

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan masa dari waktu konsepsi hingga persalinan terjadi. Perubahan fisiologis dan psikologi yang terjadi selama kehamilan bisa mengakibatkan ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil seperti kesulitan bernafas, gangguan tidur, radang pada gusi, tumor atau benjolan yang tumbuh di gusi, sering buang air kecil, serta perineum tidak nyaman, sakit punggung, sembelit, pembuluh vena melebar, pengencangan pada perut, menegangnya otot kaki secara tiba-tiba, pembengkakan di kaki, perubahan suasana hati, dan cemas atau khawatir yang berlebihan (Istiqomah, 2020).

Kecemasan, stres, depresi, mengubah identitas, kesehatan fisik, dan situasi keuangan wanita dapat disebabkan oleh kehamilan. Menurut data *World Health Organization* (WHO) bahwa di seluruh dunia, 10% ibu hamil dan 13% ibu baru melahirkan menderita depresi. Di Negara-negara berkembang 15,6% selama kehamilan dan 19,8% sehabis melahirkan angka ini bahkan lebih tinggi (WHO, 2022). Menurut *Price Waterhouse Coopers* (PwC) Australia, depresi periode perinatal termasuk gangguan kecemasan umum, gangguan mental, gangguan panik, kesulitan berbicara dengan orang baru dan gangguan setelah mengalami kejadian semua ini adalah beberapa contoh depresi selama kehamilan. Setiap tahun, kurang lebih 60.000 ibu di Australia mengalami kecemasan perinatal (Hazards, 2022).

Menurut data program kesehatan keluarga Kementerian Kesehatan, angka kematian ibu (AKI) meningkat setiap tahun dengan 7.389 kematian di Indonesia tahun 2021, naik 4.627 kematian dari tahun sebelumnya. Angka AKI tahun 2021 sebesar 158,8 kematian per 100.000 kelahiran hidup (WHO, 2022). Data Profil Kesehatan Kota Yogyakarta tahun 2021 menunjukkan adanya peningkatan angka kematian ibu, bayi, dan neonatus. AKI pada tahun 2021 di Yogyakarta sebesar 580,34 dari 2757 kelahiran yang memiliki 16 kasus kematian ibu. Dari tahun 2015 hingga 2021 jumlah kematian bayi dan balita di Kota Yogyakarta meningkat. Di Kota Yogyakarta pada tahun 2021, peristiwa kematian balita yaitu 30% setelah

kelahiran, 34% pada masa neonatus dini, dan 27% pada masa neonates lanjut. BBLR masih merupakan penyebab tertinggi di Kota Yogyakarta dalam kematian bayi baru lahir (Dinkes, 2021).

Ibu hamil sering mengalami kecemasan, terutama selama trimester ketiga hingga persalinan. Mereka khawatir tentang banyak hal, seperti apakah melahirkan normal atau tidak serta nyeri yang mereka alami. Namun, kecemasan pada masa kehamilan bisa mengakibatkan hormon stres semakin tinggi dan menghambat sistem dimana darah mengalir melalui tubuh janin dalam rahim ibu hamil yang membuat pengencangan dan relaksasi berkala otot rahim menjadi sulit. Hal ini penyebab waktu persalinan berlangsung lebih lama, risiko operasi caesar, dan melahirkan menggunakan forsep. Selain itu kelainan kongenital atau cacat lahir, kelahiran yang terjadi sebelum hari perkiraan lahir (HPL), bayi yang lahir dengan berat badan kurang dari 2.500 gram, gawat janin, gangguan sikap serta emosi anak dalam jangka panjang merupakan potensi bahaya bagi bayi. Kecemasan muncul selama kehamilan dapat menyebabkan depresi pasca persalinan. Tingkat depresi dan kecemasan berkisar 7% dan 20 % di Negara maju, tetapi lebih dari 20% di Negara berkembang (Istiqomah, 2020).

Kecemasan pada ibu terkait dengan penggunaan anestesi epidural dan persalinan seksio sesarea yang lebih cepat dan gangguan tidur (insomnia) (Deklava, 2015). Dampak buruk dari gangguan kecemasan pada bayi terkait dengan kelahiran yang terjadi sebelum HPL, bayi yang lahir dengan berat badan kurang dari 2.500 gram dan berkurangnya perkembangan serta pertumbuhan janin dalam kandungan (Shahhosseini, 2015). Yoga adalah satu diantara yang ada dengan terapi non farmakologi berfungsi untuk mengurangi perubahan kadar hormon di dalam tubuh dan membantunya merasa lebih nyaman di trimester III. Dapat menggabungkan tubuh, pikiran dan jiwa sehingga dapat membantu kesehatan fisik, mental serta emosional. Yoga dilakukan selama kehamilan ini merupakan metode bantuan diri sendiri yang membantu kehamilan, kelahiran dan bahkan mengasuh anak. Ibu hamil bisa menggunakan yoga, gerakan olahraga tubuh yang lembut dan menenangkan untuk merelaksasi persendian dan pikiran mereka selama trimester kedua hingga ketiga kehamilan (Erawati et al., 2019). Terapi non-farmakologis

dapat mencegah atau menangani ketidaknyamanan psikologi. Aktivitas fisik atau olahraga adalah contoh pengobatan non-farmakologi. Selama kehamilan, olahraga dapat meningkatkan stamina, membuat tidur lebih nyenyak, meningkatkan suasana hati dan mengurangi kecemasan. Dalam sepuluh tahun terakhir, yoga telah berkembang menjadi pilihan utama untuk jenis latihan fisik dan relaksasi yang menggabungkan teknik pernapasan (Pranayama), postur tubuh (Asana), dan meditasi atau relaksasi. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan dan mengurangi stres. Yoga digunakan untuk mengurangi stres yang melibatkan tubuh manusia secara keseluruhan. Ini lebih sering dipergunakan menjadi pengobatan kecemasan atau depresi daripada pengobatan farmakologis atau obat tradisional karena memiliki lebih banyak manfaat dan kurang efek samping (Nabilla & Dwiyanti, 2022).

Yoga buat kehamilan yang berfokus pada ritme pernafasan dan mengutamakan keamanan serta ketenangan, mempunyai banyak manfaat bagi ibu hamil. Ini termasuk membantu ibu hamil merasakan nyaman selama kehamilan dan memastikan proses kelahiran lancar dan alami. Yoga hamil juga dapat membantu untuk mengurangi kemungkinan kelahiran prematur dan komplikasi saat kelahiran (Yuniza et al., 2021). Sebuah studi menunjukkan yoga dapat meningkatkan daya tahan tubuh, menurunkan hormon stres atau kortisol serta mengurangi gangguan kecemasan. Jenis olahraga yang disebut prenatal *gentle* yoga yang dilakukan ibu hamil dapat membantu mengurangi kecemasan, menaikkan mood dan memperbaiki suasana hati (Andriani, R., 2020).

Kemampuan untuk mengolah pikiran sebagai proses perkembangan fisik, mental, dan spiritual yang luas dikenal sebagai prenatal *gentle* yoga. Pada terapi yoga gerakannya dapat mengendalikan pernapasan, relaksasi, intropeksi, dan diet dipergunakan untuk meredakan stres fisik dan mental, meningkatkan konsentrasi, menaikkan oksigen yang telah beredar di sistem peredaran darah, dan dapat membantu pemulihan tubuh. Yoga mengajarkan wanita hamil untuk mendengarkan tubuhnya, menenangkan diri, dan mengurangi stres ini juga meningkatkan kekuatan otot kelenturan (Bingan, 2019). Menurut Istiqomah (2020) yoga meningkatkan

kesehatan fisik, kualitas hidup, kinerja reproduksi, korelasi interpersonal, fungsi saraf, rasa nyaman, dan nyeri persalinan.

Berdasarkan wawancara pada 10 ibu hamil di PMB Rohani Widiyanti Bantul Yogyakarta menggunakan pedoman wawancara State Trait Anxiety Inventory (STAI), didapatkan informasi dan hasil bahwa 10 orang ibu hamil trimester III merasakan cemas dan takut dalam proses mengeluarkan janinnya dari dalam kandungan, khawatir dengan kesehatan bayi yang akan lahir apakah bayi lahir dalam keadaannya sehat atau tidak. Hasil kuesioner ditemukan 60% ibu hamil yang mengalami kecemasan berat dan 40% ibu mengalami kecemasan sedang. Kecemasan mempunyai dampak negatif terhadap ibu dan bayi, termasuk bayi yang lahir dengan berat badan kurang dari 2.500 gram.

Dengan mempertimbangkan uraian diatas, penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Prenatal *Gentle* Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di PMB Rohani Widiyanti Bantul Yogyakarta”.

B. Rumusan Masalah

Apakah Ada Pengaruh Prenatal *Gentle* Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan di PMB Rohani Widiyanti Bantul Yogyakarta Tahun 2024?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh prenatal *gentle* yoga terhadap kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya karakteristik responden ibu hamil di PMB Rohani Widiyanti Bantul Yogyakarta.
- b. Diketuainya tingkat kecemasan ibu hamil sebelum pemberian prenatal *gentle* yoga.
- c. Diketuainya tingkat kecemasan ibu hamil sesudah pemberian prenatal *gentle* yoga.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman tentang bagaimana Prenatal *Gentle* yoga mempengaruhi kecemasan ibu hamil trimester III.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa S1-Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang bagaimana Prenatal *Gentle* Yoga mempengaruhi kecemasan ibu hamil trimester III.

- b. Bagi Ibu hamil di PMB Rohani Widiyanti

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil yang berada di trimester III.

- c. Bagi PMB Rohani Widiyanti

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk terapi di PMB yang menggunakan farmakologi, khususnya Prenatal *Gentle* Yoga untuk membantu ibu hamil dalam trimester III mengurangi kecemasan.

- d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai sumber referensi bagi para peneliti yang akan melakukan penelitian lebih lanjut, terutama tentang Prenatal *Gentle* Yoga mempengaruhi kecemasan ibu hamil trimester III.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No.	Nama Peneliti	Tahun	Isi Penelitian	Perbedaan
1.	Sri Hadi Sulistiyarningsih, Ana Rofika. Pengaruh Prenatal Prenatal <i>Gentle</i> Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil <i>Primigravida</i> Trimester III	2020	Penelitian Pre- eksperimental design ini menggunakan rancangan one group pretest <i>posttest</i> yang menggunakan satu kelompok subjek, teknik sampling dan menggunakan uji statistik Uji Wilcoxon.	Waktu, Populasi, Gerakan yoga, Tahun, dan Tempat
2.	Ni Komang Ayu Tri Muria. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di BPM Kabupaten Kulon Progo	2017	Studi ini menggunakan menggunakan design quasi experimental dengan rancangan pretest <i>posttest</i> design with <i>control group</i> . Penelitian berlangsung selama dua minggu. Penelitian ini melibatkan ibu hamil di BPM Siti Aminah, BPM Bakti Sri Astuti dan BPM Sri Esthini. Sebanyak 66 orang sampel terdiri dari 33 kelompok eksperimen dan 33 kelompok kontrol. Kuesioner kecemasan STAI menggunakan <i>paired t-test</i> , <i>independent t test</i> dan <i>one</i> <i>way ANOVA</i> untuk menganalisis data.	Rancangan Penelitian, Kuesioner, Analisis data, Sampel, Waktu, Tempat, dan Tahun
3.	Ita Sunik Rahmawati Mariani, Grido Handoko S, Bagus Supriyad. Pengaruh Prenatal Prenatal <i>Gentle</i> Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di PMB Kecamatan Wringin	2023	Studi ini menggunakan <i>quasi experimental design</i> dengan <i>pretest with control</i> <i>group design</i> . <i>Random</i> <i>sampling</i> digunakan secara <i>sistematis</i> dan Uji t-test digunakan.	Rancangan Penelitian, Waktu, Sampel, Populasi, Tempat, dan Tahun