**PENERAPAN SENAM PRENATAL YOGA UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER**

**III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KENALI BESAR**

**KOTA JAMBI**

PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN GARUDA PUTIH JAMBI

Yosi Mela Safitri\*, Devi Yusmahendra\*\*, Rosdawati\*\*\*

Email : [melasafitriy@gmail.com](mailto:melasafitriy@gmail.com)

ABSTRAK

Latar belakang : Kecemasan pada ibu hamil bisa berdampak meningkatnya sekresi adrenalin. Salah satu efek adrenalin adalah kontraksi pembuluh darah sehingga suplai oksigen kejanin menurun. Rasa cemas ini biasanya dialami pada ibu yang pertama kali hamil (primigravida). Salah satu asuhan yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil adalah dengan melakukan latihan fisik seperti melakukan senam prenatal yoga.

Tujuan: Untuk mengetahui tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diterapkannya prenatal yoga diwilayah kerja Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi.

Metode: Jenis penelitian ini adalah dengan menggunakan deskriptif pada studi kasus.

Hasil: Hasil studi kasus menunjukkan bahwa ada perubahan tingkat kecemasa pada kedua responden setelah diberikan terapi penerapan senam prenatal yoga didapatkan hasil dengan menggunakan skala HARS yaitu responden pertama dari skor 22 turun ke 15, dan responden kedua dari skor 21 turun ke 12.

Kesimpulan: Senam prenatal yoga cukup efektif untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil yang dibuktikan dari hasil penelitian yang dilakukan.

Saran : Dapat digunakan sebagai salah satu alternatif untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III yaitu dengan mengunakan senam prenatal yoga.

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

Literatur : 11 buku (2014 -2022), 12 junal (2019 – 2023)

APPLICATION OF PRENATAL YOGA EXERCISES TO REDUCE ANXIETY IN PRIMIGRAVIDA PREGNANT WOMEN TRIMESTER III IN THE

WORKING AREA OF THE BIG KENALI PUSKESMAS

JAMBI CITY

D-III NURSING STUDY PROGRAM GARUDA WHITE HIGH SCHOOL OF HEALTH SCIENCES JAMBI

Yosi Mela Safitri\*, Devi Yusmahendra\*\*, Rosdawati\*\*\*

Email: [melasafitriy@gmail.com](mailto:melasafitriy@gmail.com)

ABSTRACT

Background: Anxiety in pregnant women can result in increased adrenaline secretion. One of the effects of adrenaline is the contraction of blood vessels so that the oxygen supply of kejanin decreases. This anxiety is usually experienced by first-time mothers (primigravida). One of the treatments to reduce anxiety in pregnant women is to do physical exercise such as prenatal yoga.

Objective: To determine the level of anxiety before and after the application of prenatal yoga in the work area of the Kenali Besar Health Center, Jambi City.

Methods: This type of research is a descriptive case study.

Results: The results of the case study showed that there was a change in the level of anxiety in the two respondents after being given therapy for the application of prenatal yoga exercises using the HARS scale, namely the first respondent from a score of 22 down to 15, and the second respondent from a score of 21 down to 12.

Conclusion: Prenatal yoga exercises are effective enough to reduce anxiety in pregnant women as evidenced by the results of the research conducted.

Suggestion: Can be used as an alternative to reduce anxiety in third trimester pregnant women by using prenatal yoga exercises.

Keywords: Pregnant women, anxiety, prenatal yoga exercises.

Literature : 11 books (2014 -2022), 12 journals (2019 - 2023)