

ABSTRAK

Salah satu ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil trimester III yaitu oedem kaki, apabila oedem yang tidak segera ditangani dapat memicu terjadinya komplikasi serta masalah preeklampsia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh prenatal gentle yoga terhadap penurunan oedem kaki pada ibu hamil trimester III di klinik pratama anugrah surabaya.

Desain penelitian menggunakan *Pre Experiment* dengan pendekatan *one group pre-test dan post-test design*. Jumlah populasi yaitu seluruh ibu hamil trimester III yang mengalami oedem kaki sebesar 30 responden dengan besar sampel 30 responden dengan teknik total sampling di klinik pratama anugrah surabaya pada bulan april-mei 2024. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi, analisa data dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata oedem kaki *pre treatment* sebesar 2,30 dan rata-rata oedem kaki *post treatment* mengalami penurunan menjadi 0,97 dengan selisih rata-rata sebesar 1,33. Hasil uji wilcoxon diperoleh hasil ($p=0,000$) yang berarti ada pengaruh prenatal gentle yoga terhadap penurunan oedem kaki pada ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Anugrah Surabaya.

Kesimpulannya ada pengaruh prenatal gentle yoga terhadap penurunan oedem kaki pada ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Anugrah Surabaya. Diharapkan ibu hamil trimester III dapat menerapkan prenatal gentle yoga untuk menurunkan oedem kaki.

Kata Kunci: Prenatal Gentle Yoga, Oedem Kaki.