

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan rangkaian biologis bermula dari pembuahan sel sperma dan sel telur, yang berkembang menjadi janin di dalam rahim. Proses ini memicu berbagai perubahan fisik dan psikologis ibu hamil, salah satunya adaptasi sistem kardiovaskular, berupa peningkatan volume darah, denyut jantung, dan aktivitas sistem saraf otonom, yang menyebabkan jantung bekerja lebih keras (mardalena, 2024).

Dalam kehamilan normal, tekanan darah cenderung menurun pada trimester awal kehamilan karena remodeling arteri spiralis plasenta, dan akan meningkat kembali saat memasuki trimester akhir (Maryana et al., 2024). Namun jika mekanisme ini terganggu, dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi pada kehamilan yang merupakan kondisi patologis dan dapat berkembang menjadi preeklampsia.

Menurut data WHO (2015) hipertensi pada ibu hamil merupakan salah satu pemicu utama kesakitan dan kematian bagi ibu dan janin. Data dunia menunjukkan 80% kematian ibu hamil disebabkan oleh faktor-faktor yang berhubungan langsung dengan kehamilan, seperti pendarahan (25%), hipertensi (12%), partusmacet (8%), aborsi(13%),dan faktor lainnya (7%). Data dari Dinas Kesehatan Kabutapen Sleman, menunjukkan bahwa di Kabupaten Sleman terdapat kenaikan jumlah kematian ibu di tahun 2023 yaitu sejumlah 7 kasus menjadi 8 kasus di tahun 2024, dengan penyebab kematian maternal yaitu perdarahan, hipertensi, dan penyakit jantung.

Dampak hipertensi dan preeklamsia dapat mengancam ibu dan janin, seperti kelahiran prematur, oliguria, kematian ibu, gangguan pertumbuhan janin, *oligohidramnion*, dan peningkatan risiko morbiditas serta mortalitas janin (Ożarska dalam (Marbun & Irnawati Irnawati, 2023).

Prenatal yoga merupakan intervensi non-medis yang dapat membantu mengurangi risiko gangguan tekanan darah pada ibu hamil. Prenatal yoga

adalah jenis yoga khusus yang dilakukan oleh ibu hamil selama masa prenatal, yang menggabungkan metode relaksasi serta aktivitas fisik yang tepat untuk kebugaran ibu (Mu'alimah et al., 2022), yang berperan dalam memperlancar sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta menurunkan stres dan kecemasan.

Yoga membantu menurunkan tekanan darah melalui peningkatan relaksasi, stimulasi pelepasan hormon endorfin, serta penurunan aktivitas sistem *renin-angiotensin*. *Endorfin* menekan aktivitas saraf simpatis sehingga tubuh menjadi lebih tenang, sedangkan sistem *renin-angiotensin* akan menurun dan pembuluh darah menjadi lebih rileks dan tidak menyempit, yang akibatnya aliran darah menjadi lancar dan tekanan darah stabil (Marni et al., 2023). *Pranayama* dalam yoga juga meningkatkan sirkulasi oksigen dan membantu menurunkan tekanan darah (Subekti et al., 2022).

Efektivitas prenatal yoga terhadap tekanan darah telah dibuktikan dalam penelitian (Dewi et al., 2024) menunjukkan penurunan rata-rata MAP dari 91,430 menjadi 84,810 setelah intervensi yoga. Penelitian (Purnomo & Wati, 2024) juga menemukan bahwa prenatal yoga secara signifikan mencegah preeklamsia, di mana responden yang sebelumnya mengalami hipertensi stadium 1 menunjukkan hasil negatif terhadap preeklamsia setelah rutin melakukan yoga.

Studi pendahuluan yang dilakukan di PMB Kuswatiningsih dengan melihat buku register menunjukkan bahwa dari 112 ibu hamil yang rutin menjalani ANC, 37 orang (33%) diantaranya merupakan ibu hamil trimester III. Dari 37 orang tersebut, 26 orang (70,3%) diantaranya memiliki tekanan darah kategori normal (<120/80 mmHg) dengan 6 orang diantaranya memiliki riwayat hipertensi dari keluarga, 10 orang (27%) memiliki tekanan darah kategori pre-hipertensi (120-139 /80-8 mmHg), dan 1 orang (2,7%) lainnya memiliki tekanan darah kategori hipertensi (>140/90 mmHg). Berdasarkan dari studi pendahuluan tersebut perlunya upaya pencegahan guna mengurangi angka hipertensi pada kehamilan di Kabupaten Sleman. Melihat adanya kelas yoga di PMB tersebut, peneliti tertarik menjadikan tempat ini sebagai lokasi studi untuk

meneliti pengaruh yoga prenatal terhadap tekanan darah ibu hamil. Meskipun manfaat yoga secara umum telah banyak diteliti, bukti khusus terkait dampak yoga prenatal terhadap tekanan darah masih terbatas, sehingga penelitian ini bertujuan memperkuat bukti ilmiah di bidang tersebut

B. Rumusan Masalah

Sesuai latar belakang yang sudah dijelaskan, masalah yang akan dibahas di penelitian ini yaitu: “Adakah Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tekanan Darah Ibu Hamil Trimester III di PMB Kuswatiningsih Kabupaten Sleman Yogyakarta“

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui prenatal yoga berpengaruh terhadap tekanan darah ibu hamil trimester III di PMB Kuswatiningsih Kabupaten Sleman Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk memahami karakteristik ibu hamil trimester III dalam menurunkan tekanan darah.
- b. Untuk mengetahui tekanan darah ibu hamil sebelum dilakukan intervensi prenatal yoga.
- c. Untuk mengetahui tekanan darah ibu hamil setelah dilakukan intervensi prenatal yoga.
- d. Untuk mengetahui perbedaan tekanan darah ibu hamil sebelum dan setelah dilakukan intervensi prenatal yoga.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini membantu memajukan ilmu kesehatan bagi maternal dengan menambah bukti ilmiah mengenai manfaat prenatal yoga sebagai upaya preventif tanpa obat bagi ibu hamil dalam mengatur tekanan darah, serta menjadi dasar bagi peneliti yang akan datang.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Diharapkan menjadi referensi untuk studi selanjutnya terkait pengendalian tekanan darah pada ibu hamil melalui pendekatan non-farmakologis seperti prenatal yoga, serta memperkaya literatur ilmiah di bidang kesehatan maternal.

b. Bagi Responden (Ibu Hamil)

Penelitian ini diharapkan membantu ibu hamil dalam mengelola tekanan darah melalui yoga prenatal, serta memberikan informasi tentang teknik yoga yang mendukung kesejahteraan fisik dan mental, sebagai alternatif alami untuk menjaga kesehatan selama kehamilan.

c. Bagi Institusi Pendidikan (Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta)

Diharapkan mampu menjadi salah satu sumber informasi dan sebagai bahan bacaan literatur di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, juga dapat difungsikan sebagai acuan untuk peneliti yang akan datang.

d. Bagi Tenaga Kesehatan dan Pelayanan Kesehatan

Diharapkan bisa memberikan referensi untuk tenaga kesehatan terkait dengan pelayanan non-farmakologis yaitu prenatal yoga bagi ibu hamil untuk mengelola tekanan darah.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Nama Peneliti/Tahun	Judul	Desain Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Rosdiana, Lina Fitriani/ 2021	Yoga Hamil Menggunakan Lantunan Zikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Ibu Preeklamsia	Penelitian <i>pre-eksperimen one group pre-posttest design</i> . Ibu dengan preeklamsia dijadikan sampel. Yoga dilakukan seminggu 3 kali (30-60 menit)	Hasil uji <i>wilcoxon p-value 0,003 (<0,005)</i> artinya ada pengaruh yoga hamil terhadap tekanan darah ibu preeklamsia.	Meneliti pengaruh prenatal yoga dengan	Dilakukan pada ibu dengan preeklamsia, ditambah intervensi lain berupa dzikir
2.	Deepa, Y Mooventhana, A Christa, Edmin Kayalarasi, C A/2022/	<i>Effect of yoga on cardiovascular functions and psychological aspects of people on public service-related work: an exploratory study</i>	Penelitian <i>pre-post eksperimental</i> kelompok tunggal. Sampelnya orang yang mengalami depresi dan berusia diatas 41 tahun melakukan yoga sebanyak 5 kali seminggu selama 1 bulan. pengukuran menggunakan tensimeter digital. Variable psikologi diukur dengan <i>depression anxiety stress scales</i>	Menunjukkan penurunan signifikan pada IMT, SBP, DBP, MAP dengan hasil statistik p-Value 0,056.	Meneliti pengaruh yoga terhadap tekanan darah	Sampel yang digunakan bukan ibu hamil, terdapat variable penelitian lain yaitu psikologi.
3.	Fransisca, Yunetra, Ocktariyana/ 2023	<i>Effect of yoga practice in reducing blood pressure, platelet blood count, and proteinuria in pregnant women with mild preeclampsia</i>	Penelitian <i>eksperimen pre-post design</i> pada ibu hamil dengan eklamsia >20 mhg. Melakukan yoga 30 menit dalam seminggu selama 1 bulan. Tekanan darah diukur dengan tensimeter, dan protein urin dilihat melalui tes darah dan urin	Terdapat penurunan rata-rata sistol 14 mmhg p<0,001 diastol 10 mmhg p<0,001, protein urin (p=0,104) setelah intervensi.	Meneliti pengaruh prenatal yoga terhadap tekanan darah pada ibu hamil >20mgg	Menambah variable lain berupa protein urin dan sampel yang digunakan adalah ibu dengan eklamsia

4.	Siti Rahmadani Nasution, Nurul Lidy, Yunita Laila Astuti, Diana Hartaty Anggraini. 2023	<i>The Effect Of Prenatal Yoga and Acupressure on Lowering Blood Pressure in Pregnant Women</i>	Penelitian <i>Quasi-eksperimen</i> dengan <i>pre-posttest design</i> dengan kelompok kontrol pada ibu hamil >20mgg di Klinik Depok. Perlakuan diberikan 4 kali dalam 2 minggu.	(Nasution et al., 2023) terdapat perbedaan dari kedua kelompok kontrol yaitu sistol >20 mgg 0,00 diastol 0,007.	Meneliti pengaruh prenatal yoga terhadap ibu hamil >20 mgg	Menggunakan kelompok kontrol dan ditambah intervensi lain berupa akupressur
5.	Deasy, Ali Madinah, Siti Anisak. 2023	<i>Effect of Combination of Prenatal Yoga and Self Hypnosis on Anxiety Level of Pregnant Women with Preeclampsia in Indonesia</i>	Penelitian <i>Quas-eksperimen pre-posttest design</i> . Sampel ibu dengan preeklampsia diatas 22 mgg. Dilakukan pengukuran tingkat kecemasan dengan <i>State-Trait Anxiety Inventory</i> (STAI). Melakukan yoga sebanyak 12 kali dalam 12 hari.	Terdapat pengaruh yoga prenatal dan hipnosis diri terhadap preeklampsia dan tingkat kecemasan ($p: 0.000$) Deasy et al (2023)	Meneliti prenatal yoga dengan pada satu kelompok pada ibu hamil diatas usia 22 mgg.	Menambahkan variable penelitian berupa tingkat kecemasan.
6.	Meylinda Anadella Dewi, Rinda Intan Sari, Vivi Sovianti/2024	Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Dan Denyut Janin di RST Dr Asmir Salatiga	Penelitian <i>quasi eksperimental</i> satu kelompok <i>pre-poettest design</i> . Bertujuan untuk mencari pengaruh prenatal yoga terhadap tekanan darah ibu dan DJJ.	Uji <i>Paired Sample T-test</i> didapatkan <i>P-value</i> 0,000 Ha diterima. ($<0,05$) (Dewi et al., 2024)	Meneliti pengaruh prenatal yoga menggunakan <i>one grup pre-posttet</i>	Menambahkan DJJ sebagai variable yang diteliti.