

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan ialah suatu kejadian dimana memiliki pengaruh yang besar dalam kehidupan seorang perempuan dan keluarganya serta merupakan momen yang umumnya dinantikan. Kehamilan dapat terjadi dikarenakan proses bertemunya sel telur wanita dengan sel sperma pria dimana kemudian pertemuan tersebut menghasilkan suatu janin yang selanjutnya tumbuh di dalam perut perempuan selama 9 bulan. Selama kehamilan, seorang ibu hamil akan menjumpai banyak perubahan dalam bentuk tubuhnya dimana memuat adanya penambahan berat badan, perubahan secara fisik, biologis hingga psikis ibu hamil dimana hal tersebut dipengaruhi oleh adanya pertumbuhan janin di dalam kandungannya (Yuniza et al., 2021).

Kehamilan dengan kecemasan akan mempengaruhi lingkungan *intrauterine* dan perkembangan janin. Kecemasan berpeluang meningkatkan 3 kali ketakutan dalam persalinan dan berpeluang 1,7 kali meningkatkan kejadian *sectio cesarea*. Kehamilan dengan kecemasan yang tinggi akan mempengaruhi hasil perkembangan saraf janin yang berkaitan dengan perkembangan kognitif, emosi dan perilaku sampai masa anak-anak. Salah satu latihan fisik yang direkomendasikan dan terbukti efektif menurunkan kecemasan selama kehamilan adalah yoga.

Menurut data WHO dalam Kuswaningsih, didapati sejumlah 536.000 wanita hamil dapat meninggal dunia dikarenakan tekanan darahnya tinggi pada proses kehamilannya. Pada data Angka Kematian Ibu (AKI) se Asia Tenggara menyebutkan bahwasanya terdapat sejumlah 35 / 100.000 kasus kelahiran hidup. WHO mengungkapkan pada tahun 2015, Indonesia memiliki AKI paling tinggi yakni 420 / 100.000 kelahiran hidup. Didasarkan data kesehatan Indonesia, angka tersebut disebabkan oleh beberapa hal diantaranya pendarahan (30,3%), darah tinggi (27,1%) dan penyakit menular (7,3%).

(Yuniza et al., 2021).

Kecemasan adalah keadaan emosional yang menyebabkan seseorang dalam kondisi tidak menyenangkan dimana turut terlibat didalamnya terkait sensasi fisik yang merupakan suatu firasat terkait bahaya yang akan dihadapinya. Dari penelitian Gourunt et al. sebuah penelitian terhadap 133 wanita hamil antara 9 dan 37 minggu kehamilan menunjukkan bahwa 50% dari trimester pertama, 71,4% dari trimester kedua, dan 80% dari trimester ketiga merasa cemas. Menurut Figueiredo & Conde dalam Leach et al. Kecemasan antenatal mengalami peningkatan sejumlah 13,1 pada trimester I, 12,2% pada trimester II dan 18,2% pada trimester II. Dimana dari data yang ada dapat diamati bahwasanya pada trimester III ibu hamil banyak dijumpai kecemasan paling besar (Pada et al., 2022).

Jenis olahraga yang dianjurkan pada ibu hamil adalah berjalan, bersepeda, berenang, senam hamil, pilates dan yoga. Yoga pada ibu hamil atau yang biasa disebut prenatal yoga merupakan modifikasi senam yoga dasar yang gerakannya disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Prenatal yoga adalah suatu olah tubuh, fikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan fikiran terutama pada ibu hamil trimester II dan III. Gerakan prenatal yoga dibuat dengan tempo yang lambat dan menyesuaikan dengan kapasitas ruang gerak ibu hamil. Prenatal yoga membantu menerima, memahami dan ikhlas pada perubahan tubuh sehingga masa kehamilan lebih nyaman dan dapat dinikmati dengan indah (Aprilia, 2020).

Metode relaksasi dan latihan pada ibu hamil agar siap mental dan jasmani dalam menghadapi persalinan, salah satunya yaitu dengan prenatal yoga. Prenatal yoga dapat membantu mengurangi stress yang berhubungan dengan kelahiran bayi, mempersiapkan ibu secara fisik dan mental, membantu memperkuat tubuh ibu hamil dan meningkatkan fleksibilitas (Lestari, 2019).

Yoga adalah kombinasi dari latihan tubuh, pikiran dan jiwa dimana dapat membantu ibu hamil, terutama pada kehamilan trimester ketiga, untuk melenturkan sendi dan menenangkan pikiran mereka memiliki lima aspek: latihan, pernapasan (pranayama), postur (mudra) , meditasi dan relaksasi mendalam, dimana dapat dimanfaatkan selama proses kehamilan untuk didapati persalinan yang sehat dan alami pada anak. (Pada et al., 2022)

Senam prenatal yoga merupakan modifikasi dari senam yoga dasar yang disesuaikan gerakannya dengan kondisi ibu hamil. Yoga adalah suatu olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada ibu hamil trimester II dan III. Gerakan dalam prenatal yoga dibuat dengan tempo yang lebih lambat dan menyesuaikan dengan kapasitas ruang gerak ibu hamil (Donsu, 2017). Hasil penelitian Dewi (2018) menunjukkan ada pengaruh pemberian prenatal yoga pada ibu hamil dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil. Manfaat kegiatan yoga bagi kesehatan tubuh yaitu diantaranya dapat menurunkan tekanan darah, detak jantung, meningkatkan dan peredaran darah dalam proses membuang sisa-sisa makanan yang mengandung racun bagi tubuh.

Yoga prenatal selama kehamilan memiliki banyak manfaat bagi ibu hamil karena menekankan ritme pernapasan dan mengutamakan keamanan dan kenyamanan. Yoga kehamilan adalah suatu bentuk latihan untuk tubuh dan psikologis ibu dalam membantu ibu hamil untuk menjadikan persendiannya lentur dan dapat memberi ketenangan pada pikirannya, terutama pada tahap akhir kehamilan. risiko kelahiran prematur dan komplikasi kelahiran dapat mengurangi kejadian (Yuniza et al., 2021).

Hasil penelitian Aswitami (2022), dari 35 ibu hamil trimester III yang akan bersalin, 45,7% menyatakan cemas dalam menghadapi persalinan. Kecemasan ibu hamil dapat muncul karena masa panjang saat menanti kelahiran penuh ketidakpastian. Selain itu bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan walaupun apa yang dibayangkannya belum tentu terjadi. Situasi ini menimbulkan perubahan drastis, bukan hanya fisik tetapi juga psikologi.

Keberhasilan pendidikan Kesehatan pada ibu hamil tergantung dari komponen pembelajaran. Media pendidikan Kesehatan merupakan salah satu komponen dari proses pembelajaran yang akan mendukung komponen – komponen lain. Media yang digunakan dalam pendidikan Kesehatan beraneka ragam, diantaranya adalah media cetak dan video. Media video mampu menstimulasi pembelajaran yoga pada ibu hamil yang mengalami kecemasan.

Seiring dengan kemajuan teknologi, maka terdapat beberapa perubahan di dalam dunia visual, di mana kamera juga sudah bisa membuat video. Penggunaan video sebagai sarana penyuluhan kesehatan kini mulai dikembangkan seiring dengan kemajuan teknologi saat ini. Penyuluhan atau edukasi kesehatan melalui media video memiliki kelebihan dalam hal memberikan visualisasi yang baik sehingga memudahkan proses penyerapan pengetahuan. Video merupakan media yang paling sering digunakan oleh promotor kesehatan sebagai media yang memfasilitasi pengembangan aspek kognitif hingga keterampilan individu dan lingkup komunitas. Penggunaan video informasi kesehatan merupakan aspek potensial pada penerima pesan dengan tingkat literasi rendah. Penyampaian informasi melalui video meningkatkan minat belajar dan mudah diterima oleh penerima pesan (Kholisotin dan Prasetyo, 2019).

Manfaat video yoga antara lain bagi tenaga kesehatan khususnya bidan yaitu dapat digunakan sebagai media promosi kesehatan dan KIE. Adapun manfaat bagi masyarakat yaitu memberikan informasi, pengetahuan dan menambah wawasan serta mudah dipahami oleh masyarakat. Dari uraian diatas, penulis tertarik untuk membuat luaran berupa video dengan judul “Prenatal Yoga pada Kehamilan Trimester III untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Melalui Media Video”.