

BAB I
PENDAHULUAN
A. Latar Belakang

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kehamilan merupakan sebuah proses alami di mana seorang Wanita membawa dan mengembangkan embrio atau janin di dalam rahimnya. Umumnya, kehamilan berlangsung selama sekitar Sembilan bulan atau kurang lebih 40 minggu, dimulai dari saat pembuahan hingga proses persalinan. Periode kehamilan ini terbagi menjadi tiga tahap utama, yakni trimester pertama yang berlangsung hingga usia kehamilan 12 minggu, trimester kedua yang mencakup minggu ke-13 hingga ke-27 (sekitar 15 minggu), serta trimester ketiga yang dimulai dari minggu ke-28 sampai dengan minggu ke-40 (sekitar 13 minggu). Berdasarkan pengertian tersebut kehamilan dapat disimpulkan sebagai proses yang diawali dengan pembuahan sel telur oleh sperma, kemudian hasil pembuahan tersebut menempel pada dinding rahim dan berkembang secara bertahap menjadi janin hingga waktu persalinan tiba.

Ibu hamil mengalami perubahan secara fisiologis maupun psikologis yang dipengaruhi oleh peningkatan kadar hormone esterogen dan progesterone selama masa kehamilan, hal ini menyebabkan terjadinya peregangan pada ligament, khususnya di area tulang pubis, yang kemudian memicu munculnya nyeri pada bagian pinggang serta nyeri sekitar sympisis pubis. Perubahan yang terjadi selama kehamilan dapat menimbulkan berbagai ketidaknyamanan bagi ibu hamil, seperti napas terasa sesak, gangguan tidur, peningkatan frekuensi berkemih, rasa tertekan dan tidak nyaman pada daerah perineum, serta keluhan nyeri di area punggung merupakan gejala yang umum dialami. Oleh karena itu, penanganan terhadap berbagai keluhan fisik, emosional, mental, serta rasa nyeri yang muncul sejak masa kehamilan hingga proses persalinan menjadi hal yang sangat penting (Nerlita, 2022).

Salah satu keluhan umum yang dialami oleh ibu hamil adalah *Pelvic Girdle Pain (PGP)*. Nyeri *pelvic girdle pain (PGP)* umumnya berkaitan dengan kehamilan dan dilaporkan sebagai salah satu masalah yang paling umum ditemui dengan sekitar 50% pasien menyatakan mengalami gejala tersebut. Prevalensi kejadian *Pelvic Girdle Pain (PGP)* pada ibu hamil mencapai 23%-65% (Wuytack et al., 2020). Nyeri *pelvic girdle pain (PGP)* merupakan nyeri yang terjadi diantara *crista iliaca posterior* hingga lipatan gluteal, dan dapat menjalar ke bagian belakang paha hingga ke area simfisis, umumnya dialami oleh ibu hamil sejak trimester pertama hingga akhir kehamilan. Intensitas nyeri ini cenderung meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan (Zelveci, 2020). Faktor psikologis seperti stress akibat kekhawatiran, tekanan emosional, dan pengaruh mental lainnya selama kehamilan turut berperan dalam munculnya nyeri ini. Respon tubuh terhadap stress dapat memicu ketegangan otot, yang kemudian menimbulkan rasa nyeri (Malinda, 2024). Jika kondisi nyeri tidak segera ditangani, ibu hamil berisiko mengalami gangguan tidur, bahkan insomnia (Irmawati.S et al., 2024).

Ibu hamil cenderung lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan ibu postpartum, dengan prevalensi sebesar 29,2% pada masa kehamilan dan 16,5% pada periode setelah melahirkan (Siregar et al., 2021). Kecemasan selama masa kehamilan diperkirakan mempengaruhi sekitar 15-23% di negara maju, dan lebih dari 20% pada negara berkembang kondisi tersebut memicu peningkatan risiko terhadap Kesehatan ibu maupun anak. Di Indonesia sendiri, angka kejadian kecemasan pada ibu hamil dilaporkan mencapai sekitar 28,7%, dengan sekitar 107.000.000 dari total 373.000.000 ibu hamil mengaami kecemasan, terutama menejelang proses persalinan (Sutriningsih et al., 2024). Data dari Dinas Kesehatan Bantul mencatat bahwa pada Januari hingga pertengahan Oktober 2024, terdapat 80 ibu hamil yang mengalami masalah kesehatan jiwa, yang terdeteksi melalui skrining kesehatan jiwa yang dilakukan terhadap setiap ibu hamil yang ada di Bantul.

Kecemasan dan stres selama kehamilan memicu pelepasan hormone stress seperti *Adreno Cortico Tropin Hormone (ACTH)*, kortisol, dan kotekolamin melalui sistem *Hipotalamo-pituitary-Adrenal (HPA)*, yang menyebabkan vasokonstriksi sistemik, termasuk pada vasa utero plasenta. Kondisi ini dapat menghambat aliran darah menuju rahim serta mengurangi oksigenasi pada myometrium, yang pada akhirnya menyebabkan kontraksi otot rahim menjadi lemah dan memperlambat jalannya proses persalinan. Akibatnya, ibu berisiko mengalami persalinan yang berlangsung lebih lama. Berdasarkan data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia, persalinan lama merupakan komplikasi persalinan yang paling sering dilaporkan, dengan prevalensi mencapai 45%, sementara bayi berisiko mengalami kelainan bawaan, kelahiran prematur, BBLR, fetal distress, serta gangguan perilaku dan emosi jangka Panjang (Nurianto & Nurul Amalia Tanjung, 2023).

Tingkat kecemasan pada ibu hamil dapat dikurangi melalui pendekatan non-farmakologi. Salah satu metode efektif untuk mengatasi kecemasan, khususnya dalam menghadapi *pelvic girdle pain (PGP)*, adalah melalui praktik prenatal yoga. Prenatal yoga ini melibatkan latihan postur tubuh, teknik pernapasan, dan meditasi, terbukti dapat mendukung peningkatan berat badan bayi serta menurunkan risiko terjadinya komplikasi saat persalinan. Selain itu, yoga membantu menjaga keseimbangan kesehatan emosional dan fisik ibu hamil, meredakan stress, memeperkuat otot, meningkatkan cadangan energi, serta meningkatkan kelenturan tubuh. Sebuah penelitian juga menunjukkan adanya hubungan antara praktik yoga dengan penurunan hormone stres yaitu kortisol, yang berdampak positif pada peningkatan daya tahan tubuh dan penurunan tingkat kecemasan (History & Education, 2020).

Berdasarkan temuan dari penelitian yang dilakukan oleh (Malinda, 2024) mengindikasikan adanya penurunan kecemasan pada ibu hamil setelah diberikan intervensi berupa prenatal yoga. Penelitian (Qamarya, 2022) ditemukan bahwa intervensi *prenatal gentle yoga* yang diberikan dua

kali dalam satu minggu selama 2 minggu, dengan durasi 60 menit setiap sesi, secara signifikan mampu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Hal ini menunjukkan bahwa prenatal yoga merupakan salah satu pendekatan non-farmakologis yang efektif dalam mengelola tingkat kecemasan pada masa kehamilan. Berdasarkan data kunjungan ANC pada bulan Januari dan Februari, tercatat sebanyak 55 ibu hamil menjalani pemeriksaan kehamilan. Dari jumlah tersebut, sebanyak 12 orang (21,81%) berada pada trimester I, 34 orang (61,81%) berada pada trimester II, dan 9 orang (16,36%) berada pada trimester III. Selain itu, melalui studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 ibu hamil, diketahui bahwa sebanyak 7 (70%) responden yang mengalami kecemasan dalam menghadapi *Pelvic Girdle Pain (PGP)* dan 3 (30%) ibu hamil tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi *Pelvic Girdle Pain (PGP)*. Dalam rangka memfasilitasi kebutuhan ibu hamil, Puskesmas Pleret rutin mengadakan kelas ibu hamil yang di dalamnya terdapat prenatal yoga. Mengingat pentingnya prenatal yoga, pendekatan ini dapat dijadikan pilihan dalam membantu mengurangi berbagai keluhan fisik dan ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil, sekaligus berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan selama masa kehamilan, maka hal ini sebagai peluang untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait “Pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil menghadapi *Pelvic Girdle Pain (PGP)* di Puskesmas Pleret Kabupaten Bantul”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil menghadapi *pelvic girdle pain (PGP)* di Puskesmas Pleret Kabupaten Bantul”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui “Pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil menghadapi *pelvic girdle pain (PGP)* di Puskesmas Pleret Kabupaten Bantul”.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat Kecemasan ibu hamil menghadapi *pelvic girdle pain (PGP)* sebelum melakukan prenatal yoga
- b. Mengetahui tingkat Kecemasan ibu hamil menghadapi *pelvic girdle pain (PGP)* setelah melakukan prenatal yoga
- c. Mengidentifikasi Pengaruh tingkat Kecemasan ibu hamil menghadapi *pelvic girdle pain (PGP)* sebelum dan setelah melakukan prenatal yoga

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan temuan penelitian ini memberikan dampak yang berguna bagi ibu hamil, serta menjadi landasan dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan peningkatan kualitas pelayanan Kesehatan maternal di masa yang akan datang.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi dalam memperluas koleksi referensi ilmiah di lingkungan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

- b. Bagi Puskesmas Pleret

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam penerapan terapi non-farmakologis, khususnya prenatal yoga, sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil menghadapi *pelvic girdle pain (PGP)*.

c. Bagi Bidan / Tenaga Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat membantu ibu hamil dalam mengurangi kecemasan yang berkaitan dengan *pelvic girdle pain (PGP)*, serta mendukung peningkatan kenyamanan dan kualitas hidup selama masa kehamilan.

d. Bagi Ibu Hamil

Penelitian ini diharapkan berperan dalam memfasilitasi ibu hamil dalam mengurangi kecemasan yang berkaitan dengan *pelvic girdle pain (PGP)*, serta mendukung peningkatan kenyamanan dan kualitas hidup selama masa kehamilan.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi landasan atau sumber referensi bagi studi-studi berikutnya, khususnya dalam mengembangkan penelitian lebih lanjut yang mencakup metode, variabel, atau pendekatan yang lebih luas.

E. Keaslian Penelitian

Berikut ini beberapa penelitian yang melakukan riset mengenai topik yang berkaitan dengan judul penelitian:

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti Dan Judul Penelitian	Judul Penelitian	Metodelogi Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian
1.	Sulistiyani Ningsih, S. H., & Rofika, A. (2020)	Pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil Primigravida trimester III	Penelitian ini berjenis <i>Pre-eksperimental design (one group pretest posttest)</i> . Proses analisa dengan uji <i>Wilcoxon</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III, yang dibuktikan dengan nilai p-value sebesar 0,000, lebih kecil dari batas signifikansu 0,05.	1) Sampel dari Penelitian 2) Tempat Penelitian 3) Waktu Penelitian 4) Teknik Pengambilan sampel. Pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling.
2.	Ningsih, S. A., Afrika, E., & Riski, M. (2022).	Hubungan prenatal yoga, Nyeri Punggung dan kualitas tidur terhadap kecemasan pada ibu hamil Trimester III	Penelitian ini menggunakan metode pendekatan <i>cross sectional</i> serta survey Teknik sampling <i>accidental sampling</i> .	Penelitian ini menunjukkan adanya korelasi antara praktik prenatal yoga, tingkat nyeri punggung, serta kualitas tidur dengan kecemasan pada ibu hamil trimester III, yang menunjukkan bahwa faktor tersebut saling berkaitan dalam memengaruhi kondisi psikologis ibu selama kehamilan.	1) Sampel dari penelitian, 2) Variabel independent yakni nyeri punggung dan kualitas tidur, 3) Tempat penelitian, 4) Waktu penelitian.
3.	Sidiq, T. R. M., & Putri, R. A. N. H. (2024).	Hubungan Karakteristik ibu hamil dan <i>Pelvic Girdle Pain (PGP)</i>	Penelitian ini menggunakan metode pendekatan potong lintang atau <i>Cross-Sectional</i> .	Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara usia kehamilan dan aktivitas olahraga dengan <i>pelvic girdle pain (PGP)</i> p value 0,000.	1) Metode penelitian yang digunakan 2) Sampe dari penelitian 3) Waktu penelitian 4) Tempat penelitian