

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan perkembangan dan pertumbuhan janin intaruterine dari konsepsi hingga awal persalinan. Kehamilan berlangsung mulai dari ovulasi hingga partus kira-kira 280 hari (40 minggu), tetapi tidak lebih dari 300 hari (43 minggu). Kehamilan terbagi menjadi tiga trimester yaitu trimester pertama berlangsung dari 0 hingga 14 minggu, trimester kedua berlangsung dari 14 hingga 28 minggu, dan trimester ketiga berlangsung dari 28 hingga 42 minggu (Khairoh dkk., 2019).

Selama proses kehamilan ibu mengalami proses perubahan fisiologis dan psikologis. Ibu hamil yang mengalami perubahan ini dapat mengalami ketidaknyamanan seperti *dispnea*, sulit tidur, sakit punggung, radang gusi, sering buang air kecil, sembelit, *epulis*, tekanan dan ketidaknyamanan perineum, kontraksi, varises, edema pergelangan kaki, kram kaki, perubahan suasana hati, kelelahan, dan kecemasan meningkat (Astuti & Hadisaputro, 2019).

Seluruh ibu hamil memiliki resiko kehamilan yang dibagi menjadi 3 kelompok ialah Kehamilan Resiko Rendah (KRR), Kehamilan Resiko Tinggi (KRT), serta Kehamilan Resiko Sangat Tinggi (KRST) yang dibedakan menggunakan skor Poedji Rochjati. Semakin besar jumlah skor dari kelompok faktor resiko kehamilan, semakin besar bahaya serta komplikasi pada ibu ataupun janin (Rochjati, 2014).

Hal ini penting diketahui sebab kecemasan terkait kehamilan dapat merangsang kontraksi rahim. Akibatnya, bisa meningkatkan tekanan darah, yang dapat menyebabkan preeklamsi, keguguran, bayi baru lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR), dan bayi prematur. Hal ini juga dapat berdampak buruk pada kecemasan ibu hamil (Syaiful & Fatmawati, 2019). Kecemasan adalah salah satu masalah psikologi yang paling umum dialami ibu hamil. Tingkat kecemasan kehamilan dapat mencapai sekitar 50% dalam beberapa kasus, dan kecemasan klinis dapat mengakibatkan depresi pasca persalinan (Glover, 2014). Kehawatiran dan kecemasan pada ibu hamil apabila tidak ditangani dengan baik, akan

membawa dampak dan pengaruh fisik maupun psikologis bagi ibu dan janin (Mardjan, 2016).

Menurut (Kulkarni, 2021) sekitar 10%-20% didunia wanita mengalami depresi prenatal dan postnatal. Presentasi di Amerika ibu hamil (20-40%) mengalami kecemasan dan depresi (Araji dkk., 2020), di Kanada ibu hamil (23%) mengalami depresi atau gangguan kecemasan (Data Statistic Canada, 2019). Hasil penelitian (Dennis dkk., 2017) ibu hamil dari 34 negara yang mengalami gejala kecemasan trimester I adalah (18,2%) meningkat (24,6%) pada trimester III. Rata-rata gejala kecemasan ibu hamil di tiga trimester adalah (22,9%).

Hasil penelitian (Masruroh, 2018) ibu yang mengalami kecemasan seluruhnya (100%) mengalami durasi fase aktif <6 jam, 5 responden yang mengalami kecemasan ringan semuanya (100%) mengalami durasi fase aktif yang berlangsung <6 jam, 4 responden yang mengalami kecemasan sedang setengahnya (50%) mengalami fase aktif >6 jam, dan 1 responden mengalami kecemasan berat (100%) mengalami fase aktif yang berlangsung >6 jam. Penyebab kecemasan pada ibu hamil trimester III menurut (Yulizawati dkk., 2017) yaitu ibu takut akan bahaya fisik dan rasa sakit yang akan timbul pada saat melahirkan. Ibu khawatir akan keselamatannya dan khawatir keadaan bayinya akan lahir dalam keadaan tidak normal.

Yoga kehamilan adalah salah satu bentuk olahraga khusus bagi ibu hamil dengan menggabungkan gerakan fisik dan latihan pernapasan untuk membantu merilekskan tubuh dan pikiran selama kehamilan. Berlatih yoga adalah salah satu pemecahan *self help* yang mendukung proses kehamilan, persalinan, serta mengasuh anak (Aprillia, 2020). Dalam terapi yoga gerakan yoga rutinitas pernapasan, relaksasi dan teknik meditasi yang diajarkan dalam terapi yoga memberikan kesempatan untuk mendeteksi perubahan emosional dan menyesuaikan diri dengan perubahan keseimbangan mental. Yoga membantu untuk membentuk koneksi dan mengikuti ritme alami dan cara kerja tubuh. Hal ini bisa membuat ibu merasa lebih kuat melawan rasa takut, stres, dan kekhawatiran (Pragtinyo, 2014).

Penelitian (Palifiana & Khasanah, 2019) didapatkan hingga 85% ibu hamil yang melakukan yoga kehamilan melahirkan secara alami (spontan), sedangkan hingga 15% mengalami *sectio caesaria* atau ekstraksi vakum. Hasil penelitian hingga 55% persalinan yang dilakukan oleh ibu hamil yang tidak berlatih prenatal yoga adalah normal, sebaliknya sebanyak 45% persalinan dilakukan dengan operasi caesar atau ekstraksi vakum. Hasil penelitian (Yohanna, 2017) didapatkan sebanyak 71 ibu hamil di BPS Nengah, 21 diantaranya mengalami persalinan lama (70,4%) dan 50 mengalami persalinan cepat (29,6%). Sebanyak 71 ibu hamil di BPS nengah terdapat 57 (80,3%) diantaranya ibu hamil yang mengikuti yoga dan 14 (19,7%) tidak mengikuti yoga.

Bersumber pada penelitian (Sari & Puspitasari, 2016) bahwa ada hubungan antara senam yoga dengan kesiapan fisik dan psikologi ibu hamil dalam menghadapi persalinan di kelas *antenatal*. Kelas ibu hamil yang digabungkan dengan aktivitas senam hamil adalah prenatal yoga amat bermanfaat bagi ibu hamil karena dapat membantu kesehatan fisik dan mental ibu sekaligus mengedukasi ibu tentang kesehatan ibu dan bayi baru lahir.

Menurut penelitian sebelumnya oleh (Situmorang dkk., 2020) bahwa senam prenatal yoga dapat membantu ibu hamil merendahkan tingkat kecemasan. Prenatal yoga dapat membantu ibu rileks, tenang dan berhenti cemas selama kehamilannya. Penelitian (Ginting dkk., 2022) bahwa ada korelasi langsung antara kecemasan ibu hamil dan seberapa intens ibu berlatih prenatal yoga. Ibu hamil yang secara rutin melakukan aktivitas ini saat hamil memiliki kecemasan yang lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak.

Hasil penelitian (Trina & Pangarsi, 2021) prenatal yoga sangat membantu ibu hamil dalam mengatasi kecemasan menghadapi persalinan. Ibu yang melakukan prenatal yoga sebanyak atau satu kali saja memberikan efek pada penurunan skor kecemasan. Jika ibu melakukan prenatal yoga dua kali atau lebih, penurunan skor tingkat kecemasan lebih tinggi.

Jumlah ibu hamil yang melakukan *Antenatal Care* (ANC) di Indonesia pada tahun 2021 yaitu sebanyak 4.884.711, cakupan K1 berjumlah 4.786.642 (98%) (Kementrian Kesehatan RI, 2022). Menurut Data Profil Kesehatan

Indonesia tahun 2022 di Provinsi Jawa Tengah ibu hamil yang melakukan kunjungan ANC berjumlah 545.961, cakupan K1 berjumlah 545.813 (100%) (Kementrian Kesehatan RI, 2022). Cakupan kunjungan ibu hamil K1 di Kabupaten Purbalingga pada tahun 2021 sebesar (100%) (Dinas Kesehatan Kabupaten Purbalingga, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di daerah Dusun 2 Karangnangka, Kecamatan Bukateja, Kabupaten Purbalingga PMB Sutirah pada periode Januari-Agustus Tahun 2022 terdapat 87 ibu hamil yang melakukan ANC. PMB Sutirah Purbalingga mempunyai jadwal kelas Prenatal yoga. Kelas dilaksanakan pada Hari Sabtu dan Minggu. Jumlah seluruh ibu hamil yang mengikuti kelas prenatal yoga 46 orang dan ibu hamil trimester III sebanyak 31 orang, belum pernah di teliti hubungan prenatal yoga dengan kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Berdasarkan latar belakang masalah, menunjukkan bahwa prenatal yoga sangat penting bagi ibu hamil untuk mengurangi stress, kecemasan dan ketidaknyamanan selama kehamilan, maka dilakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Prenatal Yoga terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di PMB Sutirah Purbalingga Tahun 2022”.

B. Rumusan Masalah

Adakah hubungan prenatal yoga dengan kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Praktik Mandiri Bidan Sutirah Purbalingga Tahun 2022?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan prenatal yoga dengan kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Praktik Mandiri Bidan Sutirah Purbalingga Tahun 2022.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik subjek penelitian mencakupi umur, pekerjaan, pendidikan, dan paritas di Praktik Mandiri Bidan Sutirah Purbalingga Tahun 2022.
- b. Diketahui keikutsertaan prenatal yoga pada ibu hamil di Praktik Mandiri Bidan Sutirah Purbalingga Tahun 2022.
- c. Diketahui tingkat kecemasan pada kelompok ibu hamil yang mengikuti yoga selama hamil di Praktik Mandiri Bidan Sutirah Purbalingga Tahun 2022.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan dapat menjadi referensi mendasar bagi peneliti lain dan dukungan untuk penelitian selanjutnya. Selain itu penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar untuk studi tentang Hubungan Prenatal Yoga dengan Kecemasan pada Ibu Hamil dan studi lainnya.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Bahan kajian bagi pendidik dan peserta didik dalam menunjang visi misi prodi S1 Kebidanan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Diharapkan penelitian ini memberikan manfaat bagi responden yaitu dapat menurunkan tingkat kecemasan bagi ibu hamil dan mengurangi keluhan selama kehamilan.

b. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah informasi dan masukan bagi tenaga kesehatan khususnya para bidan yang bekerja di PMB Sutirah Purbalingga Desa Karangnangka untuk meningkatkan pelayanan kebidanan khususnya pada asuhan kebidanan ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama dan Tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
1.	Ramatian Simanihurut, Meteria Simbolon, Kristina Aquilina Nahak, 2019	Hubungan Prenatal Yoga dengan Kecemasan pada Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Klinik Santa Elisabeth Tahun 2019	Jenis penelitian ini menggunakan metodologi penelitian cross sectional dan bersifat kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 110 responden, dan populasi dalam penelitian ini terdiri dari seluruh ibu hamil yang mengikuti 110 pelajaran prenatal yoga. Total Sampling digunakan untuk pengambilan sampel. menggunakan formulir kuesioner untuk mengumpulkan data. Uji chi-square dan regresi logistik ganda digunakan dalam analisis data.	Hasil penelitian menunjukkan Prenatal yoga ($p=0,001$), pekerjaan ($p=0,028$), paritas ($p=0,006$), dan dukungan keluarga ($p=0,009$) merupakan variabel yang memiliki hubungan dengan kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan. Faktor utamanya yaitu prenatal yoga berhubungan dengan kecemasan kehamilan ($OR = 3.503$).	Waktu, tempat, teknik pengambilan sampel.
2.	Siska Suci Triana Ginting, Imarina Tarigan, Rosmani Sinaga, Nopalina Damanik, Maria Magdalena, Devita Purnama, 2022	Hubungan Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil	Desain eksperimen kuasi dengan kelompok kontrol nonequivalent, yang berarti bahwa desain pada dasarnya identik dengan pre-testpost-test dengan kelompok kontrol, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam desain ini tidak dipilih secara acak.	Hasil penelitian ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol sebagian besar adalah multipara, dengan usia yang sehat, dan berpendidikan menengah. Wanita hamil tidak bekerja dalam kelompok eksperimen; sementara sebagian besar bekerja di grup kontrol. Ibu hamil dengan	Waktu, tempat, desain penelitian, teknik pengambilan sampel.

No	Nama dan Tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
				riwayat olahraga kelompok kontrol. Nilai-p dari kedua kelompok menunjukkan bahwa mereka homogen. Pada pre-test dan post-test, rata-rata skor kecemasan kelompok prenatal yoga masing-masing adalah 49,39 dan 43,12. Rata-rata skor kecemasan kelompok kontrol sebelum adalah 46,00, dan setelah menjadi 42,64.	
3.	Lisa Trina Arlym dan Siti Pangarsi D, 2021	Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Klinik Bidan Jeanne Depok	Jenis penelitian kuantitatif ini menggunakan one group pretest-posttest design dengan kuasi eksperimen. Yoga prenatal digunakan dua kali sebagai intervensi, dan sebelum dan sesudah intervensi, dilakukan wawancara. Menggunakan uji-t berpasangan untuk analisis.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden berusia 20 hingga 35 tahun (95%), primipara (55%), berpendidikan tinggi (70%) dan tidak bekerja (60%) memiliki karakteristik tersebut. Menurut analisis statistik, terdapat penurunan rata-rata sebesar 22,15 pada kecemasan ibu hamil yang melakukan prenatal yoga sebelum dan sesudah. Dengan p-value 0,000 (p 0,05), prenatal yoga secara signifikan menurunkan skor kecemasan ibu hamil.	Waktu, tempat, desain penelitian, teknik pengambilan sampel.