

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan masa – masa penuh keajaiban yang dialami seorang perempuan selama sembilan bulan. Pada masa kehamilan, terjadi perubahan fisik dan perubahan psikologis yang berbeda – beda pada tiap trimesternya. Perubahan- perubahan ini akan terasa memberatkan apabila ibu hamil tidak mendapatkan dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar. Dukungan dari berbagai pihak sangat di perlukan dalam menjaga stabilitas fisik, terutama psikologis ibu hamil menjelang melahirkan.

Tahun 2020 kejadian kecemasan pada ibu hamil di Swedia sebanyak 24%, di Bangladesh sebanyak 29% (Permatasari, 2020) di Amerika Tengah- Nicaragua 41% dan 57% mengalami depresi, di Pakistan 70% ibu hamil mengalami kecemasan dan depresi, di Malaysia 23,4% ibu hamil mengalami kecemasan sedangkan di Indonesia tahun 2020 ibu hamil yang mengalami kecemasan berat 57,5%. Di Provinsi Bali terdapat 40,35% ibu hamil cemas berat, 58% cemas sedang dan 28,07% cemas ringan (Dinkes Bali, 2020). Kecemasan pada ibu hamil sebanyak 50% terjadi kecemasan ringan pada trimester I, 71,4% pada trimester II dan 80% pada trimester III (Gourount, 2019).

Perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada ibu terutama ibu hamil pertama akan menimbulkan perasaan takut, cemas, dalam menghadapi proses penerimaan kehamilan dan persalinan. Kondisi psikis pada ibu akan

berpengaruh terhadap tumbuh kembang janin. Ibu hamil yang mengalami kecemasan akan berdampak negatif terhadap kesehatan dan keselamatan janin (Wulandari dan Adhi Putri, 2014).

Kecemasan selama kehamilan berdampak negatif pada ibu hamil sejak masa kehamilan hingga persalinan, seperti kelahiran prematur bahkan keguguran. Janin yang gelisah sehingga menghambat pertumbuhannya, melemahkan kontraksi otot rahim, dan lain-lain. Dampak tersebut juga dapat membahayakan janin, dalam penelitiannya bahwa kehamilan dengan kecemasan yang tinggi akan mempengaruhi hasil perkembangan saraf janin yang berkaitan dengan perkembangan kognitif, emosi dan perilaku sampai masa kanak-kanak. Menurut Alder, dkk (2017) ibu yang mengalami kecemasan selama kehamilan akan mempengaruhi lingkungan intrauterin dan perkembangan janin. Kelebihan hormon stress yang terjadi pada ibu dapat mengganggu suplai darah ke janin yang membuat janin hiperaktif sehingga anak mengalami autisme.

Menurut Sulistyaningsih dan Rofika (2020), kecemasan dalam kehamilan dapat dikurangi dengan beberapa hal, salah satunya melalui yoga. Yoga dapat menjadi pertimbangan karena biaya rendah, mudah untuk dilakukan dan sangat bermanfaat untuk kebugaran fisik dan psikologi. Yoga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil terdapat beberapa jenis, salah satunya adalah yoga prenatal.

Yoga Prenatal merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis

dan spiritual. Gabungan antara senam hamil dan distraksi melalui imaginasi terbimbing dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil (Kozier, 2015). Menurut penelitian Maharani dan Hayati (2020), menunjukkan hasil uji statistik $p\text{-value} < 0,001$ (CI 95%), menunjukkan bahwa *prenatal gentle yoga* berpengaruh signifikan terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Hal yang sama juga didapatkan pada hasil penelitian Amalia *et al.* (2020) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan primigravida trimester III di Puskesmas I Kembaran, Banyumas.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Susut I pada bulan Desember 2022, terdapat ibu hamil trimester III sebanyak 50 orang. Peneliti melakukan wawancara langsung kepada ibu hamil trimester III sebanyak 10 orang, dan 8 orang ibu hamil mengatakan cemas menghadapi persalinan, dua orang mengatakan pasrah. Seluruh ibu hamil yang diwawancarai mengatakan belum pernah ikut yoga prenatal dan belum mengetahui manfaat dari yoga tersebut.

Berdasarkan masalah yang ditemui pada latar belakang, maka peneliti tertarik untuk meneliti Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Primigravida Pada Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Susut I.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah Ada Pengaruh Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Primigravida Pada Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Susut I”?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Primigravida Pada Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Susut I.

2. Tujuan khusus

Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini antara lain:

- a. Mengetahui tingkat kecemasan pada primigravida trimester III sebelum dilakukan yoga prenatal di Wilayah Kerja Puskesmas Susut I
- b. Mengetahui tingkat kecemasan pada primigravida trimester III setelah dilakukan yoga prenatal Di Wilayah Kerja Puskesmas Susut I.
- c. Menganalisis pengaruh yoga prenatal terhadap penurunan tingkat kecemasan pada primigravida trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Susut I.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

- a. Bagi Institusi pendidikan

Untuk menambah referensi dan pengetahuan dalam memberikan intervensi non farmakologi berupa yoga prenatal untuk menurunkan tingkat kecemasan pada Primigravida trimester III.

Penelitian ini tentunya masih ada beberapa kekurangan namun diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian serupa dan mampu melengkapi kekurangan pada penelitian ini.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya agar penelitian ini menjadi sumber referensi untuk melakukan penelitian tentang kecemasan pada primigravida trimester III sebelum dilakukan yoga prenatal di Wilayah Kerja.

2. Manfaat praktis

a. Bagi ibu hamil

Penelitian ini berguna untuk mengetahui cara alternatif meningkatkan cara mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III yaitu dengan melakukan yoga prenatal..

b. Bagi tempat penelitian

Penelitian ini bisa dijadikan sebagai nilai tambah bagi pelayanan yang diberikan Puskesmas yaitu mengenai cara alternatif mengurangi kecemasan pada ibu primigravida yaitu dengan melakukan prenatal yoga.