

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut laporan Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta (2023) sebanyak 37,1% dari total kematian ibu hamil di Indonesia pada tahun 2021 disebabkan oleh eklamsi. Pada tahun 2022, Yogyakarta memiliki angka kematian ibu (AKI) sejumlah 43 kasus, dan 7 diantaranya disebabkan oleh hipertensi. Kabupaten Bantul memiliki AKI tertinggi di Daerah Istimewa Yogyakarta dengan 16 kasus dari total 43 kasus pada tahun 2022. Stres ibu hamil menjadi faktor pendukung penyebab kejadian hipertensi dan pre-eklamsi. Ketidaknyamanan selama kehamilan disebabkan oleh perubahan yang terjadi selama kehamilan, maka dari itu ibu hamil perlu melakukan adaptasi terhadap proses yang terjadi pada tubuhnya dan umumnya menyebabkan kekhawatiran bagi sebagian besar ibu hamil terlebih lagi saat menghadapi persalinan. Kekhawatiran yang terhadap kesehatan dan kehamilan membuat ibu menjadi lebih sensitif terhadap perubahan emosional dan memicu peningkatan stress. (Wulandari et al., 2022)

Menurut Cynthia (2015) tingkat stres selama kehamilan sebagian besar dikaitkan dengan beberapa faktor yaitu dukungan keluarga, status finansial, lingkungan sosial, serta pengalaman dan pengetahuan. (Sunarmi, 2023). Tingkat stres yang tinggi dapat meningkatkan risiko depresi. Ibu hamil yang mengalami depresi dapat meningkatkan risiko terjadinya pre-eklamsi, keguguran, komplikasi kehamilan, bayi lahir premature, BBLR, dan depresi postpartum yang mempengaruhi timbulnya masalah kognitif dan emosi pada anak. Menurut Muzik (2012) mengingat dampak buruk akibat stress, kecemasan, dan depresi yang dapat terjadi pada ibu dan bayi, lebih dari 50% ibu hamil mengatasinya dengan meminum obat

antidepresan yang masih menjadi perdebatan antara manfaat dan risikonya bagi ibu hamil dan janin, serta mengalami kekambuhan bila pengobatan dihentikan. (Yulianti et al., 2022)

Aktivitas fisik adalah salah satu cara alternatif yang dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan seseorang. Yoga digunakan sebagai manajemen stres secara keseluruhan dan sebagai pengobatan kecemasan atau depresi. Karena yoga lebih sering digunakan sebagai pengobatan kecemasan atau depresi daripada pengobatan farmakologis atau tradisional. (Ningrum et al., 2019). Yoga membantu menstimulus emosi melalui rangsangan luar. Yoga memberi rangsangan rasa tenang yang terorganisir melalui gerakan tubuh (asana), pernafasan (pranayama), dan teknik relaksasi. Hal ini mampu meningkatkan intuisi alamiah dan membimbing pikiran agar fokus pada ketenangan pikiran dan konsentrasi. (Yulianti et al., 2022)

Bidan Appi Amelia merupakan salah satu bidan yang menyediakan fasilitas pelayanan prenatal yoga yang diharapkan melalui kelas prenatal yoga, bidan juga turut berperan untuk menurunkan tingkat emosi pada ibu hamil sehingga kesehatan dan kesejahteraan ibu hamil juga turut meningkat. (Aswitami et al., 2023)

Peneliti melakukan studi pendahuluan di PMB Appi Amelia dengan melakukan wawancara pada 5 orang ibu hamil yang sedang melakukan ANC dengan usia kehamilan 28-39 minggu sering mengalami gejala stress seperti *moodswing*, sulit tidur. Dua orang diantaranya menyampaikan mengalami tekanan dari keluarga dan teman-temannya berupa pertanyaan-pertanyaan mengenai proses kehamilan, pertumbuhan janin hingga proses melahirkan nanti yang seringkali menyinggung perasaan ibu hamil. Hal tersebut menjadi salah satu faktor pendukung terjadinya stres berupa tekanan dari lingkungan sosial. Dengan latar belakang tersebut, peneliti tertarik meneliti pengaruh prenatal yoga terhadap keadaan emosi ibu hamil.

B. Rumusan Masalah

Apakah prenatal yoga dapat mempengaruhi keadaan emosi pada ibu hamil?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan pada penelitian dibedakan menjadi 2 tujuan yaitu tujuan umum dan tujuan khusus:

1. Tujuan Umum

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap keadaan emosi yang dialami ibu hamil.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat stress, kecemasan, dan depresi ibu hamil sebelum melakukan prenatal yoga.
- b. Mengidentifikasi tingkat stress, kecemasan, dan depresi ibu hamil sesudah melakukan prenatal yoga.
- c. Menganalisis tingkat pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat stress, kecemasan, dan depresi ibu hamil.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan, hasil penelitian ini dapat menambah sumber wawasan ilmiah yang berkaitan dengan topik pengaruh yoga prenatal terhadap keadaan emosi yang dialami ibu hamil.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Melalui penerapan prenatal yoga yang tepat dan efektif, ibu hamil dapat memahami bagaimana yoga prenatal mempengaruhi keadaan emosi ibu hamil, serta meningkatkan kesehatan ibu serta bayinya.

b. Bagi Bidan dan Praktik Mandiri Bidan

Dari hasil studi yang dilaksanakan, dapat berperan sebagai acuan untuk meningkatkan promosi kesehatan, merancang

program, dan mengetahui bagaimana yoga prenatal berdampak pada keadaan emosi ibu hamil sesuai dengan pedoman dan teknik-teknik yang aman.

c. Bagi Peneliti Berikutnya

Hasil studi ini dapat menjadi sumber inspirasi pustaka baru bagi peneliti yang ingin memperdalam dan mengembangkan pengetahuan prenatal yoga dengan perawatan ibu hamil baik secara lebih luas atau lebih spesifik.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No.	Judul Penelitian, Nama Peneliti dan Tahun	Desain Penelitian, Analisis Data dan Hasil Penelitian	Persamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
1.	“Hubungan Senam Yoga Dengan Pengurangan Tingkat Stress Pada Ibu Hamil untuk Meningkatkan Kebugaran di Desa Kayen Kabupaten Pati” (Amanda & Annisaa, 2023)	Jurnal ini menggunakan rancangan <i>retrospektif kohort study</i> . Populasi ibu hamil 33 orang dan teknik sampling yang digunakan adalah <i>total sampling</i> . Analisis data yang digunakan adalah uji korelasi chi square dengan hasil penelitian nilai p value $0,004 < 0,05$ artinya ada hubungan senam yoga dengan pengurangan tingkat stress pada ibu hamil.	1. Penelitian memiliki kriteria inklusi ibu hamil dengan umur kehamilan 20 minggu.	1. Penelitian sebelumnya dilakukan di Desa Kayen, Kecamatan Kayen, Kabupaten Pati tahun 2023, sedangkan penelitian ini akan dilakukan di PMB Appi Amelia, Kabupaten Bantul, Yogyakarta tahun 2024 2. Desain penelitian sebelumnya menggunakan rancangan <i>retrospektif kohort study</i> , sedangkan penelitian menggunakan metode pre-eksperimen <i>one group pretest-posttest</i> 3. Penelitian sebelumnya menggunakan analisis data chi square, sedangkan pada penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon.
2.	“A prospective randomized controlled trial to study the effect of prenatal yoga	Jurnal ini menggunakan rancangan <i>randomized controlled trial</i> . Jumlah sampel	1. Penelitian mengidentifikasi pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat stress	1. Penelitian sebelumnya dilakukan di New Delhi, India tahun 2023,

No.	Judul Penelitian, Nama Peneliti dan Tahun	Desain Penelitian, Analisis Data dan Hasil Penelitian	Persamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
	<i>on maternal weight gain and psychological stress in pregnancy and its association with pregnancy outcomes”</i> (Shukla et al., 2023)	ibu hamil 120 orang dan teknik sampling yang digunakan adalah <i>simple random sampling</i> . Analisis data yang digunakan adalah uji komparasi <i>independent t-test</i> dengan hasil penelitian nilai <i>p value</i> < 0,05 dianggap sebagai hasil yang pengaruh signifikan secara statistic	ibu hamil. 2. Penelitian memiliki kriteria inklusi ibu hamil dengan umur kehamilan mulai 20 minggu.	sedangkan penelitian ini akan dilakukan di PMB Appi Amelia, Kabupaten Bantul, Yogyakarta tahun 2024 2. Desain penelitian sebelumnya menggunakan rancangan <i>randomized controlled trial</i> , sedangkan penelitian menggunakan metode pre-eksperimen <i>one group pretest-posttest</i> 3. Penelitian sebelumnya menggunakan analisis data uji independent t-test dengan komparasi rata rata hasil skor PSS, sedangkan pada penelitian ini menggunakan uji wilcoxon untuk komparasi hasil interpretasi skor DASS
3.	<i>“Meta-Analysis the Effect of Prenatal Yoga to Lower Anxiety and Stress in Intrapartum Women”</i> (Wulandari et al., 2022)	Jurnal ini merupakan penelitian sistematik dan meta-analysis. Artikel dihimpun melalui <i>google scholar, pubmed, dan science direct</i> antara	1. Penelitian mengidentifikasi pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat stress, kecemasan, dan depresi ibu hamil.	1. Desain penelitian sebelumnya merupakan penelitian sistematik dan meta-analysis dari jurnal-jurnal terdahulu, sedangkan

No.	Judul Penelitian, Nama Peneliti dan Tahun	Desain Penelitian, Analisis Data dan Hasil Penelitian	Persamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
4.	<p><i>“Effects of Antenatal Yoga on Maternal Stress and Clinical Outcomes in North Indian Women: A Randomised Controlled Trial”</i> (Bhartia et al., 2019)</p>	<p>tahun 2009-2021 dengan kata kunci “prenatal yoga” atau “Pregnancy yoga” dan “Anxiety” dan “Stress” dan “randomized controlled trial”. Analisis data dilakukan menggunakan aplikasi <i>Review Manager</i> dan untuk mengukur heterogenitas dan hubungan data digunakan <i>forest plot</i> dan <i>funnel plot</i> dengan hasil penelitian nilai p value < 0,001 dianggap sebagai hasil yang berpengaruh signifikan.</p> <p>Jurnal ini menggunakan rancangan <i>randomized controlled trial</i>. Populasi ibu hamil 264 orang dan jumlah sampel 78 orang. Analisis data yang digunakan adalah uji komparasi independent paired t- test dengan hasil penelitian nilai p value < 0,05 dianggap sebagai hasil yang berpengaruh signifikan secara statistic</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penelitian mengidentifikasi pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat stress ibu hamil. 2. Penelitian memiliki kriteria inklusi ibu hamil dengan umur kehamilan mulai 20 minggu. 	<p>penelitian ini menggunakan penelitian pre-eksperimen dengan rancangan <i>one group pretest-posttest</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Penelitian sebelumnya menggunakan analisis <i>forest plot</i> dan <i>funnel plot</i>, sedangkan pada penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon <ol style="list-style-type: none"> 1. Penelitian sebelumnya dilakukan di Delhi, India tahun 2019, sedangkan penelitian ini akan dilakukan di PMB Appi Amelia, Kabupaten Bantul, Yogyakarta tahun 2024 2. Desain penelitian sebelumnya menggunakan rancangan <i>randomized controlled trial</i>, sedangkan penelitian ini

No.	Judul Penelitian, Nama Peneliti dan Tahun	Desain Penelitian, Analisis Data dan Hasil Penelitian	Persamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
				<p>menggunakan rancangan pre-eksperimen <i>one group pretest-posttest</i></p> <p>3. Penelitian sebelumnya menggunakan analisis data <i>independent paired t-test</i>, sedangkan pada penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon.</p>

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YAN
YOGYAKARTA