

Health Polytechnic Ministry of Health Bandung
Bogor Nursing DIII Study Program

Siti Fatimah Gandasari
NIM.P17320320082

Application of Yoga Can Reduce Anxiety of Third Trimester Pregnant Women in
Facing Labor at BPM Muthia Bogor City

i-xiv + 40 pages, V CHAPTER, 20 Pictures, 4 Tables, 5 Attachment

ABSTRACT

During pregnancy, there are a series of changes in both physiology and psychology until the postpartum period. Physical changes that occur are vaginal discoloration, colostrum discharge, frequent urination, striae gravidarum, and pigmentation on the face and abdomen (chloasma, linea nigra). One of the psychological changes is anxiety either in the face of labor, or feeling changes in themselves such as ugly, strange, and unattractive. Labor anxiety will appear and begin to be felt during the third trimester phase. Third trimester pregnancy starts from 28 weeks to 40 weeks. The impact of anxiety for pregnant women such as high blood pressure, labor becomes long because the muscles in the birth canal are stiff and hard so that it disrupts the delivery process. Yoga is one of the non-pharmacological therapies that can be done to reduce anxiety in pregnant women. The purpose of this case study research is to determine the effect of giving yoga to the anxiety of third trimester pregnant women in facing labor at BPM Muthia, Amd. Keb Bogor City. The research method uses case study research with descriptive type. The data collection method used consists of interviews, observations, and questionnaires. Respondents were obtained as many as 3 people. The results of this case study showed a decrease in the anxiety level of pregnant women after doing yoga with 4x intervals for 20 minutes / meeting. The conclusion of the application of yoga therapy can reduce anxiety in third trimester pregnant women in facing labor. It is hoped that yoga therapy can be carried out independently by respondents both attending yoga classes and at home.

Keywords : anxiety, third trimester pregnant women, yoga

Bibliography : 27 sources (2015-2023)

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi Keperawatan Bogor

Siti Fatimah Gandasari
NIM.P17320320082

Penerapan Yoga Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam
Menghadapi Persalinan Di BPM Muthia Kota Bogor

i-xiv + 40 halaman, III BAB, 20 Gambar, 4 Tabel, 5 Lampiran

ABSTRAK

Selama kehamilan terjadi serangkaian perubahan baik fisiologi maupun psikologi hingga masa nifas. Perubahan fisik yang terjadi yaitu pada vagina ada perubahan warna, keluarnya colostrum, sering BAK, *striae gravidarum*, dan pigmentasi pada wajah dan perut (*chloasma*, *linea nigra*). Salah satu dari perubahan psikologis yaitu kecemasan baik dalam menghadapi persalinan, atau merasa perubahan pada dirinya seperti jelek, aneh, dan tidak menarik. Kecemasan persalinan akan muncul dan mulai dirasakan selama fase trimester III. Kehamilan trimester III dimulai dari 28 minggu hingga 40 minggu. Dampak dari kecemasan untuk ibu hamil seperti tekanan darah tinggi, persalinan menjadi lama dikarenakan otot pada jalan lahir kaku dan keras sehingga mengganggu proses persalinan. Yoga merupakan salah satu terapi non farmakologis yang yapat dilakukan untuk mengurasi rasa cemas pada ibu hamil. Tujuan dari penelitian yang berbentuk studi kasus ini untuk mengetahui efek pemberian yoga terhadap kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di BPM Muthia, Amd. Keb Kota Bogor. Metode penelitian menggunakan penelitian studi kasus dengan jenis deskriptif. Metode pengumpulan data yang digunakan terdiri dari wawancara, observasi, dan kuisisioner. Responden yang didapatkan sebanyak 3 orang. Hasil dari studi kasus ini terdapat penurunan pada tingkat kecemasan ibu hamil setelah melakukan yoga dengan interval 4x selama 20 menit/pertemuan. Kesimpulan penerapan terapi yoga dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. Diharapkan terapi yoga dapat dilakukan secara mandiri oleh responden baik mengikuti kelas yoga maupun di rumah.

Kata Kunci : kecemasan, ibu hamil trimester tiga, yoga
Daftar Pustaka : 27 sumber (2015-2023)