

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seorang ibu hamil tubuhnya akan mengalami serangkaian perubahan penting, termasuk perubahan pada fisik seperti bentuk tubuh yang mengalami perubahan, perubahan biokimia, fisiologis dan psikologis yang dipengaruhi oleh pertumbuhan janin didalam rahimnya. Perubahan ini dapat menyebabkan kecemasan, stres dan ketakutan karena merasa kehilangan kendali atas tubuhnya serta tidak mengetahui hal apa yang akan terjadi selanjutnya (Yuniza *et al.*, 2021).

Kecemasan merupakan sensasi rasa takut dan kekhawatiran yang umum dialami oleh ibu hamil menjelang proses persalinan. Menurut Saifuddin dalam Aryani 2018, selama kehamilan kecemasan atau stress yang tidak dikelola ibu dengan baik merupakan salah satu penyebab yang dapat mempengaruhi komplikasi pada saat persalinan (Aryani *et al.*, 2018).

Angka kecemasan menjelang melahirkan masih relatif tinggi. Sebanyak 52% ibu hamil dilaporkan merasa lebih cemas selama kehamilannya, menurut informasi yang disampaikan oleh *Anxiety and Depression Associations of America* (ADAA) (Putri *et al.*, 2022). Lebih dari 28,7% populasi wanita hamil di Indonesia atau sebanyak 107.000.000 ibu hamil memiliki rasa cemas dan khawatir ketika persalinan semakin mendekat, di pulau jawa mencapai 355.873 orang atau sekitar 52,3% ibu hamil mengalami kecemasan (Octavia *et al.*, 2023).

Kecemasan selama kehamilan umumnya muncul pada trimester akhir (trimester III) yang dikenal sebagai masa waspada dan menunggu dikarenakan pada masa itu, ibu mengalami perasaan takut dan rasa tidak sabar menanti kelahiran buah hatinya. Pada trimester ini, persalinan yang akan dihadapi oleh ibu hamil membuat ibu menjadi khawatir mengenai lancar atau tidaknya persalinan yang akan dihadapi sehingga dapat menimbulkan tekanan yang membuat mereka merasa cemas (Putri *et al.*, 2022).

Penelitian Gourount dan tim, yang dikutip oleh Ningsih, menemukan bahwa sebagian besar kecemasan ibu hamil terjadi pada trimester ketiga (80%), diikuti trimester kedua (71,4%) dan pertama (50%). Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan adalah kejadian yang sering dialami oleh ibu hamil terutama pada ibu hamil trimester III (Ningsih et al., 2022). Menurut Julia, et al dalam Ginting et al mengatakan ibu khawatir mengenai proses persalinan normal (34,0%), pengguntingan perineum (32,4%), dan khawatir mengenai kemungkinan bayi akan meninggal (27,5%). khawatir mengenai kondisi kesehatan anaknya (49,6%), takut terhadap rasa nyeri yang dialami pada saat bersalin (39,8%) serta takut dengan operasi caesar atau dilakukan pemberian anastesi pada sumsum tulang belakang (13%) (Ginting et al., 2022).

Dampak yang ditimbulkan dari kecemasan selama kehamilan dapat mempengaruhi salah satu faktor persalinan dari 5P yaitu (*psychologic*), keadaan psikologis ibu pada kondisi yang tidak baik dapat menyebabkan perasaan cemas dan khawatir yang berlebihan, sehingga ibu mengalami stress yang dapat membuat proses persalinan menjadi lebih sulit, salah satunya adalah kejadian *prolong labour*. Menurut penelitian setiani, et al penyebab utama lamanya persalinan (*prolong*) adalah kecemasan terhadap persalinan yang akan dihadapi oleh ibu, hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan seorang ibu saat melahirkan, semakin besar kemungkinan persalinannya akan berlangsung lebih lama (Setiani et al., 2020). Kecemasan saat hamil juga memiliki risiko 3,84 kali lebih tinggi menyebabkan depresi pasca persalinan (Handayani, 2022). Bukan hanya itu, risiko hipertensi, preeklampsia, dan berat badan lahir rendah (BBLR) dapat terjadi karena *stress* selama hamil, hal ini dipengaruhi oleh pengeluaran hormon kortisol yang berlebihan (Julianti et al., 2023).

Berdasarkan penelitian (Rusdiana, 2023) mengatakan bahwa ada hubungan kunjungan ANC selama hamil dengan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil trimester III, dikarenakan ibu hamil rutin mengikuti kunjungan ANC lebih mudah mendapatkan informasi tentang pentingnya menjaga

kehamilan, yang membantu mengurangi kecemasan. Dengan melakukan kunjungan ANC dapat mengantisipasi permasalahan selama masa kehamilan terutama pada kecemasan ibu hamil yang mengganggu psikologis ibu, ibu yang mengalami masalah kecemasan atau gangguan psikologi akan diarahkan ke psikolog yang ada di Puskesmas, salah satunya di Puskesmas Kasihan 1 yang telah memiliki layanan psikologi klinis.

Penilaian pelaksanaan kunjungan *antenatal care* dapat dilihat dari cakupan K1, K4, dan K6. Menurut profil kesehatan Kabupaten Bantul tahun 2022, cakupan K4 di Kabupaten Bantul dari tahun 2018 hingga 2020 mengalami penurunan terutama pada tahun 2020 karena pandemi Covid-19 yang membatasi kehadiran ibu hamil ke fasilitas kesehatan. Sementara itu, pada tahun 2022 penurunan kembali terjadi dikarenakan ibu hamil tidak melakukan kunjungan di K1. Hal ini dikarenakan banyaknya ibu hamil yang menyembunyikan kehamilannya karena mengalami (Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD). Selain itu pada kasus tertentu terdapat kejadian kehamilan yang tidak diketahui dan pada saat melakukan pemeriksaan usia kehamilan telah berusia lebih dari 12 minggu, sehingga ketika melakukan kunjungan ke puskesmas telah melewati K1 dan K2. Presentase cakupan K1 Puskesmas Kasihan 1 Tahun 2022 sebesar (100%), cakupan K4 (79,4%), cakupan K6 (65,0%) (Dinkes Kabupaten Bantul, 2023).

Menurunnya risiko komplikasi yang ditimbulkan karena rasa cemas yang rendah pada ibu hamil dapat membantu mengurangi AKI dan AKB. Sebaliknya, Peningkatan kecemasan saat hamil dapat meningkatkan risiko komplikasi pada ibu dan juga bayinya (Isnaini et al., 2020).

Upaya pemerintah dalam mengatasi ketidaknyamanan selama masa kehamilan di Puskesmas Kasihan 1 yaitu mengembangkan program pelayanan senam hamil setiap satu bulan sekali, senam hamil dan nifas bermanfaat untuk membentuk fleksibilitas otot, serta menjaga postur tubuh yang baik selama kehamilan dan sesudah melahirkan. Akan tetapi program senam hamil hanya berfokus pada latihan gerak, berbeda dengan prenatal yoga yang memiliki banyak manfaat yaitu melatih postur, mengontrol pernapasan, meningkatkan

fleksibilitas tubuh, serta meditasi bagi ibu hamil dapat mengurangi kecemasan selama masa kehamilan serta siap dengan persalinan yang akan dihadapi. Keikutsertaan ibu dalam mengikuti senam hamil di Puskesmas Kasihan 1 juga lebih sedikit dibandingkan dengan ibu yang mengikuti yoga prenatal yaitu dibuktikan dengan pengabdian masyarakat dalam memberikan prenatal yoga yang telah dilakukan pada tanggal 15 Februari tahun 2024, sebanyak 17 ibu hamil mengikuti prenatal yoga, sedangkan yang mengikuti kelas senam hamil hanya berjumlah paling banyak 13 orang.

Berdasarkan penelitian (Corrigan et al., 2022) mengatakan bahwa intervensi yoga kehamilan dapat mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan seperti mengurangi kecemasan, depresi, stress, selain itu juga mengurangi durasi persalinan dan nyeri saat bersalin. Latihan yoga prenatal sangat dianjurkan untuk ibu hamil, khususnya pada trimester kedua dan ketiga. Gerakan yoga yang lembut membantu meningkatkan kelenturan tubuh, sementara teknik pernapasan yang diajarkan membantu menenangkan pikiran dan mengurangi stres (Simanihuruk et al., 2020).

Menurut Sukayasa dan Bagus Wirawan (2018) dalam Suristyawati, terdapat delapan *astangga yoga* yaitu (1) pengendalian diri tahap awal (*Yama*) (2) pengendalian diri tahap lanjut (*Niyama*) (3) sikap tubuh (*Asana*) (4) pengaturan napas (*Pranayama*) (5) penarikan semua indra (*Prthyahara*) (6) atau penguasa indra (*Dharana*) (7) meditasi (*Dhyana*) (8) pemusatan pikiran pada Tuhan (*Samadhi*). *Dhyana* yang berarti meditasi merupakan bagian *astangga yoga* yang sering digunakan untuk mengatasi permasalahan pada ibu hamil dengan rasa cemas yang semakin meningkat karena persalinan semakin mendekat (Suristyawati et al., 2019).

Meditasi dalam yoga prenatal dikenal dengan *meditation prenatal yoga* karena merupakan bagian dari prenatal yoga. Dalam yoga, meditasi yang dilakukan dapat berupa visualisasi terbimbing, dimana praktisi mengikuti arahan dari instruktur untuk mengikuti agar mencapai kedamaian dan keseimbangan batin (Zuhrotunida, 2020). Meditasi memiliki efek dalam

meningkatkan gelombang *alpha* yang merupakan gelombang otak yang terdapat dalam kondisi tubuh yang relaks (Artaguna & Sukmandari, 2022).

Meditation prenatal yoga memiliki manfaat yaitu ibu hamil menjadi lebih bugar, percaya diri, rileks, mengatur pola nafas ibu, memperbaiki postur tubuh, mengurangi stress, meningkatkan rasa tenang serta mengurangi rasa cemas saat hamil karena menghadapi persalinan yang semakin mendekat, hal ini di buktikan dengan penelitian Suristyawati (2019) yaitu sebanyak 28 wanita hamil dengan kecemasan diberikan perlakuan meditasi yang menunjukkan hasil ibu merasa menjadi lebih nyaman selama kehamilannya, menjadi berpikir lebih positif, dan tidur lebih nyenyak (Suristyawati et al., 2019). Menurut Handayani dalam penelitiannya presentase penurunan kecemasan ibu hamil setelah diberikan intervensi *meditation prenatal yoga* sebesar 13% ($p < 0,001$) (Handayani, 2022).

Berdasarkan studi penjajakan awal yang peneliti lakukan dengan mengajukan beberapa pertanyaan di Puskesmas Kasihan 1 pada 17 ibu yang sudah memasuki kehamilan trimester ke III saat mengikuti kelas yoga prenatal pada tanggal 15 Februari 2024, didapatkan hasil sebanyak 14 ibu hamil trimester III (82,4%) mengalami gangguan kecemasan dan yang tidak memiliki gangguan kecemasan sebanyak 3 orang ibu hamil (17,6%). Dari pertimbangan pentingnya kegunaan *meditation prenatal yoga* sebagai upaya dalam mengatasi tingkat kecemasan ibu hamil, maka dari itu penulis ingin melakukan penelitian berjudul “Pengaruh *Meditation Prenatal Yoga* Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Kasihan 1 Tahun 2024”.

B. Rumusan Masalah

Dengan merujuk pada permasalahan dan informasi yang telah dibahas yang menyebutkan bahwa kecemasan cenderung meningkat selama kehamilan trimester III dan memiliki dampak merugikan untuk ibu dan bayinya, maka rumusan masalah yang dibahas yaitu “adakah pengaruh

meditation prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kasihan 1 Tahun 2024?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh latihan *meditation prenatal yoga* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk diketahuinya tingkat kecemasan pada ibu hamil sebelum mengikuti *meditation prenatal yoga*
- b. Untuk diketahuinya tingkat kecemasan pada ibu hamil sesudah mengikuti *meditation prenatal yoga*.
- c. Untuk diketahuinya pengaruh *meditation prenatal yoga* terhadap kecemasan pada ibu hamil di Puskesmas Kasihan 1.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Dapat menjadi tambahan pengetahuan, serta dapat memberikan referensi tambahan dalam ilmu kebidanan terkait meditasi dalam prenatal yoga.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman dan dapat menjadi literatur pendukung tentang dampak praktik *meditation prenatal yoga* terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III sesuai dengan visi misi program studi kebidanan S-1 Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yakni berbasis komplementer.

b. Bagi Puskesmas Kasihan 1

Dapat menjadi pertimbangan dalam membentuk kelas prenatal yoga untuk mengurangi kecemasan serta ketidaknyamanan selama masa kehamilan.

c. Bagi Ibu Hamil

Dapat menjadi tambahan pengetahuan ibu dalam mengatasi kecemasan menghadapi persalinan dengan melatih keterampilan ibu yaitu dengan melakukan *meditation prenatal yoga* agar dapat merasakan kehamilan dengan nyaman dan siap menghadapi persalinan.

d. Bagi Peneliti

Dapat mengimplementasikan ilmu yang telah di dapatkan selama bangku perkuliahan mengenai prenatal yoga.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Peneliti	Judul dan tahun	Hasil Penelitian	Perbedaan
1.	Rachmawati Ika Sukarsih , Nova Elok Mardliyana , Roudlotul Hikmah	Pengaruh Relaksasi dan Meditasi Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. Tahun 2021	Penelitian berlokasi di surabaya, yakni di RSI Darus Syifa'. Seluruh ibu hamil yang berkunjung di RSI Darus Syifa' merupakan populasi dalam penelitian ini. Sampel yang digunakan yaitu total sampling, sampel diambil sebanyak 10 orang yang berkunjung melakukan ANC pada bulan Oktober 2020. Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen semu untuk mengetahui pengaruh atau efek perlakuan. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh meditasi terhadap kecemasan ibu hamil menjelang persalinan dengan p-value =0.000	Waktu, tempat penelitian, variabel penelitian, pengambilan sampel
2.	Putri Suristyawati,	Meditasi Untuk Mengatasi	Penelitian dilakukan di kota denpasar dengan 28 orang ibu hamil yang	Waktu, tempat

No.	Peneliti	Judul dan tahun	Hasil Penelitian	Perbedaan
	Sang Ayu Made Yuliari, Ida Bagus Putra Suta	Kecemasan Pada Ibu Hamil Tahun 2019	mengikuti meditasi. Penelitian ini bersifat penelitian kualitatif, yang dilakukan dengan cara mengobservasi dan melakukan Tanya jawab. Metode penelitian menggunakan metode <i>Snow Ball Sampling</i>. Temuan penelitian menunjukkan bahwa meditasi memiliki potensi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil. ini didasarkan dengan hasil Tanya jawab pada enam instruktur yoga di Kota Denpasar. Dampak meditasi ini adalah meningkatnya rasa nyaman selama kehamilan, peningkatan aktivitas sehari-hari, pikiran yang lebih positif, dan peningkatan kualitas tidur.	penelitian, jenis penelitian, teknik pengambilan sampel
3.	Titi Purwitasari Handayani	Pengaruh Meditation Prenatal Yoga Dan Dukungan Suami Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kelurahan Jayaraga Kabupaten Garut	Kelurahan Jayaraga Kabupaten Garut adalah tempat penelitian ini dilakukan. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain <i>one group pretest and posttest</i>. Pendekatan <i>Proportionate Stratified Random Sampling</i> digunakan untuk memilih total 30 responden. Uji <i>Mann Whitney</i> atau uji <i>Kruskal Wallis</i> digunakan dalam analisis data untuk menguji perbedaan kenaikan skor antara tingkat dukungan suami dan tingkat kecemasan tergantung pada karakteristik responden. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa meditasi yoga prenatal dan dukungan pasangan berdampak pada tingkat kecemasan ibu hamil pada trimester ketiga.	Variabel, tempat, waktu, pengambilan sampel

Dari beberapa penelitian diatas menunjukkan bahwa terdapat beberapa perbedaan dan kesamaan dari peneliti sebelumnya. Kesamaan dari penelitian ini dengan peneliti terdahulu adalah kesamaan variabel yaitu variabel kecemasan pada ibu hamil trimester III sebagai variabel terikat dan variabel *meditation prenatal yoga* sebagai variabel bebas. Perbedaan dari penelitian ini terletak pada

pemberian intervensi, peneliti memberikan meditation prenatal yoga sebanyak 2 kali dengan interval satu minggu sekali, selain itu instrument yang digunakan juga berbeda, peneliti menggunakan instrument HARS-A.

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA