

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kehamilan adalah proses alami yang dimulai dari pembuahan hingga bayi siap dilahirkan. Sepanjang periode ini, tubuh dan pikiran ibu mengalami berbagai perubahan. Di trimester ketiga, ketidaknyamanan fisik sering muncul, seperti sesak napas, sulit tidur, gusi bengkak, nyeri punggung, kaki sering kram, hingga pergelangan kaki membesar. Tak hanya itu, ibu juga rentan mengalami kelelahan, perubahan mood, dan rasa cemas yang meningkat (Alfie, 2016).

Kecemasan selama kehamilan seringkali muncul dalam bentuk rasa takut, perasaan tidak pasti, atau kekhawatiran tanpa alasan jelas. Hal ini terutama dialami ibu hamil pertama kali yang kerap membayangkan ketakutan seputar proses persalinan. Menurut Sumarni (2018), beban psikologis ini semakin berat di trimester ketiga. Faktanya, sekitar 90% ibu hamil mengalami stres atau kecemasan akibat perubahan drastis dalam hidup mereka (Huizink dkk, 2018).

Berdasarkan data WHO tahun 2020, sekitar 10% wanita yang sedang hamil dan 15% ibu yang baru melahirkan mengalami masalah kesehatan mental. Gangguan yang paling sering dialami oleh ibu hamil atau saat melahirkan adalah depresi. Di negara berkembang, depresi kehamilan mencapai 15,6% dan depresi pasca melahirkan 19,8%. lalu di Indonesia, ada sekitar 373.000 ibu hamil yang menderita kecemasan dimana sedikitnya 28,7 adalah yang termasuk kategori kesedang. pada tahun 2018, di ibu hamil di DKI Jakarta mengalami kecemasan ringan sampai berat dengan presentase 43,3% ringan, bersama dengan kategori sedang, 43,3% dan berat 13,4% (Parni, 2022).

Tak sedikit ibu hamil yang merasakan kecemasan berlebihan, mulai dari ketakutan akan persalinan hingga kekhawatiran tanpa sebab jelas. Ibu yang pertama kali hamil biasanya paling rentan mengalami hal ini. Menurut Sumarni (2018), tekanan psikis

ini semakin terasa berat saat usia kehamilan memasuki trimester akhir. Nyatanya, hampir 90% ibu hamil mengalami stres atau kecemasan akibat perubahan hidup yang drastis (Huizink dkk, 2018).

Data dari WHO tahun 2020 menunjukkan bahwa 10% wanita hamil dan 15% ibu baru mengalami masalah kesehatan mental seperti depresi. Di negara-negara berkembang, angkanya lebih tinggi, yaitu 15,6% saat hamil dan 19,8% setelah melahirkan. Di Indonesia, sekitar 373.000 ibu hamil mengalami kecemasan, dan hampir 29% dari mereka berada pada tingkat kecemasan sedang. Di DKI Jakarta pada tahun 2018, hampir setengah dari ibu hamil mengalami kecemasan ringan sampai sedang (Parni, 2022).

Untuk mengatasi hal ini, senam hamil yoga bisa menjadi solusi. Yoga tak hanya melatih pernapasan dan menjaga keamanan selama latihan, tapi juga membantu melenturkan tubuh serta menenangkan pikiran—terutama di trimester ketiga (Rizky, 2015). Menurut Rusmita (2015), ada lima komponen utama dalam senam ini: latihan fisik, teknik pernapasan (pranayama), posisi tubuh (mudra), meditasi, dan relaksasi mendalam. Kombinasi ini tak hanya mendukung kesehatan ibu, tapi juga mempersiapkan proses persalinan alami.

Penelitian di Klinik Mitra Sumatera Utara menunjukkan bahwa yoga prenatal memberikan manfaat signifikan bagi ibu hamil. Mayoritas peserta mengaku ingin melahirkan normal, tetapi sebelumnya kesulitan menemukan tempat yang menyediakan edukasi dan persiapan fisik maupun mental (Oktaviola, 2018).

Survei lanjutan mengungkapkan 90% ibu hamil di klinik tersebut berharap bisa melahirkan normal, sementara 80% merasa takut menjalani operasi caesar. Selain kecemasan, 60% peserta juga mengalami keluhan fisik seperti nyeri punggung, kaki, dan kram betis di malam hari. Kabar baiknya, keluhan-keluhan ini berkurang setelah mereka rutin mengikuti yoga prenatal (Oktavinola dkk, 2018).

Yoga prenatal tak hanya mengurangi stres dan kecemasan melalui gerakan lembut serta pernapasan dalam, tetapi juga meningkatkan hormon endorfin—si "hormon

bahagia" yang membuat ibu hamil lebih tenang dan stabil secara emosional. Menurut IHC (2021), praktik ini membantu ibu membangun kepercayaan diri dan mempersiapkan mental menghadapi persalinan.

Selain itu, yoga mengajarkan teknik relaksasi dan visualisasi yang berguna saat proses melahirkan. Pernapasan teratur selama latihan bahkan membantu ibu mengatur kontraksi dengan lebih baik. Yang tak kalah penting, yoga memungkinkan ibu merasakan ikatan lebih kuat dengan janin sejak dalam kandungan (IHC, 2021).

Saat tubuh rileks, aktivitas saraf simpatik (pemicu stres) terhambat. Hal ini merangsang produksi serotonin dan endorfin yang menurunkan detak jantung, tekanan darah, serta ketegangan otot. Wahyuni (2020) menjelaskan bahwa kondisi ini mengoptimalkan energi tubuh untuk pemulihan sel dan mengurangi hormon stres. Bahkan, munculnya gelombang alfa dalam otak selama relaksasi membuat seluruh tubuh berfungsi lebih sehat.

Yoga prenatal adalah olahraga khusus yang dirancang untuk ibu hamil. Menurut Oktavia (2016), latihan ini menggabungkan gerakan tubuh dan teknik pernapasan yang memberikan banyak manfaat, baik untuk kesehatan fisik maupun mental. Misalnya, ibu hamil bisa belajar fokus pada pernapasan, meningkatkan kesadaran tubuh, serta mengurangi rasa cemas. Selain itu, yoga juga membantu mereka beradaptasi dengan perubahan selama kehamilan, sekaligus menguatkan dan merilekskan otot-otot yang akan digunakan saat persalinan. Aprilia (2020) menambahkan, rutin mengikuti yoga prenatal membuat masa kehamilan terasa lebih nyaman dan aman. Tak hanya itu, latihan ini mempererat ikatan emosional antara ibu dan janin, sehingga ibu lebih siap menghadapi tantangan selama kehamilan hingga proses melahirkan.

Penelitian Apriliani (2019) menemukan bahwa relaksasi dalam senam yoga membantu ibu hamil membangun pola pikir positif tentang persalinan. Saat tubuh dan pikiran rileks, ketegangan, rasa cemas, dan takut akan proses melahirkan

perlahan berkurang. Alih-alih khawatir, muncul perasaan optimis dan keberanian untuk menjalani proses alami persalinan.

Studi terdahulu oleh Battle (AS), Bershadsky (California Selatan), dan Konser (Virginia) membuktikan bahwa senam yoga prenatal efektif menurunkan kecemasan ibu hamil (Davison, 2021). Sementara itu, studi pendahuluan di Klinik Tembuni Birth Center Jakarta Selatan pada Oktober 2024 menguatkan temuan tersebut. Dari 10 ibu hamil trimester akhir yang diwawancarai, 1 orang (10%) mengalami keluhan fisik seperti nyeri pinggang, sedangkan 9 orang (90%) lebih dominan mengalami masalah psikologis. Keluhan psikis yang dilaporkan beragam, mulai dari sulit tidur, rasa cemas berlebihan, hingga ketakutan menghadapi proses persalinan.

Karena alasan tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian tentang “Hubungan yoga prenatal dengan kesiapan psikologis ibu hamil di Klinik Tembuni Birth Center Jakarta Selatan”.

1.2 Rumusan Masalah

Kesiapan psikologis menjadi aspek krusial bagi ibu hamil, terutama dalam menghadapi persalinan. Salah satu tantangan yang sering muncul adalah kecemasan, yang umum dialami ibu hamil jelang persalinan. Untuk mengatasi hal ini, senam yoga prenatal di trimester ketiga bisa menjadi solusi. Di kota besar seperti Jakarta, fasilitas yoga prenatal semakin mudah diakses, misalnya di Klinik Tembuni Birth Center Jakarta Selatan.

Berdasarkan data awal dari klinik tersebut, 9 dari 10 ibu hamil (90%) mengeluhkan masalah seperti susah tidur dan rasa cemas yang berlebihan. Namun, sampai sekarang belum ada penelitian yang mengevaluasi hubungan antara yoga prenatal dengan kesiapan psikologis ibu hamil. Karena itu, penelitian ini ingin mengetahui “apakah ada kaitan antara yoga prenatal dengan kesiapan psikologis ibu hamil di Klinik Tembuni Birth Center Jakarta Selatan?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuannya adalah untuk mengetahui “apakah ada hubungan antara yoga prenatal dengan kesiapan psikologis ibu hamil di Klinik Tembuni Birth Center Jakarta Selatan”.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Tujuannya adalah untuk mengetahui sebaran usia, tingkat pendidikan, dan jenis pekerjaan ibu hamil trimester 3 yang mengikuti senam yoga di Klinik Tembuni Birth Center Jakarta Selatan.
- b. Untuk mengidentifikasi distribusi frekuensi yoga prenatal di Klinik Tembuni Birth Center Jakarta Selatan
- c. Untuk mengidentifikasi distribusi frekuensi kesiapan psikologis ibu hamil trimester 3 di Klinik Tembuni Birth Center Jakarta Selatan
- d. Untuk mengidentifikasi hubungan yoga prenatal terhadap kesiapan psikologis ibu di Klinik Tembuni Birth Center Jakarta Selatan

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mudah bagi pembaca serta menunjukkan secara nyata bagaimana yoga sebelum melahirkan dapat membantu mempersiapkan kondisi mental ibu hamil pada trimester ketiga.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Profesi

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan memotivasi perawat mengenai yoga prenatal, sehingga perawat dapat merancang program yang membantu meningkatkan kesiapan mental ibu hamil di rumah sakit atau klinik.

b. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini dapat menjadi cara lain untuk membuat ibu hamil merasa nyaman, tenang, dan aman selama kehamilan serta saat persalinan.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berfungsi sebagai acuan bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian tentang pengaruh yoga prenatal terhadap kesiapan psikologis ibu hamil di trimester ketiga.