

ABSTRAK

Literature Review Tentang Penerapan Senam Yoga Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil

Dewi Hastutik Fitriani, Isyti'aroh

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Kecemasan pada ibu hamil akan meningkat seiring dengan mendekatnya waktu persalinan. Salah satu cara untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan dapat dilakukan dengan senam yoga. Tujuan karya tulis ilmiah ini adalah mengetahui penerapan senam yoga untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil berdasarkan *literature review*. Metode karya tulis ilmiah yang digunakan adalah *literature review* dengan jumlah tiga artikel yang diambil dari laman jurnal google scholar dengan kata kunci “Senam Yoga” , “Kecemasan” dan “Kehamilan” berupa artikel *fulltex*, terbit tahun 2020. Responden dari ketiga artikel berjumlah 86 responden. Hasil dari *literature review* ketiga artikel menunjukkan bahwa terdapat penurunan rata-rata kecemasan sebelum melakukan senam yoga yaitu 25,75 dan sesudah melakukan senam yoga yaitu 16,92 (dari rentang 6-27). Simpulannya adalah senam yoga dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Saran bagi tenaga kesehatan diharapkan agar dapat menerapkan senam yoga untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil.

Kata kunci : kecemasan, kehamilan, senam yoga