

## ABSTRAK

Kecemasan merupakan salah satu gangguan emosional yang sering dialami ibu hamil. Salah satu cara dalam upaya penurunan kecemasan dengan mengikuti senam prenatal yoga. Tujuan dari penelitian ini mengetahui adanya pengaruh senam prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil.

Metode penelitian yang digunakan adalah *Pre-eksperimental* dengan rancangan penelitian *One Group Pretest-Posttest*. Populasi penelitian yaitu seluruh ibu hamil di Praktik *Homecare Service* Sukodono Sidoarjo sebanyak 30 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* ditemukan 30 ibu hamil dengan dilakukan 4 kali pertemuan. Variabel independent adalah senam prenatal yoga, variabel dependen adalah tingkat kecemasan. Instrumen penelitian menggunakan lembar kuesioner PRAQ-R2. Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan sebelum tindakan sebagian besar (93,3%) mengalami kecemasan sedang, dan setelah tindakan setengahnya (50%) mengalami kecemasan ringan. Penurunan tingkat kecemasan ini dari sedang ke ringan. Hasil analisis uji *wilcoxon sign rank test* didapatkan nilai  $p = 0,000$  membuktikan bahwa ada pengaruh senam prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil.

Pengaruh senam prenatal yoga mampu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil di Praktik *Homecare Service* Sukodono Sidoarjo. Penelitian ini diharapkan ibu hamil mengikuti kelas senam prenatal yoga guna belajar mengatur napas untuk persiapan persalinan.

**Kata Kunci:** kehamilan, kecemasan, prenatal yoga