

SKRIPSI

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KECEMASAN
PADA IBU HAMIL DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI
BPM KABUPATEN KULON PROGO
TAHUN 2017**



Diajukan Oleh:

NI KOMANG AYU TRI MURIA
NIM: P07124216110

**PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
TAHUN 2018**

SKRIPSI

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KECEMASAN
PADA IBU HAMIL DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI
BPM KABUPATEN KULON PROGO TAHUN 2017**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan



Diajukan Oleh:

NI KOMANG AYU TRI MURIA
NIM: P07124216110

**PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
TAHUN 2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

"Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil dalam
Menghadapi Persalinan di BPM Kulon Progo Tahun 2017"

Disusun oleh :

NI KOMANG AYU TRI MURIA
P07124216110

telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal : 22 Desember 2017

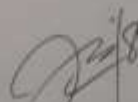
Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,



Munica Rita Hernayanti, S.SiT., M.Kes
NIP 19800514 200212 2001



Yani Widyastuti, S.SiT., M.Keb
NIP 19760103 200112 2001

Yogyakarta,
Ketua Jurusan Kebidanan



Dyah Noviawati SA, S.SiT., M.Keb
NIP 19801102 200212 2002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

"PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KECEMASAN PADA IBU
HAMIL DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI BPM KULON PROGO
TAHUN 2017"

Disusun oleh :
NI KOMANG AYU TRI MURIA
P07124216110

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji
Pada tanggal : 27 Desember 2017

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Nanik Setiawati, SST., M.Kes
NIP 19801028 200604 2002

Anggota,
Munira Rita Hernavanti, S.SiT., M.Kes
NIP 19800514 200212 2001

Anggota,
Yani Widvastuti, S.SiT., M.Keb
NIP 19760103 200112 2001

Yogyakarta, 7 Februari 2018

Ketua Jurusan Kebidanan



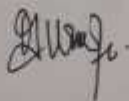
Dyah Novianawati SA, S.SiT., M.Keb
NIP 19801102 200212 2002

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang di kutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Ni Komang Ayu Tri Muria

NIM : P07124216110

Tanda tangan : 

Tanggal : 27 Desember 2017

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Komang Ayu Tri Muria

NIM : P07124216110

Program Studi : DIV Kebidanan

Jurusan : Kebidanan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty- Free Right*)** atas Skripsi sayayang berjudul : "Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan di BPM Kulon Progo Tahun 2017".

Beserta Perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta
Pada tanggal : 27 Desember 2017
Yang Menyatakan



(Ni Komang Ayu Tri Muria)

PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KECEMASAN PADA IBU
HAMIL DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI BPM KULON PROGO
TAHUN 2017

Ni Komang Ayu Tri Muria*, Munica Rita H, Yani Widyastuti
Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,
Jl. Mangkuyudan, Mantrijeron, Yogyakarta
Email : trimuria@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Kecemasan menghadapi persalinan merupakan masalah yang berdampak terhadap keadaan fisik dan psikis ibu maupun janinnya. Dampak kecemasan pada ibu antara lain lebih pendeknya masa gestasi, insomnia, persalinan seksio sesaria dan dampak kecemasan pada bayi antara lain persalinan prematur, berat lahir rendah dan pertumbuhan janin kurang. Salah satu latihan fisik yang direkomendasikan dan aman dilakukan oleh ibu hamil dalam menurunkan kecemasan adalah prenatal yoga.

Tujuan Penelitian : untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Metode Penelitian : *quasi experimental design* dengan rancangan *pre-test post-test design with control group*. Penelitian dilaksanakan selama 2 minggu pada Nopember 2017. Populasi penelitian adalah semua ibu hamil di BPM Siti Aminah, BPM Bakti Sri Astuti dan BPM Sri Esthini. Sampel berjumlah 66 orang, terdiri dari 33 kelompok eksperimen dan 33 kelompok kontrol. Terdapat tiga variabel yaitu variabel independen adalah prenatal yoga, variabel dependen adalah kecemasan dan variabel luar meliputi usia, pendidikan, pekerjaan, paritas dan riwayat exercise. Analisis data menggunakan *paired t-test*, *independent t test* dan *one way ANOVA*.

Hasil Penelitian : Rata-rata skor kecemasan kelompok eksperimen *pre test* sebesar 49,39 dan *post test* sebesar 43,12. Pada kelompok kontrol rata-rata skor kecemasan pada *pre test* sebesar 46,00 dan *post test* sebesar 42,64. Kelompok prenatal yoga dan senam hamil memiliki *p-value* sebesar 0.000 yang artinya terdapat pengaruh dalam menurunkan skor kecemasan. Uji *independent t test* memiliki *p-value* 0,035 yang artinya terdapat perbedaan antara kedua kelompok. Jika dilihat dari nilai penurunan, maka prenatal yoga lebih berpengaruh dalam menurunkan kecemasan. Variabel luar yang mempengaruhi kecemasan meliputi usia, pekerjaan, pendidikan, paritas dan riwayat exercise.

Kesimpulan: Ada pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil.

Kata Kunci : prenatal yoga, kecemasan, persalinan

THE EFFECT OF PRENATAL YOGA ON ANXIETY OF PREGNANT WOMAN TO PLAN LABOR AT BPM KULON PROGO 2017

Ni Komang Ayu Tri Muria*, Munica Rita H, Yani Widyastuti
Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,
Jl. Mangkuyudan, Mantrijeron, Yogyakarta
Email : trimuria@gmail.com

ABSTRACT

Background: Anxiety to plan labor is a problem and will impact to the physical and psychological of mother or her fetus. Impact on mother such as shorter gestation, insomnia, and cesarian. Impact on fetus such as premature birth, low birth weight and lack of fetal growth. One of the phisical exercise, recommended and safe for pregnant women to decrease anxiety is prenatal yoga.

Objective : to determine the effect of prenatal yoga with anxiety pregnant woman

Methods: A quasi experimental design by pre-test post-test desaign with control group. The study was conducted for two weeks in Nopember 2017. The population in this study is all pregnant women in BPM Siti Aminah, BPM Bakti Sri Astuti dan BPM Sri Esthini. The total sample is 66, 33 pregnant women for experiment group and 33 pregnant women for control group. In this study, there are three variables that are independent variable is prenatal yoga, dependent variable is anxiety and external variable are age, education, occupation, parity and history of exercise. The analysis used are paired t-test, independent t test and one way ANOVA.

Result : In the experiment group has a means anxiety score pre test 49,39 and post test 43,12. In the control group has a means anxiety score pre test 46,00 and post test 42,64. Experiment group and control group has p-value 0.000 which means is prenatal yoga and pregnancy exercise have an effect to decrease anxiety score. Independent t test result is p-value 0,035 which means there is difference between prenatal yoga group and pregnancy exercise group. If seen from the value of the decline of prenatal yoga is more influential in reducing anxiety. External variable that affect anxiety such as age, occupation, education, parity and history of exercise.

Conclusion: Prenatal yoga can reduce the anxiety of pregnant women

Key word : Prenatal yoga, anxiety, labor

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil dalam menghadapi Persalinan di BPM Kabupaten Kulonprogo tahun 2017”. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Kebidanan Program Studi Diploma IV Kebidanan, Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Penulisan ini terwujud atas bimbingan, arahan dan bantuan dari berbagai pihak.

Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada :

1. Joko Susilo, SKM, M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk melakukan penelitian.
2. Dyah Noviawati SA, S.SiT., M.Keb, selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk melakukan penelitian.
3. Yuliasti Eka Purnamaningrum, S.ST., MPH, selaku Ketua Prodi DIV Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk melakukan penelitian.
4. Nanik Setiyawati, SST., M.Kes, selaku ketua penguji yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan kepada penulis.
5. Munica Rita Hernayanti, S.SiT., M.Kes, selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan kepada penulis.
6. Yani Widyastuti, S.SiT., M.Keb, selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan kepada penulis.
7. Tantri M. Setyorini, A.Md.Keb, RYT, RPYT, selaku ahli yoga yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam penyusunan Panduan Prenatal Yoga

8. Sri Esthini, S.Tr.Keb, SKM, selaku penanggung jawab BPM Sri Esthini yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di BPM Sri Esthini.
9. Bakti Sri Astuti, A.Md.Keb, selaku penanggung jawab BPM Bakti Sri Astuti telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di BPM Bakti Sri Astuti.
10. Siti Aminah, A.Md.Keb, selaku penanggung jawab BPM Siti Aminah telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di BPM Siti Aminah.
11. Orang tua, keluarga, dan teman-teman yang selalu memberikan dukungan kepada penulis dan membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.

Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan masukan dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak.

Yogyakarta, Nopember 2017

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Ruang Lingkup.....	5
E. Manfaat Penelitian.....	6
F. Keaslian Penelitian.....	7
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Uraian Teori.....	8
B. Landasan Teori.....	23
C. Kerangka Konsep.....	24
D. Hipotesis.....	24
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	25
B. Populasi dan Sampel.....	26
C. Waktu dan Tempat.....	29
D. Variabel Penelitian.....	30
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	31
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	31
G. Instrumen dan Bahan Penelitian.....	33
H. Prosedur Penelitian.....	34
I. Manajemen Data.....	37
J. Etika Penelitian.....	40
K. Kelemahan Penelitian	41

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil.....	42
B. Pembahasan.....	46

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	52
B. Saran.....	53

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Keaslian penelitian	7
Tabel 2. Definisi operasional variabel	31
Tabel 3. Karakteristik responden penelitian	42
Tabel 4. Rata-rata skor kecemasan	43
Tabel 5. Hasil uji <i>independent samples test</i>	44
Tabel 6. Perbandingan variabel luar terhadap kecemasan	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konsep.....	24
Gambar 2. Desain Penelitian.....	25

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Rencana Biaya Penelitian
- Lampiran 2. Jadwal Penelitian
- Lampiran 3. *Ethical Clearence*
- Lampiran 4. Ijin Penelitian
- Lampiran 5. Surat Pernyataan sudah penelitian
- Lampiran 6. Naskah PSP
- Lampiran 7. Surat Permohonan menjadi Responden
- Lampiran 8. *Informed Consent*
- Lampiran 9. Surat Pernyataan Tim Peneliti
- Lampiran 10. Pedoman Wawancara
- Lampiran 11. Kuesioner STAI
- Lampiran 12. Panduan Prenatal Yoga
- Lampiran 13. Panduan Senam Hamil
- Lampiran 14. Hasil olah data SPSS
- Lampiran 15. Master Tabel

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Angka Kematian Ibu (AKI) Indonesia masih terbilang tinggi. Survei Penduduk Antar Sempit (SUPAS) dalam profil kesehatan menyebutkan bahwa AKI di Indonesia pada tahun 2015 adalah 305 per 100.000 kelahiran hidup. Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia, penyebab kematian ibu di Indonesia adalah lain-lain 40,8%, perdarahan 30,3%, hipertensi 27,1%, dan infeksi 7,3%.¹ Yu Pan, et al menyatakan bahwa kecemasan berkaitan dengan peningkatan hipertensi.² Hipertensi merupakan salah satu penyebab AKI di Indonesia. Deklava, et al menyebutkan bahwa kecemasan dalam kehamilan merupakan faktor risiko yang merugikan bagi ibu dan bayi.³

Qiao, et al dalam Deklava, et al menyebutkan bahwa dampak kecemasan pada ibu dikaitkan dengan lebih pendeknya masa gestasi, gangguan tidur (insomnia), persalinan seksio sesaria dan penggunaan anastesi epidural.³ Glover, et al dalam Shahhosseini, et al menyebutkan dampak pada bayi dikaitkan dengan lahir prematur, berat lahir rendah dan pertumbuhan janin yang kurang.⁴

Kecemasan adalah suatu keadaan perasaan afektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang.⁵ Berdasarkan penelitian Gourount, et al dengan subjek penelitian 133 ibu hamil dengan usia kehamilan 9-37 minggu menunjukkan bahwa kecemasan terjadi 50% pada trimester I, 71,4% pada

trimester II dan 80% pada trimester III.⁶ Menurut Figueiredo & Conde dalam Leach, et al juga menyebutkan bahwa kecemasan prenatal meningkat 13,1% pada trimester pertama, 12,2% pada trimester kedua dan 18,2% trimester ketiga.⁷ Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil yang mengalami kecemasan dan paling banyak terjadi pada kehamilan trimester III.

Berdasarkan penelitian Sri Esthini pada 68 ibu hamil, ditemukan 94,1% ibu hamil dengan kecemasan sedang, 4,4% kecemasan ringan dan 1,5% kecemasan tinggi. Penelitian Hidayat pada 23 ibu hamil ditemukan 69,6% ibu hamil dengan kecemasan sedang, 13,0% kecemasan tinggi, 8,7% kecemasan ringan dan 8,7% tidak cemas.¹⁷ Julia, et al menyebutkan bahwa yang menjadi kekhawatiran ibu selama kehamilan adalah takut dengan persalinan pervaginam (34,0%), takut mengalami ruptur perineum/episiotomi (32,4%), dan setelah melahirkan rasa takut akan kematian bayi (27,5%). Selain itu juga disebutkan bahwa kecemasan pada ibu terjadi karena adanya kekhawatiran mengenai kesehatan anak (49,6%), takut dengan nyeri persalinan (39,8%) dan takut persalinan operatif atau epidural anesthesia (13%).⁸

Michelle, et al menyebutkan bahwa untuk mengurangi kecemasan dapat dilakukan dengan *suporrted self-help*.⁹ Terdapat dua contoh *suporrted self-help* yaitu senam hamil dan prenatal yoga. Senam hamil merupakan salah satu latihan fisik untuk ibu hamil yang sudah masuk kedalam program pemerintah yaitu pada kelas ibu hamil, namun tidak semua puskesmas rutin melaksanakan kegiatan tersebut. Prenatal yoga merupakan salah satu solusi *self help* yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak.¹⁰ Yoga

bagi kehamilan memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat.¹¹ Perbedaan senam hamil dan prenatal yoga terdapat pada tahapan dan beberapa gerakannya, yaitu pada prenatal yoga terdapat tahapan pemusatan pikiran, surya namaskar dan relaksasi akhir dengan posisi tidur berbaring, sedangkan pada senam hamil tidak terdapat hal tersebut.

Yoga adalah perpaduan olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester III. Senam hamil yoga memiliki lima aspek yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (*pranayama*), *positions* (*mudra*), meditasi dan *deep* relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan sehat.¹²

Prenatal yoga memiliki efek positif untuk ibu hamil yaitu mengurangi stress, kecemasan, rasa sakit saat kehamilan, ketidaknyamanan dan mengurangi nyeri persalinan.¹² Sindhu juga menyatakan bahwa salah satu manfaat berlatih yoga bagi kehamilan adalah dapat mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental sang ibu untuk menghadapi persalinan.¹¹ Menurut penelitian Kyle Davis, et al yang melibatkan 46 ibu hamil dengan gejala depresi dan cemas menunjukkan bahwa yoga prenatal adalah intervensi yang layak dan dapat diterima oleh ibu hamil yang memiliki gejala cemas dan depresi. Peserta juga menyampaikan kepuasan yang tinggi dan tidak ada hasil yang merugikannya.¹³

Berdasarkan wawancara pada 10 ibu hamil di kecamatan Lendah dan Sentolo menggunakan pedoman wawancara, ditemukan 30% ibu hamil dengan kecemasan tinggi, 20% kecemasan rendah dan 50% kecemasan sedang. Kecemasan memiliki dampak buruk baik bagi ibu maupun bayi, salah satunya Bayi Berat Badan Lahir Rendah (BBLR). Kabupaten Kulon Progo berada pada peringkat kedua terbanyak kasus yaitu 7,0%.¹⁴

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul “Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di BPM Kabupaten Kulon Progo Tahun 2017”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang yang menyebutkan bahwa kecemasan memiliki dampak buruk bagi ibu maupun bayi, maka rumusan masalah yang dibahas dalam penelitian ini adalah “apakah ada pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden penelitian meliputi umur, pekerjaan, pendidikan, paritas, riwayat abortus.
- b. Mengetahui rata-rata kecemasan pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah mengikuti prenatal yoga.
- c. Mengetahui rata-rata kecemasan pada kelompok kontrol sebelum dan setelah mengikuti senam hamil.
- d. Mengetahui perbedaan rata-rata kecemasan *pre* terhadap *post* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
- e. Mengetahui perbedaan rata-rata kecemasan kelompok eksperimen terhadap kelompok kontrol.
- f. Mengetahui pengaruh variabel luar terhadap kecemasan

D. Ruang Lingkup

1. Lingkup materi

Lingkup materi penelitian ini adalah prenatal yoga dan psikologi kebidanan.

2. Lingkup responden

Semua ibu hamil dengan umur kehamilan ≥ 24 minggu.

3. Lingkup waktu

Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober - Nopember 2017

4. Lingkup tempat

Penelitian ini dilakukan di BPM Siti Aminah, BPM Bakti Sri Astuti dan BPM Sri Esthini Kabupaten Kulon Progo.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini mampu menambah ilmu bagi pembacanya, selain itu penelitian ini dapat memberikan bukti empiris mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi pelayanan kebidanan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil bagi pelayanan kesehatan kebidanan di Kabupaten Kulon Progo, sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merencanakan asuhan kebidanan yang akan diberikan kepada klien.

b. Bagi ibu hamil

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif dalam mencapai perasaan yang nyaman, rileks dan aman selama kehamilan dan dalam menghadapi persalinan.

c. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan khususnya tentang yoga prenatal.

F. Keaslian Skripsi

Sepanjang penelusuran penulis, terdapat penelitian serupa dengan penelitian ini yaitu:

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul	Hasil Penelitian	Perbedaan
1.	Sumiatik & Rizki Novianti. ¹⁵	Hubungan Senam Yoga Dengan Mengurangi Kecemasan Pada Kehamilan Trimester III Di Klinik Halim Belawan Tahun 2014	Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang berkunjung memeriksakan kehamilannya di Klinik Halim Belawan pada bulan April 2014 sebanyak 32 orang. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III berjumlah 22 orang yang memenuhi kriteria inklusi. Penelitian dilakukan mulai April sampai dengan Oktober tahun 2014. Peneliti memberikan kuisioner dan memberikan latihan yoga lanjutan pada subjek penelitian. Tidak ada kelompok kontrol pada penelitian ini. Jenis penelitian <i>analitik</i> , desain penelitian <i>cross sectional</i> . Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik <i>Purposive Sampling</i> . Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan adalah HARS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan melakukan senam yoga secara baik dan efektif, maka akan memberikan manfaat tersendiri bagi ibu hamil trimester dalam mengurangi stress dan kecemasan dalam menghadapi persalinan.	Waktu, tempat, desain penelitian, teknik pengambilan sampel.
2.	Syaifurrahman Hidayat, Sri Sumarni. ¹⁶	Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Proses Persalinan.	Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang memeriksakan dirinya di Polindes Anggrek Desa Pabean. Tidak ada kelompok kontrol. Jenis penelitiannya deskriptif dengan desain <i>Cross Sectional</i> . Teknik sampling menggunakan <i>total sampling</i> yaitu jumlah populasi yang dijadikan sampel atau sampel berjumlah sama dengan populasi sebanyak 23 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan di Polindes Anggrek Desa Pabean Kecamatan Kota Kabupaten Sumenep tahun 2014 yaitu pada kategori kecemasan sedang sebanyak 69,6%.	Waktu, tempat, desain penelitian, teknik pengambilan sampel.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Uraian Teori

1. Kecemasan

a. Pengertian

Kecemasan atau *anxietas* adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya.¹⁷ Menurut Freud dalam Supratiknya kecemasan adalah suatu keadaan tegangan, ia merupakan suatu dorongan seperti lapar, hanya saja ia tidak timbul dari kondisi-kondisi jaringan di dalam tubuh melainkan aslinya ditimbulkan oleh sebab-sebab dari luar.¹⁸

Kecemasan mengandung arti sesuatu yang tidak jelas dan berhubungan dengan perasaan yang tidak menentu dan tidak berdaya.¹⁹ Ansietas merupakan pengalaman individu yang bersifat subjektif, yang sering bermanifestasi sebagai perilaku yang disfungsional yang diartikan sebagai perasaan kesulitan dan kesusahan terhadap kejadian yang tidak diketahui dengan pasti.²⁰

Menurut Caplan dalam Donsu, *ansietas* adalah sebagai kesulitan atau kesusahan dan merupakan konsekuensi yang normal dari pertumbuhan, perubahan, pengalaman baru, penemuan identitas dan makna hidup.²⁰

Jadi, kecemasan adalah rasa khawatir atau takut yang dapat disebabkan karena adanya perubahan atau pengalaman baru.

Fungsi kecemasan adalah memperingatkan pribadi akan adanya bahaya, merupakan isyarat bagi ego bahwa jika tidak diatasi dengan tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai mengalahkan ego.¹⁹

b. Faktor Yang Mempengaruhi

Menurut Aktas, Songul & Kiymet, faktor sosiodemografi dapat mempengaruhi depresi dan kecemasan selama kehamilan.²⁰ Hal ini ditekankan dalam beberapa penelitian, terdapat beberapa faktor yaitu :

1) Usia

Usia mempengaruhi psikologis seseorang, semakin bertambah usia semakin baik tingkat kematangan emosi seseorang. Kehamilan dan persalinan yang aman adalah pada usia reproduksi sehat, yaitu 20-30 tahun. Usia ibu hamil dibawah 20 tahun atau diatas 35 tahun merupakan usia hamil resiko tinggi, sehingga dapat menimbulkan kecemasan.

2) Pekerjaan

Ibu hamil yang bekerja mencemaskan kehilangan pekerjaan apabila pekerjaannya tidak dapat diselesaikan karena kehamilannya, sebaliknya apabila pekerjaan ibu hamil tidak terlalu berat dan tidak terlalu banyak tenaga, dimana ibu bisa menjalaninya selama kehamilan, pekerjaannya bisa membawa dampak positif.²¹

3) Status pendidikan

Pendidikan pada umumnya berguna dalam merubah pola pikir, pola tingkah laku dan pola pengambilan keputusan. Tingkat pendidikan seseorang berpengaruh dalam memberikan respon terhadap sesuatu yang datang baik dari dalam maupun luar. Orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional dibandingkan yang berpendidikan lebih rendah. Dalam hal ini adalah kehamilan, mereka yang berpendidikan yang lebih tinggi akan menggunakan rasio dalam perubahan fisiologis maupun psikologis selama kehamilannya.²² Berdasarkan UU RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa jenjang pendidikan dibagi menjadi tiga yaitu dasar (SD/MI & SMP/MTs), menengah (SMA/SMK/MA/MAK) dan tinggi (diploma, sarjana, magister, spesialis dan doktor).²²

4) Paritas

Paritas adalah jumlah persalinan yang pernah dialami ibu baik lahir hidup maupun lahir mati. Kecemasan yang dialami oleh ibu primipara tentu berbeda dengan multipara, karena pada ibu multipara sudah memiliki pengalaman persalinan sebelumnya.

5) Riwayat kehamilan lalu

Adanya pengalaman yang traumatis saat kehamilan lalu dapat mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil seperti abortus.²¹

c. Gejala Klinis kecemasan

Hawari menyebutkan bahwa keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh orang yang mengalami kecemasan antara lain sebagai berikut:²³

- 1) Cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung.
- 2) Merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut.
- 3) Takut sendirian, takut pada keramaian dan banyak orang.
- 4) Gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan.
- 5) Gangguan konsentrasi dan daya ingat.
- 6) Keluhan-keluhan somatik misalnya rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdenging, berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, sakit kepala dan lain sebagainya.

d. Jenis Kecemasan

Menurut Freud dalam Supratiknya terdapat tiga macam kecemasan, yaitu:¹⁹

1) Kecemasan realitas

Kecemasan realitas atau rasa takut akan bahaya-bahaya nyata di dunia luar.

2) Kecemasan neurotik

Kecemasan neurotik adalah rasa takut jangan-jangan insting-insting akan lepas dari kendali dan menyebabkan pribadi berbuat sesuatu yang bisa membuatnya dihukum. Kecemasan neurotik merupakan

ketakutan terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting dipuaskan. Kecemasan neurotik mempunyai dasar dalam kenyataan, sebab dunia sebagaimana diwakili oleh orangtua dan berbagai otoritas lain akan menghukum anak bila ia melakukan tindakan-tindakan impulsif.

3) Kecemasan moral

Kecemasan moral adalah rasa takut terhadap suara hati. Orang-orang yang super egonya berkembang dengan baik cenderung merasa bersalah jika mereka melakukan bahkan berpikir untuk melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma moral. Mereka juga disebut mendengarkan bisikan suara hati.

Menurut Spielberger menyebutkan bahwa terdapat dua jenis kecemasan, yaitu :

1) *State Anxiety*

State Anxiety atau kecemasan sesaat dapat didefinisikan sebagai ketakutan, kegelisahan, ketidaknyamanan, dan gairah sistem saraf otonom yang diinduksi untuk sementara oleh situasi yang dianggap berbahaya (misalnya, bagaimana perasaan seseorang pada saat ancaman yang dirasakan).

2) *Trait Anxiety*

Trait Anxiety atau kecemasan dasar dapat didefinisikan sebagai disposisi yang relatif bertahan untuk merasakan stres, khawatir, dan ketidaknyamanan.

e. Tingkat Kecemasan

Donsu menyebutkan bahwa terdapat empat tingkat kecemasan, yaitu :²⁰

1) Kecemasan ringan (*Mild Anxiety*)

Kecemasan ringan masih mampu memotivasi individu untuk belajar dan memecahkan masalah secara efektif dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas.

2) Kecemasan sedang (*Moderate Anxiety*)

Perhatian seseorang menjadi selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah melalui arahan dari orang lain.

3) Kecemasan berat (*Severe Anxiety*)

Kecemasan berat ditandai dengan sempitnya persepsi seseorang, memiliki perhatian terpusat pada hal yang spesifik dan tidak dapat berfikir tentang hal-hal lain.

4) Panik

Kepanikan muncul disebabkan karena kehilangan kendali diri dan detail perhatian kurang. Ketidakmampuan melakukan apapun meskipun dengan perintah menambah tingkat kepanikan seseorang.

f. Dampak Kecemasan pada ibu hamil

1) Bagi ibu

Qiao, et al dalam Deklava, et al menyebutkan bahwa dampak pada ibu dikaitkan dengan lebih pendeknya masa gestasi, gangguan tidur (insomnia), meningkatnya mual dan muntah, persalinan seksio sesaria dan penggunaan anastesi epidural.³

2) Bagi bayi

Glover, et al dalam Shahhosseini, et al menyebutkan dampak pada bayi dikaitkan dengan lahir prematur, berat lahir rendah dan pertumbuhan janin yang kurang.⁴ Tingginya tingkat kecemasan ibu juga berhubungan dengan gangguan mental, masalah emosional, hiperaktif, dan gangguan kognitif anak-anak.⁵ Dampak medis yang dapat di alami pada masa anak-anak dan masa dewasa menurut Teyhan A, et al dalam Shahhosseini, et al seperti sesak nafas, ruam, asma dan penyakit koroner di usia dewasa.⁴

g. Alat Ukur Kecemasan

Bush menyebutkan bahwa alat ukur kecemasan yang umum digunakan dalam mengukur kecemasan adalah STAI (*State Trait Anxiety Inventory*) yang dikembangkan oleh Charles D. Spielberger. STAI mencakup 40 item dan dua alat ukur untuk menilai kecemasan yang dialami saat ini dan pada umumnya yang masing-masing terdiri dari 20 item. Kedua skala STAI telah menunjukkan konsistensi internal

yang sangat baik dan validitas konvergen dan diskriminan yang memadai. Selain itu, skala trait dari STAI telah menunjukkan reliabilitas *test-retest excellent*.²⁴

Skala respon pada A-State meliputi :

- 1 : sama sekali tidak merasakan
- 2 : sedikit merasakan
- 3: cukup merasakan
- 4 : sangat merasakan

Sedangkan skala responden pada A-Trait meliputi :

- 1 : hampir tidak pernah
- 2 : kadang-kadang
- 3 : sering
- 4 : hampir selalu

Penentuan derajat kecemasan, dilakukan dengan cara menjumlahkan nilai pernyataan 1 hingga 20 dengan hasil, yaitu :

- 1) Skor < 40 = kecemasan ringan/rendah
- 2) Skor 40-60 = kecemasan sedang
- 3) Skor > 60 = kecemasan tinggi

h. Cara Mengatasi Kecemasan

1) *Suporrted self-help*

Bantuan mandiri yang didukung dengan melibatkan pertemuan rutin dengan seorang profesional kesehatan yang memberikan dukungan

dan pengelolaan diri.²⁵ Terdapat beberapa contoh *suporrted self-help*, yaitu:

a) Senam hamil

Senam hamil bertujuan mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dimanfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Manfaat gerak badan selama hamil adalah sirkulasi darah menjadi baik, nafsu makan meningkat dan tidur lebih nyenyak.

b) Prenatal yoga

Prenatal yoga (yoga bagi kehamilan) merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan.¹¹

2) CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*)

CBT adalah bentuk perawatan psikologi yang terbukti efektif untuk perawatan gangguan kecemasan oleh penelitian. Salah satu kekuatan CBT adalah fokus membangun kemampuan untuk membantu seseorang berperan aktif dalam mengurangi gejala kecemasan mereka. Hal ini dapat membantu mencegah kecemasan masa depan.²⁶

3) Pengobatan

Mengobati gejala kecemasan pada tingkat kimia. Pengobatan dapat membantu mengurangi kecemasan untuk lebih mudah ditangani. Pengobatan kecemasan selama kehamilan dan setelah kelahiran paling baik dikombinasikan dengan perawatan diri dan keterampilan CBT lainnya.²⁶

2. Prenatal Yoga

a. Pengertian

Yoga dibangun atas tiga struktur utama, yaitu olahraga, pernapasan dan meditasi. Yoga adalah sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik, mental dan spiritual manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh. Yoga merupakan sebuah aktivitas fisik yang meditatif dan intuitif, dilakukan dengan penuh kesadaran yang tidak hanya membina tubuh secara fisik, tetapi juga akan memperhalus rasa dan memperluas kesadaran. Prenatal yoga (yoga bagi kehamilan) merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan.¹¹

b. Manfaat yoga bagi kehamilan

Perubahan-perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan akan mempengaruhi kenyamanan ibu hamil baik secara fisik maupun psikis. Berlatih yoga merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai

media *self help* yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama masa hamil. Sindhu menyebutkan ada beberapa manfaat berlatih yoga bagi kehamilan, yaitu:¹¹

- 1) Meningkatkan kekuatan dan stamina tubuh saat hamil
- 2) Melancarkan sirkulasi darah dan asupan oksigen ke janin
- 3) Mengatasi sakit punggung dan pinggang, skiatika, konstipasi, saluran urine yang lemah, pegal dan bengkak pada sendi
- 4) Melatih otot perineum untuk lebih kuat dan elastis sehingga mempermudah proses kelahiran.
- 5) Mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental sang ibu untuk menghadapi persalinan
- 6) Mempermudah proses kelahiran
- 7) Menjalin komunikasi antara ibu dan anak sejak masih berada di dalam kandungan
- 8) Mempercepat pemulihan fisik dan mengatasi depresi pasca melahirkan.

Berdasarkan penelitian Beddoe AE, et al dalam Tiffany Field, et al menyebutkan bahwa efek positif yoga untuk ibu hamil adalah mengurangi stress, kecemasan, rasa sakit saat kehamilan, ketidaknyamanan dan mengurangi nyeri persalinan.¹³ Kyle Davis, et al menyebutkan bahwa yoga prenatal adalah intervensi yang layak dan dapat diterima oleh ibu hamil yang memiliki gejala cemas dan depresi.

Peserta juga menyampaikan kepuasan yang tinggi dan tidak ada hasil yang merugikannya.¹⁴

c. Prosedur

Prenatal yoga sama halnya dengan senam hamil dapat dilakukan oleh semua ibu yang memiliki kehamilan sehat, tanpa kontraindikasi (seperti preeklamsia, placenta previa totalis, *cervix incompetence*, hipertensi, ada riwayat abortus yang disebabkan oleh lemah kandungan, dan penyakit jantung), sangat disarankan untuk berlatih yoga secara teratur. Berlatih yoga seminggu 1-2 kali dengan bimbingan instruktur selama 60-90 menit/sesi, dan di hari-hari lainnya dapat berlatih secara mandiri.¹¹

Prenatal yoga dapat dilakukan mulai dari trimester I, berbeda dengan senam hamil yang dianjurkan dapat dilaksanakan saat usia kehamilan memasuki 24 minggu keatas. Trimester I merupakan masa yang paling rawan dalam kehamilan karena kondisi embrio yang belum stabil dan memiliki risiko keguguran yang tinggi. Praktik yoga yang disarankan untuk trimester ini adalah yang “ringan” dan membantu calon ibu beristirahat seperti melakukan postur restoratif, relaksasi dan berlatih teknik olah napas yoga.¹¹

Trimester kedua merupakan masa kehamilan yang “normal”, karena tingkat energi calon ibu telah kembali normal. Praktik yoga yang disarankan adalah meningkatkan kekuatan otot punggung agar dapat menyangga janin dan melindungi pinggang dari cedera. Selain itu

disarankan pula untuk melakukan praktik yoga yang dapat meningkatkan stamina serta menghindarkan pembengkakan pergelangan kaki.¹¹

Trimester ketiga, beban kandungan mencapai bobot maksimal membuat postur tubuh yang lebih baik dan kuat semakin diperlukan. Praktik yoga yang disarankan adalah menciptakan ruang bagi ibu dan janin untuk tetap dapat bernapas dengan nyaman, melatih otot dasar panggul agar lebih elastis, serta melakukan postur restoratif dan relaksasi.¹¹

d. Prinsip prenatal yoga

Prinsip prenatal yoga yaitu :

1) Napas dengan penuh kesadaran

Napas yang dalam dan teratur bersifat menyembyhkan dan menenangkan. Melalui teknik pernapasan yang benar, ibu akan lebih dapat mengontrol pikiran dan tubuhnya.²⁶

2) Gerakan yang lembut dan perlahan

Gerakan yang lembut dan mengalir akan membuat tubuh ibu lebih luwes sekaligus kuat. Gerakan prenatal yoga fokus pada otot-otot panggul, pinggul, paha dan punggung.²⁷

3) Relaksasi dan meditasi

Dengan relaksasi dan meditasi, seluruh tubuh dan pikiran ibu dalam kondisi rileks, tenang dan damai.²⁷

4) Ibu dan bayi

Prenatal yoga meluangkan waktu spesial dan meningkatkan *bounding* antara ibu dan calon bayi. Jika ibu bahagia dan rileks, bayi pun akan merasakan hal yang sama.²⁷

3. Persalinan

a. Pengertian

Persalinan adalah proses dimana bayi, plasenta dan ketuban keluar dari uterus ibu. Persalinan dianggap normal jika prosesnya terjadi pada usia kehamilan cukup bulan (setelah 37 minggu) tanpa disertai penyulit.

b. Faktor yang mempengaruhi persalinan

1) *Power*

Power (tenaga) adalah kekuatan yang mendorong janin keluar.

2) *Passage*

Passage (jalan lahir) yaitu panggul meliputi tulang-tulang panggul, otot-otot, jaringan dan ligamen yang terdapat pada panggul.

3) *Passenger*

Passenger (janin) yang meliputi sikap janin, letak, presentasi, bagian terbawah dan posisi janin.

4) *Psicology*

Keadaan psikologis ibu mempengaruhi proses persalinan. Ibu bersalin yang tenang dan didampingi oleh suami cenderung

mengalami proses persalinan yang lancar dibanding ibu yang cemas dan tidak memiliki pendamping.

5) Penolong

Kompetensi yang dimiliki penolong sangat bermanfaat untuk memperlancar proses persalinan dan mencegah kematian maternal dan neonatal.

c. Dampak kecemasan pada persalinan

Menurut Lanny, seorang dokter asal AS, Sarah Brewer, dalam buku *Super Baby* mengungkapkan kecemasan dan stress berlebihan saat ibu bersalin mengundang rasa sakit berlebihan saat persalinan. Qiao, et al dalam Deklava menyebutkan bahwa dampak kecemasan yang dapat ditimbulkan seperti kelahiran prematur dan persalinan seksio sesaria.³ Dalam sebuah penelitian juga disebutkan bahwa kecemasan mempengaruhi proses persalinan kala satu fase aktif.

d. Hal yang dapat menimbulkan kecemasan

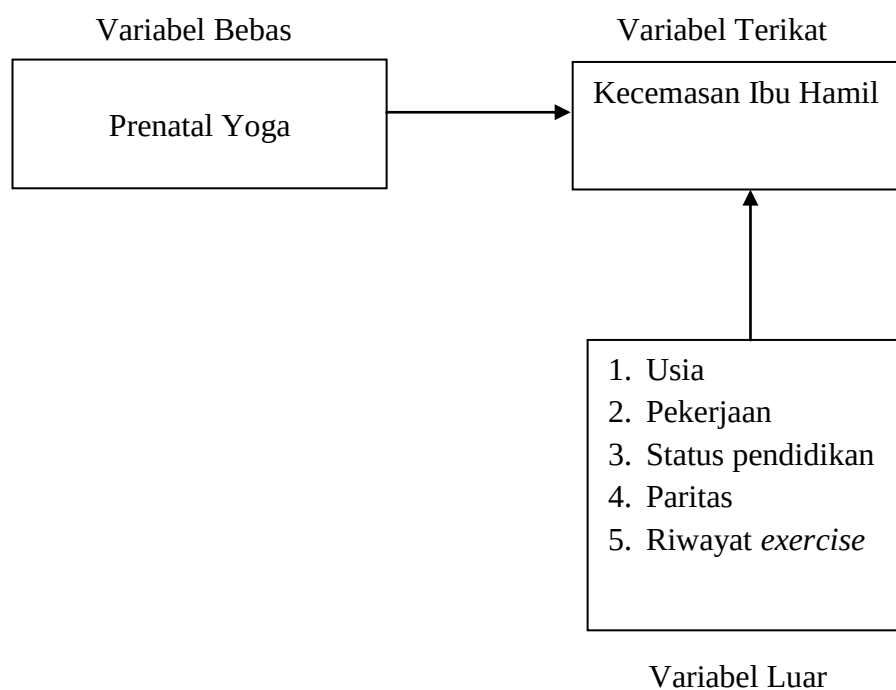
Julia, et al menyebutkan bahwa yang menjadi kekhawatiran ibu adalah takut dengan persalinan pervaginam (34,0%), takut mengalami ruptur perineum/episiotomi (32,4%), dan setelah melahirkan rasa takut akan kematian bayi (27,5%). Selain itu juga disebutkan bahwa kecemasan pada ibu terjadi karena adanya kekhawatiran mengenai kesehatan anak (49,6%), takut dengan nyeri persalinan (39,8%) dan takut persalinan operatif atau epidural anesthesia (13%).²⁷

B. Landasan Teori

Kecemasan adalah rasa khawatir atau takut yang dapat disebabkan karena adanya perubahan atau pengalaman baru. Adapun faktor yang mempengaruhi kecemasan, antara lain usia, pendidikan, pekerjaan, paritas dan riwayat kehamilan lalu.²¹ Menurut Freud dalam Supratiknya terdapat tiga macam kecemasan yaitu kecemasan realistik, neurotik dan moral.¹⁹ Sedangkan Spielberger menyebutkan bahwa terdapat dua jenis kecemasan yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. Donsu menyebutkan bahwa terdapat empat tingkat kecemasan, yaitu ringan, sedang, berat dan panik.²⁰ Kecemasan menimbulkan dampak buruk, baik bagi ibu maupun bayi. Kecemasan dapat diukur dengan beberapa alat ukur, namun yang sering digunakan dalam penelitian adalah STAI karena sudah terbukti memiliki reliabilitas dan validitas yang tinggi dan sering digunakan dalam penelitian.²⁵ Untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil, terdapat beberapa hal yang dapat dilakukan, salah satunya adalah Prenatal Yoga. Prenatal yoga (yoga bagi kehamilan) merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan. Berlatih yoga merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media *self help* dalam mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental menghadapi persalinan.¹¹ Beddoe AE, et al juga

menyatakan bahwa yoga memberikan efek positif untuk ibu hamil dalam mengurangi stres dan kecemasan yang dialami.¹³

C. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Ada pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan rancangan penelitian yang disusun sedemikian rupa sehingga dapat menuntun peneliti untuk dapat memperoleh jawaban terhadap pertanyaan penelitian.²⁸ Penelitian ini menggunakan desain eksperimen kuasi (*quasi experimental design*) dengan pendekatan *non equivalent control group design* yaitu desain ini hampir sama dengan *pre-test post-test design with control group*, hanya saja pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random.

(KE)	O1	→	X	→	O2
(KK)	O1'	→	X'	→	O2'

Keterangan:

X : Kombinasi senam hamil dengan prenatal yoga (diberikan sebanyak empat kali)

X' : Senam hamil (diberikan sebanyak empat kali)

O1 : Pengukuran kecemasan *pre-test* pada kelompok eksperimen

O2 : Pengukuran kecemasan *post-test* pada kelompok eksperimen

O1' : Pengukuran kecemasan *pre-test* pada kelompok kontrol

O2' : Pengukuran kecemasan *post-test* pada kelompok kontrol

KE : Kelompok eksperimen

KK : Kelompok kontrol

Gambar 2. Desain Penelitian

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi keseluruhan objek penelitian yang memiliki karakter sama di tiga kecamatan dengan jumlah ibu hamil terbanyak, yaitu Kecamatan Sentolo 701 orang, Lendah 581 orang dan Wates 637 orang. Populasi target penelitian ini adalah 307 ibu hamil di BPM Siti Aminah, BPM Bakti Sri Astuti dan BPM Sri Esthini Kabupaten Kulon Progo. Pemilihan BPM tersebut ditentukan melalui random dari beberapa BPM yang ada di kecamatan wilayah Kabupaten Kulon Progo.

2. Sampel

Sampel penelitian adalah ibu hamil yang bersedia menjadi responden dan pernah melakukan pemeriksaan kehamilan di BPM tersebut yang memenuhi kriteria. Total jumlah sampel yaitu 66 orang dan terdiri dari 23 ibu hamil di BPM Siti Aminah, 23 ibu hamil di BPM Bakti Sri Astuti dan 20 ibu hamil di BPM Sri Esthini. Pemilihan sampel dengan *consecutive* yaitu pemilihan sampel dengan menetapkan subjek yang memenuhi kriteria penelitian dimasukkan dalam penelitian sampai kurun waktu tertentu, sehingga jumlah yang diperlukan terpenuhi.

Kriteria inklusi yaitu umur kehamilan ≥ 24 minggu dan kriteria eksklusi yaitu memiliki kontraindikasi di antaranya pre-eklamsi, *placenta previa totalis*, *cervix incompetence*, hipertensi, ada riwayat keguguran sebelumnya yang disebabkan oleh lemah kandungan dan penyakit jantung.

Kriteria eksklusi tersebut akan peneliti ketahui dengan cara :

- a. Melakukan wawancara untuk mengetahui riwayat keguguran sebelumnya.
- b. Memeriksa riwayat tekanan darah pada buku KIA dan melakukan pemantauan tekanan darah untuk mengetahui hipertensi.
- c. Peneliti akan langsung mengeksklusi ibu hamil bila dari awal sudah terdiagnosa pre-eklamsi, *placenta previa totalis*, *cervix incompetence* dan penyakit jantung. Namun, jika diawal penelitian ibu hamil belum terdiagnosa maka diperbolehkan untuk menjadi responden, dengan catatan peneliti akan memantau kondisi ibu termasuk keluhan yang dirasakan seperti:
 - 1) Rasa pusing mual, dan muntah yang berkelanjutan
 - 2) Gangguan penglihatan
 - 3) Kram pada perut bagian bawah
 - 4) Kontraksi
 - 5) Perdarahan
 - 6) Pecah air ketuban
 - 7) Pembengkakan pada tangan dan kaki
 - 8) Berkurangnya produksi air seni
 - 9) Tremor (tangan dan kaki bergetar)
 - 10) Detak jantung yang terlalu cepat
 - 11) Gerakan janin melemah

3. Teknik Sampling

Pemilihan sampel dengan *consecutive* yaitu pemilihan sampel dengan menetapkan subjek yang memenuhi kriteria penelitian dimasukkan dalam penelitian sampai kurun waktu tertentu, sehingga jumlah yang diperlukan terpenuhi.²⁹ Sampel penelitian akan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pemilihan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan dengan cara mengundi tempat penelitian, dengan hasil kelompok eksperimen berada di BPM Siti Aminah dan BPM Bakti Sri Astuti dan kelompok kontrol di BPM Sri Esthini dan BPM Bakti Sri Astuti. Total keseluruhan sampel penelitian adalah 66 orang, setiap tempat penelitian terdapat ± 20 ibu hamil, sehingga salah satu tempat harus dibagi menjadi 2 kelompok.

4. Perhitungan Sampel

Perhitungan sampel minimal menggunakan rumus uji hipotesis terhadap rerata dua populasi independen dengan rumus :²⁸

$$n1 = n2 = 2 \left[\frac{(Z_{\alpha} + Z_{\beta})S}{x_1 - x_2} \right]^2$$

Keterangan :

Z_{α} = 1,96 (nilai α 0,05)

Z_{β} = 0,842 (nilai power 80%)

S = simpangan baku kedua kelompok dari pustaka.³⁰

$X_1 - X_2$ = perbedaan klinis kedua kelompok dari pustaka.¹³

$$n1 = n2 = 2 \left[\frac{(1,96 + 0,842)7,248}{5} \right]^2 \quad n1 = n2 = 2 \left[\frac{(Z_{\alpha} + Z_{\beta})S}{x_1 - x_2} \right]^2$$

$$n1 = n2 = 2 \left[\frac{20,31}{5} \right]^2$$

$$n1 = n2 = 2[4.062]^2$$

$$n1 = n2 = 2[16.49]$$

$$n1 = n2 = 32,98 = 33$$

Sehingga jumlah sampel pada penelitian ini adalah 33 untuk kelompok eksperimen dan 33 untuk kelompok kontrol, maka besar sampel keseluruhan adalah 66 responden dan penambahan 10% untuk mengantisipasi *drop out*.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di BPM Siti Aminah, BPM Bakti Sri Astuti dan BPM Sri Esthini Kabupaten Kulon Progo. Peneliti memilih tempat tersebut karena pernah dilaksanakan kegiatan senam hamil.

2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan pada selama 2 minggu pada Nopember 2017.

D. Variabel Penelitian

Variabel adalah karakteristik subyek penelitian yang berubah dari satu subyek ke subyek lain. Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel yaitu variabel independen (variabel bebas), variabel dependen (variabel terikat) dan variabel luar.

1. Variabel bebas

Variabel bebas adalah variabel yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat. Variabel bebas dari penelitian ini adalah prenatal yoga

2. Variabel terikat

Variabel terikat adalah variabel yang berubah akibat perubahan variabel bebas. Variabel terikat dari penelitian ini adalah kecemasan pada ibu hamil.

3. Variabel luar

Variabel luar adalah variabel yang secara teoritis mempengaruhi variabel terikat. Variabel luar dari penelitian ini adalah usia, pekerjaan, status pendidikan, paritas dan riwayat *exercise*.

E. Definisi Operasioal Variabel Penelitian

Tabel 2. Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi Operasional	Instrumen	Hasil ukur	Skala
Variabel Bebas				
Prenatal Yoga	Prenatal yoga yang dimaksud dalam penelitian ini adalah gerakan yoga kehamilan, dikombinasikan dengan gerakan senam hamil yang dilakukan sesuai pedoman yoga yang telah divalidasi ahli yoga dan diberikan pada ibu hamil sebanyak 4 kali dengan durasi 60 menit setiap dua kali seminggu dan diberikan pada kelompok eksperimen. Kelompok kontrol diberikan senam hamil saja. Senam hamil yang dimaksud adalah gerakan senam yang dilakukan sesuai pedoman yang telah disusun peneliti berdasarkan Depkes (2009). Senam akan diberikan pada ibu hamil sebanyak 4 kali dengan durasi 30 menit setiap dua kali seminggu	Panduan prenatal yoga Panduan senam hamil	1. Tidak : ibu hamil yang mengikuti senam hamil saja 2. Ya : ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga dikombinasikan dengan senam hamil	Nominal
Variabel Terikat				
Kecemasan	Kecemasan yang dimaksud dalam penelitian ini diukur dengan STAI, terdiri dari 20 item pada ibu sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga.	STAI	Skor Kecemasan 20-80	Numerik
Variabel Luar				
Usia	Satuan waktu yang mengukur waktu keberadaan seseorang yang diukur dari waktu lahirnya sampai penelitian dilakukan.	Pedoman wawancara	1. Usia Berisiko (<20 th dan >35 th) 2. Usia sehat (20-35 th)	Nominal
Pekerjaan	Aktivitas atau kegiatan yang dilakukan ibu sehingga memperoleh penghasilan.	Pedoman wawancara	1. Bekerja 2. Tidak bekerja	Nominal
Status Pendidikan	Derajat tertinggi jenjang pendidikan yang diselesaikan ibu berdasar ijazah yang diterima dari sekolah formal terakhir dengan sertifikat kelulusan.	Pedoman wawancara	1. Dasar (SD, SMP) 2. Menengah (SMA) 3. Tinggi (D3/S1)	Ordinal
Paritas	Jumlah persalinan yang pernah dialami ibu baik lahir hidup maupun lahir mati	Pedoman wawancara	1. Primi (1) 2. Multi (>1)	Nominal
Riwayat exercise	Suatu kegiatan yang pernah diikuti oleh ibu hamil, seperti senam hamil, yoga, hipnobirthing	Pedoman wawancara	1. Tidak ada 2. Ada	Nominal

F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis data

Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer. Data primer yaitu data yang diperoleh langsung oleh peneliti melalui kegiatan pengukuran atau observasi.

2. Teknik Pengumpulan data

a. Wawancara

Wawancara adalah suatu metode yang dipergunakan untuk mengumpulkan data, peneliti mendapatkan keterangan atau informasi secara lisan dari responden.²⁹ Pada penelitian ini peneliti melakukan wawancara pada responden guna menggali informasi mengenai karakteristik responden dan kesediaan menjadi responden. Jenis wawancara yang digunakan pada penelitian ini adalah wawancara terpimpin. Dimana wawancara ini dilakukan berdasarkan pedoman wawancara yang telah disiapkan peneliti.

b. Kuesioner

Kuesioner adalah daftar pertanyaan yang telah disusun untuk memperoleh data sesuai yang diinginkan peneliti. Pengumpulan data dengan kuesioner terdiri dari dua macam, yaitu kuesioner terbuka dan kuesioner tertutup. Pada kuesioner terbuka, responden secara bebas menjawab pertanyaan yang telah disediakan oleh peneliti sedangkan pada kuesioner tertutup, jawaban sudah disediakan sehingga responden hanya memilih sesuai dengan pendapatnya.³¹

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner tertutup dengan kuesioner STAI yang dikembangkan oleh Charles D.

Spielberger. Peneliti tidak melakukan perubahan atau penambahan pada kuesioner yang digunakan. Peneliti menggunakan STAI karena instrumen ini sudah digunakan secara luas dan tersedia dalam berbagai bahasa. Dalam penelitian ini tidak dilakukan uji validitas lagi karena penelitian ini menggunakan instrumen yang sudah baku yang telah teruji validitas dan reliabilitas datanya. McDowell I dalam Hernawaty menyebutkan hasil uji validitas dengan interval nilai 0,88 dan hasil uji reliabilitas nilai alpha untuk *state anxiety* 0,93 dan untuk *trait anxiety* 0,91 yang berarti mempunyai kekuatan yang kuat. Instrumen ini juga telah dilakukan uji coba konten instrumen kepada tim ahli Keperawatan Jiwa.³²

G. Instrumen dan Bahan Penelitian

Instrumen dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Lembar *informed consent*, digunakan sebagai persetujuan tertulis dari responden.
2. Pedoman wawancara, sebagai acuan dalam melakukan wawancara dengan responden untuk mengetahui karakteristik dari responden penelitian.
3. Panduan prenatal yoga, sebagai acuan dalam memberikan yoga pada ibu hamil yang sudah divalidasi oleh Tantri M. Setyorini, A.Md.Keb, RPYT.
4. Panduan senam hamil, sebagai acuan dalam memberikan senam pada kelompok kontrol, bersumber dari Depkes (2009).
5. Lembar STAI, digunakan untuk mengetahui skor kecemasan ibu hamil.

6. Matras yoga atau tikar, digunakan sebagai alas untuk latihan prenatal yoga dan senam hamil.
7. Bantal, digunakan sebagai alat bantu dalam latihan prenatal yoga dan senam hamil.
8. Tensimeter dan stetoskop, digunakan sebagai alat bantu untuk mengukur tekanan darah ibu hamil.
9. Doppler, digunakan sebagai alat bantu untuk menghitung denyut jantung janin

H. Prosedur Penelitian

Langkah-langkah pengumpulan data dalam penelitian ini adalah :

1. Penelitian dilaksanakan setelah mendapat surat kelayakan etik penelitian dari komite etik penelitian kesehatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Langkah selanjutnya yaitu mengurus izin penelitian di S Badan Penanaman Modal dan Perizinan Terpadu untuk mendapatkan surat izin penelitian yang akan digunakan di BPM Kabupaten Kulon Progo.
2. Mengidentifikasi ibu hamil sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi berdasarkan data pada kartu ibu hamil di BPM.
3. Membentuk tim peneliti, kemudian melatih dan menyamakan persepsi. Penjelasan mengenai isi dari kuesioner STAI akan diberikan oleh psikolog, sehingga tim peneliti mengerti dengan isi kuesioner tersebut. Tim peneliti terdiri dari tiga orang mahasiswa bidan dan satu orang bidan dengan sertifikat pelatihan prenatal yoga.

4. Menyusun jadwal pendampingan prenatal yoga dan senam hamil. Setiap tempat akan dilaksanakan kegiatan ini sebanyak dua kali seminggu, dengan rincian sebagai berikut :

- a. BPM Siti Aminah : senin & kamis
- b. BPM Bakti Sri Astuti : selasa & jumat
- c. BPM Sri Esthini : rabu & sabtu

Jika terdapat responden yang tidak hadir saat latihan, maka tim peneliti akan mendatangi rumah responden dan melakukan latihan dirumahnya.

5. Mendatangi secara langsung responden terpilih bersama tim peneliti secara *door to door* atau bekerja sama dengan asisten bidan di BPM untuk menanyakan kesediaan ibu hamil menjadi responden penelitian saat ibu hamil datang ke BPM untuk melakukan pemeriksaan hamil. Khusus di BPM Siti Aminah, peneliti menjaring ibu hamil yang bersedia menjadi responden penelitian saat kegiatan USG yang dilaksanakan oleh Lovamil.
6. Meminta *informed consent* apabila klien bersedia menjadi responden penelitian setelah mendapatkan penjelasan tentang prosedur penelitian.
7. Melakukan wawancara pada responden penelitian untuk mengetahui karakteristik responden.
8. Melakukan pengukuran kecemasan sebagai bentuk *pre test* menggunakan alat ukur STAI pada kedua kelompok. Pengisian kuesioner akan dilakukan oleh responden yang dipandu oleh tim peneliti. *Pre test* akan dilaksanakan saat pertemuan pertama.

9. Melakukan pemeriksaan tekanan darah dan DJJ sebelum dan setelah kegiatan prenatal yoga dan senam hamil.
10. Melakukan pendampingan pada kelompok kecil sesuai dengan jadwal yang telah dibuat.
 - a. Kelompok eksperimen akan dilatih senam hamil yang dikombinasikan dengan prenatal yoga selama 60 menit setiap sesi sesuai dengan panduan yang telah divalidasi oleh ahli yoga. Setiap ibu hamil akan melaksanakan latihan tersebut sebanyak empat kali.
 - b. Kelompok kontrol akan dilatih senam hamil selama 30 menit setiap sesi sesuai dengan panduan yang telah dibuat oleh peneliti berdasarkan acuan dari Depkes (2009). Setiap ibu hamil akan melaksanakan senam hamil sebanyak empat kali
11. Selama kegiatan prenatal yoga dan senam hamil peneliti selalu memantau keadaan umum responden dan selalu berkomunikasi dengan responden untuk mengetahui keluhan atau ketidaknyamanan yang dirasakan.
12. Melakukan pengukuran kecemasan sebagai bentuk *post test* menggunakan alat ukur STAI pada kedua kelompok. Pengisian kuesioner akan dilakukan oleh responden yang dipandu oleh tim peneliti. *Post test* akan dilaksanakan pada pertemuan terakhir setelah sesi latihan.
13. Memberikan kompensasi berupa handuk kecil kepada responden penelitian sebagai ucapan terima kasih.

14. Setiap sesi latihan responden difasilitasi dengan minum dan snack.

I. Manajemen Data

1. Pengolahan data

Pengolahan data penelitian ini dilakukan melalui tahap-tahap sebagai berikut:

a. Memeriksa (*editing*)

Memeriksa (*editing*) merupakan upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan. Data yang telah terkumpul dipastikan kelengkapannya, sampel yang memiliki data tidak lengkap, tidak disertakan dalam analisis.

b. Pemberian Kode (*Coding*)

Coding merupakan kegiatan pemberian kode pada semua variabel agar mempermudah pengolahan data. Pemberian kode ini dilakukan dengan mengubah data yang berbentuk angka dan huruf menjadi angka atau bilangan sesuai kriteria yang telah ditetapkan dalam definisi operasional.

c. Pemberian Skor (*Skoring*)

Skoring merupakan kegiatan pemberian skor pada variabel terikat, yaitu dengan cara menjumlahkan nilai pada kuesioner STAI.

d. Memasukkan data (*entry data*)

Entry data adalah kegiatan memasukkan data yang telah dikumpulkan ke dalam program pengolahan data.

e. *Cleaning*

Cleaning dilakukan dengan memeriksa ulang kelengkapan dan kesesuaian data yang terkumpul dengan data yang telah dimasukkan dalam program pengolahan data.

f. Menyusun data (*tabulating*)

Tabulating dilakukan dengan mengorganisasikan data yang terkumpul dalam bentuk tabel agar mudah dijumlah, disusun, ditata, disajikan dan dianalisis.

2. Analisis data

a. Analisis univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel dalam penelitian.²⁹ Analisis univariat dalam penelitian ini akan dilakukan pada tiap variabel penelitian, meliputi karakteristik responden kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

b. Analisis bivariat

Pada penelitian ini dilakukan uji normalitas menggunakan uji *Shapiro Wilk* karena disesuaikan untuk sampel penelitian yang berjumlah kecil (≤ 50).³³ Hasil uji normalitas ditemukan bahwa data pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdistribusi normal karena memiliki $p\text{-value} > 0,05$.

Analisis bivariat adalah analisis dilakukan untuk melihat dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi.²⁹ Pada penelitian

ini meliputi prenatal yoga dan kecemasan pada ibu hamil. Pengujian pengaruh pelaksanaan prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil menggunakan Uji-t (independen) karena skala pada kedua variabel adalah nominal dikotom dan numerik. Sebelum dilakukan uji statistik dilakukan uji normalitas data karena merupakan syarat untuk melakukan uji-t independen.

c. Analisis Multivariat

Analisis multivariat adalah metode statistik yang digunakan untuk mengetahui hubungan lebih dari satu variabel bebas dengan satu variabel terikat.²⁹ Analisis multivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah ANOVA untuk menguji pengaruh variabel bebas dan variabel luar terhadap variabel terikat kecemasan ibu hamil yang berskala data numerik.

J. Etika Penelitian

1. Ethical Clearance

Penelitian ini dilakukan setelah mendapatkan surat kelayakan etik dari komisi etik penelitian. *Ethical Clearance* (EC) atau kelayakan etik adalah keterangan tertulis yang diberikan oleh Komisi Etik Penelitian untuk riset yang melibatkan makhluk hidup yang menyatakan bahwa suatu proposal riset layak dilaksanakan setelah memenuhi persyaratan. Peneliti akan mengajukan *ethical clearance* di komite etik penelitian Poltekkes Yogyakarta.

2. *Informed Consent*

Sebelum melakukan penelitian, peneliti menginformasikan maksud dan tujuan dilakukan penelitian, prosedur dan alokasi waktu yang digunakan. Peneliti juga mempersilakan responden untuk bertanya dan peneliti menjawab setiap pertanyaan yang diajukan oleh responden. Setelah responden mengerti, peneliti akan menanyakan kesediaan responden untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Responden diberi kebebasan untuk setuju menjadi responden atau tidak. Apabila responden setuju, maka responden akan diminta untuk menandatangani lembar *informed consent* penelitian ini dan selanjutnya akan dilanjutkan dengan pengambilan data.

3. *Respect for person*

Peneliti memberikan informasi pada responden mengenai manfaat, resiko dan ketidaknyamanan selama dilakukan penelitian, meminta persetujuan pada responden untuk mengikuti penelitian dan menjelaskan bahwa hasil penelitian akan dijaga kerahasiannya. Jika responden menolak untuk mengikuti penelitian, maka peneliti tidak akan memaksa dan menghormati hak setiap individu.

4. *Anonymity*

Dalam menjaga kerahasiaan identitas responden, peneliti tidak mencantumkan nama lengkap responden pada pengumpulan data, tetapi cukup dengan inisial.

K. Kelemahan Penelitian

1. Waktu penelitian yang relatif pendek sehingga tidak diketahui efek perlakuan jangka panjang.
2. Saat penelitian berlangsung, terdapat tim yang berhalangan untuk hadir sehingga dalam proses mengukur tekanan darah dan DJJ menyita waktu yang cukup lama.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik responden penelitian meliputi umur, pekerjaan, pendidikan, paritas dan riwayat *exercise*.

Tabel 3. Karakteristik responden penelitian

Karakteristik		Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol		P- Value
		N	%	N	%	
Usia						
	Berisiko	2	6,1	7	21,2	0,449
	Sehat	31	93,9	26	78,8	
Pekerjaan						
	Bekerja	12	36,4	17	51,5	0,392
	Tidak Bekerja	21	63,6	16	48,5	
Status Pendidikan						
	Dasar	10	30,3	9	27,3	0,125
	Menengah	21	63,6	20	60,6	
	Tinggi	2	6,1	4	12,1	
Paritas						
	Primi	14	42,4	10	30,3	0,561
	Multi	19	57,6	23	69,7	
Riwayat Exercise						
	Tidak ada	33	100	32	97,0	-
	Ada	0	0	1	3,0	

Tabel 3. diatas menunjukkan bahwa distribusi frekuensi umur sebagian besar adalah usia sehat yaitu sebesar 93,9% pada kelompok eksperimen dan sebesar 78,8% pada kelompok kontrol. Distribusi

frekuensi pekerjaan responden sebagian besar adalah ibu hamil tidak bekerja pada kelompok eksperimen yaitu sebesar 63,6% dan pada kelompok kontrol sebagian besar adalah ibu hamil bekerja yaitu sebesar 51,5%. Berdasarkan pendidikan, sebagian besar berpendidikan menengah yaitu pada kelompok eksperimen sebesar 63,6% dan kelompok kontrol sebesar 60,6%.

Berdasarkan paritas, sebagian besar sudah lebih dari satu, yaitu pada kelompok eksperimen sebesar 57,6% dan kelompok kontrol sebesar 69,7%. Berdasarkan riwayat *exercise*, sebagian besar ibu hamil tidak pernah mengikuti kegiatan *exercise* untuk ibu hamil yaitu sebesar 100% pada kelompok eksperimen dan sebesar 97% pada kelompok kontrol.

Distribusi karakteristik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol homogen karena memiliki *p-value* > 0,05.

2. Rata-rata skor kecemasan pada kelompok prenatal yoga dan senam hamil

Rata-rata skor kecemasan pada kelompok prenatal yoga dan senam hamil diperoleh dari uji *paired T-test*. Tujuan lain dari uji tersebut adalah untuk mengetahui pengaruh pelaksanaan prenatal yoga dan senam hamil terhadap kecemasan ibu hamil.

Tabel 4. Rata-rata skor kecemasan pada kelompok prenatal yoga dan senam hamil

	N	Mean	S.D	S.E mean	t	Δ Penurunan	CI 95%	p- value
Prenatal Yoga								
<i>Pre test</i>	33	49,39	6,952	1,210	5,183	6.27	3.808 -	0.000
<i>Post test</i>	33	43,12					8.738	
Senam hamil								
<i>Pre Test</i>	33	46,00	3,305	0,575	5,846	3.36	2.192 -	0.000
<i>Post test</i>	33	42,64					4.536	

Tabel 4. menunjukkan bahwa kelompok prenatal yoga memiliki rata-rata skor kecemasan pada *pre test* sebesar 49,39 dan pada *post test* sebesar 43,12. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan skor kecemasan setelah dilakukan prenatal yoga. Pada kelompok kontrol memiliki rata-rata skor kecemasan pada *pre test* sebesar 46,00 dan *post test* sebesar 42,64. Dapat disimpulkan juga bahwa terdapat penurunan skor kecemasan pada ibu hamil setelah dilakukan senam hamil. Kelompok prenatal yoga dan senam hamil memiliki nilai signifikan sebesar 0.000 yang artinya prenatal yoga dan senam hamil memiliki perbedaan rerata kecemasan yang bermakna sebelum dan sesudah diberikan latihan prenatal yoga maupun senam karena memiliki nilai signifikan $< 0,05$.

3. Perbedaan rata-rata skor kecemasan pada kelompok prenatal yoga dan senam hamil

Perbedaan rata-rata skor kecemasan pada kelompok prenatal yoga dan senam hamil diperoleh dari uji *independent sample t-test*.

Tabel 5. Hasil uji *independent samples test* pada kelompok prenatal yoga dan senam hamil

	Δ Penurunan	Mean difference	S.E difference	t	CI 95%	p- value
Yoga						
Pre test						
Post test						
Senam	2,91	2.909	1.340	2,171	0,211-5,607	0,035
Hamil						
Pre Test						
Post test						

Tabel 5. menunjukkan bahwa nilai t-hitung pada selisih kelompok prenatal yoga terhadap selisih kelompok senam hamil adalah 2,171 dengan probabilitas (sig.) 0.035. Nilai probabilitas < 0.05 maka kecemasan pada prenatal yoga dan kelompok senam hamil adalah tidak sama atau berbeda secara signifikan. Karena nilai t-hitung positif maka prenatal yoga lebih berpengaruh dari pada senam hamil.

4. Pengaruh variabel luar terhadap kecemasan

Pengaruh variabel luar terhadap kecemasan diperoleh dengan uji ANOVA.

Tabel 6. Perbandingan variabel luar terhadap kecemasan

(I) Klp	(J) Klp	Mean Difference	Std. error	p-value	95% CI
Kecemasan	Usia	2,879	0,690	0,001	0,85 – 4,90
	Pekerjaan	3,182	0,694	0,000	1,15 – 5,22
	Pendidikan	3,061	0,696	0,001	1,02 – 5,10
	Paritas	3,242	0,694	0,000	1,21 – 5,28
	Riw. Ex	3,788	0,690	0,000	1,76 – 5,81

Tabel 6. menunjukkan bahwa kecemasan dipengaruhi oleh usia pekerjaan, pendidikan, paritas, riwayat abortus dan riwayat *exercise* karena memiliki nilai signifikan $< 0,05$ yaitu sebesar 0,000 dan 0,001.

B. Pembahasan

Pada penelitian ini, kedua kelompok memiliki pengaruh dalam menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan karena memiliki *p-value* $< 0,05$. Hasil uji independent terdapat perbedaan antara

kelompok prenatal yoga dan senam hamil. Jika dilihat dari jumlah penurunan skor kecemasan, prenatal yoga lebih berpengaruh dalam menurunkan kecemasan.

Kecemasan atau *anxietas* adalah suatu keadaan tegangan. Suatu ketegangan dapat timbul dari perasaan khawatir, takut, tertekan, kesal, gugup, gelisah dan bingung yang dialami oleh ibu. Perasaan tersebut dapat mengganggu atau menimbulkan ketidaknyamanan bagi ibu dalam menghadapi persalinan dan jika berlanjut sampai persalinan maka akan mempengaruhi kemajuan persalinan. Bila seorang ibu takut atau cemas maka tubuh akan mengaktifkan respon *flight*. Hal ini menyebabkan peningkatan produksi adrenalin. Jantung mulai berdetak lebih cepat, pernapasan menjadi lebih cepat, otot tegang, tekanan darah meningkat. Selama persalinan terdapat beberapa tanda yang menunjukkan bahwa ibu tidak bisa mengatasi persalinan dengan baik, yaitu gelisah, panik, vokalisasi bernada tinggi, persepsi nyeri meningkat karena penurunan produksi endorfin, perlambatan kontraksi akibat turunnya produksi oksitosin dan gawat janin.

Rasa takut dan semua perasaan yang dapat menimbulkan kecemasan merupakan musuh dalam menghadapi persalinan. Maka dari itu pengetahuan memegang peranan yang sangat penting bagi seorang calon orangtua. Menurut Apriliani, pengetahuan yang diperlukan oleh seorang calon ibu adalah pengetahuan tentang tubuhnya, proses kehamilan, proses persalinan, kasus-kasus yang sering terjadi dalam proses kehamilan dan persalinan, perubahan fisiologis dan psikologis, peran pendamping persalinan, upaya

untuk membuat ibu merasa nyaman serta metode-metode alternatif yang bisa digunakan saat masa kehamilan dan persalinan serta mampu melakukan *self checking*.

Salah satu metode alternatif yang dapat digunakan untuk meningkatkan kenyamanan dan mengurangi kecemasana adalah prenatal yoga. Prenatal yoga (yoga bagi kehamilan) merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan.¹⁰ Prenatal yoga memiliki tiga prinsip penting yaitu napas dengan penuh kesadaran, gerakan yang lembut dan perlahan serta relaksasi dan meditasi.²² Napas yang dalam dan teratur bersifat menyembuhkan dan menenangkan. Melalui teknik pernapasan yang benar, ibu akan lebih dapat mengontrol pikiran, tubuhnya dan dengan relaksasi dan meditasi, seluruh tubuh dan pikiran ibu dalam kondisi rileks, tenang dan damai. Dalam penelitian menyebutkan bahwa pranayama dan relaksasi memiliki efek positif yang signifikan dalam menurunkan kecemasan.³⁴

Penelitian Kyle Davis, et al yang melibatkan 46 ibu hamil dengan gejala depresi dan cemas menunjukkan bahwa yoga prenatal adalah intervensi yang layak dan dapat diterima oleh ibu hamil yang memiliki gejala cemas dan depresi. Peserta juga menyampaikan kepuasan yang tinggi dan tidak ada hasil yang merugikannya.¹⁴ Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Satyapriya, et al yang menyebutkan bahwa yoga lebih berpengaruh daripada senam hamil untuk mengurangi kecemasan yang dialami oleh ibu hamil

trimester dua dan tiga.³⁵ Fauziah, et al menyebutkan bahwa latihan yoga saat kehamilan membantu menurunkan kecemasan terkait proses persalinan, menambah keyakinan diri dalam menghadapi persalinan dan mengurangi keluhan fisik.³⁶ Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori yang disampaikan oleh Sindhu bahwa yoga dalam kehamilan dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan ibu hamil.¹¹ Penelitian James, et al menyebutkan bahwa yoga dalam kehamilan dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan wanita menghadapi persalinan dan mencegah peningkatan gejala simtomatologi.⁴⁴ Hamdiah, et al menyebutkan bahwa prenatal yoga memiliki efek yang signifikan secara statistik pada tingkat kecemasan.⁴⁶

Faktor lain yang mempengaruhi kecemasan adalah usia, pekerjaan, tingkat pendidikan, paritas dan riwayat *exercise*. Aktas, Songul & Kiymet juga menyebutkan bahwa faktor sosiodemografi dapat mempengaruhi depresi dan kecemasan dalam menghadapi persalinan.²¹

Usia mempengaruhi psikologis seseorang, semakin bertambah usia semakin baik tingkat kematangan emosi seseorang. Kehamilan dan persalinan yang aman adalah pada usia reproduksi sehat, yaitu 20-30 tahun. Usia ibu hamil dibawah 20 tahun atau diatas 35 tahun merupakan usia hamil resiko tinggi, sehingga dapat menimbulkan kecemasan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Madhavanprabhakaran & Karkada yang menyebutkan bahwa usia muda merupakan faktor resiko terjadinya kecemasan dalam kehamilan.³⁷ Penelitian Reeta, et al menyebutkan bahwa usia > 35 tahun dikaitkan dengan resiko terkait kehamilan tertentu dan resiko tersebut

menyebabkan timbulnya kecemasan ibu hamil.⁴⁵ Zamriati, et al juga menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara umur dengan kecemasan yang dialami ibu hamil.³⁸

Pekerjaan juga berpengaruh terhadap kecemasan yang dialami oleh ibu hamil. Ibu hamil yang bekerja mencemaskan kehilangan pekerjaan apabila pekerjaannya tidak dapat diselesaikan karena kehamilannya, sebaliknya apabila pekerjaan ibu hamil tidak terlalu berat dan tidak terlalu banyak tenaga, dimana ibu bisa menjalaninya selama kehamilan, pekerjaannya bisa membawa dampak positif.²²

Pendidikan pada umumnya berguna dalam merubah pola pikir, pola tingkah laku dan pola pengambilan keputusan. Tingkat pendidikan seseorang berpengaruh dalam memberikan respon terhadap sesuatu yang datang baik dari dalam maupun luar. Orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional dibandingkan yang berpendidikan lebih rendah. Dengan demikian pendidikan yang rendah menjadi faktor penunjang terjadinya kecemasan.²² Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Handayani yang menyatakan bahwa terdapat hubungan bermakna antara pendidikan dengan kecemasan ibu hamil menjelang persalinan.³⁹ Astuti juga menyatakan bahwa pendidikan berpengaruh terhadap kecemasan ibu hamil.⁴⁰

Paritas adalah jumlah persalinan yang pernah dialami ibu baik lahir hidup maupun lahir mati. Kecemasan yang dialami oleh ibu primipara tentu berbeda dengan multipara, karena pada ibu multipara sudah memiliki pengalaman

persalinan sebelumnya. Bagi primigravida, kehamilan yang dialaminya merupakan pengalaman pertama kali, sehingga trimester III dirasakan semakin mencemaskan karena semakin dekat dengan proses persalinan. Ibu akan cenderung merasa cemas dengan kehamilannya, merasa gelisah, dan takut menghadapi persalinan, mengingat ketidaktahuan menjadi faktor penunjang terjadinya kecemasan.³⁸ Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zamriati yang menyatakan ada hubungan yang signifikan antara paritas dengan kecemasan ibu hamil.³⁸ Yanuari et al juga menyatakan bahwa terdapat hubungan antara paritas dan tingkat kecemasan ibu hamil. Hasil penelitiannya juga menunjukkan bahwa nullipara merupakan paritas tertinggi yang mengalami kecemasan berat sedangkan multipara merupakan paritas tertinggi yang mengalami kecemasan ringan.⁴¹

Riwayat *exercise* adalah kegiatan yang pernah diikuti oleh ibu hamil sebelum penelitian ini berlangsung. Adapun kegiatan yang dimaksud adalah semua kegiatan yang memiliki manfaat untuk mengurangi kecemasan yang dialami ibu hamil seperti senam hamil, yoga, *hypnobirthing* dan meditasi.^{11,42} Skor kecemasan yang diperoleh ibu yang memiliki riwayat *exercise* dan yang tidak memiliki tentunya akan berbeda. Intensitas *exercise* yang dilakukan juga mempengaruhi kecemasan yang dialami oleh ibu. Winda & Wulan menyebutkan dalam penelitiannya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas keikutsertaan *hypnobirthing* dengan kecemasan ibu hamil. Ibu hamil yang mengikuti kegiatan tersebut dengan rutin memiliki tingkat kecemasan yang rendah dibandingkan yang tidak rutin.⁴³

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di BPM Kabupaten Kulon Progo tahun 2017, dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebagian besar adalah usia sehat, tingkat pendidikan menengah dan multipara. Sebagian besar ibu hamil bekerja pada kelompok kontrol dan sebagian besar ibu hamil tidak bekerja pada kelompok eksperimen. Ibu hamil yang memiliki riwayat exercise berada pada kelompok kontrol dengan jumlah satu orang. Karakteristik pada kedua kelompok homogen karena memiliki $p\text{-value} > 0,05$.
2. Kelompok prenatal yoga memiliki rata-rata skor kecemasan pada *pre test* sebesar 49,39 dan pada *post test* sebesar 43,12
3. Kelompok kontrol memiliki rata-rata skor kecemasan pada *pre test* sebesar 46,00 dan *post test* sebesar 42,64.
4. Terdapat perbedaan antara *pre test* terhadap *post test* pada kelompok prenatal yoga dan senam hamil yang memiliki nilai signifikan $< 0,05$.
5. Terdapat perbedaan antara kelompok prenatal yoga dengan kelompok senam hamil dengan $p\text{-value} 0,035$. Dilihat dari penurunannya, prenatal yoga lebih berpengaruh dalam menurunkan kecemasan.
6. Variabel luar yang mempengaruhi kecemasan meliputi usia, pekerjaan, pendidikan, paritas dan riwayat *exercise*

B. Saran

1. Institusi Pelayanan Kebidanan

Diharapkan institusi pelayanan kebidanan dapat menimbang kembali kegiatan prenatal yoga agar dijadikan sebagai alternatif dalam menurunkan kecemasan dan mengurangi keluhan yang dialami selama kehamilan.

2. Ibu Hamil

Diharapkan dapat mengikuti atau mempraktikkan gerakan yoga secara teratur yaitu 1-2 kali seminggu sebagai alternatif dalam mencapai perasaan nyaman, rileks dan membantu mengurangi keluhan selama kehamilan.

3. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat meminimalkan keterbatasan penelitian dan menggunakan responden yang lebih banyak untuk mengurangi bias.

DAFTAR PUSTAKA

1. RI, Kemenkes. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016.
2. *Association Between Anxiety and Hypertension : A Systematic Review And Meta-Analysis Of Epidemiological Studies*. Yu Pan, Wenpeng Cail, Qi Cheng, Wei Dong, Ting An, & Jin Yan. 11 1121-1130, s.l. : Neuropsychiatric Disease and Treatment, 2015.
3. *Causes Of Anxiety During Pregnancy*. Liana Deklava, Kristiana Lubina, Kristaps Circenis, Velga Sudraba & Inga Millere. 205 623-626, s.l. : Precedia-Sosial and Behavioral Sciences, 2015.
4. *A Review of the Effects of Anxiety During Pregnancy on Children's Health*. Zohreh Shahhosseine, Mehdi Poursaghar, Alireza Khalilian & Fariba Salehi. 27(3) 200-202, s.l. : Mater Sociomed, 2015.
5. *Association Between Prenatal And Postnatal Psychological Distress And Toddler Cognitive Development: A Systematic Review*. Down Kingston, Sheila McDonald, Marie-Paule Austin, & Suzanne Tough. s.l. : Maternal Psychological Distress and Toddler Cognitive Development, 2015. DOI:10.1371/journal.pone.0126929.
6. Semium, Yustinus. *Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik FREUD*. Yogyakarta : Kanisius, 2006.
7. *Anxiety and Depression of High Risk Pregnant Women Hospitalized in Two Public Hospital Settings in Greece*. K. Gourounti, Karapanou, Karpathiotaki & Vaslamatzis. 25, s.l. : International Archives of Medicine, 2015, Vol. 8.
8. *Maternal Perinatal Anxiety: A review of prevalence and correlates*. Liana S Leach, Carmel Poyser & Kate Fairweather-Schmidt. 21 (2017) 4–19, s.l. : Clinical Psychologist, 2014.
9. *Prospective-Longitudinal Study On The Association Of Anxiety disorders Prior To Pregnancy And Pregnancy- And Child-Related Fears*. Julia, Eva Asselmann, Franziska Einsle, Jens Strehle & Hans-Ulrich Wittchen. 40 (2016) 58–66, s.l. : Journal of Anxiety Disorders, 2016.
10. Michelle Haring, Jules E. Smith, Doris Bodnar, Shaila Misri, Ruth M. Little & Deirdre Ryan. *Coping with anxiety during pregnancy and following the birth: A cognitive behaviour therapy-based resource and self*

management guide for women and health care providers. s.l. : BC REPRODUCTIVE MENTAL HEALTH PROGRAM, 2013.

11. Sindhu, Pujiastuti. *yoga untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia & Penuh Makna.* Bandung : Qanita, 2014.
12. *Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di RSIA Limijati Bandung.* Rusmita, Eli. 2, s.l. : Jurnal Ilmu Keperawatan, 2015, Vol. III
13. *Tai chi/yoga reduces prenatal depression, anxiety and sleep disturbances.* Tiffany Field, Miguel Diego, Jeannette Delgado, & Lissette Medina. 19 (2013) 6e10, s.l. : Complementary Therapies in Clinical Practice, 2013.
14. *A Randomized Controlled Trial Of Yoga For Pregnant Women With Symptoms Of Depression And Anxiety.* Kyle Davis, Sherryl H. Goodman, Jenn Leiferman, Mary Taylor & Sona Dimidjian. 21 166e172, s.l. : Complementary Therapies in Clinical Practice, 2015.
15. Dinas Kesehatan Provinsi Yogyakarta. *Profil Kesehatan Provinsi Yogyakarta Tahun 2015.* Yogyakarta: Dinas Kesehatan Provinsi Yogyakarta.2016.
16. *Hubungan Senam Yoga dengan Mengurangi Kecemasan Pada Kehamilan Trimester III DI Klinik Halim Belawan Tahun 2014.* Novianti, Sumiatik & Rizki. 8-14, s.l. : Jurnal Maternal dan Neonatal, 2016.
17. *Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan.* Sumarni, Syaifurrahman Hidayat & Sri. s.l. : Jurnal Kesehatan Wiraraja Medika, 2014.
18. Gunarsa, Singgih D. Gunarsa & Ny. Y. Singgih D. *Psikologi Perawatan.* Jakarta : BPK Gunung Mulia, 2008.
19. Supratiknya, A. *Teori-teori Psikodinamik (Klinis).* Yogyakarta : Kanisius, 2009.
20. Donsu, Jenita Doli Tine. *Psikologi Keperawatan.* Yogyakarta : Pustaka Baru Press, 2017.
21. *Factors Affecting Depression During Pregnancy and the Correlation Between Social Support and Pregnancy Depression.* Aktas, Songul & Kiymet. 17(9): e16640, s.l. : Iran Red Crescent Med J, 2015.
22. *Hubungan Faktor Sosial Ekonomi Dengan Kecemasan Ibu Primigravida Di Puskesmas Tumitung.* Nimah Said, Esrom Kanine & Hendro Bidjuni. 2, s.l. : ejournal Keperawatan (e-Kp), 2015, Vol. III.

23. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta.2003
24. Hawari, H. Dadang. *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI, 2011.
25. Bush, Shane S. *Psychological Assessment of Veterans*. Newyork : Oxford University Press, 2014.
26. Michelle Haring, Jules E. Smith, Doris Bodnar, Shaila Misri, Ruth M. Little & Deirdre Ryan. *Coping with anxiety during pregnancy and following the birth: A cognitive behaviour therapy-based resource and self management guide for women and health care providers*. s.l. : BC REPRODUCTIVE MENTAL HEALTH PROGRAM, 2013.
27. Pratigny, Tia. *Yoga Ibu Hamil*. Jakarta : Pustaka Bunda, 2014.
28. Sudigdo Sastroasmoro, & Sofyan Ismail. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis Edisi ke-5*. Jakarta : Sagung seto, 2014.
29. Notoatmodjo, Soekidjo. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta, 2010.
30. *Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Kecemasan Sesaat dalam Menghadapi Persalinan pada Primigravida Trimester III Digalenia Mom and Baby Center Kota Bandung*. Rizky Ayu Apriliani, & Hedi Wahy. s.l. : Prosiding Psikolog, 2015. ISSN:2460-6448.
31. Wasis. *Pedoman Riset Praktis untuk Profesi Perawat*. Jakarta : EGC, 2008.
32. *Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Serviks Di RSUP Dr. Hasan Sadikin Bandung*. Taty Hernawaty, Rizqy Ita Ramdhani & Tetti Solehati. s.l. : Simposium Nasional, 2013.
33. Oktavia, Nova. *Sistematika Penulisan Karya Ilmiah Bagi Mahasiswa Diploma III dan S1 Kesehatan*. Yogyakarta : Deepublish, 2016.
34. *The effect of pranayama on test anxiety and test performance*. Azadeh Nemati. Int J Yoga. 2013 Jan-Jun; 6(1): 55–60. doi: 10.4103/0973-6131.105947
35. *Effect of integrated yoga on anxiety, depression & well being in normal pregnancy*. M. Satyapriya, R. Nagarathna, V. Padmalatha, H.R. Nagendra. Complementary Therapies in Clinical Practice 19 (2013) 230e236
36. *Efektivitas Latihan Yoga Prenatal Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Primigravida TM III*. Lestari Fauziah, Urip Purwono, Muniroh Abdurachman.

37. *Prevalence Of Pregnancy Anxiety And Associated Factors.* Madhavanprabhakaran, Girija Kalayil & Karkanda. International Journal Of Africanursing Sciences. vol.3. pages 1-7. 2015.
38. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasanibu Hamil Menjelang Persalinan Di Poli KIA Pkm Tuminting.* Wa Ode Zamriati, Esther Hutagaol & Ferdinand Wowiling. ejournal keperawatan (e-Kp) Volume. 1 Nomor. 1 Agustus 2013
39. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2012.* Reska Handayani. Ners jurnal keperawatan, vol 11 th 2015 : 62-71 ISSN 1907-686x
40. *Hubungan Karakteristik Bu Hamil Primigravida Trimester 3 Dengan Tingkat Kecemasan di RSUD Pasar Rebo.* Yanita Astuti. FIK UI 2012
41. *Hubungan Paritas Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester 3 Dalam Menghadapi Persalinan.* Triatmi Andri Yanuarini, Dwi Estuning Rahayu, Hanna Salehtra Hardiati. Jurnal ilmu kesehatan. vol 2 no 1 nopember 2013, ISSN 2303-1433
42. Kuswandi, Lanny. *Gentle Hypnobirthing A Gentle Way to Give Birth.* Jakarta : Alleta Books .2014
43. *Hubungan Intensitas Keikutsertaan Hypnobirthing dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Gianyar.* Winda Martalisa & Wulan Budisetyani. Jurnal Psikologi Udayana. Vol 1, No.1 116-128. ISSN: 2354-5607. 2013
44. *Effects of Antenatal Yoga on Maternal Anxiety and Depression : A Randomized Controlled Trial.* James J Newham, Anja Wittkowski Clin, Janine Hurley, John D.Aplin & Melissa Westwood. Depression and Anxiety. Vol 31, pages 631-640. DOI 10.1002/da.22268.2014
45. *A Review of Pregnancy in Women Over 35 Years of Age.* Reeta Lampinem, Katri Vehvilainen & Paivi Kankkunen. The Open Nursing Journal. Vol 3, pages 33-38. 2009
46. *Effect of Prenatal Yoga on Anxiety, Blood Pressure, and Fetal Heart Rate in Primigravida Mothers.* Hamdiah, Ari Suwondo, Triana Sri Hardjanti, Ariawan, M. Choiroel Anwar. Belitung Nursing Journal. 3(3) 246-254.2017

Lampiran 1.

RENCANA ANGGARAN PENELITIAN

No	Kegiatan	Alat dan Bahan	Biaya
1	Penyusunan Proposal	Pengetikan dan penjilidan	Rp. 320.000,-
2	Penyusunan Instrumen	Konsul Ahli	Rp. 100.000,-
3	Seminar Proposal	Pengetikan dan penjilidan	Rp. 120.000,-
4	Revisi Proposal	Pengetikan dan penjilidan	Rp. 150.000,-
5	<i>Ethical clearance</i>	Biaya mengajukan etik penelitian	Rp. 50.000,-
6	Perizinan Penelitian	Biaya perizinan	-
7	Pelaksanaan Penelitian	Transportasi, angket, souvenir, enumerator	Rp. 1.850.000,-
8	Laporan	Pengetikan dan penjilidan	Rp. 200.000,-
9	Sidang	Penggandaan	Rp. 100.000,-
10	Biaya tak terduga	Lain-lain	Rp. 100.000,-
JUMLAH			Rp. 2.990.000,-

Lampiran 2.

JADWAL PENELITIAN

[illegible]

Lampiran 3.


KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES YOGYAKARTA


Jl. Tatabumi No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman, D.I. Yogyakarta Telp./Fax. (0274) 617601
 Website : www.komisi-etik.poltekkesjogja.ac.id Email : komisaetik.poltekkesjogja@gmail.com

PERSETUJUAN KOMISI ETIK
No. LB.01.01/KE-01/XLVI/929/2017

Judul	Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di BPM Kabupaten Kulon Progo Tahun 2017
Dokumen	1. Protokol 2. Formulir pengajuan dokumen 3. Penjelasan sebelum Penelitian 4. <i>Informed Consent</i>
Nama Peneliti	Ni Komang Ayu Tri Muria
Dokter/ Ahli medis yang bertanggungjawab	-
Tanggal Kelaikan Etik	07 November 2017
Instansi peneliti	Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta menyatakan bahwa protokol diatas telah memenuhi prinsip etis berdasarkan pada Deklarasi Helsinki 1975 dan oleh karena itu penelitian tersebut dapat dilaksanakan.

Surat Kelaikan Etik ini berlaku 1 (satu) tahun sejak tanggal terbit.

Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta memiliki hak untuk memantau kegiatan penelitian setiap saat. Peneliti wajib menyampaikan laporan akhir setelah penelitian selesai atau laporan kemajuan penelitian jika dibutuhkan.

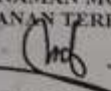
Demikian, surat ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ketua ,



Margono, S.Pd, APP., M.Sc
 NIP. 196502111986021002

Lampiran 4.

 PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU Unit 1: Jl. Perwakilan, Wates, Kulon Progo Telp. (0274) 775208 Kode Pos 55611 Unit 2: Jl. KHA Dahlan, Wates, Kulon Progo Telp. (0274) 774402 Kode Pos 55611 Website: dpmp.kulonprogo.go.id Email: dpmp@kulonprogo.go.id	
<u>SURAT KETERANGAN / IZIN</u> Nomor : 070.2 /00943/XI/2017	
Memperhatikan :	Surat dari Politeknik Kesehatan Yogyakarta No: PP.07.01/3.3/1638/2017, Tanggal: 20 Oktober 2017, Perihal: Izin penelitian
Mengingat :	- Keputusan Menteri Dalam Negeri Nomor 61 Tahun 1983 tentang Pedoman Penyelenggaraan Pelaksanaan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri; - Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta; - Peraturan Daerah Kabupaten Kulon Progo Nomor : 14 Tahun 2016 tentang Pembentukan Dan Susunan Perangkat Daerah; - Peraturan Bupati Kulon Progo Nomor : 121 Tahun 2016 tentang Standar Pelayanan Pada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu.
Ditizinkan kepada NIM / NIP PT/Instansi Keperluan Judul/Tema	: NI KOMANG AYU TRI MURIA : P07124216110 : POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA : IZIN PENELITIAN : PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI BPM KABUPATEN KULON PROGO TAHUN 2017
Lokasi :	BPM DI WILAYAH KABUPATEN KULON PROGO
Waktu :	06 Nopember 2017 s/d 06 Februari 2018
- Terlebih dahulu menemui/melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat untuk mendapat petunjuk seperlunya. - Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku. - Wajib menyerahkan hasil Penelitian/Riset kepada Bupati Kulon Progo c.q. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Kabupaten Kulon Progo. - Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah. - Apabila terjadi hal-hal yang tidak diinginkan menjadi tanggung jawab sepenuhnya peneliti - Surat izin ini dapat diajukan untuk mendapat perpanjangan bila diperlukan. - Surat izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut di atas.	
Ditetapkan di: Wates Pada Tanggal : 06 Nopember 2017  AGUNG KURNIAWAN, S.IP., M.Si Pembina Utama Muda; IV/c NIP. 19680805 199603 1 005	
Tembusan kepada Yth. : - Bupati Kulon Progo (Sebagai Laporan) - Kepala Bappeda Kabupaten Kulon Progo - Kepala Kesbangpol Kabupaten Kulon Progo - Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Kulon Progo - BPM Sidi Ampon, BPM Bantul, BPM Astuti, BPM Sri Esthini - Yang bersangkutan - Asip	

Lampiran 5.

SURAT PERNYATAAN

Kami yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Bkti Sri Astuti, A.Md.Keb
Alamat : Gegulu, Gulurejo, Lendah, Kulon Progo
Jabatan : Penanggung Jawab BPM Bkti Sri Astuti

Dengan ini kami menyatakan bahwa :

Nama : Ni Komang Ayu Tri Muria
Universitas : POLTEKKES KEMENKES Yogyakarta
NIM : P07124216110

Telah benar-benar melakukan penelitian di Bidan Praktek Mandiri Bkti Sri Astuti pada tanggal 9 Oktober – 20 Nopember 2017.

Demikian Surat Pernyataan ini Kami buat dan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Kulon Progo, 21 Nopember 2017

Penanggung Jawab


(Bkti Sri Astuti, A.Md.Keb)

SURAT PERNYATAAN

Kami yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Siti Aminah, A.Md.Keb
Alamat : Demangan, Demangrejo, Sentolo, Kulon Progo
Jabatan : Penanggung Jawab BPM Siti Aminah

Dengan ini kami menyatakan bahwa :

Nama : Ni Komang Ayu Tri Muria
Universitas : POLTEKKES KEMENKES Yogyakarta
NIM : P07124216110

Telah benar-benar melakukan penelitian di Bidan Praktek Mandiri Siti Aminah pada tanggal 2 Oktober – 20 Nopember 2017.

Demikian Surat Pernyataan ini Kami buat dan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Kulon Progo, 21 Nopember 2017

Penanggung Jawab



(Siti Aminah, A.Md.Keb)

Lampiran 6.

PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (PSP)

1. Kami adalah Ni Komang Ayu Tri Muria. Berasal dari Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Jurusan Kebidanan Program Studi DIV Kebidanan Kelas Alih Jenjang, dengan ini meminta bantuan Anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan di BPM Kabupaten Kulon Progo Tahun 2017”.
2. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh keaktifan ibu hamil mengikuti senam hamil dan kombinasi senam hamil dengan prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil menggunakan kuesioner STAI (*State Trait Anxiety Inventory*).
3. Penelitian ini dapat memberi manfaat berupa meningkatkan pengetahuan, mengurangi keluhan selama hamil dan meningkatkan kenyamanan selama kehamilan.
4. Penelitian ini akan berlangsung selama 30-60 menit setiap sesi dimana akan dilaksanakan empat kali pertemuan selama dua minggu. Berarti setiap tempat akan dilaksanakan kegiatan tersebut dua kali seminggu. Kami akan memberikan kompensasi kepada anda berupa handuk kecil dan konsumsi selama penelitian akan ditanggung oleh peneliti berupa air putih dan snack. Sampel penelitian adalah ibu hamil dengan umur kehamilan ≥ 24 minggu yang melakukan pemeriksaan kehamilan di BPM Bakti Sri Astuti, BPM Siti Aminah dan BPM Sri Esthini.
5. Prosedur pengambilan data dilakukan dengan cara anda akan diberikan informasi mengenai manfaat dan tujuan dari penelitian ini, apabila anda bersedia, selanjutnya kami mohon untuk menandatangani lembar persetujuan. Kemudian tim peneliti akan melakukan wawancara untuk memperoleh data diri anda, melakukan pengukuran kecemasan dengan kuesioner STAI *pre* dan *post* latihan dan mengikuti kegiatan ini sebanyak empat kali. Anda tidak perlu

khawatir karena tidak ada resiko atau efek samping yang ditimbulkan, senam hamil dan yoga tidak pernah dilaporkan menyebabkan kelainan atau penyakit pada ibu hamil.

6. Keuntungan yang anda peroleh dalam keikutsertaan anda pada penelitian ini adalah dapat meningkatkan kenyamanan selama kehamilan dan mengurangi keluhan selama kehamilan
7. Partisipasi anda bersifat sukarela, tidak ada paksaan, dan anda bisa sewaktu-waktu mengundurkan diri dari penelitian ini.
8. Nama dan jati diri anda akan tetap dirahasiakan. Bila ada hal-hal yang belum jelas, anda dapat menghubungi Ni Komang Ayu Tri Muria dengan nomor telepon 085737088836

PENELITI

(Ni Komang Ayu Tri Muria)

Lampiran 7.

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Hal : Permohonan Menjadi Responden

Kepada Yth :

.....

Di

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Komang Ayu Tri Muria

Program Studi : Diploma IV Kebidanan

Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Dengan ini memohon kesediaan Ibu agar berkenan berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian saya yang berjudul “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di BPM Kabupaten Kulonprogo 2017” dengan memberikan informasi yang sesuai dengan apa yang diketahui dan bersedia diberikan latihan yoga hamil. Informasi yang anda berikan akan kami jaga kerahasiaannya dan semata-mata hanya untuk kepentingan penelitian.

Besar harapan saya atas terkabulnya permohonan ini. Atas partisipasi dan kerjasama Ibu kami ucapkan terimakasih.

Yogyakarta,

Peneliti

Ni Komang Ayu Tri Muria

Lampiran 8.

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Ni Komang Ayu Tri Muria dengan judul “Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di BPM Kabupaten Kulon Progo Tahun 2017”.

Nama :

Alamat :

No. Telepon/HP :

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Kulon Progo,.....

Saksi

Yang memberikan persetujuan

(.....)

(.....)

Mengetahui,

Ketua Pelaksana Penelitian

(Ni Komang Ayu Tri Muria)

Lampiran 9.

SURAT PERNYATAAN TIM PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Pendidikan :

Pekerjaan :

Alamat :

No. Telp :

Setelah memperoleh penjelasan dari saudara tentang penelitian dengan judul “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di BPM Kabupaten Kulonprogo Tahun 2017” yang akan saudara lakukan, maka dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi bagian dari tim penelitian. Kesediaan ini saya sampaikan dengan sadar tanpa ada tekanan apapun.

Demikian pernyataan ini saya nyatakan dan semoga dapat digunakan sebaiknya.

Yogyakarta, 2017

Hormat saya,

(.....)

Lampiran 10.

PEDOMAN WAWANCARA

Nomor Urut :

- A. Nama** :
- B. Usia** : 1. Usia berisiko (<20 dan >35 th) :
2. Usia sehat (20-35 th) :
- C. Umur Kehamilan** :
- D. No Tlp** :
- E. Alamat** :
- F. Pendidikan terakhir*** : 1. Dasar (SD/MI/SMP/MTs)
2. Menengah (SMA/SMK/MA/MAK)
3. Tinggi (D1/D2/D3/D4/S1/S2/S3)
- G. Pekerjaan** : 1. Bekerja :
2. Tidak bekerja
- H. Paritas*** : 1. Primipara
2. >1
- I. Riwayat Abortus*** : 1. Ada
2. Tidak ada
- J. Riwayat Kehamilan sekarang*** : (Penyakit jantung /hipertensi /PE /
plasenta previa totalis / cervix
incompetence)
- K. Riwayat exercise*** : 1. Tidak ada
2. Ada (senam hamil/prenatal
yoga/hipnobirthing)

Catatan :

Lingkari pada pilihan dengan tanda bintang (*) dan isi pilihan tanpa tanda bintang dengan lengkap.

Lampiran 11.

KUISIONER STAI Form Y-1

Nama _____ Pekerjaan _____

Umur _____ Pendidikan (Lingkari) : SD/SMP/SMA/D3/S1/S2

Petunjuk Pengisian

Sejumlah pernyataan yang digunakan seseorang untuk menggambarkan dirinya sendiri. Baca setiap pernyataan dan kemudian lingkari pernyataan yang menunjukkan bagaimana perasaan anda saat ini. Tidak ada jawaban benar atau salah. Jangan menghabiskan waktu terlalu lama pada setiap pernyataan, berikan pernyataan yang paling baik dalam menggambarkan perasaan anda saat ini.

No	Perasaan	Sama sekali tidak merasakan	Sedikit merasakan	Cukup merasakan	Sangat merasakan
1	Saya merasa tenang	1	2	3	4
2	Saya merasa aman	1	2	3	4
3	Saya merasa tegang	1	2	3	4
4	Saya merasa tertekan	1	2	3	4
5	Saya merasa tenteram	1	2	3	4
6	Saya merasa kesal	1	2	3	4
7	Saya merasa khawatir akan mengalami kesialan/kemalangan	1	2	3	4
8	Saya merasa puas	1	2	3	4
9	Saya merasa takut	1	2	3	4
10	Saya merasa nyaman	1	2	3	4
11	Saya merasa percaya diri	1	2	3	4
12	Saya merasa gugup	1	2	3	4
13	Saya merasa gelisah	1	2	3	4
14	Saya merasa tidak dapat memutuskan sesuatu	1	2	3	4
15	Saya merasa santai	1	2	3	4
16	Saya sudah merasa cukup dengan kondisi saya saat ini	1	2	3	4
17	Saya merasa khawatir	1	2	3	4
18	Saya merasa bingung	1	2	3	4
19	Saya merasa kuat dalam menghadapi kondisi saya saat ini	1	2	3	4
20	Saya merasa senang	1	2	3	4

Lampiran 12.

PANDUAN

PRENATAL YOGA UNTUK KECEMASAN IBU HAMIL DALAM MENGHADAPI PERSALINAN

Penulisan pedoman prenatal yoga ini bersumber dari buku karangan Pujiastuti Sindhu berjudul *Yoga untuk Kehamilan : Edisi yang diperkaya Sehat, Bahagia dan Penuh Makna* tahun 2014, dengan model foto yaitu Lea, Maria, Esti dan fotografer Cahyadi Setiawan. Pedoman prenatal yoga ini sudah divalidasi oleh ahli yoga yaitu Tantri M. Setyorini, A.Md.Keb, RPYT.

TAHAP YOGA	TEKNIK	GAMBAR
Centering Awal (Pemusatan Perhatian)	1. Lakukan dengan duduk bersila 2. Letakkan kedua tangan di atas lutut 3. Mata terpejam sambil mendengarkan musik klasik 4. Fokuskan pendengaran sampai dengan suara terhalus. 5. Rasakan detak jantung anda menjadi lebih teratur begitu juga nafas anda menjadi lebih teratur	

Pranayama (Pengaturan Nafas)	1. Pernapasan Diafragma - Letakkan satu tangan pada perut bagian atas, dan tangan lainnya pada perut bagian bawah. - Tarik napas melalui hidung, rasakan perut mengembang dan jarak diantara kedua tangan semakin merenggang. - Buang napas, rasakan perut kembali melembut mengempis, dan jarak diantara kedua tangan kembali seperti semula. - Lakukan sambil memejamkan mata.	
	2. Teknik pernapasan Berdengung - Jari-jari tangan menyumbat telinga dan menutup mata. - Tarik napas dalam dari kedua lubang hidung dan sempitkan pita suara di ujung tarikan napas. - Buang napas perlahan dan panjang. Istirahatkan pikiran dengan mendengarkan suara mendengung panjang yang dihasilkan saat posisi ini. - Lakukan selama beberapa putaran hingga merasa nyaman.	 

Warming Up (Pemanasan)	1. Posisi duduk bersila 2. Melakukan latihan untuk leher, dengan merentangkannya ke belakang-depan, menengok ke kiri-kanan, dan memutar leher 3. Memutar sendi bahu, siku dan pergelangan tangan 4. Merentangkan tubuh ke samping kiri dan kanan.	    
--------------------------------------	--	---

	5. Luruskan kaki ke depan, dan tangan berada dibelakang untuk menyangga badan. 6. Tarik jari-jari kaki ke arah tubuh secara perlahan,lalu lipat kedepan. 7. Tarik kedua telapak kaki ke arah tubuh secara perlahan dan dorong kedepan.	
--	--	--

Prenatal Yoga Sun Salutation	1. Berdiri dengan kedua kaki diregangkan sejajar pinggul. Tekuk lutut sedikit agar posisi berdiri lebih stabil dan tempelkan kedua tangan didepan dada dalam postur Namaste Mudra. 2. Letakkan kedua tangan pada pinggul. Tarik napas, dorong pinggul ke depan dan panjangkan tulang punggung ke belakang sambil mendorong dada ke depan. Tarik dagu ke belakang. 3. Buang napas, tekuk lutut, dan condongkan tubuh bagian atas ke depan. Letakkan kedua tangan diantara kedua lutut dan istirahatkan kepala bergantung diantara kaki 4. Tarik napas, langkahkan kaki kanan ke belakang, turunkan lutut dan punggung kaki kanan. Dorong dada kedepan. 5. Buang napas, langkahkan kaki kiri ke belakang. 6. Tarik napas, arahkan	 1 13  2  3 4
---	--	---

	tulang ekor ke luar dan panjangkan tulang punggung, dorong dada ke depan dan tarik dagu keatas. Mata menatap satu titik diatas.	
	7. Buang napas, tarik tulang ekor masuk ke dalam, bungkukkan tulang punggung mulai dari pinggang hingga ke leher, dan tarik dagu ke dada. Mata menatap pusar	
	8. Tarik napas, kembali arahkan tulang ekor ke luar, panjangkan tulang punggung, dorong dada ke depan, dagu ke atas.	
	9. Buang napas, angkat tulang ekor ke atas, luruskan lutut dan turunkan tumit.	
	10. Tarik napas, turunkan lutut dan langkahkan kaki kiri kedepan ke sisi luar tangan kiri.	
	11. Buang napas langkahkan kaki kanan ke sisi luar tangan kiri, gantungkan kepala beristirahat diantara kaki.	
	12. Kedua tangan memegang panggul belakang. Tarik napas,	

bawa tubuh kembali tegak dan panjangkan tulang punggung kebelakang, tarik dagu ke atas.

13. Buang napas, kedua tangan kembali ke posisi Namaste Mudra.

14. Lakukan dengan sisi lainnya, yakni dengan melangkahkan kaki kiri untuk nomor 4 dan 10. Lakukan sebanyak 2-3 kali putaras. Lakukan teknik ini secara perlahan dan nyaman, seiring dengan tarikan dan embusan napas.



Pose Tambahan Sesuai Tujuan	Virabhadrasana 1 1. Berdiri tegak dengan kedua kaki diregangkan lebih lebar daripada bahu. Arahkan kaki kiri keluar dan kaki kanan kedalam. Arahkan tubuh sepenuhnya menghadap kekiri. Tempelkan kedua telapak tangan didepan dada. 2. Tarik napas, rentangkan kedua tangan ke atas. 3. Buang napas, tekuk lutut kiri hingga sejajar dengan tumit kiri. Mata menatap lurus ke depan. Tahan dalam posisi ini selama 15-30 detik. 4. Tarik napas, kembali luruskan kaki kiri. Buang napas, tangan kembali pada pinggul. Lakukan dengan sisi lainnya.	 
	Utkatasana	

	1. Berdiri dengan kedua kaki diregangkan lebih lebar dari pada pinggul. Arahkan jari-jari kaki ke arah luar. Letakkan kedua tangan pada pinggul. 2. Tarik napas, panjangkan tulang punggung. Buang napas, tekuk lutut hingga sejajar dengan tumit. Pastikan lutut tertarik ke luar dan tulang ekor masuk. Condongkan tubuh sedikit ke depan dan letakkan kedua tangan diatas paha. Tahan dalam posisi ini sambil bernapas perlahan selama yang anda rasakan nyaman. Saat menahan dalam posisi ini anda juga dapat merentangkan tangan ke samping dan menekuk siku. 3. Tarik napas, perlahan kembali luruskan lutut. Buang napas, lakukan postur ini dua putaran.	  
--	--	---

	Bilikasana 1 (postur peregangan kucing) 1. Dalam posisi meja /merangkak. Letakkan kedua telapak tangan dialas dan sejajar bahu, lutut dialas dan sejajar panggul. Telapak tangan menempel flat pada alas dan renggangkan jari-jari tangan. 2. Perahan buang napas dan tarik tulang ekor masuk kedalam, bungkukkan tulang punggung mulai dari pinggang hingga ke leher, dan tarik dagu ke dada. Mata menatap pusar. Bernapas perlahan. 3. Tarik napas, arahkan tulang ekor ke luar dan panjangkan tulang punggung, dorong dada kedepan dan tarik dagu ke atas. Mata menatap satu titik diatas. Bernapas perlahan. Lakukan 5-10 putaran secara perlahan.	  
--	---	--

	Baddha Konasana (Seri Postur Kupu-Kupu) 1. Tekuk kedua lutut dan rapatkan kedua telapak kaki. Tarik kedua tumit ke arah dasar panggul. 2. Perlahan, ayun kedua lutut bergerak naik turun. Lakukan perlahan seiring dengan napas selama 10 putaran. 3. Kembali luruskan kaki dan gerak-gerakkan kaki untuk melepaskan ketegangan dari otot kaki.	
--	---	--

	Putaran Sufi 1. Duduk dengan kedua lutut ditekuk dan telapak kaki ditempelkan. Letakkan kedua tangan pada lutut. Condongkan tubuh kedepan, jaga agar punggung tidak membungkuk. 2. Perlahan, gerakkan tubuh berputar membuat lingkaran besar. Lakukan selama 5-10 putaran, kemudian ganti arah. Lakukan sambil bernapas dalam dan perlahan. 3. Kembali luruskan kaki dan gerak-gerakkan otot kaki.	  
--	--	---

**Setu Bandha Sarvangasana
(postur jembatan)**

1. Berbaring dengan lutut ditekuk dan tumit ditarik sedekat mungkin ke arah bokong. Renggangkan kedua lutut sejajar pinggul, dan tumit sejajar lutut. Letakkan kedua lengan di samping tubuh dengan kedua telapak tangan menempel pada alas. Agar lebih nyaman dapat meletakkan bantal dibawah pinggul.
2. Tarik napas, angkat bokong dan punggung dari alas, dan dekatkan dada ke dagu. Jalin jari-jari tangan dibawah tubuh dan tekan lengan ke alas. Tahan dalam posisi ini selama 30 detik sambil bernapas dalam.
3. Buang napas, perlahan turunkan punggung pada alas.



Restoratif pose	Postur beristirahat miring 1. Berbaring miring ke samping kiri. Tekuk lutut kanandan sangga lutut dengan pantal. Biarkan kaki kiri dalam posisi lurus. 2. Istirahatkan kepala dalam posisi miring pada bantal lainnya. Letakkan tangan kanan diatas perut, dan siku kiri pada alas.	
Relaksasi Akhir	1. Carilah posisi yang nyaman, dapat menggunakan posisi beristirahat miring. Usahakan agar tubuh dalam kondisi yang nyaman dan lemas, dan tidak mengencangkan satu satu pun otot tubuh. Jaga agar pikiran dalam kondisi tenang, dan emosi dalam kondisi damai dan bahagia. 2. Dalamkan napas selama beberapa saat. Alirkan rasa nyaman ke seluruh bagian tubuh seiring dengan tarikan napas. Lepaskan rasa tegang dan tidak nyaman seiring dengan embusan napas. Setelahnya, kembali bernapas normal dan perlahan. 3. Rasakan tubuh secara menyeluruh. Mulai dari puncak kepala, rasakan puncak kepala dan	

	ucapkan dalam hati “puncak kepala saya relaks”. Rasakan bahwa bagian yang dimaksud mulai melepaskan ketegangannya dan menjadi rileks. 4. Perlahan, bawa kesadaran pada otot-otot wajah, dan kembali ucapkan dalam hati “otot-otot wajah saya relaks”, dan lepaskan ketegangan dari otot-otot wajah. 5. Berturut-turut lakukan hal yang sama pada kulit kepala, otot leher dan garis bahu, kedua lengan, kedua telapak tangan dan jari-jari tangan, dada dan perut, punggung dan pinggang, pinggul dan bokong, kedua paha, kedua lutut, kedua betis dan tulang kering, kedua pergelangan kaki serta kedua telapak kaki dan jari-jari kaki. 6. Rasakan kembali tubuh secara menyeluruh sambil bernapas perlahan, dalam dan nyaman. Rasakan tubuh anda terasa sangat nyaman, ringan dan tanpa beban. 7. Setelah beberapa saat, perlahan kembali membuka mata. Anda akan merasa lebih nyaman dan segar.	
--	--	--

PANDUAN SENAM HAMIL

Senam	Gerakan	Gambar
Senam untuk kaki	1. Duduklah dengan kaki diluruskan kedepan dengan tubuh bersandar tegak lurus (rileks). 2. Tarik jari-jari kaki ke arah tubuh secara perlahan-lahan lalu lipat kedepan. 3. Lakukan sebanyak 10 kali 4. Tari kedua telapak kaki ke arah tubuh secara perlahan-lahan dan dorong kedepan. Lakukan sebanyak 10 kali.	
Senam duduk bersila	1. Duduklah bersila 2. Letakkan kedua telapak tangan diatas lutut 3. Tekan lutut ke bawah dengan perlahan-lahan. 4. Lakukan sebanyak 10 kali	
Senam untuk pinggang (posisi merangkak)	1. Badan dalam posisi merangkak 2. Sambil menarik nafas, angkat perut dan punggung ketas dengan wajah menghadap ke bawah. 3. Sambil perlahan-lahan mengangkat wajah, hembuskan nafas, turunkan punggung dengan perlahan 4. Lakukan sebanyak 10	

	kali	
Senam untuk pinggang (posisi terlentang)	1. Tidurlah terlentang dan tekuklah lutut, jangan terlalu lebar, arah telapak tangan ke bawah dan berada disamping badan. 2. Angkatlah pinggang secara perlahan. 3. Lakukan sebanyak 10 kali.	
Senam dengan satu lutut	1. Tidurlah terlentang, tekuk lutut kanan. 2. Lutut kanan digerakkan perlahan ke arah kanan lalu kembalikan. 3. Lakukan sebanyak 10 kali 4. Lakukan hal yang sama pada lutut kiri.	
Senam untuk kedua lutut	1. Tidurlah terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua lutut saling menempel. 2. Kedua tumit dirapatkan, kaki kiri dan kanan saling menempel. 3. Kedua lutut digerakkan perlahan-lahan ke arah kiri dan kanan. 4. Lakukan sebanyak 8 kali.	
Cara tidur yang nyaman	Berbaringlah miring kiri dengan kaki kiri diluruskan dan kaki kanan ditekuk.	

Sumber : Depkes RI, 2009

Lampiran 14.

Usia * Usia Crosstabulation

		Usia		Total
		Usia Beresiko	Usia Sehat	
Usia	Usia Beresiko	Count	0	2
		% within Usia	0,0%	100,0%
	Usia Sehat	Count	7	31
		% within Usia	22,6%	77,4%
Total		Count	7	33
		% within Usia	21,2%	78,8%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	,573 ^a	1	,449		
Continuity Correction ^b	,000	1	1,000		
Likelihood Ratio	,988	1	,320		
Fisher's Exact Test				1,000	,616
Linear-by-Linear Association	,556	1	,456		
N of Valid Cases	33				

Pekerjaan * Pekerjaan Crosstabulation

		Pekerjaan		Total
		Bekerja	Tidak Bekerja	
Pekerjaan	Bekerja	Count	5	7
		% within Pekerjaan	41,7%	58,3%
	Tidak Bekerja	Count	12	9
		% within Pekerjaan	57,1%	42,9%
Total		Count	17	16
		% within Pekerjaan	51,5%	48,5%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	,732 ^a	1	,392	,481	,311
Continuity Correction ^b	,244	1	,622		
Likelihood Ratio	,735	1	,391		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	,710	1	,399		
N of Valid Cases	33				

Pendidikan * Pendidikan Crosstabulation

			Pendidikan			Total
			Dasar	Menengah	Tinggi	
Pendidikan	Dasar	Count	1	8	1	10
		% within Pendidikan	10,0%	80,0%	10,0%	100,0%
	Menengah	Count	6	12	3	21
		% within Pendidikan	28,6%	57,1%	14,3%	100,0%
	Tinggi	Count	2	0	0	2
		% within Pendidikan	100,0%	0,0%	0,0%	100,0%
	Total	Count	9	20	4	33
		% within Pendidikan	27,3%	60,6%	12,1%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	7,221 ^a	4	,125
Likelihood Ratio	7,380	4	,117
Linear-by-Linear Association	2,681	1	,102
N of Valid Cases	33		

Paritas * Paritas Crosstabulation

			Paritas		Total
			Primipara	>1	
Paritas	Primipara	Count	5	9	14
		% within Paritas	35,7%	64,3%	100,0%
	>1	Count	5	14	19
		% within Paritas	26,3%	73,7%	100,0%
Total	Count		10	23	33
	% within Paritas		30,3%	69,7%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	,337 ^a	1	,561	,707	,419
Continuity Correction ^b	,039	1	,844		
Likelihood Ratio	,335	1	,563		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	,327	1	,567		
N of Valid Cases	33				

Riwayat Exercise * Riwayat Exercise Crosstabulation

			Riwayat Exercise		Total
			Tidak Ada	Ada	
Riwayat Exercise	Tidak Ada	Count	32	1	33
		% within Riwayat Exercise	97,0%	3,0%	100,0%
Total	Count		32	1	33
	% within Riwayat Exercise		97,0%	3,0%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value
Pearson Chi-Square	. ^a
N of Valid Cases	33

TES NORMALITAS

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test Yoga	,096	33	,200 [*]	,973	33	,578

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Post Test Yoga	,148	33	,065	,936	33	,054

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test Senam	,129	33	,179	,946	33	,105

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Post Test Senam	,122	33	,200 [*]	,952	33	,153

PAIRED T-TEST

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test Yoga	49,39	33	4,802	,836
	Post Test Yoga	43,12	33	4,833	,841

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test Yoga - Post Test Yoga	6,273	6,952	1,210	3,808	8,738	5,183	32	,000

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test Senam	46,00	33	4,265	,742
	Post Test Senam	42,64	33	3,790	,660

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test Senam - Post Test Senam	3,364	3,305	,575	2,192	4,536	5,846	32	,000

INDEPENDENT T-TEST

Group Statistics

	kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
selisih	prenatal yoga	33	6,27	6,952	1,210
	senam hamil	33	3,36	3,305	,575

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
selisih	Equal variances assumed	13,568	,000	2,171	64	,034	2,909	1,340	,232	5,586
	Equal variances not assumed			2,171	45,765	,035	2,909	1,340	,211	5,607

ONE WAY ANOVA

Games-Howell

(I) Kelompok	(J) Kelompok	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Kecemasan	Usia	2,879 [*]	,690	,001	,85	4,90
	Pekerjaan	3,182 [*]	,694	,000	1,15	5,22
	Pendidikan	3,061 [*]	,696	,001	1,02	5,10
	Paritas	3,242 [*]	,694	,000	1,21	5,28
	Riwayat exercise	3,788 [*]	,690	,000	1,76	5,81
Usia	Kecemasan	-2,879 [*]	,690	,001	-4,90	-,85
	Pekerjaan	,303 [*]	,095	,029	,02	,59
	Pendidikan	,182	,106	,533	-,14	,50
	Paritas	,364 [*]	,097	,006	,08	,65
	Riwayat exercise	,909 [*]	,052	,000	,76	1,06
Pekerjaan	Kecemasan	-3,182 [*]	,694	,000	-5,22	-1,15
	Usia	-,303 [*]	,095	,029	-,59	-,02
	Pendidikan	-,121	,129	,935	-,50	,26
	Paritas	,061	,122	,996	-,30	,42
	Riwayat exercise	,606 [*]	,090	,000	,34	,88
Pendidikan	Kecemasan	-3,061 [*]	,696	,001	-5,10	-1,02
	Usia	-,182	,106	,533	-,50	,14
	Pekerjaan	,121	,129	,935	-,26	,50
	Paritas	,182	,131	,734	-,20	,57
	Riwayat exercise	,727 [*]	,102	,000	,42	1,03
Paritas	Kecemasan	-3,242 [*]	,694	,000	-5,28	-1,21
	Usia	-,364 [*]	,097	,006	-,65	-,08
	Pekerjaan	-,061	,122	,996	-,42	,30
	Pendidikan	-,182	,131	,734	-,57	,20
	Riwayat exercise	,545 [*]	,092	,000	,27	,82
Riwayat exercise	Kecemasan	-3,788 [*]	,690	,000	-5,81	-1,76
	Usia	-,909 [*]	,052	,000	-1,06	-,76
	Pekerjaan	-,606 [*]	,090	,000	-,88	-,34
	Pendidikan	-,727 [*]	,102	,000	-1,03	-,42
	Paritas	-,545 [*]	,092	,000	-,82	-,27

Lampiran 15.

HASIL PRE TEST KELOMPOK PRENATAL YOGA																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Total
1	2	3	3	2	3	1	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	52
2	2	3	2	1	3	2	1	2	1	3	2	2	2	2	3	4	2	2	3	3	45
3	3	4	2	1	4	1	4	3	1	4	4	1	1	1	4	4	2	4	4	4	56
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	1	1	4	3	57
5	3	4	1	1	4	1	1	2	3	4	3	2	1	1	4	4	1	2	4	4	50
6	4	4	1	1	3	1	1	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	1	3	4	43
7	2	3	2	2	4	3	1	3	2	3	2	1	4	3	3	2	1	2	3	2	48
8	3	3	3	3	2	1	2	3	2	3	3	2	2	1	3	4	2	1	3	4	50
9	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	1	1	3	3	48
10	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	1	2	3	49
11	2	3	3	1	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	50
12	4	4	2	4	4	2	2	4	2	4	3	2	2	2	4	2	2	2	2	4	57
13	3	4	1	1	3	1	2	3	2	3	3	2	1	2	3	3	2	2	3	4	48
14	3	3	2	1	3	2	2	3	2	3	3	1	1	1	3	3	2	1	4	4	47
15	3	3	2	1	3	1	1	3	1	3	2	3	2	2	3	3	3	3	4	3	49
16	4	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	1	4	3	1	1	3	3	53
17	3	3	2	1	3	1	1	2	3	3	2	2	1	1	2	3	2	2	2	3	42
18	3	3	2	1	3	1	1	3	1	3	3	2	1	1	2	3	2	2	3	3	43
19	3	3	3	2	2	2	1	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	51
20	2	3	3	2	3	1	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	51
21	3	4	2	1	4	1	4	3	1	4	4	1	1	1	3	3	2	4	4	4	54
22	2	2	2	2	3	1	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	50
23	3	4	2	1	4	1	4	3	1	4	4	1	1	1	4	4	2	4	4	4	56
24	3	3	2	2	3	1	2	2	2	3	2	1	2	1	3	3	2	2	2	3	44
25	3	2	2	3	2	1	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	1	1	3	4	47
26	3	3	2	1	3	2	2	2	1	3	2	2	1	2	3	3	2	2	3	3	45
27	3	2	2	1	4	1	2	2	2	4	4	2	2	1	4	4	2	2	4	4	52
28	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	55
29	3	3	1	1	3	1	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	48
30	3	2	1	2	2	2	2	4	2	3	2	2	2	2	3	3	1	1	4	4	47
31	3	3	2	1	3	1	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	43
32	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	60
33	3	3	1	1	3	1	1	3	1	3	3	1	1	1	4	3	1	1	3	3	41

HASIL POST TEST KELOMPOK PRENATAL YOGA

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		Total
1	3	3	1	1	3	1	1	3	1	4	3	1	1	3	3	2	3	3	3	3		46
2	3	3	1	1	3	1	1	2	1	3	2	2	2	2	3	4	2	2	3	3		44
3	4	3	1	1	3	1	1	2	1	2	2	1	4	1	4	4	1	1	4	4		45
4	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	3	1	1	3	2	2	1	1	4	3		37
5	4	4	1	1	4	1	1	3	1	3	3	1	1	1	4	3	1	2	3	4		46
6	4	4	1	1	3	1	1	3	1	3	3	2	2	1	3	3	3	3	2	4		48
7	3	3	1	1	4	1	1	3	1	3	2	1	4	3	3	2	1	2	3	2		44
8	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	2	1	2	2	2	4	2	2	3	4		51
9	3	3	1	1	3	1	1	2	1	3	3	1	1	1	3	3	1	1	3	3		39
10	3	3	2	1	2	1	1	3	1	3	3	1	1	1	3	2	1	1	2	3		38
11	3	3	1	1	3	2	2	2	1	3	3	1	1	2	4	3	3	2	3	3		46
12	4	4	2	1	4	1	1	4	1	4	3	1	2	2	4	2	2	2	2	4		50
13	3	4	1	1	3	1	1	3	1	3	3	2	1	2	3	3	2	2	3	3		45
14	3	3	1	1	3	1	1	3	2	3	3	1	1	1	3	3	2	1	4	4		44
15	3	3	1	1	3	1	1	2	1	2	2	1	1	1	3	3	1	1	4	3		38
16	3	3	2	1	4	1	1	2	1	3	2	1	1	1	3	1	1	1	2	3		37
17	3	3	1	1	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3		46
18	3	3	1	3	3	3	3	3	1	3	3	1	3	1	2	3	2	1	3	3		48
19	3	3	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4		43
20	2	2	2	2	3	1	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3		50
21	3	4	2	1	4	1	4	3	1	3	3	1	1	1	2	3	1	4	4	4		50
22	2	2	1	1	3	1	2	3	2	3	3	1	1	3	3	2	3	3	3	3		45
23	3	4	1	1	4	1	3	3	1	2	4	1	1	1	2	2	2	2	4	4		46
24	3	3	1	1	2	1	1	3	2	3	2	1	1	1	4	2	2	2	2	3		40
25	3	3	1	1	3	1	1	2	1	3	2	1	1	1	2	2	1	1	2	3		35
26	3	3	2	1	3	2	1	2	2	3	3	2	2	1	3	3	1	2	3	3		45
27	3	3	1	1	3	1	1	4	1	4	4	2	2	1	4	4	1	1	4	4		49
28	3	3	1	1	3	1	1	2	1	3	3	1	1	1	3	2	1	1	2	1		35
29	3	3	1	1	2	1	2	2	1	3	2	2	1	1	3	3	1	1	2	3		38
30	3	2	1	1	2	1	1	4	1	3	2	1	1	1	4	1	1	1	3	4		38
31	3	3	1	1	3	1	1	3	2	3	3	1	1	1	3	2	1	2	3	3		41
32	3	3	2	1	2	1	1	3	1	2	2	1	1	1	3	2	1	1	2	3		36
33	4	3	1	1	3	1	1	3	1	3	3	1	1	1	4	2	1	1	2	3		40

HASIL PRE TEST KELOMPOK SENAM HAMIL

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	ToTal
1	3	3	1	1	3	2	1	3	1	3	3	1	1	2	1	3	1	1	4	3	41
2	3	3	2	1	3	2	1	2	2	3	3	1	2	2	3	3	3	3	3	3	48
3	3	3	1	1	3	1	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	49
4	3	3	1	1	3	3	2	3	1	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	48
5	3	3	2	2	3	1	1	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	4	49
6	4	3	1	1	3	1	1	1	1	3	3	1	1	1	3	3	1	1	3	3	39
7	4	3	1	1	4	1	1	3	1	4	4	1	1	1	3	3	1	1	4	4	46
3	3	3	2	1	4	2	1	3	1	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	47
9	3	3	1	1	4	1	1	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	1	3	3	41
10	3	4	1	1	3	1	1	3	1	3	3	1	1	1	4	3	1	1	3	3	42
11	4	3	1	1	3	1	1	3	1	3	4	1	1	1	3	3	1	1	4	4	44
12	3	4	2	4	1	2	2	3	2	3	3	2	2	1	4	3	2	2	3	4	52
13	4	3	1	1	3	1	1	3	1	3	4	1	1	1	3	3	1	1	4	4	44
14	3	4	1	1	3	1	1	3	1	3	3	1	1	1	4	3	1	1	3	3	42
15	3	3	1	1	4	1	1	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	1	3	3	41
16	3	3	2	1	4	2	1	3	1	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	50
17	4	3	1	1	3	1	1	1	1	3	3	1	1	1	3	3	1	1	3	4	40
18	4	3	1	1	4	1	1	3	1	4	4	1	3	1	3	3	3	1	4	4	50
19	3	3	3	3	3	1	1	3	2	3	3	2	1	1	3	3	1	1	3	3	46
20	3	3	2	2	3	2	1	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	1	3	3	43
21	3	3	1	1	3	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	51
22	3	3	1	1	3	2	1	3	1	3	3	1	1	2	1	3	1	1	4	3	41
23	3	3	2	1	3	2	3	2	2	3	3	1	2	2	3	3	2	1	3	3	47
24	3	4	2	4	1	1	2	3	2	3	3	2	2	1	4	3	2	2	3	4	51
25	2	3	3	1	3	1	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	51
26	3	4	2	1	4	1	4	3	1	4	4	1	1	1	4	4	2	4	4	4	56
27	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	4	3	49
28	2	3	2	2	4	3	1	3	2	3	2	1	4	3	3	2	1	2	3	2	48
29	3	3	2	1	3	2	1	2	2	3	3	2	2	3	3	4	2	2	3	4	50
30	3	4	1	1	3	1	2	3	2	3	3	2	1	2	3	3	2	2	3	4	48
31	3	3	2	1	3	1	1	3	1	3	2	1	1	2	3	3	1	1	4	3	42
32	3	3	1	1	3	1	1	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	1	3	3	40
33	3	4	2	4	1	2	2	3	2	3	3	2	2	1	4	3	2	2	3	4	52

HASIL PRE TEST KELOMPOK SENAM HAMIL

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		Total
1	3	3	1	1	3	1	1	3	1	3	3	1	1	2	1	3	1	1	4	3		40
2	3	3	1	1	3	1	1	2	2	3	3	1	2	2	3	3	2	1	3	3		43
3	3	3	1	1	3	1	1	3	1	3	3	1	1	1	3	3	2	1	3	3		41
4	3	3	1	1	3	1	1	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	1	3	3		40
5	4	3	1	1	4	1	1	3	1	4	3	1	1	1	4	3	1	1	3	3		44
6	3	3	1	1	3	1	1	4	1	3	3	1	1	1	4	3	1	1	3	3		42
7	4	4	1	1	3	1	1	3	1	4	3	1	1	1	4	3	1	1	3	4		45
8	3	3	1	1	3	1	1	3	1	4	3	1	1	1	3	3	1	1	3	3		41
9	3	3	1	1	3	1	1	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	1	3	3		40
10	3	3	1	3	3	1	1	3	1	3	2	1	1	1	3	2	1	1	2	3		39
11	4	4	1	1	1	1	1	3	1	3	4	1	1	1	4	3	1	1	4	4		44
12	4	4	1	1	4	1	1	3	1	3	3	1	1	1	3	4	1	1	4	4		46
13	4	4	1	1	1	1	1	3	1	3	4	1	1	1	4	3	1	1	4	4		44
14	3	3	1	1	3	3	1	3	1	3	1	1	1	3	2	2	1	1	2	3		39
15	3	3	1	1	3	1	1	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	1	3	3		40
16	3	3	2	1	3	1	1	3	1	4	3	1	1	1	3	3	1	1	3	3		42
17	3	3	1	1	3	1	1	4	1	3	3	1	1	1	4	3	1	1	3	3		42
18	4	4	1	1	3	1	1	3	1	4	3	1	1	1	4	3	1	1	3	4		45
19	3	3	1	1	3	1	1	3	1	3	3	1	1	1	3	3	2	1	3	3		41
20	3	3	1	1	3	1	1	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	1	3	3		40
21	4	3	1	1	3	1	1	3	1	4	3	1	1	1	4	3	1	1	3	3		43
22	3	3	1	1	3	1	1	2	1	2	3	1	1	2	1	2	1	1	1	3		34
23	3	3	1	1	3	1	1	2	2	3	3	1	2	2	3	3	2	1	3	3		43
24	4	4	1	1	4	1	1	3	2	3	3	1	1	1	3	4	1	1	4	4		47
25	2	3	1	1	3	1	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3		48
26	3	4	1	1	4	1	3	3	1	4	4	1	1	1	4	4	2	4	4	4		54
27	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	3	2	1	1	1	4	3		35
28	2	3	2	2	2	4	3	1	3	1	3	2	1	3	3	2	1	2	3	2		45
29	3	3	1	1	3	2	1	2	2	3	3	2	2	1	3	4	2	1	2	4		45
30	3	4	1	1	3	1	1	3	1	3	3	2	1	2	3	3	2	2	3	3		45
31	3	3	1	1	3	1	1	3	1	3	2	1	1	2	3	3	1	1	4	3		41
32	3	3	1	1	3	1	1	3	1	3	3	1	1	1	3	3	2	1	3	3		41
33	4	4	1	1	4	1	1	4	1	4	3	1	1	1	3	4	1	1	4	4		48

KARAKTERISTIK KELOMPOK PRENATAL YOGA

No Ururt	Umur	Pekerjaan	Pendidikan	Paritas	Riw. Ex
1	2	2	2	1	1
2	2	2	2	2	1
3	1	2	1	1	1
4	2	1	2	2	1
5	2	2	2	1	1
6	2	2	3	2	1
7	2	2	1	2	1
8	2	2	2	2	1
9	2	2	2	2	1
10	2	1	1	2	1
11	2	1	2	2	1
12	2	2	1	2	1
13	2	1	2	1	1
14	2	1	2	2	1
15	2	2	2	2	1
16	2	1	2	1	1
17	2	2	2	1	1
18	2	2	2	1	1
19	2	2	2	2	1
20	2	2	1	1	1
21	2	1	3	2	1
22	2	2	2	1	1
23	2	1	1	2	1
24	2	2	1	1	1
25	2	1	2	2	1
26	2	2	2	2	1
27	2	1	2	2	1
28	2	2	2	1	1
29	2	2	1	2	1
30	1	2	1	2	1
31	2	1	2	1	1
32	2	2	2	1	1
33	2	1	1	1	1

KARAKTERISTIK KELOMPOK SENAM HAMIL

No Urut	Umur	Pekerjaan	Pendidikan	Paritas	Riw. Ex
1	1	1	2	2	1
2	1	1	2	2	1
3	2	2	3	2	1
4	2	2	1	2	1
5	2	2	1	1	1
6	2	2	1	2	1
7	2	2	2	2	1
8	2	2	1	2	1
9	2	1	2	2	1
10	2	2	2	1	1
11	2	2	3	2	2
12	1	1	2	1	1
13	2	1	3	1	1
14	2	2	2	2	1
15	2	1	2	2	1
16	2	1	1	2	1
17	2	2	2	2	1
18	1	2	2	2	1
19	2	1	1	2	1
20	2	1	1	2	1
21	1	2	1	2	1
22	2	1	2	1	1
23	2	1	2	1	1
24	2	2	2	1	1
25	2	1	2	2	1
26	2	1	2	1	1
27	2	1	2	2	1
28	2	2	1	2	1
29	2	1	2	2	1
30	2	1	2	1	1
31	2	2	2	1	1
32	1	1	3	2	1
33	1	2	2	2	1