

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Upaya peningkatan derajat kesehatan ibu dan bayi merupakan salah satu bentuk investasi di masa depan. Keberhasilan upaya kesehatan ibu dan bayi, diantaranya dapat dilihat dari Indikator Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). Menurut *World Health Organization* (WHO), setiap hari pada tahun 2019 sekitar 810 ibu meninggal pada akhir tahun mencapai 295.000 orang dari 94% diantaranya terdapat di negara berkembang. Pada tahun 2020 angka kematian bayi baru lahir sekitar 18 kematian per 1.000 kelahiran hidup. Tingginya AKI dan AKB disebabkan oleh komplikasi pada kehamilan dan persalinan.

Menurut Depkes (2017) menyatakan bahwa angka kematian ibu (AKI) di Indonesia masih tergolong sangat tinggi yaitu 228 per 100.000 kelahiran hidup. Penyebab langsung kematian maternal di Indonesia terkait kehamilan dan persalinan terutama yaitu perdarahan 28%. Sebab lain, yaitu eklamsi 24%, infeksi 11%, partus lama 5%, dan abortus 5% (Depkes, 2017).

Menurut Kemenkes RI (2013), Angka Kematian Ibu di Indonesia secara umum terjadi penurunan dari 390 menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup, walau sudah cenderung menurun namun belum berhasil mencapai target *SDGs*. Pada tahun 2018, *SDGs* menargetkan angka kematian ibu 110 kematian per 100.000 kelahiran. AKI di Provinsi Bali dalam 6 tahun terakhir berada di bawah angka nasional dan dibawah

target yang ditetapkan 100 per 1000 kelahiran hidup, namun setiap tahunnya belum bisa diturunkan secara signifikan. Pada tahun 2018 AKI di Provinsi Bali mencapai angka 52,2 per 100.000 kelahiran hidup, tahun ini merupakan angka yang paling rendah dalam empat tahun terakhir.

Upaya menekan AKI dilakukan maksimal, seperti yang dinyatakan oleh Bowo (2019) bahwa, kematian ibu dapat dicegah hingga 22% yaitu melalui *Antenatal care* (ANC) yang teratur, deteksi dini adanya komplikasi dalam kehamilan, hidup secara sehat dengan pemenuhan gizi yang seimbang, pelaksanaan inisiasi dini dalam persalinan serta pelaksanaan prenatal yoga secara teratur.

Kehamilan merupakan masa di mana ibu hamil mengalami perubahan fisiologis dan psikologis. Perubahan fisiologis yang terjadi tidak hanya pada organ reproduksi tetapi juga sistem kardiovaskuler, pernafasan, ginjal, integumen, muskuloskeletal, neurologi, pencernaan dan endokrin yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan selama kehamilan. Perubahan fisik dapat berupa mual muntah, sulit tidur atau insomnia, gingivitis dan epulsi, sesak nafas, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi Braxton hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki (Darwitri & Rahmadona, 2022).

Prenatal yoga merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan dan juga memberikan pelayanan persalinan yang lebih baik. Hal penting dalam membina ibu hamil ialah memberikan pengetahuan mengenai kehamilannya, salah satunya memberi pengetahuan mengenai program prenatal yoga. Hal ini berarti

mempersiapkan ibu hamil dengan sebaik-baiknya dengan menanamkan kepercayaan pada diri sendiri dalam menyongsong kelahiran anaknya secara fisiologis anatomis maupun secara psikososial dengan melakukan latihan prenatal yoga dengan teratur (Syafrudin, 2017).

Prenatal yoga adalah senam yang dilakukan pada masa kehamilan dengan tujuan untuk mempersiapkan fisik dan mental ibu hamil, dengan harapan proses kelahiran akan berjalan lancar dan aman dengan adanya prenatal yoga, kesehatan ibu hamil baik secara fisik dan mental dapat dijaga dan terlebih lagi, prenatal yoga dapat membantu ibu hamil untuk mempersiapkan persalinan yang lancar. Seorang Ibu hamil dapat beradaptasi dengan perubahan yang terjadi baik fisik maupun mentalnya, perlu dilakukan prenatal yoga yang bertujuan untuk mempersiapkan persalinan yang fisiologis dan lancar dengan tujuan ibu dan anak yang akan dilahirkannya dalam keadaan sehat (Manuaba, 2018).

Prenatal yoga merupakan olah raga atau latihan fisik yang berfungsi untuk mempersiapkan persalinan karena teknik latihannya menitikberatkan pada kelenturan otot jalan lahir, teknik pernapasan, relaksasi, dan ketenangan pikiran ibu selama menghadapi proses persalinan dengan melakukan prenatal yoga akan membuat proses persalinan lebih lancar. Prenatal yoga mempunyai banyak manfaat yaitu diantaranya memberikan kesiapan fisik dan psikologi pada ibu hamil, mengurangi rasa cemas selama proses persalinan, mengurangi nyeri saat persalinan, mempercepat persalinan kala II, dan membuat persalinan normal tanpakomplikasi. Hasil penelitian Rafika (2017) menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif terhadap pengurangan

keluhan fisik ibu hamil trimester III. Penelitian Susilawati dkk (2016) juga membuktikan bahwa prenatal yoga berpengaruh terhadap kelancaran proses persalinan. Sehingga tujuan dari kegiatan ini sebagai upaya menjaga kesehatan, mengatasi keluhan fisik dan memperlancar proses persalinan atau mencegah terjadinya partus lama.

Latihan prenatal yoga yang dilakukan secara teratur baik ditempat latihan maupun di rumah dalam waktu senggang dapat menuntun ibu hamil ke arah persalinan yang fisiologis selama tidak ada keadaan patologis yang menyertai kehamilan. Ibu hamil yang melakukan prenatal yoga secara teratur selama masa kehamilannya dilaporkan dapat memberikan keuntungan pada saat persalinan yaitu pada masa fase aktif (kala II) menjadi lebih pendek, mencegah terjadinya letak sungsang dan mengurangi terjadinya insiden sectio caesaria. Prenatal yoga juga dapat mengurangi risiko stress dan nyeri pada saat melahirkan. Selain itu inti dari prenatal yoga sendiri adalah melatih pernafasan menjelang persalinan sehingga pada saat menjelang kelahiran bayi, ibu bisa rileks dan menguasai keadaan (Gelania,2019).

Situmorang et al. (2021) memperoleh hasil penelitian dari 30 responden terdapat sebagian besar responden ibu hamil mempunyai pengetahuan yang baik dan minat sedang dalam penerapan senam prenatal yoga, yaitu 9 responden. (30%). Di Bali, penelitian dilakukan oleh Erna, et al. (2023) di RSUD Dharma Yadnya Denpasar pada 30 ibu hamil didapatkan bahwa sebanyak 17 orang responden (89,5%) dengan tingkat pengetahuan yang baik memiliki minat yang tinggi untuk melakukan yoga, sedangkan 4 orang responden (36.4%) dengan tingkat pengetahuan cukup memiliki minat yang

tinggi untuk melakukan yoga. Dua orang responden (10,5%) dengan tingkat pengetahuan baik memiliki minat yang sedang untuk melakukan yoga sedangkan 7 orang responden dengan tingkat pengetahuan cukup memiliki minat yang sedang untuk melakukan yoga

Pengetahuan merupakan domain terendah dalam perubahan perilaku dan praktek. Perilaku dan praktek yang tidak didasari oleh pengetahuan yang adekuat tidak akan bertahan lama pada kehidupan seseorang, sedangkan pengetahuan yang adekuat jika tidak diimbangi oleh perilaku dan praktek yang berkesinambungan tidak akan mempunyai makna yang berarti bagi kehidupan (Notoatmodjo, 2020).

Pendapat tentang pengetahuan tersebut dikuatkan oleh pernyataan hasil penelitian Sari, et. All (2017) yang menyimpulkan bahwa pengetahuan, perilaku dan praktek merupakan tiga komponen penting yang harus dimiliki ibu hamil dalam melaksanakan prenatal yoga. Menurut penelitian Sari, et.all (2017) mengungkapkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan ibu hamil dengan pelaksanaan prenatal yoga di Klinik Pratama Budi Luhur Kabupaten Kudus. Penelitian lain yang dilakukan (Ermala, 2018) di Rumah Sakit Elisabet Medan, juga menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku ibu hamil tentang senam hamil.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Ibu hamil Trimester II Tentang Prenatal Yoga?”.

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan pengetahuan Ibu hamil trimester II dengan Perilaku Ibu hamil Trimester II tentang Prenatal Yoga.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi pengetahuan ibu hamil trimester II tentang prenatal yoga.
- b. Untuk mengidentifikasi perilaku ibu hamil trimester II tentang prenatal yoga.
- c. Untuk menganalisa hubungan pengetahuan dan perilaku ibu hamil trimester II tentang prenatal yoga

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

##### a. Untuk Insitusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat memberi masukan dan menambah referensi mengenai hubungan pengetahuan ibu hamil trimester II dengan perilaku ibu hamil tentang prenatal yoga.

##### b. Untuk Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan dapat dijadikan sumber atau acuan bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian yang berkaitan dengan pengetahuan, ibu hamil trimester II, perilaku dan prenatal yoga.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Untuk Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan mampu melakukan prenatal yoga serta melakukan deteksi dini terhadap segala komplikasi kehamilan yang terjadi.

### b. Untuk Ibu Hamil

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi dan wawasan tentang pentingnya prenatal yoga, sehingga dapat diterapkan bagi ibu hamil.

### c. Untuk Instansi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan mengenai pengetahuan dengan perilaku Ibu hamil trimester II terhadap prenatal yoga melalui kegiatan prenatal yoga.

### d. Untuk Keluarga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengetahui, memahami, dan ikut serta dalam memfasilitasi kebutuhan ibu dari masa kehamilan sehingga dapat memberikan dukungan kepada ibu dalam menjalani masa tersebut.

**POLKESKA BALI**  
Politeknik Kesehatan Kartini Bali