

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan, terutama pada trimester ketiga sering kali menjadi masa yang penuh tantangan bagi ibu hamil. Banyak ibu mengalami berbagai ketidaknyamanan fisik dan emosional, termasuk kecemasan yang tinggi terkait dengan proses persalinan dan kesehatan janin. Kecemasan ini dapat mempengaruhi kesejahteraan ibu dan perkembangan janin, sehingga menjadi perhatian utama dalam bidang kesehatan maternal (Amalia, Rusmini, & Yuliani, 2020). Masalah kecemasan pada ibu hamil dianggap penting untuk ditangani karena dapat berakibat serius pada kesehatan ibu dan bayi. Kecemasan yang tinggi dapat memicu stress yang berkepanjangan, berpotensi menyebabkan komplikasi seperti persalinan prematur, berat badan lahir rendah, dan gangguan perkembangan pada anak (Gustina & Nurbaiti, 2021). Selain itu, ibu hamil yang mengalami kecemasan tinggi berisiko lebih besar mengalami masalah kesehatan mental setelah melahirkan, seperti depresi pascapersalinan. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi dan menerapkan intervensi yang efektif untuk mengurangi kecemasan (Amalia et al., 2020).

Berdasarkan hasil data WHO, terdapat 352 orang dari 2,321 ibu hamil primigravida yang mengeluh rasa takut 36%, cemas 42%, tidak percaya diri 22% pada saat kehamilan. Data ini juga didukung oleh hasil Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI), terdapat 50 orang dari 850 ibu hamil primigravida yang mengeluh stres 20%, cemas 35% dan takut 45% pada kehamilan (Kemenkes RI, 2022). Hasil audit maternal perinatal Departemen Kesehatan RI tahun 2021 menunjukkan sebanyak 28,7% dari keseluruhan ibu hamil mengalami perubahan. Perubahan yang terjadi pada masa kehamilan membuat seorang wanita harus mampu beradaptasi. Data ini juga didukung oleh hasil Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI), terdapat 50 orang

dari 850 ibu hamil primigravida yang mengeluh stress 20%, cemas 35% dan takut 45% pada kehamilan (Natalia & Faraswati, 2023).

Rasa cemas dapat timbul akibat kekhawatiran akan proses kelahiran yang aman untuk dirinya dan bayinya serta rasa nyeri pada proses persalinan. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa wanita yang mengalami kecemasan sewaktu hamil akan lebih mengalami penyulit persalinan. Proses persalinan dimulai dengan adanya penipisan dan pembukaan *serviks*. Pada fase ini kontraksi semakin lama, semakin kuat dan semakin sering yang dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan pada ibu bersalin kala I bisa berdampak meningkatnya sekresi adrenalin. Salah satu efek adrenalin adalah kontraksi pembuluh darah sehingga suplai oksigen ke janin menurun. Penurunan aliran darah juga menyebabkan lemahnya kontraksi rahim dan berakibat memanjangnya proses persalinan (Yanti, 2022).

Manfaat senam hamil yoga dapat meringankan *oedema* dan kram yang sering terjadi pada bulan-bulan terakhir kehamilan, membantu posisi bayi dan pergerakan, meningkatkan sistem pencernaan dan nafsu makan, meningkatkan energi dan memperlambat metabolisme untuk memulihkan ketenangan dan fokus, meningkatkan kualitas tidur dan suasana hati, meredakan ketegangan disekitar leher rahim dan jalan lahir, yang berfokus pada membuka *pelvis* untuk mempermudah persalinan, mengurangi ketegangan, kecemasan dan depresi selama hamil, persalinan, nifas dan ketidaknyamanan payudara (Yanti, 2022).

Berbagai studi telah menunjukkan bahwa senam prenatal yoga dapat menjadi intervensi yang efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Menurut Amalia dalam penelitiannya menemukan bahwa latihan yoga secara teratur dapat menurunkan tingkat kecemasan pada primigravida trimester III. Dalam penelitian disebutkan dari 24 responden didapatkan 41,7% mengalami kecemasan sedang dan 37,5% mengalami kecemasan berat. Setelah diberikan perlakuan senam prenatal yoga sekali dalam seminggu selama 4 minggu dengan durasi 60 menit setiap *treatment* tingkat kecemasan sedang menurun 16,7%, sedangkan tingkat kecemasan berat turun 100% (Amalia et al., 2020).

Penelitian lain juga mendukung temuan ini, bahwa ibu hamil yang teratur mengikuti prenatal yoga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada kehamilan trimester III (Sari, 2024). Penelitian lain juga menambahkan bahwa latihan prenatal yoga adalah sebuah *treatmen* fisik yang ternyata juga dapat memberikan efek psikologis karena memberikan efek relaksasi pada tubuh seseorang dan mempengaruhi beberapa aspek psikologis pada seseorang yang melakukannya dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan. Dengan demikian, terdapat kebutuhan mendesak untuk mengeksplorasi lebih lanjut penerapan senam prenatal yoga dalam konteks ini, terutama di lingkungan lokal seperti rumah sakit dan klinik (Sulistiyaningsih & Rofika, 2020).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di RS Permata Medika Semarang pada tanggal 16 Desember 2024. Total pasien kunjungan hamil trimester III di poliklinik selama dua bulan terakhir yaitu bulan oktober dan november ada 50 pasien, serta didapatkan 70% diantaranya mengalami kecemasan yang cukup signifikan mendekati hari perkiraan lahir (HPL). Kecemasan yang dirasakan oleh para ibu hamil ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk persiapan mental dan fisik menjelang proses persalinan. Beberapa dari mereka merasa tertekan karena masih menjalani aktivitas kerja sehari-hari tanpa mengambil cuti lebih awal, serta kehamilan ini merupakan pengalaman pertama kali. Selain itu, sebagian besar ibu hamil dalam studi ini tidak pernah melakukan senam hamil yang diketahui dapat membantu mengurangi kecemasan dan mempersiapkan tubuh untuk proses persalinan. Diketahui di RS Permata Medika juga sudah ada program senam prenatal yoga yang diadakan satu minggu sekali untuk mendukung ibu hamil dalam mempersiapkan persalinan serta untuk meningkatkan kesejahteraan ibu dan janin.

Temuan ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental ibu hamil, terutama menjelang persalinan, serta perlunya dukungan dan edukasi mengenai manajemen kecemasan dan aktivitas fisik yang bermanfaat, seperti senam hamil untuk membantu merasa lebih siap dan tenang saat

menghadapi proses persalinan. Mengingat kondisi tersebut, penulis merasa tertarik untuk mengambil tema penerapan senam prenatal yoga untuk mengurangi kecemasan pada pasien hamil trimester III di RS Permata Medika. Dengan menerapkan senam prenatal yoga diharapkan dapat memberikan manfaat psikologis dan fisik yang signifikan, serta membantu ibu hamil dalam menghadapi persalinan dengan lebih tenang dan percaya diri.

Peneliti berharap bahwa studi ini dapat memberikan wawasan tentang efektivitas senam prenatal yoga dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III. Dengan adanya bukti empiris yang kuat, diharapkan intervensi ini dapat diintegrasikan ke dalam program perawatan kesehatan ibu hamil di fasilitas kesehatan, sehingga dapat memberikan manfaat nyata bagi kesehatan mental dan fisik ibu serta perkembangan janin. Meskipun banyak penelitian yang telah dilakukan mengenai manfaat senam prenatal yoga, terdapat kesenjangan dalam literatur mengenai penerapan spesifik senam prenatal yoga di berbagai konteks lokal dan spesifik, seperti di RS Permata Medika.

Keterbatasan penelitian sebelumnya dalam menjelaskan bagaimana faktor-faktor lokal mempengaruhi hasil intervensi senam prenatal yoga ini mendorong pertanyaan penelitian mengenai bagaimana senam prenatal yoga dapat diterapkan secara efektif dan dampaknya terhadap kecemasan ibu hamil dalam konteks lokal tersebut. Beberapa studi menunjukkan meskipun senam prenatal yoga memiliki potensi untuk mengurangi kecemasan, implementasinya dalam konteks lokal sering kali terhambat oleh beberapa faktor seperti budaya, aksesibilitas, dan dukungan sosial (Gustina & Nurbaiti, 2021). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa keberhasilan intervensi yoga sangat bergantung pada penerimaan masyarakat dan ketersediaan instruktur yang terlatih. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi bagaimana faktor-faktor ini dapat mempengaruhi efektivitas senam prenatal yoga dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil di lingkungan tertentu (Sari, 2024).

1.2 Rumusan Masalah

Kehamilan merupakan proses berkelanjutan dari konsepsi hingga awal persalinan. Selama kehamilan, terutama pada trimester ketiga ibu hamil sering mengalami tingkat kecemasan yang tinggi. Tingkat kecemasan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti, ketidak pastian mengenai proses persalinan, kekhawatiran tentang kesehatan janin, dan perubahan besar yang akan terjadi dalam kehidupan ibu dan janin setelah kelahiran. Masalah ini tidak hanya berdampak pada status mental ibu, tetapi juga bisa berdampak pada pertumbuhan janin. Salah satu terapi yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester tiga yaitu dengan penerapan senam prenatal yoga yang merupakan bentuk pengobatan non-farmakologi yang dapat membantu ibu hamil fokus pada proses persalinan, serta mengubah kecemasan menjadi energi. Berdasar latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana Penerapan Senam Prenatal Yoga Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di RS Permata Medika?.

1.3 Tujuan Studi Kasus

1.3.1 Tujuan Umum

Menyusun resume asuhan keperawatan (pengkajian, diagnosa keperawatan,, perencanaan, intervensi, evaluasi) dalam penerapan senam prenatal yoga untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan asuhan keperawatan pada pasien hamil trimester tiga dengan kecemasan.
- b. Mengidentifikasi kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi senam prenatal yoga pada ibu hamil trimester tiga.
- c. Menjelaskan manfaat senam prenatal yoga untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester tiga.

1.4 Manfaat Studi Kasus

1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan

Memberikan kontribusi dalam pengembangan kurikulum pendidikan keperawatan yang mencakup teknik relaksasi seperti senam prenatal yoga, sehingga mahasiswa dapat memahami dan menerapkan teknik ini dalam praktik keperawatan mereka.

1.4.2 Bagi Perawat

Menjadi acuan bagi perawat dalam memberikan asuhan keperawatan yang lebih holistik dengan mengintegrasikan teknik relaksasi dalam program perawatan ibu hamil, yang diharapkan dapat meningkatkan kualitas asuhan dan kepuasan pasien.

1.4.3 Bagi Peneliti

Menjadi referensi untuk penelitian lebih lanjut mengenai senam prenatal yoga dan dampaknya terhadap kesehatan mental ibu hamil, serta membuka ruang untuk penelitian lanjutan di bidang ini, yang dapat memperkaya literatur dan praktik klinis.

