

ABSTRAK

Latar Belakang: Seorang wanita yang sedang melalui masa kehamilan terutama pada kehamilan di trimester III akan merasakan perubahan tubuh, baik secara fisiologis maupun secara psikologis. Perubahan tersebut dapat menyebabkan kecemasan dan nyeri punggung. Berkisar 20%-90% ibu hamil mengalami nyeri punggung dan 13% ibu hamil mengalami kecemasan. Nyeri punggung dan kecemasan dapat diatasi dengan metode non farmakologi, yaitu yoga. **Tujuan:** Tujuan dari *literature review* ini untuk menganalisis jurnal mengenai pengaruh senam prenatal yoga dalam mengurangi kecemasan dan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. **Metode:** Jenis dari penelitian ini adalah *Literature Review* dengan menggunakan protokol PRISMA *checklist*. Pencarian jurnal menggunakan 5 database (*ProQuest, PubMed, Science Direct, Google Scholar* dan *Garuda*) yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir pada tahun 2017-2021 serta dipublikasikan dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris. Pada hasil pencarian ditemukan 1454 artikel yang telah dilakukan penyaringan artikel menyisakan 19 artikel untuk dilakukan *review* dan artikel tersebut telah sesuai dengan kriteria inklusi. **Hasil:** Karakteristik umum dalam penyeleksi studi didapatkan sebagian besar artikel terpublikasi pada tahun 2020 dan 2021 (36,8%), desain penelitian sebagian besar menggunakan *quasi eksperimental* (73,3%), database sebagian besar berasal dari *Google Scholar* (73,3%), bahasa yang digunakan sebagian besar adalah bahasa Indonesia (79%). Artikel yang mengenai pengaruh senam prenatal yoga terhadap kecemasan (n=10) dan mengenai pengaruh senam prenatal yoga terhadap nyeri punggung (n=9). **Kesimpulan:** Hasil *review* menyatakan adanya pengaruh senam prenatal yoga dalam mengurangi kecemasan dan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. **Saran:** Perlu adanya penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh senam prenatal yoga dalam mengurangi kecemasan dan nyeri punggung dengan berdasarkan sumber hasil penelitian terbaru.

Kata Kunci: Ibu hamil, Senam Prenatal Yoga, Kecemasan, Nyeri Punggung

ABSTRACT

Background: A woman who is going through pregnancy, especially in pregnancy in the third trimester will feel body changes, both physiologically and psychologically. These changes can cause anxiety and back pain. 20%-90% of pregnant women experience back pain and 13% of pregnant women experience anxiety. Back pain and anxiety can be overcome with a non-pharmacological method, namely yoga. **Purpose:** The purpose of this literature review is to analyze a journal about the influence of prenatal yoga in reducing anxiety and back pain in pregnant women in the third trimester of pregnancy. **Method:** This type of research is Literature Review using PRISMA checklist protocol. The journal search uses 5 databases (ProQuest, PubMed, Science Direct, Google Scholar and Garuda) published in the last five years in 2017-2021 published in Indonesian and English. In the search results found 1454 articles that after filtering the article left 19 articles for review and the article has been in accordance with the criteria for inclusion. **Result:** Common characteristics in the selection of studies obtained most published articles in 2020 and 2021 (36.8%), research design mostly using quasi-experimental (73.3%), databases mostly based on Google Scholar (73.3%), the language used is mostly Indonesian (79%). Articles on the effect of prenatal yoga on anxiety (n =10) and about the effect of prenatal yoga on back pain (n=9). **Conclusion:** The results of the review stated the influence of prenatal yoga in reducing anxiety and back pain in pregnant women in the third trimester of pregnancy. **Suggestion:** More research is needed on the effect of prenatal yoga in reducing anxiety and back pain based on the source of the latest research results.

Keywords: Pregnant Women, Prenatal Yoga, Anxiety, Back Pain