

**EFEKTIVITAS PRENATAL YOGA DAN EDUKASI  
PERSIAPAN PERSALINAN TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN PADA IBU PRIMIGRAVIDA  
DI TPMB ROSITA KOTA PEKANBARU**

**SKRIPSI**



**OLEH :**

**INDAH DWI PUTRI  
P032515301R142**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN RIAU  
JURUSAN KEBIDANAN  
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
2026**

**EFEKTIVITAS PRENATAL YOGA DAN EDUKASI  
PERSIAPAN PERSALINAN TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN PADA IBU PRIMIGRAVIDA  
DI TPMB ROSITA KOTA PEKANBARU**

Diajukan sebagai syarat untuk menyelesaikan Pendidikan pada Program Studi  
Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan  
Poltekkes Kemenkes Riau

**SKRIPSI**



**OLEH :**

**INDAH DWI PUTRI**  
**P032515301R142**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN RIAU  
JURUSAN KEBIDANAN  
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
2026**

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Efektivitas Prenatal Yoga dan Edukasi Persiapan  
Persalinan Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu  
Primigravida Di TPMB Rosita Kota Pekanbaru  
Tahun 2026

Nama : Indah Dwi Putri

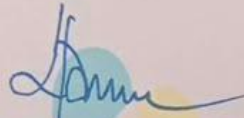
Nomor Induk Mahasiswa : P032515301R142

Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan

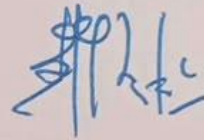
Tanggal Ujian : 16 Juli 2026

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



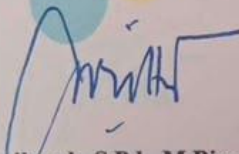
Ari Susanti, S.ST., M.Keb.  
NIP. 198005162002122001



Bdn. Findy Hindratni, S.ST., M.Keb.  
NIP. 198606162019022002

Ketua Penguji

Anggota Penguji



Fathunimah, S.Pd., M.Biomed.  
NIP. 196412061995032001



Bdn. Yeni Aryani, S.Si.T., M.Keb.  
NIP. 197503272005012002

Direktur

Ketua Jurusan Kebidanan



Bdn. Rully Hevrialni, S.ST., M.Keb.M.H.  
NIP. 198108202002122001



Bdn. Yan Sartika, S.ST., M.Keb.  
NIP. 198001232002122001

## PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa sepanjang pengetahuan saya, di dalam Naskah Skripsi ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik disuatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar Pustaka.

Apabila ternyata di dalam Naskah Skripsi ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur PLAGIAT, saya bersedia skripsi ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh (S.Tr.Keb) dibatalkan, serta diproses sesuai dengan peraturan yang berlaku.

(UUD No 20 Tahun 2013, Pasal 25 Ayat 2 dan Pasal 70).

Pekanbaru, Juli 2026

Mahasiswa



Indah Dwi Putri

## RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama : Indah Dwi Putri  
Tempat/Tanggal Lahir : Pekanbaru, 30 April 2004  
Agama : Islam  
Alamat : Jln. Melati No. 94  
Nama Orang Tua

1. M. Irwan Effendi
2. Sri Rahayu Ningsih

Pendidikan:

| NO | Jenjang Pendidikan                                   | Tempat Pendidikan                      | Tahun              |
|----|------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------|
| 1. | TK                                                   | TK Islam Bina Insan Kamil<br>Pekanbaru | 2010               |
| 2. | SD                                                   | SDN 89 Pekanbaru                       | 2016               |
| 3. | SMP                                                  | SMPN 12 Padang                         | 2019               |
| 4. | SMA                                                  | SMAN 1 Binjai                          | 2022               |
| 5. | D3 Kebidanan Poltekkes<br>Kemenkes Riau              | Poltekkes Kemenkes Riau                | 2025               |
| 6. | Sarjana Terapan Kebidanan<br>Poltekkes Kemenkes Riau | Poltekkes Kemenkes Riau                | 2025 –<br>sekarang |

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Efektivitas Prenatal Yoga dan Edukasi Persiapan Persalinan terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Primigravida di TPMB Rosita Kota Pekanbaru” dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Riau.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bdn. Rully Hevrialni, SST., M.Keb., M.H selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Riau.
2. Bdn. Yan Sartika, SST., M.Keb selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau.
3. Ibu Rosita, S.Tr.Keb selaku pemilik PMB Rosita Kota Pekanbaru yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
4. Bdn Yanti, SST., M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau.
5. Ari Susanti, SST., M.Keb selaku Pembimbing utama yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan bimbingan serta arahan dengan sabar sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

6. Bdn. Findy Hindratni, SST., M.Keb selaku Pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktunya serta memberikan masukan dan pengarahan dalam penyusunan Skripsi ini.
7. Fathunikhmah, S.Pd., M.Biomed selaku ketua penguji yang telah memberikan saran dan masukan demi perbaikan laporan skripsi ini.
8. Bdn. Yeni Aryani, S.Si.T, M.Keb selaku anggota penguji yang telah memberikan saran dan masukan demi perbaikan laporan skripsi ini.
9. Seluruh dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau yang telah memberikan ilmu dan pengalaman berharga kepada penulis selama masa perkuliahan.
10. Teristimewa kepada kedua orang tua dan keluarga tercinta yang senantiasa memberikan doa, dukungan moral maupun material, serta semangat yang tiada henti.
11. Rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau yang telah memberikan dukungan, semangat, kritik, dan saran yang membangun.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta menjadi tambahan referensi dalam pengembangan ilmu kebidanan, khususnya terkait intervensi nonfarmakologis seperti prenatal yoga dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu primigravida.

Pekanbaru, Juli 2026

Indah Dwi Putri

## DAFTAR ISI

|                                                                |             |
|----------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>                                     | <b>i</b>    |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>                                 | <b>ii</b>   |
| <b>SURAT PERNYATAAN .....</b>                                  | <b>iii</b>  |
| <b>RIWAYAT HIDUP PENULIS .....</b>                             | <b>iv</b>   |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                           | <b>v</b>    |
| <b>ABSTRACT .....</b>                                          | <b>vi</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                     | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                         | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                      | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                                     | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR BAGAN .....</b>                                      | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                   | <b>xiv</b>  |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>                                 | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang .....                                       | 1           |
| 1.2 Rumusan Masalah .....                                      | 6           |
| 1.3 Tujuan Penelitian.....                                     | 6           |
| 1.4 Manfaat Penelitian.....                                    | 7           |
| 1.5 Ruang Lingkup .....                                        | 8           |
| <b>BAB 2 TINJAUAN TEORI .....</b>                              | <b>10</b>   |
| 2.1 Konsep Kehamilan .....                                     | 10          |
| 2.2 Konsep Kecemasan pada Ibu Primigravida Trimester III ..... | 14          |
| 2.3 Prenatal Yoga.....                                         | 24          |
| 2.4 Edukasi Persiapan Persalinan.....                          | 39          |
| 2.5 Penelitian Terkait.....                                    | 45          |
| 2.6 Kerangka Teori .....                                       | 51          |
| <b>BAB 3 KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN</b>         |             |
| <b>HIPOTESIS.....</b>                                          | <b>53</b>   |
| 3.1 Kerangka Konsep .....                                      | 53          |
| 3.2 Alur Penelitian.....                                       | 54          |
| 3.3 Definisi Operasional.....                                  | 55          |
| 3.4 Hipotesis.....                                             | 56          |

|                                                    |           |
|----------------------------------------------------|-----------|
| <b>BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN .....</b>           | <b>57</b> |
| 4.1 Jenis dan Desain Penelitian .....              | 57        |
| 4.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....               | 58        |
| 4.3 Populasi dan Sampel .....                      | 59        |
| 4.4 Metode Pengumpulan Data .....                  | 61        |
| 4.5 Instrumen Pengumpulan Data .....               | 62        |
| 4.6 Pengolahan/ Analisis Data.....                 | 63        |
| <b>BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b> | <b>66</b> |
| 5.1 Hasil Penelitian .....                         | 66        |
| 5.2 Pembahasan.....                                | 69        |
| <b>BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>            | <b>75</b> |
| 6.1 Kesimpulan.....                                | 75        |
| 6.2 Saran.....                                     | 76        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b>                              |           |
| <b>LAMPIRAN</b>                                    |           |

## DAFTAR TABEL

|       |                                                                                                                                                                                |    |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel | 3.1. Definisi Operasional .....                                                                                                                                                | 55 |
| Tabel | 5.1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Responden di TPMB Rosita Kota Pekanbaru Tahun 2026 .....                                                                   | 66 |
| Tabel | 5.2. Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Kelompok Prenatal Yoga Di TPMB Rosita Kota Pekanbaru Tahun 2026 .....                                                                  | 67 |
| Tabel | 5.3. Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Kelompok Edukasi Persiapan Persalinan Di TPMB Rosita Kota Pekanbaru Tahun 2026 .....                                                   | 68 |
| Tabel | 5.4. Perbedaan Efektivitas Prenatal Yoga dan Edukasi Persiapan Persalinan Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Di TPMB Rosita Kota Pekanbaru Tahun 2026 ..... | 68 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 2.1. Napas Alami .....                                 | 30 |
| Gambar 2.2. Napas Perut .....                                 | 31 |
| Gambar 2.3. Napas Penuh.....                                  | 32 |
| Gambar 2.4. Napas Kontraksi .....                             | 33 |
| Gambar 2.5. Pemanasan Leher.....                              | 34 |
| Gambar 2.6. Pemanasan Leher.....                              | 35 |
| Gambar 2.7. Pemanasan Leher ke Bawah.....                     | 35 |
| Gambar 2.8. Peregangan dan pemutaran tubuh kearah dalam ..... | 36 |
| Gambar 2.9. Peregangan dan Pemutaran Tubuh Kearah Luar .....  | 37 |
| Gambar 2.10. Peregangan Bahu dan Pundak .....                 | 37 |
| Gambar 2.11. Relaksasi.....                                   | 39 |

## DAFTAR BAGAN

|       |                                                                                                                                                            |    |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Bagan | 2.1. Kerangka Teori.....                                                                                                                                   | 51 |
| Bagan | 3.1. Kerangka Konsep Penelitian Efektivitas Prenatal Yoga dan Edukasi Persiapan persalinan terhadap Tingkat Kecemasan Ibu hamil Primigravida .....         | 53 |
| Bagan | 3.2. Alur Penelitian .....                                                                                                                                 | 54 |
| Bagan | 4.1. Rancangan Penelitian Efektivitas Prenatal Yoga dan Edukasi Persiapan Persalinan terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III ..... | 58 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Surat Izin Pra Penelitian

Lampiran 2 Surat Izin Penelitian

Lampiran 3 Surat Izin Balasan Penelitian

Lampiran 4 Surat Izin Kaji Etik

Lampiran 5 Naskah Penjelasan Penelitian

Lampiran 6 Surat *Informed Consent*

Lampiran 7 Kuesioner

Lampiran 8 Surat Standar Operasional Prosedur (SOP)

Lampiran 9 Media (*leaflet*)

Lampiran 10 Dokumentasi Prenatal Yoga dan Edukasi Persiapan Persalinan

Lampiran 11 Data SPSS

Lampiran 12 Master Tabel

Lampiran 13 Daftar Hadir