

## ABSTRAK

**Qonitasari, Ninda. 2021. *Studi Literatur Hubungan Prenatal Yoga dengan Tingkat Stres Ibu Selama Kehamilan*. Skripsi, Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Malang, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing Utama : Eni Subiastutik, S.Kep.Ns.,Msc. Pembimbing Pendamping : Wandu, S.Kep.Ners, M.Pd.**

Selama kehamilan, tubuh akan melakukan penyesuaian terhadap perubahan yang dialaminya. Respon psikologis negatif ibu terhadap kehamilan dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti stress kehamilan. Di dunia terdapat 350 juta wanita hamil mengalami gangguan psikologis, dengan 20% diantaranya mengalami stress. Yoga membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan melatih olah nafas yang bermanfaat dalam menenangkan pikiran pada trimester II dan III. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan *prenatal yoga* dengan tingkat stress ibu selama kehamilan secara studi literature. Studi literatur dengan jenis *Systematic Mapping Study*. Data yang digunakan merupakan data sekunder dari 3 database, yaitu Pubmed, DOAJ dan Google Scholar dari tahun 2016-2020 kemudian dilakukan skrining menggunakan PICOT *framework* dan diperoleh sebanyak 7 artikel yang terdiri dari satu artikel nasional dan enam artikel internasional. Dari tujuh artikel menunjukkan sebagian besar *prenatal yoga* dilakukan 2 kali dalam seminggu dengan durasi waktu rata-rata 74 menit setiap pertemuan dan seluruh ibu hamil mengalami tingkat stress sedang. Hasil analisis dari tujuh artikel menunjukkan adanya hubungan *prenatal yoga* dengan tingkat stress ibu selama kehamilan. Ibu hamil dianjurkan untuk berlatih yoga dua kali seminggu, karena tahapan dalam *prenatal yoga* seperti teknik olah napas, postur tubuh, meditasi dan relaksasi dapat menekan hormone stress dan melancarkan peredaran darah. Sehingga dapat terjadi penurunan tingkat stress kehamilan.

**Kata Kunci: *Prenatal yoga*, Stres kehamilan**