

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu proses dari kehidupan seorang wanita, dimana terjadi perubahan-perubahan besar dari aspek fisik, mental dan sosialnya. Perubahan tersebut tidak lepas dari adanya faktor-faktor yang mempengaruhinya yang dapat berupa faktor fisik, lingkungan, sosial, budaya serta ekonomi (Patiyah, Carolin dan Dinengsih, 2021).

Kecemasan merupakan salah satu gangguan jiwa yang biasa terjadi pada masa kehamilan. Prevalensi kecemasan ibu hamil di negara berkembang rata-rata mencapai 20% atau lebih. Kecemasan ibu hamil berbeda-beda disetiap individunya, hal ini tergantung pada faktor yang mempengaruhi dan kemampuan ibu beradaptasi dalam menciptakan kondisi psikologis (Hastanti et al., 2021)

Kecemasan akan dirasakan berbeda selama kehamilan dan kecemasan trimester ketiga lebih tinggi dibanding trimester sebelumnya (Faradhila et al., 2024) , Terutama bagi seorang ibu primigravida yang pertama kali menghadapi kehamilan, ketika menghadapi proses persalinan cenderung mengalami kecemasan, hal ini dikarenakan proses persalinan adalah sesuatu hal baru yang akan dialaminya (Sari & Herawati, 2022)

Kecemasan dan depresi pada kehamilan merupakan masalah

dengan prevalensi yang cukup tinggi yaitu sekitar (12,5-42%) bahkan diperkirakan gangguan ini akan menjadi penyebab penyakit kedua terbesar pada tahun 2020 (Putri, 2019).

Di Indonesia, sebanyak 107.000 ibu hamil mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Kecemasan saat hamil dapat menyebabkan banyak komplikasi, seperti kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, gangguan tumbuh kembang janin, dan komplikasi pasca melahirkan (Zainiyah & Susanti, 2020).

Berdasarkan penelitian terdahulu menunjukan bahwa dari 120 orang ibu di kabupaten Bekasi lebih banyak yang tidak mengalami kecemasan (52,5%) dari pada ibu hamil yang mengalami kecemasan yaitu (47,5%), usia hamil yang berpartisipasi lebih banyak yang berusia produktif (88%) dan usia resiko hanya (11%) (Noviyanti et al., 2022).

Menurut (Putri et al., 2022a), tingkat kecemasan pada ibu hamil dapat diturunkan dengan cara non farmakologi antara lain dengan, prenatal yoga yang mudah dipraktikkan dan bisa dilakukan di rumah. Prenatal yoga merupakan salah satu olahraga ibu hamil yang dapat membantu mengurangi rasa cemas dan memberikan rasa aman. Latihan prenatal yoga bermanfaat bagi ibu hamil karena fokus pada ritme pernapasan serta mengutamakan dalam keamanan dan kenyamanan. Prenatal yoga merupakan salah satu jenis olahraga untuk tubuh, pikiran, dan kesehatan mental ibu, dan sangat membantu dalam menenangkan pikiran selama trimester ketiga (Yunita Sari, 2024).

Penelitian (Putri et al., 2022b), menunjukkan bahwa dengan mengikuti prenatal yoga seminggu sekali selama dua minggu akan mengurangi rata-rata tingkat ketakutan atau kecemasan pada ibu hamil. Hasil penelitian (E. Julianti et al., 2023) menunjukkan bahwa prenatal yoga yang dilakukan seminggu sekali selama 60 menit dalam empat minggu ternyata efektif mengurangi kecemasan pada ibu hamil di trimester ketiga.

Selain itu, Pijat endorfin (endorphine massage) merupakan pijat dengan teknik sentuhan dan pijatan ringan yang dapat meningkatkan produksi endorfin, serta menyeimbangkan kadar epinefrin dan norepinefrin dalam darah sehingga dapat memberikan rasa tenang dan nyaman. (Karyati & Siswanti, 2023) ,

Dari hasil penelitian (TERRADE, 2022) Menunjukkan bahwa Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Gandrungmangu I Kabupaten Cilacap Tahun 2019 sebelum diberikan pijat endhorpin sebagian besar mempunyai tingkat kecemasan sedang sebanyak 25 orang (67.57%) dan menurun menjadi mempunyai tingkat kecemasan ringan sebanyak 28 orang (75.68%).

Hasil penelitian awal di PMB Bidan Asih Sundari Menunjukkan bahwa sebelum melakukan prenatal yoga dan massage endorfin terdapat 3 orang (50%) yang mengalami kecemasan berat, 2 orang (33,3%) mengalami kecemasan ringan dan 1 orang (16,6%) tidak mengalami kecemasan dari 6 responden ibu hamil yang berkunjung

ke PMB Bidan Asih Sundari, dan menurun menjadi mempunyai tingkat kecemasan ringan sebanyak 4 orang (66.6%).

Dari literatur dan jurnal di atas dapat dilihat bahwa prenatal yoga dan massage endorphen memiliki pengaruh yang signifikan untuk mengurangi terjadinya kecemasan pada ibu hamil, namun masih dibutuhkan review atau pembahasan mendalam mengenai jurnal dan literatur yang meneliti tentang efektivitas prenatal yoga dan massage endorphen terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3. Oleh karena itu perlu untuk dilakukan rangkuman literatur yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas prenatal yoga dan massage endorphen terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah prenatal yoga dan massage endorphen efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB Bidan Asih Sundari Kota Bekasi.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk Mengetahui efektivitas prenatal yoga dan massage dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di PMB Bidan Asih Sundari Kota Bekasi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kecemasan sebelum dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III di PMB Bidan Asih Sundari Kota Bekasi.
- b. Mengidentifikasi kecemasan sesudah dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III di PMB Bidan Asih Sundari Kota Bekasi.
- c. Mengidentifikasi kecemasan sebelum dilakukan massage endorphin pada ibu hamil trimester III di PMB Bidan Asih Sundari Kota Bekasi.
- d. Mengidentifikasi kecemasan sesudah dilakukan massage endorphin pada ibu hamil trimester III di PMB Bidan Asih Sundari Kota Bekasi.
- e. Menganalisis efektivitas prenatal yoga dan massage endorphin terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB Bidan Asih Sundari Kota Bekasi

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu kebidanan, khususnya dalam pengelolaan kecemasan pada ibu hamil dengan pendekatan non-farmakologis dan dijadikan bahan perbandingan yang dapat digunakan untuk penelitian

selanjutnya,

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat diambil manfaatnya oleh semua pihak, khususnya :

a. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi tambahan tentang efektivitas prenatal yoga dan massage endorphin dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester 3.

Bagi I Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan referensi bagi mahasiswa Universitas STRADA Indonesia mengenai efektivitas prenatal yoga dan massage endorphin dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester 3.

b. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi tambahan dan gambaran akan efektivitas prenatal yoga dan massage endorphin dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester 3.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai efektivitas prenatal yoga dan massage endorpin dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, yaitu :

Tabel 2. 1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti, Tahun	Judul	Nama Jurnal	Variabel		Metode Penelitian	Desain Sampling	Hasil
				Independen	Dependen			
1.	Simanjuntak, (2023)	Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Kelas Ibu Hamil Posyandu Dahlia	Jurnal keperawatan muhammadiyah	Efektivitas prenatal yoga	Tingkat Kecemasan ibu hamil trimester III	Penelitian Kuantitatif	Purposive sampling	Prenatal Yoga Efektif Terhadap penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III
2.	Dewi,(2024)	Efektifitas Prenatal Yoga pada Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida	Jurnal promotif preventif	Efektivitas prenatal yoga	Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida	Penelitian kuantitatif	Purposive sampling	prenatal yoga dapat mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan pada wanita hamil primigravida untuk mempersiapkan persalinan.

3.	Anita,(2023)	Efektifitas yoga dengan kecemasan pada ibu hamil trimester III di klinik pratama tra medika Serdang bedagai	Jurnal Healt Reproductive	Efektivitas yoga	ibu hamil trimester III di klinik pratama tra medika	Penelitian kuantitatif	Purposive sampling	Prenatal Yoga Efektif Terhadap penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III
4.	Rahayu, (2023)	Efektivitas massage endorphen terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di klinik azzahra maja kabupaten lebak banten tahun 2023	Malahayati nursing journal	Efektivitas massage endorphen	kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan	Penelitian kualitatif	Accidentaly sampling	Terdapat efektivitas massage endorphen terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Klinik Azzahra Maja Kabupaten Lebak Banten Tahun 2023.
5.	Kurniati ,(2023)	Pengaruh Endorphen Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala I di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Toapaya	Jurnal ilmiah ilmu keperawatan	Pengaruh endorphen massage	Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala	Penelitian kuantitatif	Purposive sampling	Ada pengaruh endorphen massage terhadap kecemasan ibu bersalin kala I fase aktif