

SKRIPSI

STUDI LITERATUR:

**PENGARUH SENAM HAMIL DAN YOGA TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL
TRIMESTER III**



Oleh :

EGI ANGGUN PURWANTI
NIM. P07524521060

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESHATAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN KELAS ALIH
JENJANG KEBIDANAN JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
TAHUN 2022**

SKRIPSI

STUDI LITERATUR:

PENGARUH SENAM HAMIL DAN YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III

DIAJUKAN SEBAGAI SALAH SATU SYARAT UNTUK MEMPEROLEH
GELAR SARJANA TERAPAN KEBIDANAN



Oleh :

EGI ANGGUN PURWANTI
NIM. P07524521060

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESHATAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN KELAS ALIH
JENJANG KEBIDANAN JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
TAHUN 2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul : Pengaruh Senam Hamil Dan Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III (Studi Literatur)
Nama : Egi Anggun Purwanti
NIM : P07524521060

Skripsi Ini Telah Di Setujui Untuk Dipertahankan Pada Ujian Sidang
Jurusan D-IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan
Tanggal 16 Januari 2023

Oleh :

Pembimbing Utama



Melva Simatupang, S.ST, M.Kes
NIP. 196104231986032003

Pembimbing Pendamping



Arihta Sembiring, S.ST, M.Kes
NIP.197002131998032001

Ketua Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



Betty Manggala, SST, M.Keb
NIP. 196809101994032001

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Judul : Pengaruh Senam Hamil Dan Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III (Studi Literatur)
Nama : Egi Anggun Purwanti
NIM : P07524521060

Telah Berhasil dipertahankan dihadapan dewan penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada program studi Diploma IV Jurusan Kebidanan

Di Poltekkes Kemenkes Medan

Dewan penguji

Melva Simatupang, S.ST.,M.Kes

()

Arihta Sembiring, S.ST.,M.Kes

()

Rismahara Lubis, S.SiT, M.Kes

()

Ketua Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



Betty Masruli, SST, M.Keb
NIP. 126609101994032001

Studi Literature:
**PENGARUH SENAM HAMIL DAN YOGA TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III**

EGI ANGGUN PURWANTI

Poltekkes Kemenkes Medan
Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Medan
Email : egianggunn06@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang tidak nyaman dengan rasa gelisah disertai dengan perubahan fisiologis. Ibu hamil yang mengalami rasa cemas berlebihan akan berdampak buruk bagi kehamilannya. Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000.000, diantaranya sebanyak 107.000.000 atau 28,7% ibu hamil mengalami kecemasan saat menjelang proses persalinan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam hamil dan yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Metode penelitian menggunakan studi literature (kajian pustaka) yang didapat melalui beberapa artikel riset original dengan kepastakaan elektronik (*Google Scholar*), di publish dalam 5 tahun terakhir (2017-2021), kata kunci senam hamil, yoga, tingkat kecemasan, ibu hamil. Hasil penelitian dari 25 artikel tentang senam hamil dan yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III diketahui bahwa setelah melakukan senam hamil ibu mengalami tingkat kecemasan ringan (32%) dan sedang (16%). Rata-rata penurunan skor kecemasan ibu hamil trimester III setelah melakukan senam hamil sebesar 8,42. Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III setelah melakukan senam yoga menjadi tidak mengalami cemas (33,3%), ringan (41,7%) dan sedang (23,3%). Rata-rata penurunan skor kecemasan ibu hamil trimester III setelah melakukan yoga sebesar 9,68. Terdapat pengaruh senam hamil dan yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. Disarankan petugas kesehatan pelaksana pelayanan kehamilan dapat meningkatkan pelayanan dan intensitas senam hamil dan yoga bagi ibu hamil Trimester III.

Kata kunci : senam hamil, yoga, tingkat kecemasan, ibu hamil

Literature studies:
**THE EFFECT OF PREGNANCY EXERCISE AND YOGA ON ANXIETY
LEVELS OF TRIMESTER III PREGNANT WOMEN**

EGI ANGGUN PURWANTI

Medan Health Polytechnic of Ministry of Health

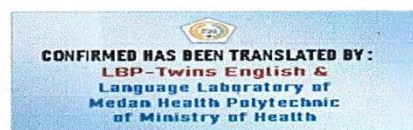
Extention Program of Applied Health Science In Midwifery

Email : egianggunn06@gmail.com

ABSTRACT

Anxiety is an uncomfortable psychological condition with anxiety accompanied by physiological changes. Pregnant women who experience excessive anxiety will have a negative impact on their pregnancy. The incidence of anxiety in pregnant women in Indonesia reached 373,000,000, of which 107,000,000 or 28.7% of pregnant women experience anxiety before the birth process. The purpose of this study was to determine the effect of pregnancy exercise and yoga on the anxiety level of third trimester pregnant women. The research method used a literature study (literature review) obtained through several original research articles with electronic literature (*Google Scholar*), published in the last 5 years (2017-2021), keywords pregnancy exercise, yoga, anxiety levels, pregnant women. The research results from 25 articles on pregnancy exercise and yoga on the anxiety level of third trimester pregnant women are known that after doing pregnancy exercise the mother experienced mild (32%) and moderate (16%) levels of anxiety. The average decrease in the anxiety score of third trimester pregnant women after doing pregnancy exercise was 8.42. Level of anxiety of third trimester pregnant women after doing yoga exercises becomes not experiencing anxiety (33.3%), mild (41.7%) and moderate (23.3%). The average decrease in the anxiety score of third trimester pregnant women after doing yoga was 9.68. There is an effect of pregnancy exercise and yoga on the anxiety level of pregnant women. It is recommended that health workers implementing pregnancy services can improve the service and intensity of pregnancy exercise and yoga for third trimester pregnant women.

Keywords: pregnancy exercise, yoga, anxiety level, pregnant women



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas semua berkat dan rahmat-Nya sehingga dapat terselesaikannya Proposal Skripsi yang berjudul **“Studi Literatur Pengaruh Senam Hamil dan Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III ”**, sebagai salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan Pada Program Studi D-IV Kebidanan Medan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Medan,

Dalam hal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Dra. Ida Nurhayati, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes RI Medan.
2. Betty Mangkuji, SST, M.Keb, selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan.
3. Yusniar Siregar, SST, M.Kes, selaku Ka Prodi D-IV Alih Jenjang Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan yang telah memberikan kesempatan menyusun Skripsi ini.
4. Melva Simatupang, SST, M.Kes. selaku Pembimbing I dan Ketua Penguji yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada peneliti sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Arihta Sembiring, SST,M.Kes, selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada peneliti sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Rismahara Lubis, SSiT, M,Kes selaku Penguji I yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada peneliti sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Teristimewa kepada orang tua yang saya cintai dan sayangi Alm Ayah saya Legiman, Ibu saya Turinem, Abang Saya M. Arif Pratama dan M. Hafiz Pahrul dan Keluarga besar penulis yang selalu memberi materi, dukungan, semangat, dan doa sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan.

8. Sahabat saya, teman seperbimbingan serta rekan seangkatan jurusan D-IV Alih Jenjang Kebidanan Medan, yang selalu ada dan mendukung saya serta yang memberikan semangat kepada saya dalam proses pembuatan Skripsi ini.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua, akhir kata peneliti mengucapkan terimakasih dan berharap skripsi ini dapat bermanfaat untuk semua pihak.

Medan, 2022

Egi Anggun Purwanti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR BAGAN.....	viii
DAFTAR SINGKATAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
D.1 Manfaat Teoritis.....	4
D.2 Manfaat Praktis	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Tinjauan Teori.....	5
A.1 Kehamilan.....	5
A.2 Kecemasan	7
A.3 Senam Hamil.....	16
A.4 Yoga.....	19
B. Kerangka Teori.....	25
C. Kerangka Konsep	27
D. Definisi Operasional.....	27
E. Hipotesis.....	28
BAB III METODELOGI PENELITIAN.....	29
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Metode Pengumpulan Data	29

C. Metode Analisis Data.....	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN STUDI LITERATURE	32
A. Hasil Penelitian	32
B. Pembahasan.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	47
A. Kesimpulan	47
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	48

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Definisi Operasional.....	27
Tabel 4.1	Hasil Pencarian.....	33

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1	Kerangka Teori.....	26
Bagan 2.2	Kerangka Konsep.....	27
Bagan 3.1	Sleksi Artikel.....	31

DAFTAR SINGKATAN

ACTH	: <i>Adrenocorticotropin Hormone</i>
CRF	: <i>Corticotropin Realising Factor</i>
HARS	: <i>Himilton Anxiety Rating Scale</i>
IUGR	: <i>Intra Uterin Grouth Restirsition</i>
STAI <i>From Z-I</i>	: <i>Trait Anxiety Infentory From Z-I</i>
TMAS	: <i>Taylor Maniest Anxiety Scale</i>
ZSAS	: <i>Zung Self-Rating Anxiety Scale</i>