

TINJAUAN NARATIF MANFAAT PRENATAL YOGA PADA IBU HAMIL



Skripsi

Diajukan ke Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran
Universitas Andalas untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan

Oleh

ANNISA SYAHNA KAMILA
No.BP. 1910332013

Pembimbing:

1. Yulizawati, SST., M. Keb
2. Prof. dr. Hardisman, M.HID., Dr.FRSPH

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
DEPARTEMEN KEBIDANAN
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG 2022**

ABSTRACT

Narrative Review of Benefits of Prenatal Yoga for Pregnant Woman

By

**Annisa Syahna Kamila, Yulizawati, Hardisman, Firdawati, Ulfa Farrah
Lisa, Miranie Safaringga**

During pregnancy, pregnant women often feel discomfort due to the physiological changes they experience, but if not treated, it can disturb the mother and fetus. Prenatal yoga is one of the non-pharmacological therapies that can be done during pregnancy, because it is designed to be instant, gentle and beneficial for pregnant women.

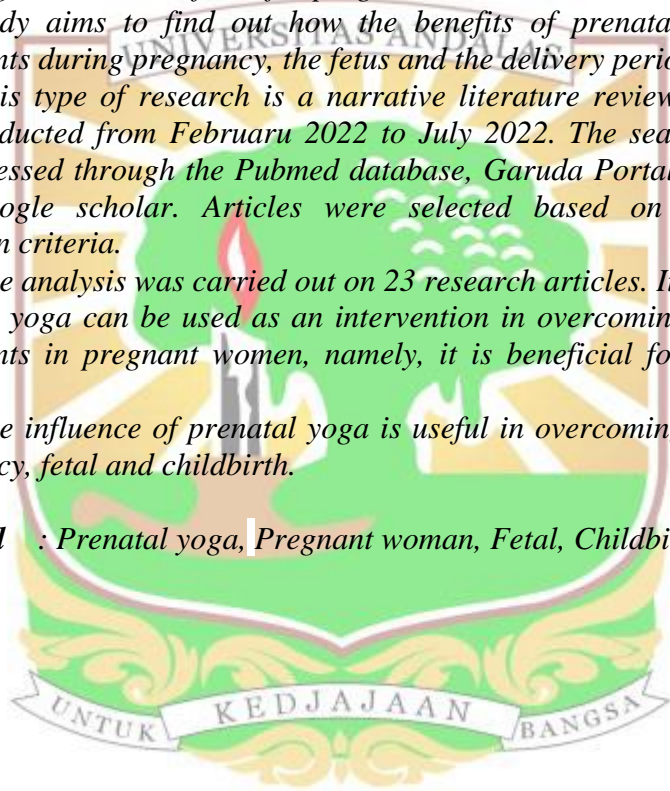
This study aims to find out how the benefits of prenatal yoga are for complaints during pregnancy, the fetus and the delivery period

This type of research is a narrative literature review. The research was conducted from February 2022 to July 2022. The search for articles was accessed through the Pubmed database, Garuda Portal, ScienceDirect and Google scholar. Articles were selected based on inclusion and exclusion criteria.

The analysis was carried out on 23 research articles. It was found that prenatal yoga can be used as an intervention in overcoming and reducing complaints in pregnant women, namely, it is beneficial for the fetus and delivery.

The influence of prenatal yoga is useful in overcoming complaints of pregnancy, fetal and childbirth.

Keyword : Prenatal yoga, Pregnant woman, Fetal, Childbirth



ABSTRAK

Tinjauan Naratif Manfaat Prenatal Yoga pada Ibu Hamil

Oleh

**Annisa Syahna Kamila, Yulizawati, Hardisman, Firdawati, Ulfa Farrah
Lisa, Miranie Safaringga**

Pada masa kehamilan, ibu hamil sering merasakan ketidaknyamanan akibat perubahan fisiologis yang dialaminya, namun jika tidak diatasi dapat mengganggu ibu dan janinnya. Prenatal yoga menjadi salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan pada masa kehamilan, karena dirancang secara lembut dan bermanfaat bagi ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana manfaat dari prenatal yoga terhadap keluhan-keluhan pada masa kehamilan, janin dan masa persalinan.

Jenis penelitian ini adalah studi literatur. Penelitian dilakukan pada bulan Februari 2022 hingga Juli 2022. Pencarian artikel diakses melalui database Pubmed, Portal Garuda, *ScienceDirect*, dan *Google Scholar*. Artikel yang dipilih berdasarkan pada kriteria inklusi dan eksklusi.

Analisis dilakukan terhadap 23 artikel penelitian. Didapatkan hasil bahwa prenatal yoga dapat digunakan sebagai intervensi dalam mengatasi dan menurunkan keluhan pada ibu hamil yaitu, bermanfaat untuk janin dan persalinan.

Adanya pengaruh dari prenatal yoga yang bermanfaat dalam mengatasi keluhan-keluhan terhadap kehamilan, janin dan persalinan.

Kata Kunci : Prenatal yoga, Ibu Hamil, Janin, Persalinan

