

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan terjadi melalui proses pembuahan, yaitu pertemuan antara sel telur wanita dan sel sperma pria, yang kemudian menghasilkan janin. Janin tersebut akan tumbuh dan berkembang di dalam rahim selama kurang lebih sembilan bulan. Selama masa kehamilan akan terjadi berbagai perubahan, baik fisik, biologis, maupun psikis yang dipengaruhi oleh perkembangan janin dalam kandungan. Perubahan ini juga mencakup peningkatan berat badan dan perubahan bentuk tubuh (Adriani *et al.*, 2022). Menurut Nelly dalam (Natsir *et al.*, 2024) Kehamilan adalah proses alamiah dan fisiologis yang dapat terjadi pada wanita dengan organ reproduksi yang sehat, mengalami menstruasi, serta melakukan hubungan seksual dengan pria yang organ reproduksinya juga sehat. Selama kehamilan akan terjadi berbagai perubahan fisiologis dan psikologis. Perubahan fisiologis dan psikologis tersebut dapat menimbulkan ketidaknyamanan bagi ibu hamil, antara lain dispnea, insomnia, gangguan pada gusi seperti radang dan *epulis*, sering buang air kecil, nyeri punggung, sembelit, varises, kelelahan, kontraksi *Braxton Hicks*, kram kaki, edema pada pergelangan kaki, perubahan emosional, serta perubahan suasana hati dan peningkatan tingkat kecemasan (Widiyarti *et al.*, 2024).

Kecemasan dan depresi pada masa kehamilan merupakan permasalahan kesehatan mental yang cukup prevalen dan menjadi perhatian serius dalam masyarakat. Meskipun gejala dapat muncul sejak trimester pertama, beberapa penelitian menunjukkan bahwa intensitas kecemasan dan depresi meningkat secara signifikan pada trimester ketiga, dengan prevalensi hampir dua kali lipat dibandingkan trimester pertama dan kedua (P. Y. Sari & Zulhijriani, 2024). Kecemasan dan depresi pada kehamilan merupakan komplikasi penting yang dilaporkan mempengaruhi 20-40% wanita hamil. Gangguan suasana hati dan kecemasan, khususnya pada wanita usia subur, sering kali memburuk atau muncul selama kehamilan. Faktor penyebab utama kecemasan ini antara lain berkaitan

dengan kesejahteraan janin, kondisi kesehatan ibu, dukungan sosial dan finansial, serta kekhawatiran tentang kematian (Fatimah *et al.*, 2024).

Menurut Xian dalam (Halil & Puspitasari, 2023) Kecemasan merupakan respon emosional negatif yang umum terjadi selama kehamilan, ditandai dengan kekhawatiran terhadap perubahan fisik dan psikologis ibu, perkembangan janin, persiapan menghadapi persalinan, serta berbagai aspek lainnya. Kecemasan yang dialami ibu hamil, khususnya pada trimester ketiga dapat memberikan dampak negatif baik bagi ibu maupun janin yang dikandung. Pada ibu, kecemasan dapat menyebabkan gangguan tidur, peningkatan tekanan darah, partus lama, serta meningkatkan risiko terjadinya depresi perinatal. Selain itu, kecemasan juga dapat memicu kontraksi dini yang berisiko menyebabkan persalinan prematur. Sementara bagi janin apabila kecemasan pada ibu hamil yang tidak tertangani dengan baik dapat berpotensi menimbulkan efek jangka panjang terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak diantaranya yaitu mengakibatkan berat badan lahir rendah, kelahiran prematur, gangguan perkembangan otak, serta meningkatkan risiko gangguan perilaku dan emosional.

Kecemasan dan depresi pada masa kehamilan merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi yang cukup tinggi, berkisar antara 12,5% hingga 42%. Menurut *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF), sekitar 12.230.142 ibu hamil mengalami masalah pada trimester ketiga, dengan 30% di antaranya mengalami kecemasan. Data dari *Anxiety and Depression Association of America* (ADAA), 2016 menunjukkan bahwa 52% ibu hamil melaporkan peningkatan kecemasan selama kehamilan (Putri *et al.*, 2022). Di Indonesia, angka kejadian kecemasan pada ibu hamil mencapai 373.000.000, sebanyak 107.000.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan yang terjadi pada ibu hamil menjelang persalinan berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) (Fatimah *et al.*, 2024). Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), sekitar 10% wanita hamil dan 13% wanita pasca melahirkan di seluruh dunia mengalami gangguan jiwa, khususnya depresi. Studi di berbagai negara menunjukkan prevalensi kecemasan dan depresi yang bervariasi, seperti di Cina (20,6%), Amerika Tengah-Nicaragua (41%), Pakistan (70%), Bangladesh (18%

depresi dan 29% kecemasan), Swedia (10%), Malaysia (23,4%), dan Indonesia (71,90%) ibu hamil mengalami gejala kecemasan. Angka-angka ini menunjukkan bahwa kecemasan dan depresi pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan global yang perlu mendapatkan perhatian serius (Widiyarti *et al.*, 2024).

Berdasarkan data Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) tercatat memiliki sebanyak 34.098 ibu hamil pada trimester III. Dari jumlah tersebut, sebanyak 13.980 ibu hamil atau sekitar 41% dilaporkan mengalami kecemasan, dengan tingkat kecemasan sedang sebagai kategori yang paling dominan. Kabupaten Bantul menjadi salah satu wilayah dengan prevalensi kecemasan ibu hamil trimester III yang cukup tinggi. Dari total 13.661 ibu hamil trimester III di Bantul, tercatat sebanyak 5.464 orang (sekitar 40%) mengalami kecemasan (R. Novianti & Evi Wahyuntari, 2024). Selain itu, berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di PMB Maribu Paningsih pada tanggal 22 Mei 2025 didapatkan 8 dari 10 ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan dalam kehamilan. Berdasarkan hasil interview dengan pemilik PMB Maribu Paningsih yaitu ibu Maribu Paningsih, S.ST.,Bdn beliau mengatakan di PMB Maribu Paningsih belum pernah dilakukan penelitian terkait kecemasan dalam kehamilan. Data ini menunjukkan bahwa kecemasan pada ibu hamil, khususnya pada trimester III merupakan isu kesehatan mental yang signifikan dan memerlukan perhatian lebih dalam upaya promotif dan preventif oleh tenaga kesehatan, terutama di wilayah dengan jumlah kasus tinggi seperti kabupaten Bantul.

Penanganan kecemasan pada ibu hamil dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis umumnya melibatkan penggunaan obat-obatan, seperti *benzodiazepine*. Sementara itu, terapi nonfarmakologis meliputi berbagai metode komplementer seperti *massase* dan terapi energi, yang mencakup *acupressure*, *mind body healing*, *guided imagery*, *healing touch*, refleksi otot progresif, *biofeedback*, murotal, meditasi, serta prenatal yoga (Lilis Candra Yanti, 2022).

Prenatal yoga merupakan salah satu jenis modifikasi dari *hatha* yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Prenatal yoga terdiri dari lima teknik inti, yaitu teknik penguasaan tubuh (*asana*), teknik penguasaan napas (*pranayama*),

teknik penguncian energi (*bandha*), teknik pengendalian energi (*mudra*), dan teknik pembersihan tubuh (*kriya*) yang dapat bermanfaat untuk masa kehamilan yang panjang dan kelahiran bayi secara normal pervaginam (Muzayyana *et al.*, 2023). Selain itu, prenatal yoga juga merupakan kegiatan melatih seseorang memfokuskan perhatian yang disebut sebagai *centering*, dan memberikan efek relaksasi serta rasa nyaman pada saat melakukannya. Teknik pernapasan (*pranayama*) dalam prenatal yoga dapat mencegah ibu hamil mengalami napas pendek dan kelelahan, sehingga memberikan efek ketenangan dan kenyamanan, serta membantu mengurangi rasa khawatir dan cemas (Wahyuni *et al.*, 2023). Prenatal yoga di Indonesia diatur dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 103 tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional. Dalam Pelaksanaannya yoga prenatal dapat dilakukan terintegrasi dengan pelayanan kesehatan di fasilitas kesehatan (Agustina *et al.*, 2024).

Prenatal yoga adalah salah satu latihan fisik dan mental, yang sangat bermanfaat bagi ibu hamil. Unsur pada yoga yang dapat membantu menurunkan kecemasan adalah pada bagian relaksasi dan meditasi. Bagi ibu hamil yang mengalami kecemasan, prenatal yoga membantu menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, kemudian membantu meningkatkan produksi hormon *endorphin* yang memberikan rasa nyaman sehingga dapat menstabilkan emosi, menurunkan tingkat stres dan kecemasan. Selain itu, teknik pernapasan dan meditasi yang dilakukan dalam sesi yoga dapat meningkatkan fokus, ketenangan, dan kesiapan mental menjelang persalinan. Prenatal yoga juga mendukung kelancaran aliran darah, memperbaiki kualitas tidur, mengurangi ketegangan otot, nyeri kehamilan, serta meredakan nyeri saat persalinan. Gerakan dalam prenatal yoga juga membantu menjaga persendian tetap kenyal dan tenang, terutama pada trimester III (Setiyarini & Rahmawati, 2024). Selain itu, menurut Hariyanto dalam (Maryati *et al.*, 2021) Teknik dalam prenatal yoga dapat meringankan keluhan ibu hamil selama masa kehamilan, terutama yang berkaitan dengan kram dan edema yang sering terjadi di akhir kehamilan, melancarkan aliran darah dan nutrisi pada janin, membantu posisi dan gerakan bayi, menambah energi dan nafsu makan, menciptakan ketenangan dan fokus, mengatasi rasa mual, meredakan ketegangan

pada leher rahim, meredakan ketegangan, kecemasan dan depresi selama masa kehamilan, dan meregangkan otot-otot.

Penelitian mengenai prenatal yoga sebelumnya juga pernah dilakukan oleh Sri Hadi Sulistiyarningsih & Ana Rofika (2020) dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III” dengan hasil penelitian terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan *prenatal gentle yoga* dengan nilai $sig (-2 \text{ tailed}) = 0,000$ sehingga $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa ada Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan (Sulistiyarningsih & Rofika, 2020). Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB Maribu Paningsih.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di PMB Maribu Paningsih”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuinya pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di PMB Maribu Paningsih”.
2. Tujuan Khusus
 - a. Teridentifikasinya tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum melakukan prenatal yoga
 - b. Teridentifikasinya tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sesudah melakukan prenatal yoga
 - c. Menganalisis pengaruh tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menjadi referensi tambahan dalam pengembangan ilmu kebidanan serta acuan bagi penelitian selanjutnya terkait pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di PMB Maribu Paningsih.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Ibu Hamil

Dapat menambah wawasan dan melatih keterampilan ibu hamil dalam memberdayakan diri selama kehamilan sehingga dapat menjalani kehamilan dengan nyaman dan minim keluhan.

b. Bagi Institusi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan bahan bagi pendidik untuk mengetahui hubungan prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil Trimester III sehingga mahasiswa dapat memberikan pelayanan kebidanan komplementer.

c. Bagi Pelayanan Kebidanan

Diharapkan dapat memberikan masukan dan inovasi kepada seluruh pelayanan kesehatan seperti puskesmas, rumah sakit, klinik, praktik mandiri bidan (PMB) untuk membrikan pelayanan kebidanan yang bermutu sesuai standar dan memberikan layanan prenatal yoga kepada ibu hamil sebagai salah satu terapi komplementer.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu-ilmu baru, pengalaman belajar, sumber atau referensi untuk penelitian selanjutnya sehingga mampu menciptakan inovasi dalam modifikasi gerakan prenatal yoga sesuai keluhan dan kebutuhan ibu hamil.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Nen Widiyarti, Ronalen Br. Situmorang, Lezi Yovita Sari	Pengaruh Senam Prenatal Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Puskesmas Perawatan Lubuk Pinang	Desain penelitian pra <i>eksperimental</i> tipe <i>one group pretest posttest design</i>	Hasil penelitian penulis menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan senam prenatal yoga sejumlah 35 ibu hamil TM III. Sebagian responden yaitu sejumlah 20 ibu hamil (57.1%) responden mempunyai kecemasan sedang sebelum melakukan senam yoga dan sebagian besar dari responden yaitu sejumlah 30 ibu hamil (85.7%) responden mempunyai kecemasan ringan sesudah melakukan senam yoga. Hasil uji <i>willxocon</i> $p=0,000$ yang berarti $p < 0,05$ yaitu HI diterima. Simpulan dalam penelitian ini ada pengaruh senam prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan di puskesmas Perawatan Lubuk Pinang	Desain penelitian: <i>pra eksperimental one group pretest-posttest design</i> Pengambilan data primer: dengan cara memberikan kuesioner langsung pada ibu hamil <i>Analisis statistic</i> dengan menggunakan uji <i>Wilcoxon</i> Pemberian intervensi prenatal yoga selama 60 menit	Waktu, tempat, dan sampel penelitian: pada penelitian ini dilakukan di Puskesmas Perawatan Lubuk Pinang dilaksanakan 3 kali setiap minggu pada bulan Mei 2023 Pengambilan data sekunder: profil Dinkes Kota dan Puskesmas Lubuk Pinang. Tehnik sampel: total sampling Jumlah sampel: 35 orang Kuesioner kecemasan diukur dengan STAI Data sekunder yang diperoleh dari profil Dinkes Kota dan Puskesmas Lubuk Pinang

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
2.	Sri Hadi Sulistyaningsih, Ana Rofika	Pengaruh <i>Prenatal Gentle Yoga</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III	Jenis penelitian yang digunakan adalah Pre <i>eksperimental design</i> dengan rancangan <i>one group pretest posttest design</i> menggunakan satu kelompok subjek serta pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan.	Terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan <i>Prenatal gentle yoga</i> dengan nilai <i>sig (-2 tailed) = 0,000</i> sehingga $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa ada Pengaruh <i>Prenatal Gentle Yoga</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan.	Desain penelitian: pra <i>eksperimental one group pretest-posttest design</i> menggunakan satu kelompok subjek serta pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi HARS Analisa data dilakukan dengan menggunakan uji <i>Wilcoxon</i> Menggunakan satu kelompok subjek serta pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan <i>Prenatal yoga</i> dilakukan sebanyak 2 kali dalam 2 minggu selama 60 menit	Waktu, tempat, dan sampel penelitian: pada penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Miriam Kudus Tehnik sampel: total <i>sampling</i> Jumlah sampel: 30 orang
3.	Reni Putri Novianti, I Dewa	<i>The Impact of Prenatal Yoga on</i>	Penelitian ini menggunakan teknik desain <i>pretest-</i>	Penelitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan <i>yoga</i>	Desain penelitian: pra <i>eksperimental</i>	Waktu, tempat, dan sampel penelitian:

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
	Nyoman Supariasa, Didien Ika Setyarini, Annasari Mustafa	<i>Anxiety Levels in Third-Trimester Primigravida Mothers: A Pre-Experimental Study</i>	<i>posttest</i> satu kelompok yang digunakan dalam desain penelitian desain pre <i>eksperimental</i>	prenatal memiliki dampak signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga primigravida di TPMB Yunita, Kota Malang. Sebelum mengikuti yoga prenatal, sebagian besar responden pelaksanaan yoga prenatal memiliki dampak signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga primigravida di TPMB Yunita, Kota Malang. Sebelum mengikuti yoga prenatal, sebagian besar responden	<i>one group pretest-posttest design</i> Analisa data dilakukan dengan menggunakan uji <i>Wilcoxon</i> Pelaksanaan prenatal yoga dilakukan selama 60 menit	pada penelitian ini dilakukan di PMB Yunita Wonokoyo CPBR. D2 No.6 Buring Wonokoyo Kota Malang dilaksanakan pada setiap hari rabu dan sabtu mulai tanggal 11 Mei sampai dengan 30 Juni 2023 Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi PRAQ-R2 Jumlah sampel: 27 orang Kegiatan prenatal yoga dilakukan selama 8 kali pertemuan
4.	Hapsari Windayanti, Widayati, Wahyu Kristiningrum	Perbedaan Kecemasan Ibu Hamil Sebelum Dan Setelah Melakukan Prenatal Yoga	Penelitian ini menggunakan desain <i>Quasy eksperimen</i> dengan <i>pretest and posttest design</i>	Hasil penelitian menunjukkan hasil yang signifikan nilai ($p=0,000$), disimpulkan bahwa adanya perbedaan kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah prenatal yoga	Desain penelitian menggunakan <i>Quasy eksperimen</i> dengan <i>pretest and posttest design</i> Analisa bivariat menggunakan uji <i>Wilcoxon test</i> Pelaksanaan pemberian intervensi prenatal yoga selama 1 jam	Teknik sampel: teknik <i>consecutive sampling</i> Jumlah sampel: 21 orang Penelitian dilakukan di Studio "Qita Yoga" Semarang Prenatal yoga dilakukan sebanyak 4 kali, setiap minggu Alat ukur kecemasan menggunakan

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
						Keusioner <i>Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised (PRAQ-R2)</i>
5.	Anggraini Setiyarini, Rahmawati	Dyah Erna Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Desa Kedak Kecamatan Semen Kabupaten Kediri	Penelitian ini menerapkan desain eksperimen semu dengan kelompok subjek untuk mengevaluasi efek dan efektivitas pengobatan. Observasi dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan pada ibu hamil tanpa komplikasi dengan usia kehamilan antara 14 hingga 40 minggu. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i> (HARS).	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara terapi yoga prenatal terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di Desa Kedak, Kecamatan Semen, Kabupaten Kediri, dengan nilai $p < 0,001$. Penelitian ini menunjukkan bahwa yoga prenatal efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil, dimana tingkat kecemasan ibu membaik setelah mengikuti latihan yoga prenatal.	Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi HARS Prenatal yoga dilakukan selama 60 menit	Waktu, tempat, dan sampel penelitian: pada penelitian ini dilakukan di Desa Kedak, Kecamatan Semen, Kabupaten Kediri Prenatal yoga dilakukan sebanyak 2 kali dalam seminggu pada hari sabtu dan minggu Tehnik sampel: total <i>sampling</i> Jumlah sampel: 12 orang
6.	Islah Desi Kirana, Hayati	Wahyuni, Nindya Susani Prenatal Yoga Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil Primi Dalam Menghadapi Persalinan.	Penelitian ini merupakan penelitian <i>Quasi Eksperiment</i> dengan rancangan <i>one group pre dan post test</i> Sebelum dan setelah dilakukan Latihan prenatal yoga.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum mengikuti yoga prenatal, sebagian besar ibu hamil mengalami kecemasan tingkat sedang, dengan 5 orang (41,7%) berada pada tingkat tersebut. Setelah melakukan latihan yoga prenatal, terjadi penurunan tingkat kecemasan, di mana ibu	Desain penelitian: <i>quasi eksperiment</i> dengan rancangan <i>one group pretest-posttest design</i> Pelaksanaan pemberian intervensi prenatal yoga selama 1 jam	Waktu, tempat, dan sampel penelitian Pemberian intervensi berupa prenatal yoga dilakukan 4 kali dalam 2 minggu Instrumenn penelitian menggunakan lembar observasi PASS Jumlah sampel: 12 orang

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
				hamil yang awalnya mengalami kecemasan berat menunjukkan penurunan menjadi tingkat kecemasan sedang. Selain itu, terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat kecemasan ibu hamil primigravida sebelum dan setelah latihan yoga prenatal.		Analisis bivariat diuji dengan uji <i>paired t-test</i>

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA