

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah proses fisiologi yang diawali dengan konsepsi sampai lahirnya janin. Menurut Walyani (2015) Kehamilan yaitu bertemunya sperma dan ovum, hal ini menyebabkan tumbuh dan berkembang sperma di dalam uterus selama 37 minggu atau sampai 42 minggu. Kehamilan sebagai *fertilisi* atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi, dihitung dari saat *fertilisasi* hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan (Prawihardjo dalam buku Haslan, 2020).

Proses kehamilan akan menyebabkan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologi. Pada kehamilannya, wanita memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya. Perubahan tersebut seringkali menimbulkan ketidaknyamanan yang akan dirasakan berbeda-beda setiap trimester kehamilan. Selain itu, proses kehamilan akan menimbulkan berbagai perubahan pada seluruh sistem tubuh, perubahan ini berdampak pada sistem kardiovaskular, sistem pernafasan, sistem hormonal, sistem gastrointestinal maupun muskuloskeletal (Walyani, 2017). Perubahan yang terjadi selama kehamilan yang sering kali menjadi keluhan bagi ibu hamil diantaranya adalah mual muntah pada awal kehamilan, konstipasi, gangguan berkemih, pusing, dan nyeri punggung, kram pada kaki (Iranti, 2013).

Perubahan tersebut menyebabkan ketidaknyamanan yang membuat kondisi psikis dan emosi menjadi tidak stabil serta dapat menimbulkan kekhawatiran, gelisah, cemas, depresi dan murung yang dapat terjadi hingga akhir kehamilan (Mansur, 2011). Tidak hanya berdampak pada ibu,

keadaan ibu yang tidak stabil baik fisik maupun psikologis juga mempengaruhi kesejahteraan janin dalam kandungan (Pangesti, 2018). Kenyamanan pada kehamilan dapat ditingkatkan salah satunya dengan cara olahraga karena ibu hamil sangat memerlukan tubuh yang sehat dan bugar (Suryani dan Handayani, 2018). Salah satu olahraga yang bermanfaat dan aman untuk kesehatan ibu dan janin ialah yoga.

Prenatal yoga yaitu bagian dari terapi non farmakologis dapat mengatasi ketidaknyamanan kehamilan. Prenatal yoga adalah jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil (Pratigny, 2014). Prenatal yoga bermanfaat membantu ibu hamil mengatasi keluhan ketidaknyamanan yang di rasakan selama masa kehamilan serta membantu melancarkan proses persalinan (Wulandari, 2019). Prenatal yoga memiliki efek positif untuk ibu hamil yaitu mengurangi stress, kecemasan, rasa sakit saat kehamilan, ketidaknyamanan dan mengurangi nyeri persalinan (Muria, 2017).

Menurut penelitian penelitian yang dilakukan Styles, *et al.*, (2019) yoga dapat diterima oleh wanita hamil muda dan mengurangi stress, meningkatkan keterampilan yang dirasakan untuk membantu persalinan dan kelahiran bayi.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurtini, *et al.*, (2017) Dalam penelitian di Puskesmas II Denpasar Selatan dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga yaitu cukup sebanyak 32 orang (72,7%). Hal tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Nawangsari (2019) penelitian ini di Ponkesdes Grogol, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang. Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga didapatkan 21 responden berpengetahuan cukup (52,5%).

Berdasarkan studi pendahuluan dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Sukatenang yaitu 8 ibu hamil. Berdasarkan hasil wawancara yang di dapat bahwa 8 ibu hamil mengalami keluhan ketidaknyamanan seperti mual,

sakit pinggang, pusing, dan kesemutan. Dari hasil yang didapat 3 ibu hamil menjawab tidak tahu tentang pengertian, manfaat, prinsip, indikasi dan kontraindikasi, persiapan, dan teknik prenatal yoga dan terdapat 5 orang mengetahui tentang pengertian dan manfaat, terdapat 1 orang yang mengetahui indikasi prenatal yoga, 2 orang yang mengetahui kontraindikasi prenatal yoga dan terdapat 1 orang yang mengetahui prinsip prenatal yoga. 5 orang ibu hamil berusia 20-35 tahun, berpendidikan SMA, 2 orang pada TM I, 2 orang pada TM II dan 1 orang pada TM III, mengatakan pernah mendengar informasi tentang prenatal yoga melalui *social media*. Berdasarkan uraian permasalahan di atas, masih ada beberapa yang masih kurang pengetahuannya tentang prenatal yoga, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Di Puskesmas Sukatenang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan data tersebut maka peneliti dapat merumuskan permasalahan sebagai berikut “Bagaimanakah pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga di Puskesmas Sukatenang Kabupaten Bekasi Jawa Barat?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga di Puskesmas Sukatenang Kabupaten Bekasi Jawa Barat.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan pengetahuan tentang pengertian prenatal yoga bagi ibu hamil di Puskesmas Sukatenang Kabupaten Bekasi Jawa Barat.
- b. Mendeskripsikan pengetahuan tentang manfaat prenatal yoga bagi ibu hamil di Puskesmas Sukatenang Kabupaten Bekasi Jawa Barat.

- c. Mendeskripsikan pengetahuan tentang prinsip prenatal yoga bagi ibu hamil di Puskesmas Sukatenang Kabupaten Bekasi Jawa Barat.
- d. Mendeskripsikan pengetahuan tentang indikasi prenatal yoga bagi ibu hamil di Puskesmas Sukatenang Kabupaten Bekasi Jawa Barat.
- e. Mendeskripsikan pengetahuan tentang kontraindikasi prenatal yoga bagi ibu hamil di Puskesmas Sukatenang Kabupaten Bekasi Jawa Barat.
- f. Mendeskripsikan pengetahuan persiapan prenatal yoga bagi ibu hamil di Puskesmas Sukatenang Kabupaten Bekasi Jawa Barat.
- g. Mendeskripsikan pengetahuan teknik prenatal yoga bagi ibu hamil di Puskesmas Sukatenang Kabupaten Bekasi Jawa Barat.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Membangun informasi ilmu kebidanan komplementer yang berhubungan dengan pengetahuan prenatal yoga bagi ibu hamil.

2. Manfaat Praktis

a. Tempat Peneliti

Hasil penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga.

b. Bagi petugas kesehatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi dalam melaksanakan pelayanan dan memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat sebagai referensi bagi penelitian yang akan dilakukan selanjutnya untuk meneliti pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga.