

ABSTRAK

Literature Review : Penerapan Prenatal Gentle Yoga untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan

Eka Afrilia, Windha Widyastuti, Isyti'aroh

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

Ibu hamil trimester III cenderung mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Salah satu upaya untuk menurunkan kecemasan dalam menghadapi persalinan yaitu dengan *prenatal gentle yoga*. Karya tulis ilmiah ini bertujuan untuk menelaah penerapan *prenatal gentle yoga* untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan berdasarkan *literature review*. Desain karya tulis ilmiah ini berupaliterature review dengan mencari 3 artikel yang dipublikasikan di jurnal penelitian ilmiah di laman google cendekia dengan kata kunci “ibu hamil”, “kecemasan”, “*prenatal gentle yoga*” berupa *article fulltext*, terbit tahun 2016-2020. Karakteristik responden dari ketiga artikel menunjukkan jumlah responden sebanyak 92. Nilai rata-rata kecemasan sebelum dilakukan intervensi sebagian besar responden mengalami cemas sedang dan berat sebanyak 39,67% dan setelah dilakukan intervensi cemas turun menjadi 9,78%. Kesimpulannya adalah *prenatal gentle yoga* dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Saran bagi pelayanan kesehatan untuk melaksanakan pelatihan *prenatal gentle yoga* agar tenaga keperawatan menjadi terlatih untuk menerapkannya pada ibu hamil.

Kata Kunci: Ibu Hamil, Kecemasan, Terapi *Prenatal Gentle Yoga*, Trimester III