



**PENERAPAN SENAM PRENATAL YOGA UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI RS PERMATA MEDIKA SEMARANG**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar
Ahli Madya Keperawatan

NURA LUTFIANA

2215006

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG**

2025



**PENERAPAN SENAM PRENATAL YOGA UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI RS PERMATA MEDIKA SEMARANG**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar
Ahli Madya Keperawatan

NURA LUTFIANA

2215006

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG**

2025

PERSETUJUAN SIAP UJIAN KARYA TULIS ILMIAH

Judul Karya Tulis Ilmiah : Penerapan Senam Prenatal Yoga Untuk
Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil
Trimester III di RS Permata Medika Semarang

Nama Mahasiswa : Nura Lutfiana

NIM : 2215006

Siap dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal 14 Januari 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama



Ns. Mariyati, M.Kep.Sp.Kep.J

NUPTK. 8847766667231242

HALAMAN PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH

Judul Karya Tulis Ilmiah : Penerapan Senam Prenatal Yoga Untuk
Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester
III di RS Permata Medika Semarang

Nama Mahasiswa : Nura Lutfiana

NIM : 2215006

Siap dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada tanggal 14 Januari 2025

Menyetujui

Ketua Penguji : Ns. Emilia Puspitasari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J

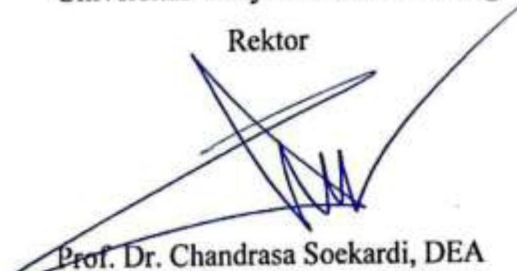
Anggota Penguji : Ns. Mariyati, M.Kep.Sp.Kep.J



Mengetahui

Universitas Widya Husada Semarang

Rektor



Prof. Dr. Chandrasa Soekardi, DEA
NUPTK. 7836735636130062

Program Studi Keperawatan Program Diploma

Ketua



Ns. Emilia Puspitasari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J
NUPTK. 2134762663230243

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Penerapan Senam Prenatal Yoga untuk Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di RS Permata Medika”. Karya ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Program Studi DIII keperawatan.

Seiring dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya Kesehatan mental selama kehamilan, penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan mengenai peran senam prenatal yoga dalam mengurangi kecemasan yang sering dialami oleh ibu hamil, khususnya pada trimester ketiga. Penulis berharap hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat, khususnya bagi ibu hamil yang membutuhkan dukungan dalam menghadapi masa kehamilan.

Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Chandrasa Soekardi, DEA sebagai Rektor Universitas Widya Husada Semarang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam proses belajar mengajar.
2. Ns. Emilia Puspitasari Sugiyanto, M. Kep., Sp. Kep. J selaku Kaprodi DIII Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang yang telah membimbing dan mendukung penulis selama Menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Ns. Mariyati, M.Kep. Sp. Kep. J selaku pembimbing Karya Tulis Ilmiah, yang dengan sabar dan penuh perhatian memberikan bimbingan serta kritik yang membangun.
4. Seluruh dosen Program Studi DIII Keperawatan yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan yang sangat berharga.
5. Keluarga yang telah memberikan dukungan moral dan motivasi serta senantiasa ada di setiap langkah penulis.
6. Teman-teman Program Studi DIII Keperawatan yang telah memberikan semangat dan Kerjasama selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar dapat lebih baik di masa mendatang. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat dan menjadi kontribusi positif bagi perkembangan ilmu pengetahuan di bidang keperawatan.

Semarang,

Penyusun

Nura Lutfiana



ABSTRAK

Nura Lutfiana

Penerapan Senam Prenatal Yoga untuk Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di RS Permata Medika Semarang

XV + 174 Hal + 1 Tabel + 14 Gambar + 15 Lampiran

Latar Belakang: Kehamilan, terutama pada trimester ketiga sering kali menjadi masa yang penuh tantangan bagi ibu hamil. Banyak ibu mengalami berbagai ketidaknyamanan fisik dan emosional, termasuk kecemasan yang tinggi terkait dengan proses persalinan dan kesehatan janin. Kecemasan yang tinggi dapat memicu stress yang berkepanjangan, berpotensi menyebabkan komplikasi seperti persalinan prematur, berat badan lahir rendah, dan gangguan perkembangan pada anak. Senam prenatal yoga dapat menjadi intervensi yang efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui manfaat penerapan senam prenatal yoga dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III di RS Permata Medika Semarang.

Metode Penelitian: Metode pendekatan penelitian adalah metode deskriptif dalam bentuk pre-post test. Jenis penelitian ini menggunakan asuhan keperawatan dalam penerapan senam prenatal yoga untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester tiga. Dalam penelitian ini jumlah sampel sebanyak 2 pasien di Rumah Sakit Permata Medika Semarang. Penyajian data pada studi kasus ini disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

Hasil: Setelah diberikan penerapan senam prenatal yoga selama 4x dalam waktu 1 bulan terjadi penurunan Pada responden I dari skor 26 (ansietas sedang) menurun menjadi skor 15 (ansietas ringan), dan pada responden II dari skor 24 (ansietas sedang) menurun menjadi skor 14 (ansietas ringan).

Kesimpulan: Ada pengaruh penerapan senam prenatal yoga untuk menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Permata Medika Semarang.

Kata Kunci: Ibu Hamil trimester III, Kecemasan, Senam Prenatal Yoga.

Daftar Pustaka: 37 (2018-2024)

ABSTRACT

Nura Lutfiana

Implementation of Prenatal Yoga Exercise to Reduce Anxiety in Third Trimester Pregnant Women at Permata Medika Hospital Semarang

XV + 174 Pages + 1 Table + 14 Images + 15 Attachments

Background: Pregnancy, especially in the third trimester, is often a challenging time for pregnant women. Many mothers experience various physical and emotional discomforts, including high anxiety related to the labor process and fetal health. High anxiety can trigger prolonged stress, potentially causing complications such as premature labor, low birth weight, and developmental disorders in children. Prenatal yoga exercise can be an effective intervention in reducing anxiety in pregnant women. The purpose of this study was to determine the benefits of implementing prenatal yoga exercise in reducing anxiety in third trimester pregnant women at Permata Medika Hospital Semarang.

Research Method: The research approach method is a descriptive method in the form of a pre-post test. This type of research uses nursing care in the application of prenatal yoga exercise to reduce anxiety in third trimester pregnant women. In this study, the number of samples was 2 patients at Permata Medika Hospital Semarang. The presentation of data in this case study is presented in the form of tables and narratives.

Results: After being given the application of prenatal yoga exercises for 4 times within 1 month, there was a decrease in respondent I from a score of 26 (moderate anxiety) to a score of 15 (mild anxiety), and in respondent II from a score of 24 (moderate anxiety) to a score of 14 (mild anxiety).

Conclusion: There is an effect of the application of prenatal yoga exercises to reduce anxiety in pregnant women in the third trimester at Permata Medika Hospital, Semarang.

Keywords: Pregnant Women in the Third Trimester, Anxiety, Prenatal Yoga Exercises.

Bibliography: 37 (2018-2024)

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SIAP UJIAN KARYA TULIS ILMIAH	3
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	3
KATA PENGANTAR	5
ABSTRAK	7
<i>ABSTRACT</i>	8
DAFTAR ISI	9
DAFTAR GAMBAR	12
DAFTAR TABEL	13
DAFTAR LAMPIRAN	14
BAB 1 PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
1.3.1 Tujuan Umum	Error! Bookmark not defined.
1.3.2 Tujuan Khusus	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan	Error! Bookmark not defined.
1.4.2 Bagi Perawat	Error! Bookmark not defined.
1.4.3 Bagi Peneliti	Error! Bookmark not defined.
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Konsep Teori Kehamilan	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Definisi Kehamilan	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Etiologi	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Manifestasi Klinis	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Patofisiologi	Error! Bookmark not defined.
2.1.5 Komplikasi	Error! Bookmark not defined.
2.2 Asuhan Keperawatan Ibu Hamil Trimester III	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Pengkajian	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Diagnosa	Error! Bookmark not defined.

2.2.3 Perencanaan	Error! Bookmark not defined.
2.2.4 Pelaksanaan.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.5 Evaluasi.....	Error! Bookmark not defined.
2.3 Kecemasan/Ansietas	Error! Bookmark not defined.
2.3.1 Definisi.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.2 Etiologi.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.3 Tingkat Kecemasan.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.4 Rentang Respon Kecemasan.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.5 Tanda dan Gejala Kecemasan.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.6 Dampak Kecemasan	Error! Bookmark not defined.
2.3.7 Penatalaksanaan Kecemasan.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.8 Alat Ukur Kecemasan.....	Error! Bookmark not defined.
2.4 Senam Prenatal Yoga	Error! Bookmark not defined.
2.4.1 Definisi.....	Error! Bookmark not defined.
2.4.2 Manfaat Yoga	Error! Bookmark not defined.
2.4.3 Kontra Indikasi Yoga.....	Error! Bookmark not defined.
2.4.4 Syarat Yoga.....	Error! Bookmark not defined.
2.4.5 Persiapan Yoga	Error! Bookmark not defined.
2.4.6 Gerakan Yoga	Error! Bookmark not defined.
BAB 3 METODE STUDI KASUS	Error! Bookmark not defined.
3.1 Rancangan Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
3.2 Subjek Studi Kasus.....	Error! Bookmark not defined.
3.3 Fokus Studi.....	Error! Bookmark not defined.
3.4 Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
3.4.1 Senam Prenatal Yoga.....	Error! Bookmark not defined.
3.4.2 Kecemasan	Error! Bookmark not defined.
3.4.3 Ibu Hamil Trimester III.....	Error! Bookmark not defined.
3.5 Instrumen Studi Kasus.....	Error! Bookmark not defined.
3.6 Metode Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.7 Lokasi dan Waktu Studi Kasus.....	Error! Bookmark not defined.
3.8 Analisis Data dan Penyajian Data	Error! Bookmark not defined.
3.9 Etika Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.

3.9.1 <i>Informed Consent</i> (Persetujuan yang Diinformasikan)	Error! Bookmark not defined.
3.9.2 <i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan)	Error! Bookmark not defined.
3.9.3 <i>Anonymity</i> (Anonimitas)	Error! Bookmark not defined.
3.9.4 <i>Non-Maleficence</i>	Error! Bookmark not defined.
3.9.5 <i>Beneficence</i>	Error! Bookmark not defined.
3.9.6 <i>Respect for Person</i> (Penghormatan Terhadap Individu).....	Error! Bookmark not defined.
Bookmark not defined.	
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
4.1 Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.1 Pengkajian.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.2 Diagnosa Keperawatan	Error! Bookmark not defined.
4.1.3 Intervensi Keperawatan	Error! Bookmark not defined.
4.1.4 Implementasi Keperawatan.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.5 Evaluasi Keperawatan.....	Error! Bookmark not defined.
4.2 Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
4.3 Keterbatasan	Error! Bookmark not defined.
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....	Error! Bookmark not defined.
5.1 Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
5.2 Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Palpasi Leopold 1	Error! Bookmark not defined.
Gambar 1. 2 Palpasi Leopold II	Error! Bookmark not defined.
Gambar 1. 3 Palpasi leopold III	Error! Bookmark not defined.
Gambar 1. 4 Palpasi leopold IV	Error! Bookmark not defined.
Gambar 1. 5 Rentang Respon Kecemasan	Error! Bookmark not defined.
Gambar 1. 6 Centering Yoga	Error! Bookmark not defined.
Gambar 1. 7 Gerakan sukasana.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 1. 8 Gerakan Tadasana	Error! Bookmark not defined.
Gambar 1. 9 Gerakan Urdhva Baddhangulyasana	Error! Bookmark not defined.
Gambar 1. 10 Gerakan Ardha Uttanasana.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 1. 11 Gerakan Cat Cow Pose.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 1. 12 Gerakan Child Pose.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 1. 13 Gerakan Adho Mukhasvanasana	Error! Bookmark not defined.
Gambar 1. 14 Gerakan Savasan	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil Kuesioner Pre dan Post Tes Diberikan Senam Prenatal Yoga 64



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Jadwal penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2: Kuesioner HARS	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 : SPO Senam Prenatal Yoga	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 : Lembar pengesahan judul	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 : Permohonan izin studi pendahuluan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 : Balasan permohonan izin studi pendahuluan.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 : Permohonan izin penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8 :Balasan permohonan izin penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9 : Surat permohonan menjadi responden.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10 : Persetujuan menjadi responden ..	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11 : Dokumentasi penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12 : Lembar konsultasi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13 : Sertifikat Instruktur Senam Prenatal Yoga	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 14 : Asuhan Keperawatan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 15 : Artikel	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 16 : Hasil pemeriksaan plagiarisme ...	Error! Bookmark not defined.