

**PENGARUH SENAM PRENATAL YOGA TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA IBU HAMIL DENGAN PREEKLAMPSIA
RINGAN DI PUSKESMAS LUBUK BAJA**

KOTA BATAM

Aiy Dini Cintia Sarita Gusanti

Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners
Institut Kesehatan Mitra Bunda

Pembimbing

Ns. Trisya Yona Febrina, M. Kep

Bdn. Catur Yulinawati S.ST, M. Keb

INTISARI

Kata Kunci : *Preeklampsia, Prenatal yoga, Ibu Hamil*

Latar Belakang: Preeklampsia hanya terjadi pada ibu hamil yang ditandai dengan hipertensi atau tekanan darah tinggi 140/90 mmHg di sertai protein urin positif, dampak yang terjadi jika preeklampsia tidak di tangani dapat menimbulkan komplikasi kardiovaskular, penyakit ginjal dan timbulnya kanker bahkan menimbulkan kematian ibu dan bayi. Sehingga untuk mencegah terjadinya preeklampsia salah satunya dengan terapi non farmakologi dengan melakukan senam prenatal yoga. Menurut WHO (2021), dengan perkiraan 62.000-77.000 kematian setiap tahun, preeklampsia menyumbang sekitar 18,1% dari kematian ibu. Di Indonesia, berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia tahun 2021 preeklampsia merupakan penyebab kematian ibu terbesar kedua sebanyak 1.110 kasus (Kemenkes RI, 2021). **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh senam prenatal yoga terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil dengan preeklampsia di Puskesmas Lubuk Baja Kota Batam Tahun 2024. **Metode:** Penelitian ini, termasuk jenis penelitian experimental dengan desain quasi experimental menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Terdapat 15 ibu hamil dengan preeklampsia ringan. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah “Total sampling”. Teknik pengambilan data dilakukan melalui wawancara dan data sekunder. **Hasil:** Hasil uji statistic menggunakan Paired sampel T-test diperoleh nilai (P Value) = (0,000 < 0,05). **Kesimpulan:** Dari penelitian ini terdapat pengaruh senam prenatal yoga terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil dengan preeklampsia ringan. **Saran:** Diharapkan Puskesmas dapat melakukan upaya promotif lebih aktif mengenai senam prenatal yoga yang dapat menangani komplikasi dalam kehamilan terutama preeklampsia bagi ibu hamil. Menyelenggarakan kelas ibu hamil secara rutin untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya pemeriksaan kehamilan secara teratur, tanda-tanda bahaya kehamilan, termasuk preeklampsia dan lakukan kunjungan rumah ke ibu hamil, terutama yang berisiko tinggi untuk memberikan konseling dan pemantauan kesehatan.

**THE EFFECT OF PRENATAL YOGA EXERCISES ON DECLINE
BLOOD PRESSURE IN PREGNANT WOMEN WITH
PREECLAMPSIA MILD AT LUBUK BAJA
HEALTH CENTER BATAM CITY**

Aiy Dini Cintia Sarita Gusanti

Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners
Institut Kesehatan Mitra Bunda

Pembimbing

Ns. Trisya Yona Febrina, M. Kep

Bdn. Catur Yulinawati S.ST, M. Keb

ABSTRAC

Keywords: *Preeclampsia, Prenatal yoga, Pregnant Women*

Background: Preeclampsia only occurs in pregnant women characterized by hypertension or high blood pressure of 140/90 mmHg accompanied by positive urine protein, the impact that occurs if preeclampsia is not treated can cause cardiovascular complications, kidney disease and the onset of cancer and even cause maternal and infant death. So that to prevent the occurrence of preeclampsia, the other is with non-pharmacological therapy by doing prenatal yoga exercises. According to WHO (2021), with an estimated 62,000-77,000 deaths each year, preeclampsia accounts for about 18.1% of maternal deaths. In Indonesia, based on the Indonesian Health Profile in 2021, preeclampsia is the second largest cause of maternal mortality with 1,110 cases (Ministry of Health of the Republic of Indonesia, 2021). **Objective:** This study aims to find out whether there is an effect of prenatal yoga exercises on reducing blood pressure in pregnant women with preeclampsia at the Lubuk Baja Health Center, Batam City in 2024. **Methods:** This study includes a type of experimental research with a quasi-experimental design using the One Group Pretest-Posttest Design. There were 15 pregnant women with mild preeclampsia. The sampling technique used is "Total sampling". Data collection techniques are carried out through interviews and secondary data. **Results:** The results of the statistical test using the Paired T-test sample obtained a value ($P \text{ Value}$) = $(0.000 < 0.05)$. **Conclusion:** From this study, there is an effect of prenatal yoga exercises on reducing blood pressure in pregnant women with mild preeclampsia. **Suggestion:** It is hoped that the Puskesmas can make more active promotional efforts regarding prenatal yoga exercises that can handle complications in pregnancy, especially preeclampsia for pregnant women. Organize regular classes for pregnant women to provide education on the importance of regular pregnancy check-ups, signs of pregnancy danger, including preeclampsia and conduct home visits to pregnant women, especially those at high risk to provide counseling and health monitoring.