

**SKRIPSI**

**PENGARUH KOMBINASI SENAM HAMIL DAN AFIRMASI  
POSITIF TERHADAP SKOR KECEMASAN IBU HAMIL  
TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN  
DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS DARMA  
KABUPATEN KUNINGAN  
TAHUN 2026**



**ULFAH YULIANDINI  
NIM P20624325130**

**PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
JURUSAN KEBIDANAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
TASIKMALAYA  
TAHUN 2026**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan dan keikhlasan hati peneliti mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners., M.Kep., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
2. Dr. Yati Budiarti, SST., M. Keb., selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya, yang telah membantu kami untuk mendapatkan fasilitas dan menyelesaikan skripsi ini.
3. Dede Gantini, S.ST., M.Keb., selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya, sekaligus Pembimbing Pendamping yang telah membantu menyediakan fasilitas dan membimbing penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. Dr. Peni Cahyati, S. Kp., M. Kes., selaku Pembimbing Utama, yang bersedia memberikan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.

5. Laila Putri Suptiani, M. Keb., selaku Pembimbing Akademi yang selalu memberikan motivasi kepada penulis.
6. Semua dosen Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberi ilmu dan wawasan kepada penulis dari awal perkuliahan sampai penyelesaian skripsi ini.
7. H. Cecep Mahpud, S. Kep., Ners., M. H. selaku Kepala UPTD Puskesmas Darma yang telah memberikan bantuan berupa izin dan pemberian data-data yang diperlukan dalam menyusun skripsi ini di wilayah kerjanya.
8. Suami dan keluarga tercinta yang sangat berarti dan selalu setia dalam memberikan motivasi dan do'anya.
9. Rekan-rekan Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya, sahabat-sahabatku, dan semua pihak yang telah memberikan bantuan, saran, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan budi baik yang telah diberikan mendapatkan balasan yang setimpal dari Allah SWT, Aamiin. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat diterima dan bermanfaat bagi kita semua.

Tasikmalaya, Mei 2026

Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENINGAN AKADEMIS.....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xiii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Ruang Lingkup .....	8
E. Manfaat Penelitian.....	9
F. Keaslian Penelitian.....	10
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>12</b>
A. Tinjauan Teori .....	12
B. Kerangka Teori.....	39
C. Kerangka Konsep .....	39
D. Hipotesis.....	40
<b>BAB II METODE PENELITIAN.....</b>	<b>42</b>
A. Jenis dan Desain Penelitian .....	42

B.	Populasi dan Sampel Penelitian .....	43
C.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	47
D.	Variabel Penelitian .....	48
E.	Definisi Operasional.....	49
F.	Jenis dan Teknik Pengumpulan Data .....	50
G.	Alat Ukur / Instrumen dan Bahan Penelitian .....	51
H.	Uji Validitas Instrumen .....	52
I.	Prosedur Penelitian.....	54
J.	Manajemen Data .....	57
K.	Etika Penelitian.....	62
L.	Hambatan Penelitian .....	64
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>66</b>
A.	Hasil Penelitian .....	66
B.	Pembahasan.....	71
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>83</b>
A.	Kesimpulan.....	83
B.	Saran.....	84
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>		
<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN</b>		

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	10
Tabel 3.1 Jumlah Sampel Setiap Desa .....	46
Tabel 3.2 Definisi Operasional .....	49
Tabel 3.3 Pengkodean .....	49
Tabel 4.1 Karakteristik Responden.....	66
Tabel 4.2 Skor Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Mengikuti Kombinasi Senam Hamil dan Afirmasi Positif di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Darma Kabupaten Kuningan Tahun 2026 ....	67
Tabel 4.3 Skor Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Mengikuti Senam Hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Darma Kabupaten Kuningan Tahun 2026.....	68
Tabel 4.4 Uji Normalitas Data .....	68
Tabel 4.5 Pengaruh Kombinasi Senam Hamil dan Afirmasi Positif terhadap Skor Kecemasan Ibu Hamil Trimester III pada Kelompok Intervensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Darma Kabupaten Kuningan Tahun 2026.....	69
Tabel 4.6 Pengaruh Senam Hamil terhadap Skor Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Darma Kabupaten Kuningan Tahun 2026.....	70
Tabel 4.7 Perbedaan Skor Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Mengikuti Senam Hamil dan Kombinasi Senam Hamil dan Afirmasi Positif di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Darma Kabupaten Kuningan Tahun 2026 .....	70

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Deef Breathing</i> .....	24
Gambar 2. <u>Gerakan Pemanasan</u> .....	24
Gambar 3. Gerakan Duduk Bersila .....	25
Gambar 4. Senam untuk Kaki .....	25
Gambar 5. Senam untuk Kaki .....	26
Gambar 6. Senam untuk Pinggang Posisi Terlentang .....	26
Gambar 7. Senam dengan Satu Lutut.....	27
Gambar 8. Senam dengan Kedua Lutut .....	27
Gambar 9. Senam Posisi Miring .....	28
Gambar 10. Senam untuk Pinggang Posisi Merangkak .....	28
Gambar 11. Senam Posisi Merangkak .....	28
Gambar 12. Senam Mengurangi Rasa Sakit pada saat Melahirkan .....	29
Gambar 13. Senam Posisi Membungkuk .....	29
Gambar 14. Senam Kupu-kupu.....	30
Gambar 13. Berbaring miring .....	30

## DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 2.1 Kerangka Teori .....	39
Bagan 2.2 Kerangka Konsep.....	40
Bagan 3.1 Desain Pretest Posttest with Control Group .....	43
Bagan 3.2 Rumus Slovin.....	44
Bagan 3.3 Rumus <i>Stratified Random Sampling</i> .....	46
Bagan 3.4 Rumus <i>Mean</i> .....	59
Bagan 3.5 Rumus <i>Uji Wilcoxon</i> .....	61
Bagan 3.6 Rumus Uji <i>Paired Sample T-test</i> .....	62

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian

Lampiran 2 *Informed Consent*

Lampiran 3 Instrumen Penelitian

Lampiran 4 Standar Operasional Prosedur (SOP) Senam Hamil

Lampiran 5 Afirmasi Positif

Lampiran 6 Lembar Bimbingan

Lampiran 7 Hasil Uji Validitas Instrumen

Lampiran 8 Master Tabel

Lampiran 9 Hasil Pengolahan Data

Lampiran 10 Dokumentasi

Lampiran 11 Surat Balasan Puskesmas

**PENGARUH KOMBINASI SENAM HAMIL DAN AFIRMASI POSITIF  
TERHADAP SKOR KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III  
DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI WILAYAH KERJA  
UPTD PUSKESMAS DARMA KABUPATEN KUNINGAN  
TAHUN 2026**

**Ulfah Yuliandini  
Politeknik Kesehatan Tasikmalaya  
Jurusan Kebidanan**

**Email : ulfahyuliandini@gmail.com**

**ABSTRAK**

Berdasarkan data skrining kesehatan jiwa pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Darma Tahun 2025, sebanyak 11 orang (10,2%) dari 108 orang Ibu Hamil menunjukkan gejala kecemasan. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan adalah kombinasi senam hamil dan afirmasi positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi senam hamil dan afirmasi positif terhadap skor kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Darma Kabupaten Kuningan. Konsep yang mendasari penelitian ini adalah Senam Hamil yang mengandung efek relaksasi yang bermanfaat menstabilkan kecemasan, Afirmasi Positif yaitu kalimat positif yang mampu menaikkan suasana bahagia, dan Kecemasan merupakan keadaan emosi seseorang tanpa objek tertentu.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *Quasi Experimental* menggunakan *pre-test post-test with control group design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 50 responden yang terdiri dari 25 kelompok intervensi dan 25 kelompok kontrol. Instrumen penelitian menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Analisis data menggunakan *Paired Sample T-Test* dan *Independent Sample T-Test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan pada kelompok intervensi sebelum diberikan kombinasi senam hamil dan afirmasi positif sebesar 39,00 dan setelah intervensi menurun menjadi 9,72. Pada kelompok kontrol, rata-rata skor kecemasan sebelum diberikan senam hamil sebesar 38,00 dan setelah perlakuan menjadi 33,12. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat pengaruh kombinasi senam hamil dan afirmasi positif terhadap skor kecemasan ibu hamil trimester III dengan p-value 0,000 (<0,05). Kesimpulan penelitian ini adalah kombinasi senam hamil dan afirmasi positif lebih efektif dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III dibandingkan senam hamil saja.

**Kata Kunci : Kecemasan, Ibu Hamil Trimester III, Senam Hamil, Afirmasi Positif**

**THE EFFECT OF THE COMBINATION OF PREGNANCY EXERCISE  
AND POSITIVE AFFIRMATIONS ON ANXIETY SCORES OF THIRD  
TRIMESTER PREGNANT WOMEN IN FACING CHILDBIRTH AT  
THE WORKING AREA OF UPTD PUSKESMAS DARMA,  
KUNINGAN REGENCY, 2026**

**Ulfah Yuliandini**  
**Tasikmalaya Health Polytechnic**  
**Applied Midwifery Undergraduate Study Program**

**Email : ulfahyuliandini @gmail.com**

**ABSTRACT**

*Based on mental health screening data among third-trimester pregnant women at UPTD Puskesmas Darma in 2025, 11 out of 108 pregnant women (10.2%) were found to exhibit symptoms of anxiety. One of the non-pharmacological approaches that can be used to reduce anxiety is the combination of pregnancy exercise and positive affirmation. This study aimed to determine the effect of the combination of pregnancy exercise and positive affirmation on the anxiety scores of third-trimester pregnant women in facing childbirth in the working area of UPTD Puskesmas Darma, Kuningan Regency. The concept underlying this research is that Pregnancy Exercises contain a relaxing effect that is useful for stabilizing anxiety, Positive Affirmations are positive sentences that can increase a happy atmosphere, and Anxiety is a person's emotional state without a specific object.*

*This study used a quantitative method with a quasi-experimental design using a pre-test post-test with control group design. The sampling technique used purposive sampling with a total sample of 50 respondents consisting of 25 intervention group respondents and 25 control group respondents. The research instrument used the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Data analysis was performed using Paired Sample T-Test and Independent Sample T-Test.*

*The results showed that the mean anxiety score in the intervention group before receiving the combination of pregnancy exercise and positive affirmations was 39.00 and decreased to 9.72 after the intervention. In the control group, the mean anxiety score before receiving pregnancy exercise was 38.00 and decreased to 33.12 after treatment. Statistical test results showed that there was an effect of the combination of pregnancy exercise and positive affirmations on the anxiety scores of third trimester pregnant women with a p-value of 0.000 (<0.05). The conclusion of this study is that the combination of pregnancy exercise and positive affirmations is more effective in reducing anxiety among third trimester pregnant women compared to pregnancy exercise alone.*

**Keywords: Anxiety, Third Trimester Pregnant Women, Pregnancy Exercise, Positive Affirmations**