

Asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III dengan masalah kecemasan menggunakan terapi *prenatal yoga* di Kelurahan Sumberrejo Sejahtera Kota Bandar Lampung

Marlina Agustina, Aryanti Wardiyah*, Rilyani

Universitas Malahayati

Korespondensi Penulis: Aryanti Wardiyah *Email: aryanti@malahayati.ac.id

Abstract

Background: Anxiety is a vague feeling of anxiety or worry that involves an autonomic response (the cause is often not specific or unknown to the individual) and is a feeling of fear caused by the anticipation of danger. Pregnant women tend to feel anxious when the time of delivery approaches. Prenatal Gentle Yoga during pregnancy has many benefits for pregnant women because it prioritizes breathing rhythm and prioritizes safety and comfort.

Purpose: To make a report on maternity nursing care using exercise therapy for the anxiety felt by pregnant women in the third trimester in Sumberrejo Sejahtera Village, Bandar Lampung City in 2024.

Method: This type of research uses qualitative descriptive research. The research design uses a descriptive research approach and a case study approach to nursing care, which includes assessment, nursing diagnosis, planning, implementation and evaluation.

Results: The results of the evaluation of prenatal yoga exercises which were carried out during 6 meetings showed that there was a significant reduction in anxiety levels for both respondents.

Conclusion: Based on the results obtained, it can be concluded that there is an influence between the application of prenatal yoga exercises and reducing anxiety levels in third trimester pregnant women.

Keywords: Anxiety; Pregnant Mother; Prenatal Yoga.

Pendahuluan: Kecemasan adalah perasaan cemas atau kekhawatiran samar-samar yang melibatkan respons otonom (penyebabnya seringkali tidak spesifik atau tidak diketahui individu) dan merupakan perasaan takut yang disebabkan oleh antisipasi bahaya. Ibu hamil cenderung merasa cemas ketika mendekati waktu persalinan. Prenatal Gentle Yoga saat hamil memiliki banyak manfaat bagi ibu hamil karena mengedepankan ritme pernapasan serta mengutamakan keamanan dan kenyamanan.

Tujuan: Untuk membuat laporan asuhan keperawatan maternitas dengan penerapan terapi senam terhadap kecemasan yang dirasakan pada ibu hamil trimester III di Kelurahan Sumberrejo Sejahtera Kota Bandar Lampung Tahun 2024.

Metode: Jenis penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kualitatif. Rancangan penelitian menggunakan pendekatan penelitian deskriptif dan pendekatan studi kasus asuhan keperawatan, yang meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Hasil: Hasil evaluasi tindakan senam prenatal yoga yang telah dilakukan selama 6 kali pertemuan menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan yang signifikan terhadap kedua responden.

Simpulan: Berdasarkan hasil yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara penerapan senam prenatal yoga dengan penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci: Ibu Hamil; Kecemasan; Prenatal Yoga.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses yang berkesinambungan mulai dari konsepsi hingga permulaan persalinan. Perubahan fisiologis dan psikologis terjadi selama kehamilan (Istiqomah, 2020). Kecemasan adalah perasaan cemas atau kekhawatiran samar-samar yang melibatkan respons otonom (penyebabnya seringkali tidak spesifik atau tidak diketahui individu) dan merupakan perasaan takut yang disebabkan oleh antisipasi bahaya

(Dewi, Pratiwi, & Astuti, 2019). Gejala kecemasan berbeda-beda pada setiap orang. Gejala kecemasan meliputi kegelisahan, pusing, jantung berdebar-debar, dan gemetar. Ibu hamil mungkin akan merasa cemas, terutama pada trimester ketiga (Sar, Parwati, & Indriana, 2023). Pada tahap akhir kehamilan, terutama pada primipara, kecemasan ibu menjadi lebih parah dan sering terjadi, dan kecemasan ibu

Asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III dengan masalah kecemasan menggunakan terapi *prenatal yoga* di Kelurahan Sumberrejo Sejahtera Kota Bandar Lampung

dapat menyebabkan kelahiran prematur (Situmorang, Rossita, & Rahmawati, 2020).

Pada tahun 2019, World Health Organization (WHO) mengumumkan bahwa sekitar 12.230.142 ibu hamil di seluruh dunia mengalami masalah selama trimester ketiga, dan 30% mengalami masalah kecemasan saat melahirkan. 81% wanita di Inggris mengalami masalah kesehatan mental selama kehamilan. Namun, di Perancis, 7,9% ibu primigravida menderita kecemasan selama kehamilan, 11,8% menderita depresi selama kehamilan, dan 13,2% menderita kecemasan dan depresi (Halil & Puspitasari, 2023). Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia yaitu mencapai 28,7% diantaranya pada ibu hamil menjelang persalinan (Setiowati & Asnita, 2020). Salah satu cara non farmakologi untuk mengurangi atau menghilangkan kecemasan pada ibu hamil adalah dengan olahraga. Salah satu bentuk senam yang memberikan solusi self-help adalah senam hamil, yang menunjang proses kehamilan, persalinan, bahkan pengasuhan anak, dan dapat dilakukan di kelas antenatal (Yuniarti, 2020). Salah satu olahraga saat hamil adalah yoga. Prenatal Gentle Yoga adalah keterampilan pemrosesan sadar dalam bentuk teknik komprehensif untuk mengembangkan kepribadian Anda baik secara fisik, psikologis, dan spiritual (Sulistyaningsih & Rofika, 2020).

Prenatal Gentle Yoga saat hamil memiliki banyak manfaat bagi ibu hamil karena mengedepankan ritme pernapasan serta mengutamakan keamanan dan kenyamanan. Prenatal yoga merupakan salah satu olahraga yang menguatkan tubuh dan pikiran ibu, terutama pada trimester ketiga, membantu ibu hamil menjaga persendian tetap fleksibel dan pikiran tenang (Azizah & Hartati, 2023). Yoga ramah prenatal sangat efektif dalam mencegah, mengurangi, bahkan menghilangkan kecemasan pada akhir kehamilan. Yoga prenatal lembut selama 60 menit dua kali seminggu dapat mengurangi kecemasan (Azizah & Hartati, 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian di Puskesmas Kintamani IV yang menjelaskan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah senam yoga priminatal dilakukan pada ibu hamil trimester III masa primipara (Sari, Parwati, & Indriana, 2023).

Kegiatan senam hamil di daerah Kecamatan Kemiling hanya dilakukan oleh beberapa posyandu

saja dan itu tidak rutin dikarenakan program yang kurang berjalan. Sedangkan jumlah ibu hamil sebanyak 734 orang (Dinas Kesehatan Kota Bandar Lampung, 2023).

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kualitatif. Rancangan penelitian menggunakan pendekatan penelitian deskriptif dan pendekatan studi kasus asuhan keperawatan, yang meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi, studi kasus ini mengeksplorasi penerapan latihan senam hamil oleh asuhan keperawatan maternitas untuk mengurangi kecemasan pada responden dalam menghadapi persalinan. Penelitian ini menggunakan analisa studi kasus aplikasi latihan senam hamil, dimana intervensi diberikan selama 6 kali dalam 3 minggu dan setiap melakukan senam prenatal yoga dengan durasi 60 menit. Sebelum dilakukan intervensi akan dilakukan pengisian kuesioner Pariental Anxiety Screening Scale (PASS) dan dilakukan pengecekan tanda-tanda vital.

PASS terdiri dari 31 pertanyaan dengan 4 pilihan jawaban dengan pemberian skor: 0 untuk jawaban tidak pernah, skor 1 untuk kadang-kadang, skor 2 untuk jawaban sering, dan skor 3 untuk jawaban selalu dengan kategori hasil skor yang diperoleh 0 – 20 = tidak cemas, 21 – 26 = cemas ringan, 27 – 40 = cemas sedang, 41 – 93 = cemas berat. Gerakan senam prenatal yoga yang akan diberikan adalah gerakan yang terdiri dari tiga bagian yaitu pemanasan, gerakan inti, dan pemulihan atau final relaxation. Pemanasan terdiri dari gerakan centering, pranayama, dan warming up. Gerakan inti yang digunakan adalah gerakan Sun Salutation dengan Suryamahaskar. Terakhir adalah gerakan pemulihan atau final relaxation dengan terapi relaksasi. Adapun yang menjadi pasien kelolaan adalah ibu hamil yang memasuki trimester III yaitu usia kehamilan minggu ke-30 sampai 38 minggu serta ibu hamil yang tidak memiliki riwayat penyakit hipertensi, jantung, diabetes mellitus, hipertiroid, dan perdarahan selama trimester I dan II.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian

Dari hasil pengkajian yang dilakukan didapatkan bahwa keluhan utama pada Ny. Y adalah ibu hamil dengan usia 36 minggu 6 hari mengeluh cemas

Marlina Agustina, Aryanti Wardiyah*, Rilyani

Universitas Malahayati

Korespondensi Penulis: Aryanti Wardiyah *Email: aryanti@malahayati.ac.id

menghadapi persalinan dan mengatakan khawatir dengan kondisi anak dan dirinya. Dengan score kecemasan 41 termasuk ke dalam cemas berat. Sedangkan keluhan utama pada Ny. U adalah ibu hamil dengan usia 31 minggu 1 hari mengeluh khawatir akan persalinan hingga terkadang sulit tidur. Dengan score kecemasan 39 termasuk ke dalam cemas sedang.

Hal ini sesuai dengan teori sebelumnya tentang perubahan psikologis di akhir kehamilan. Pada tahap ini, tingkat kecemasan ibu meningkat. Ibu hamil lebih sering mengeluh perutnya untuk menunjukkan perlindungan terhadap janin dan menikmati percakapan dengan janin, terutama saat janin berganti posisi. Banyak ibu hamil yang sering berfantasi atau bermimpi tentang kejadian negatif yang akan terjadi saat bayinya lahir. Hal ini meningkatkan kecemasan ibu hamil selama trimester ketiga (Retnaningtyas, 2021).

Menurut penulis, kecemasan sering terjadi pada wanita hamil pada trimester ketiga, terutama pada ibu yang baru pertama kali melahirkan. Ibu yang baru pertama kali melahirkan mungkin akan merasa cemas pada trimester ketiga, terutama pada minggu terakhir kehamilan, karena belum pernah melahirkan sebelumnya dan banyak mendengar tentang proses melahirkan.

Diagnosa

Setelah proses pengumpulan data dan analisis data sesuai dengan permasalahan yang ditentukan, maka penulis menyusun diagnosa keperawatan berdasarkan data yang diperoleh. Dari hasil analisis data, diagnosa keperawatan pada kedua pasien ini adalah ansietas berhubungan dengan kurang terpapar informasi (kehamilan). Pada tahap akhir kehamilan, terutama pada primipara, tingkat kecemasan ibu hamil menjadi lebih parah dan sering terjadi, dan kecemasan ibu hamil dapat berujung pada kelahiran prematur. Kecemasan saat hamil dapat menyebabkan peningkatan hormon stres yang dapat menghambat aliran darah di rahim dan menyebabkan lemahnya kontraksi otot rahim (Situmorang, Rossita & Rahmawati, 2020).

Menurut pendapat penulis, analisis data yang diperoleh selama pengkajian memudahkan penentuan diagnosis keperawatan pada kasus individual. Diagnosa keperawatan merupakan dasar untuk memilih intervensi dan rencana perawatan yang tepat untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Persyaratan diagnosis keperawatan harus diungkapkan dengan jelas, ringkas, dan diinformasikan melalui pengkajian sehingga perawat dapat memandu perawatan yang mereka berikan dan mencapai hasil yang sesuai.

Perencanaan

Intervensi keperawatan adalah pembuatan rencana tindakan keperawatan untuk mengatasi masalah klien, berdasarkan diagnosa keperawatan yang dikembangkan berdasarkan analisis data pengkajian, dan pelaksanaannya untuk mencapai hasil atau tujuan yang diinginkan. Intervensi keperawatan pada masalah kecemasan atau ansietas berhubungan dengan kurang terpapar informasi (kehamilan) berdasarkan terapi relaksasi dengan menggunakan senam prenatal yoga. Senam yoga prenatal merupakan modifikasi dari senam dasar yoga yang gerakan-gerakannya disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. *Prenatal yoga* merupakan salah satu latihan fisik, mental, dan spiritual yang sangat bermanfaat bagi ibu hamil, terutama pada trimester kedua dan ketiga, untuk melembutkan persendian dan menenangkan pikiran. Latihan yoga ini sangat penting karena para ibu biasanya mengalami rasa takut dan panik menjelang melahirkan. Latihan yoga selama kehamilan membantu wanita berkonsentrasi pada proses persalinan, bersiap menahan rasa sakit, dan mengubah stres dan kecemasan menjadi energi (Sulistyaningsih & Rofika, 2020).

Berlatih yoga pada masa prenatal bagi ibu hamil membantu untuk fokus mengatur ritme pernapasan, memusatkan perhatian pada perasaan nyaman, aman dan tenang yang dirasakan ibu hamil selama berlatih (Ashari, Pongsibidang & Mikhrunnisai, 2019). Latihan yoga yang dilakukan meliputi berbagai latihan relaksasi, penyesuaian postur tubuh, latihan pernapasan, dan meditasi harian selama satu jam. Hal ini sejalan dengan penelitian yang berjudul "Hubungan Senam Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III". Latihan yoga prenatal mengurangi tingkat kecemasan pada ibu yang baru pertama kali melahirkan. Ibu hamil yang menjalani senam prenatal yoga dapat membuat ibu merasa rileks, tenang, dan tidak terlalu cemas. Latihan yoga dapat dilakukan dua kali seminggu selama 60 menit setiap kali selama tiga minggu (Situmorang, Rossita & Rahmawati, 2020).

Marlina Agustina, Aryanti Wardiyah*, Rilyani

Universitas Malahayati

Korespondensi Penulis: Aryanti Wardiyah *Email: aryanti@malahayati.ac.id

Asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III dengan masalah kecemasan menggunakan terapi *prenatal yoga*
di Kelurahan Sumberrejo Sejahtera Kota Bandar Lampung

Menurut penulis, senam prenatal yoga merupakan modifikasi dari yoga klasik untuk ibu hamil, yang dilakukan dengan intensitas lebih lembut dan lambat. Yoga yang meregangkan persendian sangat penting dilakukan oleh ibu hamil, terutama yang akan melahirkan. Menurut penulis, berdasarkan teori dan penelitian terkait, senam maternity yoga merupakan terapi non-obat yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga, dan maternity yoga dapat membantu melatih pernafasan dan relaksasi ibu hamil. Hal ini juga membawa ketenangan mental bagi ibu hamil.

Pelaksanaan

Implementasi keperawatan merupakan pelaksanaan tindakan keperawatan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan. Pelaksanaan tindakan yang dilakukan oleh perawat merupakan hasil kesepakatan yang disusun bersama dengan klien. Pada kasus Ny. Y dan Ny. U didapatkan diagnosa ansietas berhubungan dengan kurang terpapar informasi mengenai kehamilan. Tindakan keperawatan yaitu dengan melakukan senam prenatal yoga pada asuhan keperawatan ini dilakukan sebanyak 6 kali perlakuan yang diadopsi oleh jurnal terdahulu yang menggunakan variabel independen adalah senam prenatal yoga dan variabel dependen adalah tingkat kecemasan. Prenatal yoga dilakukann secara teratur yaitu 2 kali dalam seminggu selama 3 minggu dengan waktu 60 menit. Pada hari Senin, 08 April 2024 dilakukan tindakan pengukuran tingkat kecemasan dengan menggunakan kuesioner Perinatal Anxiety Screening Scall (PASS). Pada Ny. Y didapatkan hasil score 41 yaitu masuk ke dalam kategori cemas berat Sedangkan pada Ny. U didapatkan hasil score 39 dan termasuk ke dalam kategori cemas sedang.

Selanjutnya melakukan demonstrasi cara melakukan gerakan senam prenatal yoga di rumah masing-masing responden (Situmorang, Rossita & Rahmawati, 2020).

Pelaksanaan dimulai pada hari Selasa, 09 April 2024 sampai hari Juma'at 26 April 2024. Pada Ny. U dilaksanakan setiap pukul 10.00 WIB dan pada Ny. Y dilaksanakan setiap pukul 16.00 WIB. Terapi dilaksanakan setiap hari Selasa dan jum'at selama 3 minggu. Pengukuran tingkat kecemasan pada ibu hamil dilakukan pada awal pengkajian dan pertemuan terakhir setelah implementasi selesai dilakukan. Pada hari terakhir pelaksanaan tindakan asuhan keperawatan senam prenatal yoga dilakukan pengukuran tingkat kecemasan pada masing-masing responden. Pada Ny. Y didapatkan score 27 dan termasuk ke dalam kategori cemas sedang, sedangkan pada Ny. U didapatkan score 23 dan termasuk ke dalam kategori cemas ringan. Selama melakukan implementasi keperawatan, perawat dapat melakukan tindakan keperawatan sesuai dengan perencanaan yang baik dikarenakan adanya kerjasama antara perawat dan klien dengan baik dan di dukung dengan antusias klien dalam melakukan senam prenatal yoga sehingga pelaksanaan tindakan asuhan keperawatan terlaksana dengan sangat baik.

Evaluasi

Evaluasi keperawatan didasarkan pada perubahan-perubahan yang terjadi pada klien setelah intervensi keperawatan dilaksanakan sesuai dengan tujuan dan kriteria hasil yang telah ditentukan. Dalam mengevaluasi perkembangan klien, penulis menggunakan SOAP (Subjektif, Objektif, Analisa, dan Planning). Keberhasilan perawatan tidak hanya tergantung pada partisipasi perawat tetapi juga pada partisipasi klien.

Tabel 1. Evaluasi Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil

Responden	Pre-intervensi	Kategori	Post-intervensi	Kategori	Selisih
Ny. Y	41	Cemas berat	27	Cemas sedang	14
Ny. U	39	Cemas sedang	23	Cemas ringan	16

Pada tabel 1. dapat dilihat evaluasi dari tindakan asuhan keperawatan yang telah dilakukan yaitu senam prenatal yoga. Sebelum diberikan intervensi terapi relaksasi senam prenatal yoga tingkat

kecemasan pada Ny. Y yaitu cemas berat dengan total score 41, dan pada Ny. U mengalami cemas ringan dengan total score 39. Intervensi dilaksanakan selama 3 minggu dengan 6 kali

Marlina Agustina, Aryanti Wardiyah*, Rilyani

Universitas Malahayati

Korespondensi Penulis: Aryanti Wardiyah *Email: aryanti@malahayati.ac.id

Asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III dengan masalah kecemasan menggunakan terapi *prenatal yoga* di Kelurahan Sumberrejo Sejahtera Kota Bandar Lampung

pertemuan senam prenatal yoga dan pada pertemuan terakhir di lakukan pengukuran tingkat kecemasan kembali dengan kuesioner yang sama yaitu menggunakan PASS. Pada kedua responden mengalami perubahan yang signifikan yaitu pada Ny. Y dengan score kecemasan 27 yang termasuk cemas sedang, sementara Ny. U dengan score kecemasan 23 yang termasuk ke dalam cemas ringan. Dari analisis penurunan tingkat kecemasan, penulis menyimpulkan bahwa penurunan kecemasan pada ibu hamil pada trimester ketiga disebabkan oleh gerakan-gerakan yang dilakukan saat prenatal yoga. Gerakan yang dilakukan adalah pemanasan yang terdiri dari gerakan pemusatan, pranayama, dan pemanasan. Diikuti dengan gerakan inti dan gerakan pemulihan, atau relaksasi akhir. Gerakan yoga prenatal ini akan membantu ibu hamil merasa lebih rileks dan membantu ibu merasa lebih tenang, rileks, dan mengurangi rasa cemas.

Sesuai dengan teori yang dikemukakan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa prenatal yoga merupakan olahraga dengan tempo lambat yang disesuaikan dengan rentang gerak ibu hamil (Wulansari, 2021). Yoga selama kehamilan berfokus pada dasar-dasar postur dan teknik pernapasan dalam. Latihan pernapasan memberikan kesempatan ibu hamil untuk mengendalikan emosi dan pikiran serta lebih fokus pada kondisi dan situasi saat ini. Berlatih yoga selama kehamilan dapat membantu ibu hamil lebih mempersiapkan fisik menghadapi persalinan. Sejalan dengan penelitian terdahulu yang menemukan bahwa 33 dari 33 responden mengalami kecemasan sedang (54,6%) hingga berat (33,3%) sebelum melakukan latihan yoga prenatal. Sebaliknya sebagian besar wanita primipara tidak mengalami kecemasan setelah dilakukan intervensi latihan yoga antenatal (72,2%). Oleh karena itu disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi antenatal yoga pada ibu hamil trimester III kehamilan pertama (Situmorang, Rossita & Rahmawati, 2020). Menurut penulis, kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga disebabkan karena ibu belum mampu memenuhi kewajibannya dan merasa akan segera melahirkan, terutama bagi ibu primipara yang belum pernah hamil atau melahirkan. Pada awal trimester ketiga, para ibu biasanya memikirkan apakah proses persalinan akan berjalan normal dan lancar, apakah bayi dan dirinya akan selamat, dan apakah

akan terjadi sesuatu pada saat proses persalinan. Menurut penulis, latihan yoga prenatal memiliki dampak yang signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil selama trimester ketiga. Dengan waktu latihan selama 60 menit, ibu hamil akan merasakan manfaat gerakan-gerakan prenatal yoga kenyamanan dan relaksasi. Teknik relaksasi membantu otot-otot pikiran dan tubuh menemukan ketenangan pikiran. Prenatal yoga menurunkan sistem saraf simpatis yang meningkat ketika seseorang merasa cemas atau stres, dan memperkuat sistem saraf parasimpatis yang merangsang penurunan semua peningkatan fungsi seperti detak jantung dan pernapasan, sehingga membuat tubuh ibu hamil menjadi rileks.

SIMPULAN

Setelah dilakukan tindakan asuhan keperawatan non farmakologi berupa senam prenatal yoga selama 6 kali dalam 3 minggu untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III yaitu Ny. Y dan Ny. U maka dapat disimpulkan bahwa penerapan senam prenatal yoga yang telah dilakukan menunjukkan adanya keberhasilan dalam mengurangi tingkat kecemasan yang dirasakan klien.

SARAN

Bagi institusi pelayanan kesehatan diharapkan dapat diaplikasikan sebagai pertimbangan secara rasional untuk pendekatan pada ibu hamil trimester III khususnya primigravida yang mengalami kecemasan dengan memberikan edukasi latihan senam prenatal yoga. Bagi pengembangan ilmu keperawatan diharapkan institusi pendidikan dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan referensi penelitian selanjutnya, memperbanyak referensi di perpustakaan yang menyangkut tentang senam prenatal yoga dan kecemasan pada ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashari, A., Pongsibidang, G. S., & Mikhrunnisai, A. (2019). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal MKMI*, 15(1), 55–62.
- Azizah, N. R., & Hartati, D. (2023). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat

Marlina Agustina, Aryanti Wardiyah*, Rilyani

Universitas Malahayati

Korespondensi Penulis: Aryanti Wardiyah *Email: aryanti@malahayati.ac.id

Asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III dengan masalah kecemasan menggunakan terapi *prenatal yoga* di Kelurahan Sumberrejo Sejahtera Kota Bandar Lampung

- Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii: Scoping Review. *Jurnal Inovasi Kesehatan Adaptif*, 5(4), 109–117.
- Dewi, N. A. C., Pratiwi, N. M. S., & Astuti, N. L. S. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Prenatal Trimester Iii Di Rsia Cahaya Bunda. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 05(02), 68–83.
- Dinas Kesehatan Kota Bandar Lampung. (2023). *Profil Kesehatan Kota Bandar Lampung Tahun 2022* (p. 185).
- Halil, A., & Puspitasari, E. (2023). *Faktor yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Depok 2*. 12(1), 78–83.
- Istiqomah, A. (2020). *Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan*. Politeknik Kesehatan Bengkulu.
- Retnaningtiyas, E. (2021). *Kehamilan Dan Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil*. Strada Press.
- Sari, N. L. P. M. R., Parwati, N. W. M., & Indriana, N. P. R. K. (2023). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Ibu Dan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(1), 35–44.
- Setiowati, W., & Asnita, N. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Maryam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Darul Azhar*, 9(1), 77–83.
- Situmorang, R. B., Rossita, T., & Rahmawati, D. T. (2020). Hubungan Senam Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 178–183.
- Sulistiyaniingsih, S. H., & Rofika, A. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 34–45.
- Wulansari, D. P. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester II Dan III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Tahun 2020. *Journal Of Midwifery Information*, 1(2), 96–105.
- Yuniarti, E. (2020). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan Di Bpm Kota Bengkulu. *Jurnal Media Kesehatan*, 13(1), 9–17.

Marlina Agustina, Aryanti Wardiyah*, Rilyani

Universitas Malahayati

Korespondensi Penulis: Aryanti Wardiyah *Email: aryanti@malahayati.ac.id