

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hamil adalah suatu fenomena fisiologis yang dimulai dengan pembuahan dan diakhiri dengan proses persalinan (Patriasari, 2009). Ibu hamil mengalami perubahan yang signifikan pada fungsi fisiologis dan psikologis, proses penyesuaian diri terhadap keadaan baru ini seringkali menimbulkan kecemasan (Aprianawati & Sulistyorini, 2007). Menurut Mayangsari (2011), perubahan secara fisik pada ibu hamil seperti perubahan bentuk tubuh dengan badan yang semakin membesar, munculnya jerawat di wajah atau kulit muka yang mengelupas. Perubahan psikologis yang terjadi pada ibu hamil antara lain disebabkan karena rasa cemas menjelang kelahiran, konsentrasi tentang perubahan hubungan dengan pasangan, serta rasa cemas pada masalah keuangan. Pada saat yang sama, juga akan merasakan kegelisahan pada kelahiran bayi dan permulaan dari fase baru dalam hidup calon ibu (Mayangsari, 2011). 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.

Hormon yang meningkat selama kehamilan adalah hormon adrenalin. Hormon adrenalin dapat menimbulkan disregulasi biokimia tubuh sehingga muncul ketegangan fisik pada ibu hamil seperti mudah marah, gelisah, tidak

mampu memusatkan pikiran, ragu-ragu bahkan mungkin ingin lari dari kenyataan hidup (Dariyo, 1997 dalam Wulandari, 2006). 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.

Kecemasan pada ibu hamil dapat muncul karena masa panjang saat menanti kelahiran penuh ketidakpastian dan juga bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan. Ketakutan ini sering dirasakan pada kehamilan pertama atau primigravida terutama dalam menghadapi persalinan (Kartono, 2007). Beban psikologi pada seorang wanita hamil, lebih banyak terjadi pada umur kehamilan trimester III dibandingkan pada trimester I dan trimester II (Buckwalter, dan Simpson, 2002). Pada keadaan beban psikologi berat yang dialami oleh wanita hamil, seringkali bisa mempengaruhi kehidupan janin intrauterin dan kelainan yang timbul tergantung waktu terjadinya beban psikologis tersebut, bila gangguan itu mulai timbul pada kehamilan muda bisa mempengaruhi terhadap pertumbuhan janin intra uterin sehingga menyebabkan pertumbuhan janin terhambat atau intra uterin growth restriction (IUGR), sampai gangguan denyut jantung janin bila kehamilan tersebut sudah mendekati untuk melahirkan (Clapp, dkk., 2002; Bayne, 2009).

Olahraga yang dianjurkan pada ibu hamil untuk menjaga kesehatan tubuh dan janin agar berkembang dengan baik dan juga membuat emosi ibu tetap stabil adalah jalan kaki, bersepeda, berenang, senam hamil, *hipnobrithing* dan

yoga (Boscaglia, dkk., 2003; Bessinger, dkk., 2002; Pivarnik, 2008; Larasati dan Komolohadi, 2010; Barakat, dkk., 2011; Shivakumar, dkk., 2011). Yoga merupakan salah satu gerakan seni oleh tubuh dan pernapasan yang berasal dari India. Yoga bisa dilakukan oleh siapa saja termasuk oleh ibu hamil. Yoga hamil membantu ibu untuk terhubung dengan bayi dan tubuhnya sendiri melalui latihan mendalam dan membangun kewaspadaan pada saat proses kelahiran atau melahirkan.

Secara fisiologis, senam yoga ini akan membalikkan efek stres yang melibatkan bagian parasimpatetik dari sistem syaraf pusat (Domin, 2001). Senam yoga akan menghambat peningkatan syaraf simpatetik, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem syaraf parasimpatetik, yang memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan syaraf simpatetik, akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab stres. Seiring dengan penurunan tingkat hormon penyebab stres, maka seluruh badan mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat dengan lebih banyak energi untuk penyembuhan (*healing*), penguatan (*restoration*), dan peremajaan (*rejuvenation*) (Domin, 2001). Dengan demikian, ibu hamil akan merasa rileks seiring dengan menurunnya gejala kecemasan.

Hasil penelitian Wijayanti (2014) tentang efektivitas senam hamil yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa terdapat selisih rata-rata penurunan kecemasan dengan *uji paired sampel test*

sebelum dan sesudah senam hamil yoga pada hari pertama sebanyak 6,86%, pada hari kedua sebanyak 3,60% dan pada hari ketiga sebanyak 1,46% dengan analisis bivariat menunjukkan nilai $P_{value}= 0,000$, sehingga hal ini menunjukkan terdapat perbedaan penurunan kecemasan pada hari pertama dan hari ketiga sebelum dan sesudah diberikan senam hamil yoga. Perbedaan yang sangat jelas dalam penelitian Wijayanti (2014) adalah pengukuran kecemasan dengan menggunakan kuesiner DASS yang hanya terlihat berdasarkan kualitas tidur, sementara pada penelitian ini akan digunakan metode HRS-A dalam mengukur tingkat kecemasan sehingga diketahui tingkat kecemasan secara keseluruhan.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam tentang pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum yang hendak dicapai dengan adanya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali yang tidak melakukan senam yoga.
- b. Mengetahui tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali yang melakukan senam yoga.
- c. Mengetahui pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran di bidang terapi kesehatan khususnya pada tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III agar dapat dijadikan sebagai bahan referensi dalam memberikan asuhan keperawatan terhadap perubahan psikologis ibu hamil dan sebagai bahan referensi bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian yang terkait dengan pelaksanaan senam yoga.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Dinas Kesehatan dapat dijadikan masukan dalam perencanaan dan pelaksanaan kebijakan program kesehatan ibu hamil terutama pelaksanaan senam yoga.
- b. Bagi Puskesmas dapat mengaktifkan kelas ibu hamil serta lebih memotivasi ibu hamil untuk melakukan senam yoga secara berkala.
- c. Bagi Ibu hamil supaya dapat melakukan senam yoga secara rutin guna menurunkan kecemasan kehamilan dan kecemasan menghadapi persalinan.
- d. Bagi peneliti selanjutnya dapat dijadikan masukan dalam melakukan penelitian mengenai tingkat kecemasan primigravida trimester III.