

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut WHO, kehamilan yaitu proses biologis selama 9 bulan di mana seorang wanita mengembangkan embrio dan janin di dalam rahim. Hal ini menjadi momen yang sangat penting bagi seorang wanita dan keluarganya. Kehamilan terjadi ketika sel telur wanita dibuahi oleh sperma pria, menghasilkan perkembangan janin yang matang hingga kelahiran. Selama masa ini, ada berbagai perubahan besar baik dari fisik, biokimia, fisiologis, maupun psikologis seiring pertumbuhan janin dalam kandungan. Perubahan tersebut sering kali memicu stres dan kecemasan akibat ketidakpastian yang dirasakan, termasuk ketakutan terhadap proses persalinan (Yuniza, 2021).

Data Kementerian Kesehatan Indonesia (2022) menunjukkan angka kematian ibu, yaitu 183 per 100.000 kelahiran hidup. Penyebab utamanya meliputi hipertensi, perdarahan, masalah jantung, dan keterlambatan akses ke layanan medis darurat. Di samping itu, kecemasan selama kehamilan juga menjadi masalah umum, dengan prevalensi global mencapai 12,5–42%. WHO melaporkan sekitar 10% wanita hamil dan 13% pascapersalinan mengalami depresi berat. Di Indonesia, kecemasan berat pada ibu hamil tercatat sebesar 57,5%, sementara di Jawa Barat angkanya mencapai 36,2% pada tahun 2021 (Mulyana Ela, 2021).

Di Kabupaten Bogor, TPMB Bidan Eka Rosmalinda mencatat bahwa dalam tiga bulan terakhir, sebanyak 45 ibu hamil merasa cemas menghadapi persalinan. Kondisi ini dapat memperpanjang waktu persalinan, meningkatkan rasa sakit, hingga memicu komplikasi. Kecemasan juga berisiko menyebabkan hipertensi, preeklamsia, serta diabetes gestasional (Zakiyah et al., 2022).

Untuk mengurangi rasa cemas pada ibu hamil dapat dilakukan melalui pendekatan nonfarmakologis seperti prenatal yoga, terapi aroma, atau sentuhan terapeutik. Salah satu metode nonfarmakologis yang mudah dilakukan di rumah adalah prenatal yoga, yang bertujuan memberikan kenyamanan serta membantu menurunkan kecemasan ibu hamil (Yuniza, 2021).

Yoga pada ibu hamil merupakan bentuk bantuan mandiri (*self-help*) yang efektif dalam mengelola kecemasan selama kehamilan, persalinan, hingga pengasuhan bayi. Latihan ini menekankan pada pernapasan teratur dan gerakan aman yang membuat ibu merasa lebih

tenang. Prenatal yoga mengombinasikan beberapa Latihan seperti latihan fisik, mental, dan psikologis yang memiliki banyak manfaat untuk ibu hamil terutama di trimester ketiga, untuk mengurangi stres, ketidaknyamanan, serta nyeri selama persalinan (Fajrin & Wahyuni, 2023).

Yoga telah terbukti efektif dalam mengatasi gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Program ini melibatkan pengajaran teknik pernapasan yang rileks, pola pikir positif, serta gerakan-gerakan yang dapat dilakukan dengan mudah di rumah. Karena kecemasan selama kehamilan sering kali tidak dapat dihindari, yoga menjadi terapi yang aman dan nyaman untuk membantu mengatasinya (Yuniza, 2021).

Penelitian oleh Riza (2020) menunjukkan bahwa prenatal yoga secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan. Setelah intervensi, tidak ada responden yang mengalami kecemasan berat. Jika dilakukan secara rutin sebanyak 2x dalam seminggu selama 1 bulan dengan durasi 60 menit, prenatal yoga efektif membantu ibu hamil menurunkan kecemasan.

TPMB Bidan E di Kabupaten Bogor menyediakan layanan kebidanan komplementer. Studi awal yang dilakukan pada Juni 2024 dengan 30 responden menunjukkan bahwa 2 responden (6,7%) kecemasan berat, 18 responden (60%) kecemasan sedang, 9 responden (30%) kecemasan ringan, dan hanya 1 responden (3,3%) tidak mengalami kecemasan. Berdasarkan hal ini, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut tentang “Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di TPMB Bidan E Kabupaten Bogor.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penelitian Yuniza (2021) yoga efektif dalam mengurangi gejala gangguan mental seperti kecemasan. Salah satu elemen penting dari program yoga adalah pengajaran teknik pernapasan yang menenangkan serta pola pikir positif. Oleh karena itu yoga sangat dibutuhkan oleh ibu hamil untuk mengatasi kecemasan yang dialami sebelum melahirkan. Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan khususnya di TPMB Bidan E Kabupaten Bogor.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada ibu hamil sebelum mengikuti prenatal yoga di TPMB Bidan E Kabupaten Bogor
- b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada ibu hamil sesudah mengikuti prenatal yoga di TPMB Bidan E Kabupaten Bogor
- c. Menganalisis pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan di TPMB Bidan E Kabupaten Bogor

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Dapat menambah pengetahuan bagi ibu hamil mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan

2. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk TPMB Bidan E dalam mengembangkan layanan prenatal yoga guna mengurangi kecemasan ibu hamil.

3. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan memperkaya referensi akademik, khususnya di bidang kebidanan, dan menjadi sumber pembelajaran bagi mahasiswa kebidanan

4. Bagi Peneliti selanjutnya

Dapat dijadikan data awal untuk penelitian lanjutan yang mengeksplorasi pendekatan nonfarmakologis lain dalam mengurangi kecemasan ibu hamil.