

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah pengalaman spiritual penting yang menimbulkan banyak perubahan psikologis pada wanita hamil. Dalam kehamilan akan terjadi perubahan hormon. Perubahan hormon ini akan mengakibatkan ibu mengalami beberapa perubahan emosional yang akan menimbulkan kecemasan bahkan sampai depresi. Wanita mengalami perubahan fisiologis selama kehamilan dan persalinan, yang ditandai dengan peristiwa alam seperti perubahan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Oleh karena itu, harus dilakukan pengawasan untuk menghindari adanya kelainan abnormal atau patologis (Puspitasari & Wahyuntari, 2020).

Menurut World Health Organization, kehamilan adalah suatu proses yang berlangsung lebih dari sembilan bulan di mana seorang wanita mempertahankan embrio dan janin yang sedang berkembang di dalam rahimnya. Kehamilan normal berlangsung selama 40 minggu sejak pembuahan hingga kelahiran anak, atau 9 hingga 10 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan terdiri dari tiga trimester. Pertama berlangsung selama 12 minggu, kedua berlangsung selama 15 minggu (minggu 13 hingga 27), dan ketiga berlangsung selama 13 minggu (minggu 28 hingga 40). Selama kehamilan, ibu hamil rentan mengalami ketidakstabilan emosi, dan reaksinya berubah dengan cepat seiring dengan semakin dekatnya usia kehamilan. Perubahan tersebut disebabkan oleh peningkatan hormon estrogen dan progesteron serta menimbulkan aspek psikologis dan berbagai masalah pada ibu hamil terutama kecemasan (H. P. Astuti et al., 2021).

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya, Dampak kecemasan selama kehamilan terbukti antara lain depresi pasca melahirkan, kelahiran prematur, operasi caesar, gangguan kecemasan akan perpisahan, dan masalah perilaku pada anak (*baby blues*). Dampak lain dari depresi dan kecemasan pada ibu hamil pada trimester ketiga kehamilan berhubungan signifikan dengan risiko berat badan lahir rendah (BBLR) (Bingan, 2019).

Menurut WHO, sekitar 10% wanita hamil dan 13% wanita baru melahirkan di seluruh dunia menderita gangguan mental atau trauma depresi pada suatu waktu. Di Tiongkok, 20,6% ibu hamil menderita kecemasan, di Nikaragua, Amerika Tengah, 41% ibu hamil menderita gejala kecemasan, 57% ibu hamil menderita depresi, dan di Pakistan, 70% ibu hamil menderita kecemasan, di Bangladesh 18% wanita hamil menderita depresi dan 29% wanita hamil menderita kecemasan (Bingan, 2019). Di Indonesia prevalensi kecemasan pada ibu hamil primigravida dengan cemas ringan sebesar 33,3%, cemas sedang sebesar 6,7% sedangkan kecemasan pada multigravida dengan cemas ringan sebesar 26,7%, cemas sedang 0%, sedangkan penelitian lain menunjukkan prevalensi kecemasan ibu hamil dengan cemas ringan sebesar 43,3%, cemas sedang 43,3% dan cemas berat 13,4% . Prevalensi kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000.000 jiwa. Sebanyak 107.000.000 atau 28,7% antara lain kecemasan terjadi pada ibu hamil menuju proses persalinan (Hastanti et al., 2019). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2020, kecemasan yang dialami oleh ibu hamil di Bali terdapat 40,35% ibu hamil mengalami cemas berat, 31,58% ibu hamil mengalami cemas sedang, dan 28,07% ibu hamil mengalami cemas ringan (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan terkait jumlah ibu hamil trimester III yang melakukan senam prenatal yoga di Griya Kamini didapatkan 303 ibu hamil trimester III yang melakukan kunjungan pada tahun 2021, 307 ibu hamil trimester III yang melakukan kunjungan pada tahun 2022 serta 421 ibu hamil trimester III yang melakukan kunjungan pada tahun 2023 dengan jumlah kunjungan per bulan sebanyak 36 orang.

Kecemasan selama kehamilan disebabkan oleh individu yang menghadapi situasi sulit tertentu menjelang persalinan dan kelahiran. Penelitian yang dilakukan mengenai kecemasan dengan prenatal yoga menjelaskan bahwa prenatal yoga adalah kegiatan yang nyaman dilakukan pada ibu hamil yang dapat membantu meringankan ketidaknyamanan fisik selama kehamilan, seperti *morning sickness*, nyeri punggung, sakit pinggang, *weak bladder*, *heartburn*, kecemasan menuju kelahiran, sembelit dan lain-lain (Situmorang et al., 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Ismail et al., 2019) pada ibu hamil trimester III memiliki tingkat kecemasan yang sangat tinggi karena ibu belum mengetahui mengenai cara menghadapi, mengatasi serta menenangkan diri dari kecemasan pada saat persalinan. Upaya untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III dengan olahraga yang terbukti mengurangi kecemasan selama kehamilan, dan salah satu bentuk latihan yang paling aman dan dianjurkan adalah prenatal yoga atau yoga untuk ibu hamil. Prenatal yoga merupakan olahraga khusus ibu hamil yang bertujuan untuk meningkatkan kelenturan dan mengurangi kecemasan yang dirasakan tubuh selama hamil. Prenatal yoga adalah pelayanan komplementer yang bersifat promotif yang diberikan bagi ibu hamil, yang membantu mereka percaya diri dan bugar selama kehamilan melalui latihan fisik,

pernafasan,, spiritual dan etik untuk masuk kedalam kondisi meditasi, pada dasarnya prenatal yoga tiap trimester berbeda sehingga dapat dilakukan sedini mungkin (Aprillia, 2020).

Dahulu kata yoga muncul pertama kali dalam kitab weda. Pada kitab tersebut menjelaskan yoga berasal dari kata ”jul” atau kata bahasa inggris berarti ”*to yoke*” yang berarti menyatukan. Yoga lahir di India. Awalnya, ada sedikit kelompok yang berlatih yoga di India (Bingan, 2019). Yoga adalah salah kegiatan olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada ibu hamil trimester III. Prenatal yoga yang lembut mengurangi tingkat kecemasan pada ibu yang baru pertama kali melahirkan. Ibu hamil yang melakukan latihan yoga prenatal secara lembut dapat membantu ibu menjadi rileks, tenang, dan menghilangkan rasa cemas selama hamil. Prenatal yoga dapat dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan selama 3 minggu dengan durasi 60 menit sekali yoga. Prenatal yoga dapat meredakan ketegangan otot tubuh. Hal ini ditandai dengan relaksasi pada otot pada sekitar punggung, perut, kaki dan disertai pernapasan teratur sehingga bisa membuat tubuh menjadi lebih nyaman, tenang dan menjadi relaks (Situmorang et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh (Bingan, 2019) menemukan bahwa manfaat dari melakukan prenatal yoga dapat membantu memperlancar proses persalinan. Gerakan yoga ini tidak hanya dapat memperkuat otot tubuh, namun juga melibatkan cara pengaturan dan pernapasan. Pemikiran yang terfokus dan gerakan tubuh yang terarah disertai dengan teknik pengaturan nafas akan membuat tubuh lebih bugar dan sehat, serta emosi lebih stabil. Yoga juga dapat membantu mencegah dan mengobati penyakit kronis yang berhubungan dengan gaya hidup. Yoga yang

dilakukan selama hamil dapat mengurangi terjadinya komplikasi. Prenatal yoga bisa membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan, dan reaksi terhadap stress. Prenatal yoga ini terdiri dari tiga beberapa bagian, antara lain relaksasi, mengatur postur, dan olah napas (Aryani et al., 2018). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Bingan, 2019) yang menunjukkan adanya penurunan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil trimester III setelah melakukan latihan prenatal yoga yang dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik meneliti pengaruh prenatal yoga dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, dapat dirumuskan masalah penelitian yang ingin dibahas yaitu “bagaimanakah pengaruh prenatal yoga dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Secara umum, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III sebelum melakukan prenatal yoga.
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III sesudah melakukan prenatal yoga.

- c. Menganalisa pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi media informasi untuk mengembangkan ilmu keperawatan maternitas, terutama untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III. Selain itu, diharapkan pula hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan untuk melakukan penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Manfaat untuk ibu hamil

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta pengetahuan ibu hamil mengenai manfaat prenatal yoga terhadap rasa cemas yang dirasakan saat hamil terutama untuk ibu primigravida trimester III.

- b. Manfaat untuk tenaga kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk wawasan tenaga kesehatan dan dapat digunakan sebagai acuan serta meningkatkan mutu pelayanan khususnya mengembangkan penyuluhan dalam memberikan prenatal yoga kepada ibu hamil primigravida trimester III untuk menurunkan kecemasan.