

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan, persalinan dan nifas adalah suatu kondisi yang normal (alamiah) yang dialami oleh seorang wanita, dalam proses fisiologis tersebut dapat terjadi beberapa perubahan pada fisik, psikologis, sosial-spiritual. Oleh karena itu, perlu dilakukan pengawasan agar keadaan tersebut tidak berubah menjadi abnormal atau patologis. Situasi derajat kesehatan masyarakat dapat tercermin melalui angka morbiditas, mortalitas dan status gizi. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Bali tahun 2021, ditemukan adanya peningkatan jumlah Angka Kematian Ibu (AKI) di Bali dibanding dengan tahun-tahun sebelumnya, dimana penyebab kematian ibu terbesar adalah karena masalah *obstetric* sebanyak 10,4% dan *non obstetric* sebanyak 89,6%. Masalah *obstetric* meliputi adanya perdarahan dan eklampsia sedangkan salah satu penyebab masalah *non obstetric* ini adalah gangguan metabolik, penyakit jantung, dan adanya rasa cemas/ stress yang tidak ditangani dengan baik selama masa kehamilan (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2022).

Kecemasan ini merupakan suatu hal yang umum dirasakan oleh ibu hamil terutama ibu hamil primigravida, namun apabila kecemasan ini dirasakan secara berlebihan dan tidak segera diatasi dapat menyebabkan berbagai ketidaknyaman yang akan dirasakan seperti letih, lesu, mudah marah, gelisah, pusing hingga mual. Perubahan ini dapat mempengaruhi aspek psikologis, yang membuat ibu hamil rentan untuk mengalami trauma. Hormon stress yang

dihasilkan karena cemas yang dirasakan ibu hamil juga dapat menghambat suplai darah dari ibu ke janin, sehingga meningkatkan risiko terjadinya komplikasi terutama pada ibu dan janin. Salah satu contohnya adalah meningkatnya risiko terjadinya kelahiran bayi prematur, berat badan bayi lahir rendah (BBLR) (Aryani dkk. 2018).

Heriani (2016) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan antara gravida dengan tingkat kecemasan. Kecemasan ini akan meningkat terutama pada ibu hamil primigravida, karena ini merupakan pengalaman pertama bagi ibu dalam melewati proses kehamilan. Oleh karena itu selain memperhatikan kesehatan fisik, ibu hamil juga perlu memperhatikan kesehatan mental dan spiritualnya agar lebih siap dalam menjalani proses kehamilan dan persalinan nantinya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Bingan (2019) menyatakan bahwa manfaat melakukan prenatal yoga dapat membantu mempermudah dalam proses persalinan. Gerakan yoga ini dapat melatih otot-otot tubuh yang disertai cara pengaturan dan olah nafas. Melalui gerakan tubuh yang disertai pemusatan konsentrasi pikiran dan teknik pengaturan nafas, fisik akan menjadi lebih sehat dan bugar serta emosi menjadi lebih stabil. Yoga juga bermanfaat untuk mencegah dan pengelolaan penyakit kronis yang berkaitan dengan gaya hidup. Yoga yang dilakukan selama hamil dapat mengurangi terjadinya komplikasi.

Latihan fisik terbukti dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan selama kehamilan, salah satu latihan fisik yang aman dan direkomendasikan adalah *Prenatal Yoga* atau yoga ibu hamil. Prenatal yoga merupakan olahraga yang diperuntukan khusus untuk ibu hamil yang bertujuan membantu meningkatkan fleksibilitas tubuh selama hamil dan mengurangi kecemasan yang

dirasakan. Prenatal yoga merupakan salah satu pelayanan komplementer kebidanan yang bersifat promotif yang diberikan kepada ibu hamil, yang dirancang untuk memperkuat kesadaran diri dan tubuh selama hamil melalui latihan fisik, olah nafas, spiritual dan etik untuk masuk kedalam kondisi meditasi, pada dasarnya *prenatal gentle* yoga dapat dilakukan sedini mungkin karena gerakan *prenatal gentle* yoga tiap trimester berbeda (Aprilia, 2020).

Prenatal yoga di Indonesia di atur dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia nomer 103 tahun 2014 mengenai Pelayanan Kesehatan Tradisional. Prenatal yoga ini merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan derajat kesehatan ibu hamil, yang dalam pelaksanaannya dapat dilakukan melalui integrasi dengan pelayanan kesehatan di fasilitas kesehatan (Apsari, dkk. 2022)

Menurut Maharani dan Hayati (2020) Yoga antenatal adalah ilmu yang menjelaskan mengenai kaitan antara mental, fisik serta spiritual manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh atau holistik. Melakukan latihan yoga pada saat hamil, dapat mempersiapkan tubuh maupun pikiran untuk siap dan tegar menghadapi masa persalinan. Yoga hamil ini lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dan depresi, karena dalam yoga selain melakukan latihan fisik ibu hamil juga diberikan afirmasi positif sehingga ibu dapat menerima perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan dan persalinan. Mengikuti prenatal yoga merupakan cara yang paling baik untuk ibu hamil agar dapat menikmati selama proses kehamilan dan mempersiapkan diri untuk menghadapi persalinan dengan nyaman dan lancar yang sejalan dengan teori *gentle bird*.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Yuniza, dkk (2021) bahwa terdapat pengaruh antara prenatal yoga dengan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida yang dilihat dari nilai dari p value dengan nilai 0,000 yang artinya bahwa nilai tersebut $< 0,05$. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Bingan, (2019) menunjukkan bahwa terdapat penurunan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil trimester III setelah melakukan prenatal yoga yang dilakukan sebanyak 3 kali sesi.

Ayu Lestari Moms And Baby Care merupakan salah satu tempat pelayanan kebidanan yang menyediakan pelayanan komplementer. Salah satu pelayanan yang diberikan adalah prenatal gentle yoga atau yoga ibu hamil. Di bali terdapat 3 tempat pelayanan yang menyediakan prenatal gentle yoga yaitu di Griya Karmini yang berlokasi di Gianyar, Ayu Lestari Moms And Baby Care yang berlokasi di Denpasar, dan Jagatdhita di Kerobokan. Peneliti memilih Ayu Lestari Moms And Baby Care karena memiliki lokasi yang sangat strategis di pusat kota denpasar dan dari hasil studi pendahuluan didapatkan jumlah kunjungan ibu hamil pada tahun 2022 yaitu sebanyak 180 orang ibu hamil yang mengikuti prenatal gentle yoga di Ayu Lestari Moms And Baby Care. Penelitian terkait hubungan prenatal gentle yoga dengan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan ini belum pernah dilakukan di Ayu Lestari Moms and Baby Care sehingga penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian ini yang berjudul “Hubungan Antara Prenatal Gentle Yoga Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah Ada Hubungan Antara *Prenatal Gentle Yoga* Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *prenatal gentle yoga* dengan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di Ayu Lestari Moms And Baby Care.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui frekuensi keikutsertaan *prenatal gentle yoga* yang dilakukan oleh ibu hamil primigravida trimester III di Ayu Lestari Moms And Baby Care
- b. Mengetahui tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan setelah diberikan *prenatal gentle yoga* di Ayu Lestari Moms And Baby Care
- c. Menganalisis hubungan *prenatal gentle yoga* dengan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di Ayu Lestari Moms And Baby Care

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini dapat dipergunakan sebagai bahan acuan bagi tenaga kesehatan lain khususnya bidan untuk meningkatkan pengetahuan kebidanan mengenai hubungan *prenatal* yoga dengan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan.

2. Manfaat praktis

a. Bagi ibu hamil

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan ibu mengenai manfaat *prenatal gentle* yoga terhadap pengurangan rasa cemas yang dirasakan terutama untuk ibu primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan.

b. Bagi tenaga kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan tenaga kesehatan dan dapat digunakan sebagai acuan untuk meningkatkan mutu pelayanan khususnya dalam memberikan *prenatal gentle* yoga kepada ibu hamil primigravida trimester III untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi persalinan.

c. Bagi peneliti

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti lain dan dapat dikembangkan sesuai permasalahan yang ada.