



Digital Receipt

This receipt acknowledges that Turnitin received your paper. Below you will find the receipt information regarding your submission.

The first page of your submissions is displayed below.

Submission author: Yayuk Indrawati
Assignment title: ITSKEJOMBANG
Submission title: PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP ANSIETAS IBU HAMI...
File name: Yayuk_Indrawati.doc
File size: 270K
Page count: 38
Word count: 5,917
Character count: 39,184
Submission date: 21-Sep-2022 05:06PM (UTC+0300)
Submission ID: 1905368515

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Ansietas pada ibu hamil merupakan hal penting yang sering terlupakan. Memasuki masa kehamilan sama dengan mengalami perubahan fisik maupun psikologis. Dengan mengenali berbagai perubahan pada ibu hamil, maka ibu hamil bisa lebih mempersiapkan kehamilan sehingga mampu menjalani dengan nyaman dan menyenangkan. Pada trimester pertama ibu hamil mengalami kondisi psikis campur aduk antara cemas, bimbang dan ragu akan kehamilannya. Selain itu ibu hamil juga mengalami fluktuasi emosi yang dapat memicu munculnya pertengkaran atau rasa tidak nyaman. Hal tersebut dapat terjadi salah satunya akibat perubahan hormonal yang dapat mempengaruhi perubahan psikis ibu hamil, sehingga dapat memicu rasa cemas yang berlebih. Kecemasan (anxiety) ibu hamil adalah responnya terhadap perubahan pada diri dan lingkungannya yang menimbulkan ketidaknyamanan atau kecurigaan akan bahaya atau frustrasi yang mengancam, membahayakan rasa aman, keseimbangan, atau kehidupan individu atau kelompok sosial. Kecemasan pada ibu hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin. Setiap wanita hamil memiliki tingkat kecemasan yang bervariasi berdasarkan bagaimana dia mempersiapkan kehamilannya. Unsur fisik dan psikologis kehamilan saling berhubungan dan berdampak satu sama lain. Pada ibu hamil primigravida merasakan kecemasan yang cenderung lebih tinggi, rasa cemas pada ibu primigravida timbul akibat belum adanya pengalaman dan kekhawatiran akan proses kelahiran yang aman.