

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI PRAKTIK *PRENATAL YOGA* UNTUK MENGURANGI
TINGKAT ANSIETAS PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PUSKESMAS PUU WERI**

**Karya Tulis Ilmiah Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan**



OLEH
YOSEFANNY PAULINE R. A. BAIL
NIM: PO5303212220358

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN WAIKABUBAK
WAIKABUBAK
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI PRAKTIK *PRENATAL YOGA* UNTUK MENGURANGI
TINGKAT ANSIETAS PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PUSKESMAS PUU WERI**

**Karya Tulis Ilmiah Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan**



OLEH
YOSEFANNY PAULINE R. A. BAIL
NIM: PO5303212220358

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN WAIKABUBAK
WAIKABUBAK
TAHUN 2025**

HALAMAN BEBAS PLAGIASI



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Kupang

Jalan Piet A. Tallo, Liliba, Oebobo,
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
(0380) 8300256
<https://poltekkeskupang.ac.id>

PERPUSTAKAAN TERPADU

<https://perpus-terpadu.poltekkeskupang.ac.id/> ; e-mail: perpustakaanterpadu61@gmail.com

SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI

Dengan ini menerangkan bahwa

Nama : Yosefanny Pauline R.A Bail
Nomor Induk Mahasiswa : 05303212220358
Dosen Pembimbing : Grasiana Florida Boa, S.Kep.Ns.M.Kep
Dosen Penguji : Ririn Widyastuti, S.St.,M.Keb
Jurusan : Program Studi DIII Keperawatan Waikabubak
Judul Karya Ilmiah : **IMPLEMENTASI PRENATAL YOGA UNTUK
MENGURANGI TINGKAT ANSIETAS PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI
PUSKESMAS PUU WERI TAHUN 2025**

Laporan Tugas Akhir yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan Strike Plagiarism dengan hasil kemiripan (similarity) sebesar **28,95%** Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 05 Juni 2025

Admin Strike Plagiarism


Murry Jeremias Kale SST
NIP. 19850704201012100

HALAMAN ORISINALITAS (KEASLIAN TULISAN)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yosefanny Pauline R. A. Bail

Nim : 5303212220358

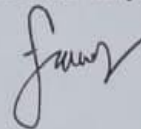
Email : yosefannybail2201@gmail.com

Program studi : Keperawatan Waikabubak

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya buat sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Waikabubak, 23 Mei 2025

Pembuat Pernyataan



YOSEFANNY PAULINE R. A. BAIL

NIM: 5303212220358

LEMBAR PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI *PRENATAL YOGA* UNTUK MENURUNKAN TINGKAT
ANSIETAS PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PUSKESMAS PUU WERI**

**Karya Tulis Ilmiah Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan**

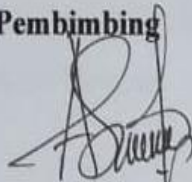
OLEH

YOSEFANNY PAULINE R. A. BAIL

NIM: 5303212220358

**Telah disetujui untuk diujikan di depan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah
Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Prodi Keperawatan Waikabubak
Pada Tanggal 23 Mei 2025**

Pembimbing



GRASIANA F. BOA, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIP. 19720701 200312 2 007

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan Waikabubak



ULY AGUSTINE, S.Kp.,M.Kep

NIP. 19750810 200112 2 001

LEMBAR PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI *PRENATAL YOGA* UNTUK MENURUNKAN TINGKAT
ANSIETAS PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PUSKESMAS PUU WERI**

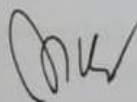
**Karya Tulis Ilmiah Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan**

OLEH:

YOSEFANNY PAULINE R. A. BAIL
NIM: 5303212220358

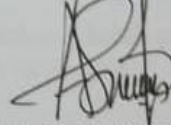
**Telah Diajukan Untuk Diujikan Di Depan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah
Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Prodi Keperawatan Waikabubak
Pada Tanggal**

Penguji I



RIRIN WIDYASTUTI, S.ST., M.Keb
NIP. 19841230 200812 2 002

Penguji II



GRASIANA F. BOA, S.Kep.Ns., M.Kep
NIP. 19720701 200312 2 007

Mengetahui
Ketua Program Studi Keperawatan Waikabubak



ULY AGUSTINE, S. Kp., M. Kep
NIP. 19750810 200112 2 001

BIODATA PENULIS

Nama : Yosefanny Pauline R. A. Bail
Nim : PO5303212220358
Tempat/Tgl Lahir : Waikabubak, 22 Juni 2001
Alamat : Jl. Simpang Teratai – Kampung Sawah
Riwayat pendidikan :
SDM Waikabubak I : 2013
SMPK Stella Maris Waikabubak : 2016
SMA Negeri 1 Waikabubak : 2019

MOTTO

"Setiap langkah adalah kemenangan setiap rintangan adalah pelajaran"
"quisque gradus est Victoria, quaelibet difficultas est disciplina"

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan. Penulis menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Irfan, SKM.,M.Kes., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Program Studi Waikabubak;
2. Uly Agustine, S.Kp., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Keperawatan Waikabubak Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan pendidikan baik secara akademis maupun klinik di Program Studi Keperawatan Waikabubak Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang;
3. Grasiana Florida Boa, S.kep.,Ns.,M.Kep., selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini;
4. Ririn Widyastuti, S.ST.,M.Keb., selaku dosen penguji dan pembimbing akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan kritik, saran yang membangun dalam membantu penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini;
5. Kepala Puskesmas Puu Weri Kabupaten Sumba Barat yang telah memberikan ijin untuk mengambil pasien sebagai subjek penelitian;
6. Orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral; dan Sahabat yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Waikabubak, 23 Mei 2025

Penulis

Implementasi *Prenatal Yoga* Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Puu weri

Yosefanny Pauline R.A Bail¹, Grasiana Florida Boa², Ririn Widyastuti³

ABSTRAK

Latar Belakang: Tingginya prevalensi kecemasan yang teramati pada ibu hamil trimester III, suatu kondisi yang berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kondisi mental ibu dan perkembangan janin. Salah satu cara mengatasi kecemasan (ansietas) adalah dengan yoga yang disebut *prenatal yoga* untuk merelaksasikan jiwa dan raga melalui gerakan, musik, dan afirmasi positif dapat menurunkan tingkat ansietas pada ibu terkait kondisi kehamilan trimester III. **Tujuan:** Penelitian ini untuk menggambarkan secara komprehensif implementasi *prenatal yoga* dalam konteks penurunan tingkat ansietas yang dialami oleh ibu hamil trimester III. **Metode:** Studi kasus ini menggunakan metode deskriptif dalam bentuk studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan. Subyek dalam studi kasus ini melibatkan 2 orang ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan, intervensi yang diberikan berupa pemberian *prenatal yoga* 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut dengan waktu pemberian 10-15 menit setiap gerakan dalam 8 kali hitungan. Instrumen yang digunakan dalam studi kasus ini yaitu *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)* untuk mengukur skala kecemasan pada ibu hamil trimester III. **Hasil:** Kedua klien menunjukkan kemajuan positif dalam mengatasi kecemasan melalui latihan yoga prenatal. Klien 1 mengalami perbaikan dalam kondisi emosional dan fisik, sedangkan klien 2 juga menunjukkan peningkatan yang signifikan, dengan masalah kecemasan teratasi sepenuhnya setelah intervensi. **Kesimpulan:** Setelah dilakukan implementasi pemberian *prenatal yoga* selama 3 kali pertemuan pada kedua pasien terbukti dapat mengurangi tingkat ansietas pada ibu hamil trimester III.

Kata kunci: Ibu Hamil Trimester III, Ansietas, *Prenatal Yoga*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN BEBAS PLAGIASI	iii
HALAMAN ORISINALITAS (KEASLIAN TULISAN).....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	v
BIODATA PENULIS.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN TEORI	Error! Bookmark not defined.
A. Konsep Teori	Error! Bookmark not defined.
1. Konsep Kehamilan	Error! Bookmark not defined.
2. Konsep Kecemasan	Error! Bookmark not defined.
3. Konsep <i>Prenatal Yoga</i>	Error! Bookmark not defined.
B. Konsep Asuhan Keperawatan Ibu Hamil Trimester III.....	Error! Bookmark not defined.
1. Pengkajian	Error! Bookmark not defined.
2. Diagnosa Keperawatan.....	Error! Bookmark not defined.
3. Intervensi Keperawatan.....	Error! Bookmark not defined.
4. Implementasi Keperawatan	Error! Bookmark not defined.
5. Evaluasi Keperawatan	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODOLOGI PENULISAN	Error! Bookmark not defined.
A. Rancangan Studi Kasus.....	Error! Bookmark not defined.
B. Subyek Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
C. Lokasi dan Waktu Studi Kasus.....	Error! Bookmark not defined.
D. Fokus Studi Kasus.....	Error! Bookmark not defined.
E. Definisi Operasional Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.

F.	Instrumen Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
G.	Metode Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
H.	Langkah-Langkah Pelaksanaan Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
I.	Analisa Data dan Penyajian Data	Error! Bookmark not defined.
J.	Etika Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
BAB VI HASIL DAN PEMBAHASAN.....		Error! Bookmark not defined.
A.	Hasil	Error! Bookmark not defined.
B.	Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP		Error! Bookmark not defined.
A.	Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B.	Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....		Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Jenis, Komponen dan Penulisan Diagnosa Keperawatan.....	33
Tabel 2.2 Intervensi Keperawatan.....	34
Tabel 3.1 Defenisi Operasional Studi Kasus.....	44
Tabel 4.1 Identitas Klien.....	53
Tabel 4.2 Keluhan Utama.....	53
Tabel 4.3 Riwayat Kehamilan dan Persalinan yang Lalu.....	54
Tabel 4.4 Pengalaman Menyusui.....	54
Tabel 4.5 Riwayat Ginekologi.....	54
Tabel 4.6 Riwayat KB.....	55
Tabel 4.7 Riwayat Kehamilan Saat Ini.....	55
Tabel 4.8 Status Obstetrik.....	56
Tabel 4.9 Keadaan Umum.....	56
Tabel 4.10 Pemeriksaan Tanda-Tanda Vital.....	57
Tabel 4.11 Pemeriksaan Fisik.....	57
Tabel 4.12 Pola Eliminasi.....	59
Tabel 4.13 Pola Istirahat dan Kenyamanan.....	60
Tabel 4.14 Mobilisasi dan Latihan.....	60
Tabel 4.15 Nutrisi dan Cairan.....	61
Tabel 4.16 Keadaan Mental.....	62
Tabel 4.17 Pola Hidup yang Meningkatkan Resiko Kehamilan.....	62
Tabel 4.18 Persiapan Persalinan.....	63
Tabel 4.19 Jenis Obat.....	63
Tabel 4.20 Pemeriksaan Penunjang.....	64
Tabel 4.21 Analisa Data Klien 1 dan Klien 2.....	64
Tabel 4.22 Intervensi Keperawatan.....	66
Tabel 4.23 Implementasi Keperawatan Klien I.....	67
Tabel 4.24 Implementasi Keperawatan Klien II.....	71

DAFTAR BAGAN

Pathway Ibu Hamil Trimester III	Error! Bookmark not defined.
---------------------------------------	-------------------------------------

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Ijin Pengambilan Data Awal
- Lampiran 2. Surat Pembalasan Data Awal
- Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian Dari Institusi
- Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian Dari Dinas PMTSP Sumba Barat
- Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian Dari Puskesmas Puu Weri
- Lampiran 6. Surat Telah Melakukan Penelitian Di Puskesmas Puu Weri
- Lampiran 7. Format Pengkajian Asuhan Keperawatan Maternitas
- Lampiran 8. Standar Operasional Prosedur (SOP)
- Lampiran 9. Satuan Acara Penyuluhan (SAP)
- Lampiran 10. Leaflet Prenatal Yoga
- Lampiran 11. *Informed Consent*
- Lampiran 12. Buku Konsultasi Karya Tulis Ilmiah
- Lampiran 13. Dokumentasi Pelaksanaan Studi Kasus

