

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan 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).

Kehamilan merupakan masa terjadinya perubahan dalam tubuh seorang perempuan. 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).

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). Manfaat prenatal yoga diantaranya menjadi sebuah terapi, dapat meningkatkan, memulihkan dan memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial dan spiritual dari setiap individu (Ariyanti & Jalilah, 2021). Prenatal yoga penting dilakukan oleh ibu hamil karena memiliki beberapa kelebihan, seperti 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). Latihan prenatal yoga dan relaksasi dapat mengurangi keluhan keluhan yang muncul pada kehamilan, serta dapat membantu membuat ibu lebih tenang dan rileks selama kehamilan, serta membantu mempersiapkan ibu dalam menghadapi persalinannya menjadi lebih tenang, mudah dan lancar (Aprilia, 2020).

Ibu hamil yang tidak mengikuti prenatal yoga akan mengalami kerugian. Ibu yang tidak mengikuti prenatal yoga sering kali kurang siap baik 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).

Data yang di peroleh di Puskesmas Gubug 2 Kabupaten Grobogan Tahun 2023 terdapat sebanyak 43 orang ibu hamil. Hasil studi pendahuluan dilakukan pada tanggal 10

Mei 2023, berdasarkan hasil wawancara 8 ibu hamil trimester III. Dari hasil wawancara di ketahui 8 ibu hamil mengalami keluhan ketidaknyamanan selama kehamilan seperti cemas, sakit pinggang, pusing, dan kesemutan di Puskesmas Gubug 2 Kabupaten Grobogan, 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 Gubug 2 Kabupaten Grobogan, dilihat dari kondisi daerah yang cukup jauh dari akses kota. Bidan sudah pernah mendapatkan pelatihan yoga, dan juga sudah pernah menyampaikan tentang informasi prenatal yoga tetapi ibu hamil masih kurang pengetahuan tentang prenatal yoga, dan ini menjadi permasalahan mengapa ibu hamil masih kurang pegetahuannya tentang prenatal yoga.

Berdasarkan fenomena di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Gambaran Pengetahuan ibu hamil tentang Prenatal Yoga di Puskesmas Gubug 2 Kabupaten Grobogan”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka pertanyaan masalah penelitian adalah bagaimanakah “Gambaran pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga di Puskesmas Gubug 2 Kabupaten Grobogan?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga berdasarkan karakteristik di Puskesmas Gubug 2 Kabupaten Grobogan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga di Puskesmas Gubug 2 Kabupaten Grobogan.
- b. Mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga berdasarkan usia di Puskesmas Gubug 2 Kabupaten Grobogan.
- c. Mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga berdasarkan pendidikan di Puskesmas Gubug 2 Kabupaten Grobogan.
- d. Mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga berdasarkan pekerjaan di Puskesmas Gubug 2 Kabupaten Grobogan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

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

2. Manfaat Praktis.

a. Bagi Responden

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

b. Bagi Bidan

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