

ABSTRAK

Kecemasan ibu hamil Trimester III semakin meningkat seiring meningkatnya kasus pandemi covid-19 saat ini. Pasalnya, banyak pembatasan hampir kesemua pelayanan kesehatan maternal dan neonatal, yang sebagian besar menimbulkan kekhawatiran pada ibu karena takut tertular covid. Tujuan penelitian untuk mengetahui Prenatal Yoga terhadap kecemasan ibu hamil Trimester III yang mengalami kecemasan.

Desain penelitian karya ilmiah ini menggunakan metode kasus dengan subjek 2 pasien ibu hamil trimester III dengan masalah keperawatan ansietas. Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Menganti sebanyak tiga kali dalam satu minggu dengan metode pengumpulan data meliputi pengkajian, penentuan diagnose, menentukan intervensi keperawatan, melaksanakan implementasi dan melakukan evaluasi.

Hasil penelitian pada dua ibu hamil trimester III dengan masalah keperawatan ansietas setelah diterapkan Prenatal Yoga yang dilaksanakan selama 30 menit sebanyak 3 kali dalam 1 minggu, pada tanggal 5 - 11 Juli 2021 ansietas dapat menurun. Hal ini dibuktikan saat dilakukan pengukuran tingkat ansietas dengan menggunakan skala HARS pada Ny D yang sebelumnya dengan skor 20 setelah dilakukan penerapan Prenatal Yoga menjadi skor 4, dan pada Ny F yang sebelumnya dengan skor 24 menjadi 3 setelah dilakukan penerapan Prenatal Yoga.

Penerapan Prenatal Yoga pada kedua pasien tersebut dapat menurunkan tingkat ansietas yang signifikan yaitu dari kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan. Untuk selanjutnya perawat diharapkan dapat menerapkan dan menganjurkan penerapan Prenatal Yoga untuk memodifikasi dalam tindakan untuk menurunkan kecemasan.

Kata Kunci : kecemasan, Prenatal Yoga, Ansietas