

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah proses yang berkelanjutan dari konsepsi sampai awal persalinan. Perubahan fisiologis dan psikologis terjadi selama proses kehamilan, Perubahan ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada ibuhamil seperti dispnea, insomnia, radang gusi, epulis, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan perineum, sakit punggung, sembelit, varises, kelelahan, kontraksi braxton hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki, perubahan mood dan peningkatan kecemasan (Astuti & Hadisaputro, 2019).

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). Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan terdapat sekitar (10%) wanita hamil dan (13%) wanita yang baru melahirkan diseluruh dunia mengalami gangguan jiwa trauma depresi. Di Cina menunjukan bahwa (20,6%) ibu hamil mengalami kecemasan, di Amerika Tengah-Nicaragua (41%) wanita hamil memiliki gejala kecemasan dan (57%) wanita hamil mengalami depresi, di Pakistan (70%) ibu hamil mengalami kecemasan dan depresi, di Bangladesh (18%) ibu hamil mengalamidepresi dan (29%) ibu hamil mengalami depresi atau kecemasan, di Swedia (10%) ibu hamil mengalami kecemasan, di Malaysia (23,4 %) Ibu hamilmengalami kecemasan dan di

Indonesia (71,90%) ibu hamil mengalami gejala kecemasan (Bingan, 2019).

Menurut data SDKI tahun 2017, Angka kematian ibu sebanyak 1712 pada tahun 2017. Dimana salah satu penyebab kematian ibu adalah adanya komplikasi pada saat persalinan ataupun saat nifas. Salah satu penyebab dari komplikasi saat persalinan yakni adanya rasa cemas/stres yang tidak tertangani dengan baik saat hamil (Aryani dkk, 2018).

Penelitian Maharani, (2020) mendapati hasil bahwa terdapat 28,1% ibu mengalami kecemasan ringan, 18,8% ibu mengalami kecemasan sedang, dan 53,1% mengalami kecemasan berat. Pada penelitian Istiqomah (2016) mendapati hasil bahwa masih terdapat ibu hamil trimester III yang tidak siap menghadapi persalinannya yaitu sebesar 36.70%. Berdasarkan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ibu hamil masih mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan.

Kecemasan dalam menghadapi persalinan yaitu suatu perasaan yang bercampur baur, yaitu perasaan bahagia penuh harapan diiringi rasa gelisah, takut, ngeri, takut mati, trauma kelahiran dan perasaan bersalah atau berdosa, rasa khawatir, stress, tidak tenang, otot terasa tegang, sulit tidur, cemas yang berkelanjutan yang tidak hilang dan perasaan panik. Kecemasan selama kehamilan juga dapat dipengaruhi faktor positif atau tidaknya perspektif ibu tentang kehamilan dan persalinan, kurangnya dukungan suami atau keluarga, masalah sosial dan ekonomi, riwayat psikiatrik sebelumnya, trauma kehamilan atau persalinan sebelumnya, kemiskinan, posisi sosial, etnis, akses pelayanan kesehatan, penyalahgunaan obat dan perilaku merokok (Sujiati, 2017).

Kecemasan pada ibu bersalin berhubungan dengan lama persalinan yang berakibat menimbulkan penyulit dalam persalinan. Salah satu penyebab terjadinya partus lama adalah respon stres, dan ini menempati urutan paling atas di antara penyebab-penyebab yang lainnya (Hayati, 2017). Kecemasan kehamilan terbukti dapat dikurangi atau dihilangkan melalui latihan fisik (*physical excersice*) (Putri, 2019). Bentuk latihan fisik yang merupakan solusi *self help* adalah berlatih senam hamil yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal senam hamil salah satunya adalah yoga (Yuniarti & Eliana, 2020). Prenatal gentle yoga adalah keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologi dan spiritual (Bingan, 2019).

Proses hamil dan melahirkan merupakan proses yang sangat melibatkan sisi emosional seseorang dan menjadi peristiwa yang tidak mungkin terlupakan sehingga pengalaman positif saat hamil dan melahirkan menjadi hal yang penting (Aprilia, 2020). Selain kecemasan pada trimester II dan III ibu hamil akan mengalami gangguan psikologis, salah satunya adalah sulit tidur. Sulit tidur diakibatkan oleh kegelisahan, tidaknyaman, dan tidak tenang (Septalia Dale & Ananda Dale, 2019). Gangguan tidur pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko kehamilan yang merugikan yaitu menyebabkan kelahiran prematur, depresi maternal, hipertensi gestasional dan intoleransi glukosa (Yang et al., 2020).

Menurut Keshavarzi (2014 dalam Anggita, 2018) olahraga ditemukan untuk meningkatkan suasana hati dan mengurangi gejala depresi, dan juga menunjukkan sebagai antidepresan dan psikoterapi dalam jangka panjang. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas hidup dan mencegah risiko terjadinya depresi. Untuk mengatasi ketidaknyamanan psikologis tersebut, Bidan dapat melakukan salah satu terapi komplementer yaitu berupa Prenatal gentle yoga yang mengajarkan tentang postur/posisi, yang digabungkan dengan meditasi dan teknik bernapas untuk rileksasi dan mengurangi gejala ketidaknyamanan psikologis maupun fisik. Teknik relaksasi dalam yoga dapat merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorphen dan enkefalin (senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri). Prenatal gentle yoga juga mengajarkan fleksibilitas, kelemahan lembut, dan kekuatan yang sangat berguna untuk mempersiapkan persalinan.

Ibu yang mengalami kecemasan dan stres, sinyalnya berjalan melalui *Hipotalamo-Pituitary-Adrenal* (HPA) yang dapat menyebabkan lepasnya hormon stres antara lain *Adreno Cortico Tropin Hormone* (ACTH), *kortisol* dan *katekolamin*. Lepasnya hormon-hormon stres tersebut mengakibatkan terjadinya vasokonstriksi sistemik, termasuk diantaranya konstriksi vasa utero plasenta yang menyebabkan gangguan aliran darah di dalam rahim, sehingga transportasi oksigen ke dalam miometrium terganggu dan mengakibatkan lemahnya kontraksi otot rahim. Kejadian tersebut menyebabkan makin lamanya proses persalinan (partus lama) sehingga janin dapat mengalami kegawatan (*fetal distres*) (Amalia, dkk 2019).

Yoga mempengaruhi pula hipotalamus untuk menekan sekresi *Corticotropin - Releasing Hormone* (CRH) yang akan mempengaruhi kelenjar hipofisis lobus anterior untuk menekan pengeluaran hormon ACTH sehingga produksi hormon adrenal dan kortisol menurun serta memerintahkan kelenjar hipofisis lobus anterior mengeluarkan hormon endorpin. Yoga akan menghambat peningkatan saraf simpatis sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem saraf parasimpatis memberi sinyal untuk mempengaruhi pengeluaran katekolamin. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab kecemasan atau stres (Maharani dan Hayati, 2020).

Menurut Triana dan Ai Muhyah (2020) prenatal yoga memiliki manfaat berupa membantu melatih pernafasan, meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketidaknyamanan pada masa kehamilan, membuat jiwa kita lebih tenang dan membantu relaksasi sehingga ibu lebih mudah tidur. Selain itu Hasil penelitian Ronalen dan Diyah (2022) menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan senam prenatal gentle yoga sejumlah 30 ibu hamil TM III 90% mempunyai kualitas tidur yang buruk dan sementara setelah dilakukan senam prenatal gentle yoga bahwa kualitas tidur ibu hamil menjadi baik dan meningkat menjadi 87%). Hasil uji willxocon $p=0,000$ yang berarti $p < 0,05$ yaitu HI diterima. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh senam prenatal gentle yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil TM III.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yunanda et al.,(2022) tentang Perbedaan kualitas tidur ibu hamil trimester iii sebelum dan setelah melakukan senam hamil di Desa Karang Anyar Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa mendapatkan hasil yaitu rata-rata kualitas tidur ibu hamil sebelum melakukan senam hamil adalah 88,9% sedangkan rata-rata kualitas tidur ibu hamil setelah melakukan senam hamil yaitu 66,7% dan $P 0,000 = <0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa senam hamil berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan, dengan melakukan wawancara pada 30 ibu hamil trimester II dan III di PMB Rumah Sehat Zahra Martapura, didapatkan 9 orang (30%) ibu hamil dengan kecemasan tinggi, 6 orang 20%) kecemasan rendah dan 15 orang (50%) kecemasan sedang, dan terdapat 15 orang juga yang memiliki kualitas tidur yang buruk dan didapatkan juga semua ibu hamil yang diwawancara belum pernah mengikuti kelas prenatal gentle yoga.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap kecemasan menghadapi persalinan dan kualitas tidur pada ibu hamil di PMB Rumah Sehat Zahra Martapura”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang maka perumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Apakah ada pengaruh prenatal gentle yoga terhadap kecemasan menghadapi persalinan dan kualitas tidur pada ibu hamil di PMB Rumah Sehat Zahra Martapura?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh prenatal gentle yoga terhadap kecemasan menghadapi persalinan dan kualitas tidur pada ibu hamil di PMB Rumah Sehat Zahra Martapura.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kecemasan kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah perlakuan prenatal yoga di PMB Rumah Sehat Zahra Martapura.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah perlakuan prenatal yoga di PMB Rumah Sehat Zahra Martapura.
- c. Menganalisa pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan dan kualitas tidur pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi di PMB Rumah Sehat Zahra Martapura.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat dalam pendidikan baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat penelitian adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Menerapkan ilmu yang telah di dapatkan dalam meningkatkan pengetahuan dan perkembangan ilmu kesehatan dalam hal asuhan kehamilan khususnya terapi non farmakologis untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam melakukan penelitian di lapangan khususnya yang berkaitan dengan perubahan psikologi pada ibu hamil.

b. Bagi Pendidikan

Penelitian ini memberikan masukan dan dapat bermanfaat bagi profesi dalam mengembangkan konseling atau edukasi kesehatan tentang prenatal gentle yoga.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menunjang penelitian tentang hubungan atau manfaat Prenatal Gentle Yoga dengan variabel yang lain dan sebagai bahan belajar mahasiswa kesehatan khususnya dalam konteks non farmakologis.

d. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan informasi yang bermanfaat bagi ibu hamil khususnya terkait dengan manfaat prenatal gentle yoga.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini berdasarkan pada beberapa penelitian terdahulu yang mempunyai karakteristik yang relatif sama dalam hal tema kajian, meskipun berbeda dalam hal kriteria subjek, jumlah dan posisi variabel penelitian atau metode analisis yang digunakan.

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Penulis	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	Maharani (2020)	Desain penelitian yang digunakan adalah <i>quasi experimental one group pre-post-test-design</i> . Dengan teknik quota sampling ibu hamil usia 20-40 minggu dan tanpa penyulit di wilayah kerja Puskesmas Putri Ayu Jambi	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa prenatal gentle yoga berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan ($p<0,001$)
2	Bingan (2019)	Penelitian ini menggunakan rancangan <i>pre and post test one group design</i> . Sampel yang digunakan 31 ibu hamil usia di atas 28 minggu yang sehat jasmani rohani.	Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan prenatal gentle yoga dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III ($p=0,000$)
3	Anggita (2018)	Penelitian ini menggunakan metode <i>pre-experimental</i> dilakukan pada 12 orang ibu hamil yang diambil dengan teknik <i>purposive sampling</i> di Klinik Pratama Ratna Komala Bekasi	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkan kecemasan dalam menghadapi persalinan antara sebelum dan sesudah dilakukan prenatal gentle yoga ($p=0,002$)

No	Penulis	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
4	Arlym (2021)	Jenis penelitian ini merupakan <i>quasy-experiment</i> dengan pendekatan <i>one group pre and posttest design</i> pada ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga. Sampel pada penelitian ini sebanyak 20 orang. Intervensi dilakukan dengan prenatal yoga sebanyak dua kali kemudian dilakukan wawancara sebelum dan setelah intervensi.	Terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan skor kecemasan pada ibu hamil trimester II dan III berpengaruh signifikan terhadap skor kecemasan ibu hamil dengan p-value 0,000 ($p < 0,05$)
5	Rahmawati (2023)	Penelitian ini menggunakan <i>quasy experiment design</i> dengan <i>pre test with control group design</i> . Sampel yang digunakan <i>systematic random sampling</i> , sejumlah 60 ibu hamil yang dibagi di dalam 2 kelompok kontrol 30 dan intervensi 30 bumil. Dengan menggunakan uji t test.	Nilai sign 0,000. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.
6	Triana dan Muhayah (2020)	Penelitian ini menggunakan <i>quasy experiment design</i> dengan <i>pre test post test with control group design</i> . Sampel yang digunakan <i>systematic random sampling</i> , sejumlah 13 ibu hamil. Dengan menggunakan uji t test.	Hasil uji dtatistik didapatkan nilai p value 0,000 ($p \text{ value} < 0,05$), maka H_0 ditolak. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara prenatal gentle yoga terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum intervensi dan sesudah intervensi.
7	Ronalen dan Diyah (2022)	Metode penelitian ini jenis penelitian eksperimental dengan menggunakan pendekatan <i>pre post test design</i> . Sampel pada penelitian ini diambil secara <i>total sampling</i> pada tahun 2021 yang berjumlah 30 ibu hamil. Analisis statistic dengan menggunakan uji <i>Wilcoxon</i> .	Hasil uji <i>Wilcoxon</i> $p=0,000$ yang berarti $p < 0,05$ yaitu H_1 diterima. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh senam prenatal gentle yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil TM III di BPM Bidan Jumita, S.ST., M.Kes.

Berdasarkan tinjauan dari hasil peneliti, maka peneliti tertarik untuk mengambil judul pengaruh prenatal gentle yoga terhadap kecemasan menghadapi persalinan dan kualitas tidur pada ibu hamil di PMB Rumah Sehat Zahra Martapura. Yang membedakan dari penelitian sebelumnya adalah terletak pada tempat dan waktu penelitian serta variabel bebas yang memberikan pengaruh prenatal gentle yoga.

