

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kehamilan adalah proses alamiah dan fisiologis, tahapan awal dimulai saat adanya pertemuan antara sel telur dan sperma kemudian akan memasuki tahap pembuahan (fertilisasi), nidasi atau implantasi sampai lahirnya janin dalam kurun waktu 40 minggu (Wulandari et al., 2023). Perubahan fisik dan mental akan dialami oleh seorang ibu akibat perubahan hormon selama kehamilan. Korpus luteum berubah menjadi korpus graviditas dan kemudian disekresikan oleh plasenta dapat menghasilkan kenaikan hormon estrogen dan progesteron yang mengakibatkan berbagai masalah psikologis, termasuk kecemasan (Noviana, 2022).

Ibu hamil yang mengalami kecemasan akan memicu lepasnya hormon stres meliputi *Adreno Cortico Tropin Hormone* (ACTH) juga kortisol, dari lepasnya hormon ini bisa terjadi vasokonstriksi sistemik yang dapat berdampak pada vaso utero plasenta akibatnya mekanisme peredaran darah akan terganggu serta memicu otot rahim berkontraksi tidak kuat (Dewi & Andarini, 2024).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) mengatakan bahwa prevalensi ibu hamil yang mengalami gangguan psikologis kecemasan yaitu sekitar 43,3% serta 48,7% ibu mengalami gangguan cemas pada waktu akan menghadapi proses kelahiran (Permana & Windayanti, 2024). Rasa cemas yang dirasakan ibu hamil trimester III saat hendak mendekati kelahiran di Indonesia termasuk masalah yang relatif tinggi yakni sebesar (12,5-42%), dan diprediksi kecemasan ini tergolong masalah urutan kedua tertinggi di tahun 2020. Sedangkan menurut WHO terdapat (71,90%) ibu hamil yang mengalami kecemasan (Herdiani & Mutiara, 2023). Penelitian yang dilakukan (Wulandari & Wantini, 2021) di Kabupaten Sleman bahwa besaran ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan psikologis sebanyak 46%.

Menurut (Lin et al., 2022) rasa cemas yang dirasakan ibu hamil trimester III bisa diatasi menggunakan obat anti depresi, salah satu meta analisis sebelumnya melaporkan bahwa efektivitas anti depresi dalam penanganan depresi pada ibu

hamil masih belum jelas. Obat anti depresi mungkin mempunyai efek samping terhadap janin, sehingga penanganan secara farmakologi dapat diganti dengan pemberian terapi nonfarmakologi karena metode tersebut adalah hal yang paling aman untuk mengatasi gangguan kecemasan pada masa kehamilan.

Kecemasan bisa diminimalisir melalui upaya nonfarmakologi, antara lain melalui prenatal yoga. Prenatal yoga termasuk jenis olahraga yang dianjurkan dalam kehamilan yang memberikan berbagai keuntungan, termasuk mengurangi kecemasan serta memberikan rasa nyaman pada ibu hamil. Yoga termasuk dalam teknik rileksasi, rileksasi bisa mencegah kenaikan saraf simpatik, maka hormon pemicu gangguan regulasi tubuh jumlahnya bisa diminimalkan. Sebagai lawan dari sistem saraf simpatik, sistem saraf parasimpatik berfungsi menekan aktivitas fisiologis tubuh dengan cara memperlambat detak jantung, mengurangi irama napas, menurunkan tekanan darah dan ketegangan otot, serta menekan metabolisme dan produksi hormon stres (Faradhila et al., 2024).

Temuan dari penelitian (Setiyarini & Rahmawati, 2024) menunjukkan pelaksanaan prenatal yoga pada masa kehamilan trimester III terjadi penurunan pada tingkat kecemasan ibu. Penelitian (Yuniza et al., 2021) ditemukan sesudah mengikuti prenatal yoga selama 60 menit kecemasan ibu hamil trimester III berkurang.

Temuan dari studi pendahuluan yang sudah dilaksanakan di PMB Kuswatiningsih tanggal 15 Februari 2025 menunjukkan bahwa sebanyak 112 ibu hamil menjalani *Antenatal Care* (ANC), jumlah masing-masing adalah 34 untuk trimester I, 37 untuk trimester II, serta 41 untuk trimester III. Dari jumlah ibu hamil yang akan dilakukan penelitian yaitu ibu hamil yang di bulan Februari masuk ke dalam trimester II yang berjumlah 37, pada saat dilakukan penelitian di bulan Mei-Juni usia kehamilan ibu sudah memasuki trimester III, selain itu berdasarkan observasi serta wawancara dengan ibu hamil yang sedang melakukan ANC baik dari ibu *primigravida* atau *multigravida* mempunyai rasa cemas untuk menghadapi proses persalinan dan kondisi bayinya nanti. Berdasarkan temuan ini dapat disimpulkan bahwa diperlukan upaya penanganan yang tepat untuk mengatasi ketidaknyamanan yang ibu rasakan pada trimester III termasuk kecemasan. Dengan

adanya kelas komplementer yoga di PMB Kuswatiningsih dapat membantu untuk menurunkan kecemasan yang muncul selama kehamilan trimester III dengan demikian, peneliti memilih topik “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III”.

## **B. Rumusan Masalah**

Permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan berlandaskan latar belakang mengenai kecemasan yang dialami oleh ibu hamil trimester III, yaitu “Apakah terdapat Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan guna mengidentifikasi pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Guna mengetahui karakteristik ibu hamil trimester III di PMB Kuswatiningsih.
- b. Mengidentifikasi kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum intervensi prenatal yoga.
- c. Mengidentifikasi kecemasan pada ibu hamil trimester III sesudah intervensi prenatal yoga.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian mampu memperbanyak pengetahuan sebagai referensi untuk para peneliti selanjutnya guna mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Untuk Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk dikembangkan kepada mahasiswa agar lebih memahami sejauh mana prenatal yoga berperan guna mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III.

### b. Untuk Bidan

Penelitian ini diharapkan mampu memberi referensi kepada tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan kesehatan ibu hamil dengan cara nonfarmakologi salah satunya adalah prenatal yoga guna mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III.

### c. Untuk Ibu Hamil Trimester III

Penelitian ini mampu memberikan pengetahuan kepada ibu hamil tentang prenatal yoga sebagai alternatif agar membantu mengurangi kecemasan.

### d. Untuk Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengalaman dan keterampilan guna membantu mengatasi kecemasan pada ibu hamil, serta memperluas pemahaman mengenai prenatal yoga dalam mengatasi keluhan selama kehamilan.

## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti/Tahun	Judul	Desain Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	(Putri et al., 2022)	Pengaruh prenatal yoga dalam mengurangi kecemasan pada kehamilan: <i>Systematic Literature Review</i>	Jenis penelitian ini yaitu <i>systematic literature review</i> dengan mencari jurnal menggunakan database google secholar, proquest, pubmed, dan garuda dari tahun 2016-2021.	Dari sembilan artikel yang ditinjau, tujuh diantaranya melaporkan bahwa peserta mengalami penurunan kecemasan menjadi ringan sesudah melakukan prenatal yoga. Enam artikel juga menyatakan bahwa melakukan prenatal yoga dua kali seminggu dapat membantu menurunkan kecemasan.	Persamaan penelitian ini terletak pada subjek yang diteliti	Penelitian ini memiliki perbedaan yaitu, metode penelitian, instrument penelitian, lokasi dan waktu penelitian.
2.	(Eci Julianti et al., 2023)	Prenatal Yoga Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III	Desain penelitian ini adalah <i>quasy experimental</i> dengan pendekatan <i>one group pre-test post-test design</i>	Hasil penelitian prenatal yoga berlangsung 4 minggu memberikan dampak positif terhadap kecemasan ibu hamil trimester III ( $p= 0.003$ ) sehingga prenatal yoga termasuk dalam cara nonfarmakologi yang efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III	Persamaan penelitian ini terletak pada subjek yang diteliti, metode penelitian, instrument dan durasi intervensi	Perbedaan dari penelitian ini yaitu lokasi penelitian dan waktu penelitian.
3.	(Rahmawati et al., 2023)	Pengaruh prenatal <i>gentle</i> yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di PMB	Penelitian ini menggunakan <i>quasy experiment design</i> dengan <i>pre test post test with control group design</i>	Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan pada kelompok intervensi sesudah dilakukan prenatal gentel yoga dengan nilai <i>sign</i> 0.000, maka dalam penelitian ini diketahui bahwa prenatal <i>gentle</i> yoga memiliki pengaruh	Penelitian ini memiliki persamaan yaitu subjek penelitian	Penelitian ini memiliki perbedaan yaitu metode penelitian, durasi intervensi, instrument penelitian, lokasi

No	Nama Peneliti/Tahun	Judul	Desain Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
		Kecamatan Waringin		terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi masa kelahiran		dan waktu penelitian.
4.	(Ganjekar et al., 2024)	<i>The Pregnancy Tele-yoga Module to Combat Stres, Anxiety, and Depression Associated with Pregnancy: An Exploratory Open-label Multicentric Study</i>	Metode penelitian ini yaitu <i>exploratory open-label Multicentric Study</i>	Sebelum intervensi, di antara 162 wanita hamil yang setuju, kecemasan (62,34%) merupakan kondisi kesehatan mental yang paling umum, diikuti oleh stres (55,55%) dan depresi (45,67%). YPA pada akhir minggu ke-1, minggu ke-2, minggu ke-3, dan minggu ke-4 masing-masing adalah 19,45, 21,35, 24,15, dan 28,45. Kecemasan, stres, dan depresi pasca intervensi bertahan pada 19,78%, 11,44%, dan 10,41% wanita. sesudah menjalani 4 minggu PTYM melaporkan pengurangan skor yang signifikan.	Penelitian ini memiliki persamaan yaitu durasi intervensi	Penelitian ini memiliki perbedaan yaitu subjek penelitian, metode penelitian, instrument penelitian, lokasi dan waktu penelitian