

SKRIPSI

**EFEKTIFITAS LATIHAN FISIK SENAM YOGA DAN SENAM
HAMIL TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN
PADA IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DIKLINIK
BIDANEKA SRIWAHYUNI KEC. MEDAN DENAI
DAN KLINIKPRATAMA RUMAH ZAKAT
AL-UMMA MEDAN AREA**



DINDA ANGRAINI SIKUMBANG
P07524416072

**PRODI D-IV KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
TAHUN 2020**

SKRIPSI

**EFEKTIFITAS LATIHAN FISIK SENAM YOGA DAN SENAM
HAMIL TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN
PADA IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DIKLINIK
BIDANEKA SRIWAHYUNI KEC. MEDAN DENAI
DAN KLINIKPRATAMA RUMAH ZAKAT
AL-UMMA MEDAN AREA**

Sebagai syarat Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Diploma IV



DINDA ANGRAINI SIKUMBANG
P07524416072

**PRODI D-IV KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
TAHUN 2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

NAMA : DINDA ANGRAINI SIKUMBANG

NIM : P07524416072

JUDUL : EFEKTIFITAS LATIHAN FISIK SENAM YOGA DAN
SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN TINGKAT
KECEMASAN PADA IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III
DI KLINIK BIDAN EKA SRIWAHYUNI KEC.MEDAN
DENAI DAN KLINIK PRATAMA RUMAH ZAKAT AL-
UMMA MEDAN AREA 2020

SKRIPSI INI TELAH DI SETUJUI UNTUK DIPERTAHANKAN PADA UJIAN
SIDANG SKRIPSITANGGAL 20 MEI 2020

OLEH :
PEMBIMBING UTAMA



(Rismahara Lubis, S.SiT, M.Kes)

NIP : 197307271993032001

PEMBIMBING PENDAMPING



(Suryani, SST, M.Kes)

NIP : 196511121992032002

MENGETAHUI,
KETUA JURUSAN KEBIDANAN MEDAN




BETTY MANGKUJI, SST, M.Keb
NIP. 196609101994032001

LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Dinda Angraini Sikumbang

Nim : P07524416072

Judul : Efektifitas Latihan Fisik Senam Yoga Dan Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester III Di Klinik Bidan Eka Sriwahyuni Kec. Medan Denai Dan Klinik Pratama Rumah Zakat Al-Umma Medan Area 2020

Telah Berhasil Dipertahankan Di Hadapan Penguji Dan Diterima Sebagai Bagian Persyaratan Yang Diperlukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kebidanan Pada Program Studi Diploma IV Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan Pada Tanggal 20 Mei 2020

DEWAN PENGUJI

1. Rismahara Lubis, S.SiT, M.Kes ()
2. Yusniar Siregar, SST, M.Kes ()
3. Suryani, SST, M.Kes ()

MENGETAHUI,
KETUA JURUSAN KEBIDANAN MEDAN




BETTY MANGKUJI, SST, M.Keb
NIP. 196609101994032001

**Efektifitas Latihan Fisik Senam Yoga Dan Senam Hamil Terhadap
Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester III
Diklinik Bidan Eka Sriwahyuni Kec. Medan Denai Dan Klinik Pratama
Rumah Zakat Al-Umma Medan Area Tahun 2020**

Dinda Angraini Sikumbang

Poltekkes Kemenkes Medan

Prodi D-IV Kebidanan

Email : dindaangraini120@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan adalah peristiwa yang dimulai dari konsepsi (pembuahan) dan berakhir dengan permulaan persalinan (Muhimah et al, 2018). Pada ibu hamil trimester III, mereka secara aktif mempersiapkan diri untuk menghadapi persalinan. Walaupun persalinan adalah sebuah proses alami bagi seorang wanita untuk menjalaninya, tetapi seringkali ibu hamil tidak dapat menghilangkan rasa khawatir dan takut dalam menghadapi persalinan (Heriani, 2016).

Kecemasan adalah gangguan dalam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas normal (Fazdira et al, 2014). Kecemasan dapat dikurangi dengan melakukan aktivitas olahraga selama kehamilan seperti senam. Tujuan penelitian ini adalah Mengetahui Efektifitas latihan fisik senam yoga dan senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu primigravida Trimester III di Klinik Bidan Eka Sri Wahyuni dan Klinik Pratama Rumah Zakat Al-Umma Tahun 2020.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *Preeksperimental* dengan rancangan *two group pretest-posttest without control design*. Penelitian ini menggunakan 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan I pemberian latihan fisik senam yoga dan kelompok perlakuan II diberikan latihan fisik senam hamil . Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang melakukan ANC di Klinik Eka Sriwahyuni dan Klinik Pratama Zakat tahun 2019. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 responden dimana di bagi menjadi 2 kelompok. Kelompok I diberikan perlakuan senam yoga 15 orang dan kelompok II diberikan perlakuan senam hamil 15 orang dengan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Data dianalisis dengan uji *t-test dependent*.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan Latihan fisik senam yoga dan senam hamil efektif untuk menurunkan kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di klinik bidan Eka Sri Wahyuni dan klinik Pratama Rumah Zakat dengan p-value $0.000 < 0.05$.

Kata Kunci : Kehamilan, Kecemasan, Senam Yoga, Senam Hamil.

The Effectiveness of the Physical Exercise of Yoga and Pregnancy Exercise on the Decrease of Anxiety Levels in the Third Trimester of Primigravida Mothers in Eka Sriwahyuni Midwifery Clinic of Medan Denai Sub District and Primary Clinic of Rumah Zakat Al-Umma Medan Area in 2020

Dinda Angraini Sikumbang

Medan Health Polytechnic Of Ministry Of Health
Extention Program Of Applied Health Science In Midwifery

Email: dindaangraini120@gmail.com

Abstract

Pregnancy is an event that starts from conception (conception) and ends with the onset of labor (Muhimah et al, 2018). In the third trimester of pregnant women, they are actively preparing to face childbirth. Although childbirth is a natural process for a woman to undergo it, pregnant women often cannot get rid of worry and fear in facing childbirth (Heriani, 2016).

Anxiety is a disturbance in feelings characterized by a deep and continuous feeling of fear or worry, does not experience disturbances in assessing reality, personality is still intact, behavior can be disturbed but still within normal limits (Fazdira et al, 2014). Anxiety can be reduced by doing sports activities during pregnancy such as gymnastics.

The purpose of this study was to determine the effectiveness of yoga and pregnancy exercise to reduce anxiety levels in third trimester primigravida mothers at Eka Sri Wahyuni Midwife Clinic and Rumah Zakat Al-Umma Primary Clinic in 2020.

The type of research used in this research was pre-experimental research with a two group pretest-posttest design without control design. This study used 2 groups, namely the first treatment group was given physical exercise for yoga and the second treatment group was given physical exercise for pregnancy exercise. The population in this study were all pregnant women who performed ANC at Eka Sriwahyuni Clinic and Pratama Zakat Clinic in 2019. The sample in this study was 30 respondents which were divided into 2 groups. First group was given yoga exercise for 15 people and second group was given pregnancy exercise for 15 people with total sampling technique. Data were analyzed by using dependent t-test.

The results of this study indicated that yoga and pregnancy exercise are effective in reducing the anxiety of third trimester primigravida pregnant women in Eka Sri Wahyuni midwife clinic and Rumah Zakat Primary clinic with p-value $0.000 < 0.05$.

Keywords: Pregnancy, Anxiety, Yoga Exercise, Pregnancy Exercise.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan kasihNya yang melimpah kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini tepat pada waktunya. Adapaun skripsi ini berjudul “Efektifitas Latihan Fisik Senam Yoga Dan Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester III di Klinik Bidan Eka Sriwahyuni Kec, Medan Denai Dan Klinik Pratama Rumah Zakat AL-Umma”. Sebagai salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi DIV Kebidanan Medan Poltekkes Kemenkes RI Medan.

Dalam penelitian ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, Karna itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dra. Ida Nurhayati, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes RI Medan yang telah memfasilitasi perpustakaan terpadu sebagai tempat sumber bacaan bagi penulis.
2. Betty Mangkuji SST,M.Keb selaku Ketua Jurusan Poltekkes Kemenkes RI medan yang telah memfasilitasi ruang baca sebagai sumber bacaan bagi penulis.
3. Yusniar Siregar, SST, M.Kes selaku ketua Program Studi D-IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan yang telah memberikan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Rismahara Lubis, S,SiT, M.Kes Pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan serta motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Suryani, SST, M.Kes selaku pembimbing pendamping sekaligus penguji II yang telah memberikan bimbingan dan motivasi sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Yusniar Siregar SST,M.Kes selaku penguji utama yang telah memberikan masukan dan arahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih mempunyai kekurangan baik dari teknis penulisan maupun bahasanya. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi sempurnanya skripsi ini. Semoga dapat bermanfaat bagi penulis maupun bagi pembaca.

Medan, Mei 2020

Dinda Anggraini Sikumbang

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum.	4
2. Tujuan Khusus.	5
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Teoritis.....	5
2. Manfaat Praktis.	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kecemasan	7
A.1 Defenisi Kecemasan.....	7
A.2 Aspek-Aspek Kecemasan.....	7
A.3 Klasifikasi Tingkat Kecemasan.....	8
A.4 Alat Ukur Kecemasan.	9
B. Latihan Fisik Senam Yoga.	10
B.1 Defenisi.....	10
B.2 Manfaat.....	11
B.3 Cara Melakukan Senam Yoga.	14
C. Latihan Fisik Senam Hamil.....	19
C.1 Defenisi.....	19
C.2 Manfaat.....	20
C.3 Cara Melakukan Senam Hamil.....	21
D. Kriteria dan Undang-Undang.	24
E. Kerangka Teori.....	25
F. Kerangka Konsep.	26
G. Hipotesis.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	28
B. Populasi dan Sampel	28
B.1 Populasi Penelitian.	28
B.2 Sampel Penelitian.	29

C. Lokasi dan Waktu Penelitian	29
C.1 Lokasi Penelitian.	29
C.2 Waktu Penelitian.....	30
D. Defenisi Operasional Variabel Penelitian.	30
E. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	31
E.1 Jenis Data.	32
E.2 Cara Pengumpulan Data.	32
F. Alat Ukur / Instrumen dan Bahan Penelitian	33
G. Prosedur Penelitian	33
H. Pengolahan dan Analisa Data.....	34
H.1 Pengolahan Data.....	34
H.2 Analisis Data.	35
I. Etika Penelitian	36
 BAB IV	
A. Hasil Penelitian.	38
A.1 .Hasil Univariat.	38
A.2. Analisis Univariat.....	39
B. Pembahasan.	42
 BAB V	
A. Kesimpulan.	50
B. Saran.....	50
 DAFTAR PUSTAKA	
 LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 3.1 Desain Penelitian	28
Tabel 3.2 Defenisi Operasional.....	30
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Kecemasan Ibu Hamil di Klinik Eka Sriwahyuni dan Klinik Ptramata Zakat.	38
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas Data Kecemasan Ibu Hamil di Klinik Eka Sriwahyuni dan Klinik Ptramata Zakat.	38
Tabel 4.3 Latihan Fisik Senam Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III di Klinik Eka Sriwahyuni dan Klinik Ptramata Zakat.	40
Tabel 4.4 Latihan Fisik Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III di Klinik Eka Sriwahyuni dan Klinik Ptramata Zakat.	41
Tabel 4.5 Latihan Fisik Senam Yoga dan Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III di Klinik Eka Sriwahyuni dan Klinik Ptramata Zakat.....	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Pemanasan Zumba	14
Gambar 2.2 Gerakan Putaran Sufi.	14
Gambar 2.3 Gerakan Postur Kecil	15
Gambar 2.4 Gerakan Postur Berjongkok.	16
Gambar 2.5 Gerakan Postur Kupu-Kupu.	17
Gambar 2.6 Gerakan Relaksasi	18
Gambar 2.7 Gerakan Inti.....	21
Gambar 2.8 Gerakan Senam Payudara.....	21
Gambar 2.9 Gerakan Senam Paha.....	21
Gambar 2.10 Gerakan Merangkak.	23
Gambar 2.11 Gerakan Sujud.....	23
Gambar 2.12 Gerakan Angkat Pinggul	24
Gambar 2.13 Kerangka Teori.....	25
Gambar 2.14 Kerangka Konsep.	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Survei Tempat Penelitian

Lampiran 2 Surat Balasan Survei Tempat Penelitian

Lampiran 3 SOP Senam Yoga

Lampiran 4 SOP Senam Hamil

Lampiran 5 *Informed Consent*

Lampiran 6 Lembar *Checklist*

Lampiran 7 Lembar Kuesioner

Lampiran 8 Lembar Konsultasi