

## ABSTRAK

### **Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kesehatan Mental Ibu Hamil Trimester III Di BLUD UPTD Puskesmas Pallangga Kabupaten Konawe Tahun 2025**

**Carmelia Dini Syahrani<sup>1</sup>, Nurul Sukma Ariefianty<sup>2</sup>, Sariwana<sup>3</sup>**

Gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi ini pada kehamilan merupakan salah satu masalah dengan tingkat prevalensi yang cukup tinggi yaitu berkisar 12,5%-42% bahkan bisa diperkirakan bahwa gangguan kesehatan mental ini menjadi penyebab penyakit kedua terbesar di dunia pada tahun 2020. Gangguan kesehatan mental pada ibu hamil akan memberikan dampak tidak hanya bagi ibu tetapi bagi anak yang dikandungnya. Gangguan kesehatan mental seperti kecemasan atau stress ini akan menyebabkan terjadinya kenaikan tekanan aliran darah arteri, hal ini akan mengakibatkan terjadinya kenaikan tekanan aliran darah menuju ke janin yang akan mengakibatkan kesejahteraan janin menurun.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh antara *prenatal gentle yoga* dengan kesehatan mental ibu hamil trimester III.

Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan metode *quasy experiment* dengan rancangan *two-group pre test-post test control group design*. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menentukan pengaruh dari suatu tindakan pada kelompok eksperimental yang mendapat intervensi. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester III. Sampel penelitian sebanyak 46 responden diperoleh dengan teknik total sampling. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Analisis data dilakukan dengan uji Wilcoxon.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, mayoritas responden mengalami kecemasan sedang hingga berat. Setelah dilakukan senam hamil, terjadi penurunan tingkat kecemasan. Uji Wilcoxon menunjukkan nilai  $p = 0,000 (<0,05)$ , yang berarti terdapat pengaruh signifikan Prenatal Gentle Yoga terhadap Kesehatan Mental Ibu Hamil Trimester III.

Prenatal Gentle Yoga terhadap Kesehatan Mental Ibu Hamil Trimester III. Disarankan agar tenaga kesehatan rutin memberikan senam hamil sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam perawatan ibu hamil.

**Kata Kunci: Prenatal Gentle Yoga, Kesehatan Mental, Ibu Hamil, Trimester III**

## **ABSTRACT**

### ***The Effect of Prenatal Gentle Yoga on the Mental Health of Pregnant Women in the Third Trimester at the BLUD UPTD Pallangga Community Health Center, Konawe Regency in 2025***

***Carmelia Dini Syahrani<sup>1</sup>, Nurul Sukma Ariefianty<sup>2</sup>, Sariwana<sup>3</sup>***

*Mental health disorders such as anxiety and depression during pregnancy are one of the problems with a fairly high prevalence rate, ranging from 12.5% to 42%. It is even estimated that these mental health disorders will be the second largest cause of disease in the world in 2020. Mental health disorders in pregnant women will have an impact not only on the mother but also on the child she is carrying. Mental health disorders such as anxiety or stress will cause an increase in arterial blood pressure, this will result in an increase in blood pressure to the fetus, which will result in decreased fetal well-being.*

*The purpose of this study was to determine the effect of prenatal gentle yoga on the mental health of pregnant women in the third trimester.*

*This quantitative study used a quasi-experimental method with a two-group pre-test-post-test control group design. This study aimed to determine the effect of a specific intervention on the experimental group receiving the intervention. The study population was all pregnant women in the third trimester. A sample of 46 respondents was obtained using a total sampling technique. Anxiety levels were measured using the HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) questionnaire. Data analysis was performed using the Wilcoxon test.*

*The results showed that before the intervention, the majority of respondents experienced moderate to severe anxiety. After performing prenatal exercise, anxiety levels decreased. The Wilcoxon test showed a p-value of 0.000 (<0.05), indicating a significant effect of prenatal gentle yoga on the mental health of pregnant women in the third trimester.*

*Prenatal Gentle Yoga on the Mental Health of Pregnant Women in the Third Trimester. It is recommended that healthcare professionals routinely provide prenatal exercise as part of promotive and preventive efforts in the care of pregnant women.*

***Keywords : Prenatal Gentle Yoga, Mental Health, Pregnancy, Third Trimester***