

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2017. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Aswitami, Ni Gusti Ayu Pramita. 2017. “Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Tw III Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Klinik Yayasan Bumi Sehat.” *Jurnal Kesehatan Terpadu* 1(1): 1–5.
- Bangun, Parmiana. 2019. “Hubungan Antara Senam Yoga Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Primigravida.” *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* 10(2): 291.
- Fitriani, 2011 *Sarjana Keperawatan Jurusan Keperawatan Pada Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar.*”
- Isnaeni, Ana Pertiwi, And Iriantom, Aritonang and Agus. 2012. “Poltekkes Kemenkes Yogyakarta | 9.” *Jurnal Kesehatan* 6(6): 9–33. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1134/4/4.Chapter2.pdf>.
- Hedriana, Hedriana 2019. 2019. “Karakteristik Ibu Hamil.” *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9): 1689–99. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1316/4/Chapter2.doc.pdf>.
- Kendari, P K. 2017. “Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Sikap Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di Puskesmas Sawa Kabupaten Konawe Utara Tahun 2017.” <http://repository.poltekkes-kdi.ac.id/84/>.
- Madra I Ketut. “Putu Suamba, Dasar-Dasar Filsafat India (Denpasar, PT. Mabhakti 2003), 07, Kumpulan Karya-Karya Pilihan Tentang Sadhana (Surabaya: Paramitha Surabaya, 1995), 3.”
- Muria, Ni Komang Ayu Tri, Munica Rita H., and Yani Widyastuti. 2018. “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di BPM Kabupaten Kulon Progo Tahun 2017.” <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1760/>.
- Rusmita, Eli. 2015. “Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Persalinan Di RSIA Limijati Bandung.” *Jurnal Ilmu Keperawatan* III(2): 80–86.
- Sari, Alfie Ardiana, and Dian Puspitasari. 2016. “Hubungan Senam Yoga Dengan Kesiapan Fisik Dan Psikologis Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Kelas Antepartum Gentle Yoga Yogyakarta.” *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan* 5(2): 207–11.

- Susiana. 2019. “Angka Kematian Ibu : Faktor Penyebab Dan Upaya Penanganannya.” *Info Singkat Pusat Penelitian Badan Keahlian DPR RI*. <http://puslit.dpr.go.id>.
- Sumarni. 2017. “Sosio Ekologi Perilaku Kesehatan Dan Pendekatan Continuum of Care Untuk Menurunkan Angka Kematian Ibu.” *The Indonesian Journal of Public Health* 12 No 1: 129–141.
- Suananda, Yhossie. 2018. *Prenatal dan Postnatal Yoga*. Jakarta: Penerbit Buku Kompas
- Yuliasari. 2010. “Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Pelaksanaan Senam Hamil (Studi Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III) Di Puskesmas Ciputat Tangerang Selatan.”
- Yuniarti & Eliana. 2020. “Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kesiapan Ibu.” *Jurnal Media Kesehatan* 13(1): 9–17.

LAMPIRAN**LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN**

Bersedia menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh saudara :

Nama : Eliza Yulansari

NIM : 2219201244

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

Demikian lembaran persetujuan ini saya perbuat, Atas perhatian dan
kerjasama yang baik dari responden kepada peneliti saya ucapkan terima kasih.

Peneliti

Responden

(Eliza Yulansari)

(.....)

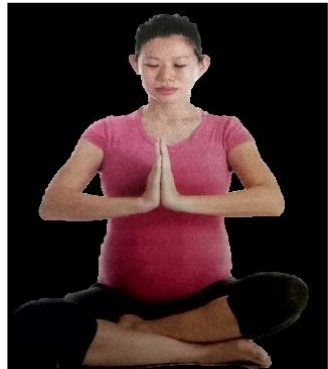
**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP KECEMASAN IBU
PRIMIPARA MENGHADAPI PERSALINAN DI PUSKESMAS
PUJUD KECAMATAN PUJUD KABUPATEN ROKAN HILIR
PROVINSI RIAU TAHUN 2023**

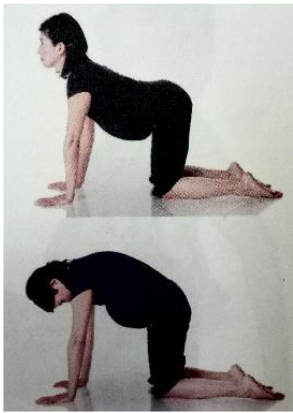
I. IDENTITAS RESPONDEN

Isilah kuesioner dibawah ini dengan memilih salah satu jawaban yang paling benar menurut anda dengan menggunakan tanda silang (x) pada jawaban yang benar.

1. Inisial :
2. Umur :
3. Pendidikan :

I. Standart Operasional Prosedur (SOP) Prenatal Yoga

No	Langkah- langkah	Keterangan gambar
1	Latihan pemusatan perhatian (<i>centering</i>) <i>Centering</i> atau memusatkan perhatian penting untuk memulai latihan. Saat memulai senam, ibu mungkin masih memikirkan banyak hal sehingga perlu membantu ibu untuk memusatkan perhatian, menangkan pikiran, fokus pada latihan dan hanya antara ibu dan janin dalam perutnya. Selalu gunakan kata-kata positif untuk membangkitkan kembali rasa tenang, semangat, percaya diri dan nyaman	
2	Pernafasan (<i>pranayama</i>) <i>Pranayama</i> atau latihan pernafasan perlu dilatih karena napas adalah salah satu unsur penting dalam keberhasilan menenangkan pikiran dan mengeja saat persalinan. Bernafas dengan nyaman membawa masuk oksigen ke dalam tubuh dan membuat kesegaran bagi ibu. Ibu jari digunakan untuk menutup lubang hidung kanan dan jari kelingking untuk lubang hidung kiri	

3	Gerakan pemanasan (<i>warming up</i>) Posisi berdiri yang stabil dan nyaman selama hamil, beri jarak di antara kedua kaki sesuai kenyamanan ibu. Berdiri dengan membagi berat badan sama rata	
4	<i>Tree Pose (Vrksasana)</i> Pindahkan berat badan ke kaki kanan, tekuk lutut kiri dan letakkan telapak kaki kiri di punggung kaki kanan, betis kanan atau paha di dalam kaki kanan. Satukan kedua tangan di depan dada. Tahan beberapa saat dan jaga keseimbangan tubuh	
4	<i>Cow pose-cat pose (bitilasana marjarisana)</i> Lakukan posisi merangkak. Tarik napas, angkat kepala sedikit, jauhkan bahu dan telinga, tulang ekor diarahkan sedikit ke atas. Keluarkan napas, tundukkan kepala, bawa masuk tulang ekor ke arah dalam. Gerakan ini dapat membantu menstabilkan tulang belakang	
5	Posisi bisa dilakukan duduk atau berdiri. Angkat tangan kanan dan letakkan di telinga kiri. Lakukan peregangan ke sisi kanan dan lakukan sebaliknya. Gerakan ini berfungsi untuk meregangkan otot-otot di area leher.	

6	<i>Standing lateral stretch (ardhakati chakrasana)</i> Posisi berdiri dan buka kedua kaki selebar panggul. Tarik nafas, jalin jari-jari dan angkat ke atas. Keluarkan napas dan bawa tangan ke arah kanan dan sisi kiri tubuh lalu tahan beberapa saat.	
7	<i>Triangle pose (trikonasana)</i> Buka kedua kaki lebar, kaki paralel menghadap ke depan. Putar kaki kanan ke arah luar, panggul dan perut tidak ikut berputar. Tarik napas dan buka kedua tangan ke samping	
8	<i>Revolved head to knee pose (parivrtta janu sirasana)</i> Duduk dan luruskan kedua kaki. Tekuk dan buka lutut ke arah lantai lalu dekatkan tumit kanan ke paha dalam kiri. Letakkan tangan kiri di lantai. Tarik napas dan angkan tangan kanan ke atas, keluarkan nafas dan bawa tangan kanan ke kiri.	
9	<i>Twisting variation (janu sirasana)</i> Duduk dan buka lutut kiri ke arah lantai. Letakkan tangan kanan di depan lutut kanan dan tangan kiri di belakang lutut kiri. Tarik napas, tegakkan tulang belakang. Keluarkan napas dan perlahan putar badan ke kiri dan kanan	
10	Tidurlah terlentang dan tekuklah lutut, arah telapak tangan ke bawah dan berada di samping badan. Angkatlah pinggang secara perlahan. Lakukanlah sebanyak 8 kali	

II. Tingkat Kecemasan

No	Kecemasan	Keterangan	/Cek list
1	Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari – hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada. Kecemasan ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas	Ringan	
2	Kecemasan sedang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada masalah yang penting dan mengesampingkan yang lain sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang terarah.	Sedang	
3	Seseorang dengan kecemasan berat cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berpikir tentang hal lain. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu area yang lain.	Berat	
4	Berhubungan dengan ketakutan dan teror karena mengalami kehilangan kendali. Orang yang sedang panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Kecemasan yang dialami akan memberikan berbagai respon yang dapat dimanifestasikan pada respon fisiologis, respon kognitif dan respon perilaku	Panik	



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) MITRA HUSADA MEDAN

1. PRODI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN PROGRAM PROFESI
2. PRODI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
3. PRODI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
4. PRODI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA

IZIN MENRISTEKDIKT NO. 579/KPT/I/2017

No : 985/STIKes-MHM/I/IV/2023

Hal : Izin Penelitian

Lamp : -

Kepada Yth:

Kepala Puskesmas Pujud

Di,

Tempat:-

Dengan hormat,

1. Sehubungan dengan pelaksanaan Penelitian Mahasiswa STIKes Mitra Husada Medan Prodi Kebidanan Program Sarjana T.A 2022/2023 sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di STIKes Mitra Husada Medan;
2. Berkenaan dengan hal di atas kami memohon bantuan Bapak/Ibu untuk dapat memberi izin bagi Mahasiswa kami untuk melakukan penelitian di tempat yang Bapak/Ibu pimpin;

Nama Mahasiswa	NPM	Judul Penelitian
Eliza Yulan Sari	2219201244	Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Primipara Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Pujud Kecamatan Pujud Kabupaten Rokan Hilir Provinsi Riau Tahun 2023

3. Demikian surat ini diperbuat, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Medan, 28 April 2023
STIKes Mitra Husada Medan
Ketua,

Dr. Siti Nurmawan Sinaga, SKM, M.Kes

Tembusan:

1. Ka.Prodi Kebidanan Program Sarjana
2. Ka.UPPM
3. Yang Bersangkutan
4. Peringgal



PEMERINTAH KABUPATEN ROKAN HILIR
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS KECAMATAN PUJUD
 Jl. Jend. Sudirman No.....PUJUD Kode Pos. 28983
email : pusekmaspujud@gmail.com



Pujud, 16 Mei 2023

Nomor : 442/UM-PK/2023/1036
 Lamp : -
 Perihal : Keterangan Setelah Penelitian

Kepada Yth :
 Ketua STIKes Mitra Husada Medan
 Di-
 Medan

Dengan Hormat,

Dengan ini kami sampaikan bahwa mahasiswa dibawah ini :

Nama : Eliza Yulan Sari
 NPM : 2219201244
 Program Studi : S1 Kebidanan
 Fakultas : Kebidanan

Telah selesai melakukan penelitian dengan judul penelitian " *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kecemasan ibu Primipara yang menghadapi Persalinan di Puskesmas Pujud Kecamatan Pujud Kabupaten Rokan Hilir Tahun 2023*" Terhitung Mulai Tanggal 01 Mei s/d 15 Mei 2023 guna untuk menyelesaikan studi S1 Kebidanan di STIKes Mitra Husada Medan.

Demikian surat keterangan dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,
 Kepala UPT Puskesmas Pujud


NEIA KARMILA, S.Tr.Keb
 NIP. 198003142008012029

 SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) MITRA HUSADA MEDAN PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA			
LEMBARKEGIATAN BIMBINGAN SKRIPSI			
No. Dokumen	Halaman	Tgl Berlaku	Revisi
FM-PM-LIV.Pd2-05/22-06	1-1	18 Oktober 2017	00

Nama: Eliza Yulansari

NPM: 2219201244

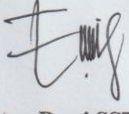
Judul: Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Primipara Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Pujud Kecamatan Pujud Kabupaten Rokan Hilir Provinsi Riau Tahun 2023

No.	TGL	Topik Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan Pembimbing
1.	11/3/2023	Pengajuan Judul	Cari Jurnal	
2.	16/3/2023	ACC judul dan Buat Bab 1	Lanjutkan	
3.	23/3/2023	Perbaikan Bab 1	Tambah Referensi	
4.	9/4/2023	ACC Bab 1, Lanjut Bab 2	Lanjut Bab 2	
5.	14/4/2023	Perbaikan	Tambah Jurnal	
6.	5/5/2023	ACC Bab 2, Lanjut Pengajuan Bab 3	Lanjut Bab 3	
7.	19/5/2023	Perbaikan	Perbaiki Tulisan	
8.	4/6/2023	ACC Bab 3	Lanjut seminar proposal	
9.	24/6/2023	Pengujian Seminar Proposal	Diterima	
10.	26/6/2023	Perbaikan	Revisi	
11.	30/6/2023	Bab 4 dan Bab 5	Tambah Referensi	
12.	04/7/2023	Ujian hasil	Lanjut Perbaikan	
13.	28/7/2023	Perbaikan	Perbaikan	
14.	2/8/2023	ACC dan jilid		

Diketahui
Prodi Kebidanan Program Sarjana
Ka.Prodi


Febriana Sari, SST, M.Keb

Pembimbing I


Eva Ratna Dewi, SST, M.K.M

 SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) MITRA HUSADA MEDAN PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA			
LEMBARKEGIATAN BIMBINGAN SKRIPSI			
No. Dokumen	Halaman	Tgl Berlaku	
FM-PM-I.IV.Pd2-05/22-06	1-1	18 Oktober 2017	

Nama: Eliza Yulansari

NPM: 2219201244

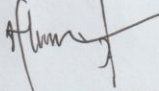
Judul: Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Primipara Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Pujud Kecamatan Pujud Kabupaten Rokan Hilir Provinsi Riau Tahun 2023

No.	TGL	Topik Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan Pembimbing
1.	11/3/2023	Pengajuan Judul	Cari Jurnal	
2.	16/3/2023	ACC judul dan Buat Bab 1	Lanjutkan	
3.	23/3/2023	Perbaikan Bab 1	Tambah Referensi	
4.	9/4/2023	ACC Bab 1, Lanjut Bab 2	Lanjut Bab 2	
5.	14/4/2023	Perbaikan	Tambah Jurnal	
6.	5/5/2023	ACC Bab 2, Lanjut Pengajuan Bab 3	Lanjut Bab 3	
7.	19/5/2023	Perbaikan	Perbaiki Tulisan	
8.	4/6/2023	ACC Bab 3	Lanjut seminar proposal	
9.	24/6/2023	Pengujian Seminar Proposal	Diterima	
10.	26/6/2023	Perbaikan	Revisi	
11.	30/6/2023	Bab 4 dan Bab 5	Tambah Referensi	
12.	04/7/2023	Ujian hasil	Lanjut Perbaikan	
13.	28/7/2023	Perbaikan	Perbaikan	
14.	2/8/2023	ACC dan jilid	Lux Skripsi	

Diketahui
Prodi Kebidanan Program Sarjana
Ka.Prodi


Febriana Sari, SST, M.Keb

Pembimbing II


Tetti Seriati Situmorang, SST., M.Kes