

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan merupakan bertemunya sel telur dan sperma di dalam atau di luar rahim sampai bayi dan plasenta lahir melalui jalan lahir. Jika dihitung dari pembuahan sampai lahirnya bayi, kehamilan normal berjalan selama 40 minggu atau 9 bulan (Nurhayati *et al.*, 2022). Kehamilan normal melahirkan bayi sehat, cukup bulan dan melalui jalan lahir. Hal tersebut berbeda pada setiap wanita, karena selama kehamilan terjadi perubahan fisik dan emosional yang memengaruhi ibu dan bayi (Nugraha *et al.*, 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO), di seluruh dunia terdapat 10% ibu hamil dan 13% ibu baru melahirkan mengalami gangguan mental. Di negara berkembang bahkan lebih tinggi yaitu 15,6% pada kehamilan dan 19,8% setelah melahirkan. Gangguan mental dapat berdampak negatif pada ibu dan bayi (WHO, 2023).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (2018), berdasarkan data skrining gangguan psikiatri dengan *Self Reporting Questionnaire-20* (SRQ-20), prevalensi gangguan mental emosional penduduk Indonesia tahun 2018 sebanyak 9,8%. Prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia diatas 15 tahun di DKI Jakarta tahun 2013 sebanyak 6% dan meningkat menjadi 10% di tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018).

Ibu hamil rentan terhadap masalah kesehatan mental karena perubahan yang dialami pada berbagai tahapan yang berpengaruh terhadap kesehatan mentalnya. Pada proses kehamilan terjadi penyesuaian secara psikologis dimana

kerentanan daya psikis seseorang dapat menyebabkan perubahan psikologis. Faktor yang menyebabkan terjadinya perubahan psikologi kehamilan yaitu produksi hormon progesteron yang meningkat. Hormon progesteron memengaruhi kondisi psikis, tetapi pengaruh hormon progesteron tidak selalu menjadi alasan perubahan psikis (Glover, 2020).

Kecemasan merupakan bentuk perubahan psikologis pada ibu hamil. Kecemasan merupakan rasa khawatir, gelisah, tidak tenang dan disertai dengan gejala fisik. Faktor yang berkaitan dengan kecemasan berhubungan dengan keadaan kesejahteraan ibu dan bayi yang akan dilahirkan, rasa aman dan nyaman selama kehamilan, penemuan jati diri dan persiapan menjadi orang tua, sikap memberi dan menerima kehamilan, keuangan keluarga, serta *support* keluarga dan tenaga medis. Selain itu, indikasi kecemasan ibu hamil adalah mudah tersinggung, sulit bersosialisasi dan berkomunikasi, stres, sulit tidur, denyut jantung yang cepat, kerap buang air kecil, sakit perut, tangan berkeringat dan gemetar, kaki dan tangan kesemutan, kejang otot, sering pusing, serta pingsan (Mail *et al.*, 2023). Kecemasan memberikan pengalaman negatif selama kehamilan dan persalinan, menambah risiko terjadinya preeklamsi dalam kehamilan, berkurangnya produksi ASI, menambah risiko depresi post partum dan menurunkan kemampuan melakukan peran sebagai ibu. Efek untuk bayi yaitu IUGR, prematuritas, kelainan kongenital, lahir mati dan IUFD (Arfiyanti, 2022).

Usaha yang dapat diupayakan untuk menurunkan kecemasan yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi kecemasan dapat dikurangi dengan *anxiolytic* golongan *benzodiazepine* dan anti depresan. Pemakaian *benzodiazepine* pada kehamilan bisa mengakibatkan Berat Bayi Lahir

Rendah (BBLR), meningkatkan penggunaan ventilator pada neonatus, memperpendek umur kehamilan dan meningkatkan risiko *Sectio Caesarea*. Pemakaian obat anti depresan seperti *Serotonin Reuptake Inhibitor* (SRI) mengakibatkan hipertensi kehamilan atau preeklampsia, kelahiran prematur dan kelainan pernapasan pada neonatus (Yonkers *et al.*, 2017).

Menurut Yuniza *et al.* (2021), tingkat kecemasan ibu hamil dapat turunkan dengan tindakan non farmakologi yaitu *prenatal yoga*, *prenatal yoga* mudah dipraktikkan dan dapat diperagakan di rumah. *Prenatal yoga* adalah olahraga yang diberikan untuk ibu hamil dan bermanfaat untuk menurunkan kecemasan serta memberikan rasa nyaman. Latihan *prenatal yoga* berfokus pada ritme pernafasan, mengedepankan keamanan serta kenyamanan sehingga dapat bermanfaat bagi ibu hamil. *Prenatal yoga* adalah sejenis olah tubuh, pikiran dan mental ibu yang dapat membantu menenangkan pikiran terutama pada trimester III. Penelitian Arlym & Pangarsi (2021), membuktikan bahwa rata-rata kecemasan ibu hamil sebelum mengikuti *prenatal yoga* mengalami penurunan setelah mengikuti *prenatal yoga* satu minggu sekali dalam dua minggu. Hasil penelitian Amalia *et al.* (2020), menunjukkan bahwa *prenatal yoga* yang diberikan satu minggu sekali selama empat minggu dengan durasi 60 menit berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga.

Pada tanggal 22 Oktober 2023 peneliti melakukan studi pendahuluan di TPMB Lina Rosiana Jakarta Timur, melalui pengkajian pada ibu hamil primigravida trimester III, terdapat 7 dari 10 ibu hamil yang merasa khawatir terhadap diri sendiri dan keadaan bayinya terutama mendekati hari perkiraan lahir. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner skrining kecemasan yang diisi oleh 10 ibu

hamil, 7 diantaranya memperoleh skor > 26 dimana skor tersebut merupakan skor yang direkomendasikan untuk membedakan antara risiko tinggi dan risiko rendah gangguan kecemasan.

Berdasarkan latar belakang dan hasil penelitian sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil dengan latihan *prenatal yoga* dengan judul “Pengaruh *Prenatal Yoga* Terhadap Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di TPMB Lina Rosiana Jakarta Timur”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasar pada penjelasan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada pengaruh *prenatal yoga* terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di TPMB Lina Rosiana Jakarta Timur.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh *prenatal yoga* terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di TPMB Lina Rosiana Jakarta Timur.

2.3.1 Tujuan Khusus

2.3.1.1 Mengetahui rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah melakukan *prenatal yoga* di TPMB Lina Rosiana Jakarta Timur.

2.3.1.2 Mengetahui rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil pada kelompok kontrol yang tidak diberikan *prenatal yoga* di TPMB Lina Rosiana Jakarta Timur.

2.3.1.3 Mengetahui perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil yang melakukan *prenatal yoga* dan ibu hamil yang tidak melakukan *prenatal yoga* di TPMB Lina Rosiana Jakarta Timur.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Kepentingan Keilmuan

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya dan menjadi dasar dalam pelaksanaan *prenatal yoga* untuk menurunkan tingkat kecemasan menghadapi persalinan.

2.4.1 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran dan sumber informasi bagi mahasiswa fakultas ilmu kesehatan.

3.4.1 Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh pemilik TPMB sebagai acuan untuk memberikan terapi komplementer kepada ibu hamil untuk mengurangi kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan.

4.4.1 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi masyarakat untuk menambah wawasan tentang latihan *prenatal yoga* untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi persalinan.

2.4.1.1 Bagi Ibu Hamil

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi ibu hamil untuk menambah wawasan tentang latihan *prenatal yoga* untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi persalinan.