

ABSTRACT

NURSING CARE IN TRIMESTER III PREGNANT WOMEN USING PRENATAL YOGA RELAXATION THERAPY TO REDUCE ANXIETY PRIOR TO LABOR IN THE WORKING AREA OF PRIVATE HEALTH CENTER, AYU, JAMBI CITY

Background: *Pregnancy brings changes to all aspects of a woman. Pregnancy is a period when women experience physiological, psychological, hormonal and social changes that affect them emotionally to cause psychological problems. Physiological changes can be categorized into two, namely local changes and systemic changes. Local changes are changes in the reproductive organs, while systemic changes are changes that occur in the whole bod. Physiological and psychological changes that occur during pregnancy will trigger mood-swings, namely emotional conditions that often change. This unstable emotional state will cause feelings of worry and anxiety in pregnant women.* **Purpose:** *of this study is to provide Nursing Care for Pregnant Women in the Third Trimester with the Application of Prenatal Yoga Relaxation Therapy to Reduce Anxiety Prior to Childbirth in the Working Area of the Putri Ayu Health Center, Jambi City.* **Method:** *used is a case study with data collection techniques through observation, interviews and physical examination with superior interventions yoga therapy to reduce anxiety.* **Results:** *The analysis showed that there was a diagnosis of anxiety with the intervention of giving prenatal yoga therapy for 4 days. It was found that after prenatal yoga therapy, there was a decrease in the HARS score on the first day of intervention with a score of 27 (moderate category) after the fourth day of intervention with a score of 18 (mild category).* **Conclusion:** *Prenatal yoga therapy can reduce anxiety in third trimester pregnant women.*

Keywords: *Prenatal Yoga, Anxiety, Third Trimester pregnant women*

ABSTRAK

ASUHAN KEPERAWATAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN PENERAPAN TERAPI RELAKSASI YOGA PRENATAL UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN MENJELANG PERSALINAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PUTRI AYU KOTA JAMBI

Latar Belakang: Kehamilan membawa perubahan bagi semua aspek pada seorang wanita. Kehamilan merupakan periode dimana wanita mengalami perubahan dalam fisiologis, psikologis, hormonal, dan sosial yang mempengaruhi emosional hingga menyebabkan masalah psikologis. Perubahan secara fisiologis dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu perubahan local dan perubahan sistemik. Perubahan local merupakan perubahan pada organ reproduksi, sedangkan perubahan sistemik merupakan perubahan yang terjadi pada keseluruhan tubuh. Perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi pada kehamilan akan memicu *mood-swings*, yaitu kondisi emosi yang sering berubah-ubah. Keadaan emosi yang labil ini akan menimbulkan perasaan khawatir dan kecemasan pada ibu hamil. **Tujuan :** dari penelitian ini adalah untuk memberikan Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Penerapan Terapi Relaksasi Yoga Prenatal Untuk Menurunkan Kecemasan Menjelang Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. **Metode :** yang di gunakan adalah studi kasus dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan pemeriksaan fisik dengan intervensi unggulan terapi yoga untuk mengurangi kecemasan. **Hasil :** Analisis menunjukkan terdapat diagnosis ansietas dengan intervensi pemberian Terapi prenatal yoga selama 4 hari didapatkan hasil bahwa setelah dilakukan terapi prenatal yoga terjadinya penurunan skor *HARS* pada hari pertama intervensi dengan skor 27 (kategori sedang) setelah hari keempat intervensi dengan skor 18 (kategori ringan). **Kesimpulan :** Terapi prenatal yoga dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci : Prenatal Yoga, Ansietas, Ibu hamil Trimester III