

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Maha Besar Allah yang telah memberikan ilmu kepada manusia. Alhamdulillahirabbil'alamin, puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas izin dan limpahan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Pengaruh Yoga *Prenatal* Terhadap Kecemasan Sesaat Dalam Menghadapi Persalinan Pada *Primigravida Trimester III* Di *Galenia mom and baby center* Kota Bandung".

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengikuti sidang sarjana di Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung. Skripsi ini terdiri atas 5 bab yang bertujuan untuk mendapatkan informasi mengenai gambaran tentang kecemasan sesaat pada *primigravida* di *Galenia mom and baby center* sebelum dan sesudah mengikuti yoga *prenatal* dan mengetahui apakah yoga *prenatal* berpengaruh terhadap penurunan kecemasan sesaat pada *primigravida* tersebut. Pada Bab I, dijelaskan fenomena *primigravida* di *Galenia mom and baby center*. Berisikan tentang fenomena mengenai ibu hamil pertama kali (*primigravida*) yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan, sehingga mengganggu kesehatan fisik maupun psikis ketika menjalani kehamilan dan akan menghadapi persalinan. Kemudian, mengikuti yoga *prenatal* sebagai media untuk menjaga kesehatan fisik dan psikisnya agar lebih siap dalam menghadapi persalinan. Bab II, menjelaskan teori yang digunakan sebagai landasan berpikir. Teori yang

digunakan dalam penelitian ini adalah *state anxiety* (kecemasan sesaat) dari *Spielberger*. Bab III, menjelaskan metode penelitian yang digunakan peneliti. Bab IV, menjelaskan hasil pengolahan data serta pembahasan. Bab V, menjelaskan simpulan serta saran.

Selama proses penyelesaian skripsi ini, peneliti menghadapi hambatan dan rintangan yang tidak dapat dihindari. Namun Syukur Alhamdulillah berkat bimbingan, bantuan sumbangan pikiran, dan dorongan dari berbagai pihak yang selalu menyertai peneliti, akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini meskipun masih ada kekurangan dan jauh dari sempurna dari yang diharapkan.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Bandung, Agustus 2015

Peneliti