

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Trimester ketiga kehamilan merupakan tahap akhir perjalanan seorang wanita hamil. Pada tahap ini, perubahan fisik yang signifikan terjadi pada ibu dan janin. Perut yang makin membesar, gerakan janin makin aktif, dan berbagai keluhan fisik lainnya. Perubahan-perubahan ini tidak hanya memengaruhi kondisi fisik sang ibu, tetapi juga kondisi psikologisnya, termasuk meningkatnya kecemasan, terutama saat menjelang kelahiran. Kecemasan pada ibu hamil di trimester ketiga adalah sesuatu yang perlu diperhatikan. Masalah kecemasan berdampak negatif pada kondisi mental ibu dan dapat membahayakan perkembangan janin. Perubahan hormonal akan terjadi selama kehamilan. Perubahan hormonal ini akan menyebabkan beberapa perubahan emosional pada ibu yang akan menimbulkan kecemasan dan bahkan depresi.

Pemaparan hasil penelitian Batubara, Daulay, & Rangkuti (2020) menyatakan bahwa kecemasan ini terjadi dari trimester I sampai menjelang persalinan namun beberapa penelitian menyebutkan bahwa tingkat depresi atau kecemasan selama pada awal trimester sama dengan kecemasan biasa, sedangkan tingkat depresi atau kecemasan selama trimester kedua dan ketiga hampir dua kali lipat dari trimester pertama. Ibu hamil trimester III yang tidak dapat melepaskan rasa cemas dan takut sebelum melahirkan akan melepaskan katekolamin (hormon stres) dalam konsentrasi tinggi dan dapat mengakibatkan nyeri persalinan meningkat, persalinan lama, dan terjadi ketegangan pada saat menghadapi persalinan. Faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil menurut Mukhadiono, Subagyo, and Wahyuningsih (2018) ada dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari keyakinan tentang kelahiran dan perasaan sebelum kelahiran. Faktor eksternal diantaranya informasi dan tenaga medis serta dukungan suami (Halil & Puspitasari, 2023).

Berdasarkan hasil survei tahun 2019 oleh *World Health Organization* (WHO) dalam Asih et al., (2021) mengungkapkan bahwa sekitar 12.230.142 ibu hamil di seluruh dunia mengalami masalah selama trimester ketiga kehamilan, dengan 30% mengalami masalah kecemasan saat melahirkan, 81% wanita inggris mengalami masalah kesehatan mental selama kehamilan. Di perancis, di sisi lain 7,9% ibu primigavida mengalami kecemasan selama kehamilan, 11,8% mengalami depresi selama kehamilan, dan 13,2% menderita kecemasan dan depresi (Halil & Puspitasari, 2023). Hasil penelitian Alza & Ismarwati (2018) di Indonesia menyatakan dari 144 ibu hamil, yang mengalami kecemasan antenatal sebanyak 38 orang (26,4%) dan yang tidak mengalami kecemasan antenatal sebanyak 106 orang (73,6%). Diketahui faktor yang berhubungan dengan kecemasan antenatal diantaranya gravida, status obstetric, usia kehamilan, dukungan keluarga dan perilaku kesehatan.

Prenatal yoga, sebagai salah satu bentuk latihan fisik dan mental yang dirancang khusus untuk ibu hamil, telah terbukti memiliki banyak manfaat, termasuk mengurangi stres dan kecemasan. Latihan pernapasan, meditasi, dan gerakan-gerakan lembut dalam *prenatal yoga* dapat membantu ibu hamil rileks, meningkatkan sirkulasi darah, dan memperbaiki kualitas tidur. Selain itu, prenatal yoga juga dapat membantu memperkuat otot-otot yang diperlukan selama persalinan dan meningkatkan fleksibilitas tubuh.

Yoga kehamilan sering disebut dengan *prenatal gentle yoga* adalah suatu bentuk modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan untuk kondisi ibu hamil dengan tingkat intensitas gerakan asana yang lebih perlahan dan lembut. Modifikasi ini sangat penting diperlukan saat berlatih prenatal yoga sehingga diharapkan ibu hamil terhindar dari cedera, dan diharapkan gerakan *prenatal yoga* ini dapat memberikan rasa nyaman dan aman bagi ibu hamil (Apsari, dkk. 2022).

Hasil penelitian Aprilian menunjukkan bahwa pikiran positif yang berkembang pada ibu hamil menjelang persalinan merupakan salah satu bentuk manfaat yang diperoleh dari latihan yoga relaksasi mendalam. Relaksasi tersebut diharapkan dapat menghindarkan ibu hamil dari perasaan tegang,

cemas, gelisah, dan takut menghadapi persalinan. Penelitian sebelumnya oleh Battle di Amerika Serikat, Bershadsky di California Selatan, dan Kinser di Virginia telah menunjukkan bahwa intervensi *prenatal yoga* pada wanita hamil efektif dalam mengurangi kecemasan pada wanita hamil (Ashari et al., 2019)

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan peneliti tertarik untuk mengetahui Implementasi senam *prenatal yoga* untuk penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III di puskesmas Puu weri Sumba Barat.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran implementasi praktik *prenatal yoga* terhadap penurunan tingkat ansietas pada ibu hamil trimester III di puskesmas Puu weri Sumba Barat?

C. Tujuan Penelitian

Menggambarkan implementasi *prenatal yoga* untuk menurunkan tingkat ansietas pada ibu hamil trimester III.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Penulis berharap karya tulis ilmiah ini dapat memberikan manfaat untuk meningkatkan pengetahuan tentang upaya menurunkan tingkat ansietas dengan implementasi *prenatal yoga* pada pasien trimester III

2. Bagi Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keperawatan

Diharapkan dapat menambah keluasan ilmu dan teknologi bidang ilmu keperawatan dalam meningkatkan kebutuhan rasa aman dan nyaman melalui implementasi *prenatal yoga* pada ibu hamil trimester III

3. Bagi Peneliti

Memperoleh pengalaman dalam mengimplementasikan *prenatal yoga* untuk meningkatkan kebutuhan rasa aman dan nyaman pada pasien trimester III.