

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam Rahim sejak konsepsi hingga persalinan. Kehamilan dihitung mulai dari ovulasi sampai persalinan yang kurang lebih selama 280 hari atau 40 minggu. Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester yakni trimester I pada umur kehamilan 0-12minggu, trimester II umur kehamilan 12-28 minggu, dan trimester III umur kehamilan 28-40 minggu (Khairoh et al., 2019).

Selama kehamilan, terjadi berbagai perubahan fisiologis dan psikologis yang dapat mengakibatkan ketidaknyamanan pada ibu hamil. Masalah-masalah ini termasuk kesulitan bernapas, sulit tidur, peradangan pada gusi, epulis, frekuensi buang air kecil yang meningkat, tekanan dan ketidaknyamanan pada area perineum, sakit punggung, sembelit, varises, kelelahan, kontraksi Braxton Hicks, kram pada kaki, pembengkakan pada pergelangan kaki, perubahan suasana hati, dan peningkatan kecemasan (Astuti & Hadisaputro, 2019).

Kecemasan dan depresi selama kehamilan adalah masalah dengan tingkat prevalensi yang cukup tinggi, berkisar antara 12,5% hingga 42%. Diperkirakan, gangguan ini akan menjadi penyebab penyakit terbesar kedua pada tahun 2020 (Putri, 2019). Tingkat kecemasan ibu hamil mendekati persalinan masih sangat tinggi. Menurut United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF), dari total 12.230.142 juta ibu hamil 30% diantaranya mengalami Tingkat kecemasan yang tinggi. Sekitar 28,7% ibu hamil di Indonesia mengalami Tingkat kecemasan tertentu. Rasa cemas yang ibu hamil alami meningkat saat menjelang persalinan. Sekitar 47.7% mengalami tingkat kecemasan tinggi, 16,9% mengalami tingkat kecemasan sedang, dan 35,4%

mengalami tingkat kecemasan yang rendah (Pastuty et al., 2021).

Pada ibu hamil yang mengalami kecemasan dan stres, sinyal melalui jalur HPA (Hipotalamus-Hipofisis-Adrenal) akan teraktivasi, yang dapat memicu pelepasan hormon ACTH (Adreno Cortico Tropic Hormone), kortisol, dan katekolamin. Ketiga hormon ini menyebabkan stres dengan menyempitkan pembuluh darah secara sistemik, termasuk di rahim dan plasenta. Dampaknya, aliran darah ke rahim menjadi terhambat, yang mengakibatkan penurunan transportasi oksigen dan melemahnya kontraksi rahim. Hal ini bisa berdampak negatif pada proses persalinan, seperti persalinan yang berkepanjangan, serta meningkatkan risiko bagi janin (Pastuty et al., 2021).

Di Klinik Utama Karya Rini, langkah yang diambil untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil hanya terbatas pada pemberian KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi). Meskipun ini dapat mengurangi kecemasan ibu hamil, pengurangan tersebut tidak terlalu signifikan. Sebagai alternatif terapi untuk mencegah dan mengurangi kecemasan, prenatal yoga diperkenalkan. Hasilnya menunjukkan bahwa prenatal yoga memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil (Amalia et al., 2020).

Salah satu cara mengatasi ketidaknyamanan pada masa kehamilan adalah dengan Prenatal yoga dapat membantu meredakan ketidaknyamanan dan memberikan manfaat bagi wanita yang mengalami berbagai kondisi seperti sakit punggung, stres, muntah, kesedihan, dan sesak napas. Sebagai salah satu bentuk olahraga, prenatal yoga menggabungkan elemen yoga untuk meningkatkan kebugaran fisik dan mengatur pernapasan. Fleksibilitas otot yang meningkat berperan penting dalam menghadapi proses persalinan (Pankrasia et al., 2022).

Cara lain untuk menurunkan kecemasan ibu hamil adalah dengan teknik distraksi. Salah satunya dengan metode mendengarkan murottal. Terapi murottal Al-Qur'an atau bacaan Al Qur'an irama yang teratur dan

bacaan yang benar juga mampu menurunkan kecemasan sehingga ibu hamil lebih tenang (Mardalena et al., 2023).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nuriyanto & Nurul Amalia Tanjung (2023) menyatakan bahwa gentle prenatal yoga memberikan dampak positif terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3 di Klinik Pratama Cahaya 2 Lubuk Pakam. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Natalia & Galaupa (2023) menyatakan bahwa prenatal yoga efektif terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil di posyandu dahlia tahun 2023.

Penelitian yang dilakukan oleh Wiulin Setiowati (2020) menyatakan bahwa Ada pengaruh pemberian terapi murottal Al-Qur'an surah Maryam terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Perawatan Pagatan.

Berdasarkan studi pendahuluan di Klinik Utama Karya Rini pada bulan Januari 2024, dari 10 ibu hamil didapatkan 6 ibu mengalami kecemasan ringan, 2 ibu dengan kecemasan sedang dan 3 ibu dengan kecemasan berat. Penatalaksanaan yang telah dilakukan dengan konseling. Berdasarkan hal tersebut mendorong penulis untuk melakukan penelitian “Pengaruh Prenatal Yoga dan Murottal terhadap penurunan kecemasan pada ibu Hamil Trimester III di Klinik Utama Karya Rini”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat disusun rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh Prenatal Yoga dan Murottal terhadap penurunan kecemasan pada ibu Hamil Trimester III di Klinik Utama Karya Rini”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh Prenatal Yoga dan Murrotal terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III di Klinik Utama Karya Rini.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Klinik Utama Karya Rini sebelum melakukan Prenatal Yoga dan Murrotal.
- b. Mengidentifikasi Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Klinik Utama Karya Rini sesudah melakukan Prenatal Yoga dan Murrotal.
- c. Menganalisis pengaruh tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Klinik Utama Karya Rini sebelum dan sesudah melakukan Prenatal Yoga dan Murrotal.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberikan tambahan referensi dalam penyusunan bahan ajar maupun sumber pengetahuan baru dalam ilmu kebidanan. Sebagai sumber atau referensi untuk penelitian selanjutnya yang memiliki kaitan dengan pengaruh prenatal yoga dan murrotal terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dan sebagai referensi bagi perpustakaan Universitas 'Aisyiyah Surakarta serta sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya.

b. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat di terapkan sebagai salah satu tindakan non farmakologis untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

c. Bagi Peneliti

Manfaat bagi peneliti adalah memperoleh wawasan dan ilmu pengetahuan mengenai penanganan mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan cara non farmakologis yaitu prenatal yoga dan mendengarkan murottal

E. Keaslian Penelitian

Table 1.1 Keaslian Penelitian

No	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1	Nurianto & Nurul Amalia Tanjung (2023)	Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Cahaya 2 Lubuk Pakam	Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen yang bersifat kuantitatif. Yaitu dengan menggunakan penelitian Quasy Eksperiment	Jumlah variabel independent dan jumlah sampel
2	Natalia & Galaupa (2023)	Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Kelas Ibu Hamil Posyandu Dahlia	Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen yang bersifat kuantitatif. Yaitu dengan menggunakan penelitian Quasy Eksperiment	Jumlah variabel independent Populasi dalam penelitian ini ibu inpartu

3. Wiulin Setiowati, (2020)	Pengaruh Terapi Murottal Al Qur'an Surah Maryam terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III	Metode penelitian ini adalah Quasi Eksperimental dengan rancangan yang digunakan adalah <i>Pre and Post Test Without Control</i>	Variabel Independent hanya terapi murottal
-----------------------------	---	--	--
