

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
UNIVERSITAS MH THAMRIN**

**DEA MIFTAHURROHMAH
NIM : 1053231001**

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL
DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI TPMB BIDAN E KABUPATEN BOGOR
X-78 Halaman, VII BAB, 13 Gambar, 7 Tabel, 8 Lampiran**

ABSTRAK

Pendahuluan : Kecemasan dan depresi pada kehamilan merupakan masalah dengan prevalensi yang cukup tinggi yaitu sekitar (12,5-42%) bahkan diperkirakan gangguan ini akan menjadi penyebab penyakit kedua terbesar pada tahun 2020 (Putri, 2019). Angka kejadian kecemasan ibu hamil di Indonesia yang mengalami kecemasan berat mencapai 57,5 %, (Yuliani & Aini, 2020). Asuhan yang diberikan untuk ibu hamil trimester tiga yang mengalami kecemasan yaitu prenatal yoga. Prenatal Yoga telah terbukti efektif dalam menghilangkan gejala gangguan mental termasuk depresi dan kecemasan.

Tujuan : Untuk Mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan di TPMB Bidan E Kabupaten Bogor.

Metode : Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis penelitian *Pre-Eksperimental*, dengan rancangan yang dilakukan adalah jenis *One group pretes-posttes design*. Penelitian ini dilaksanakan di TPMB Bidan E Kabupaten Bogor pada bulan Juni 2024 - Juli 2024. Jumlah sampel sebanyak 30 responden dengan teknik *Purposive Sampling*. Skala dalam mengukur tingkat kecemasan ibu hamil dapat menggunakan Skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) yang terdiri dari 14 item.

Kata Kunci : Prenatal Yoga, Kecemasan, Trimester III, Skala HARS, Ibu Hamil

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
GRADUATE NURSING STUDY PROGRAM**

**DEA MIFTAHURROHMAH
NIM : 1053231001**

**THE EFFECT OF PRENATAL
YOGA ON ANXIETY IN PREGNANT WOMEN FACING LABOR AT TPMB
MIDWIFE E BOGOR DISTRICT
X-47 Pages, IV BAB, 13 Figures, 7 Tabels, 8 Appendices**

ABSTRACT

Introduction: Anxiety and depression in pregnancy is a problem with a fairly high prevalence, which is around (12.5-42%) and it is even estimated that this disorder will be the second largest cause of illness in 2020 (Putri, 2019). The incidence of anxiety among pregnant women in Indonesia who experience severe anxiety reaches 57.5%, (Yuliani & Aini, 2020). The care provided for third trimester pregnant women who experience anxiety is prenatal yoga. Prenatal Yoga has been shown to be effective in relieving symptoms of mental disorders including depression and anxiety.

Objective: To determine the effect of prenatal yoga on anxiety in pregnant women facing labor at TPMB Midwife E Bogor Regency.

Method: The method in this study is quantitative with the type of Pre-Experimental research, with the design carried out is the type of One group pretest-posttest design. This research was conducted at TPMB Midwife E Bogor Regency in June 2024 - July 2024. The number of samples was 30 respondents with purposive sampling technique. The scale in measuring the anxiety level of pregnant women can use the HARS Scale (Hamilton Anxiety Rating Scale) which consists of 14 items.

Results : There is an effect after being given prenatal yoga on the level of anxiety in pregnant women in facing labor at TPMB Midwife E Bogor Regency.

Keywords: Prenatal yoga, Anxiety, Trimester III, HARS Scale