

**PENGARUH PRENATAL *GENTLE* YOGA TERHADAP
PENINGKATAN *SELF-EFFICACY* PADA IBU HAMIL
PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI RUMAH
BERSALIN MARYAM**

SKRIPSI



**Oleh:
Elin Nur Hafifah
NIM. 22104050**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
2026**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Pengaruh Prenatal *Gentle* Yoga Terhadap Peningkatan *Self-Efficacy* Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Rumah Bersalin Maryam telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Elin Nur Hafifah

NIM : 22104050

Hari, Tanggal : 13 Juli 2026

Program Studi : Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan

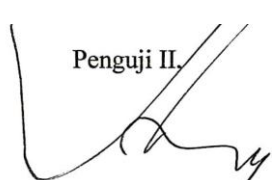
Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji,

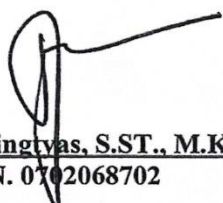
Penguji I,


Dr. Moch. Wildan, M.Pd
NIDN. 4021046801

Penguji II,


Syaiful Bachri, S.KM., M.Kes
NIDN. 4023066301

Penguji III,


Rizki Fitrianingtyas, S.ST., M.Keb
NIDN. 0702068702

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas dr. Soebandi



Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb
NIDN. 0719128902

**PENGARUH PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP PENINGKATAN
SELF-EFFICACY PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III
DI RUMAH
BERSALIN MARYAM**

*THE IMPACT OF PRENATAL GENTLE YOGA ON SELF-EFFICACY AMONG THIRD-
TRIMESTER PRIMIGRAVIDA PREGNANT WOMEN AT RUMAH BERSALIN MARYAM*

Elin Nur Hafifah^{1*} Rizki Fitrianingtyas^{2*}

Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr.
Soebandi Jember, E-mail: elinnurhafifah6@gmail.com

[Dosen Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr.
Soebandi Jember, E-mail: \[Rizkifitrianingtyas@gmail.com\]\(mailto:Rizkifitrianingtyas@gmail.com\)](#)

Received:

Accepted:

Published:

Abstrak

Latar belakang: Kehamilan merupakan proses fisiologis yang disertai berbagai perubahan, baik secara fisik maupun psikologis. Pada ibu hamil primigravida trimester III, perubahan tersebut sering kali memicu kecemasan, keraguan, serta rendahnya keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi proses persalinan. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk meningkatkan tingkat *self-efficacy* adalah *prenatal gentle yoga*, yaitu latihan yang mengombinasikan gerakan fisik, teknik pernapasan, relaksasi, dan meditasi. **Tujuan:** Menganalisis pengaruh *prenatal gentle yoga* terhadap peningkatan tingkat *self-efficacy* pada ibu hamil primigravida trimester III. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Quasi-Experimental Pre-test–Post-test with Control Group Design*. Sampel penelitian berjumlah 32 responden yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *Accidental Sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann–Whitney U Test*. **Hasil:** Pada kelompok eksperimen yang memperoleh intervensi *prenatal gentle yoga*, hasil analisis menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Sementara itu, pada kelompok kontrol yang tidak memperoleh intervensi *prenatal gentle yoga*, diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,007$ ($p < 0,05$). Hasil uji *Mann–Whitney U Test* juga menunjukkan adanya perbedaan peningkatan tingkat *self-efficacy* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** *Prenatal gentle yoga* terbukti berpengaruh terhadap peningkatan tingkat *self-efficacy* pada ibu hamil primigravida trimester III. Ibu hamil disarankan untuk mengikuti *prenatal gentle yoga* secara rutin sebagai salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis guna meningkatkan keyakinan diri serta mempersiapkan kondisi fisik dan psikologis dalam menghadapi proses persalinan.

Kata Kunci: Prenatal Gentle Yoga, *Self-Efficacy*, Ibu Hamil Primigravida, Trimester III.