

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Kehamilan dan persalinan merupakan suatu proses yang dapat menyebabkan perubahan pada tubuh secara fisiologis maupun psikologis seorang wanita, sehingga diperlukan beberapa penyesuaian terhadap perubahan tersebut (Nirwana, 2011). Sedangkan menurut Dahro (2012) kehamilan diartikan sebagai suatu masa dimana terjadi perubahan dramatis baik fisiologis, psikologis, maupun adaptasi pada wanita, kehamilan dan nifas kadang-kadang menimbulkan psikosis. Seorang wanita yang sedang berada dalam masa kehamilan sering mengalami banyak perubahan, baik itu perubahan secara fisik maupun perubahan secara psikologis. Perubahan itu akan terus terjadi selama 9 bulan masa kehamilannya. Kondisi tersebut akan senantiasa menimbulkan rasa ketidaknyamanan pada fisik ibu hamil, ditambah pula dengan bayangan mengenai proses persalinan, bagaimana keadaan bayi dan kondisi bayinya setelah lahir nanti. Bayangan seperti itu umum muncul pada wanita hamil yang sebentar lagi menjalani persalinan.

Menurut Nurdiana (2012), rasa cemas yang dialami oleh ibu hamil itu disebabkan karena meningkatnya hormon progesteron. Selain membuat ibu hamil merasa cemas, peningkatan hormon itu juga menyebabkan gangguan

perasaan dan membuat ibu hamil cepat lelah. Menurut Fauziah (2016), perubahan psikologis pada ibu hamil dapat menimbulkan perasaan cemas terutama pada ibu yang baru pertama hamil (primigravida).

Menurut Dayan (2006) dalam Huizink (2015) perasaan cemas di kehamilan relatif umum, dengan sekitar 10-15% dari semua wanita hamil mengalami beberapa tingkat kecemasan selama masa kehamilan. Kecemasan atau ansietas adalah rasa khawatir, rasa yang tidak jelas sebabnya. Berdasarkan data ADAA (*Anxiety and Depression Association of America*) menyebutkan bahwa 52% dari wanita yang telah hamil melaporkan peningkatan kecemasan atau depresi saat hamil (ADAA, 2015). Di seluruh dunia terdapat sekitar 10% wanita hamil dan 13% wanita yang baru melahirkan di seluruh dunia mengalami gangguan jiwa, terutama depresi. Di negara-negara berkembang lebih tinggi, yaitu 15,6 % selama kehamilan dan 19,8 % setelah melahirkan anak (WHO, 2016).

Data WHO (2010) menunjukkan sekitar 5% wanita hamil tidak mengalami kecemasan, 8-10% pada wanita hamil, dan meningkat menjadi 13% ketika menjelang persalinan. Studi lain mengungkapkan bahwa terdapat 67% ibu hamil menyatakan agak cemas menjelang persalinan, 12% sangat cemas, dan sisanya 23% menyatakan tidak cemas (Artanty, 2011). Di Indonesia tahun 2012 terdapat 373.000 ibu hamil, yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan sebanyak 107.000 orang (28.7%). Seluruh populasi di pulau Jawa

terdapat 67.976 ibu hamil. Sedangkan yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan 35.587 orang (52,3 %) (Depkes RI, 2012)

Menurut Pieter dan Lubis, (2010) ibu hamil akan mengalami bentuk-bentuk perubahan psikis yaitu perubahan emosional, cenderung malas, sensitif, gampang cemburu, minta perhatian lebih, perasaan tidak nyaman, depresi, stress, dan mengalami kecemasan. Dampak dari proses fisiologis ini dapat timbul pada perilaku sehari-hari. Ibu hamil menjadi mudah marah atau tersinggung, gelisah, tidak mampu memusatkan perhatian, ragu-ragu, bahkan kemungkinan ingin lari dari kenyataan hidup. Pada gilirannya, kondisi ini dapat menyebabkan kecemasan dan ketegangan lebih lanjut sehingga membentuk suatu siklus umpan balik yang dapat meningkatkan intensitas emosional secara keseluruhan. Untuk memutuskan siklus kecemasan tersebut ada beberapa cara yang dapat dilakukan yaitu latihan fisik seperti: senam hamil, senam yoga, senam pilates, metode *hypnobirthing*, teknik olah nafas, dan meditasi (Aprilia dan Ritchmond, 2011).

Menurut Madhavanprabhakaran, D'Souza & Nairy (2015), prevalensi tertinggi *Pregnancy-Specific Anxiety* (PSA) terjadi selama trimester ketiga kehamilan. Didapatkan sebanyak 71% tingkat derajat kecemasan yang parah terjadi selama trimester ketiga. Oleh karena itu, diperlukan suatu pemeriksaan rutin yang terintegrasi dari PSA selama kehamilan seperti deteksi dini, pencegahan dan manajemen kecemasan pada masa kehamilan yang akan memungkinkan wanita untuk mengatasi tantangan selama masa kehamilan.

Menurut Sindhu (2014), periode trimester ketiga (27-40 minggu) ini, kecemasan menjelang persalinan ibu hamil akan muncul. Pertanyaan dan bayangan apakah dapat melahirkan normal, cara mengejan, apakah akan terjadi sesuatu saat melahirkan, atau apakah bayi akan lahir selamat, akan semakin sering muncul dalam benak ibu hamil. Pada usia kandungan tujuh bulan keatas, tingkat kecemasan ibu hamil semakin akut dan intensif seiring dengan mendekatnya kelahiran bayi. Ibu hamil tidak jarang memiliki pikiran yang mengganggu. Oleh karena itu, banyak calon ibu yang menghadapi proses persalinan dengan perasaan takut dan cemas (Maramis, 2010). Semakin tua usia kehamilan, maka perhatian dan pikiran ibu hamil mulai tertuju pada sesuatu yang dianggap klimaks, sehingga kegelisahan dan ketakutan yang dialami ibu hamil akan semakin intensif saat menjelang persalinan (Aprianawati, 2010).

Pengalaman melahirkan pertama kali memberikan perasaan yang bercampur baur antara bahagia dan penuh harapan dengan kekhawatiran tentang apa yang akan dialami semasa persalinan. Kecemasan tersebut muncul karena bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan, walaupun apa yang dibayangkan belum tentu terjadi. Situasi ini menimbulkan perubahan drastis, bukan hanya fisik dan psikologis (Amalia, 2009). Masalah kecemasan senantiasa muncul pada ibu primigravida maka dari itu masalah tersebut harus segera diatasi, salah satunya dapat dilakukan dengan cara berolahraga. Olahraga pada ibu hamil bertujuan untuk pengalihan perhatian, mengurangi kecemasan dan tekanan, menenangkan pikiran, meningkatkan kualitas tidur, membantu

mengurangi konstipasi dan merangsang nafsu makan. Jenis olahraga yang dianjurkan adalah berjalan, bersepeda dan berenang (Kamariyah, 2014). Selain olahraga berjalan, bersepeda dan berenang, latihan fisik yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan prenatal trimester tiga salah satunya adalah senam yoga. Senam yoga memiliki beberapa metode latihan, salah satunya adalah pendekatan metode latihan yoga yang sangat baik untuk ibu hamil sebab dapat meringankan pegal-pegal dan meredam emosi yang tidak stabil (Krisnadi, 2010).

Yoga merupakan cara untuk mengatakan bahwa pada saat kita menyatu dengan diri sejati kita, kita akan mulai mengerti siapa diri kita dan tujuan keberadaan kita. Relaksasi yang dihasilkan dari latihan yoga dapat membuat ibu hamil menjalani hari-harinya dengan tenang, juga mampu mengurangi rasa takut akan proses persalinan. Senam yoga ini sangat diperlukan karena saat menghadapi persalinan ibu biasanya dilanda kecemasan dan panik (Aprilia and Rithmond, 2011). Senam yoga bagi kehamilan memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat (Krisnandi, 2010). Sedangkan menurut Indiarti (2009), senam yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (pranayama), positions (mudra), meditasi dan deep relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan sehat. Yoga bermanfaat menurunkan stres, meningkatkan kualitas hidup, *self*

*efficacy* pada persalinan, hubungan interpersonal, fungsi sistem saraf otonom, memberi rasa nyaman, mengurangi atau menurunkan nyeri persalinan dan memperpendek durasi persalinan (Curtis *et al.*, 2012).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara secara langsung pada 10 ibu hamil trimester III di klinik Mommies, 6 ibu diantaranya mengatakan cemas terutama dalam menghadapi persalinan dikarenakan ini adalah kehamilan pertama, sementara 2 ibu hamil yang sudah pernah melahirkan, salah satu mengatakan tidak terlalu cemas dan satunya mengatakan lebih cemas dikehamilan kedua dikarenakan saat kehamilan pertama ibu mengatakan trauma karena proses persalinan yang terasa sakit, 2 mengatakan tidak terlalu cemas.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti “pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil pada trimester III di Klinik Mommies, Banjarsari, Surakarta, Jawa tengah”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka penulis dapat merumuskan masalah “Bagaimana Efektifitas Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pada Trimester III di Klinik Mommies Banjarsari, Surakarta”

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan senam yogadi Klinik Mommies

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui keefektifan senam yoga dalam mengurangi kecemasan ibu hamil di Klinik Mommies Surakarta
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan ibu hamil di Klinik Mommies Surakarta
- c. Menganalisis pengaruh antara senam yoga dengan tingkat kecemasan ibu hamil di Klinik Mommies Surakarta

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

#### 1. Manfaat Teoritis

Bagi dunia keperawatan hasil ini diharapkan dapat menambah pengetahuan/wawasan tentang gambaranpada ibu hamil dengan cara melakukan senam yoga untuk mengurangi kecemasan.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi Peneliti

Dapat mengaplikasikan teori dan meningkatkan keterampilan yang diperoleh dari bangku kuliah langsung dalam memberikan asuhan

keperawatan pada ibu hamil khususnya tentang senam yoga untuk mengurangi kecemasan.

- b. Bagi Instansi yang memiliki program senam yoga

Penelitian ini sebagai masukan dalam mengevaluasi pelayanan kesehatan khususnya program senam yoga bagi ibu hamil.

- c. Bagi Mahasiswa/Masyarakat

Bahan bacaan untuk menambah wawasan bagi mahasiswa/masyarakat yang berkaitan dengan asuhan yang diberikan pada ibu hamil dengan cara melakukan senam yoga untuk mengurangi kecemasan.

- d. Bagi peneliti lain

Penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian yang berhubungan dengan masalah mengenai asuhan yang diberikan pada ibu hamil dengan cara melakukan senam yoga untuk mengurangi kecemasan.

#### **E. Keaslian Penelitian**

1. Eli Rusmita (2011) yang berjudul “Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu hamil Menghadapi Persalinan Di RSIA Limijati Bandung” tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur kesiapan ibu hamil yang dialami subjek saat akan menghadapi persalinan kemudian mengikuti apakah ibu melakukan senam hamil yoga selama kehamilan atau tidak.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kohort. Subjek dalam penelitian ini adalah 96 ibu hamil trimester III yang memeriksakan diri di RSIA Limijati Bandung bulan 10 Mei-12 Juni 2011. Proses pengambilan data menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan univariat dan bivariat (Chi-Square). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada perbedaan ibu hamil yang ikut serta senam hamil yoga dengan yang tidak ikut senam hamil yoga terhadap kesiapan menghadapi persalinan, atau ada hubungan antara ibu hamil yang melakukan senam hamil yoga terhadap kesiapan menghadapi persalinan ( $p=0,014$ ;  $\alpha=0,05$ ;  $CI= 95\%$ ). Ibu hamil yang melakukan senam hamil yoga 3,04 kali lebih siap menghadapi persalinan bila dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil yoga ( $OR=3,04$ ).

2. Miftah Hariyanto (2015) yang berjudul “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan ibu hamil Trimester III Di Praktik Bidan Mandiri kabupaten Boyolali” penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian retrospektive experimental. Rancangan penelitian menggunakan pretest-posttest control group. Responden dalam penelitian sebanyak 30 ibu hamil trimester III di praktek bidan mandiri kabupaten boyolali pada bulan februari 2015. Instrumen kecemasan menggunakan kuesioner HRS-A. Analisis data menggunakan univariat dan bivariat (uji statistik Mann Whitney Test). Hasil perbandingan pre test dan post test tingkat kecemasan ibu hamil dengan umur kehamilan lebih dari 32 minggu

di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali pada kelompok perlakuan diketahui bahwa sebelum dilakukan senam yoga diperoleh rata-rata kecemasan sebesar 18,06, sedangkan untuk sesudah dilakukan senam yoga diperoleh nilai rata-rata tingkat kecemasan sebesar 15,46. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan sesudah dilakukan senam yoga. Berdasarkan hasil uji Mann Whitney Test diperoleh nilai Zhitung = -3,015 dengan  $p = 0,003$ . Oleh karena hasil perhitungan menunjukkan bahwa  $p < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak, artinya terdapat pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali pada kelompok perlakuan.

3. Priharyanti Wulandari, dkk (2017) yang berjudul “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu primigravida Trimester II dan III Di Studio Qita Yoga Kecamatan Semarang Selatan Indonesia” penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan metode pre eksperimental. Rancangan penelitian one group pre and posttest design. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Responden sebanyak 14 ibu hamil yang diambil sesuai karakteristik yang sudah ditentukan oleh peneliti. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner PRAQ-R2 (Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised). Analisis data menggunakan uji statistik paired sample T-Test. Hasil yang diperoleh dari pre test dan posttest dari pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester II dan III, sebelum melakukan prenatal yoga dengan nilai rata-rata (mean)

berada pada skor 34,36, nilai tengah (medium) berada pada skor 34,50, nilai yang sering muncul (modus) berada pada skor 40, nilai standar deviasi (SD) pada skor 5,415 sedangkan nilai terendah yaitu 24 dan nilai tertinggi berada pada skor 42. Sesudah melakukan prenatal yoga dengan rata-rata (mean) berada pada skor 32,07, nilai tengah (medium) berada pada skor 32,50, nilai yang sering muncul (modus) berada pada skor 36, nilai standar deviasi (SD) pada skor 5,553 sedangkan nilai terendah yaitu berada pada skor 21 dan nilai tertinggi berada pada skor 39. Ada pengaruh tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian prenatal yoga di Studio Qita Yoga Kecamatan Semarang Selatan Kota Semarang dengan  $p\text{value}=0,004 < \alpha=0,05$ .