

DAFTAR PUSTAKA

- Arafah, C. T., & Aizar, E. (2012). Kecemasan Ibu Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan Di Klinik Hj.Hadijah Medan Setelah Menonton Video Proses Persalinan Normal. *Jurnal Keperawatan Klinis*, 3(1).
- Aswitami, N. G. A. P. (2017). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Tw Iii Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Klinik Yayasan Bumi Sehat. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.36002/jkt.v1i1.155>
- Cramer, H., Frawley, J., Steel, A., Hall, H., Adams, J., Broom, A., Sibbritt, D. Characteristics of Women Who Practice Yoga in Different Locations During Pregnancy. *BMJ open*. 2015;5(8):1-7,e008641.
- Ghufron, M.Nur dan Rini Risnawita. 2018. Teori-Teori Psikologi. Ar-Ruzz Media : Yogyakarta.
- Hariyanto, M. Pengaruh Senam Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah; 2015
- Hawari, Dadang. 2018. Stress, Cemas, Dan Depresi. FKUI: Jakarta.
- Khalajzadeh, M., Shojaei, M., Mirfaizi, M. The Effect of Yoga on Anxiety Among Pregnant Women in Second and Third Trimester of Pregnancy. *Eur J Sport Sci*. 2012;1(3):85-89.
- Larasati, I. P. dan A. Wibowo. Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*. 2012;1(1):6.
- Linda, Irma, Lubis, Rismahara, dkk. 2017. *The Effectiveness of Physical Exercise, Prenatal Yoga and Pregnancy Gymnastics in Primigravida on Childbirth Duration*. Health Notions, Volume 1 Issue 2 (April-June2017)

- Maimunah, S. Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Pertama. *Jurnal Humanity*. 2009;5(1):61-67.
- Mediarti, D., Sulaiman, Rosnani, Jawiah. Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. 2014;1(1):47-53
- Muhimah, Nanik dan Abdullah Safe'i. 2018. *Panduan Lengkap Senam Sehat Khusus Ibu Hamil*. Power Books : Yogyakarta.
- Notoadmodjo, Soekidjo. 2017. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta ; Jakarta.
- Puty, I., & Wibowo, A. (2012). Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 1, 26–32.
- Sadock, B. J. Kaplan & Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry. Lippincott Williams & Wilkins Philadelphia, PA; 2000.
- Sindhu, Pujiastuti. 2009. *Yoga Untuk Kehamilan Sehat, Bahagia & Penuh Makna*. Qanita PT Mizan Pustaka : Bandung.
- Stoppard, M. *Conception Pregnancy and Birth: Ensiklopedia Kehamilan*. Surabaya: Erlangga; 2008.
- Sugyono. 2016. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.: Bandung.
- Yogyakarta, D. I., Aryani, F., & Raden, A. (n.d.). Senam Hamil Berpengaruh terhadap Tingkat Kecemasan pada Primigravida Trimester III di RSIA Sakina Idaman Sleman , Pregnancy Exercise Influence d The Level of Anxiety D . I Yogyakarta. 129–134.



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN

Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos : 20136,
Telepon : 061-8368633 – Fax : 061-8368644
Website : www.poltekkes-medan.ac.id, email : poltekkes_medan@yahoo.com



Nomor : I.B.02.01/00.02/ 2010. 72 /2019
Lampiran : -
Perihal : Izin Survey Lahan Penelitian

Medan, Oktober 2019

Kepada Yth.
Bapak/Ibu Klinik bidan era Siwahyuni
Di-
Tempat

Sesuai dengan Proses Penyelenggaraan Akhir Program Studi D-IV Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan, Bagi Mahasiswa Semester Akhir (semester VII) akan Melakukan penelitian. Untuk hal tersebut diatas maka bersama surat ini kami mohon kesedian Bapak/ Ibu Pimpinan Lahan untuk memberikan izin survey lahan penelitian kepada :

Nama : Dinda Angraini Sikumbang
NIM : P07524416072
Judul Penelitian : Efektifitas Latihan Fisik Benam yoga dan Senam hamil terhadap Penurunan tingkat kecemasan ibu Primigravida trimester 3 di klinik bidan era Siwahyuni dan Klinik Pratama Rumah sakit.

Demikianlah surat permohonan ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Jurusan Kebidanan

(Signature)

Betty Mangkuji, SST, M.Keb
NIP. 196609101994032001



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN

Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos : 20136
Telepon : 061-8368633 - Fax : 061-8368644
Website : www.poltekkes-medan.ac.id , email : poltekkes_medan@yahoo.com



Nomor : LB.02.01/00.02/ 2020.72 /2019
Lampiran : -
Perihal : Izin Survey Lahan Penelitian

Medan, Oktober 2019

Kepada Yth,
Bapak/Ibu Klinik Pratama Rumah Zakat
Di-
Tempat

Sesuai dengan Proses Penyelenggaraan Akhir Program Studi D-IV Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan, Bagi Mahasiswa Semester Akhir (semester VII) akan Melakukan penelitian. Untuk hal tersebut diatas maka bersama surat ini kami mohon kesedian Bapak/ Ibu Pimpinan Lahan untuk memberikan izin survey lahan penelitian kepada :

Nama : Dinda Angraini Sikumbang
NIM : P07524916072
Judul Penelitian : Efektifitas Latihan Fisik Senam yoga dan senam hamil terhadap penurunan tingkat keemasan ibu primigravida trimester 3 di klinik bidan era sriwahyuni dan klinik Pratama Rumah Zakat

Demikianlah surat permohonan ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Jurusan Kebidanan

A Ketua

Betty Mangkuji, SST, M.Keb
NIP. 196609101994032001

STANDART OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)
PENGATURAN LATIHAN FISIK SENAM YOGA

Kode Responden :

Tanggal : _____

Jam : _____

Nama : _____

Umur : _____

Pekerjaan : _____

Alamat : _____

STANDART OPERASIONAL PROSEDUR
PENGATURAN LATIHAN FISIK SENAM YOGA

PENGERTIAN : Senam yoga adalah gerakan bernapas, relaksasi, meditasi dan peregangan. Yoga mengajarkan individu untuk melakukan sebuah gerakan yang bertujuan agar dapat merileksasi ketegangan yang terjadi dengan gerakan yang mudah, dan sederhana.

TUJUAN :

1. Meningkatkan keseimbangan jiwa
2. Meningkatkan ketenangan batin
3. Meningkatkan konsentrasi dan kecerdasan.
4. Membuat tubuh menjadi rileks

BAHAN :

1. Matras
2. Selimut
3. Batok kecil
4. Lcd
5. Laptop

SIKAP DAN PERILAKU :

1. Menyapa klien dengan ramah dan sopan
2. Menjelaskan tujuan pengaturan Latihan Fisik Senam Yoga

PROSEDUR KERJA :

1. Perlengkapan
 - a. Matras
 - b. Selimut
 - c. Batok kecil

2. Persiapan.
 - a. Dalam keadaan tidak lapar dan tidak kenyang.
 - b. Tidak menahan BAK dan BAB.
 - c. Hentikan jika terasa mual, pusing, kram dan kaku.

3. Melakukan pemanasan senam *ZUMBA*



4. Melakukan pergerakan putaran *sufi*
 - a) Duduk dengan kedua lutut ditekuk dan telapak kaki ditempelkan. Letakkan kedua tangan pada lutut. Condongkan tubuh kedepan, jaga agar punggung tidak membungkuk.
 - b) Perlahan, gerakkan tubuh berputar membuat lingkaran besar. Lakukan selama 5-10 putaran, kemudian ganti arah. Lakukan sambil bernafas dalam dan perlahan.
 - c) Kemudian luruskan kaki dan gerak-gerakkan otot kaki.



5. Melakukan pergerakan *Utkasana* (postur kecil)
 - a) Berdiri dengan kedua kaki diregangkan lebih besar daripada pinggul. Arahkan jari-jari kaki ke arah luar. Letakkan kedua tangan pada panggul.
 - b) Tarik nafas, panjangkan tulang punggung. Buang nafas, tekuk lutut hingga sejajar dengan tumit. Pastikan lutut tertari keluar tulang ekor masuk. Condongkan tubuh sedikit ke depan dan letakkan kedua tangan diatas paha. Tahan dalam posisi ini sambil bernafas perlahan selama yang dirasakan nyaman. Saat menahan dalm posisi ini, anda juga dapat merentangkan tangan ke samping dan menekuk siku.

- c) Tarik nafas, perlahan kembali luruskan lutut. Buang nafas, kembali rapatkan kaki. Lakukan postur ini 2 putaran.



6. Melakukan pergerakan postur berjongkok

•Teknik I

- a) Dari posisi berdiri. Renggangkan kedua kaki sedikit lebih lebar daripada pinggul. Arahkan jari kaki ke arah luar dan tumit kedalam.
- b) Tekuk lutut dan perlahan turunkan pinggul turun ke alas (atau ke bangku pendek). Letakkan kedua tangan pada alas didepan tubuh dan diatas lutut. Jaga agar tulang ekor tetap tertarik kedalam. Tahan dalam posisi ini sambil tetap bernafas dalam selama 1 menit.
- c) Letakkan tangan pada lutut, dan tekan tangan seraya kembali berdiri

•Teknik II

- a) Dari posisi berjongkok. Renggangkan kaki lebih lebar untuk merentangkan panggul lebih dalam. Condongkan tubuh lebih kedepan dan letakkan kedua tangan pada alas. Jaga agar punggung tidak membungkuk.
- b) Perlahan, ayun tubuh ke sisi kiri dan tahan selama 3 detik. Kemudian, ayun tubuh ke sisi kanan dan tahan selama 3 detik. Lakukan 5-10 putaran sambil bernafas perlahan.
- c) Kembali dalam posisi berjongkok, dan perlahan kembali berdiri sambil menggerak-gerakkan otot kaki.



7. Melakukan pergerakan postur memutar panggul
 - a) Berdiri dengan kedua kaki diregangkan lebih lebar sedikit daripada pinggul. Tekuk lutut sedikit dan arahkan jari-jari ke luar. Letakkan kedua tangan pada pinggul.
 - b) Perlahan, gerakkan pinggul berputar membentuk lingkaran besar. Lakukan, sambil bernafas dalam, sebanyak 5-10 putaran, dan putar arah.
 - c) Tarik napas, kembali luruskan lutut. Buang napas, rapatkan kaki. Gerakkan otot-otot kaki untuk melepaskan ketegangan dan melancarkan kembali sirkulasi darah.
8. Melakukan pergerakan postur kupu-kupu
 - a) Duduk diujung bantal tipis dengan kedua kaki lurus dan diregangkan sejajar pinggul. Tekuk lutut kanan dan letakkan telapak kaki kanan di sisi dalam paha kiri. Letakkan kedua tangan dipergelangan dan lutut kanan.
 - b) Perlahan, ayunkan lutut kanan naik dan turun naik dan turun selama 10 putaran. Luruskan kembali kaki kanan, dan gerak-gerakkan otot kaki untuk melepas ketegangan dari otot kaki.
 - c) Lakukan dengan sisi lainnya.



9. Melakukan relaksasi dan pendinginan



10. Penutup

STANDART OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)
PENGATURAN LATIHAN FISIK SENAM HAMIL

Kode Responden :
Tanggal : _____
Jam : _____
Nama : _____
Umur : _____
Pekerjaan : _____
Alamat : _____

STANDART OPERASIONAL PROSEDUR
PENGATURAN LATIHAN FISIK SENAM HAMIL

PENGERTIAN : senam hamil adalah latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik ataupun mental, untuk menghadapi persalinan yang cepat, aman, dan spontan. Senam hamil biasanya sejak usia sekitar usia 20-30 minggu kehamilan.

TUJUAN :

1. Mempelancar persalinan normal dan fisik.
2. Agar ibu hamil dapat mempersiapkan tubuhnya untuk bersalin.
3. Membentuk sikap yang tenang
4. Membentuk tubuh yang baik selama dan sesudah kehamilan.

BAHAN :

1. Matras
2. Laptop
3. Lcd
4. bantal

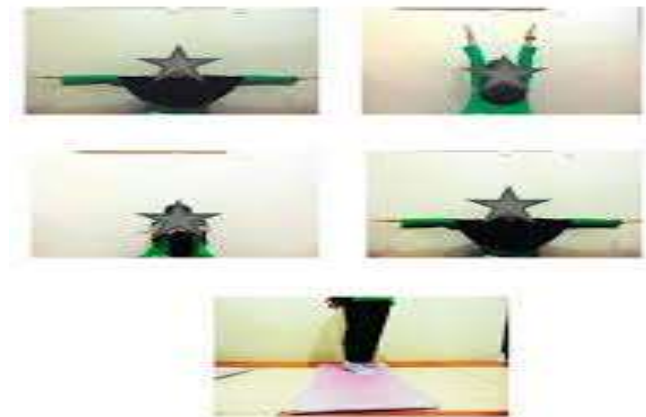
SIKAP DAN PERILAKU :

1. Menyapa klien dengan ramah dan sopan
2. Menjelaskan tujuan Latihan Fisik Senam Hamil

PROSEDUR KERJA :

1. Perlengkapan
 - a. Matras
 - b. Selimut
 - c. Bantal
2. Persiapan
 - a. Dalam keadaan tidak lapar dan tidak kenyang.
 - b. Tidak menahan BAK dan BAB.
 - c. Hentikan jika terasa mual, pusing, kram dan kaku.
3. Melakukan gerakan pemanasan

- a) Posisi kedua tangan dipinggang. Kepala menoleh ke kanan dan kiri.
- b) Posisi tangan masih sama. Lalu, kepala ditekuk ke kanan dan kiri.
- c) Posisi tangan masih sama. Lalu, kepala diputar ke atas searah jarum jam lalu dibalik berlawanan arah.



4. Melakukan senam payudara
 - a) Gerakan ke-1 : Kaki bersila dan kedua tangan di atas bahu dengan siku saling menempel. Lalu lengan diputar ke bawah hingga siku saling menempel kembali. Hitungan berikutnya lengan diputar ke atas hingga siku saling menempel kembali.
 - b) Gerakan ke-2 : Tangan kanan memegang siku kiri begitu pula sebaliknya. Lalu kencangkan otot lengan hingga otot payudara ikut mengencang.



5. Melakukan senam paha
 - a) Gerakan ke-1 : Kedua telapak kaki ditempel lalu paha diangkat dan diturunkan secara bergantian.
 - b) Gerakan ke-2: Kedua telapak kaki masih ditempel lalu tubuh dimajukan ke arah depan. Membungkuk serendah mungkin.



6. Melakukan gerakan duduk tawarruk
 - a) Gerakannya yaitu tumit kaki kiri menekan vagina dan ruas jari kaki kanan ditekuk.
7. Melakukan gerakan jongkok
 - a) Gerakan dimulai dari jongkok dengan jarak selebar dua siku tangan lalu berdiri perlahan-lahan kemudian jongkok lagi
8. Melakukan gerakan merangkak
 - a) Gerakannya yaitu merangkak sambil menaikkan punggung perlahan-lahan dan kepala menunduk sampai melihat perut. Selanjutnya, punggung kembali diturunkan dan kepala terangkat ke atas.



9. Melakukan gerakan sujud
 - a) Sujud seperti yang dilakukan dalam shalat. Kaki membentuk sudut siku-siku dengan lantai. Untuk hasil yang lebih baik, lakukan min. 3 menit.



10. Melakukan gerakan senam lutut

- a) Gerakannya yaitu tubuh dalam posisi terlentang dan kaki ditekuk. Setelah itu, angkat pinggul yang tinggi dan tahan secukupnya.



11. Pendinginan

- a) Atur nafas
b) Tidur nyaman

12. Penutup

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

“Efektifitas latihan fisik senam yoga dan senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester 3 di klinik bidan Eka Sriwahyuni dan Klinik Pratama Zakat Tahun 2020” Setelah saya mendapat penjelasan dari peneliti tentang tujuan penelitian, saya bersedia menjadi responden tanpa ada unsur paksaan, sebagai berikut saya akan menandatangani surat persetujuan penelitian.

Medan, 2020

Hormat saya sebagai responden

()

**LEMBAR CHECK LIST
SENAM YOGA**

No	Kode Reponden	Senam Yoga			
		Minggu ke-1	Minggu ke-2	Minggu ke-3	Minggu ke-4
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Medan,

2020

Peneliti ,

Dinda Angraini sikumbang

**LEMBAR CHECK LIST
SENAM HAMIL**

No	Kode Responden	Senam Hamil			
		Minggu Ke-1	Minggu Ke-2	Minggu Ke-3	Minggu Ke-4
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Medan,

2020

Peneliti ,

Dinda Angraini Sikumbang

KUESIONER TINGKAT KECEMASAN

No. Responden :

Tanggal Wawancara :

Alamat Lengkap :

Adapun hal-hal yang dinilai dalam alat ukur HRS-A ini adalah sebagai berikut :

Gejala Kecemasan	Nilai Angka (Score)				
1. Perasaan cemas (ansietas)	0	1	2	3	4
-Cemas					
-Firasat buruk					
-Takut akan pikiran sendiri					
-Mudah tersinggung					
2. Keterangan					
-Merasa tegang					
-Lesu					
-Tidak bisa istirahat tenang					
-Mudah terkejut					
-Mudah menangis					
-Gemetar					
-Gelisah					
3. Ketakutan					
- Pada gelap					
-Pada orang asing					
-Ditinggal sendiri					
-Pada binatang besar					
-Pada keramaian lalu lintas					
-Pada kerumunan orang banyak					
4. Gangguan tidur					

-Terbangun pada malam hari
-Tidur tidak nyenyak
-Sukar untuk tidur
-Bangun dengan lesu
-Banyak mimpi-mimpi
-Mimpi menakutkan
-Mimpi buruk
5. Gangguan kecerdasan
-Sukar Konsentrasi
-Daya ingat menurun
-Daya ingat menurun
6. Perasaan depresi (murung)
-Hilangnya minat
-Berkurangnya Kesenangan pada hobi
-Sedih
-Bangun dini hari
-Perasaan berubah-ubah sepanjang hari
7. Gejala somatik/fisik (otot)
-Sakit dan nyeri di otot
-Kaku
-Kedutan otot
-Gigi gemerutuk
-Suara tidak stabil
8. Gejala somatik/fisik(sensorik)
-Tinitus(telinga berdenging)
-Penglihatan Kabur
-Muka merah atau pucat
-Merasa lemas
-Perasaan ditusuk-tusuk
9. Gejala Kardiovaskular (jantung dan pembuluh darah)
-takikardia(denyut jantung cepat)

-berdebar-debar
-Nyeri di dada
-denyut nadi mengeras
-rasa lesu/lemas seperti mau pingsan
-detak jantung menghilang(berhenti sekejap)
10. Gejala respiratori(pernapasan)
-rasa tertekan atau sempit pada dada
-rasa tercekik
-Sering menarik napas
-Napas pendek/sesak
11. Gejala gastrointestinal
-sulit menelan
-perut melilit
-gangguan pencernaan
-nyeri sebelum dan sesudah makan
-perasaan terbakar diperut
-rasa penuh dan kembung
-mual
-muntah
-buang air besar lembek
-sukar buang air besar(konstipasi)
-kehilangan berat badan
12. Gejala urogenital(perkemahan dan kelamin)
-sering buang air kecil
-tidak dapat menahan air seni
-Darah haid berlebihan
-darah haid amat sedikit
-masa haid berkepanjangan
-masa haid amat pendek
-haid beberapa kali dalam sebulan

-menjadi dingin (frigid)
-Ejakulasi dini
-ereksi melemah
-ereksi hialng
-impotensi
13. Gejala autonom
-mulut kering
-muka merah
-mudah berkeringat
-kepala pusing
-kepala terasa berat
-kepala terasa sakit
-bulu-bulu berdiri
14. Tingkah laku(sikap) pada wawancara
-gelisah
-tidak tenang
-jari gemetar
-kerut kening
-muka tegang
-otot tegang-mengeras
-Napas pendek dan cepat
-muka merah

Lampiran

WAKTU PENELITIAN

Rencana Penelitian akan dilakukan seperti tabel di bawah ini :

Tabel 3.2

Rencana Penelitian

[illegible]

Frequencies

Statistics

		Senam Hamil Pre	Senam Hamil Post	Senam Yoga Pre	Senam Yoga Post
N	Valid	15	15	15	15
	Missing	0	0	0	0

Frequency Table

Senam Hamil Pre

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kecemasan Ringan	6	40.0	40.0	40.0
	Kecemasan Sedang	6	40.0	40.0	80.0
	Kecemasan Berat	3	20.0	20.0	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Senam Hamil Post

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Ada Kecemasan	6	40.0	40.0	40.0
	Kecemasan Ringan	6	40.0	40.0	80.0
	Kecemasan Sedang	3	20.0	20.0	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Senam Yoga Pre

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kecemasan Ringan	2	13.3	13.3	13.3
	Kecemasan Sedang	2	13.3	13.3	26.7
	Kecemasan Berat	4	26.7	26.7	53.3
	Kecemasan Berat Sekali	7	46.7	46.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Senam Yoga Post

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Ada Kecemasan	2	13.3	13.3	13.3
	Kecemasan Ringan	2	13.3	13.3	26.7
	Kecemasan Sedang	4	26.7	26.7	53.3
	Kecemasan Berat	7	46.7	46.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Explore

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kecemasan Senam Hamil Pre	15	50.0%	15	50.0%	30	100.0%
Kecemasan Senam Hamil Post	15	50.0%	15	50.0%	30	100.0%
Kecemasan Senam Yoga Pre	15	50.0%	15	50.0%	30	100.0%
Kecemasan Senam Yoga Post	15	50.0%	15	50.0%	30	100.0%

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Kecemasan Senam Hamil Pre	Mean		23.2000	2.51699
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	17.8016	
		Upper Bound	28.5984	
	5% Trimmed Mean		22.7778	
	Median		20.0000	
	Variance		95.029	
	Std. Deviation		9.74826	
	Minimum		14.00	
	Maximum		40.00	
	Range		26.00	
	Interquartile Range		13.00	
	Skewness		.927	.580
	Kurtosis		-.442	1.121
	Mean		18.9333	1.75788
Kecemasan Senam Hamil Post	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	15.1630	
		Upper Bound	22.7036	
	5% Trimmed Mean		18.9259	
	Median		20.0000	
	Variance		46.352	
	Std. Deviation		6.80826	
	Minimum		11.00	
	Maximum		27.00	
	Range		16.00	
	Interquartile Range		15.00	
	Skewness		.067	.580
	Kurtosis		-1.779	1.121
	Mean		39.4000	3.10729
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	32.7355	
		Upper Bound	46.0645	
Kecemasan Senam Yoga Pre	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	32.7355	
		Upper Bound	46.0645	

Kecemasan Senam Yoga Post	5% Trimmed Mean		39.6667	
	Median		40.0000	
	Variance		144.829	
	Std. Deviation		12.03447	
	Minimum		18.00	
	Maximum		56.00	
	Range		38.00	
	Interquartile Range		21.00	
	Skewness		-.686	.580
	Kurtosis		-.624	1.121
	Mean		21.8667	1.62090
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	18.3902	
		Upper Bound	25.3431	
	5% Trimmed Mean		22.0741	
	Median		21.0000	
	Variance		39.410	
	Std. Deviation		6.27770	
	Minimum		11.00	
	Maximum		29.00	
	Range		18.00	
	Interquartile Range		14.00	
	Skewness		-.435	.580
	Kurtosis		-1.308	1.121

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kecemasan Senam Hamil Pre	.189	15	.154	.822	15	.070
Kecemasan Senam Hamil Post	.215	15	.060	.817	15	.060
Kecemasan Senam Yoga Pre	.187	15	.167	.901	15	.098
Kecemasan Senam Yoga Post	.212	15	.070	.885	15	.055

a. Lilliefors Significance Correction

T-Test

Paired Samples Test

	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Kecemasan Senam Hamil Pre	24.9333	15	9.04328	2.33497
	Kecemasan Senam Hamil Post	17.2000	15	6.10854	1.57722

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Kecemasan Senam Hamil Pre & Kecemasan Senam Hamil Post	15	.903	.000

				Lower	Upper			
Kecemasan Senam Hamil Pre - Kecemasan Senam Hamil Post	7.73333	4.39913	1.13585	5.29717	10.16949	6.808	14	.000

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Kecemasan Senam Yoga Pre	39.4000	15	12.03447	3.10729
	Kecemasan Senam Yoga Post	21.6000	15	6.70607	1.73150

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Kecemasan Senam Yoga Pre & Kecemasan Senam Yoga Post	15	.965	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		
					Lower		Upper
Pair 1	Kecemasan Senam Yoga Pre - Kecemasan Senam Yoga Post	17.80000	5.83340	1.50618	14.56957	21.03043	11.8

T-Test

Group Statistics

	KELOMPOK	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
HASIL SENAM PRE-POST	KELOMPOK SENAM HAMIL	15	7.7333	4.39913	1.13585
TEST	KELOMPOK SENAM YOGA	15	17.8000	5.83340	1.50618

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Differe nce	Std. Error Differe nce	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
HASIL SENAM PRE-POST TEST	Equal variances assumed	.326	.573	-	28	.000	-	1.8864 6	-	-
	Equal variances not assumed			5.3 36			10.066 67		13.930 90	6.202 43
	Equal variances assumed			-	26. 032	.000	-	1.8864 6	-	-
	Equal variances not assumed			5.3 36			10.066 67		13.944 11	6.189 23

NO	KELOMPOK SENAM HAMIL PRE														TO TA L	KATEG ORI	KELOMPOK SENAM HAMIL POST														TO TA L	K A T E G O R I
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14			P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14		
1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	11	1	
2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	15	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	12	1	
3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	18	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	13	1	
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	11	1	
5	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	20	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	11	1	
6	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	20	2	0	1	2	1	1	1	2	0	0	1	0	1	1	1	12	1
7	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	21	3	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	20	2
8	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	26	3	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	20	2
9	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	27	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	19	2
10	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	25	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	20	2
11	2	1	2	1	3	1	2	1	3	1	3	3	3	1	27	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	2
12	2	1	2	1	3	1	2	1	3	1	3	3	3	1	27	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	2
13	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	40	4	2	3	2	3	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	27	3
14	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	40	4	2	3	2	3	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	27	3
15	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	40	4	2	3	2	3	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	27	3

[illegible]



**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN**
Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos : 20136
Telepon : 061-8368633- Fax :061-8368644
Website : www.poltekkes-medan.ac.id , email : poltekkes_medan@yahoo.com



LEMBAR KONSULTASI

NAMA MAHASISWA : DINDA ANGRAINI SIKUMBANG
NIM : P07524416072
JUDUL 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 KLINIK PRATAMA RUMAH ZAKAT AL-
UMMA MEDAN AREA

DOSEN PEMBIMBING : 1. RISMAHARA LUBIS, S.SiT, M.Kes
2. SURYANI, SST, M.Kes

No	Tanggal	Uraian Kegiatan Bimbingan	Saran	Paraf Pembimbing
1	10 September 2019	Pengajuan Judul Proposal	Perbaikan judul dan update data supaya dapat permasalahan	 (Rismahara Lubis, S.SiT, M.Kes)
2	16 September 2019	Perbaikan Judul	ACC Judul	 (Rismahara Lubis, S.SiT, M.Kes)
3	29 September 2019	BAB I dan BAB II	Susun Latar Belakang Berdasarkan Masalah-Masalah	

			Tinjauan Pustaka yang Mendukung dengan Permasalahan.	 (Rismahara, Lubis, S.SiT, M.Kes)
4	31 Oktober 2019	BAB III	Perbaikan Desain Penelitian	 (Rismahara, Lubis, S.SiT, M.Kes)
5	09 November 2019	BAB I, BAB II, dan BAB III	Perbaikan Defenisi Operasional	 (Suryani, SST, M.Kes)
6	10 November 2019	BAB III dan Lampiran	Perbaikan Instrumen, Defenisi Operasional, Polpulasi/Sampel dan Prosedur Penelitian	 (Rismahara, Lubis, S.SiT, M.Kes)
7	13 Desember 2019	BAB III, SOP dan KUESIONER	Tambahkan Kuesioner, SOP, Lampiran dan Pengumpulan Data	 (Rismahara, Lubis, S.SiT, M.Kes)
8	20 Desember 2019	BAB III	Perbaikan Defenisi Operasional Dan Teknik Pengumpulan Data	 (Rismahara, Lubis, S.SiT, M.Kes)
9	21 Desember 2020	Pengajuan Maju Proposal	ACC	 (Rismahara, Lubis, S.SiT, M.Kes)
10	22 Desember 2019	Pengajuan Ujian Proposal	ACC Ujian Proposal	 (Suryani, SST, M.Kes)

11	16 Januari 2020	Perbaikan Proposal	Perbaikan Defenisi Operasional	 (Rismahara Lubis, S.SiT, M.Kes)
12	05 Februari 2020	Perbaikan Proposal	Perbaikan Kerangka Konsep dan Defenisi Operasional	 (Suryani, SST, M.Kes)
13	06 Februari 2020	ACC Perbaikan proposal	Lanjut Penelitian	 (Rismahara Lubis, S.SiT, M.Kes)
14	20 Februari 2020	ACC Perbaikan proposal	Lanjut Penelitian	 (Suryani, SST, M.Kes)
15	20 Februari 2020	ACC Perbaikan proposal	Lanjut Penelitian	 (Yusniar Siregar, SST, M.Kes)
16	05 April 2020	Pengajuan BAB IV dan BAB V	Perbaikan Pembahasan	 (Rismahara Lubis, S.SiT, M.Kes)
17	19 Mei 2020	Pengajuan BAB IV dan BAB V	ACC maju seminar hasil	 (Rismahara Lubis, S.SiT, M.Kes)

18	19 Mei 2020	Pengajuan BAB IV dan BAB V	ACC maju seminar hasil	 (Suryani SST, M.Kes)
19	05 Januari 2021	Perbaikan Sripsi	Tambahkan Jurnal di Pembahasan	 (Rismahara, Lubis, S.SiT, M.Kes)
20	09 Januari 2021	Perbaikan Skripsi	ACC	 (Rismahara, Lubis, S.SiT, M.Kes)
21	14 Januari 2021	Perbaikan Skripsi	ACC	 (Suryani SST, M.Kes)
	14 Januari 2021	Perbaikan Skripsi	ACC	 (Yusniar Siregar, SST, M.Kes)

PEMBIMBING UTAMA


(Rismahara Lubis, S.SiT, M.Kes)
NIP. 197307271993032001

PEMBIMBING PENDAMPING


(Suryani SST, M.Kes)
NIP. 196511121992932002

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. DATA PRIBADI

Nama : Dinda Angraini Sikumbang
Tempat/Tanggal Lahir : Sibolga, 12 Juni 1998
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jln. Merpati Gg. Merpati Aek Manis Sibolga Selatan
Kewarganegaraan : Indonesia
Status : Belum Kawin
Agama : Islam
Nama Orangtua
Ayah : Devries Sikumbang
Ibu : Herni Malau
Anak ke : 2 dari 4 Bersaudara
No. Hp : 082171547295
Email : dindangraini120@gmail.com

B. PENDIDIKAN FORMAL

No	Nama Sekolah	Tahun Masuk	Tahun Tamat
1	TK Asiyiah	2003	2004
2	SD Negeri 081240	2004	2010
3	SMP Negeri 1 Sibolga	2010	2013
4	SMK Muhammadiyah 13 Sibolga	2013	2016
5	Poltekkes Kemenkes RI Medan Jurusan D-IV Kebidanan Medan	2016	2020

Quote :

Jangan Khawatir tentang hari esok, karena segala yang terbaik sudah Tuhan siapkan Untukmu