

**KARYA ILMIAH AKHIR**

**ASUHAN KEPERAWATAN ANSIETAS PADA IBU HAMIL TRIMESTER**

**III DAN PENERAPAN RELAKSASI PRENATAL YOGA DI**

**KELURAHAN KUBANG PUTIAH KABUPATEN AGAM**

**TAHUN 2021**



**Aysha Amelia, S.Kep**

**1941312084**

**Dosen Pembimbing :**

**Ns. Rika Sarfika, M.Kep**

**Ns. Randy Refnandes, M.Kep**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS**

**FAKULTAS KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS ANDALAS**

**2021**

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS**

**Nama : Aysha Amelia, S.Kep  
No.BP : 1941312084**

**Asuhan Keperawatan Ansietas Pada Ibu Hamil Trimester III dan Penerapan  
Relaksasi Prenatal Yoga di Kelurahan Kubang Putih Kabupaten Agam  
Tahun 2021**

**ABSTRAK**

Saat hamil, wanita akan mengalami perubahan fisiologis, hormonal, dan sosial dan mempengaruhi emosional sehingga menyebabkan masalah psikologis seperti kecemasan. Kecemasan yang dirasakan selama kehamilan dapat memberi dampak negatif bagi kesehatan ibu serta bayi dalam kandungan, seperti gangguan tidur, kelelahan, nafsu makan menurun, ketegangan pada pikiran dan fisik (otot panggul dan rahim) sehingga mempengaruhi proses persalinan (keguguran, *preeklamsia*, kelahiran *premature*, dan berat bayi lahir rendah). Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil adalah relaksasi prenatal yoga. Tujuan dari karya ilmiah ini adalah untuk memberikan asuhan keperawatan ansietas pada Ny.R ibu hamil trimester III dan menerapkan relaksasi prenatal yoga. Pelaksanaan asuhan keperawatan dilakukan pada tanggal 17 Februari 2021 – 6 Maret 2021. Metode yang digunakan adalah studi kasus berdasarkan *evidence based nursing*. Penerapan relaksasi prenatal yoga dilakukan dalam 2 minggu selama 30 menit sehari. Pengukuran skala ansietas menggunakan *Hamilton Rating Scale For Anxiety* (HARS), didapatkan hasil penurunan kecemasan dari skor 25 (ansietas sedang) menjadi skor 19 (ansietas ringan). Terjadi penurunan skor pada perasaan cemas, ketegangan, gangguan tidur, dan gangguan somatik otot. Hasil karya ilmiah ini diharapkan dapat dijadikan panduan dalam memberikan asuhan keperawatan pada ibu hamil yang mengalami kecemasan dengan pemberian relaksasi prenatal yoga.

**Kata Kunci : Kecemasan, Kehamilan, Prenatal Yoga**  
**Daftar Pustaka : 48 (2008 – 2020)**

**FAKULTY OF NURSING  
ANDALASUNIVERSITY**

**Name : Aysha Amelia, S.Kep  
No.BP : 1941312084**

**Nursing Care of Anxiety in Pregnancy and Implementation of Prenatal Yoga  
Relaxation in Kubang Putih, Agam District 2021**

**ABSTRAC**

During pregnancy, women experience physical, hormonal, and social changes, which lead to emotional swings and causing psychological problems such as anxiety. Anxiety during pregnancy can negatively affect the health of the mother and baby in the womb, such as sleep disturbance, fatigue, decreased appetite, mental and physical tension (pelvic muscles and uterus), thereby affecting the delivery process (abortion, preeclampsia, Premature birth, and low birth weight). One of the non-pharmacological therapies that can be used to treat anxiety in pregnant women is prenatal yoga relaxation. The purpose of this scientific paper is to provide nursing care for Mrs. R during the third trimester of pregnancy and perform prenatal yoga to reduce anxiety. The implementation of nursing care has been done from February 17, 2021, to March 6, 2021. The method used was based on case studies of evidence-based nursing. Prenatal yoga relaxation was practiced 30 minutes a day for 2 weeks. Hamilton Anxiety Scale (HARS) was used to measure the anxiety scale, the results showed that anxiety was reduced from 25 points (moderate anxiety) to 19 points (mild anxiety). The scores decreased in anxiety, nervousness, sleep disturbances, and somatic muscle diseases.

**Keywords : Anxiety, Pregnancy, Prenatal Yoga**

**Bibliography : 48 (2008 – 2020)**

