

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa kehamilan yang berlangsung sejak terjadinya pembuahan sampai dengan dimulainya persalinan. Penyakit seperti sulit tidur, perubahan suasana hati, dan kecemasan yang meningkat sering terjadi pada wanita hamil karena perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi selama kehamilan. Stres dan kekhawatiran merupakan dua dari sekian banyak masalah kehamilan yang mungkin timbul akibat faktor risiko (Astuti & Hadisaputro, 2019).

*World Health Organization* tahun 2019 menyatakan angka kejadian kecemasan dan depresi selama kehamilan sangat signifikan, berkisar antara 12,5 hingga 42%. Sekitar 10% wanita hamil dan 13% ibu baru di seluruh dunia menderita masalah mental, trauma, atau depresi. Sebaliknya, di negara berkembang seperti Tiongkok, persentasenya turun menjadi 20,6%; di Pakistan, angkanya meningkat hingga 70%; di Malaysia turun menjadi 23,4%; dan di Indonesia melonjak hingga 71,90% (Bingan, 2019).

Jika kesehatan mental seorang ibu menurun saat ia hamil, hal ini dapat berdampak buruk pada kesehatan dirinya dan janinnya. Kecemasan saat hamil berdampak signifikan terhadap kesehatan ibu dan bayi. Ibu hamil di Indonesia secara tidak langsung dapat menurunkan angka kematian ibu (MMR) dan angka kematian bayi (AKB) dengan mengurangi terjadinya komplikasi.

Ibu hamil menghadapi beberapa tantangan, dan pemerintah menjadikan peningkatan Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) sebagai prioritas utama dengan menawarkan peningkatan layanan dan perawatan, seperti Program Gerakan.

Kasih Ibu (GSI). Untuk memaksimalkan nilai perempuan sebagai sumber daya, GSI berupaya untuk mempromosikan kehamilan dan persalinan yang aman (Hidayat, S. 2018). Tidak hanya itu, menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2016), petugas kesehatan yang berpartisipasi dalam program pelayanan antenatal terpadu pemerintah harus mampu memantau kehamilan pasiennya, mengidentifikasi masalah apa pun yang mungkin mereka alami, dan memberikan intervensi yang diperlukan untuk memastikan bahwa pasien mereka cukup sehat untuk melahirkan tanpa komplikasi.

Tubuh ibu hamil mengalami banyak sekali perubahan, baik secara fisik maupun mental. Ibu hamil mungkin mengalami kecemasan ketika mempersiapkan mentalnya menghadapi perubahan yang terjadi dalam dirinya selama ini (Dewi dan Weni, 2018). Dari 35 ibu hamil yang disurvei oleh Aswitami (2017), 45,7% melaporkan merasa khawatir untuk mengandung bayi hingga cukup bulan. Banyak ibu hamil yang merasa cemas menjelang persalinan. Pada masa ini, kekhawatiran dan keraguan mengenai kesehatan bayi, kemampuan ibu dalam melahirkan dengan baik, teknik mengejan, dan kemungkinan komplikasi saat melahirkan semua muncul. Ketika tiba waktunya bagi seorang wanita untuk melahirkan, tingkat kecemasannya cenderung meningkat secara tajam dan drastis.

Janin dan lingkungan *intrauterine* ibu sama-sama terkena dampak dari kekhawatiran kehamilan. Ketakutan akan kelahiran bisa dikalikan tiga jika terjadi kecemasan. Kecemasan selama kehamilan berdampak pada perkembangan sistem saraf bayi yang belum lahir, yang pada gilirannya mempengaruhi kepribadian anak, kesadaran diri, serta kemampuan belajar dan tumbuh. Sebagai aktivitas fisik, yoga adalah salah satu cara yang paling disarankan dan berhasil untuk meredakan kecemasan hamil.

Yoga prenatal dapat dikonseptualisasikan sebagai modifikasi postur yoga standar, dengan gerakannya disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan spesifik ibu hamil. Secara khusus, wanita hamil pada trimester kedua dan ketiga dapat memperoleh manfaat besar dari efek yoga yang menenangkan pada pikiran mereka dan fleksibilitas fisik sendi yang diberikan oleh latihan ini. Postur yoga dan latihan pernapasan yang dilakukan selama kehamilan dimodifikasi untuk mengakomodasi perubahan kebutuhan pertumbuhan bayi (Donsu, 2017). Dewi (2018) menemukan bahwa yoga prenatal dapat membantu ibu hamil mengurangi rasa cemas. Selain mengurangi rasa cemas yoga prenatal juga mempunyai banyak manfaat bagi ibu hamil seperti memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dasar panggul dan paha bagian dalam, dinding perut, ligamentum, serta belajar cara relaksasi (Sri Hadi, 2020).

Berdasarkan Studi Pendahuluan yang dilakukan di TPMB R oleh peneliti dengan wawancara langsung kepada 6 orang Ibu hamil, 4 orang ibu hamil mengatakan sering mengalami kecemasan, sementara itu 2 orang diantaranya tidak merasakan kecemasan pada kehamilannya. Dari 4 orang ibu hamil juga mengatakan, bahwa mereka belum pernah mencoba melakukan senam *prenatal* yoga. Ada beberapa alasan yang dikemukakan oleh Ibu Hamil yang mengalami kecemasan tersebut diantaranya yaitu takut atau cemas tidak bisa melahirkan secara normal, kecemasan lainnya seperti ketakutan jika harus diinduksi, ketakutan vagina akan robek. Merasa cemas dan takut akan kesakitan ketika melahirkan nanti. Serta peneliti setelah membaca dari berbagai referensi banyak mengatakan bahwa Prenatal Yoga mempunyai pengaruh untuk mengurangi kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil. Berdasarkan alasan tersebut

maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil di TPMB R Kota Singkawang.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut “Apakah ada pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Adapun tujuan umum dalam penelitian ini untuk menganalisis pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil di TPMB R Kota Singkawang.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan prenatal yoga di TPMB R Kota Singkawang.
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan ibu hamil setelah dilakukan prenatal yoga di TPMB R Kota Singkawang.
- c. Menganalisis pengaruh Prenatal Yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di TPMB R Kota Singkawang.

## **D. Manfaat**

Penulis penelitian berharap bahwa hal-hal berikut akan mendapat manfaat dari temuan ini:

## 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan khususnya dibidang kebidanan yang berhubungan dengan pengetahuan prenatal yoga bagi ibu hamil.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Manfaat Bagi Responden

Senam yoga yang telah dipraktikkan diharapkan dapat memberikan manfaat ibu merasakan nyaman, rileks dan aman selama kehamilan dan dalam menghadapi persalinan

### b. Manfaat Bagi Universitas ‘Aisyiyah Bandung

Diharapkan dapat menjadi bahan masukan untuk peningkatan ilmu pengetahuan serta referensi dipergustakaan tentang pengaruh prenatal yoga terhadap Tingkat kecemasan menghadapi persalinan.

### c. Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini dimaksudkan sebagai sumber bagi mahasiswa untuk memperluas pengetahuan dan keahliannya dalam melakukan penelitian tentang dampak prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil saat melahirkan.

## **E. Sistematika Penulisan**

Sistematika atau struktur dan petunjuk penulisan skripsi perlu diuraikan agar pembahasan dalam skripsi lebih mudah dipahami dan dipahami secara keseluruhan. Berikut sistematika penulisannya:

## BAB I Pendahuluan

Mencakup informasi latar belakang, rumusan topik, tujuan umum dan khusus, keunggulan penelitian teoritis dan praktis, dan elemen lain yang penting untuk menulis skripsi.

## BAB II Tinjauan Pustaka

Mencakup temuan penelitian terkait, kerangka kerja, dan hipotesis selain landasan teori yang mendasari penelitian.

## BAB III Metode Penelitian

Mempunyai asumsi metode penelitian sebagai berikut: penelitian, variabel penelitian, populasi dan sampel, metode pengumpulan data, instrumen penelitian, metode analisis data, prosedur penelitian, lokasi dan waktu penelitian, etika penelitian, dan penelitian.

Daftar Pustaka berisi sumber-sumber berupa buku, jurnal, dan artikel yang mutakhir. Lampiran penelitian berisi SOP, surat-surat dalam penelitian, lembar bimbingan, dll.