Penguji II	<u>Tetti Seriati Situmorang., SST., M.Kes</u> NIDN: 0118118403	
Penguji III	<u>Eka Purnamasari., SST., MKM</u> NIDN: 0116099002	

Menyetujui,
Prodi Kebidanan Program Sarjana
Ka. Prodi,


Febriana Sari., SST., M.Keb

Mengetahui,
STIKes Mitra Husada Medan
Ketua,


Dr. Siti Nurmawan Sinaga, SKM, M.Kes

Nama Mahasiswa : Eliza Yulansari

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Eliza Yulansari
Tempat/Tanggal Lahir : Pujud, 12 Januari 1992
Jenis kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Anak Ke : 2 dari 4 bersaudara
No HP : 081372923087
Alamat email : elizayulansari@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. SDN 002 PUJUD, Tahun 1998 - 2004
2. MTs AL-MANAR PUJUD, Tahun 2004- 2007
3. SMA Negeri 1 PUJUD Tahun 2007 - 2010
4. D3 Kebidanan Universitas Sari Mutiara Indonesia Tahun 2010-2013

PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi saya ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di STIKes Mitra Husada Medan maupun di Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan hasil penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan pembimbing dan masukan dewan penguji.
3. Dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di STIKes Mitra Husada Medan.

Medan, 11 Juli 2023

Yang Membuat Pernyataan,



Eliza Yulansari

ABSTRAK

Nama: Eliza Yulansari

NPM: 2219201244

Judul: Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Primipara Menghadapi Persalinan Puskesmas Pujud Kecamatan Pujud Kabupaten Rokan Hilir Provinsi Riau Tahun 2023

Kehamilan dan persalinan merupakan hal yang sangat dinanti-nantikan oleh wanita yang sudah menikah. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh senam yoga terhadap kecemasan ibu primipara menghadapi persalinan di Puskesmas Pujud. Tujuan Penelitian : Untuk melihat pengaruhnya. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan menggunakan desain kohort. Jenis penelitian ini menggunakan metode pra-eksperimental dengan desain one group pretest-posttest. Pada awal penelitian dilakukan observasi mengenai kecemasan menghadapi persalinan. Latihan Yoga Melawan Kecemasan Ibu Primipara Menghadapi Persalinan di Puskesmas Pujud. Hasil uji statistik dapat diketahui bahwa kelompok sebelum melakukan senam Yoga kecemasan menghadapi persalinan berada pada kategori sedang sebanyak 11 orang (61,1%). Sedangkan pada kelompok hanya 3 orang (16,7%) setelah melakukan senam yoga yang merasa cemas menghadapi persalinan. Hasil p value sebesar 0,001 yang berarti terdapat pengaruh Latihan Yoga terhadap Kecemasan Ibu Primipara Menghadapi Persalinan. Penelitian ini dapat dijadikan masukan dan sumber informasi bagi Puskesmas Pujud serta dapat memberikan pendidikan kesehatan dalam menentukan strategi yang tepat untuk mengurangi kecemasan ibu primipara menghadapi persalinan.

Kata Kunci: Kehamilan, Senam Yoga, Kecemasan, Ibu Primipara, Persalinan.

ABSTRACT

Name : Eliza Yulansari

NPM : 2219201244

Title : The Effect of Yoga on Anxiety of Primiparous Mothers Facing Childbirth at Pujud Health Center, Pujud District, Rokan Hilir Regency, Riau Province in 2023

Pregnancy and childbirth are things that are highly anticipated by married women. This study aims to see the effect of yoga on anxiety of primiparous mothers facing childbirth at Pujud Health Center. Research Objectives: To see its effect. This type of research is a quasi-experimental study using a cohort design. This type of research uses a pre-experimental method with a one group pretest-posttest design. At the beginning of the study, observations were made regarding anxiety in facing childbirth. Yoga Exercise Against Anxiety of Primiparous Mothers Facing Childbirth at Pujud Health Center. The results of the statistical test show that the group before doing Yoga, anxiety in facing childbirth was in the moderate category of 11 people (61.1%). While in the group only 3 people (16.7%) after doing yoga exercises felt anxious about facing childbirth. The p value result was 0.001 which means there is an effect of Yoga Exercise on Anxiety of Primiparous Mothers Facing Childbirth. This study can be used as input and a source of information for Pujud Health Center and can provide health education in determining the right strategy to reduce anxiety of primiparous mothers facing childbirth.

Keywords: Pregnancy, Yoga Exercise, Anxiety, Primiparous Mothers, Childbirth.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, atas berkah yang diberikan kepada penulis, dalam menyelesaikan Skripsi Penelitian : **“Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kecemasan ibu Primipara Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Pujud Kecamatan Pujud Kabupaten Rokan Hilir Provinsi Riau Tahu 2023”**. Dalam penyusunan proposal skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Drs. Imran Saputra Surbakti, MM, selaku Ketua Pengurus Yayasan STIKes Mitra Husada Medan yang telah memberikan dukungan dan memfasilitasi sarana dan prasarana selama masa pendidikan.
2. Dr. Siti Nurmawan Sinaga, SKM, M.Kes, selaku Ketua STIKes Mitra Husada Medan yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan dan motivasi dalam melaksanakan dan menyelesaikan proposal skripsi ini.
3. Kepala Puskesmas Pujud yang telah mendukung dan memberikan izin untuk mengikuti pendidikan ini.
4. Febriana Sari, SST, M.Keb, selaku Ketua Pogram Studi Sarjana Kebidanan STIKes Mitra Husada Medan yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan dan motivasi dalam melaksanakan dan menyelesaikan proposal skripsi ini.

5. Eva Ratna Dewi., SST., M.K.M selaku Pembimbing yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan,motifasi dalam melaksanakan dan menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh staf dosen STIKes Mitra Husada Medan yang telah sabar dalam memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian proposal skripsi ini.
7. Teristimewa orang tua Penulis dan yang sangat penulis cintai suami dan anak-anak mama sebagai penyemangat yang telah memberikan banyak dukungan dan doa dalam penyusunan Proposal skripsi ini.
8. Untuk seluruh teman-teman seperjuangan mahasiswa angkatan III Sarjana Kebidanan yang telah banyak memberikan semangat dan dukungan.

Penulis menyadari bahwa proposal skripsi ini masih jauh dari sempurna sehingga penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna penyempurnaan proposal skripsi ini.

Medan, Juli 2023

Eliza Yulansari

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	iv
PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
 BAB 1. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
 BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Senam Yoga.....	5
2.1.1 Definisi Prenatal Yoga.....	5
2.1.2 Manfaat Prenatal Yoga	6
2.1.3 Syarat Prenatal Yoga	7
2.1.4 Kontraindikasi Prenatal Yoga.....	7
2.1.5 Gerakan Prenatal Yoga	8
2.2 Konsep Persalinan.....	15
2.2.1 Persalinan.....	15
2.3 Kecemasan	20
2.3.1 Pengertian Kecemasan.....	20
2.3.2 Tingkat Kecemasan.....	21
2.3.3 Rentang Kecemasan.....	22
2.4 Kerangka Teori	23
2.5 Hipotesis	23
 BAB 3. METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	24
3.2 Kerangka Konsep Penelitian.....	24
3.3 Variabel dan Definisi Operasional.....	25
3.4 Populasi dan Sampel.....	26
3.4.1 Populasi.....	26
3.4.2 Sampel	26
3.5 Lokasi Penelitian.....	26
3.6 Pengumpulan Data	26

3.6.1 Data Primer	26
3.6.2 Data Sekunder.....	26
3.6.3 Pengolahan Data	27
3.7 Metode Analisis Data.....	27
3.7.1 Analisis Univariat.....	27
3.7.2 Analisis Bivariat	27
3.8 Jadwal Penelitian	27
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	35
4.1 Hasil Penelitian.....	35
4.1.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	35
4.1.2 Karakteristik Responden	35
4.1.3 Analisis Univariat	36
4.1.4 Analisis Bivariat.....	34
4.2 Pembahasan	38
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....	42
5.1 Kesimpulan.....	42
5.2 Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	