

REVIEW LITERATUR

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
PADA MASA KEHAMILAN DALAM MENGHADAPI PERSALINAN**

KARYA TULIS ILMIAH



IRA HUSNIDATY

NIM. 10118054

**PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA**

2021

REVIEW LITERATUR

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA MASA KEHAMILAN DALAM MENGHADAPI PERSALINAN

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan



IRA HUSNIDATY
NIM. 10118054

PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
2021

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA MASA KEHAMILAN DALAM MENGHADAPI PERSALINAN

Ira Husnidaty¹, Ety Komariah Sambas², Soni Hersoni³ Program Studi DIII Keperawatan, STIKes BTH Tasikmalaya Jl. Cilolohan Nomor 36 Tasikmalaya
email : irahusnidaty12@gmail.com

ABSTRAK

Tubuh ibu akan mengalami kondisi fisiologis yang berubah dan berbeda dari biasanya, hal ini tidak hanya akan mempengaruhi kondisi fisik tetapi juga kondisi psikologis ibu hamil. Manfaat yoga bagi ibu hamil adalah dapat menurunkan tingkat kecemasan, dapat meningkatkan stamina dan kondisi tubuh, menguatkan otot dan persendian yang berhubungan dengan persalinan, dapat melatih pernafasan yang sangat membantu untuk merelaksasi ketegangan saat melahirkan, dapat membantu menjaga kekuatan dan kelenturan sehingga dapat memperbaiki postur tubuh. Tujuan penelitian untuk mengidentifikasi konsep/teori atau hasil penelitian tentang pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan menghadapi persalinan. Metode penelitian ini adalah studi literatur. Populasi penelitian ini adalah artikel yang diperoleh secara elektronik dari database nasional dan internasional seperti Google Scholar dan science direct. Sumber data adalah data primer dimana diperoleh 20 artikel yang relevan dan sesuai kriteria inklusi. Artikel dipublikasikan dari tahun 2011-2021. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 12 artikel yang membahas tentang pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan selama kehamilan dalam menghadapi persalinan, 6 artikel membahas tentang pengaruh tingkat kecemasan ibu hamil primigravida, 1 artikel membahas hubungan antara prenatal yoga dengan tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III, dan 1 artikel membahas tentang pengaruh yoga kehamilan terhadap kecemasan dan durasi persalinan kala I Kesimpulan: senam yoga berpengaruh terhadap tingkat kecemasan, kualitas tidur dan lama persalinan pada ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan.

Kata Kunci : Senam yoga, tingkat kecemasan, kehamilan, persalinan

*THE EFFECT OF YOGA EXERCISE ON THE LEVEL OF ANXIETY IN
PREGNANCY IN FACING LABOR*

Ira Husnidaty¹, ETTY Komariah Sambas², Soni Hersoni³ Program
Studi DIII Keperawatan, STIKes BTH TasikmalayaJl. Cilolohan
Nomor 36 Tasikmalaya
email : irahusnidaty12@gmail.com

ABSTRACT

The mother's body will experience physiological conditions that change and are different from usual, this will affect not only the physical condition but also the psychological condition of the pregnant woman. The benefits of yoga for pregnant women are that it can reduce anxiety levels, can increase stamina and body condition, strengthen muscles and joints related to childbirth, can practice breathing which is very helpful to relax tension during childbirth, can help maintain strength and flexibility so that it can improve body posture. The purpose of study was to identify the concept/theory or research results about the effect of yoga exercise on the level of anxiety in the face of childbirth. This research method is a literature review. The population of this research is articles obtained electronically from national and international databases such as Google Scholar and science direct. Data sources was primary data which is obtained 20 relevant articles based on inclusion criteria. The articles was published from 2011-2021. The results showed that 12 articles discussing the effect of yoga exercise on anxiety levels during pregnancy in the face of childbirth, 6 articles discussing the effect of anxiety levels of primigravida pregnant women, 1 articles discusses the relationship between prenatal yoga with anxiety levels and sleep quality in third trimester pregnant women, and 1 articles discuss the effect of pregnancy yoga on anxiety and duration of labor in the first stage. Conclusion: yoga exercise affects anxiety levels, sleep quality and length of labor in pregnant women in the face of the labor process.

Keywords: yoga exercise, anxiety level, pregnancy, childbirth