

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kehamilan adalah suatu rangkaian peristiwa yang terjadi apabila sel telur (ovum) wanita bertemu dengan sel sperma laki-laki dan berkembang sampai menjadi janin (fetus) yang akan matang (aterm) (Yuniza, Tasya, & Suzanna, 2021). Masa kehamilan dimulai dari ovulasi sampai partus kira-kira 280 hari (40 minggu) dan tidak lebih dari 300 hari (43 minggu). Kehamilan dibagi menjadi tiga fase berbeda, yakni trimester pertama (1-12 minggu), trimester kedua (13-28 minggu) dan trimester ketiga (29-40 minggu). Setiap trimester ibu hamil biasanya merasakan beberapa perubahan yang terjadi pada dirinya (Mail, 2020).

Yoga merupakan bentuk pengobatan fisik dan spritual yang sudah digunakan selama 5000 tahun yang lalu. Yoga berasal dari Bahasa Sansekerta “yug” yang berarti “penyatuan” dan bermakna “penyatuan dengan alam” atau “penyatuan dengan sang pencipta”. Teknik yang digunakan pada saat yoga membawa keseimbangan pada aspek tubuh, pikiran, dan kepribadian yang berbeda sehingga penggunaannya penuh dengan energi, kekuatan dan kejelasan tujuan hidup (Aprillia, 2020). Prenatal yoga merupakan sebuah rangsangan relaksasi yang terorganisir yang terdiri dari melodi, ritme, harmoni, timbre, latihan pernafasan, relaksasi, dan meditasi. Prenatal yoga memiliki kekuatan untuk mengobati penyakit ketidaknyamanan yang dialami

oleh setiap orang (Veronica et al, 2020). Ketika prenatal yoga diaplikasi menjadi sebuah terapi, dapat meningkatkan, memulihkan dan memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial dan spiritual dari setiap individu (Ariyanti & Jalilah, 2021). Hal ini dikarenakan, prenatal yoga memiliki beberapa kelebihan, seperti prenatal yoga bersifat universal, nyaman, menyenangkan dan berstruktur. Perlu diingat bahwa banyak dari proses dalam hidup kita berakar dari irama. Sebagai contoh, nafas kita, detak jantung dan pulsasi semuanya berulang dan berirama (Mayasari & Mustikasari, 2021).

Senam yoga adalah bentuk olahraga yang dapat menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa dengan membangun postur tubuh yang kuat dan melatih otot agar fleksibel dan kuat yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Prenatal yoga bertujuan untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk kelancaran proses persalinan. Prenatal yoga akan memberikan manfaat pada komponen biomotorik otot yang dilatih, serta dapat meningkatkan daya tahan kardiorespirasi dengan meningkatkan konsumsi oksigen. Olahraga ini akan memiliki efek positif pada dilatasi serviks dan aktivitas uterus yang terkoordinasi selama persalinan (Riawati, Budihastuti, & Prasetya, 2022).

Perubahan ini tidak hanya berhubungan dengan bentuk dan berat badan, tetapi juga perubahan biokimia, fisiologis, bahkan emosional yang merupakan konsekuensi dari pertumbuhan janin dalam rahim (Yuniza *et al.*, 2021). Perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan mempunyai dampak yang bersifat patologis bagi wanita hamil. Perubahan fisiologis ini

dimulai pada saat terjadi proses nidasi yang oleh beberapa tubuh wanita direspon sebagai benda asing (Mail, 2020).

Beberapa keluhan yang dirasakan ibu hamil misalnya kram pada kaki, rasa sakit atau pegal-pegal pada urat-urat pada sampai ujung kaki, sakit pada pinggang hingga otot sekitar paha. Perubahan fisik, emosional, dan mental dapat membuat wanita menjadi stres karena tidak lagi memegang kendali atas tubuhnya dan merasa cemas karena tidak tahu apa yang akan terjadi pada dirinya (Yuniza *et al.*, 2021). Kecemasan ibu hamil adalah reaksi ibu hamil terhadap perubahan dirinya dan lingkungan yang membawa perasaan tidak senang atau tidak nyaman yang disebabkan oleh dugaan akan bahaya atau frustrasi yang mengancam, membahayakan rasa aman, keseimbangan atau kehidupan seseorang individu atau kelompok (Lestari, 2019).

Kejadian kematian ibu hamil serta kesakitan pada ibu hamil tetap menjadi masalah yang besar di negara berkembang. WHO memperkirakan setiap hari di seluruh dunia terdapat sekitar 830 wanita meninggal karena kehamilan dan persalinan serta 99% kematian ibu terjadi di negara berkembang (Ashari, Pongsibidang, & Mikharunnisai, 2019). Angka kematian ibu (AKI) di Asia Tenggara berjumlah 35 per 100.000 kelahiran hidup. Menurut WHO tahun 2015 menunjukkan bahwa di Indonesia angka kematian ibu merupakan yang tertinggi yaitu 420 kasus per 100.000 kelahiran hidup. Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia, penyebab kematian ibu di

Indonesia adalah lain- lain 40,8%, Perdarahan 30,3%, Hipertensi 27,1%, dan Infeksi 7,3% (Yuniza *et al.*, 2021).

Angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKI) merupakan salah satu indikator untuk melihat keberhasilan upaya kesehatan di Indonesia. Secara umum terjadi penurunan kematian ibu selama periode 1991-2015 dari 390 menjadi 350 per 100.000 kelahiran hidup dan berdasarkan data demografi terjadi penurunan pada AKB selama periode 1991-2017 dari 68 menjadi 24 per 1000 kelahiran hidup (Profil Kesehatan Nasional, 2018)

Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Bayi di Provinsi Jawa Tengah juga menjadi acuan dalam pengukuran kesehatan di masyarakat dimana jumlah AKI di Jawa Tengah terkisar 421 kasus (78,60 per 100.000 KH) pada tahun 2018, mengalami penurunan dibandingkan jumlah kasus kematian ibu tahun 2017 yang sebanyak 475 kasus (88,05 per 100.000 KH) Angka Kematian Bayi di Provinsi Jawa Tengah tahun 2018 sebesar 8,37 per 1000 kelahiran hidup mengalami penurunan dibandingkan jumlah kasus kematian bayi tahun 2017 yang sebanyak 8,90 per 1000 kelahiran hidup (Profil Kesehatan Jateng, 2018)

AKI di Kabupaten Semarang 2019 mengalami peningkatan yang signifikan bila dibandingkan tahun 2018, bila di tahun 2018 yaitu sebanyak 51,47 per 100.000 KH (7 kasus) maka pada tahun 2019 naik menjadi 70,7 per 100.000 KH (10 kasus). Kematian ibu terbesar terjadi pada ibu pada usia > 35 tahun (5 kasus), usia ibu 20-35 tahun (1 kasus) dan usia ibu < 20 tahun (1 kasus). Kematian tertinggi terjadi pada masa bersalin (4 kasus) dan masa nifas

(3 kasus). AKB di Kabupaten Semarang tahun 2019 sebesar mengalami peningkatan secara signifikan bila dibandingkan tahun 2018. Pada tahun 2018, AKB sebesar 7,60 (102 kasus), maka AKB di tahun 2019 sebesar 7,42 per 100.000 KH (105 kasus). Kematian yang terjadi pada bayi usia 0-11 bulan, yang termasuk di dalamnya adalah kematian neonatus (usia 0-28 hari). Penyebabnya sebesar AKB adalah asfiksia (22), BBLR (18), dan sisanya (57) adalah karena infeksi, aspirasi, kelainan kongenital, diare, pneumonia (Profil Kesehatan Kabupaten Semarang, 2019)

Penyebab kasus AKI yang sering terjadi biasanya karena tidak mempunyai akses ke pelayanan kesehatan yang berkualitas terutama pelayanan kegawatdaruratan tepat waktu yang dilatar belakangi oleh terlambat mengenal tanda bahaya dan mengambil keputusan, terlambat mencapai fasilitas kesehatan, serta terlambat mendapatkan pelayanan di fasilitas kesehatan. Penyebab kematian yang lainnya adalah pre eklamsi/ eklamsi, yang kedua perdarahan, dan penyebab kematian lain-lain seperti gangguan perdarahan darah (penyakit jantung dan strok) gangguan metabolisme (DM dan gagal ginjal), gangguan pernafasan (sesak nafas dan asma), gangguan pada hepar (Hepatomegali, Hiperbilirubin, Fatty Liver) (Profil Kesehatan Jateng, 2018).

Upaya yang dapat dilakukan untuk menangani penurunan AKI dan AKB dapat dilakukan dengan menjamin agar setiap ibu dan bayi mendapatkan asuhan kebidanan komprehensif yang berkualitas, seperti pelayanan kesehatan ibu hamil dengan ibu hamil dengan ANC terpadu, pertolongan persalinan oleh

tenaga kesehatan yang terlatih di fasilitas pelayanan kesehatan, perawatan pasca persalinan bagi ibu dan bayi, perawatan khusus dan rujukan jika terjadi komplikasi, dan pelayanan Keluarga Berencana termasuk KB pasca persalinan (Profil Kesehatan Indonesia, 2018).

Upaya pencapaian target MDGs di bidang kesehatan, yaitu penyelenggaraan upaya kesehatan ditingkatkan intensitasnya dengan tetap memberikan perhatian khusus pada penyelenggaraan pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), dilakukan selama kehamilan diawali konsepsi hingga usia kehamilan mencapai 40 minggu, selama proses tersebut ibu mengalami perubahan fisiologis, psikologis dan sosial (Hamidiyanti & Pratiwi, 2020)

Hampir semua di pelayanan kesehatan sudah menjalankan kegiatan untuk ibu hamil seperti diadakannya kelas ibu hamil di setiap desa namun pendidikan kesehatan yang diberikan hanya sampai enam bulan hamil dan belum banyak yang mengetahui tentang senam yoga untuk ibu hamil. Ibu hamil perlu mendapatkan wawasan tentang senam yoga karena senam yoga mempunyai banyak manfaat baik untuk ibu maupun bayinya dan merupakan salah satu cara terbaik bagi ibu hamil untuk tetap fit selama kehamilan dan sangat menunjang proses persalinan selain itu latihan yoga mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, mengelola nafas dan meditasi selama satu jam rutin setiap hari, dengan senam yoga yang dilakukan secara teratur dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligament panggul, pinggul, dan otot kaki (Farid Husin, 2013). Sehingga untuk menerapkan senam yoga pada ibu hamil bisa diadakannya kelas ibu hamil khusus untuk berlatih senam yoga

satu kali dalam seminggu dengan didampingi bidan/tenaga kesehatan lainnya yang sudah melakukan pelatihan senam yoga,

Data yang di peroleh di Puskesmas Jetak Kabupaten Semarang Tahun 2022 terdapat sebanyak 48 orang ibu hamil. Terbagi menjadi 3 trimester, pada trimester I terdapat sebanyak 15 orang ibu hamil, trimester II sebanyak 15 orang ibu hamil, serta trimester III sebanyak 17 orang ibu hamil. Hasil studi pendahuluan dilakukan pada tanggal 26 November 2022, berdasarkan hasil wawancara 8 ibu hamil. Dari hasil wawancara di ketahui 8 ibu hamil mengalami keluhan ketidaknyamanan selama kehamilan seperti mual muntah, sakit pinggang, pusing, dan kesemutan di puskesmas jetak, dari 8 orang ibu hamil yang telah di wawancarai 6 orang diantaranya belum mengetahui prenatal yoga, namun terdapat 2 orang ibu hamil yang pernah mendengar tentang yoga melalui sosial media. Tidak adanya progam yoga di daerah puskesmas jetak, dilihat dari kondisi daerah yang cukup jauh dari akses kota. Kemudian bidan juga belum pernah memberikan informasi bahwa yoga juga termasuk salah satu cara untuk mengurangi ketidaknyamanan yang di alami ibu hamil, hanya memberikan informasi bagaimana cara mengurangi ketidaknyamanan yang ibu alami selama kehamilan, bisa dengan cara banyak istirahat, dan membatasi kegiatan yang tidak perlu.

Berdasarkan fenomena di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil tentang Prenatal Yoga di Puskesmas Jetak Kabupaten Semarang”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka pertanyaan masalah penelitian adalah bagaimanakah gambaran pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga di Puskesmas Jetak Kabupaten Semarang?.

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga di Puskesmas Jetak Kabupaten Semarang.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik ibu hamil (usia, pendidikan, pekerjaan) di Puskesmas Jetak Kabupaten Semarang.
- b. Mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga berdasarkan usia di Puskesmas Jetak Kabupaten Semarang.
- c. Mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga berdasarkan pendidikan di Puskesmas Jetak Kabupaten Semarang.
- d. Mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga berdasarkan pekerjaan di Puskesmas Jetak Kabupaten Semarang.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman tentang teori ilmu pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga.



## 2. Manfaat Praktis.

### a. Bagi Responden

Untuk menambahkan pengetahuan dan membangkitkan minat ibu hamil tentang gambaran pengetahuan ibu tentang senam yoga.

### b. Bagi Bidan

Menambahkan pengetahuan bidan tentang prenatal yoga dan langkah-langkah dalam melakukan senam yoga serta bidan mengikuti pelatihan sehingga menjadi bahan pertimbangan terhadap penerapan senam yoga ibu hamil.

### c. Bagi Instusi

Hasil penelitian ini diharapkan bisa sebagai acuan referensi di perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo dan digunakan sebagai masukan yang bermanfaat bagi peneliti selanjutnya.

### d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan dasar acuan dan referensi bagi peneliti yang akan dilakukan selanjutnya untuk meneliti factor-faktor lain tentang gambaran pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga.