

ABSTRAK

Penerapan *Prenatal Gentle Yoga* untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III

Khofifah Annatasila, Isyti'aroh

Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan
Pekalongan

Salah satu penyebab kecemasan pada ibu hamil trimester III adalah ketakutan menjelang persalinan. Kecemasan dapat berdampak negatif pada kesehatan ibu dan janin. Karya tulis ilmiah ini bertujuan menggambarkan penerapan *prenatal gentle yoga* untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Metode karya tulis ilmiah ini adalah studi kasus pada dua ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan. Instrumen penelitian berupa kuesioner PASS (*Perinatal Anxiety Screening Scale*). Intervensi dilakukan pada ibu hamil pertama sebanyak 4 kali kunjungan dalam 1 minggu, sedangkan ibu hamil kedua sebagai kontrol tanpa intervensi sebanyak 2 kali kunjungan dalam 1 minggu. Hasil menunjukkan ibu hamil pertama mengalami penurunan skor kecemasan dari 45 (berat) menjadi 40 (sedang), sedangkan ibu hamil kedua meningkat dari 24 (ringan) menjadi 33 (sedang). Simpulannya adalah *prenatal gentle yoga* dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Saran bagi tenaga kesehatan dapat memfasilitasi ibu hamil dalam praktik *prenatal gentle yoga* untuk menurunkan kecemasan.

Kata Kunci: ibu hamil trimester III, kecemasan, kehamilan, *prenatal gentle yoga*.

ABSTRACT

The Application of Prenatal Gentle Yoga to Reduce Anxiety in Third Trimester Pregnant Women

Khofifah Annatasila¹, Isyti'aroh²

Vocational Program in Nursing Faculty of Health Sciences University of Muhammadiyah
Pekajangan Pekalongan

One of the primary causes of anxiety in third-trimester pregnant women is fear related to the upcoming labour process. Anxiety can have a negative impact on both maternal and fetal health. This scientific writing aims to describe the application of prenatal gentle yoga as an intervention to reduce anxiety in third-trimester pregnant women. This case study involved two third-trimester pregnant women who experienced anxiety. The Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) was used as the assessment instrument. The first participant received prenatal gentle yoga intervention over four sessions within one week, while the second participant, who did not receive any intervention, served as a control and was observed during two visits in the same week. The first participant's anxiety score decreased from 45 (severe) to 40 (moderate), while the second participant's score increased from 24 (mild) to 33 (moderate). The application of prenatal gentle yoga was effective in reducing anxiety levels in third- trimester pregnant women. Health workers are encouraged to facilitate and promote prenatal gentle yoga as a non-pharmacological intervention to reduce anxiety during pregnancy.

Keywords: *third-trimester pregnant women, anxiety, pregnancy, prenatal gentle yoga*