BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan merupakan sebuah proses biologis kompleks yang dipenuhi dengan perubahan hormon, struktural, dan emosional signifikan. Bagi banyak wanita, masa-masa kehamilan terutama trimester ketiga sering dikarakteristikkan oleh tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Kecemasan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk khawatir akan kondisi kesehatan janin, persiapan untuk persalinan, dan perubahan fisik yang cepat.

Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 10% ibu hamil di seluruh dunia mengalami gangguan kecemasan yang signifikan selama kehamilan, dengan angka yang lebih tinggi di negara-negara berkembang, mencapai 15-20% (WHO, 2022).

Di Indonesia, data dari Kementerian Kesehatan menunjukkan prevalensi kecemasan pada ibu hamil mencapai 23,1%, dengan kecenderungan lebih tinggi pada ibu primigravida atau yang pertama kali hamil (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Kecemasan akan dirasakan berbeda selama kehamilan dan kecemasan trimester ketiga lebih tinggi disbanding trimester sebelumnya (Varney,et al., 2010). Kecemasan dan depresi di negara maju sekitar 7-20 % dan di negara berkembang lebih dari 20% (Biaggi, et al., 2016).

Provinsi Aceh, prevalensi kecemasan pada ibu hamil juga cukup tinggi. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Aceh tahun 2023, sekitar 19,8% ibu hamil di provinsi ini dilaporkan mengalami tingkat kecemasan sedang hingga berat. Faktor-faktor budaya, sosial, dan ekonomi turut mempengaruhi tingginya angka tersebut. Selain itu, keterbatasan akses ke layanan kesehatan mental bagi ibu hamil menjadi tantangan tersendiri di wilayah ini (Dinas Kesehatan Aceh, 2023).

Pada dasarnya ibu hamil akan mengalami beberapa perubahan dalam tubuhnya, baik dalam segi fisiologis dan psikologis. Selama proses perubahan tersebut secara psikologis ibu hamil akan menyesuaikan dengan perubahan baru ada dalam dirinya sehingga hal ini juga dapat menimbulkan kecemasan (Aprianawati, R.B & Sulistyorini, 2007). Olahraga yang teratur dalam masa kehamilan sangat diperlukan bagi ibu hamil. Beberapa olahraga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil antara lain senam hamil, jalan kaki, senam air, dan yoga. Prenatal yoga adalah modifikasi dari yoga klasik yg telah disesuaikan dengan kondisi wanita hamil yg dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan (Sindhu, 2009). Prenatal Yoga dapat menurunkan stress,meningkatkan kualitas hidup, memberi rasa nyaman, mengurangi nyeri persalinan (Curtis, et al., 2012).

Puskesmas Banda Raya, sebagai salah satu fasilitas kesehatan di Banda Aceh, telah mulai mengintegrasikan program prenatal yoga ke dalam layanan kesehatan ibu hamil. Berdasarkan laporan Puskesmas Banda Raya, dari 150 ibu hamil yang mengikuti kelas prenatal yoga selama tiga bulan terakhir, 85% melaporkan penurunan tingkat

kecemasan yang signifikan (Puskesmas Banda Raya, 2023). Berdasarkan data yang diperoleh dari seluruh ibu hamil yang melakukan pemeriksaan di klinik, diketahui bahwa jumlah total responden adalah sebanyak 70 orang. Dari jumlah tersebut, 21 orang merupakan ibu hamil dengan status primigravida, yaitu ibu yang sedang mengalami kehamilan untuk pertama kalinya. Sementara itu, 49 orang lainnya merupakan ibu hamil dengan status multigravida, yaitu ibu yang telah mengalami kehamilan lebih dari satu kali.

Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil yang tercatat di klinik tersebut didominasi oleh kelompok multigravida dibandingkan dengan primigravida. Kondisi ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden telah memiliki pengalaman kehamilan sebelumnya. Pengalaman kehamilan yang telah dimiliki oleh ibu multigravida dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan, kesiapan, serta sikap ibu dalam menghadapi kehamilan dan persalinan dibandingkan dengan ibu primigravida yang baru pertama kali mengalami kehamilan.

Pengintegrasian program prenatal yoga di Puskesmas Banda Raya, yang menunjukkan penurunan tingkat kecemasan signifikan di kalangan ibu hamil, sejalan dengan temuan dari sejumlah studi terdahulu yang mengeksplorasi dampak positif latihan prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida tri mester III.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Christiana (2023), terungkap bahwa aktivitas edukasi dan prenatal yoga mampu mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan selama masa kehamilan di Dusun Langring, Desa Jambesari Banyuwangi.

Penelitian ini menyoroti bagaimana prenatal yoga dapat menjadi intervensi yang efektif dalam mereduksi ketidaknyamanan fisik sekaligus meningkatkan kesejahteraan emosional.

Seiring dengan itu, studi oleh Eci Julianti dkk (2023) secara langsung mengaitkan prenatal yoga dengan penurunan tingkat kecemasan di kalangan ibu hamil trimester III, menggarisbawahi peran penting yoga dalam mendukung kesehatan mental selama masa kehamilan.

Tingkat kecemasan pada ibu hamil, khususnya primigravida, sering kali menjadi masalah yang signifikan, terutama pada trimester ketiga. Kecemasan yang tinggi dapat berhubungan erat dengan kualitas tidur yang buruk akibat ketidaknyamanan fisik atau pikiran yang mengganggu. Faktor lain seperti keterbatasan dukungan emosional dari pasangan atau keluarga juga dapat memperburuk rasa cemas, yang pada akhirnya memengaruhi kesehatan ibu dan janin (Pratama, 2022).

Untuk mengatasi kondisi ini, metode nonfarmakologis seperti yoga prenatal mulai mendapatkan perhatian sebagai alternatif yang efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan ibu hamil. Yoga prenatal merupakan modifikasi dari yoga konvensional yang dirancang khusus untuk ibu hamil, dengan menggabungkan teknik pernapasan, pose tubuh, meditasi, relaksasi, dan aktivitas fisik ringan. Latihan ini terbukti membantu ibu hamil mengurangi kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, serta mengurangi keluhan fisik seperti nyeri punggung, kram kaki, dan ketidaknyamanan pada perut bawah. Selain itu, yoga prenatal dapat meningkatkan

aliran darah ke plasenta, mengurangi hormon stres yang ditransfer ke janin, serta menurunkan risiko persalinan prematur (Suarni et al., 2023).

Yoga prenatal juga memberikan manfaat psikologis dengan membantu ibu hamil merasa lebih rileks dan santai, meningkatkan komunikasi emosional antara ibu dan bayi, serta mempersiapkan tubuh untuk menghadapi proses persalinan. Teknik seperti asana (postur tubuh), pranayama (latihan pernapasan), dan relaksasi membantu menciptakan keseimbangan fisik dan mental selama kehamilan (Christiana., 2023).

Studi menunjukkan bahwa yoga prenatal dapat meningkatkan kualitas tidur dengan mengurangi ketegangan otot, memperlambat ritme jantung, dan meningkatkan sirkulasi darah, yang berkontribusi pada kenyamanan ibu hamil (Yunita et al., 2022).

Penelitian oleh Nurvitasari (2020) menunjukkan bahwa motivasi ibu hamil dalam mengikuti program yoga prenatal juga dipengaruhi oleh faktor pendorong seperti persiapan menghadapi persalinan dan menjaga kesehatan janin. Hal ini menunjukkan bahwa yoga prenatal tidak hanya efektif dalam menurunkan kecemasan, tetapi juga memiliki peran penting dalam mendukung kesiapan dan kesejahteraan holistik ibu hamil selama masa kehamilan.

Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh yoga prenatal terhadap tingkat kecemasan ibu hamil, khususnya primigravida pada trimester ketiga, diperlukan untuk memberikan dasar ilmiah bagi pengembangan intervensi kesehatan yang lebih efektif.

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan di Klinik Bersalin Ine Isna, diketahui bahwa dari 5 orang ibu hamil yang diwawancarai, seluruhnya mengalami kecemasan dengan kategori berat menjelang persalinan. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan pada ibu hamil, khususnya menjelang persalinan, masih menjadi permasalahan yang signifikan dan memerlukan perhatian serius. Kecemasan yang tidak ditangani dengan tepat dapat berdampak negatif terhadap proses persalinan maupun kesehatan ibu dan janin, sehingga dibutuhkan intervensi yang efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan tersebut.

Berdasarkan fenomena tersebut, maka peneliti tertarik ingin melakukan penelitian yang dituangkan dalam judul "Pegaruh Latihan Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Klinik Bersalin Ine Isna Banda Aceh".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas. Adapun identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah. Minimnya pengetahuan dan kesadaran tentang prenatal yoga untuk membantu ibu hamil mengelola kecemasan ibu hamil.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang di uraikan diatas maka yang menjadi rumusan masalah adalah "Bagaimana Pengaruh Latihan Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Klinik Bersalin Ine Isna Banda Aceh".

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini ialah untuk mengetahui Pengaruh Latihan Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Klinik Bersalin Ine Isna Banda Aceh.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui Kecemasan ibu hamil primigravida trimester III sebelum melakukan Latihan Prenatal Yoga di Klinik Bersalin Ine Isna Banda Aceh.
2. Untuk mengetahui Pengaruh Latihan Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Klinik Bersalin Ine Isna Banda Aceh.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Masyarakat

Memberikan informasi kepada ibu hamil tentang manfaat latihan prenatal yoga sebagai salah satu cara untuk mengurangi kecemasan selama kehamilan, sehingga mendukung kehamilan yang sehat dan nyaman.

1.5.2 Bagi Tenaga Kesehatan

Menyediakan bukti ilmiah yang dapat dijadikan panduan dalam memberikan edukasi dan intervensi non-farmakologis, seperti prenatal yoga, untuk menangani kecemasan pada ibu hamil.

1.5.3 Bagi Pendidikan

Menambah referensi dalam bidang kesehatan ibu hamil, khususnya tentang pengaruh latihan prenatal yoga terhadap kesehatan mental, sehingga dapat digunakan oleh mahasiswa dan dosen dalam proses pembelajaran

1.5.4 Bagi Peneliti

Menjadi pengalaman dan referensi untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut dalam bidang intervensi non-farmakologis untuk kesehatan ibu hamil, khususnya dalam menurunkan tingkat kecemasan.