

ABSTRAK

Nura Lutfiana

Penerapan Senam Prenatal Yoga untuk Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di RS Permata Medika Semarang

XV + 174 Hal + 1 Tabel + 14 Gambar + 15 Lampiran

Latar Belakang: Kehamilan, terutama pada trimester ketiga sering kali menjadi masa yang penuh tantangan bagi ibu hamil. Banyak ibu mengalami berbagai ketidak nyamanan fisik dan emosional, termasuk kecemasan yang tinggi terkait dengan proses persalinan dan kesehatan janin. Kecemasan yang tinggi dapat memicu stress yang berkepanjangan, berpotensi menyebabkan komplikasi seperti persalinan prematur, berat badan lahir rendah, dan gangguan perkembangan pada anak. Senam prenatal yoga dapat menjadi intervensi yang efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui manfaat penerapan senam prenatal yoga dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III di RS Permata Medika Semarang.

Metode Penelitian: Metode pendekatan penelitian adalah metode deskriptif dalam bentuk pre-post test. Jenis penelitian ini menggunakan asuhan keperawatan dalam penerapan senam prenatal yoga untuk megurangi kecemasan pada ibu hamil trimester tiga. Dalam penelitian ini jumlah sampel sebanyak 2 pasien di Rumah Sakit Permata Medika Semarang. Penyajian data pada studi kasus ini disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

Hasil: Setelah diberikan penerapan senam prenatal yoga selama 4x dalam waktu 1 bulan terjadi penurunan Pada responden I dari skor 26 (ansietas sedang) menurun menjadi skor 15 (ansietas ringan), dan pada responden II dari skor 24 (ansietas sedang) menurun menjadi skor 14 (ansietas ringan).

Kesimpulan: Ada pengaruh penerapan senam prenatal yoga untuk menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Permata Medika Semarang.

Kata Kunci: Ibu Hamil trimester III, Kecemasan, Senam Prenatal Yoga.

Daftar Pustaka: 37 (2018-2024)

ABSTRACT

Nura Lutfiana

Implementation of Prenatal Yoga Exercise to Reduce Anxiety in Third Trimester Pregnant Women at Permata Medika Hospital Semarang

XV + 174 Pages + 1 Table + 14 Images + 15 Attachments

Background: Pregnancy, especially in the third trimester, is often a challenging time for pregnant women. Many mothers experience various physical and emotional discomforts, including high anxiety related to the labor process and fetal health. High anxiety can trigger prolonged stress, potentially causing complications such as premature labor, low birth weight, and developmental disorders in children. Prenatal yoga exercise can be an effective intervention in reducing anxiety in pregnant women. The purpose of this study was to determine the benefits of implementing prenatal yoga exercise in reducing anxiety in third trimester pregnant women at Permata Medika Hospital Semarang.

Research Method: The research approach method is a descriptive method in the form of a pre-post test. This type of research uses nursing care in the application of prenatal yoga exercise to reduce anxiety in third trimester pregnant women. In this study, the number of samples was 2 patients at Permata Medika Hospital Semarang. The presentation of data in this case study is presented in the form of tables and narratives.

Results: After being given the application of prenatal yoga exercises for 4 times within 1 month, there was a decrease in respondent I from a score of 26 (moderate anxiety) to a score of 15 (mild anxiety), and in respondent II from a score of 24 (moderate anxiety) to a score of 14 (mild anxiety).

Conclusion: There is an effect of the application of prenatal yoga exercises to reduce anxiety in pregnant women in the third trimester at Permata Medika Hospital, Semarang.

Keywords: Pregnant Women in the Third Trimester, Anxiety, Prenatal Yoga Exercises.

Bibliography: 37 (2018-2024)