

PRENATAL YOGA PADA KEHAMILAN TRIMESTER III UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL MELALUI MEDIA VIDEO

Neng Ayu Lestari¹, Rita Riyanti Kusumadewi²

nengayuhermawati@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

RINGKASAN

Latar Belakang : Kehamilan ialah suatu kejadian dimana memiliki pengaruh yang besar dalam kehidupan seorang perempuan dan keluarganya serta merupakan momen yang umumnya dinantikan. Kehamilan dapat terjadi dikarenakan proses bertemunya sel telur wanita dengan sel sperma pria dimana kemudian pertemuan tersebut menghasilkan suatu janin yang selanjutnya tumbuh di dalam perut perempuan selama 9 bulan. Selama kehamilan, seorang ibu hamil akan menjumpai banyak perubahan dalam bentuk tubuhnya dimana memuat adanya penambahan berat badan, perubahan secara fisik, biologis hingga psikis ibu hamil dimana hal tersebut dipengaruhi oleh adanya pertumbuhan janin di dalam kandungannya Metode relaksasi dan latihan pada ibu hamil agar siap mental dan jasmani dalam menghadapi persalinan, salah satunya yaitu dengan prenatal yoga. Prenatal yoga dapat membantu mengurangi stress yang berhubungan dengan kelahiran bayi, mempersiapkan ibu secara fisik dan mental, membantu memperkuat tubuh ibu hamil dan meningkatkan fleksibilitas.

Tujuan : Untuk menambah pengetahuan dan wawasan masyarakat khususnya ibu hamil trimester III tentang Prenatal Yoga Pada Kehamilan Trimester III Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Melalui Media Video.

Metode : Metode yang digunakan dalam Komunikasi, Informasi dan Edukasi ini adalah video.

Hasil : Luaran dalam bentuk video tentang Prenatal Yoga Pada Kehamilan Trimester III Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Melalui Media Video.

Kesimpulan : Telah terciptanya media video untuk mengedukasi masyarakat, khususnya ibu hamil trimester III dan dapat digunakan sebagai salah satu alternatif terhadap penurunan kecemasan.

Kata Kunci : Prenatal yoga, kehamilan, kecemasan