

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Menurut Persatuan Ginekologi Internasional, kehamilan dimulai dengan bertemunya sperma dan ovum, disertai oleh proses implantasi yang berlangsung selama 40 minggu. Kehamilan dikelompokkan atas trimester satu (12 minggu), trimester dua (minggu ke-13 hingga ke-27), serta trimester tiga (minggu ke-28 hingga ke-40) (Prawirohardjo, 2016).

Umumnya kehamilan muncul perubahan pada tubuh wanita sebagai bagian dari penyesuaian tubuhnya terhadap proses kehamilan (Girsang, 2022). Selama kehamilan, proses perubahan fisik yang bisa memicu keluhan pada ibu yang berdampak kepada kesejahteraan psikologisnya, terutama pada ibu yang sedang menjalani trimester ketiga, yang sering disebut sebagai masa penantian (Nurbaiti & Nurita, 2020). Gangguan psikologis bisa meliputi perasaan cemas dan khawatir terkait kehamilan dan persalinan, yang dapat menimbulkan tingkat stres yang tinggi.

Sebagian besar wanita hamil trimester III dalam keadaan cemas karena merasa khawatir dalam menghadapi proses persalinannya. Perubahan psikologis dan fisik pada ibu terjadi karena hormon yang mengalami perubahan sebagai adaptasi pertumbuhan janin yang ada di dalam rahim. Adanya perubahan tersebut dapat menimbulkan stres dan kecemasan bagi ibu hamil (Sari & Parwati, 2023). Jika ibu hamil mengalami kecemasan, hal ini dapat berdampak pada risiko munculnya penyakit dan komplikasi semasa kehamilan dan persalinan. Timbulnya kecemasan dapat menghentikan kontraksi uterus sehingga terjadi persalinan lama sekitar 65% (Arlym & Pangarsi, 2021).

Menurut (Yulianti et al, 2022) bahwa di Korea 8-12% ibu hamil mengalami kecemasan, di Amerika Serikat 10-12% dan di Indonesia 56,5% mengalami kecemasan dan 14,8% mengalami depresi. Berdasarkan

penelitian (Albin et al., 2022) didapatkan kecemasan pada 18,2% ibu hamil selama trimester pertama, 19,1% selama trimester kedua, dan 24,6% selama trimester ketiga. Dengan demikian, presentasi tersebut disimpulkan bahwa kejadian kecemasan yang berkaitan dengan persalinan lebih tinggi terjadi pada wanita hamil dengan usia kehamilan trimester ketiga.

Kecemasan selama kehamilan bisa menyebabkan masalah kejiwaan dan penurunan kualitas janin, yang dapat mengakibatkan kelahiran prematur dan BBLR. Kecemasan pada kehamilan berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental pada ibu maupun janin, peningkatan gangguan irama jantung, meningkatkan resiko perkembangan terlambat, dan masalah yang dihadapi ibu hamil dapat meningkatkan resiko depresi postpartum (Ika et al., 2022). Sehingga kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan bisa dikurangi melalui latihan fisik seperti prenatal yoga. Melalui latihan ini, ibu hamil dapat menjaga kesehatan fisik dan kebugaran serta menjaga stabilitas emosionalnya, sehingga perkembangan janin dapat berjalan dengan baik (Indrayani & Legiati, 2021).

*Prenatal gentle* yoga dapat meliputi meditasi, pengaturan postur olah napas dan relaksasi. Yoga memiliki potensi untuk meningkatkan kesadaran fisik dan emosional, emosi yang stabil dan pikiran jernih (Charla Bingan, 2019). Keterampilan prenatal yoga bermanfaat dalam membantu membentuk harmoni antara pikiran dan tubuh, kekuatan tubuh, kedamaian, ketenangan, sebagai persiapan ibu hamil secara mental, fisik dan spiritual saat persalinan (Yayuk Puji Lestari & Ika Friscila, 2023). Gerakan yoga melatih teknik pernapasan yang optimal untuk meningkatkan suplai oksigen dan pelepasan hormone *endorphin* ke dalam darah serta menciptakan proses relaksasi melalui *hypnosis* dan sugesti yang positif bagaimana cara menghadapi persalinan pada ibu (I. Wahyuni et al., 2023).

Penelitian oleh (Wijaya, 2023a) didapatkan bahwa hasil kecemasan trimester ketiga pada wanita hamil sebelum perlakuan diberikan terdapat rata-rata 21,40 memiliki kecemasan yang tinggi. Namun, setelah diberikan

perlakuan kecemasan ibu hamil menurun yaitu dengan rata-rata 17,80 kecemasan yang baik.

Berdasarkan data rekam medis di BPM Appi Ammelia ibu, 70% hamil mengalami cemas menjelang persalinan. Sementara itu, peneliti yang melaksanakan studi pendahuluan di BPM Appi Ammelia terhadap 5 ibu hamil yang melakukan ANC dengan usia kehamilan 28-36 minggu melaporkan bahwa sering merasa khawatir dan cemas terhadap kehamilan dan menghadapi persalinan karena trauma robekan, pembukaan persalinan yang lama dan ketidaknyamanan yang dialami di trimester III seperti nyeri punggung dan pinggang, kesulitan tidur karena meningkatnya frekuensi BAK serta kurangnya pengetahuan ibu terhadap manfaat prenatal yoga dalam menurunkan kecemasan.

Sebagaimana pentingnya manfaat *prenatal* yoga dalam membantu penurunan kecemasan wanita hamil trimester III untuk menghadapi persalinan. Dengan demikian, peneliti berminat untuk meneliti dengan judul “Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di BPM Appi Ammelia Tahun 2024”.

## **B. Rumusan Masalah**

Sebagaimana latar belakang yang dijabarkan, sehingga perumusan masalah penelitian ini antara lain “Apakah ada Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan Di BPM Appi Ammelia Tahun 2024?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga dengan tingkat kecemasan wanita hamil Trimester III dalam menghadapi persalinan di BPM Appi Ammelia.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan sebelum diberikan intervensi prenatal yoga.

- b. Untuk mengetahui tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan sesudah diberikan intervensi prenatal yoga.

#### D. Manfaat Penelitian

##### 1. Manfaat Teoritis

Dapat memperluas wawasan terkait prenatal yoga terutama dalam kaitannya dengan topik penelitian ini.

##### 2. Manfaat Praktis

- a. Untuk Ibu Hamil Trimester III

Mampu memberikan relaksasi untuk mengatasi cemas ibu hamil ketika menghadapi persalinan.

- b. Untuk BPM Bidan Appi Ammelia

Diharapkan dapat membantu bidan memberikan asuhan kebidanan dengan dilakukan prenatal yoga dalam upaya mengatasi kecemasan ibu hamil trimester III.

- c. Untuk Peneliti Selanjutnya

Hendaknya bisa menjadi panduan untuk melaksanakan penelitian selanjutnya mengenai prenatal yoga dalam upaya mengatasi kecemasan ibu hamil trimester III.

#### E. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian dengan riset tentang yang berhubungan dengan judul penelitian ini, di antaranya:

**Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian**

No	Peneliti	Judul Penelitian	Metodologi Penelitian	Hasil Penelitian
1	Laura Rischa, A., M. Evrianasari, N. & Anggraini (2022)	“Pengaruh pemberian prenatal yoga dengan tingkat cemas ibu hamil menghadapi persalinan”	Studi ini menggunakan desain Quasy Eksperiment melalui teknik sampling purposive sampling memanfaatkan post test only control group.	Pada penelitian ini diberikan prenatal yoga dalam waktu 3 minggu dan memiliki durasi seminggu 2 kali. Kelompok prenatal yoga memiliki mean kecemasan sejumlah 26,81 dengan 4,833 untuk nilai standar deviasi. Rentang skor kecemasan dalam

No	Peneliti	Judul Penelitian	Metodologi Penelitian	Hasil Penelitian
				kelompok ini adalah dari 21 hingga 38. Sementara itu, pada kelompok yang tidak mengikuti prenatal yoga, mean kecemasan adalah 42,88 dengan 5,818 untuk nilai standar deviasi. Rentang skor kecemasan dalam kelompok ini adalah dari 30 hingga 52. p-value yakni $+ 0.000 < 0.05$ berarti ditemukan pengaruh pemberian prenatal yoga dengan cemas pada ibu hamil yang akan menjalankan persalinan.
2	Kusuma Rahma, Dewi. & Tri Weni, Purnani. (2018)	“Pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravidarum trimester III di Kediri”	Metode studi ini menggunakan pendekatan Pre post test Control Group Design. Teknik sampling Simple Random Sampling	Intervensi dilaksanakan seminggu 2 kali. Sebanyak 14 ibu hamil mengalami panik pada pre-test, dengan 1 orang di antaranya mengalami cemas berat, serta yang mengalami cemas sedang terdapat 1 orang. Pada post-test, 5 ibu hamil mengalami cemas sedang, serta 11 ibu lainnya mengalami cemas ringan. Didapat p-value 0,000 yakni $< 0,05$ , dan menolak H <sub>0</sub> .
3	Sipayung, Romaulina. & Wijaya, Putri. (2022)	“Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di PMB M Bogor tahun 2022”	Studi ini dalam pelaksanaannya mempergunakan quasi eksperiment dan memanfaatkan rancangan pre dan post test with control group design. Teknik sampling total sampling.	Pelaksanaan intervensi dilakukan sebanyak 3 kali dalam 2 minggu. Rata-rata kecemasan sebelum intervensi kelompok intervensi 21,40 serta setelah intervensi menjadi 17,80. Sementara rerata tingkat kecemasan pada sebelum intervensi kelompok control 21,80 dan setelah

No	Peneliti	Judul Penelitian	Metodologi Penelitian	Hasil Penelitian
4	Amalia, Riza Rusmini., & Retno, Diki Yuliani. (2020)	“Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester III”	Studi ini mempergunakan metode quasy eksperimental melalui pemanfaatan pendekatan pretest posttest design. Teknik sampling total sampling.	intervensi menjadi 23,25. t-test didapatkan signifikan senilai 0.000 ( $p < 0,05$ ) maka bisa ditemukan pengaruh prenatal yoga pada tingkatan kecemasan ibu hamil saat berhadapan dengan persalinan. Pelaksanaan intervensi dilakukan prenatal yoga minggu 1 kali dalam waktu empat minggu dan setiap treatment memiliki durasi 60 menit. Nilai kecemasan sebelum perlakuan memiliki rata-rata 24,92, setelah diberikan perlakuan 13,62 sehingga bisa dikatakan prenatal yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan memiliki pengaruh.