

## ABSTRAK

**Sugmawati, Mila. 2021. Studi Literatur *Efektifitas Yoga dalam Penurunan Kecemasan Ibu Hamil*. Skripsi, Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Malang, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Pembimbing Utama: Sri Rahayu, S.Kep.Ns., M.Kes., Pembimbing Pendamping: Ari Kusmiwiyati, SST., M.Keb.**

Kecemasan merupakan sebuah emosi dimana pada ibu hamil merupakan hal yang wajar karena adanya perubahan fisik dan psikologis. Perubahan yang terjadi pada ibu hamil, kondisi janin serta kesiapan mental dalam menghadapi proses persalinan dapat meningkatkan kecemasan pada ibu hamil. Semakin rendah tingkat kecemasan pada ibu hamil dapat mengurangi komplikasi sehingga tidak langsung dapat mengurangi Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). Yoga merupakan salah satu latihan fisik dimana di dalamnya ada unsur meditasi dan relaksasi yang dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas yoga dalam penurunan kecemasan ibu hamil berdasarkan *literature review*. Data yang digunakan merupakan data sekunder yang berasal dari 3 databased yaitu Pubmed, Science Direct dan Google Scholar dari tahun 2016-2020 dengan menggunakan kata kunci “yoga”, “stress”, “ibu hamil”, dan “anxiety”, “stress”, “*psychological*”, “yoga”, “*pregnancy*”. Populasi ibu hamil dengan sampel rata-rata 30-60 ibu hamil trimester II-III. Berdasarkan 12 jurnal yang telah di review terdapat penurunan kecemasan sebelum dan sesudah yoga. Rata-rata yoga dilakukan seminggu dua kali selama kehamilan trimester 2-3. Hasil analisis 12 jurnal teridentifikasi taraf signifikansi p value < 0,05 dapat disimpulkan bahwa yoga dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Rata-rata kecemasan ibu hamil setelah dilakukan yoga menurun dari kecemasan berat menjadi kecemasan ringan bahkan tidak mengalami kecemasan. Prinsip yoga merupakan aktivitas relaksasi dan meditasi yang dapat membuat seluruh tubuh dan pikiran ibu dalam kondisi relaks, tenang, damai sehingga kecemasan, keraguan, kekhawatiran dan emosi negatif lain dapat dilepaskan.

**Kata Kunci : Yoga, Kecemasan, Ibu Hamil**