

**PENGARUH SENAM PRENATAL YOGA TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA IBU HAMIL DENGAN PREEKLAMPSIA
RINGAN DI PUSKESMAS LUBUK BAJA
KOTA BATAM**



SKRIPSI

AIY DINI CINTIA SARITA GUSANTI

616080720048

PRODI SARJANA KEPERAWATAN DAN PENDIDIKAN PROFESI NERS

INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA BATAM

TAHUN 2024

**PENGARUH SENAM PRENATAL YOGA TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA IBU HAMIL DENGAN PREEKLAMPSIA
RINGAN DI PUSKESMAS LUBUK BAJA
KOTA BATAM**



SKRIPSI

Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Menyelesaikan
Program Pendidikan Sarjana Keperawatan

AIY DINI CINTIA SARITA GUSANTI

616080720048

**PRODI SARJANA KEPERAWATAN DAN PENDIDIKAN PROFESI NERS
INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA BATAM
TAHUN 2024**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Aiy Dini Cintia Sarita Gusanti

NIM : 616080720048

Judul : Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Dengan Preeklamsia Ringan di Puskesmas Lubuk Baja Kota Batam Tahun 2024

Program Studi: Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners

Institusi : Institut Kesehatan Mitra Bunda

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Batam, 10 Oktober 2024

Pembuat Pernyataan



Aiy Dini Cintia Sarita Gusanti

Mengetahui,

PEMBIMBING I



Ns. Trisya Yona Febrina, M.Kep

PEMBIMBING II



Bdn. Catur Yulinawati, S.ST, M.Keb

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Nama Mahasiswa : Aiy Dini Cintia Sarita Gusanti

Nim : 616080720048

Judul : Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Dengan Preeklamsia Ringan di Puskesmas Lubuk Baja Kota Batam Tahun 2024

Skripsi ini telah diperiksa, disetujui dan akan dipertahankan dihadapan tim penguji skripsi Institut Kesehatan Mitra Bunda Batam.

Batam, 10 Oktober 2024

PEMBIMBING 1



Ns. Trisya Yona Febrina, M.Kep

PEMBIMBING 11



Bdn. Catur Yulinawati S.ST, M.Keb

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Keperawatan Dan
Pendidikan Profesi Ners

KETUA PRODI



Ns. Savitri Gemini, M.Kep



PENGESAHAN

Skripsi ini Dipertahankan dan Telah Diperbaiki Sesuai Dengan Masukan
Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners
Institut Kesehatan Mitra Bunda
Pada Tanggal 10 Oktober 2024

PEMBIMBING 1

Ns. Trisya Yona Febrina, M.Kep

PEMBIMBING II

Bdn. Catur Yulinawati S.ST, M.Keb

PENGUJI I

Ns. Dedy Siska, M.Kep

PENGUJI II

Ns. Didi Yunaspi, M.Kep

Mengetahui,

Prodi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners

KETUA PRODI

Ns. Savitri Gemini, M.Kep

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah S.W.T atas berkat, rahmat, taufik serta hidayah-Nya, yang memberikan keberkahan kesehatan dan kelancaran kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Dengan Preeklamsia Ringan di Puskesmas Lubuk Baja Kota Batam Tahun 2024” yang terselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini banyak mengalami kesulitan, namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama serta dukungan dari berbagai pihak sehingga kesulitan yang dihadapi dapat diatasi dengan baik. Terselesainya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan banyak pihak, oleh sebab itu, penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Ibu Dr. Hj. Gusnawati S.Tr . Keb, MKM selaku ketua Yayasan Harapan Bunda Batam.
2. Bapak Dr. dr. H. Mawardi Badar,MM, selaku Rektor Institut Kesehatan Mitra Bunda.
3. Ibu Ns. Savitri Gemini, M.Kep, selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Institut Kesehatan Mitra Bunda.
4. Ibu Ns. Trisya Yona Febrina, M.Kep selaku Pembimbing I, yang telah membantu dan membimbing dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai.
5. Ibu Bdn. Catur Yulinawati S.ST, M.Keb, selaku Pembimbing II, yang telah membantu dan membimbing dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai.
6. Seluruh Dosen dan Staf Institut Kesehatan Mitra Bunda Batam.
7. Bapak/Ibu Dinas Kesehatan Kota Batam yang telah membantu dalam memperoleh data untuk penelitian.

8. Kepada kepala Puskesmas Lubuk Baja dan seluruh staff karyawan, atas diberikannya izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian untuk melakukan penelitian di wilayah kerja.
9. Teristimewa terima kasih kepada kedua orang tua saya Alm Bapak (Salim) dan Ibu (Aminah Retauli) serta abang saya (Fitri Khaerudin dan Meidi Kardo Susanto) dan kakak saya (Devi Kristina) dan seluruh keluarga yang selalu memberikan perhatian, semangat, dukungan dan doa restu sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian sederhana ini.
10. Terima kasih kepada orang-orang terdekat saya yang ikut membantu dalam penyusunan penelitian ini, Vini Elisa Andryana, Rahmadian dan Widya Hastutik yang selalu memberikan support kepada saya
11. Terakhir, Kepada diri saya sendiri Aiy Dini Cintia Sarita Gusanti. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini tetap memilih dan terus berjuang hingga sampai pada titik ini, terima kasih untuk tidak menyerah dari banyaknya ujian dan cobaan yang dihadapi selama penulisan skripsi ini. Tetaplah menjadi manusia yang bersyukur atas segala rahmat-Nya.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan penulis berharap semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua dan menjadi bahan masukkan dalam dunia pendidikan.

Batam, 11 November 2024

Aiy Dini Cintia Sarita Gusanti

**PENGARUH SENAM PRENATAL YOGA TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA IBU HAMIL DENGAN PREEKLAMPSIA
RINGAN DI PUSKESMAS LUBUK BAJA**

KOTA BATAM

Aiy Dini Cintia Sarita Gusanti

Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners
Institut Kesehatan Mitra Bunda

Pembimbing

Ns. Trisya Yona Febrina, M. Kep

Bdn. Catur Yulinawati S.ST, M. Keb

INTISARI

Kata Kunci : *Preeklampsia, Prenatal yoga, Ibu Hamil*

Latar Belakang: Preeklampsia hanya terjadi pada ibu hamil yang ditandai dengan hipertensi atau tekanan darah tinggi 140/90 mmHg di sertai protein urin positif, dampak yang terjadi jika preeklampsia tidak di tangani dapat menimbulkan komplikasi kardiovaskular, penyakit ginjal dan timbulnya kanker bahkan menimbulkan kematian ibu dan bayi. Sehingga untuk mencegah terjadinya preeklampsia salah satunya dengan terapi non farmakologi dengan melakukan senam prenatal yoga. Menurut WHO (2021), dengan perkiraan 62.000-77.000 kematian setiap tahun, preeklampsia menyumbang sekitar 18,1% dari kematian ibu. Di Indonesia, berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia tahun 2021 preeklampsia merupakan penyebab kematian ibu terbesar kedua sebanyak 1.110 kasus (Kemenkes RI, 2021). **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh senam prenatal yoga terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil dengan preeklampsia di Puskesmas Lubuk Baja Kota Batam Tahun 2024. **Metode:** Penelitian ini, termasuk jenis penelitian experimental dengan desain quasi experimental menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Terdapat 15 ibu hamil dengan preeklampsia ringan. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah “Total sampling”. Teknik pengambilan data dilakukan melalui wawancara dan data sekunder. **Hasil:** Hasil uji statistic menggunakan Paired sampel T-test diperoleh nilai (P Value) = (0,000 < 0,05). **Kesimpulan:** Dari penelitian ini terdapat pengaruh senam prenatal yoga terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil dengan preeklampsia ringan. **Saran:** Diharapkan Puskesmas dapat melakukan upaya promotif lebih aktif mengenai senam prenatal yoga yang dapat menangani komplikasi dalam kehamilan terutama preeklampsia bagi ibu hamil. Menyelenggarakan kelas ibu hamil secara rutin untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya pemeriksaan kehamilan secara teratur, tanda-tanda bahaya kehamilan, termasuk preeklampsia dan lakukan kunjungan rumah ke ibu hamil, terutama yang berisiko tinggi untuk memberikan konseling dan pemantauan kesehatan.

**THE EFFECT OF PRENATAL YOGA EXERCISES ON DECLINE
BLOOD PRESSURE IN PREGNANT WOMEN WITH
PREECLAMPSIA MILD AT LUBUK BAJA
HEALTH CENTER BATAM CITY**

Aiy Dini Cintia Sarita Gusanti

Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners
Institut Kesehatan Mitra Bunda

Pembimbing

Ns. Trisya Yona Febrina, M. Kep

Bdn. Catur Yulinawati S.ST, M. Keb

ABSTRAC

Keywords: *Preeclampsia, Prenatal yoga, Pregnant Women*

Background: Preeclampsia only occurs in pregnant women characterized by hypertension or high blood pressure of 140/90 mmHg accompanied by positive urine protein, the impact that occurs if preeclampsia is not treated can cause cardiovascular complications, kidney disease and the onset of cancer and even cause maternal and infant death. So that to prevent the occurrence of preeclampsia, the other is with non-pharmacological therapy by doing prenatal yoga exercises. According to WHO (2021), with an estimated 62,000-77,000 deaths each year, preeclampsia accounts for about 18.1% of maternal deaths. In Indonesia, based on the Indonesian Health Profile in 2021, preeclampsia is the second largest cause of maternal mortality with 1,110 cases (Ministry of Health of the Republic of Indonesia, 2021). **Objective:** This study aims to find out whether there is an effect of prenatal yoga exercises on reducing blood pressure in pregnant women with preeclampsia at the Lubuk Baja Health Center, Batam City in 2024. **Methods:** This study includes a type of experimental research with a quasi-experimental design using the One Group Pretest-Posttest Design. There were 15 pregnant women with mild preeclampsia. The sampling technique used is "Total sampling". Data collection techniques are carried out through interviews and secondary data. **Results:** The results of the statistical test using the Paired T-test sample obtained a value ($P \text{ Value}$) = $(0.000 < 0.05)$. **Conclusion:** From this study, there is an effect of prenatal yoga exercises on reducing blood pressure in pregnant women with mild preeclampsia. **Suggestion:** It is hoped that the Puskesmas can make more active promotional efforts regarding prenatal yoga exercises that can handle complications in pregnancy, especially preeclampsia for pregnant women. Organize regular classes for pregnant women to provide education on the importance of regular pregnancy check-ups, signs of pregnancy danger, including preeclampsia and conduct home visits to pregnant women, especially those at high risk to provide counseling and health monitoring.

RIWAYAT HIDUP



A. IDENTITAS DIRI

1. Nama : Aiy Dini Cintia Sarita Gusanti
2. NIM : 616080720048
3. Tempat Lahir : Pulau Burung
4. Tanggal Lahir : 19 April 2002
5. Jenis Kelamin : Perempuan
6. Nama Orang Tua : Ayah : Alm. Salim
Ibu : Amina Retauli
7. Alamat Rumah : Tanjung Buntung
8. Email : aiiydinicsg@gmail.com
9. No Handphone : 0853-6357-9945

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Pendidikan SD di SDN 008 Pulau Burung 2008-2014
2. Pendidikan SMP di SMP N 02 Pulau Burung 2014-2017
3. Pendidikan SMA di SMA Tri Tunggal Pulau Burung 2017-2020

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL LUAR	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
INTISARI	viii
ABSTRAC	ix
RIWAYAT HIDUP.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR SKEMA	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	xviii
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.3.1 Tujuan umum	9
1.3.2 Tujuan Khusus	9
1.4 Manfaat Penelitian	10
1.4.1 Manfaat Teoritis	10
1.4.2 Manfaat Praktis	10
1.5 Keaslian Penelitian	11
1.6 Sistematika Penulisan.....	14
1.6.1 Bab I Pendahuluan	14
1.6.2 Bab II Tinjauan Pustaka	15
1.6.3 BAB III Metode Penelitian	15
1.6.4 Bab IV Hasil dan Pembahasan	15
1.6.5 Bab V Simpulan dan Saran	15

BAB II TINJAUAN PUSTAKA	16
2.1 Konsep Ibu Hamil	16
2.1.1 Definisi Kehamilan	16
2.1.2 Klasifikasi Kehamilan.....	17
2.1.3 Tanda dan Gejala Kehamilan	19
2.1.4 Perubahan Fisiologi Dalam Kehamilan	24
2.1.5 Adaptasi Psikologis Dalam Kehamilan.....	31
2.1.6 Pemeriksaan Lab Kehamilan	34
2.2 Konsep Preeklamsia	39
2.2.1 Definisi Preeklamsia	39
2.2.2 Faktor Resiko Preeklamsia.....	40
2.2.3 Klasifikasi Preeklamsia	42
2.2.4 Patofisiologi Preeklamsia.....	43
2.2.5 Tanda dan Gejala Preeklamsia	44
2.2.6 Pemeriksaan Penunjang Preeklamsia.....	45
2.2.7 Komplikasi Preeklamsia	46
2.3 Konsep Prenatal Yoga.....	48
2.3.1 Definisi Prenatal Yoga	48
2.3.2 Manfaat Prenatal Yoga.....	49
2.3.3 Syarat Prenatal Yoga.....	50
2.3.4 Gerakan Prenatal Yoga	51
2.4 Krangka Konseptual.....	65
2.5 Hipotesis.....	66
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	67
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	67
3.1.1 Jenis Penelitian.....	67
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	68
3.2.1 Populasi	68
3.2.2 Sampel.....	70
3.2.3 Besar sampel	71
3.2.4 Teknik Pengambilan Sampel.....	72
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian	72
3.3.1 Lokasi Penelitian.....	72

3.3.2 Waktu Penelitian	73
3.4 Variabel Penelitian	73
3.4.1 Varibel Bebas (Independent).....	73
3.4.2 Varibel Terikat (Dependent)	73
3.5 Kerangka Kerja Penelitian	74
3.6 Definisi Oprasional	74
3.7 Prosedur Penelitian.....	76
3.7.1 Tahap Persiapan	76
3.7.2 Tahap Pelaksanaan	76
3.7.3 Tahap Akhir	78
3.8 Pengumpulan Data	78
3.8.1 Teknik pengumpulan data	78
3.8.2 Instrumen Penelitian.....	79
3.9 Pengolahan Data dan Analisa Data	79
3.9.1 Pengolahan Data.....	79
3.9.2 Pocessing.....	80
3.9.3 Analisa Data	80
3.10 Etika Penelitian	82
3.10.1 Lembar Persetujuan (Informed Consent)	82
3.10.2 Tanpa Nama (Anonymity)	83
3.10.3 Kerahasiaan (Confidentiality)	83
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	84
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	84
4.1.1 Karakteristik Lokasi Penelitian	84
4.1.2 Visi dan Misi Puskesmas Lubuk Baja Kota Batam ..	85
4.2 Hasil Penelitian	85
4.2.1 Analisis Univariat.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.2 Analisis Bivariat.....	Error! Bookmark not defined.
4.3 Pembahasan.....	91
4.3.1 Hasil Univariat	92
4.3.2 Hasil Bivariat	99
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	102
5.1 Kesimpulan	102

5.2 Saran.....	103
DAFTAR PUSTAKA.....	105
LAMPIRAN.....	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	11
Tabel 3. 1 Definisi Oprasional	75
Tabel 4. 1 Karakteristik Usia Ibu Hamil.....	86
Tabel 4. 2 Karakteristik Usia Kehamilan Ibu Hamil.....	86
Tabel 4. 3 Karakteristik Pendidikan Ibu Hamil.....	87
Tabel 4. 4 Karakteristik Pekerjaan Ibu Hamil.....	87
Tabel 4. 5 Hasil Analisa Tekanan Darah Sebelum	88
Tabel 4. 6 Hasil Analisa Tekanan Darah Sesudah	89
Tabel 4. 7 Hasil Analisa Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah.....	90

DAFTAR SKEMA

Skema 3. 1 Design Penelitian Quasi Ekxperimental.....	68
Skema 3. 3 Kerangka Kerja	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Centering dan Pranayama.....	53
Gambar 2. 2 Warming Up (Pemanasan)	58
Gambar 2. 3 Gerakan Inti.....	62
Gambar 2. 4 Gerakan Pendinginan	64
Gambar 2. 5 Relaksasi (Savasana)	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pengambilan Data Awal

Lampiran 2 Surat Balasan Dinas Kesehatan Kota Batam

Lampiran 3 Surat Izin Penelitian Di Puskesmas Lubuk Baja Kota Batam

Lampiran 4 Surat Balasan Izin Penelitian Di Puskesmas Lubuk Baja Kota Batam

Lampiran 5 Data Ibu Preeklamsia Di Kota Batam

Lampiran 6 Data Ibu Preeklamsia Di Puskesmas Lubuk Baja

Lampiran 7 Lembar Permohonan Menjadi Reponden

Lampiran 8 Lembar Informed Consent

Lampiran 9 Lembar Observasi

Lampiran 10 Master Table

Lampiran 11 Hasil Analisa Dari SPSS

Lampiran 12 Lembar Kegiatan Penelitian

Lampiran 13 Lembar Konsultasi

Lampiran 14 Dokumentasi Senam Prenatal Yoga