

Nama : Nadya Bastari Muchliat
NIM : 1033232102
Judul : Hubungan Senam Yoga Prenatal Dengan Kesiapan Psikologis Ibu Hamil Di Klinik Tembuni Birth Center Jakarta Selatan.

ABSTRAK

Latar belakang : Yoga prenatal salah satu bentuk olahraga yang dirancang khusus untuk ibu hamil, ketika ibu hamil melatih tubuh dan napas dengan yoga pranatal banyak manfaat yang bisa diperoleh baik secara fisik maupun psikologis

Tujuan : Untuk mengetahui “Hubungan yoga prenatal dengan kesiapan psikologis ibu hamil di Klinik Tembuni Birth Center Jakarta Selatan”.

Metode : Menggunakan desain cross sectional, sampel *purposive sampling* pada 66 ibu hamil trimester 3.

Hasil : Diperoleh bahwa sebanyak 92.5 % ibu dengan gerakan yoga yang baik memiliki kesiapan psikologis yang siap, hasil chi square diperoleh nilai $p : 0,001$ artinya ada hubungan yang signifikan antara gerakan yoga dengan kesiapan psikologis. Dari hasil analisis nilai $PR 64.00$ artinya ibu dengan Gerakan yoga yang baik memiliki 64 kali memiliki peluang lebih siap dalam kesiapan psikologis ibu hamil

Kesimpulan : Ada hubungan yang signifikan dan bermakna secara statistik. Oleh karena itu peneliti menganjurkan kepada ibu hamil trimester 3 untuk melakukan persiapan psikologis saat menjelang persalinan salah satunya yaitu dengan melakukan senam yoga prenatal.

Kata Kunci : Hubungan ibu hamil, ibu hamil trimester 3, Yoga prenatal
Daftar Pustaka : 50 daftar pustaka (2019 – 2024)