

Implementasi *Prenatal Yoga* Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Puu weri

Yosefanny Pauline R.A Bail¹, Grasiana Florida Boa², Ririn Widyastuti³

ABSTRAK

Latar Belakang: Tingginya prevalensi kecemasan yang teramati pada ibu hamil trimester III, suatu kondisi yang berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kondisi mental ibu dan perkembangan janin. Salah satu cara mengatasi kecemasan (ansietas) adalah dengan yoga yang disebut *prenatal yoga* untuk merelaksasikan jiwa dan raga melalui gerakan, musik, dan afirmasi positif dapat menurunkan tingkat ansietas pada ibu terkait kondisi kehamilan trimester III. **Tujuan:** Penelitian ini untuk menggambarkan secara komprehensif implementasi *prenatal yoga* dalam konteks penurunan tingkat ansietas yang dialami oleh ibu hamil trimester III. **Metode:** Studi kasus ini menggunakan metode deskriptif dalam bentuk studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan. Subyek dalam studi kasus ini melibatkan 2 orang ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan, intervensi yang diberikan berupa pemberian *prenatal yoga* 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut dengan waktu pemberian 10-15 menit setiap gerakan dalam 8 kali hitungan. Instrumen yang digunakan dalam studi kasus ini yaitu *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)* untuk mengukur skala kecemasan pada ibu hamil trimester III. **Hasil:** Kedua klien menunjukkan kemajuan positif dalam mengatasi kecemasan melalui latihan yoga prenatal. Klien 1 mengalami perbaikan dalam kondisi emosional dan fisik, sedangkan klien 2 juga menunjukkan peningkatan yang signifikan, dengan masalah kecemasan teratasi sepenuhnya setelah intervensi. **Kesimpulan:** Setelah dilakukan implementasi pemberian *prenatal yoga* selama 3 kali pertemuan pada kedua pasien terbukti dapat mengurangi tingkat ansietas pada ibu hamil trimester III.

Kata kunci: Ibu Hamil Trimester III, Ansietas, *Prenatal Yoga*