

SKRIPSI

EFEKTIVITAS *PRENATAL* YOGA DALAM MENURUNKAN ANSIETAS IBU HAMIL PADA MASA PANDEMI COVID 19 DI PMB NIMAS AYU ASMARANI KECAMATAN GLENMORE



Oleh :

Nama : Nimas Ayu Asmarani
NIM : 2020.07T.026

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BANYUWANGI
BANYUWANGI
2022**

SKRIPSI

EFEKTIVITAS *PRENATAL* YOGA DALAM MENURUNKAN ANSIETAS IBU HAMIL PADA MASA PANDEMI COVID 19 DI PMB NIMAS AYU ASMARANI KECAMATAN GLENMORE

Untuk memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan (S.Keb) Pada Program Studi Sarjana
Kebidanan STIKes Banyuwangi



Oleh :

Nama : Nimas Ayu Asmarani
NIM : 2020.07T.026

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BANYUWANGI
BANYUWANGI
2022**

PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya tulis ilmiah saya sendiri, dan saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan proposal skripsi saya yang berjudul :

EFEKTIVITAS PRENATAL YOGA DALAM MENURUNKAN ANSIETAS IBU HAMIL PADA MASA PANDEMI COVID 19 DI PMB NIMAS AYU ASMARANI KECAMATAN GLENMORE

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar – benarnya.

Banyuwangi, Juni 2022

Yang membuat pernyataan,



Nimas Ayu Asmarani

NIM. 202007T026

TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

NAMA : Nimas Ayu Asmarani

NIM : 202007T026

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil penelitian saya dengan judul:

EFEKTIVITAS PRENATAL YOGA DALAM MENURUNKAN ANSIETAS IBU HAMIL PADA MASA PANDEMI COVID 19 DI PMB NIMAS AYU ASMARANI KECAMATAN GLENMORE

Bersedia dimuat dalam majalah atau jurnal ilmiah atas nama pembimbing dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti.

Banyuwangi, Juni 2022

Yang membuat pernyataan,



NIMAS AYU ASMARANI
NIM.202007T026

LEMBAR PERSETUJUAN

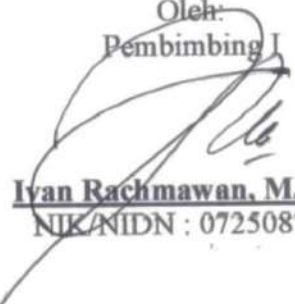
Skripsi Dengan Judul :

**EFEKTIVITAS PRENATAL YOGA DALAM
MENURUNKAN ANSIETAS IBU HAMIL
PADA MASA PANDEMI COVID 19
DI PMB NIMAS AYU ASMARANI
KECAMATAN GLENMORE**

Nimas Ayu Asmarani
NIM. 202007T026

Telah disetujui untuk diujikan
Pada tanggal, Juni 2022

Oleh:
Pembimbing I


Ivan Rachmawan, M. Kom
NIK/NIDN : 0725087902

Pembimbing II


Indah Kurniawati, SST., M. Kes
NIK/NIDN : 0707048801

Mengetahui,
Ketua Program Studi S1 Kebidanan



Desi Trianita, SST., M. Kes
NIK/NIDN : 0716128602

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi Dengan Judul :

**EFEKTIVITAS *PRENATAL YOGA* DALAM
MENURUNKAN ANSIETAS IBU HAMIL
PADA MASA PANDEMI COVID 19
DI PMB NIMAS AYU ASMARANI
KECAMATAN GLENMORE**

Diajukan oleh :

Nama : Nimas Ayu Asmarani
NIM : 202007T026

Program Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi
Telah Diuji Dihadapan Tim Penguji
Pada Tanggal : 30 Juni 2022

TIM PENGUJI

Penguji I : Renita Rizkya Danti, SST., M. Keb
NIDN: 0708119302

(.....)

Penguji II : Ivan Rachmawan, M. Kom
NIDN : 0725087902

(.....)

Penguji III : Indah Kurniawati, SST., M.Kes
NIDN : 0707048801

(.....)

Mengetahui,
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi



DR. H. Soekardjo
NUPN : 9907159603

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas semua berkat, rahmat serta hidayat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Efektivitas *Prenatal Yoga* dalam Menurunkan Ansietas Ibu Hamil pada Masa Pandemi Covid 19 di PMB Nimas Ayu Asmarani Kecamatan Glenmore Kabupaten Banyuwangi Tahun 2022”**, sebagai salah syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan (S.Keb) pada program studi S1 Kebidanan STIKES Banyuwangi.

Dalam hal ini penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Bapak DR. H. Soekardjo selaku Ketua STIKES Banyuwangi.
2. Ibu Desi Trianita, SST., M.Kes selaku Ka. Prodi S1 Kebidanan STIKES Banyuwangi.
3. Bapak Ivan Rachmawan, M. Kom selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan proposal ini.
4. Ibu Indah Kurniawati, SST., M.Kes selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan proposal ini.
5. Almarhum putraku tercinta Zavier Kasyafan Asshauqi dan suami Barkah Riyadoh Lail yang selalu memberikan motivasi, do'a dan dukungan kepada penulis
6. Teman-teman seperjuangan mahasiswa Non Reguler Prodi S1 Kebidanan STIKes Banyuwangi, dan seluruh pihak yang membantu menyelesaikan proposal penelian ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan atas segala amal baik yang telah diberikan.

Penulis menyadari bahwa proposal penelitian ini masih banyak kekurangan dalam penulisan, penyusunan ataupun penyajian materi. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca sebagai bahan penyempurna penyusunan laporan berikutnya dan semoga proposal penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak.

Banyuwangi, Juni 2022
Penulis

Nimas Ayu Asmarani
NIM.202007T026

HALAMAN MOTTO dan PERSEMBAHAN

MOTTO

*Sesungguhnya bencana kepadamu bukan untuk menghancurkanmu melainkan
sesungguhnya akan mengujimu, mengesahkan kesempurnaan imanmu dan
menguatkan dasar kepercayaanmu dan memberikan kabar baik ke dalam batinmu*
(Syaiikh Abdul Qadir Jaelani)

PERSEMBAHAN

Pertama – tama saya ucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah
melimpahkan rahmat-NYA sehingga saya bisa menyelesaikan tugas terakhir saya
dengan baik. Karya ini saya persembahkan untuk :

Almarhum anakku tercinta Xavier Kasyafan Asshauqi, terima kasih telah
menemani ibu berjuang, doa dan kasih sayang ibu akan selalu untukmu hingga
kita bertemu di surga-NYA

Suamiku Barkah Riyadoh Lail, terima kasih atas kesabaran, dukungan serta doa – doanya.

Nenek, Kedua Orang Tua, Kedua Mertua, Budhe, Pakdhe Dan Kakak, terima
kasih atas dukungan dan doa – doanya.

RINGKASAN

EFEKTIVITAS *PRENATAL YOGA* DALAM MENURUNKAN ANSIETAS IBU HAMIL PADA MASA PANDEMI COVID 19 DI PMB NIMAS AYU ASMARANI KECAMATAN GLENMORE

Oleh :

Nimas Ayu Asmarani

Program Studi Sarjana Kebidanan STIKes Banyuwangi

Email : nimas88888@gmail.com

RINGKASAN

Pada masa kehamilan dan menjelang persalinan ketakutan ini sering terjadi terutama pada masa pandemi ini. Ansietas atau kecemasan adalah suatu perasaan khawatir seperti rasa takut atau perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya, serta keadaan emosi yang tidak jelas akan objek spesifiknya. Angka kejadian ansietas lebih banyak dialami ibu primigravida yaitu sebanyak 66,2% dibandingkan dengan ibu multigravida sebanyak 42,2%. Kecemasan selama masa kehamilan akan berdampak buruk terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. *Prenatal yoga* membantu fokus ibu hamil dalam mengatur nafas, tetap berfokus pada perasaan nyaman, aman, tenang yang dirasakan ibu hamil dalam berlatih. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas *prenatal yoga* dalam menurunkan ansietas ibu hamil pada masa pandemi covid 19 di PMB Nimas Ayu Asmarani Tahun 2022.

Desain penelitian yang digunakan eksperimen, menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 32 ibu hamil di PMB Nimas Ayu Asmarani. Pengumpulan data secara langsung dengan Instrumen kuisioner STAI. Hasil penelitian dianalisis menggunakan Uji *Wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan seluruh responden mengalami penurunan tingkat ansietas dari sedang menjadi ringan setelah melakukan *prenatal yoga*. Hasil analisis di peroleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$, artinya ada hubungan efektivitas *prenatal yoga* dalam menurunkan ansietas ibu hamil pada masa pandemi covid 19.

Simpulan hasil penelitian didapatkan bahwa *prenatal yoga* menurunkan ansietas pada ibu hamil. Pada masa kehamilan sebaiknya ibu rutin melakukan *prenatal yoga*, agar ibu tidak mengalami ansietas dalam kehamilan.

Kata Kunci : *Prenatal Yoga*, Ansietas, Ibu Hamil.

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF PRENATAL YOGA TO REDUCE ANXIETY IN PREGNANT MOTHERS DURING THE COVID-19 PANDEMIC AT NIMAS AYU ASMARANI INDEPENDENT MIDWIFE PRACTICE GLENMORE DISTRICT

By :

Nimas Ayu Asmarani

Bachelor of Midwifery Study Program STIKes Banyuwangi

Email : nimas88888@gmail.com

ABSTRACT

During pregnancy and before delivery, anxiety often occurs especially during this pandemic. Anxiety is a feeling of worry such as fear or feeling uncertain and helpless, as well as an emotional state that is not clear about the specific object. The incidence of anxiety is more experienced by primigravida as many as 66.2% compared to multigravida as many as 42.2%. Anxiety during pregnancy will have a negative impact on the growth and development of the fetus. Prenatal yoga helps pregnant women focus on controlling their breath, stay focused on feeling comfortable, safety and calm in practice. This study aimed to determine the effectiveness of prenatal yoga to reduce anxiety in pregnant women during the COVID-19 pandemic at Nimas Ayu Asmarani Independent Midwife Practice in 2022.

The research design used an experimental; the sample was taken by purposive sampling technique as many as 32 pregnant women at Nimas Ayu Asmarani Independent Midwife Practice. The data collection was directly using the STAI questionnaire instrument. The research result was analyzed by using the Wilcoxon test.

The results showed that all respondents experienced a decrease in anxiety levels from moderate to mild after doing prenatal yoga. The results of analysis obtained the Asymp value. Sig. (2-tailed) $0.000 < 0.05$, it means that there was a correlation between the effectiveness of prenatal yoga to reduce anxiety in pregnant women during the COVID-19 pandemic.

It can be concluded that prenatal yoga reduces anxiety in pregnant women. During pregnancy, mothers should routinely do prenatal yoga, so that they do not experience anxiety during their pregnancy.

Keywords: Prenatal Yoga, Anxiety, Pregnant Women.

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Prasyarat Gelar	ii
Lembar Pernyataan Orisinalitas	iii
Lembar Persetujuan Publikasi	iv
Lembar Persetujuan	v
Lembar Pengesahan Penguji.....	vi
Lembar Kata Pengantar	vii
Halaman Motto dan Persembahan.....	viii
Ringkasan	ix
Abstract	x
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel.....	xiii
Daftar Gambar	xiv
Daftar Lampiran	xv

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat	5

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kehamilan	6
2.1.1 Definisi Kehamilan	6
2.1.2 Perubahan Psikologis Dalam Kehamilan	6
2.2 Ansietas	8
2.2.1 Definisi Ansietas	8
2.2.2 Penyebab Ansietas	8
2.2.3 Patofisiologi Terjadinya Ansietas	12
2.2.4 Gejala Ansietas.....	12
2.2.5 Tingkat Ansietas.....	13
2.2.6 Penatalaksanaan Ansietas.....	14
2.2.7 Alat Ukur Ansietas	14
2.3 Pandemi Covid 19	17
2.3.1 Definisi Pandemi Covid 19	17
2.3.2 Perubahan Pelayanan Maternal Neonatal pada Era Pandemi Covid	17
2.4 <i>Prenatal Yoga</i>	19
2.4.1 Pengertian <i>Prenatal Yoga</i>	19
2.4.2 Manfaat Yoga Bagi Kehamilan	20
2.4.3 Prosedure <i>Prenatal Yoga</i>	21
2.4.4 Efektivitas <i>Prenatal Yoga</i> Dalam Menurunkan Ansietas	22
2.4.5 Persiapan Pelaksanaan <i>Prenatal Yoga</i>	23
2.4.6 Konytraindikasi <i>Prenatal Yoga</i>	24
2.4.7 Teknik <i>Prenatal Yoga</i> untuk Mengurangi Ansietas	24
2.5 Efektivitas <i>Prenatal Yoga</i> Dalam Menurunkan Ansietas Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid 19	39

BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL	
3.1 Kerangka Konseptual	42
3.2 Hipotesis	42
BAB 4 METODE PENELITIAN	
4.1 Jenis Penelitian	43
4.2 Desain Penelitian	43
4.3 Populasi dan Sampel	44
4.4 Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian	46
4.5 Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Cara Pengukuran	
Variabel Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data	46
4.6 Teknik dan Prosedur Pengolahan Data	48
4.7 Teknik Pengolahan dan Analisis Data	52
4.8 Kerangka Kerja	54
4.9 <i>Ethical Clearance</i>	55
BAB 5 HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN	
5.1 Hasil Penelitian	56
5.2 Analisa Penelitian	62
BAB 6 PEMBAHASAN	
6.1 Tingkat Ansietas Sebelum <i>Prenatal Yoga</i>	63
6.2 Tingkat Ansietas Setelah <i>Prenatal Yoga</i>	66
6.3 Efektitas <i>Prenatal Yoga</i> Dalam Menurunkan Ansietas Pada Ibu Hamil ...	70
6.4 Keterbatasan Peneliti	75
BAB 7 SIMPULAN DAN SARAN	
7.1 Simpulan	76
7.2 Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	78

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Desain Penelitian <i>One Group Pra Test</i> dan <i>Post Test Design</i>	43
Tabel 4.2	Definisi Operasional Efektitas <i>Prenatal Yoga</i> Dalam Menurunkan Ansietas Pada Ibu Hamil di Masa Pandemi Covid 19 di PMB Nimas Ayu Asmarani Tahun 2022	47
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Ibu Hamil Di PMB Nimas Ayu Asmarani Amd.Keb Kecamatan Glenmore Tahun 2022.....	56
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu Hamil Di PMB Nimas Ayu Asmarani Amd.Keb Kecamatan Glenmore Tahun 2022	57
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu Hamil Di PMB Nimas Ayu Asmarani Amd.Keb Kecamatan Glenmore Tahun 2022	57
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas Ibu Hamil Di PMB Nimas Ayu Asmarani Amd.Keb Kecamatan Glenmore Tahun 2022	58
Tabel 5.5	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Abortus Ibu Hamil Di PMB Nimas Ayu Asmarani Amd.Keb Kecamatan Glenmore Tahun 2022	58
Tabel 5.6	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Dukungan Keluarga Ibu Hamil Di PMB Nimas Ayu Asmarani Amd.Keb Kecamatan Glenmore Tahun 2022	58
Tabel 5.7	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kasus Covit 19 di lingkungan Ibu hamil Di PMB Nimas Ayu Asmarani Amd.Keb Kecamatan Glenmore Tahun 2022	59
Tabel 5.8	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendapatan Ibu Hamil Di PMB Nimas Ayu Asmarani Amd.Keb Kecamatan Glenmore Tahun 2022	60
Tabel 5.9	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Nilai STAI Ibu Hamil Sebelum <i>Prenatal Yoga</i> Di PMB Nimas Ayu Asmarani Amd.Keb Kecamatan Glenmore Tahun 2022	60
Tabel 5.10	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Nilai STAI Ibu Hamil Setelah <i>Prenatal Yoga</i> Di PMB Nimas Ayu Asmarani Amd.Keb Kecamatan Glenmore Tahun 2022	61
Tabel 5.11	Distribusi Frekuensi Efektitas <i>Prenatal Yoga</i> Dalam Menurunkan Ansietas Pada Ibu Hamil di Masa Pandemi Covid 19 di PMB Nimas Ayu Asmarani Tahun 2022	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Centering	25
Gambar 2.2 Pengaturan Nafas.....	26
Gambar 2.3 Teknik <i>Brahmari</i>	27
Gambar 2.4 <i>Warming Up</i>	27
Gambar 2.5 <i>Warming Up</i>	27
Gambar 2.6 <i>Warming Up</i>	28
Gambar 2.7 <i>Warming Up</i>	28
Gambar 2.8 <i>Warming Up</i>	28
Gambar 2.9 <i>Yoga Sun Salution</i>	29
Gambar 2.10 <i>Yoga Sun Salution</i>	29
Gambar 2.11 <i>Yoga Sun Salution</i>	30
Gambar 2.12 <i>Yoga Sun Salution</i>	30
Gambar 2.13 <i>Yoga Sun Salution</i>	30
Gambar 2.14 <i>Yoga Sun Salution</i>	31
Gambar 2.15 <i>Virabhadarsana</i>	32
Gambar 2.16 <i>Virabhadarsana</i>	32
Gambar 2.17 <i>Utkatasana</i>	33
Gambar 2.18 <i>Utkatasana</i>	34
Gambar 2.19 <i>Biliksana</i>	34
Gambar 2.20 <i>Biliksana</i>	35
Gambar 2.21 <i>Biliksana</i>	35
Gambar 2.22 <i>Baddha konasana</i>	36
Gambar 2.23 <i>Setu bandha sarvangasama</i>	37
Gambar 2.24 <i>Restoratif Pose dan Relaksasi Akhir</i>	38
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Persetujuan Judul.....	81
Lampiran 2 Permohonan Data Awal.....	82
Lampiran 3 Surat Balasan Lahan Penelitian	83
Lampiran 4 Surat Persetujuan KEPK.....	84
Lampiran 5 Surat Permohonan Menjadi Responden	85
Lampiran 6 Inform Consent	86
Lampiran 7 Biodata Responden	87
Lampiran 8 Lembar Kuisisioner Pre <i>Prenatal Yoga</i>	88
Lampiran 9 Lembar Kuisisioner Post <i>Prenatal Yoga</i>	89
Lampiran 10 Lembar SOP <i>Prenatal Yoga</i>	90
Lampiran 11 Lembar Konsultasi.....	98
Lampiran 12 Matrik Jadwal Penelitian	104
Lampiran 13 Lembar Tabulasi	105
Lampiran 14 Lembar Uji Normalitas Data	107
Lampiran 15 Lembar Uji <i>Wilcoxon</i>	113
Lampiran 16 Lembar Dokumentasi	114