

**EFEKTIFITAS PRENATAL YOGA DAN SENAM HAMIL  
TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI  
PERSALINAN PADA IBU HAMIL  
TRIMESTER III**

**SKRIPSI**



**Oleh:  
RATNA DWI LESTARI SURYA NINGSIH  
NIM. 22104114**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI  
JEMBER  
2024**

**EFEKTIFITAS PRENATAL YOGA DAN SENAM HAMIL  
TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI  
PERSALINAN PADA IBU HAMIL  
TRIMESTER III**

**SKRIPSI**

Untuk Memenuhi Persyaratan Gelar Sarjana Kebidanan  
Pada Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Dr Soebandi



**Oleh:  
RATNA DWI LESTARI SURYA NINGSIH  
NIM. 22104114**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI  
JEMBER  
2024**

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Efektifitas Prenatal Yoga dan Senam Kehamilan Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

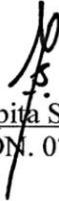
Nama : Ratna Dwi Lestari Surya Ningsih  
Nim : 22104114  
Hari,Tanggal : 08 Juli 2024  
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana Universitas dr.Soebandi

Tim Penguji  
Ketua Penguji



Yuni Handayani, S.ST.,MM.,M.Kes  
NIDN: 0704068402

Penguji Anggota I



Melati Puspita Sari, S.ST., M.Keb  
NIDN. 0726078802

Penguji Anggota II



Dini Eka Pripuspitasari, S.ST., M.Keb  
NIDN. 0703038803

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas dr. Soebandi



Ai Nur Zahrah, S.ST., M.Keb  
NIK.19891219 201309 2 038

**Efektifitas Prenatal Yoga dan Senam Hamil Terhadap  
Kecemasan Menghadapi Persalinan  
Pada Ibu Hamil Trimester III**

***Effectiveness of Prenatal Yoga and Pregnancy Exercise on  
Anxiety Facing Childbirth In third trimester pregnant women***

Ratna Dwi Lestari Surya Ningsih \*

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi, email [info@uds.ac.id](mailto:info@uds.ac.id)

\*Korespondensi Penulis : [ratnachaem99@gmail.com](mailto:ratnachaem99@gmail.com)

**Received:**

**Accepted:**

**Published:**

---

**Abstrak**

**Latar Belakang:** Ibu hamil seringkali mengalami berbagai perubahan fisik dan psikis. Perubahan ini terus terjadi sepanjang sembilan bulan kehamilan. Salah satunya adalah rasa cemas dan takut terhadap proses persalinan, apabila tidak ditangani akan menjadi masalah patologis. Salah satu cara dengan latihan fisik untuk menjaga kesehatan ibu hamil, yaitu dengan melakukan yoga dan senam hamil dua – tiga kali seminggu, dapat mengurangi kecemasan, bersifat menenangkan pikiran dan terapeutik. **Tujuan:** Untuk menganalisis efektifitas prenatal yoga dan senam hamil terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III. **Metode:** Metode penelitian ini menggunakan *kuantitatif Quasi Experiment* dengan rancangan *Pre-test post-test with control group*. Populasi pada penelitian ini seluruh ibu hamil primigravida trimester III dengan sampel 30 ibu hamil yang pemilihannya menggunakan *purposive sampling*. Analisis statistik menggunakan *uji non parametrik wilcoxon*. **Hasil :** Hasil uji statistik ibu hamil yang melakukan yoga terhadap kecemasan menghadapi persalinan didapat *p-value* = 0,001 ( $< \alpha$  0,05). Sementara ibu hamil yang melakukan senam hamil terhadap tingkat kecemasan menghadapi persalinan didapat *p-value* = 0,005 ( $< \alpha$  0,05). **Kesimpulan:** Pada penelitian Prenatal yoga dan senam hamil efektif dalam mengurangi kecemasan menghadapi persalinan. **Saran :** Diharapkan ibu hamil trimester III dapat melakukan latihan yoga ataupun senam hamil 2-3 kali seminggu secara rutin dalam upaya mengurangi kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan.

**Kata Kunci:** Prenatal yoga, Senam hamil, Kecemasan