

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kehamilan merupakan penggabungan diantara spermatozoan dan ovum, serta tumbuh di rahim wanita. Kehamilan berlangsung selama 40 minggu / 10 bulan, kehamilan juga dibagi menjadi tiga trimester. Yang mana pada trimester satu berlangsung selama dua belas minggu, trimester dua berlangsung pada minggu ke-13 hingga ke-27, serta pada trimester tiga hingga ke-40 minggu. Kehamilan adalah tahapan alamiah. Perempuan yang mengalami perubahan pada kehamilan normal yaitu memiliki sifat patologis, dan fisiologis. Sebab itu, asuhan yang diberi pun merupakan asuhan yang mengurangi intervensi. Bidan haruslah memberikan fasilitas pada proses alamiah melalui kehamilan serta menjauhi tindakan yang memiliki sifat medis yang manfaatnya tidak akurat (Walyani, 2015).

Menambah tingkat kesehatan perempuan serta menekan jumlah kematian ibu sudah menjadi prioritas kesehatan umum guna rencana PPB. Sejumlah cara dilaksanakan guna meminimalkan morbiditas serta mortalitas ibu, tetapi faktanya pada negara berkembang masih diberikan beban adanya morbiditas serta mortalitas ibu yang banyak. Kira-kira 830 ibu kehilangan nyawa dikarenakan terdapatnya komplikasi di persalinan ataupun kehamilan di semua dunia perharinya. Tahun 2018, kira-kira 303.000 ibu kehilangan nyawa yang terjadi ketika mengandung maupun ketika melahirkan. Penyebab kematian yaitu wawasan ibu yang minim yang sesungguhnya hal itu dapat diantisipasi. Kerangka kerja peningkatan dunia sudah mengalami pergeseran dari tujuannya Membangun Milenium (MDGs) guna tujuan pembangunan Berkelanjutan SDGs (WHO, 2018). Pada periode SDGs, bertujuan guna meminimalkan MMR menjadi dibawah 70 dari 100.000 jumlah kelahiran hidup. MMR merupakan angka ibu ketika hamil

mengalami kematian, persalinan, serta persalinan yang dikarenakan penyulit persalinan, komplikasi kehamilan, maupun penyulit sesudah persalinan namun tidak guna penyebab lainnya misalnya jatuh, kecelakaan, serta lainnya di setiap 100.000 hidup (DepKes RI, 2018).

Kira-kira enam persen dari populasi umum mengidap gangguan cemas, GAD adalah gangguan yang banyak ditemui di 2-4% populasi (Katona, 2012). Ketakutan serta kecemasan yang terjadi pada ibu hamil yang paling utama primipara bisa menambah waktu melahirkan serta menambah insiden persalinan menggunakan tindakan, yakni dengan seksio sesarea (OR 26,9 CI 95%) serta vakum ekstraksi (OR 4,5 CI 95%). Diatas 12% ibu yang pernah melahirkan menyatakan jika ia cemas ketika persalinan yang mana pengalaman itu adalah momen tidak menyenangkan pada kehidupannya (Sally Pairman, Jan Pincombe, dan Carol Thorogood, 2015). Kecemasan akan tidak sama pada saat kehamilan serta kecemasan trimester III lebih banyak daripada trimester awal-awal (Varney et al., 2010). Kehamilan diiringi rasa cemas bisa memberikan pengaruh pada perkembangan janin serta lingkungan intrauterine. Rubertsson et al (2014) menyatakan bahwa kecemasan memiliki peluang menambah 3x rasa takut ketika persalinan serta memiliki peluang 1,7x menambah insiden *sectio cesarea*. Kesehatan mental merupakan kecemasan kehamilan terlihat bisa dihilangkan ataupun dikurangi lewat latihan fisik. Yoga merupakan salah satu latihan fisik yang dianjurkan sebab yoga tarifnya tidak mahal, sangatlah memberikan manfaat guna kebugaran psikologi serta fisik, serta tidak sulit guna dilaksanakan (Shiraishi et al., 2016). Yoga lebih efektif untuk meminimalisir depresi serta kecemasan kecuali melaksanakan latihan fisik ibu hamil difasilitasi dengan afirmasi positif dan akhirnya ibu bisa tidak menolak perubahan fisiologis pada saat melahirkan serta hamil (Einion, 2016).

Dari berapa permasalahan yang dialami oleh ibu hamil terdapat cara yang efektif untuk mengatasi permasalahan tersebut salah satunya dengan cara melakukan yoga. Berlatih yoga adalah suatu cara yang dapat meminimalisir rasa ketidaknyamanan selama berlangsungnya kehamilan, mempermudah

persalinan, serta mempersiapkan mental guna kehidupan yang baru sesudah persalinan. Menurut Perry et al., (2010) hampir seluruh merasakan ketakutan, kecemasan, serta kekhawatiran, baik ketika kehamilan berlangsung ataupun sesudah persalinan. Yoga merupakan cara guna menghindari hal-hal tersebut. Ibu hamil juga harus memahami mengenai yoga, sebab yoga bisa berguna untuk meminimalisir ketidaknyamanan saat berlangsungnya kehamilan.

Yoga merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat mengatasi ketidaknyamanan kehamilan. Yoga merupakan ilmu yang memaparkan keterkaitan antara spiritual, fisik, serta mental ibu hamil guna meraih kesehatan (Sindhu, 2014).

Yoga juga bermanfaat membantu ibu hamil mengatasi keluhan ketidaknyamanan yang di rasakan selama masa kehamilan serta membantu melancarkan proses persalinan. Dalam melakukan yoga mempunyai dampak baik bagi ibu hamil yakni meminimalisir nyeri persalinan, ketidaknyamanan, rasa sakit ketika hamil, serta meminimalkan stress (Perry, et al., 2010).

Kemudian menurut penelitian yang dilaksanakan Priharyanti et al (2018) mengatakan bahwa yoga dapat menurunkan kecemasan yang terjadi pada ibu hamil.

Berdasarkan penelitian Ashari et al (2019) bahwa ada hubungan signifikan diantara yoga untuk meminimalisir kecemasan ibu hamil.

Kemudian dilakukan juga penelitian oleh Eline Charla S. Bingan (2019) bahwa dengan melakukan yoga bisa meminimalisir tingkat kecemasan ibu hamil trimester tiga.

Data yang diperoleh dari Bidan Praktik Mandiri (BPM) Yulinda, SST Bungamas Kabupaten Lahat, Sumatera Selatan pada tahun 2020 terdapat sebanyak 45 orang ibu hamil. Terbagi menjadi 3 trimester, pada trimester I terdapat sebanyak 13 orang ibu hamil, trimester II sebanyak 15 orang ibu hamil, serta di trimester III sebanyak 17 orang ibu hamil. Terdapat masalah-masalah yang dikeluhkan oleh ibu hamil trimester III seperti sering kencing,

nyeri punggung, dan kram sehingga menimbulkan ketidak-nyamanan pada ibu hamil.

Dikarenakan terletak didaerah yang cukup jauh dari akses kota, masih banyak yang belum mengetahui tentang yoga. Dan belum adanya program yoga. Biasanya untuk menanggulangi kecemasan yang terjadi pada ibu hamil biasanya bidan memberikan penjelasan dan informasi mengenai kehamilan dan persalinan untuk mengurangi kecemasan yang dialami ibu hamil tersebut.

Hasil studi pendahuluan dilakukan pada tanggal 22 Oktober 2020, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan secara online pada 8 ibu hamil di BPM Yulinda, SST dari 8 orang ibu hamil yang telah diwawancarai 6 orang diantaranya belum mengetahui apa itu yoga, baik dari segi pengertian, manfaat, prinsip, indikasi dan kontraindikasi, persiapan, teknik, dan gerakan yoga. Namun terdapat 2 orang ibu hamil yang pernah mendengar tentang yoga melalui media elektronik ibu menjawab yoga adalah latihan yang bisa digunakan untuk ibu hamil, ibu mengetahui mengenai manfaat yoga, manfaat dari melakukan yoga adalah membuat tubuh sehat, bermanfaat untuk ibu dan bayi, ibu mengetahui indikasi dan kontraindikasi dari melakukan yoga, ibu menjawab ibu hamil yang tidak memiliki tanda bahaya kehamilan, ibu hamil yang mempunyai riwayat darah tinggi harus izin pada petugas kesehatan jika ingin melakukan yoga, ibu mengetahui persiapan dalam melakukan yoga, ibu menjawab menggunakan alas yoga, pakaian yang nyaman, ibu kurang tepat dalam memberikan jawaban mengenai prinsip, teknik, dan gerakan dalam melakukan yoga, dan terdapat satu orang ibu hamil yang mengetahui pengertian yoga, ibu menjawab yoga adalah seperti senam namun bisa dilakukan oleh ibu hamil, ibu juga mengetahui manfaat dalam melakukan yoga, ibu menjawab mempererat ikatan antara ibu dan anak, membuat rileks, segar, ibu mengetahui indikasi dan kontraindikasi dari melakukan yoga, ibu menjawab ibu hamil yang kehamilannya tidak mengalami masalah seperti pendarahan, ibu hamil yang

pusing, mual, ibu kurang tepat dalam memberikan jawaban mengenai prinsip, persiapan, teknik, dan gerakan dalam melakukan yoga.

Dan melalui hasil wawancara yang dilaksanakan langsung dengan bidan desa setempat untuk menanyakan apakah sudah terdapat program yoga di BPM tersebut, saya tertarik untuk melakukan wawancara ini karena terkait bagaimana pengetahuan mengenai yoga pada ibu hamil untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dialami semasa kehamilan.

Pada wawancara yang saya dapatkan dari bidan desa tersebut memang tidak adanya bidan yang mengikuti pelatihan yoga, membuka kelas yoga ataupun adanya program yoga di daerah tersebut, dilihat dari kondisi daerah yang cukup jauh dari akses kota. Kemudian bidan setempat juga belum pernah memberikan informasi bahwa yoga juga termasuk salah satu cara untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil, biasanya bidan hanya memberikan informasi bagaimana cara mengurangi ketidaknyamanan yang ibu alami selama kehamilan, bisa dengan cara banyak istirahat, membatasi kegiatan yang tidak perlu.

Oleh karena itu, melalui permasalahan tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana gambaran pengetahuan ibu hamil tentang yoga di BPM Yulinda, SST Bungamas Kabupaten Lahat, Sumatera Selatan Tahun 2020.

## **B. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan paparan di atas maka memberikan dasar untuk peneliti guna menentukan rumusan masalah sebagai berikut “Bagaimanakah Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil tentang Yoga di BPM Yulinda, SST Bungamas Kabupaten Lahat, Sumatera Selatan Tahun 2020?”

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Memahami pengetahuan ibu hamil mengenai Yoga di BPM Yulinda, SST Bungamas Kabupaten Lahat, Sumatera Selatan Tahun 2020

## 2. Tujuan Khusus

- a. Guna mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang yoga bagi ibu hamil di BPM Yulinda, SST Bungamas Kabupaten Lahat, Sumatera Selatan Tahun 2020
- b. Guna mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang pengertian yoga bagi ibu hamil di BPM Yulinda, SST Bungamas Kabupaten Lahat, Sumatera Selatan Tahun 2020
- c. Guna mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang manfaat yoga bagi ibu hamil di BPM Yulinda, SST Bungamas Kabupaten Lahat, Sumatera Selatan Tahun 2020
- d. Guna mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang prinsip yoga bagi ibu hamil di BPM Yulinda, SST Bungamas Kabupaten Lahat, Sumatera Selatan SST Tahun 2020
- e. Guna mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang indikasi dan kontraindikasi yoga bagi ibu hamil di BPM Yulinda, SST Bungamas Kabupaten Lahat, Sumatera Selatan Tahun 2020
- f. Guna mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang persiapan yoga bagi ibu hamil di BPM Yulinda, SST Bungamas Kabupaten Lahat, Sumatera Selatan Tahun 2020
- g. Guna mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang teknik yoga bagi ibu hamil di BPM Yulinda, SST Bungamas Kabupaten Lahat, Sumatera Selatan Tahun 2020
- h. Guna mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang gerakan yoga bagi ibu hamil di BPM Yulinda, SST Bungamas Kabupaten Lahat, Sumatera Selatan Tahun 2020

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Bisa dipakai untuk memperluas ilmu pengetahuan mengenai ilmu kebidanan bersifat komplementer yang berhubungan dengan pengetahuan ibu hamil tentang yoga

## 2. Manfaat Aplikatif

### a. Tempat Peneliti

Dari hasil penelitian bisa dijadikan masukan agar dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang yoga

### b. Bagi Petugas Kesehatan

Dari hasil penelitian dapat dijadikan masukan serta informasi ketika melakukan pelayanan serta menyediakan asuhan untuk ibu hamil yang bersifat komplementer seperti yoga.

### c. Untuk Peneliti Selanjutnya

Melalui hasil penelitian dapat sebagai acuan atau referensi serta tambahan ilmu pengetahuan, wawasan mengenai yoga bagi ibu hamil.