

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Mulainya periode kehamilan ketika terjadi pembuahan yang ditandai dengan bersatunya sel telur dengan sel sperma yang dihasilkan oleh testis (Puspitasari & Wahyundari, 2020). Kehamilan ialah periode yang sangat membahagiakan terhadap seluruh wanita yang akan mengubah statusnya menjadi seorang ibu. Namun pada proses kehamilan terdapat perubahan fisiologi serta psikis yang akan dirasakan selama periode kehamilan. Peningkatan kecemasan adalah salah satu dampak dari perubahan pada ibu hamil (Istiqomah, 2020).

Kecemasan pada ibu hamil trimester III yang terjadi pada 3 bulan terakhir akan meningkatkan kecemasan yang diakibatkan oleh rasa takut ibu akan menjalani persalinan yang memberikan rasa sakit yang akan meningkatkan hingga persalinan. Rasa cemas pada ibu hamil merupakan kondisi psikis negatif yang berhubungan dengan rasa kekhawatiran mengenai proses kehamilan yaitu, keadaan janin, keadaan ibu dan tahapan persalinan yang akan terjadi nantinya serta. (Sophia et al., 2018). Kecemasan pada periode ini akan dirasakan oleh setiap ibu baik primigravida dan multigravida yang dapat dipicu oleh berbagai faktor, termasuk kekhawatiran tentang kesehatan bayi, rasa sakit persalinan, dan kemampuan untuk merawat bayi (Chrisyanna, 2023) .

Data mempresetasekan kecemasan pada ibu hamil cukup tinggi berkisar antara 15-23% di negara maju, dan mencapai lebih dari 20% di negara berkembang. Menurut data *World Health Organization* (WHO), sekitar 12 juta ibu hamil di dunia merasakan kecemasan pada trimester ketiga, dan 30% diantaranya merasakan kecemasan saat persalinan (Halil & Puspitasari, 2023).

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) mengatakan presentase ibu hamil yang merasakan gangguan psikologis kecemasan yaitu sekitar 43,3% dan sekitar 48,7% ibu mengalami kecemasan pada saat akan menghadapi proses persalinan (Permana & Windayanti, 2024). Menurut data kependudukan Direktorat Jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dukcapil) Kementerian Dalam Negeri, jumlah penduduk Kab. Sleman merupakan wilayah dengan

Kabupaten Sleman merupakan wilayah dengan jumlah penduduk terbanyak di Daerah Istimewa Yogyakarta, yaitu sebanyak 1,11 juta jiwa atau sekitar 29,89% dari total penduduk provinsi tersebut. Kepadatan penduduk dan dinamika sosial di wilayah ini turut berdampak pada kesejahteraan masyarakat, termasuk kesehatan ibu hamil. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman serta hasil penelitian lokal, tercatat bahwa sekitar 46% ibu hamil mengalami ketidaknyamanan psikologis pada trimester ketiga kehamilan. Angka ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental ibu hamil sebagai bagian dari pelayanan kesehatan holistik di daerah padat penduduk seperti Sleman (Wulandari & Wantini, 2021).

Rasa cemas pada ibu hamil terjadi karena perubahan hormon selama masa kehamilan yaitu hormon progesteron dan estrogen yang mengalami peningkatan yang signifikan. Perubahan hormonal ini dapat mempengaruhi suasana hati yang menyebabkan ibu hamil rentan terhadap stress dan cemas, banyak ibu hamil primigravida yang baru pertama kali melahirkan akan merasa cemas terhadap proses persalinan, khawatir tentang rasa sakit pada saat persalinan serta kemungkinan komplikasi yang bisa saja terjadi selama proses persalinan kemudian pada ibu hamil multigravida juga berisiko mengalami kecemasan yang signifikan menghadapi persalinan, misalnya akibat pengalaman persalinan sebelumnya atau kekhawatiran tentang komplikasi kehamilan.

Terdapat proses kecemasan dan stres pada ibu hamil yaitu akan dikirim kode melalui *Hipotalamus-Pituitary-Adrenal (HPA)* yang dapat menyebabkan lepasnya *hormon stress* yaitu *Adreno Cortico Tropic Hormone (ACTH)*. Keluarnya hormon stress yang akan berakibat terjadinya vasokonstriksi sistematis, dan menghambat aliran darah ke rahim ibu, yang berdampak negatif pada kontraksi rahim dan kelancaran persalinan. Karena hal tersebut pemberian penanganan yang tepat untuk kecemasan sangat diperlukan (Amalia et al., 2020)

Pemerintah Indonesia telah berupaya untuk mengintegrasikan kesehatan mental ke dalam pelayanan antenatal. Salah satu wujud upaya tersebut adalah melalui pelayanan *Antenatal Care (ANC)* yang berkualitas, di mana skrining kesehatan mental, edukasi, dan konseling menjadi komponen penting. Selain itu,

pelaksanaan *kelas ibu hamil* (KIH) memberikan pendekatan promotif dan preventif di puskesmas dan fasilitas kesehatan lainnya juga bertujuan memberikan peningkatan pengetahuan ibu hamil, memberikan dukungan sosial, dan mengajarkan teknik relaksasi sebagai strategi mengatasi kecemasan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020). Integrasi kesehatan jiwa ke dalam pelayanan KIA secara keseluruhan menjadi fokus utama pemerintah untuk memastikan penanganan yang komprehensif terhadap ibu hamil, mencakup aspek fisik dan psikologis. Upaya-upaya ini diharapkan dapat mengurangi kecemasan yang terjadi pada ibu hamil dan mendukung kehamilan serta persalinan yang sehat.

Oleh karena itu, salah satu terapi non-farmakologis yang aman dan efektif dalam penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil adalah melalui latihan pernapasan *pranayama* yang merupakan bagian dari yoga. Penelitian ini, teknik yang dipakai adalah pernapasan diafragma (belly breathing), yaitu teknik pernapasan berkala dengan menggunakan otot diafragma hingga perut terangkat serta dada mengembang secara optimal (Kesehatan Ibu dan Anak et al., 2020). Teknik ini adalah bentuk dasar dari latihan *pranayama* dalam yoga, yang secara khusus banyak digunakan dalam yoga prenatal untuk ibu hamil karena sifatnya lembut, aman, dan mampu memberikan efek relaksasi fisik maupun emosional. Dengan demikian, latihan ini sangat relevan untuk membantu menurunkan kecemasan menjelang persalinan (Rayani et al., n.d.).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa latihan *pranayama* memberikan efektifitas yang tinggi dalam penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III melalui mekanisme fisiologis dan psikologis. Penelitian oleh Gupta et al. (2020) di India melaporkan bahwa ibu hamil yang melakukan latihan *pranayama* selama 7 hari berturut-turut mengalami penurunan kecemasan hingga 70%, yang diukur menggunakan *Hamilton Rating Scale for Anxiety*. Hal ini disebabkan oleh peningkatan oksigenasi otak dan penurunan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga kadar kortisol dan adrenalin menurun. Studi Widiastini dan Karuniadi (2023) menemukan bahwa praktik yoga *pranayama* selama 2 minggu secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Abiansemal I, dengan penurunan kecemasan hingga 68,7%. Hasil-

hasil tersebut menunjukkan bahwa *pranayama* dapat dijadikan alternatif efektif dalam membantu ibu hamil mengatasi kecemasan menjelang persalinan melalui mekanisme pengaktifan sistem saraf parasimpatis dan pencapaian relaksasi tubuh serta pikiran.

Latihan *pranayama* meningkatkan asupan oksigen dan menurunkan kadar karbon dioksida dalam tubuh, sehingga menstimulasi sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam relaksasi. Aktivasi parasimpatis ini menurunkan pelepasan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, sehingga mengurangi kerja organ vital. Kondisi ini secara fisiologis menciptakan rasa tenang dan menurunkan kecemasan (Worby, 2007; Sophia et al., 2018; Gupta, 2020).

Studi pendahuluan di PMB Wati Subagya pada Februari 2025 menunjukkan bahwa ibu hamil trimester I hingga trimester III yang sedang *Antenatal Care* (ANC) di PMB Wati Subagya yang berjumlah 112 ibu hamil. Berdasarkan hasil studi pendahuluan ibu hamil dengan usia kehamilan trimester III pada bulan Juni-Juli sejumlah 40 ibu hamil. Hasil observasi pada studi pendahuluan menunjukkan bahwa 15 (40%) ibu hamil mengalami kecemasan di PMB Wati Subagya. Berdasarkan temuan ini dapat disimpulkan bahwa diperlukan upaya penanganan yang tepat untuk mengatasi ketidaknyamanan yang ibu rasakan pada trimester III salah satunya adalah kecemasan.

Berdasarkan uraian ini, maka peneliti merasa perlu untuk mengangkat judul penelitian “Pengaruh Latihan Pernapasan (*Pranayama*) Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan pada latar belakang diatas tingginya tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan yang dapat mempengaruhi kesiapan fisik dan psikis ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu; Bagaimana Pengaruh Latihan Pernapasan (*Pranayama*) Untuk Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Wati Subagya.

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk Mengetahui Pengaruh Latihan Pernapasan (*Pranayama*) Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Wati Subagya Kabupaten Sleman Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil sebelum di berikan Latihan Pernapasan (*Pranayama*).
- b. Mengetahui tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil setelah di berikan Latihan Pernapasan (*Pranayama*).
- c. Menganalisa pengaruh latihan pernapasan (*Pranayama*) terhadap kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III.

D. MANFAAT PENYUSUNAN SKRIPSI

1. Manfaat Teoritis

Pada penelitian ini diharapkan bisa memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan bidan pada komplementer dengan menambah wawasan mengenai pengaruh latihan pernapasan (*Pranayama*) terhadap kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III. selain itu, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi kedepannya bagi penelitian-penelitian selanjutnya dalam membahas interverensi non-farmakologis dalam mengatasi masalah kecemasan pada ibu hamil.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi kepada institusi dengan memperluas wawasan dan pengetahuan, serta menjadi referensi bagi mahasiswa untuk memahami lebih dalam tentang Pengaruh Latihan Pernapasan (*Pranayama*). Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan.

b. Bagi PMB Wati Subagya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan inovasi kepada tempat PMB wati subagya dalam memberikan pelayanan kesehatan ibu hamil dengan cara nonfarmakologi salah satunya Latihan Pernapasan (*Pranayama*) Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III.

c. Bagi Bidan di PMB Wati Subagya

Mampu menambah wawasan pengetahuan dalam berfikir ilmiah dan dapat memperoleh keterampilan tambahan dalam mengajarkan teknik Pernapasan (*Pranayama*) sebagai metode non-farmakologis untuk mengurangi kecemasan ibu hamil.

d. Bagi ibu hamil

Responden dapat merasakan penurunan tingkat kecemasan karena Latihan Pernapasan (*Pranayama*) membantu mengontrol emosi dan menenangkan pikiran.

e. Bagi peneliti

Penelitian ini bermanfaat sebagai sarana penerapan teori dan ilmu yang telah dipelajari selama kuliah, serta memperluas pengetahuan tentang Pengaruh Latihan Pernapasan (*Pranayama*) Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian>Nama Peneliti	Desain Penelitian	Teknik Sampling	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Pengaruh Teknik Pernapasan (<i>Pranayama</i>) Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III Tut Rayani, Aksohini Wijayanti 2021	<i>Quasi experiment</i>	Purposive Sampling	Nilai p sebesar 0,02 yang diperoleh dari hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah menjalani teknik pernapasan (<i>pranayama</i>).	Pemberian perlakuan dan Desain penelitian	Perbedaan terletak pada jumlah sampel dan lokasi penelitian

No	Judul Penelitian>Nama Peneliti	Desain Penelitian	Teknik Sampling	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
2.	Efektifitas Diaphragm Breathing Exercise terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Yosie Chrisyanna 2023	Quasy eksperimen dengan pendekatan pretest posttest design	Purposive Sampling	Uji statistik Wilcoxon menghasilkan p-value sebesar 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan Diaphragm Breathing Exercise di Puskesmas Pajala, Kabupaten Muna Barat.	Pemberian perlakuan serta desain penelitian dan teknik pengambilan sampel	Perbedaan terletak pada jumlah sampel, lokasi penelitian
3.	Yoga Pranayama Reduce Anxiety Facing Labor In Pregnant Women Trimester III at PMB in the work area of the Abiansemal I Health Center Widiastini, Luh Putu Manik Karuniadi, I Gusti Agung 2023	Quasi eksperimen Nonequivalent control group design	Total Sampling	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen yang diberikan teknik Yoga pranayama terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III menjelang persalinan ($p\text{-value} = 0,000$)."	Pemberian perlakuan	Perbedaan terletak pada jumlah sampel, desain penelitian, lokasi penelitian dan teknik pengambilan sampel
4.	Efektivitas Yoga Pranayama Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Sophia, Noucie Septriliyana, Adjeng Nuzulmi 2018	Quasi eksperimen One-Group Pretest-Posttest Design	Purposive Sampling	Penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III setelah mengikuti sesi Yoga Pranayama, sebagaimana ditunjukkan oleh p-value sebesar 0,00.	Pemberian perlakuan, serta desain penelitian dan teknik pengambilan sampel	Perbedaan terletak pada proses penelitian yang menggunakan leflet dan lokasi penelitian