

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan sesuatu yang berharga dan didambakan oleh banyak perempuan. Apalagi jika kehamilan pertama bagi seorang ibu (primigravida) merupakan salah satu periode krisis dalam kehidupannya. Hal tersebut dapat menimbulkan kecemasan karena masa panjang saat menanti kelahiran, bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan, walaupun belum tentu terjadi. Situasi ini menimbulkan perubahan drastis, bukan hanya fisik tetapi juga psikologis (Janiwarty B. & Pieter H.Z, 2012).

Kehamilan adalah proses alami manusia untuk berketurunan melalui terciptanya kehidupan baru di dalam tubuh seorang perempuan. Kehamilan dapat berjumlah tunggal atau ganda, dua, tiga, atau lebih yang disebut kehamilan kembar. Kehamilan biasanya terjadi selama 40 minggu, terhitung sejak fase menstruasi terakhir hingga persalinan (atau 38 minggu sejak fertilisasi/ pembuahan hingga persalinan (Saifuddin AB., 2009).

Selama masa kehamilan, ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan. Terutama trimester II dan III seperti *dispnea*, *insomnia epulsi*, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri pinggang, *konstipasi*, *varises*, mudah lelah, kontraksi *braxton hicks*, kram kaki, edema pergelangan kaki (*non pitting*) dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan (Perry SE et al., 2010).

Perubahan fisik yang terjadi seperti rasa mual dan muntah di pagi hari, meningkatnya frekuensi buang air kecil, pembesaran usus, nyeri punggung dan pergerakan janin. Sedangkan perubahan emosi meliputi kecemasan, rasa takut dan depresi (Raf Knowledge, 2004). Rasa tidak nyaman selama kehamilan dan kecemasan menghadapi persalinan menyebabkan gangguan pola tidur pada wanita hamil. Salah satu kondisi yang menyebabkan gangguan tidur pada wanita hamil adalah perubahan fisik dan emosi selama kehamilan. Hal tersebut dapat menimbulkan komplikasi kehamilan dan persalinan (Perry SE & Lowdermik DL, 2004).

Komplikasi kehamilan merupakan masalah atau gangguan kesehatan yang sering terjadi selama hamil dan dapat berdampak tidak hanya pada kesehatan ibu tetapi juga pada bayi baru lahir (Amy E. Beddoe, et all, 2009). Menurut laporan SDKI (Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia) 2017, komplikasi terkait dengan kehamilan yang terjadi pada ibu hamil antara lain muntah terus menerus dan tidak mau makan, demam tinggi, bengkak kaki, tangan dan wajah yang disertai kejang, janin kurang bergerak, pendarahan pada jalan lahir, dan ketuban pecah sebelum waktunya. Masalah kesehatan lain yang dapat muncul pada saat hamil dapat berupa demam menggigil disertai keringat dingin, nyeri atau sakit saat kencing, batuk lama (lebih dari 2 minggu), jantung berdebar atau nyeri dada, diare berulang serta sulit tidur dan cemas berlebihan (BKKBN, 2017).

Pada umumnya wanita yang sedang hamil takut menghadapi proses persalinan karena rasa sakit yang menimbulkan rasa takut dan cemas. Hal ini

dapat menimbulkan ketegangan jiwa dan fisik yang akan mengakibatkan kakunya otot-otot dan persendian yang tidak wajar. Stres atau kecemasan tersebut terkait dengan berbagai hasil kehamilan, rasa sakit dan keluhan somatik lain yang sering terjadi dengan gangguan mood pada ibu hamil (Amy E. Beddoe, RN et al., 2009).

Gangguan psikologis pada ibu hamil juga dapat berpengaruh buruk terhadap perkembangan janin. Pada ibu hamil yang mengalami stres yang berkepanjangan dapat menimbulkan hambatan perkembangan pada janin termasuk gangguan emosi setelah kelahiran, bila stres pada ibu tidak tertangani dengan baik meskipun dengan asupan nutrisi yang baik. Gangguan psikologis tersebut dapat meningkatkan resiko terjadinya komplikasi dalam persalinan sehingga diperlukan pencegahan dengan beberapa metode untuk meringankan dan mempersiapkan ibu dalam menjaga kehamilan dan proses persalinannya. Pencegahan komplikasi persalinan bertujuan untuk membuat ibu dan bayi baru lahir dapat memperoleh derajat kesehatan yang tinggi dan terhindar berbagai ancaman atau fungsi reproduksi (Rusmita, 2011).

Psikologis ibu yang tidak siap menghadapi persalinan menjadi salah satu faktor yang berkontribusi dalam terjadinya persalinan lama. Meningkatnya kasus partus lama terjadi karena kecemasan/ takut dalam menghadapi persalinan dimana ibu tidak mendapatkan informasi yang cukup tentang persalinan sehingga pengetahuannya kurang. Jika ibu tenang maka tidak akan terjadi persalinan lama. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 59,4% responden yang mengalami kecemasan, 56,2 % respondennya mengalami

persalinan lama pada kala I-kala II. Dari penelitian tersebut disimpulkan bahwa ibu dalam menjalani proses persalinan yang mengalami kecemasan mempunyai peluang 12,5 kali untuk terjadi persalinan lama dibandingkan dengan ibu yang tidak mengalami kecemasan (Sunarno et al., 2013).

Berdasarkan data Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2018, capaian cakupan ibu hamil K1 pada tahun 2018 adalah 99,63%. Angka tersebut menunjukkan peningkatan bila dibandingkan dengan tahun 2017 yang mencapai 98,94% (Dinkes, 2019). Sedangkan cakupan pelayanan ibu hamil K4 Provinsi Jawa Tengah tahun 2018 mencapai 93,07%. Angka tersebut menunjukkan peningkatan bila dibandingkan dengan tahun 2017 yaitu 92,53%. Capaian yang tinggi pada pelayanan K1 dan K4 tersebut sayangnya tidak diiringi dengan layanan pada aspek psikologis dan spiritual, hal tersebut sesuai dengan data profil kesehatan Jawa Tengah tahun 2018 yang hanya terfokus pada pelayanan kesehatan fisik ibu dan janin (Dinkes Jawa Tengah, 2015).

Dalam pelaksanaannya, pelayanan yang diberikan hanya terfokus pada kesehatan fisik ibu hamil saja, sehingga rasa cemas, khawatir, dan stres sering terjadi yang secara tidak langsung memberikan pengaruh yang buruk pada keadaan janin (Wiknjosastro, 2009). Aspek spiritual juga belum tercakup dalam pelayanan yang diberikan, padahal adaptasi spiritual dibutuhkan seorang ibu hamil untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III. Terpenuhinya kebutuhan spiritualitas pada trimester ini akan sangat menjaga perkembangan bayi dalam rahim dan membantu proses persalinan. Selain itu,

terpenuhinya kebutuhan spiritualitas juga dapat mencegah ibu mengalami sindrom blues (Kartini, 2007).

Seiring dengan perkembangan zaman, banyak hal yang dapat dilakukan untuk merayakan kehamilan dan kelahiran, di antaranya dengan berlatih yoga pada masa kehamilan. Teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh (yoga) merupakan ilmu tentang kesehatan yang menyeluruh telah hadir dari berabad masa lalu dan menjadi karunia di dunia modern seperti sekarang. Yoga merupakan teknik relaksasi napas dan olah tubuh. Tak hanya menciptakan kesehatan fisik, berlatih yoga secara teratur juga akan menghadirkan ketenangan dalam pikiran dan batin. Khusus bagi wanita hamil, berlatih yoga pada masa hamil akan menjaga dan meningkatkan kesehatan calon ibu, serta menciptakan lingkungan yang terbaik bagi perkembangan janin (Sindhu, 2009).

Berlatih teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh (yoga) pada masa ini merupakan salah satu solusi *self help* yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal, yang merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan ibu hamil, dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir (Depkes RI, 2010).

Yoga adalah perpaduan olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester III. Senam hamil yoga memiliki lima aspek yaitu

latihan fisik yoga, pernapasan (*pranayama*), *positions (mudra)*, meditasi dan *deep* relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan sehat. Olahraga yang teratur dalam masa kehamilan sangat diperlukan bagi ibu hamil, beberapa olah raga yang bisa dilakukan oleh ibu hamil diantaranya, senam hamil, jalan kaki, senam air, dan yoga (Sindhu, 2009).

Ketika ibu hamil melatih tubuh dan napas dengan teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh (yoga), banyak manfaat yang bisa diperoleh, baik secara fisik maupun mental (Aprillia, 2020). Meditasi dan yoga dapat mengurangi cedera fisik dan *stress* psikologis selama menjalani masa kehamilan dan persalinan, termasuk kecemasan dan rasa sakit selama masa persalinan (Dewi et al., 2018). Beberapa penelitian telah dilakukan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh (yoga) terhadap pengurangan keluhan fisik.

Ada perbedaan signifikan antara ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh (yoga). Keluhan fisik berkurang setelah teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh (yoga) diantaranya spasme otot, perut kembung, kesemutan pada jari tangan dan kaki, sesak napas, pusing, kram pada kaki, konstipasi/sembelit, susah tidur, nyeri punggung atas dan bawah. Teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh (yoga) efektif terhadap pengurangan keluhan fisik ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kamonji (Rafika, 2018).

Ada perbedaan antara ibu hamil yang ikut serta senam hamil yoga dengan yang tidak ikut senam yoga terhadap kesiapan menghadapi persalinan, atau ada hubungan antara ibu hamil yang melakukan senam hamil yoga terhadap kesiapan menghadapi persalinan ($p=0,014$; $\alpha=0,05$ CI =9,5 %). Ibu hamil yang melakukan senam hamil yoga 3,04 kali lebih siap menghadapi persalinan bila dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak melakukan senam yoga (OR=3,04) (Rusmita, 2011).

Hampir semua pelayanan kesehatan sudah menjalankan kegiatan untuk ibu hamil seperti diadakannya kelas ibu hamil di setiap desa, namun pendidikan kesehatan yang diberikan hanya sampai senam hamil dan belum banyak yang mengetahui tentang yoga untuk ibu hamil. Ibu hamil perlu mendapatkan wawasan tentang yoga hamil karena mempunyai banyak manfaat baik untuk ibu maupun bayinya. Hal tersebut juga salah satu cara terbaik bagi ibu hamil untuk tetap fit selama kehamilan dan sangat menunjang proses persalinan. Selain itu latihan yoga mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, mengelola nafas dan meditasi selama satu jam rutin setiap hari, dengan yoga hamil yang dilakukan secara teratur dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligament panggul, pinggul, dan otot kaki (Husin, 2013).

Di masa pandemik Corona Disease Virus (COVID-19) ini masyarakat termasuk ibu hamil harus melakukan perubahan pola hidup dengan “adaptasi kebiasaan baru” atau AKB. Tujuannya agar dapat beraktivitas kembali secara produktif dengan tetap menerapkan langkah pencegahan COVID-19. Kedisiplinan dalam menerapkan prinsip pola hidup

yang lebih bersih dan sehat merupakan kunci dalam menekan penularan COVID-19 pada masyarakat, sehingga diharapkan wabah COVID-19 dapat segera berakhir (Menkes, 2020). Salah satu yang bisa dilakukan ibu hamil agar tetap bisa memberdayakan diri walaupun hanya di rumah saja adalah dengan mengikuti kelas yoga kehamilan secara daring (*meeting online*) maupun secara luring (tatap muka) jika kondisi sekitar aman dan memungkinkan.

Pelaksanaan kelas yoga hamil di RSIA Kasih Ibu Tegal selama pandemi tetap dilakukan secara tatap muka sesuai protokol kesehatan yang ditentukan. Setiap pasien yang datang, dilakukan *screening* pengecekan suhu terlebih dahulu oleh petugas dan diwajibkan mencuci tangan memakai sabun di tempat yang sudah disediakan. Kelas teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh ini dilakukan di sebuah ruangan yang dibatasi 3-4 orang. Salah satu syarat adanya kelas latihan teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh baik di studio senam hamil maupun rumah sakit adalah mempunyai instruktur yang sudah bersertifikasi mengikuti pelatihan tersebut. Oleh karena itu, penulis memilih RSIA Kasih Ibu Tegal sebagai tempat penelitian karena memenuhi syarat.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di rumah sakit tersebut pada bulan Agustus 2020 adalah 3 ibu hamil yang mengikuti kelas teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh (yoga) dikarenakan mengalami keluhan sakit di bagian punggung, dan sebagian dari mereka mendapati posisi janin yang belum optimal, nyeri pada tulang selangkangan atau simfisiolisis (*symfisis*

pubis disfungsi) serta merasa takut menghadapi persalinan dan memikirkan rasa sakit terutama ibu hamil primigravida.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam tentang Pengaruh Teknik Relaksasi Pernapasan dan Olah Tubuh terhadap Kesiapan Fisik dan Mental Ibu Hamil Trimester III di “RSIA Kasih Ibu Tegal”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah ”Apakah Terdapat Pengaruh Teknik Relaksasi Pernapasan dan Olah Tubuh Terhadap Kesiapan Fisik dan Mental Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan Di RSIA Kasih Ibu Tegal?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui adanya pengaruh teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh terhadap kesiapan fisik dan mental ibu hamil trimester III menghadapi persalinan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik ibu hamil trimester III menghadapi persalinan di RSIA Kasih Ibu Tegal.
- b. Mengetahui gambaran kesiapan fisik dan mental ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh (yoga).

- c. Mengetahui pengaruh teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh (yoga) terhadap kesiapan fisik dan mental ibu hamil trimester III menghadapi persalinan di RSIA Kasih Ibu Tegal.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran di bidang terapi kesehatan khususnya pada kesiapan fisik dan mental pada ibu hamil trimester III menghadapi persalinan agar dapat dijadikan sebagai bahan referensi dalam memberikan asuhan kebidanan yang fisiologis terhadap perubahan fisik maupun mental pada ibu hamil dan sebagai bahan referensi bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian yang terkait dengan pelaksanaan yoga hamil.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan kajian ilmu kebidanan terutama asuhan kebidanan yang fisiologis pada ibu hamil yang memenuhi syarat.
- b. Memberikan masukan bagi tenaga kesehatan dalam meningkatkan pelayanan kesehatan sebagai upaya penurunan angka komplikasi kehamilan, ketidaknyamanan fisik dan mental ibu dan meningkatkan derajat kesehatan para ibu hamil.
- c. Bagi ibu hamil yang memenuhi syarat/tidak ada kontra indikasi mengikuti yoga hamil supaya dapat melakukan yoga hamil secara rutin

guna memberikan kesiapan fisik dan mental menghadapi persalinan.

- d. Bagi peneliti selanjutnya dapat dijadikan masukan dalam melakukan penelitian mengenai kesiapan fisik dan mental ibu hamil trimester III.

E. Keaslian Penelitian

Sepanjang penelusuran penulis, terdapat penelitian serupa dengan penelitian ini yaitu :

No.	Judul Artikel; Penulis ; Tahun	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil & Perbedaan
1.	<p>Judul : <i>The Effect of Pregnancy Yoga on The Pregnant's Psychosocial Health and Prenatal Attachment.</i></p> <p>Penulis, Tahun : (Akarsu & Rathfisch, 2018)</p>	<p>Desain: <i>Randomized controlled, experimental study.</i></p> <p>Sampel: 63 ibu hamil primipara, dengan 31 ibu hamil dalam grup intervensi dan 32 ibu hamil dalam grup kontrol.</p> <p>Variabel: Independen : kelas yoga hamil Dependen : tingkat kesehatan psikososial hamil dan keterikatan dalam kehamilan.</p> <p>Instrumen: PIF (<i>Pregnant Information Form</i>) PPHAS (<i>Pregnancy Psychosocial Health Assesment Scale</i>) PAI (<i>Prenaal Attachment Inventory</i>) kuesioner <i>Pre Test - Post Test</i></p> <p>Analisis statistik: <i>Chi-Square, Mann Whitney U tst, Independent sample T</i></p>	<p>Hasil : Keefektifan Teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh (yoga) dalam meningkatkan kesiapan psikososial ibu hamil.</p> <p>Perbedaan : Waktu, tempat, desain penelitian, teknik pengambilan sampel.</p>

test, Paired t-test dan Wilcoxon Signed Ranks

2. **Judul :** Efektivitas Teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh (yoga) terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III
- Penulis, Tahun :** (Rafika, 2018)
- Desain:**
Quasy experimental dengan pendekatan Non Equivalent Control Group.
- Sampel:**
32 orang ibu hamil trimester III yang terdiri dari 16 orang sebagai kelompok intervensi & 16 orang sebagai kelompok kontrol
- Variabel:**
Independen = Teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh (yoga)
Dependen = pengalaman depresi dan kecemasan
- Instrumen:**
Kuesioner dengan wawancara sebelum (pre-test) dan setelah pelaksanaan
- Analisis statistik:**
Uji Wilcoxon dan Uji Mann Whitney
- Hasil :**
Terdapat pengaruh signifikan antara keluhan ibu hamil sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh (yoga)
- Perbedaan :**
Waktu, tempat, desain penelitian, teknik pengambilan sampel.
-
3. **Judul :** Studi Komparatif Teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh (yoga) dan Senam Hamil terhadap Kesiapan Fisik
- Penulis, Tahun :** (Dewi et al., 2018)
- Desain:**
Perspektif kuantitatif kohort
- Sampel:**
60 ibu hamil dengan 30 ibu hamil melakukan teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh (yoga) dan 30 ibu hamil melakukan senam hamil
- Variabel:**
Independen = Teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh (yoga)
Dependen = pengalaman depresi dan kecemasan
- Instrumen:**
Kuesioner dengan wawancara sebelum (pre-test) dan setelah pelaksanaan
- Analisis statistik:**
- Hasil :**
Ada pengaruh yang signifikan antara teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh (yoga) dan senam hamil terhadap kesiapan fisik ibu hamil.
- Perbedaan :**
Waktu, tempat, desain penelitian, teknik pengambilan sampel.

*Uji Wilcoxon dan Uji
Mann Whitney*

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

