

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesejahteraan janin adalah kondisi dimana janin dalam keadaan sejahtera yang diukur berdasarkan denyut jantung dan gerakan janin. Kasus ketuban pecah dini sangat berdampak pada kondisi kesehatan, termasuk mempengaruhi denyut jantung dan gerakan janin (Wahyuni,2016)

Penyebab kematian janin diantaranya yaitu faktor plasental dan faktor maternal. Faktor plasental yaitu kelainan tali pusat, lilitan tali pusat, solusio plasenta dan plasenta previa, sedangkan Faktor maternal yaitu, umur ibu, umur kehamilan dan penyakit yang diderita oleh ibu seperti preeklampsia, eklampsia, diabetes mellitus, dan ketuban pecah dini (KPD). (Anggun,2017).

Data WHO, terdapat angka kematian bayi mencapai 32/1.000 kelahiran hidup. kematian bayi sebesar 10.000.000 jiwa per tahun. Diantara negara ASEAN lainnya, Indonesia merupakan negara dengan angka kematian perinatal tertinggi. Hal ini menggambarkan pelayanan kesehatan di Indonesia masih perlu banyak perbaikan yang bersifat menyeluruh serta lebih bermutu. Persalinan di Indonesia tiap tahunnya berkisar antara 5.000.000 jiwa dan dapat dijabarkan bahwa kematian bayi terjadi setiap 25-26 menit sekali. Berdasarkan survey demografi kesehatan Indonesia (SDKI) pada tahun 2012, angka kematian bayi mencapai 32/1.000 kelahiran hidup (Anggun,2017).

Penyebab tingginya angka kematian janin di Indonesia merupakan tanggung jawab bersama, sehingga perlunya peran tenaga kesehatan masyarakat dalam meningkatkan kembali pemberdayaan masyarakat. Optimalisasi kegiatan posyandu dalam peningkatan pengetahuan, cepat tanggap dalam mengambil keputusan, dan memudahkan akses pelayanan kesehatan. Sikap dinas

kesehatan dalam menghadapi permasalahan tersebut menjadi suatu perhatian yang penting mengenai tingginya angka kematian ibu dan bayi. Dinas Kesehatan berupaya untuk memberikan pembinaan yang responsif terhadap ibu hamil di daerah tersebut agar dapat menekan angka kematian ibu dan bayi (Wulandari & Utomo, 2017).

Data WHO jumlah kematian janin dalam kandungan didunia mencapai 12 per 1.000 kelahiran hidup. Wilayah asia tenggara angka kematian janin dalam kandungan mencapai 22 per 1.000 kelahiran hidup. Di Indonesia, angka kematian bayi 27 per kelahiran hidup ini menunjukkan bahwa angka kematian bayi di Indonesia masih tinggi dari Negara Asean lainnya jika dibandingkan dengan target *Millenium Development Goals* (MDG) tahun 2015, yaitu 23 per 1.000 kelahiran hidup. Tahun 2016 kabupaten Blora menduduki peringkat ke 8 terbanyak se Jawa Tengah dengan jumlah 22 kasus, masih tingginya angka kematian ibu dan bayi (Profil Kesehatan Kabupaten Blora, 2016).

Sujatmiko 16 Mei 2019 Menyebutkan bahwa: Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) di Blora masih tergolong tinggi yaitu untuk AKI sebanyak 13 kasus, dan AKB 148 kasus dan kematian balita ada 17 kasus. Berdasarkan data tersebut di atas Pemerintah Kabupaten Blora melalui para bidan, berupaya pengurangan angka kematian ibu dan angka kematian bayi dengan mencanangkan penurunan angka stunting di Kabupaten Blora.

Kehamilan merupakan fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi (Sarwono, 2017). Lama kehamilan, yaitu 280 hari atau 40 minggu. Kehamilan dibagi menjadi triwulan, yaitu kehamilan trimester I antara 0-12 minggu, trimester II yaitu antara 12-28 minggu dan kehamilan trimester III yaitu antara 28-40 minggu (Moctar, 2018). *Mortalitas* dan *Morbiditas* pada wanita hamil dan bersalin adalah masalah besar di Negara berkembang. Walaupun masalah tersebut perlu diperbaiki sejak awal, namun kurang realistis bila mengharapkan perubahan drastis dalam tempo singkat. Intervensi strategis dalam upaya safe

Matherhood dilakukan untuk mencegah angka kejadian kematian ibu hamil (Sarwono, 2017).

Asuhan kehamilan harus didapatkan ibu hamil supaya bisa beradaptasi dengan perubahan yang terjadi baik psikologis maupun fisiknya. Persalinan yang fisiologis dengan tujuan ibu hamil dan janin yang akan dilahirkan dalam keadaan sehat merupakan tujuan asuhan selama masa kehamilan (Sari & Puspitasari, 2016). Salah satu asuhan yang dapat dilakukan sebagai pendekatan yang berkualitas yaitu latihan fisik bisa berupa meditasi atau disebut yoga. Latihan senam hamil yoga merupakan salah satu solusi *self help* yang bisa menunjang dari proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas *antenatal care* (ANC), 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 (Gustina, 2019).

Yoga adalah sejenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada trimester III. Yoga juga menjadi salah satu pendekatan holistik untuk fisik, mental, dan kesejahteraan spiritual yang berasal dari India (Gustina, 2019). Senam ini melibatkan kombinasi dari peregangan, pernapasan, postur, dan bermeditasi yang mempromosikan kesehatan dan pertumbuhan rohani dalam praktisi. Prenatal yoga (yoga selama kehamilan) merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, Ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman (Rafika, 2018).

Prenatal yoga bagi kehamilan mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih, sehingga memberikan banyak manfaat. Selain itu, untuk memfokuskan perhatian ritme nafas (Rusmita, 2015). Latihan yoga yang dilakukan mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah napas dan meditasi selama satu jam setiap hari. Gerakan relaksasi, mengatur postur dan olah nafas

ini sama dengan gerakan yang dilakukan pada saat senam hamil, karena teknik gerakannya menitik beratkan kepada latihan otot-otot. Bentuk meditasi yang dilakukan selama senam ini, yaitu berupa imajinasi terbimbing, ibu hamil dianjurkan mengatur posisi yang paling relaks, kemudian diminta untuk memejamkan mata dan mengikuti imajinasi yang diarahkan oleh pelatih. Latihan yoga dimasa kehamilan dapat dilakukan di rumah sakit ibu dan anak atau di rumah bersalin, sanggar atau studio senam, dan di rumah (Ashari, Pongsibidang, & Mikhrunnisai 2019).

Berdasarkan hasil uji statistik disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara keluhan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah perlakuan yoga antenatal. Yoga yang dilakukan oleh ibu hamil secara teratur ternyata banyak manfaatnya bagi ibu dan janin. Di antaranya meningkatkan berat badan bayi saat dilahirkan, mengurangi terjadinya kelahiran prematur dan berbagai komplikasi kehamilan. (Mediart, 2014). Selain itu dari penelitian sebelumnya dengan judul “Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil pada Trimester III” dengan hasil menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara intervensi senam prenatal yoga dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III. (Ashari, Pongsibidang, & Mikhrunnisai 2019). Berdasarkan latar belakang, pertanyaan penelitian ini adalah Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kesejahteraan Janin di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Bogorejo.

B. Rumusan Masalah

Angka kematian bayi mencapai 32/1.000 kelahiran hidup. kematian bayi sebesar 10.000.000 jiwa per tahun. Diantara negara ASEAN lainnya, Indonesia merupakan negara dengan angka kematian perinatal tertinggi, salah satu faktor penyebab kematian janin adalah kurangnya kesejahteraan janin. Kesejahteraan janin adalah kondisi dimana janin dalam keadaan sejahtera yang diukur berdasarkan denyut jantung dan gerakan janin. Penyebab tingginya angka kematian janin di Indonesia merupakan tanggung jawab bersama, sehingga perlunya peran tenaga kesehatan

masyarakat dalam meningkatkan kembali pemberdayaan masyarakat. Optimalisasi kegiatan posyandu dalam peningkatan pengetahuan, cepat tanggap dalam mengambil keputusan, dan memudahkan akses pelayanan kesehatan salah satunya senam yoga, senam yoga bertujuan mempersiapkan ibu hamil secara fisik baik ibu dan janin, mental, dan spiritual hingga proses persalinan. Selain itu didalam penelitian sebelumnya yang berjudul Sehingga rumusan masalah yang peneliti kemukakan adalah Bagaimanakah Hubungan prenatal yoga terhadap kesejahteraan janin di wilayah kerja UPTD puskesmas Bogorejo?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kesejahteraan Janin di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Bogorejo.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya kesejahteraan janin sebelum prenatal yoga di wilayah kerja UPTD Puskesmas Bogorejo.
- b. Diketuinya kesejahteraan janin setelah prenatal yoga di wilayah kerja UPTD Puskesmas Bogorejo.
- c. Diketuinya perbedaan kesejahteraan janin sebelum dan setelah diberikan prenatal yoga di wilayah kerja UPTD Puskesmas Bogorejo.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Instansi Pendidikan

Memberikan sumber informasi mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap kesejahteraan janin sebagai bahan kajian.

2. Bagi Instansi Kesehatan

Memberikan masukan tentang perlunya prenatal yoga untuk meningkatkan kesejahteraan janin agar dapat digunakan acuan dalam praktik kesehatan.

3. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap kesejahteraan janin sehingga dapat diaplikasikan kepada ibu-ibu hamil.

