

SKRIPSI

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PADA TRIMESTER III DI KLINIK MOMMIES BANJARSARI SURAKARTA JAWA TENGAH

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Sahid Surakarta



Oleh :

MAUIZATIL HASANAH

NIM: 2014121021

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI, KESEHATAN
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA
2018**

LEMBAR PERSETUJUAN

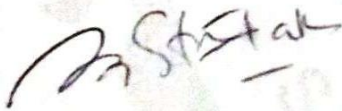
PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PADA TRIMESTER III DI KLINIK MOMMIES BANJARSARI SURAKARTA JAWA TENGAH

Disusun Oleh :

MAUIZATIL HASANAH
NIM. 2014121021

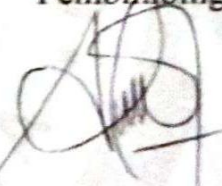
Tugas Akhir ini telah disetujui untuk dipertahankan
Di hadapan dewan penguji
pada tanggal 26 April 2018

Pembimbing I



Shinta Rositasari, S.ST.,M.Kes

Pembimbing II

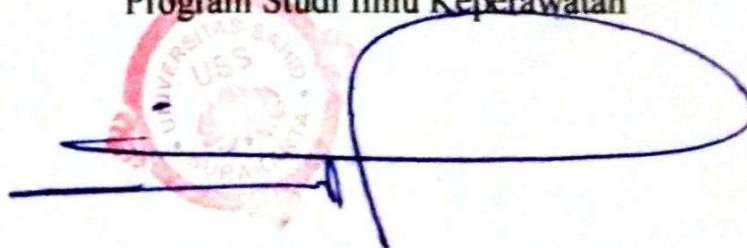


Fajar Alam Putra, S.Kep.,NS

Mengetahui,

Ketua

Program Studi Ilmu Keperawatan



Ahmad Syamsul Bahri, S.Kep.,M.Kes

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PADA TRIMESTER III DI KLINIK MOMMIES BANJARSARI JAWA TENGAH

Disusun Oleh :

MAUIZATIL HASANAH
NIM. 2014121021

Telah Dipertahankan di Depan Tim Penguji
dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat
pada tanggal 15 Oktober 2018

Susunan Dewan Penguji

Penguji I



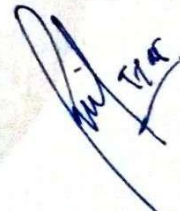
Shinta Rositasari, S.ST.,M.Kes

Penguji II



Fajar Alam P, S.Kep.,NS

Penguji III



Rif Atiningtyas H, S.Kep.,NS.,M.Kep



Mengetahui
Dekan

Fakultas Sains dan Teknologi

**FAKULTAS SAINS,
TEKNOLOGI DAN
KESEHATAN**

Anik Suwarni S.Kep, Ns, M.Kes

SURAT PERNYATAAN
ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Saya mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Sains, Teknologi, Kesehatan Universitas Sahid Surakarta yang bertanda tangan dibawah ini:

NAMA : MAUIZATIL HASANAH

NIM : 2014121021

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir/Skripsi

JUDUL : PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PADA TRIMESTER III DI KLINIK MOMMIES BANJARSARI SURAKARTA JAWA TENGAH

Adalah benar-benar karya saya susun sendiri. Apabila kemudian terbukti bahwa saya ternyata melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan orang lain seolah-olah hasil pemikiran saya sendiri, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas termasuk pencabutan gelar Vokasi yang telah saya peroleh.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari terbukti melakukan kebohongan maka saya sanggup menanggung segala konsekuensinya.

Surakarta, 07 November 2018

Yang Menyatakan


(Mauizatil Hasanah)
NIM. 2014121021

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Sivitas Akademik Universitas Sahid Surakarta, Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA : MAUIZATIL HASANAH
NIM : 2014121021
Program Studi : ILMU KEPERAWATAN
Fakultas : SAINS, TEKNOLOGI, KESEHATAN
Jenis Karya : SKRIPSI

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas Skripsi saya yang berjudul :

Pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil pada trimester III di Klinik Mommies Banjarsari Surakarta Jawa Tengah

Beserta instrumentnya/desain/perangkat (jika ada). Berhak menyimpan, mengalihkan bentuk, mengalih mediakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat serta mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis (*autor*) dan pembimbing sebagai *co autor* atau pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya secara sadar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Dibuat di Surakarta

Pada tanggal : 07 November 2018



Yang membuat pernyataan,

(Mauizatil Hasanah)

NIM : 2014121021

MOTTO

“Ambillah kebaikan dari apa yang dikatakan, jangan melihat dari siapa yang mengatakannya”

(Nabi Muhammad SAW)

“Pengalaman adalah apa yang kita dapatkan ketika kita tidak mendapatkan apa yang kita inginkan”

(Enio Carvalho)

“Saat saya mencoba lalu saya gagal, saya gagal disana, bukan sekarang saya belum nyoba”

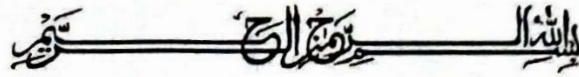
(Penulis)

PERSEMBAHAN

Dengan Mengucap Syukur Kepada Allah SWT. , Karya Ini Saya Persembahkan Kepada :

- Untuk kedua orang Tuaku Tercinta, bapak Suparno dan ibu Saidah yang telah membesarkan, mendidik dengan penuh kasih sayang dan juga tidak pernah berhenti mendoakan keberhasilanku. Hasil karya ini ananda persembahkan untuk kalian.
- Untuk kakak saya Didi Susilo, S.Kom yang selalu mensupport, saya ucapkan terima kasih banyak.
- Untuk sahabat seperjuanganku Annisa Septia Rahmayanti S.Kep, Elisa Fransiska Handayani, dan Sri Wahyuni. Terima kasih telah menemani sampai sekarang.
- Untuk mbak Tina P. Agustina S.kep, Ns terima kasih yang telah membantu saya belajar dan memberi masukan untuk skripsi saya.
- Untuk teman-teman kelas A20. Tidak terasa 4 tahun kita yang indah telah berlalu, terimakasih untuk 4 tahun yang luar biasa.
- Untuk Manajer dan staf Klinik Mommies. Yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian.
- Untuk Ibu Devi Wijayanti, Amd. Keb dan Ibu Yulinda Ikha Puspitawati, Amd. Keb selaku instruktur senam yang telah membantu dalam penelitian saya sehingga penelitian saya berjalan lancar.
- Almamaterku Tercinta Universitas Sahid Surakarta.

PRAKATA



Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah, segala puji syukur penulis panjatkan ke hadirat ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis telah dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PADA TRIMESTER III DI KLINIK MOMMIES BANJARSARI SURAKARTA JAWA TENGAH”, sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Selama proses penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan kesulitan, namun berkat hidayah Allah dan bimbingan, bantuan dan motivasi dari berbagai pihak sehingga kesulitan tersebut dapat teratasi. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih atas semua bantuan dan dukungannya selama pelaksanaan dan penyusunan skripsi ini.

Pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Trisno Martono, Selaku Rektor Universitas Sahid Surakarta, yang telah memberikan kesempatan untuk studi di Universitas Sahid Surakarta.

2. DR. Ir. Muhamad Harisudin.,M.Si. Selaku Wakil Rektor I Universitas Sahid Surakarta yang telah membantu serta memberikan pelayanan dengan baik dan sabar.
3. Sri Huning Anwariningsih, S.T., M.Kom., selaku wakil rektor II Universitas Sahid Surakarta yang telah membantu serta memberikan pelayanan dengan baik dan sabar.
4. Ir. Dahlan Susilo M.Kom, selaku wakil rektor III Universitas Sahid Surakarta yang telah membantu serta memberikan pelayanan dengan baik dan sabar.
5. Anik Suwarni S.Kep, Ns, M.Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan di Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan ijin administasi.
6. Idris Yani P., S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas sahid Surakarta yang telah memberikan rekomendasi, arahan dan masukan dalam proses pembelajaran.
7. Shinta Rositasari, S.ST.,M.Kes selaku pembimbing I dan penguji I yang telah memberikan bimbingan dan petunjuk sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, serta arahan selama proses penyusunan skripsi ini berlangsung.
8. Fajar Alam Putra, S.Kep., Ns selaku pembimbing II dan penguji II yang telah memberikan bimbingan dan petunjuk sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, serta arahan selama proses penyusunan skripsi ini berlangsung.

9. Rif Atiningtyas H, S.Kep.,Ns.,M.Kep Penguji III yang dalam kesibukannya telah memberikan koreksi, masukan, bimbingan dan saran dengan penuh kesabaran kepada penulis sehingga skripsi ini dapat lebih sempurna.
10. Ita Purnamasari, Amd., Keb Manajer Klinik Mommies yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi.
11. Segenap staf pengajar Progdi S1 Keperawatan Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan ilmunya.
12. Semua pihak yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, semoga mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Amin.

Penulis menyadari bahwa karya yang saya buat ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, dari itu dengan kerendahan hati penulis sangat mengharapkan saran dan kritikan demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi peningkatan dan pengembangan profesi keperawatan.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 07 November 2018

Mauizatil Hasanah

DAFTAR ISI

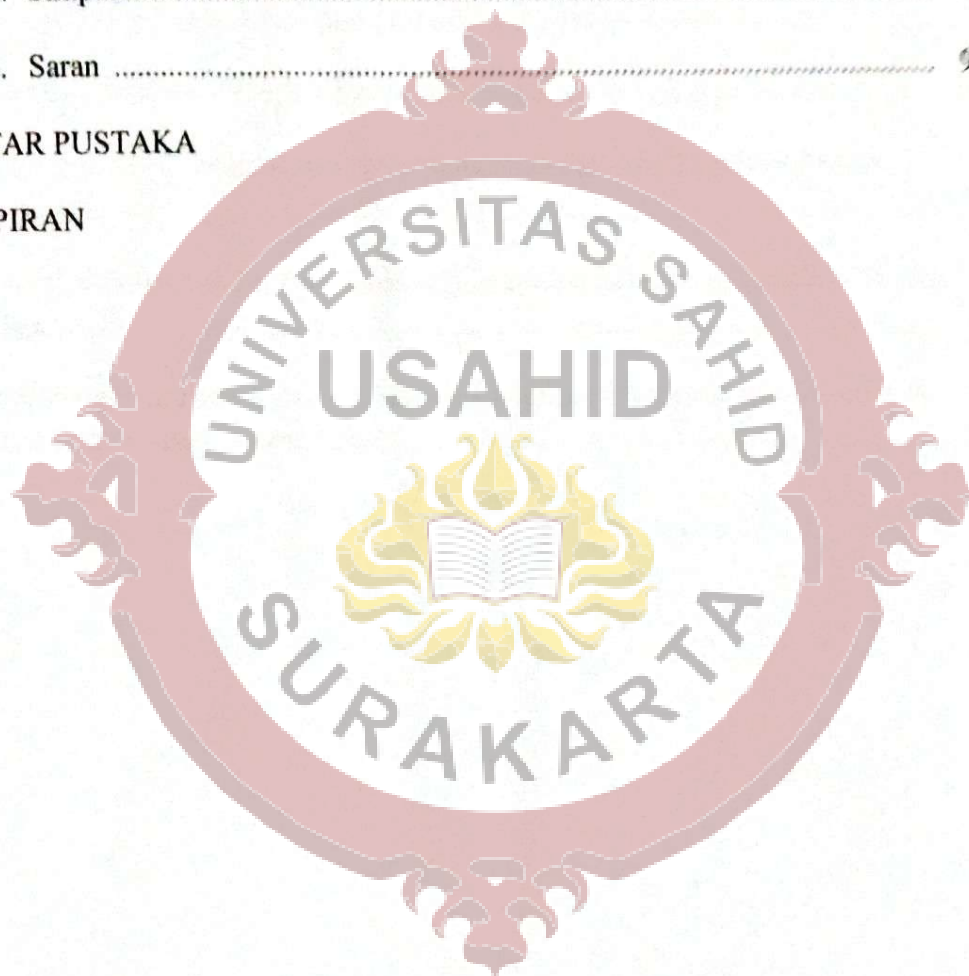
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT ORISINALITAS KARYA ILMIAH	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
PRAKARTA	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
INTISARI	xvii
<i>ABSTRACT</i>	xviii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian	8

BAB II. LANDASAN TEORI	12
A. Tinjauan Pustaka.....	12
1. Kecemasan	10
2. Kehamilan.....	25
3. Senam Yoga.....	39
B. Kerangak Teori	57
C. Kerangaka Konsep.....	58
D. Hipotesis	58
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	59
A. Jenis Penelitian	59
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	59
C. Populasi dan Sampel	60
D. Variabel Penelitian	60
E. Defenisi Operasional	61
F. Instrumen Penelitian.....	62
G. Teknik Pengolahan dan Analisa Data.....	64
H. Jalannya Penelitian	68
I. Etika Penelitian.....	70
BAB IV HASIL PENELITIAN	72
A. Gambaran Umum.....	72
B. Karakteristik Responden.....	73
C. Hail Univariat	74

D. Analisis Bivariat	76
E. Pembahasan	77
F. Keterbatasan.....	93
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	94
A. Simpulan.....	94
B. Saran	94

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

3.1 Definisi Operasional	61
3.2 Kisi-kisi Kuesioner Tingkat Kecemasan	63
4.1 Distribusi Responden Menurut Umur, Pendidikan dan Pekerjaan	73
4.2 Hasil <i>Pre Test</i> Tingkat Sebelum di Berikan Tindakan Senam Yoga.....	74
4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum di Lakukan Senam Yoga	75
4.4 Hasil <i>Post Test</i> Tingkat Kecemasan Sesudah di Berikan Tindakan Senam Yoga.....	75
4.5 Distribusi Frekuensi Tentang Tingkat Kecemasan Sesudah di Lakukan Senam Yoga.....	76
4.6 Hasil Pengujian Beda Rata-rata Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah di Berikan Intervensi Senam Yoga	77

DAFTAR GAMBAR

2.1 Pathway Kecemasan	23
2.2 Kerangka Teori	57
2.3 Kerangka Konsep.....	58



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Lembar Permintaan Menjadi Responden

Lampiran 2 : Laporan Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 3 : Identitas Responden Pasien Ibu Hamil Trimester III

Lampiran 4 : Tingkat Kecemasan Dengan Skala HRS-A

Lampiran 5 : Prosedur Senam Yoga



INTISARI

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PADA TRIMESTER III DI KLINIK MOMMIES BANJARSARI SURAKARTA JAWA TENGAH

Mauizatil Hasanah¹, Fajar Alam Putra², Shinta Rositasari³

Latar Belakang: Kecemasan pada ibu hamil dapat muncul karena masa panjang saat menanti kelahiran penuh ketidakpastian dan juga bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan. Kecemasan pada ibu hamil dapat muncul karena masa panjang saat menanti kelahiran penuh ketidakpastian dan juga bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Klinik Mommies Banjarsari Surakarta Jawa Tengah.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode *quasy eksperimen* dengan pendekatan *one group pre test and post test desing*. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 16 ibu hamil trimester III di Klinik Mommies Banjarsari Surakarta. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Total Sampling*. Teknik analisis data dengan *paired simple t-test* dan *independen simple t-test*.

Hasil Penelitian: 1) Senam yoga efektif dalam mengurangi kecemasan ibu hamil trimester III di Klinik Mommies Banjarsari Surakarta Jawa Tengah, hal ini ditunjukkan oleh nilai rata-rata tingkat kecemasan sebelum senam yoga lebih besar dari nilai rata-rata tingkat kecemasan sesudah senam yoga; 2) Sebagian besar tingkat kecemasan pasien sebelum diberikan senam yoga sebesar 19,25 yang tergolong kecemasan sedang dan sebagian besar tingkat kecemasan ibu hamil sesudah diberikan senam hamil sebesar 14,25 yang tergolong kecemasan ringan; 3) Terdapat pengaruh pemberian senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil pada trimester III di Klinik Mommies Banjarsari Surakarta Jawa Tengah (*p-value* = 0,001).

Kesimpulan: Terdapat pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil pada trimester III di Klinik Mommies Banjarsari Surakarta Jawa Tengah.

Kata Kunci: Senam Yoga, Kecemasan, Ibu Hamil Trimester III.

¹Mahasiswa Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta.

²Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta.

³Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta.

ABSTRACT

THE EFFECTS OF YOGA GYMNASTICS ON THE LEVEL OF ANXIETY III TRIMESTER PREGNANT WOMEN IN MOMMIES BANJARSARI SURAKARTA CLINIC, CENTRAL JAVA

Mauizatil Hasanah¹, Fajar Alam Putra², Shinta Rositasari³

Background: Anxiety in pregnant women may arise due to a long period of time when awaiting a full birth of uncertainty and also a shadow of things that are scary during delivery. Anxiety in pregnant women can arise because of a long period when waiting for a birth full of uncertainty and also a shadow of things that are scary during delivery.

Objectives: The effect of yoga gymnastics on anxiety levels of pregnant women in the third trimester in Banjarsari Surakarta Mommies Clinic, Central Java.

Methods: This study used an experimental quasy method with a one group approach pre test and post test design. The sample size in this study was 16 third trimester pregnant women at the Banjarsari Mommies Clinic in Surakarta. The sampling technique used is total sampling. Data analysis techniques were paired simple t-test and independent simple t-test.

Results: 1) Yoga gymnastics was effective in reducing the anxiety of third trimester pregnant women in Banjarsari Surakarta Mommies Clinic in Central Java, this is indicated by the average value of anxiety levels before yoga exercise is greater than the average value of anxiety levels after yoga exercise; 2) Most of the patient's anxiety level before being given yoga exercises is 19.25 which is classified as moderate anxiety and most of the anxiety levels of pregnant women after giving pregnancy exercise at 14.25 are classified as mild anxiety; 3) There is the effect of giving yoga exercises to the level of anxiety of pregnant women in the third trimester at Banjarsari Surakarta Mommies Clinic, Central Java (p-value = 0.001).

Conclusion: There is a yoga gymnastic effect on the anxiety level of pregnant women in the third trimester in Banjarsari Surakarta Mommies Clinic, Central Java.

Keywords: Yoga Gymnastics, Anxiety, Pregnant Women III Trimester.

¹Students of Nursing Science Program Sahid Surakarta University, 2018.

²Lecturer of Nursing Science Program Sahid Surakarta University, 2018.

³Lecturer of Nursing Science Program Sahid Surakarta University, 2018.