

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan salah satu peristiwa dan pengalaman penting bagi perempuan. Perempuan yang sedang dalam masa kehamilan seringkali mengalami banyak perubahan baik fisik dan psikologis yang menyebabkan meningkatnya resiko kecemasan dan depresi pada ibu hamil terutama pada trimester III (Chen *et al.*, 2020; Sulistiyarningsih dan Rofika, 2020). Data *World Health Organization/WHO* (2020) diketahui bahwa sebanyak 10% perempuan hamil dan 15% perempuan yang baru saja melahirkan mengalami masalah mental, terutama depresi. Angka kejadian di negara berkembang bahkan lebih tinggi, yaitu 15,6% selama kehamilan dan 19,8% setelah melahirkan anak. Direktorat Kesehatan Keluarga (Direktorat Kesehatan Keluarga, 2016) menyebutkan bahwa prevalensi perempuan hamil yang mengalami kecemasan saat menghadapi persalinan di negara berkembang diperkirakan mencapai 100 ribu sampai 1.000 lebih per kelahiran, sedangkan di Negara maju berkisar 7-15 per 100 ribu kelahiran hidup. Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000 dimana sebanyak 107.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan sedang terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan.

Hasil penelitian yang dilakukan di Indonesia menunjukkan bahwa sebanyak 67,7% ibu hamil trimester III mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan dimana 32,4% mengalami kecemasan tingkat ringan dan sedang serta 2,9% mengalami kecemasan tingkat berat (Nofitasari, Lahdji dan Noviasari, 2023). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa sebanyak 87,5% ibu hamil trimester III mengalami kecemasan terdiri dari tingkat kecemasan ringan (31,25%), kecemasan sedang (35%) dan kecemasan berat (21,25%) (Subratha *et al.*, 2023). Kecemasan yang dialami ibu hamil dapat berpengaruh terhadap kesehatan ibu dan janinnya (Nanjundaswamy *et al.*, 2020). Komplikasi yang dapat muncul akibat gangguan kecemasan pada ibu hamil adalah kelahiran prematur, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), pertumbuhan janin terhambat/ *Intrauterine Growth Restriction* (IUGR),

komplikasi *postpartum*, hipertensi dalam kehamilan, preeklamsia, diabetes gestasional, mempersulit proses persalinan dan meningkatkan lamanya persalinan serta dapat menyebabkan asfiksia dan gangguan emosional anak bahkan dapat berakibat pada kematian ibu dan bayi (Durankuş dan Aksu, 2020; Adnyani *et al.*, 2023).

Ibu hamil yang mengalami kecemasan yang berlebihan menyebabkan kadar hormon stres (hormon kortisol) meningkat dan ketegangan pada tubuh yang mengakibatkan otot dan persendian tubuh menjadi kaku dan tegang sehingga menyebabkan proses relaksasi menjadi terganggu/ terhalang (Sulistiyaningsih dan Rofika, 2020; Parni dan Tambunan, 2023). Salah upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah kecemasan pada ibu hamil adalah dengan melakukan latihan fisik seperti senam maryam (Fitriana dan Revika, 2022; Iswanti dan Rohaeti, 2023). Senam maryam dapat menjadi salah satu alternatif latihan fisik selama kehamilan karena memenuhi aspek holistik (pikiran, tubuh, dan jiwa) dalam mencegah kecemasan dan mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan serta dapat bermanfaat secara spiritual (Erisna *et al.*, 2020).

Hasil penelitian menyebutkan bahwa senam maryam berpengaruh terhadap kecemasan ibu hamil trimester tiga. Ibu hamil mengalami penurunan skor kecemasan setelah dilakukan intervensi senam maryam. Senam maryam dapat melancarkan sirkulasi darah sehingga dapat mengurangi ketegangan dan membuat tubuh menjadi rileks, suasana hati membaik, energi meningkat, ketidaknyamanan berkurang dan sebagainya (Iswanti dan Rohaeti, 2023). Penelitian lain menyebutkan bahwa senam maryam pada masa kehamilan dapat menurunkan durasi persalinan secara keseluruhan dan berdampak baik terhadap berat badan lahir bayi (Kurniati, 2019). Selain dapat mencegah kecemasan selama kehamilan, senam maryam juga dapat merelaksasi otot-otot vagina, perut, paha dan punggung sehingga dapat bermanfaat bagi ibu hamil dalam menghadapi persalinan dengan nyaman (Fitriana dan Revika, 2022).

Latihan gerakan fisik seperti senam maryam selama kehamilan sangat direkomendasikan bagi ibu hamil yang sehat tanpa komplikasi misalnya

anemia, gangguan kardiovaskuler dan paru-paru, insufisiensi serviks, gamelli, plasenta previa, selaput ketuban pecah serta pre eklamsia (Kurniati, 2019). Beberapa ibu hamil cenderung memilih tidak melakukan latihan fisik/ olahraga apapun selama hamil. Sebagian besar ibu hamil justru mengurangi aktivitas fisik termasuk mengurangi pekerjaan dan urusan rumah tangga (Erisna *et al.*, 2020). Latihan tersebut akan membantu ibu hamil agar lebih siap dalam menghadapi persalinan dan dapat mengurangi resiko komplikasi kehamilan dan persalinan serta mengurangi kecemasan bagi wanita hamil (Kurniati, 2019).

Studi pendahuluan dilakukan peneliti pada bulan Desember 2023 dengan wawancara secara langsung kepada 5 ibu hamil yang sedang melakukan pemeriksaan kehamilan. Hasil studi pendahuluan tersebut diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil jarang atau bahkan tidak pernah melakukan latihan fisik seperti senam hamil termasuk senam maryam. Mereka justru menyatakan bahwa selama hamil dirinya mengurangi aktivitas fisik dan tidak melakukan pekerjaan berat misalnya tidak mencuci baju, mengepel, mengangkat barang yang berat dan sebagainya. Mereka takut dan cemas jika hal tersebut dapat berpengaruh terhadap dirinya dan kehamilannya. Mereka takut jika melakukan latihan fisik seperti senam hamil termasuk senam maryam tersebut dapat berpengaruh terhadap proses persalinannya nanti sehingga membahayakan dirinya dan janinnya. Semua ibu hamil menyatakan bahwa dirinya kemungkinan akan melakukan jalan-jalan pagi jika telah mendekati hari perkiraan lahir (HPL) nanti sebagai bentuk persiapan persalinan.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Maryam Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama D’Maryam”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah pengaruh senam maryam terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Klinik Pratama D’Maryam?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh senam maryam terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Klinik Pratama D'Maryam.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik umum responden.
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum mengikuti senam maryam di Klinik Pratama D'Maryam.
- c. Mengidentifikasi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III setelah mengikuti senam maryam di Klinik Pratama D'Maryam.
- d. Menganalisis tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan setelah mengikuti senam maryam di Klinik Pratama D'Maryam.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Ibu Hamil

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu informasi dan pengetahuan bagi ibu hamil supaya lebih mengerti dan paham tentang manfaat dari senam maryam terhadap tingkat kecemasan ibu hamil sehingga dapat dijadikan salah satu pilihan terapi yang mudah dan murah untuk mencegah/ mengatasi kecemasan ibu hamil.

2. Manfaat Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dalam memilih terapi dalam mengatasi masalah kecemasan ibu hamil.

3. Manfaat Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Kebidanan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sumber informasi bagi pengembangan ilmu kebidanan dalam mengatasi masalah kecemasan ibu hamil.

4. Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi data dasar bagi penelitian selanjutnya sehingga dapat diperoleh terapi yang lebih baik dan efektif untuk digunakan dalam mengatasi masalah kecemasan ibu hamil.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Tutik Iswanti, Ayi Tansah Rohaeti (2023)	Efektivitas Senam Maryam Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester Tiga di Puskesmas Mandala.	Populasi: ibu hamil trimester III. Teknik analisis data: uji <i>willcoxon</i> . Variabel dependen: kecemasan ibu hamil trimester III. Variabel independen: senam maryam.	Lokasi: Puskesmas Mandala, Kabupaten Lebak, Banten. Desain penelitian: metode eksperimen dengan <i>quasy eksperimental design</i> dengan <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> . Teknik sampling penelitian: <i>insidental sampling</i> .
2.	Parni, Novrida Tambunan (2023).	Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Proses Persalinan Normal di PMB Dewi Nur Indah Sari Jakarta Selatan Tahun 2022.	Populasi: ibu hamil trimester III. Variabel dependen: tingkat kecemasan menghadapi proses persalinan normal.	Lokasi: PMB Dewi Nur Indah sari, Jakarta Selatan. Desain penelitian: metode eksperimen dengan <i>quasy eksperimental design</i> dengan rancangan <i>pretest</i> dengan <i>posttest only design with control group</i> . Teknik analisis data: uji <i>T-Test</i> . Variabel independen: senam hamil.
3.	Ni Wayan Sukma Adnyani, A.A. Santi Dewi, Maria Gabriela Yuniati, Ni Made Rai Widiastuti (2023)	Pengaruh Kombinasi Prenatal Yoga dan Inhalasi Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III.	Populasi: ibu hamil trimester III. Variabel dependen: kecemasan pada ibu hamil trimester III.	Lokasi: Puskesmas I Denpasar Timur, Bali. Desain penelitian: metode eksperimen dengan <i>true eksperimen design</i> dengan rancangan <i>pretest-posttest control group design</i> . Alat ukur: kuisioner <i>Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS)</i> Teknik analisis data: uji <i>Mann-whitney</i> . Variabel independen: kombinasi prenatal yoga dan inhalasi aromaterapi lavender.

No.	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
4.	Sri Hadi Sulistiyansih, Ana Rofika, (2020).	Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III.	Desain penelitian: penelitian eksperimen dengan <i>Pre-eksperimental design</i> dengan rancangan <i>one group pretest posttest design</i> . Teknik analisis data: uji <i>willcoxon</i> .	Lokasi: PMB wilayah kerja Puskesmas Kereng Bengkirai, Kota Palangka Raya, Klimantan Tengah. Populasi: ibu hamil primigravida trimester III. Teknik sampling: <i>purposive sampling</i> Variabel dependen: kecemasan ibu hamil primigravida trimester III. Variabel independen: prenatal gentle yoga.
5.	Vepti Triana Mutmainah, Dedeh Rodiyah, (2022).	Hubungan Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan di RS S Tahun 2021.	Populasi: ibu hamil trimester III. Variabel dependen: penurunan tingkat kecemasan menghadapi persalinan.	Lokasi: RS S, Indonesia. Desain penelitian: metode observasional analitik dengan <i>case control</i> . Teknik sampling: <i>purposive sampling</i> . Teknik analisis data: uji <i>Mann-whitney</i> . Variabel independen: senam hamil.