

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN YOGA DENGAN MUSIC KLASIK TERHADAP *TINGKAT
KECEMASAN WANITA PREMENOPAUSE* DI BPM H. LUSI
SUMARTINI S, ST. KECAMATAN PEJAGOAN
KABUPATEN KEBUMEN**

**Diajukan Untuk Memenuhi Jenjang Pendidikan
Diploma III Kebidanan**



Disusun Oleh:

DEVI SETYANINGSIH

B1501257

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
MUHAMMADIYAH GOMBONG
TAHUN 2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN YOGA DENGAN MUSIC KLASIK TERHADAP *TINGKAT
KECEMASAN WANITA PREMENOPAUSE* DI BPM H. LUSI
SUMARTINI S, ST. KECAMATAN PEJAGOAN
KABUPATEN KEBUMEN¹

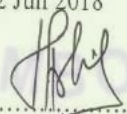
Disusun oleh :
DEVI SETYANINGSIH
B1501257

Telah memenuhi persyaratan dan Disetujui untuk Mengikuti
Ujian Sidang Hasil KTI

Oleh :

Pembimbing : Hastin Ika I, S.SiT., MPH

Tanggal : 12 Juli 2018

Tanda Tangan : 

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kebidanan Program DIII



Eka Novyriana, S.ST, MPH

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN YOGA DENGAN MUSIC KLASIK TERHADAP *TINGKAT*
KECEMASAN WANITA PREMENOPAUSE DI BPM H. LUSI
SUMARTINI S, ST. KECAMATAN PEJAGOAN
KABUPATEN KEBUMEN¹

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :
DEVI SETYANINGSIH
B1501257

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal ..25 Juli 2018..

Penguji

1. Umi Laelatul Q, S.ST M.P.H

(.....)

2. Hastin Ika I, S.SiT.,MPH

(.....)

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kebidanan Program DIII

Eka Novyriana, S.ST, MPH

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam penulisan Proposal Karya Tulis Ilmiah tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk penulisan lain atau untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada perguruan tinggi yang lain, dan sepanjang pengetahuan peneliti juga tidak terdapat karya orang lain atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN YOGA DENGAN MUSIC KLASIK TERHADAP *TINGKAT*
***KECEMASAN WANITA PREMENOPAUSE* DI BPM H. LUSI**
SUMARTINI S, ST. KECAMATAN PEJAGOAN
KABUPATEN KEBUMEN¹
Devi Setyaningsih², Hastin Ika I, S.SiT.,MPH³

INTISARI

Latar Belakang : Premenopause merupakan masa peralihan antara masa reproduksi dan masa senium, biasanya terjadi pada wanita usia 40-45 tahun, di masa ini biasanya muncul rasa takut ditinggalkan oleh orang-orang yang di cintainya serta timbul kecemasan. Di Indonesia terdapat 10% wanita premenopause dan yang mengalami kecemasan dalam menghadapi premenopause sekitar 21,2-29,3%. Hal ini dapat diatasi dengan menerapkan yoga dengan musik klasik, yaitu gerakan dengan penyatuan tubuh serta fikiran yang dapat menurunkan kecemasan. Oleh karena itu penulis tertarik untuk menerapkan inovasi asuhan dengan gerakan yoga disertai musik klasik dalam menurunkan kecemasan.

Tujuan : Untuk mengetahui penerapan gerakan yoga dengan musik klasik dalam meredam tingkat kecemasan wanita premenopause sebelum dan sesudah aplikasi, untuk mengetahui efektivitas yoga dengan musik klasik dalam menurunkan tingkat kecemasan wanita premenopause.

Metode Penelitian : Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan studi kasus. Cara pengumpulan data menggunakan wawancara, lembar skala HARS, dan observasi.

Hasil : Setelah menerapkan yoga dengan musik klasik, terdapat penurunan tingkat kecemasan terhadap semua peserta. Sebelum penerapan, mayoritas partisipan mengalami kecemasan, 4 partisipan dengan cemas berat dan 1 partisipan dengan cemas sedang, setelah penerapan 2 partisipan mengalami penurunan menjadi cemas sedang dan 3 partisipan dengan cemas ringan.

Kata Kunci : yoga musik klasik, kecemasan, premenopause

Kepustakaan : 37 pustaka (2007-2016)

Jumlah halaman : xi+71 halaman+6 lampiran

¹ **Judul**

² **Mahasiswa prodi DIII Kebidanan**

³ **Dosen Stikes Muhammadiyah Gombang**

SCIENTIFIC PAPER

APPLICATION OF YOGA WITH CLASSICAL MUSIC ON ANXIETY LEVEL OF PREMENOPAUSE WOMEN IN INDEPENDENT MIDWIFERY CLINIC OF MIDWIFE H. LUSISUMARTINI S, ST AT PEJAGOAN, KEBUMEN

Devi Setyaningsih², Hastin Ika I, S.SiT.,MPH³

ABSTRACT

Background: Premenopause is a period of transition between reproductive and period of arthum. It usually happens to women in the age of 40-45 years old. During this period fear usually appears being left by their beloved people and it causes anxiety. In Indonesia, there are 10% premenopause women and who experience anxiety in the face of premenopause about 21,9-29,3%. It can be overcome by applying yoga with classical music, i.e. a movement and tone which can decrease anxiety. Therefore, the writer is interested in applying innovative upbringing with the movement of yoga accompanied by classical music in reducing anxiety.

Objective: To know the application of yoga movements with classical music to reduce anxiety level of premenopause women before and after the application, to know the effectiveness of yoga with classical music in decreasing anxiety level of premenopause women.

Method: This study is an analytical descriptive with a case study. Data were obtained through interview, by using HARS scale sheets, and observation.

Result: After applying yoga with classical music, there was a decrease in anxiety level of all participants. Before the application the level of anxiety were severe anxiety (4 participants) and moderate anxiety. After the application the decrease was 2 participants had moderate anxiety, and 3 participants had light anxiety..

Keywords : Yoga, classical music, anxiety, premenopause

Bibliography : 37 literatures (2007-2016)

Number of pages : xi+71 pages+6 appendices

¹Title

²Student of DIII Program of Midwifery Department

³Lecturer of Muhammadiyah Health Science Institute of Gombong

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal karya tulis ilmiah (KTI) “**Penerapan Yoga Dengan Music Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Pre Menopause**”. Penulisan KTI ini bertujuan untuk memenuhi tugas Uji KTI Penelitian mahasiswa Diploma III Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong.

Selama proses penyusunan proposal KTI ini, penyusun banyak mendapatkan bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, perkenankan penyusun menyampaikan terimakasih kepada:

1. Hj. Herniyatun, M.Kep., Sp Mat selaku sebagai ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong.
2. Eka Novyriana, S.ST, M.P.H selaku sebagai ketua Program Studi DIII Kebidanan SekolahTinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong.
3. Umi Laelatul Q, M.P.H selaku sebagai penguji 1 yang telah membimbing dan memberikan masukan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Hastin Ika I, S.SiT.,MPH selaku sebagai pembimbing penulisan karya tulis ilmiah (KTI) yang banyak memberikan bantuan dan bimbingan dalam penyusunan proposal KTI.
5. H. Lusi Sumartini S, ST selaku pembimbing lahan PMB yang telah bersedia membimbing, mendukung dan mengarahkan penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan dukungan, motivasi dan doa untuk penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Teman-teman semua yang telah memberi dukungan dan bantuan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini..
8. Semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penyusun menyadari bahwa dalam penulisan proposal KTI ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, dengan demikian saran dan kritik yang membantu sangat penyusun harapkan dan diterima dengan senang hati. Penyusun berharap semoga proposal KTI ini dapat berguna bagi pembaca pada umumnya.

Gombong, Juli 2018

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR ORISINALITAS	iv
LEMBAR INTISARI	v
LEMBAR ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan.....	4
C. Manfaat	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori	
1. Pre Menopause.....	7
2. Kecemasan	10
3. Yoga	18
4. Musik klasik.....	29
B. Kerangka Teori.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis	34
B. Partisipan.....	34
C. Tempat dan Waktu	35
D. Instrumen.....	35
E. Teknik Pengumpulan Data	36
F. Etika Penelitian	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Manajemen Kasus	41
B. Hasil	58
C. Pembahasan	63
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	69
B. Saran	70

DAFTAR PUSTAKA
DAFTAR LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tingkat kecemasan sebelum melakukan gerakan yoga	54
Tabel 2. Tingkat kecemasan sesudah melakukan gerakan yoga	55
Tabel 3. Tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan gerakan yoga Pose	56
Tabel 4. Tingkat kecemasan partisipan	61



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pose Tadasana	25
Gambar 2. PoseChin Mudra	26
Gambar 3. Pose Asanas Padmasana.....	26
Gambar 4. Paschimattanasana	27
Gambar 5. Pose Viparitab Karina Mudra.....	27
Gambar 6. Asanas Kobra	28
Gambar 7. Savasana	28
Gambar 8. Kerangka Teori.....	33



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Informed Consent
- Lampiran 2. Kuesioner
- Lampiran 3. Observasi
- Lampiran 4. SOP
- Lampiran 5. Dokumentasi
- Lampiran 6. Lembar konsultasi



BAB 1

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Seiring dengan peningkatan usia, banyak sekali terjadi proses perkembangan dan pertumbuhan pada manusia. Namun pada saat perkembangan dan pertumbuhan itu akan berhenti pada suatu tahapan, sehingga berikutnya akan terjadi banyak perubahan yang terjadi pada fungsi tubuh manusia. Perubahan tersebut biasanya terjadi pada proses menua, serta paling banyak terjadi pada wanita karena pada proses menua terjadi suatu fase yaitu fase menopause, sebelum terjadi fase menopause didahului dengan fase premenopause (Proverawati, 2010).

Premenopause adalah suatu kondisi fisiologis pada wanita yang telah memasuki masa penuaan yang ditandai dengan menurunnya kadar hormonal estrogen dari ovarium yang sangat berperan dalam reproduksi dan seksualitas, pada masa ini akan timbul perubahan fisiologis maupun psikologis akibat perubahan hormonal, gejalanya seperti perbedaan waktu saat menstruasi, bisa lebih cepat atau lebih lama, rentang waktu dari menstruasi kimenstruasi berikutnya yang relatif lebih panjang dari biasanya, hot flushes, sulit tidur, kelelahan, gangguan pada pencernaan, kekeringan pada vagina, dan kehilangan konsentrasi. Adapun gejala psikis seperti perubahan pada emosi, misalnya menjadi mudah tersinggung, marah, murung, cemas, bingung, gelisah, pelupadan lain-lain (Proverawati, 2010).

Perubahan fisik yang terjadi sehubungan dengan premenopause mengandung arti yang lebih dalam bagi kehidupan wanita. Berhentinya siklus menstruasi dirasakan sebagai hilangnya sifat inti kewanitaannya karena sudah tidak dapat melahirkan anak lagi. Akibat yang lebih jauh lagi adalah timbulnya perasaan tidak berharga, tidak berarti dalam hidup sehingga muncul rasa khawatir akan adanya kemungkinan bahwa orang-orang yang dicintainya akan berpaling dan meninggalkannya (Varney, 2007).

Wanita premenopause ini sudah banyak dialami oleh setiap wanita dan hampir di seluruh dunia yaitu sekitar 70-80% wanita Eropa, 60% di Amerika dan 57% di Malaysia, 18% di Cina dan 10% di Jepang dan Indonesia (Proverawati, 2010). Menurut data, salah satu gejala yang paling banyak dilaporkan adalah 40% merasakan hot flashes, 38% mengalami sulit tidur, 37% merasa cepat lelah dalam bekerja, 35% sering lupa, 33% mudah tersinggung, depresi pada 21,2-29,3%, 26% mengalami nyeri pada sendi dan merasa sakit kepala yang berlebihan 21% dari seluruh jumlah wanita premenopause (Proverawati, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian Departemen Epidemiologi dan Psikiatri, University of Pittsburg, O'hara menunjukkan 48,9% perempuan mengalami stress (tidak siap) di awal perimenopause, 20,9% di premenopause dan 30,2% pada postmenopause). Sedangkan jumlah wanita menopause di Asia pada tahun 2025 akan mencapai 373 juta jiwa, dan saat ini wanita Indonesia yang memasuki masa premenopause sudah sebanyak 7,4% dari populasi.

Menurut Badan Pusat Statistik 2013 jumlah penduduk di Jawa Tengah adalah 6.161.607 jiwa dengan jumlah penduduk wanita pada kelompok umur 50 tahun sampai 59 tahun dan diperkirakan telah memasuki usia menopause sebanyak 916.446 jiwa. Di Kebumen pada tahun 2015 tercatat jumlah penduduk 1.212.809 jiwa dengan 92.658 jiwa merupakan jumlah wanita dalam usia menopause. Perkiraan rata-rata umur menopause adalah 50-52 tahun sedangkan rata-rata umur premenopause adalah 40-50 tahun (Astari, 2008).

Olahraga merupakan salah satu cara penghilang kecemasan yang baik, seperti yang sudah di jelaskaan bahwa olahraga yang cocok untuk pra menopause salah satunya adalah senam yoga, beberapa studi penelitian menunjukkan bahwa olahraga teratur mungkin sama efektifnya dengan perawatan lain seperti obat untuk meredakan depresi ringan (Kholil, 2010). Selain itu yoga merupakan suatu penyatuan tubuh dengan fikiran dan fikiran dengan jiwa untuk mencapai kebahagiaan dan keseimbangan hidup, senam yoga ini tidak hanya menyembuhkan penyakit, akan tetapi dapat memberi ketenangan jiwa akibat stres atau ketidakseimbangan psikis (Ghasemi, 2009).

Sedangkan di dalam senam, music hanya digunakan untuk diperdengarkan saja, namun pada umumnya dalam keterlibatan mendengarkan musik, ada kecenderungan seseorang untuk mengikuti irama music melalui gerakan atau pun hentakan kaki, bahkan seseorang secara spontan ikut bernyanyi. Disisi lain, musik juga dapat digunakan sebagai terapi

yaitu seperti musik instrumental dan musik klasik, musik instrumental menjadikan badan, pikiran dan mental menjadi sehat, sedangkan musik klasik bermanfaat membuat seseorang menjadi rileks, menimbulkan rasa aman dan sejahtera melepas rasa gembira dan sedih, menurunkan tingkat kecemasan, melepaskan rasa sakit dan menurunkan tingkat stress (Pratiwi & Desi Ratna, 2014)

Terapi musik klasik mozart adalah musik yang muncul sejak 250 tahun yang lalu, diciptakan oleh Wolfgang Amadeus Mozart. Musik klasik mozart ini dapat memberikan rasa ketenangan, kebebasan, menyembuhkan, dan memperbaiki persepsi sosial, oleh karena itu musik mozart ini sangat cocok jika digunakan sebagai pengiring dalam gerakan yoga, karena musik ini memiliki keistimewaan yang menghadirkan suasana tenang dan aman, dan perasaan inilah yang digunakan ketika melakukan senam yoga (Mahanani & Anjar, 2013)

Berdasarkan hasil pengamatan data di BPM H. Lusi Sumartini, S,ST dari tanggal 28 Februari terdapat sebanyak 14 orang wanita yang sedang mengalami masa pre menopause. Oleh karena itu, peneliti sangat tertarik ingin melakukan penelitian tentang penerapan yoga dengan musik klasik mozart terhadap tingkat kecemasan wanita premenopause.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Melakukan penerapan gerakan yoga dengan musik klasik mozart terhadap tingkat kecemasan wanita premenopause.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat kecemasan wanita pre menopause sebelum melakukan gerakan yoga yang diiringi dengan musik klasik.
- b. Untuk mengetahui tingkat kecemasan wanita pre menopause setelah dilakukan gerakan yoga yang diiringi dengan musik klasik
- c. Untuk mengetahui keefektifan gerakan yoga dengan musik klasik dalam menurunkan tingkat kecemasan wanita premenopause.

C. Manfaat

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan bagi tenaga kesehatan tentang penerapan gerakan yoga dengan music klasik mozart terhadap tingkat kecemasan wanita premenopause

2. Bagi Institusi

Studi kasus ini dapat dijadikan sebagai bahan pustaka tambahan bagi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong khususnya program studi DIII Kebidanan.

3. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman yang nyata mengenai pengaruh gerakan yoga dengan music klasik mozart terhadap tingkat kecemasan wanita premenopause.

4. Bagi Masyarakat

Menambah pengetahuan kepada masyarakat terutama pada wanita premenopause dalam mengatasi kecemasanya dengan cara melakukan gerakan yoga dengan iringan musik klasik mozart.



DAFTAR PUSTAKA

- Analita, & Moekroni. (2016). *Pengaruh Pemberian terapi musik dalam menurunkan tingkat kecemasan premenopause*. Majority,5.
- Anwar. (2009). *Kecemasan Wanita Pada Saat Premenopause*. Bersumber dari [www/http://wanitapremenopaus.net.id](http://wanitapremenopaus.net.id)
- Aqila. (2012). *Bahagia di usia pre menopause*. Yogyakarta: Aplus Books.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek (Edisi Revisi)*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Astari. (2008). *A Info Kesehatan Reproduksi*. www.mediahalistik.com. Diakses tanggal 24 Februari 2018.
- Atwater, H.(2009). *Binaural Beats and the Regulation Of Arousal Levels*.
- Badan Pusat Statistik. (2013). *statistk penduduk Indonesiaa dalam*. Diakses tanggal 24 Februari 2018. From:<http://bps.go.id>.
- Campbell, D. (2006). *music physician for times to come (3rd ed)*. wheaton : Quest Books.
- Djohan. (2007). *Terapi Musik Teori Dan Aplikasi*. Yogyakarta: Galang Press.
- Ghasemi, M. (2009). *Effects of Yoga on depression and anxiety of women*. Internasional Journal Of Preventive Medicine and Complement Ther Clin Pract, 15:102-4.
- Gudnanto. (2011). *Metodelogi Penelitian Kesehatan Edisi Revisi* . Jakarta: Rineka Cipta.
- Hawari. (2007). *Manajemen stres, cemas, dan depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hidayat. (2009). *metode penelitian kebidanan tekhik pengumpulan data*. jakarta: salemba medika.
- Isaacs. (2008). *Fakultas Ilmu Kesehatan* . UMP: tanggal 1 Februari 2018.From://bps.go.id.
- Kholil. (2010). *Kesehatan Mental. Stain Press (Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri)*. Purwokerto: Mengutip. Rachmatndy. *Analisa Deskriptif Senam Bugar Lansia Pada Menopause Rating Scale (MRS)*. unesa Makalah.
- Kozier, Erb, Berman, & Snyder. (2010). *Fundamentals of Nursing, Concepts, Process, and Practice*. california:: Addison-Wesley.
- Mahanani, & Anjar. (2013). *Durasi Pemberian Terapi Musik Klasik Mozart Dengan Tingkat Kecemasan Pada Premenopause*.
- Matius. (2010). *Pusat Pelatihan Yoga*. Kabupaten: Tabana.
- Murtisari. (2014). *Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Depresi Pada Pasien Strokr Non Hemoragik di RSUD Salatiga*, 1-13.

- Musbikin. (2009). *Kehebatan Musik Klasik Untuk Mencerdaskan Anak*. Jakarta: Power Books.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodelogi Penelitian Kesehatan Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Potter, & Perry. (2010). *Fundemental Keperawatan Edisi 7*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pranoto. (2007). *Menopause dan Sindrom Pre menopause*. Yogyakarta: Muha Medika.
- Pratiwi, & Desi Ratna. (2014). *Pemberian terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan*. Jakarta: EGC.
- Proverawati, A. (2010). *Menopause Dan Sindroma Pre menopause*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ramainah. (2008). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Saraswati. (2008). *Patanjali Yoga Sutra II*. Surabaya: Salemba Medika.
- Sarwono. (2008). *Metode penelitian kuantitatif & kualitatif*. yogyakarta: graha ilmu.
- Singh, G. (2008). *A comparison of mental health status during menopause and post-menopause midde-aged worked women*. *Internet Scientific Publications.*, . 24 Februari 2018, dari <http://ispub.com/IJWH/4/1/456>.
- Somvir. (2007). *Hidup Sehat Dan Bahagia Dengan Yoga. Yoga for Healh a Voice Of Bali edisi 4, April 2007 hlm 4*. Bali: yayasan Bali-India Foundation.
- Stuart. (2007). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2012). *metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D. Cetakan ke 11*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sulistyawati. (2009). *Asuhan kebidanan pada ibu bersalin*. jakarta: EGC.
- Susan. (2010). *How To Reduce Cholesterol With Yoga*.
- Trappe, H. (2012). *Role of music in intensive care medicine*. *Internasional Journal Of Critical Illnes And Injury Science*, 2(1), 27-32. <http://doi.org/10.4103/222-5151.94893>.
- varney. (2007). *Buku ajar asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Videbeck. (2008). *Buku Ajar Keperawatan jiwa*. Jakarta: EGC.

SOP
Gerakan Yoga

	YOGA		
	No Dokumen	No revisi	Halaman
INSTRUKSI KERJA	Tanggal Terbit	Ditetapkan oleh	
PENGERTIAN	Melakukan gerakan yoga pada ibu <i>pre menopause</i> yang mengalami <i>kecemasan</i>		
TUJUAN	Mengurangi <i>kecemasan</i> pada wanita <i>pre menopause</i>		
KEBIJAKAN	Ibu <i>pre menopause</i> dengan mengalami <i>kecemasan</i>		
PETUGAS	Bidan		
PERALATAN	Mp3 play Tiker Sound		
PROSEDUR PELAKSANAAN	A. SIKAP DAN PERILAKU 1. Memberi salam dan memperkenalkan diri 2. Menjelaskan maksud dan tujuan 3. Mengawali kegiatan dengan tasmiah dan mengakhiri dengan takhmid B. ISI/CONTENT 1. Menanyakan dan mengkaji keluhan 2. Kontak mata dengan pasien 3. Memberikan penjelasan kepada pasien mengenai kapan gerakan yoga dilakukan yaitu dilakukan 1 minggu 2 kali selama 4 minggu. 4. Menjelaskan cara melakukan gerakan yoga untuk mengurangi tingkat kecemasan, yaitu a) Dengan gerakan Asana Tadasa  Gerakan postur berdiri ini dilakukan untuk		

meningkatkan stamin, tubuh lebih seimbang dan stabil. Untuk melakukan latihan Tadasana, ikuti 2 langkah dibawah ini:

- Berdiri tegak lalu jinjitkan kaki, angkat ke atas sambil menarik napas.
- Lakukan langkah ini berulang-ulang setiap detik sebanyak 10 kali.

b) Dengan gerakan chin mudra



Gerakan chin mudra ini dapat membantu meningkatkan perasaan tenang dan memperluas wawasan, gerakan ini dilakukan dengan cara duduk dengan kedua tangan diatas lutut, telapak tangan menghadap atas dengan ibu jari menyentuh ujung telunjuk kiri dan kanan.

c) Dengan gerakan asanas padmasana



Fungsi dari gerakan ini adalah untuk meningkatkan stabilitas tubuh, konsentrasi, melancarkan aliran darah, mengurangi kelelahan tubuh, fungsi otak dan syaraf meningkat, tekanan darah lebih normal, meningkatkan imunitas tubuh, tidur lebih mudah

d) Dengan gerakan Asanas Paschimottanasana



Gerakan yoga ini dilakukan untuk memberikan rasa tenang, melepas ego, menyatukan tubuh dan pikiran, menguatkan otot perut, kaki, tulang punggung,

e) Dengan gerakan Asanas Viparita Karania Mudra



Gerakan ini dapat dilakukan untuk memberikan rasa ketenangan, keseimbangan tubuh dan relaksasi.

Ikuti langkah-langkah dibawah ini:

- Berbaring dengan posisi telentang di atas matras yoga, kaki dan tangan lurus dan rapat menempel di dinding.
- Angkat kedua kaki secara perlahan hingga membentuk posisi tubuh tegak lurus atau 90 derajat.
- Turunkan kaki dengan perlahan. Ulangi gerakan ini minimal 5 kali dalam setiap latihan.

f) Dengan gerakan Asanas Kobra



Gerakan yoga seperti ular kobra ini dapat dilakukan untuk menguatkan jantung, menguatkan tubuh bagian belakang, lengan dan kaki, tubuh lebih bugar, semangat, menurunkan stress.

g) Dengan gerakan Asanas Savasana

Corpse Pose
Savasana



Full Pose



Modified with knee pulled in towards

Gerakan ini berfungsi untuk ketenangan, keseimbangan tubuh dan merelaksasikan.

Cara melakukan latihan yoga ini juga sangat mudah, cukup ikuti langkah di bawah ini:

- Ambil posisi tidur terlentang sambil menarik napas.
- Tahan posisi ini hingga 1 menit, ulangi hingga beberapa kali.

5. Memberikan kesempatan untuk bertanya

C. TEKNIK

1. Tindakan sistematis dan berurutan
2. Tanggap terhadap reaksi pasien
3. Percaya diri dan tidak ragu-ragu
4. Sabar dan teliti

LEMBAR OBSERVASI
PENERAPAN YOGA DENGAN MUSIC KLASIK TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN WANITA PRE MENOPAUSE.
DI BPM H. LUSI SUMARTINI S,ST

No	Nama	Umur	Alamat	Tingkat kecemasan minggu pertama	Tingkat kecemasan minggu ke empat
1.	Siti Rijati	42 th	Kedawang Rt/Rw 01/02 PEJAGAN	Berat	Sedang
2.	Tri Rahmawati	41 th	Kedawang Rt/Rw 04/02 Pejagan	Berat	Ringan
3.	Marifah Lakasari	42 th	Kedawang Rt/Rw	Berat	Sedang
4.	M. Salbiah	44 th	Kedawang Rt/Rw 01/02	Berat	Ringan
5.	Umi Kh. midah	41 th	Kedawang Rt/Rw 01/02	Sedang	Ringan

TAHUN 2018

Hari/Tanggal : Rabu 14 - 4 - 2018

Jam :

[illegible]

TAHUN 2018

Jam :

[illegible]

DAFTAR HADIR PESERTA SENAM YOGA TERHADAP PRE-MENOPOUSE
STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG
TAHUN 2018

Hari/Tanggal: Febu / 11 - 4 - 2018

Jam :

[illegible]

DAFTAR HADIR PESERTA SENAM YOGA TERHADAP PRE-MENOPOUSE
STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG
TAHUN 2018

Hari/Tanggal: Minggu / 15-4-2018

Jam :

[illegible]

STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG

Hari/Tanggal: 26/10-9-2018

[illegible]

DAFTAR HADIR PESERTA SENAM YOGA TERHADAP PRE-MENOPOUSE
STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG
TAHUN 2018

Hari/Tanggal: Minggu / 22-4-2018

Jam :

[illegible]

DAFTAR HADIR PESERTA SENAM YOGA TERHADAP PRE-MENOPOUSE
STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG
TAHUN 2018

Hari/Tanggal: Rabu / 25-4-2018

Jam :

[illegible]

DAFTAR HADIR PESERTA SENAM YOGA TERHADAP PRE-MENOPOUSE
STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG
TAHUN 2018

Hari/Tanggal: Minggu / 29-4-2018

Jam :

[illegible]

LAMPIRAN
DOKUMENTASI

Minggu pertama
Hari rabu



Hari Kamis



Minggu kedua

Hari rabu



Hari Kamis



Minggu ketiga

Hari rabu



Hari kamis



Minggu keempat

Hari rabu



Hari kamis

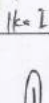
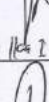


LEMBAR KONSULTASI
 PROPOSAL KARYA TULIS ILMIAH
 PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIII
 SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH GOMBONG
 2018

Nama : Devi Styaningsih

NIM : B1501257

Pembimbing : Hastin Ika I, S.SIT, MPH

No	Hari/tanggal	Materi Bimbingan /Konsultasi	Paraf Pembimbing
1.	Selasa 30 - 1 - 2018	Konsul Judul (Revisi)	 Hastin Ika I, S.SIT
2.	Rabu 31 - 1 - 2018	Konsul Judul (Revisi)	 Hastin Ika I, S.SIT
3.	Sabtu 3 - 2 - 2018	Konsul Judul (acc Judul)	 Hastin Ika I, S.SIT
4.	sabtu 10 - 2 - 2018	Konsul Bab I, II (Revisi)	 Hastin Ika I, S.SIT
5.	Rabu 14 - 2 - 2018	Konsul Bab I, II revisi	 Hastin Ika I, S.SIT
6.	Senin 19 - 2 - 2018	Konsul Bab I, II, III revisi	 Hastin Ika I, S.SIT

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KTI

PRODI DIII KEBIDANAN

STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG

2018

Nama : Devi Setyaningsih

Nim : B1501257

Pembimbing : Hastin Ika I, S.SiT, MPH

No	Hari/tgl	Rencana Bimbingan	Realisasi	Ttd
7.	selesa 20-2-2018	konsul bab I, II, III	revisi	Hastin Ika I, S.SiT
8.	Rabu 21-2-2018	konsul bab I, II, III	revisi	Hastin Ika I, S.SiT
9.	Jumat 23-2-2018	konsul bab I, II, III	Atc proposal	Hastin Ika I, S.SiT
10.	Senin 8-3-2018	konsul PPT		Hastin Ika I, S.SiT

Lampiran 5

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KTI
PRODI DIII KEBIDANAN
STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG
 2018

Nama : Devi Setyaningsih
 NIM : B1501257
 Pembimbing :
 Kegiatan :

No	Hari/tgl	Rencana bimbingan	Realisasi	Ttd
1.	Rabtu 9/6/2018	Konsul Bab 4 & 5	revisi	Hasri H. I. S. S. M. P. H.
2.	Selasa 26/6/2018	Konsul Bab 4 & 5	revisi	Hasri H. I. S. S. M. P. H.
3.	Minggu 1/7/2018	Konsul Bab 4 & 5	revisi	Hasri H. I. S. S. M. P. H.
4.	Kamis 5/7/2018	Konsul Bab 4 & 5, Inisiasi	revisi	Hasri H. I. S. S. M. P. H.
5.	Selasa 10/7/2018	Konsul Bab 4 & 5, Inisiasi	revisi	Hasri H. I. S. S. M. P. H.
6.	Kamis 12/7/2018	Konsul Bab 4 & 5, Inisiasi	Acc	Hasri H. I. S. S. M. P. H.
7.				
8.				
9.				

LEMBAR REVISI

Mahasiswa : Devi Setyaningsih

NIM : B1501257

Judul : Penerapan Yoga Dengan Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause

No	BAB	SARAN	PARAF
	Bab 1-5 30/7/2018	Penulisan, tambahan teori musik klasik, kerangka teori, Manajemen kasus di buat perobsruan, di hasil penjelasan lebih di ringkas. Saran ditambahkan bagi Penulis selanjutnya (revisi)	Umi Laelaty Q.S. ST. MPH
	Bab 1, 2 & 4 31/2018	Penulisan, kerangka teori, Manajemen kasus, Hasil (revisi)	Umi Laelaty Q.S. ST. MPH
	Bab 1 & 2	hapus rumusan masalah, kerangka teori Ade	Umi Laelaty Q.S. ST. MPH