

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang memberikan perubahan pada ibu maupun lingkungannya. Pengertian kehamilan adalah fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahir bayi, kehamilan normal berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional. (Fatimah & Nuryaningsih, 2017).

Dengan adanya kehamilan maka sistem tubuh wanita mengalami perubahan yang mendasar untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan janin dalam rahim selama proses kehamilan seseorang. Kehamilan, persalinan, dan kelahiran merupakan proses fisiologis, tetapi penyulit dapat muncul kapan saja, dan dapat memberikan dampak serius pada ibu dan janin. Istilah kehamilan risiko tinggi (kehamilan berisiko) digunakan ketika faktor fisiologis atau psikologis secara signifikan dapat meningkatkan kemungkinan mortalitas atau morbiditas ibu atau janin. (Hafifah, 2022). Selama proses pertumbuhan dan perkembangan kehamilan, seorang ibu harus mampu untuk beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikologisnya. Proses perubahan yang terjadi akan menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron yang ada di dalam tubuh ibu selama kehamilan (Nurhayati, 2019).

Perubahan psikologis terlihat berhubungan dengan perubahan biologis yang mengambil peranan dalam tiap kehamilan. Adaptasi psikologis kehamilan trimester I pada saat ini sebagai calon ibu berupaya untuk dapat menerima kehamilannya, selain itu karena peningkatan hormone esterogen dan progesterone pada tubuh ibu hamil akan mempengaruhi perubahan fisik sehingga banyak ibu hamil merasakan kekecewaan, penolakan, kecemasan, dan kesedihan. Pada trimester II sering disebut pancaran kesehatan, ibu merasa sehat. Hal ini disebabkan wanita sudah merasa baik dan terbebas dari ketidaknyamanan kehamilan. Pada trimester III disebut periode penantian. Trimester ke III adalah waktu untuk mempersiapkan kelahiran. Ibu mulai khawatir terhadap hidupnya dan bayinya, dia tidak tahu kapan dia melahirkan rasa tidak nyaman timbul kembali karena perubahan *Body Image* yaitu merasa dirinya aneh dan jelak, ibu membutuhkan dukungan dari suami, keluarga, dan bidan (Widaryanti & Febriati, 2020).

Kondisi psikologis ibu hamil, selama masa kehamilan tidak kalah penting untuk diperhatikan Ibu hamil lebih banyak mengalami perubahan psikologis selama kehamilan. Perubahan psikologis ini akan mempengaruhi suasana hati, penerimaan, sikap, dan nafsu makan. Faktor penyebab terjadinya perubahan psikologis ibu hamil adalah meningkatnya produksi hormon *progesteron*, akan tetapi tidak selamanya pengaruh hormon *progesterone* menjadi dasar perubahan psikis, melainkan kerentanan daya psikis seseorang (Yulizawati, dkk. 2019).

Perubahan fisiologis pada sistem hormonal yang terjadi pada kehamilan akan memicu *mood swing*, yaitu kondisi emosi yang cenderung berubah-ubah sehingga menjadi keemasan. Kecemasan berkaitan dengan keadaan khawatir berupa rasa takut atau perasaan yang tidak pasti maupun tidak berdaya, gelisah, tidak tenang serta keadaan emosi yang belum jelas akan objek spesifiknya. Pada kehamilan pertama ketakutan ini sering dirasakan terutama dalam menghadapi persalinan. Beban psikologi pada seorang wanita hamil, lebih banyak terjadi pada umur kehamilan trimester III (Sumarni, 2016). Bentuk Perubahan Psikologis Ibu Hamil yaitu perubahan emosional, cenderung malas, sensitif, mudah cemburu, meminta perhatian lebih, perasaan ambivalen, perasaan ketidaknyamanan, depresi, stres, *Ansietas* (Kecemasan), dan *Insomnia* (Oktaviana. 2015).

Gangguan fisiologis yang sering muncul pada ibu hamil adalah kecemasan karena masa panjang saat menanti kelahiran penuh ketidakpastian dan juga bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan. Ketakutan ini sering dirasakan pada kehamilan pertama atau primigravida terutama dalam menghadapi persalinan (Syafrie, 2018). Beban kecemasan pada seorang wanita hamil, lebih banyak terjadi pada umur kehamilan trimester III dibandingkan pada trimester I dan trimester II. Pada keadaan cemas berat yang dialami oleh wanita hamil, seringkali bisa mempengaruhi kehidupan janin intrauterin dan kelainan yang timbul tergantung waktu terjadinya beban psikologis tersebut, bila gangguan itu mulai timbul pada kehamilan muda bisa mempengaruhi terhadap pertumbuhan janin intra uterin

sehingga menyebabkan pertumbuhan janin terhambat atau *intra uterin growth restriction* (IUGR), sampai gangguan denyut jantung janin bila kehamilan tersebut sudah mendekati untuk melahirkan. (Hall et al, 2016)

Berdasarkan penelitian Sri Esthini (2014) pada 68 ibu hamil, ditemukan 94,1% ibu hamil dengan kecemasan sedang, 4,4% kecemasan ringan dan 1,5% kecemasan tinggi. Penelitian Hidayat (2019) pada 23 ibu hamil ditemukan 69,6% ibu hamil dengan kecemasan sedang, 13,0% kecemasan tinggi, 8,7% kecemasan ringan dan 8,7% tidak cemas. Penelitian Rizkatul Baro'ah (2020) pada 72 ibu hamil ditemukan kecemasan ringan 51%, kecemasan sedang 17% dan kecemasan berat 11%.

Mengatasi gangguan psikologis seperti kecemasan pada ibu hamil adalah memberikan dukungan spritual, *coping stres*, dukungan sosial, melaksanakan olah raga/senam, terapi Psikofarma, terapi Somatik dan Psikoterapi (Takegata, Ohashi, Lazarus dan Kitamura, 2017). Olahraga yang dianjurkan pada ibu hamil untuk menjaga kesehatan tubuh dan janin agar berkembang dengan baik dan juga membuat emosi tu psikologis ibu tetap stabil adalah jalan kaki, bersepeda santai, berenang, senam hamil, *hipnobrithing* dan yoga. Secara fisiologis, senam yoga ini akan membalikkan efek stres yang melibatkan bagian *parasimpatetik* dari sistem syaraf pusat. Sistem syaraf *parasimpatetik*, yang memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan syaraf *simpatetik*, akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan

darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon kecemasan/stres.

Kecemasan kehamilan terbukti dapat dikurangi atau dihilangkan dengan berbagai cara alternatif terapi yaitu pijatan dan terapi energi seperti *massage*, *acupressure*, meditasi, berdoa dan refleksi *biofeedback*, *therapeutic touch*, *healing touch*, *mind body healing* (Campbell, 2013) Salah satu latihan fisik yang direkomendasikan adalah yoga karena biaya rendah, mudah untuk dilakukan dan sangat bermanfaat untuk kebugaran fisik dan psikologi ((Hall et al, 2016). Yoga lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dan depresi pada kehamilan normal (Davis et al., 2015). Yoga dapat menurunkan stres, meningkatkan kualitas hidup, *self efficacy* pada persalinan, hubungan interpersonal, fungsi sistem saraf otonom, memberi rasa nyaman, mengurangi atau menurunkan nyeri persalinan dan memperpendek durasi persalinan (Curtis et al., 2012).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya ibu hamil yang diberikan intervensi senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dari 33,6 turun sebesar 14 menjadi 19,6. Hasil uji statistik didapatkan p-value = 0,000 (Irma,2020)

Yoga adalah sejenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester III. Senam hamil yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (*pranayama*), positions (mudra), meditasi dan deep relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama

kehamilan yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan sehat. (Rusmita, 2015).

Cara yang efektif dalam menanggulangi masalah yang berkaitan dengan masih tingginya angka kematian ibu hamil serta kesakitan ibu hamil yang dipicu oleh psikologis seperti cemas atau stres adalah dengan melakukan latihan fisik, seperti *meditasi* atau yoga. Berlatih senam prenatal yoga merupakan solusi yang tepat untuk menolong ibu hamil sendiri yang bisa membantu dalam proses kehamilan, kelahiran dan bahkan memudahkan kegiatan pengasuhan anak nantinya yang bisa didapat dengan mengikuti kelas antenatal. Senam yoga pada ibu hamil membantu fokus ibu hamil terhadap pengaturan ritme nafas, yang tetap berfokus pada perasaan nyaman, aman dan tenang yang dirasakan ibu hamil dalam berlatih. (Ashari, 2019).

Berlatih yoga secara teratur sepanjang kehamilan dapat mengkondisikan fisik dan mental untuk menjadi lebih kuat, kukuh tetapi luwes dan fleksibel untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai situasi yang tidak menyenangkan. Relaksasi akan menghambat peningkatan syaraf simpatetik, sehingga memicu hormon serotonin dan endorfin yang merupakan hormon untuk merelaksakan tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab stres. Seiring dengan pengeluaran gelombang alfa pada tubuh terjadi penurunan tingkat hormon penyebab stres, maka seluruh badan mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat dengan lebih banyak energi untuk penyembuhan (*healing*), penguatan (*restoration*), dan peremajaan

(rejuvenation) sehingga ibu hamil akan merasa rileks seiring dengan menurunnya gejala kecemasan (Rafika, 2018). Prenatal yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (pranayama), position (mudra), meditasi, dan deep relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan sehingga dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran secara alami dan membantu memastikan bayi yang sehat (Maharani, 2020).

Prenatal yoga salah satu bentuk olahraga yang dirancang khusus untuk ibu hamil, ketika ibu hamil melatih tubuh dan napas dengan yoga prenatal banyak mamfaat yang bisa diperoleh baik secara fisik maupun psikologis (Oktavia, 2016). Yoga prenatal akan membantu ibu hamil berfokus pada pernapasan dan kesadaran tubuh, mengurangi kecemasan, dan mengajarkan ibu hamil untuk beradaptasi dengan situasi baru, sekaligus memperkuat dan mengendurkan otot-otot yang digunakan saat melahirkan nanti. Mengikuti yoga prenatal adalah cara terbaik bagi ibu hamil agar dapat menikmati masa kehamilannya dengan nyaman dan aman karena bisa meningkatkan ikatan batin dengan janin dalam kandungan sehingga ibu dapat melewati semua kesulitan dalam proses kehamilan dan melahirkan (Aprillia,2020).

Studi pendahuluan dilakukan di Praktek Mandiri Bidan Siti Rohimah Kabupaten Garut dengan alasan tempat ini satu-satunya yang memberikan pelayanan persalinan dengan dilengkapi *prenatal gentle yoga* kemudian peneliti mengadakan wawancara terhadap 10 ibu hamil, 6 mengatakan dirinya merasa pusing, lelah, nyeri otot, mual, takut, gemetaran, gelisah,

berkeringat, mudah marah, sedangkan 4 orang lainnya mengatakan keluarga dan suami sangat mendukung sehingga merasa senang dan gembira. Ke 10 ibu hamil belum pernah melakukan senam yoga.

Berdasarkan studi pendahuluan pada latar belakang di atas dengan tanda-tanda kecemasan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Bidan Praktek Mandiri Bidan Siti Rohimah Kabupaten Garut tahun 2023.

B. Perumusan Masalah

Didalam proses kehamilan timbul berbagai kondisi diantaranya ketidaknyamanan pada ibu hamil seperti mual muntah, pusing, sakit pinggang dan gangguan psikologis. Perubahan psikologis mempengaruhi suasana hati, penerimaan, sikap dan bahkan nafsu makan ibu hamil itu sendiri dan merasa tidak siap akan menghadapi proses persalinan. Salah satu cara untuk mengatasi kondisi psikologis, Bidan dapat melakukan pendekatan dengan cara mengajari *prenatal gentle yoga* yaitu untuk mempersiapkan kondisi psikologis ibu saat akan menghadapi persalinan nanti.

Berdasarkan masalah di atas maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah “Adakah Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB Siti Rohimah Garut Tahun 2023?”.

C. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui “Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB Siti Rohimah Garut Tahun 2023.”

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi kecemasan ibu hamil sebelum mengikuti *Prenatal gentle yoga* di PMB Siti Rohimah.
- b. Untuk mengidentifikasi kecemasan ibu hamil setelah mengikuti *prenatal gentle yoga*
- c. Untuk menganalisis pengaruh *prenatal gentle yoga* terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di PMB Siti Rohimah Garut Tahun 2023

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini mampu menambah ilmu bagi pembacanya, selain itu penelitian ini dapat memberikan bukti empiris mengenai pengaruh prenatal gentle yoga terhadap kecemasan ibu hamil.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Institusi pelayanan kebidanan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil bagi pelayanan kesehatan kebidanan di

Kabupaten Garut, sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merencanakan asuhan kebidanan yang akan diberikan kepada klien.

f. Bagi ibu hamil

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif dalam mencapai perasaan yang nyaman, rileks dan aman selama kehamilan dan dalam menghadapi persalinan.

g. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan khususnya tentang yoga prenatal.

F. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah melihat dan mengetahui pembahasan yang ada pada skripsi ini secara menyeluruh, maka perlu dikemukakan sistematika yang 6 merupakan kerangka dan pedoman penulisan skripsi. Adapun sistematika penulisannya adalah sebagai berikut:

Penyajian laporan skripsi ini menggunakan sistematika penulisan sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan skripsi.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

BAB tinjauan pustaka ini meliputi:

Landasan teori yang berisi tentang pembahasan Kehamilan, Psikologis Ibu Hamil, Yoga Prenatal, Manfaat Yoga Prenatal, Langkah-langkah Pelaksanaan Yoga Prenatal, Kerangka Konsep, Hipotesis Penelitian.

BAB III METODE PENELITIAN

Dalam BAB ini penulis mengemukakan tentang metode penelitian.

BAB metode penelitian meliputi:

- A. Jenis dan Desain Penelitian
- B. Lokasi dan Waktu Penelitian
- C. Populasi dan Sampel Penelitian
- D. Definisi Operasional
- E. Prosedur Pengumpulan Data
- F. Analisa Data