

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN  
IBU HAMIL TRIMESTER III DI PRAKTIK BIDAN MANDIRI  
KABUPATEN BOYOLALI**



**SKRIPSI**

Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam  
Mendapatkan Gelar Sarjana Fisioterapi

Disusun Oleh :

**MIFTAH HARIYANTO**  
J 120 131 007

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2015**

**HALAMAN PRASYARATAN GELAR**

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN  
IBU HAMIL TRIMESTER III DI PRAKTIK BIDAN MANDIRI  
KABUPATEN BOYOLALI**

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi Dalam Program  
S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh:

Hari :

Tanggal : September 2015

**MIFTAH HARIYANTO**

J 120 131 007

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2015**

**PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI**

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN  
IBU HAMIL TRIMESTER III DI PRAKTIK BIDAN MANDIRI  
KABUPATEN BOYOLALI**

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Ujian Skripsi  
Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh:

**MIFTAH HARIYANTO**  
J 120 131 007

Telah disetujui oleh:

Pembimbing I



**Wahyuni, S.Fis., M.Kes**

Pembimbing II



**Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc**

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN  
IBU HAMIL TRIMESTER III DI PRAKTIK BIDAN MANDIRI  
KABUPATEN BOYOLALI**

Diajukan Oleh:

**MIFTAH HARIYANTO**

J 120 131 007

Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Fisioterapi  
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam  
Mendapatkan Gelar Sarjana Fisioterapi

Hari : **Yogyakarta**  
Tanggal : **September 2015**

Telah Penguji Skripsi:

Nama Penguji

1. Wahyuni, S.Fis., M.Kes
2. Dwi Rosella Komalasari, S.Fis., M.Fis
3. Agus Widodo, S.Fis., M.Fis

Tanda Tangan



Disahkan oleh  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta



**Dr. Suwaji, M.Kes**



## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Miftah Hariyanto

NIM : J 120 131 007

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Jurusan : S1 Fisioterapi

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil  
Trimester III di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali.

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan pendidikan lainnya, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebut sumbernya. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Surakarta, 24 September 2015

Penelitian



Miftah Hariyanto

## **MOTTO**

Jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu. Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali orang-orang yang khusu'  
(QS. Al-Baqarah 2 : 45).

Sabda Nabi SAW: “Allah mencintai seseorang yang apabila ia mengerjakan suatu pekerjaan maka ia mengerjakannya dengan sungguh-sungguh”  
(HR. Baihaqi).

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan rasa syukur Skripsi ini Kupersembahkan kepada:

1. Allah SWT yang atas kebesaran-Nya Penulis mampu menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini
2. Bapak dan Ibuku tercinta, terimakasih atas kasih sayang dan dukungan selama ini dalam menapaki hidup ini.
3. Saudaraku tercinta terima kasih atas semangat dan dukungannya.
4. Teman-teman Fisioterapi Angkatan 2013 untuk waktu dan kebersamaan yang kita lalui bersama selama ini, Sukses untuk kita semua.
5. Almamaterku yang telah memberikan kesempatan dan tempat untuk menggali ilmu sebanyak-banyaknya yang akan bermanfaat untuk diri saya maupun orang lain

## KATA PENGANTAR



*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah mencurahkan rahmat dan berkah sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Senam Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Prakti Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali”** Diajukan guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sains Terapan Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Selesainya penulisan Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiadji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Dr. Suwaji, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaini, S.Fis.M.Sc, selaku Ketua Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Ibu Wahyuni, S.Fis. M.Kes, selaku pembimbing I yang telah sabar membimbing untuk menyelesaikan proposal ini.
5. Ibu Dwi Rosella Komalasari, S.Fis., M.Fis selaku pembimbing II yang telah membantu membimbing penulis dalam menyelesaikan proposal ini.



6. Bapak/Ibu dosen Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta, atas ilmu yang telah diberikan
7. Kedua orang tuaku yang amat kusayangi telah memberikan kasih sayang, motivasi, semangat, nasehat, do'a, dan materi yang tiada hentinya dan tiada terhitung
8. Saudara-saudaraku yang sudah banyak mendukung, memberi inspirasi, nasehat, motivasi.
9. Teman-teman seperjuangan di jurusan S1 Fisioterapi angkatan 2013 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan dan penyusunan Skripsi ini jauh dari sempurna untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari pembaca. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, September 2015

Penulis

**Miftah Hariyanto**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSYARATAN GELAR .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN PERNYATAAN .....	v
MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
ABSTRAK .....	xvi
ABSTRACT .....	xvii
<b>BAB I    PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II    LANDASAN TEORI</b>	
A. Kerangka Teori .....	7

1. Kehamilan .....	7
2. Kecemasan .....	12
3. Senam Yoga .....	23
4. Pengaruh Senam Yoga terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan .....	29
B. Kerangka Teori Penelitian .....	31
C. Kerangka Konsep.....	32
D. Hipotesis .....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
C. Populasi dan Sampel .....	34
D. Variabel Penelitian .....	35
E. Definisi Operasional .....	36
F. Instrumen Penelitian .....	36
G. Pengolahan Data dan Analisis Data .....	37
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	40
1. Karakteristik Responden .....	40
2. Analisis Univariat .....	42
3. Analisis Bivariat .....	44
B. Pembahasan .....	48
C. Keterbatasan Penelitian .....	54

BAB V	PENUTUP	
A.	Simpulan .....	55
B.	Saran .....	55
DAFTAR PUSTAKA	.....	57
LAMPIRAN	.....	59

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Rancangan Penelitian .....	33
Tabel 3.2	Definisi Operasional .....	36
Tabel 4.1	Distribusi Karakteristik Responden .....	40
Tabel 4.2	Tingkat Kecemasan Ibu Hamil dengan Umur Kehamilan Lebih dari 32 Minggu di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali Sebelum Senam Yoga .....	42
Tabel 4.3	Tingkat Kecemasan Ibu Hamil dengan Umur Kehamilan Lebih dari 32 Minggu di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali Sesudah Senam Yoga .....	43
Tabel 4.4	Pengaruh Senam Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali Kelompok Perlakuan .....	45
Tabel 4.5	Pengaruh Senam Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali Kelompok Kontrol .....	46
Tabel 4.6	Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil dengan Umur Kehamilan Lebih dari 32 Minggu Sebelum dan Sesudah Senam Yoga di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali .	47

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rentang Respon Kecemasan .....	20
Gambar 2.2 Duduk Bersila .....	27
Gambar 2.3 Berbaring .....	28
Gambar 2.4 Merangka dengan Kedua Siku Lurus .....	29
Gambar 2.5 Kerangka Teori Penelitian .....	31
Gambar 2.6 Kerangka Konsep Penelitian .....	32

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 2. Halaman Persetujuan Seminar Proposal
- Lampiran 3. Halaman Persetujuan Penelitian
- Lampiran 4. Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5. Lembar Kuesioner Identitas Responden
- Lampiran 6. Hasil Data Penelitian
- Lampiran 7. Hasil Olahan Data Penelitian
- Lampiran 8. Hasil Uji Analisis Data (SPSS)
- Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 10. Daftar Riwayat Hidup



## ABSTRAK

PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
SKRIPSI, SEPTEMBER 2015

MIFTAH HARIYANTO/J 120 131 007

“PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU  
HAMIL TRIMESTER III DI PRAKTIK BIDAN MANDIRI KABUPATEN  
BOYOLALI”

(Dibimbing Oleh: Wahyuni, S.Fis., M.Kes dan Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc)

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

**Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian *retrospektive experimental*. Rancangan penelitian ini menggunakan *pretest-posttest control group*. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 30 ibu hamil dengan umur kehamilan lebih dari 32 minggu di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Total Sampling*.

**Hasil Penelitian:** Terdapat pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali pada kelompok perlakuan ( $p < 0,05$ ); tidak terdapat pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali pada kelompok kontrol ( $p > 0,05$ ) dan terdapat perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil dengan umur kehamilan lebih dari 32 minggu sebelum dan sesudah senam yoga di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali ( $p=0,002$ ).

**Kesimpulan:** Senam Yoga berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali.

**Kata Kunci:** Kecemasan, Senam Yoga, Trimester III.

## ABSTRACT

STUDY PROGRAM S1 PHYSIOTHERAPY  
FACULTY OF HEALTH  
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA  
THESIS, SEPTEMBER 2015

### **"YOGA GYMNASTICS INFLUENCE ON THE LEVEL OF ANXIETY III TRIMESTER PREGNANT WOMEN IN PRACTICE MIDWIFE SELF DISTRICT BOYOLALI"**

(Supervised By: Wahyuni, S.Fis., M.Kes And Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc)

**Background:** Anxiety in pregnant women may arise because of the long period of uncertainty while awaiting the birth and also a shadow of the things that are scary during delivery. Anxiety in pregnant women may arise because of the long period of uncertainty while awaiting the birth and also a shadow of the things that are scary during delivery.

**Objective:** To determine the effect of yoga exercise on anxiety levels of pregnant women in the third trimester Independent Midwife practice Boyolali.

**Methods:** This study used quantitative methods to the type of retrospective experimental research. The design of this study using pretest-posttest control group. The sample size in this study were 30 pregnant women with gestational age over 32 weeks in Midwife Practice Self Boyolali. The sampling technique used is total sampling.

**Results:** There is a yoga exercise influence on the level of anxiety in the third trimester pregnant women Boyolali Independent Midwife practice in the treatment group ( $p < 0.05$ ); there is no yoga exercise influence on the level of anxiety in the third trimester pregnant women Boyolali Independent Midwife practice in the control group ( $p > 0.05$ ) and there are differences in anxiety levels of pregnant women with gestational age of more than 32 weeks before and after the yoga exercises in Practice Midwife independent Boyolali ( $p = 0.002$ ).

**Conclusion:** Yoga Gymnastics influence to decrease anxiety levels of pregnant women in the third trimester Independent Midwife Practice Boyolali.

**Keywords:** Anxiety, Yoga Gymnastics, Trimester III