

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut WHO (2008), kecemasan dan depresi pada kehamilan merupakan masalah dengan prevalensi yang cukup tinggi yaitu sekitar 12,5-42% bahkan diperkirakan gangguan ini akan menjadi penyebab penyakit kedua terbesar pada tahun 2020 (Alza, 2017). Kecemasan dan depresi pada negara maju sekitar 7-20% dan di negara berkembang sekitar lebih dari 20% (Biaggi *et al.*, 2016).

Beberapa negara berkembang di dunia beresiko tinggi terjadinya gangguan psikologis pada ibu hamil 15,6% dan ibu pasca persalinan 19,8%, diantaranya Ethiopia, Nigeria, Senegal, Afrika Selatan, Uganda, dan Zimbabwe. Di Uganda sebanyak 18,2% ibu hamil mengalami depresi ataupun kecemasan, di Nigeria sebanyak 12,5%, Zimbabwe sebanyak 19%, dan Afrika Selatan 41%. Sebanyak 81% wanita di United Kingdom pernah mengalami gangguan psikologis pada kehamilan. Sedangkan di Perancis sebanyak 7,9% ibu primigravida mengalami kecemasan selama hamil, 11,8% mengalami depresi selama hamil, dan 13,2% mengalami kecemasan dan depresi (Ibanez, 2015).

Ibu hamil yang mengalami kecemasan pada saat persalinan di Indonesia menunjukkan angka sebesar 373.000.000 orang ibu hamil, yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan ada sebanyak 107.000.000 (28,7%). Seluruh populasi di Pulau Jawa terdapat 67.976 ibu

hamil, sedangkan yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan 35.587 orang (52.3%) (Arizqiyani, 2017)

Penelitian yang dilakukan oleh Larasati dan Wibowo (2012), yang berjudul Pengaruh Keikutsertaan senam hamil terhadap Kecemasan primigravida Trimester Ketiga dalam menghadapi persalinan menunjukkan hasil primigravida trimester III sebanyak 33,93% mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan.

Beberapa kasus kecemasan sebesar 5%-42% merupakan suatu perhatian terhadap proses fisiologis. Kecemasan ini disebabkan oleh penyakit fisik ataupun keabnormalan perubahan fisik dikarenakan konflik emosional yaitu kecemasan. Efek dari kecemasan dalam persalinan dapat mengakibatkan kadar katekolamin yang berlebihan menyebabkan turunnya aliran darah ke rahim, turunnya kontraksi rahim, turunnya aliran darah ke plasenta, turunnya oksigen yang tersedia untuk janin serta dapat meningkatkan lamanya persalinan (Hall, 2016).

Dampak buruk dari kecemasan ibu hamil memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya preeklamsi dan keguguran. Kelahiran Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) dan bayi prematur juga merupakan dampak negatif dari kecemasan ibu hamil (Sari dan Novriani, 2017).

Hall *et al* (2016) menyatakan kesehatan mental termasuk kecemasan kehamilan terbukti dapat dikurangi atau dihilangkan melalui latihan fisik

(*physical excersice*) dan hal ini perlu dipromosikan. Salah satu latihan fisik yang direkomendasikan adalah yoga karena biaya rendah, mudah untuk dilakukan dan sangat bermanfaat untuk kebugaran fisik dan psikologi (Shiraishi *et al.*, 2016). Yoga lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dan depresi pada kehamilan normal (Davis *et al.*, 2015). Yoga dapat 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).

Yoga adalah upaya praktis dalam menyelaraskan tubuh, pikiran dan jiwa. Fase penyatuan ini akan memudahkan terjadinya harmoni dengan lingkungan sekitar (sesama makhluk serta alam) dan Sang Maha Pencipta. Walau dikenal pertama kali berasal dari India, tetapi yoga sangat aplikatif dilakukan seluruh umat manusia secara universal (Lebang, 2015).

Puskesmas Liwa terletak di bawah Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Barat dimana berdasarkan data yang di dapat dari Puskesmas Liwa jumlah ibu hamil tahun 2017 berjumlah 813 orang. Data bulan Agustus 2018 dari 49 ibu hamil yang berkunjung ke Puskesmas Liwa terdapat 28 ibu hamil yang berada di trimester III (Puskesmas Liwa, 2018).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Agustus dengan wawancara bebas didapatkan dari 10 orang ibu hamil. 3 (30 %) orang ibu hamil adalah primigravida yang semuanya mengalami kecemasan menghadapi persalinan, sedangkan 7 orang (70%) adalah ibu

multigravida dimana 4 orang (40%) diantaranya mengalami rasa cemas karena trauma persalinan sebelumnya dan 3 orang (30%) ada rasa cemas tapi tidak secemas saat kehamilan anak pertama. Puskesmas Liwa belum memiliki program kelas yoga dan belum memiliki trainer yoga karena program yang ada selama ini adalah senam hamil. sehingga penulis tertarik melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Liwa Kabupaten Lampung Barat Tahun 2019”.

B. RUMUSAN MASALAH

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah Ada Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Liwa Kabupaten Lampung Barat Tahun 2019?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Liwa Kabupaten Lampung Barat Tahun 2019.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui rata – rata Tingkat Kecemasan Sebelum Senam Yoga Pada ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Liwa Kabupaten Lampung Barat Tahun 2019.

- b. Mengetahui rata – rata Tingkat Kecemasan Sesudah Senam Yoga Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Liwa Kabupaten Lampung Barat Tahun 2019.
- c. Mengetahui Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Liwa Kabupaten Lampung Barat Tahun 2019.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah perbandingan teori dan pengetahuan mengenai Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III.

2. Praktis

a. Bagi Ibu Hamil (Responden)

Menambah wawasan ibu hamil sehingga dapat mengatasi tingkat kecemasan selama kehamilan tanpa menggunakan obat- obatan kimia.

b. Bagi Puskesmas Liwa

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi instansi dalam memberikan penyuluhan dan informasi atau masukan dalam meningkatkan pelayanan khususnya tentang perubahan psikologis kehamilan.

c. Bagi Universitas Aisyah Pringsewu

Sebagai sarana untuk menerapkan ilmu untuk mahasiswa kebidanan sehingga dapat, menambah wawasan, serta pengalaman khususnya tentang Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan kerangka berfikir dan sebagai informasi untuk meningkatkan pengetahuan bagi peneliti selanjutnya mengenai Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III.

E. RUANG LINGKUP

Jenis Penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *Pre Eksperimen (one group pretest posttest)*. Subjek penelitian adalah seluruh Ibu hamil TM III di Puskesmas Liwa Tahun 2019. Objek dalam penelitian ini adalah senam yoga dan kecemasan menghadapi persalinan. Lokasi penelitian dilakukan di Puskesmas Liwa. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Februari 2019.