

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah serangkaian peristiwa yang diawali dengan konsepsi dan akan mengakibatkan perubahan fisik dan psikis pada ibu hamil. Ibu hamil perlu memahami dan menjaga kesehatan fisik dan mental mereka selama kehamilan untuk mengurangi dampak negatif pada kesehatan ibu hamil dan janin (Lestari, N, 2021). Di Indonesia kasus Angka Kematian Ibu (AKI) masih cukup tinggi sehingga memerlukan perhatian beberapa pihak termasuk dari wanita hamil itu sendiri. Berdasarkan data *Maternal Perinatal Death Notification (MPDN)*, sistem pencatatan kematian ibu Kementerian Kesehatan, AKI pada tahun 2022 mencapai 4.005 dan di tahun 2023 meningkat menjadi 4.129. Sementara itu di Provinsi Jawa Tengah khususnya di Kota Semarang berdasarkan data dari Buku Profil Kesehatan Kota Semarang Tahun 2023 terdapat 16 kasus kematian ibu dari 20.047 kelahiran hidup atau 68,5 per 100.000 KH. Kematian Ibu mengalami peningkatan dari tahun 2022, dimana jumlah kematian ibu di tahun 2022 sebanyak 15 kasus, dengan Angka Kematian Ibu (AKI) 67,25 per 100.000 kelahiran hidup. (Dinkes Kota Semarang, 2022). Peningkatan angka kematian ibu yang terjadi menunjukkan perlunya perhatian lebih dalam upaya menjaga kesehatan ibu hamil.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan ibu hamil adalah dengan melakukan aktivitas fisik. Kondisi ibu yang kurang aktivitas atau kurang bergerak dapat menyebabkan ketidaknyamanan serta menyebabkan beberapa masalah kehamilan yang membahayakan kesehatan ibu dan janin. Aktivitas fisik menimbulkan perasaan sehat pada ibu hamil, membantu relaksasi dan istirahat serta dapat meningkatkan memperlancar sirkulasi darah di dalam tubuh ibu (Adyani, 2021). Berbagai penelitian telah melaporkan bahwa ANC (*antenatal care*) yang menyertakan program olahraga memiliki dampak pada penyebab utama yang dapat dicegah, yaitu kesehatan janin yang buruk, kematian bayi, kematian ibu, dan morbiditas pada populasi wanita (Janakiraman, 2021).

Aktivitas fisik yang diharapkan untuk ibu hamil adalah dilakukannya latihan-latihan gerak tubuh yang dapat membantu mengurangi rasa kurang nyaman pada tubuh ibu. Rasa kurang nyaman pada fisik ibu biasanya meningkat selama trisemester kedua karena terjadinya peningkatan berat badan janin. Salah satu aktivitas latihan yang dapat dilakukan oleh ibu hamil adalah aktivitas prenatal

yoga (Ika, 2019). Prenatal yoga merupakan salah satu bentuk yoga lembut yang dirancang untuk melengkapi kebutuhan tubuh hamil yang terus berkembang selama ketiga trimester. Latihan yoga prenatal dirancang untuk mendukung perubahan yang terjadi pada tubuh hamil. Adanya prenatal yoga membantu ibu mengenali bayi yang dikandungnya. Prenatal yoga bertujuan agar ibu hamil dapat menikmati proses kehamilan dan mempersiapkan diri untuk setiap proses persalinan, baik persalinan secara normal maupun melalui operasi caesar (Yhosie, 2018). Selain itu, prenatal yoga juga dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil, menurunkan kecemasan, depresi, dan distress, meningkatkan indeks fungsional arteri uterus, menurunkan komplikasi maternal dan neonatal, mempererat hubungan dengan ibu hamil lain dalam kelas yoga, serta mempererat hubungan keterikatan ibu dan janin (Astuti, 2022). Dengan berbagai manfaat yang ditawarkan oleh prenatal yoga, penting bagi ibu hamil untuk memiliki pengetahuan yang baik tentang praktik ini agar dapat merasakan manfaatnya secara maksimal.

Pengetahuan yang baik ini meliputi pengetahuan tentang pengertian prenatal yoga, manfaat, indikasi, kontraindikasi, persiapan, dan gerakan yoga memungkinkan ibu hamil untuk memahami secara menyeluruh bagaimana aktivitas ini dapat membantu mereka dalam menjaga kesehatan selama kehamilan. Pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga berperan penting dalam membentuk minat ibu hamil untuk berpartisipasi dalam prenatal yoga (Hesti, 2023).. Dalam konteks kehamilan, informasi yang diterima ibu hamil mengenai prenatal yoga, baik dari petugas kesehatan, media, atau lingkungan sosial, sangat berpengaruh dalam membentuk pandangan mereka terhadap manfaat program ini (Hesti, 2023). Dalam hal ini, minat ibu hamil untuk mengikuti prenatal yoga akan berkembang seiring dengan pemahaman yang mereka miliki, seperti keinginan untuk sehat, menjaga kesehatan, dan kebutuhan akan kesehatan sangat terkait dengan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga. Semakin baik pengetahuan yang dimiliki, semakin besar pula keinginan ibu hamil untuk berpartisipasi dalam aktivitas yang mendukung kesejahteraan tubuh dan mental mereka. Selain itu, minat ibu hamil juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti keinginan untuk mengisi waktu luang dengan aktivitas positif yang bermanfaat, terutama bagi mereka yang ingin menjaga kesehatan selama kehamilan (Nurbaiti, 2020). (Nurbaiti, N, 2020).

Meskipun sudah ada prenatal yoga untuk ibu hamil namun ibu hamil masih banyak yang belum tahu tentang prenatal yoga untuk kehamilan dikarenakan dalam kelas ibu hamil hanya menjelaskan tentang kehamilan secara umum dan senam hamil saja. Sedangkan senam yoga jika diterapkan dan dilakukan secara rutin akan memberikan banyak manfaat bagi ibu maupun bayinya (Situmorang, 2021). Selanjutnya, pemahaman dan minat ibu hamil untuk mengikuti program ini masih bervariasi. Salah satu faktor yang memengaruhi minat ibu hamil dalam mengikuti prenatal yoga adalah pengetahuan mereka tentang manfaat dan teknik yoga yang aman selama kehamilan. Pengetahuan yang baik akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya melakukan prenatal yoga sebagai bagian dari perawatan kehamilan yang menyeluruh. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan ibu hamil ragu atau enggan untuk mengikuti kegiatan tersebut (Sharma et al., 2021).

Berdasarkan Penelitian Noviani (2021) menunjukkan bahwa 56,6% responden memiliki pengetahuan cukup dan minat sedang terhadap senam yoga. Uji Spearman Rank dengan SPSS menghasilkan nilai signifikansi $\rho = 0,000 < \alpha$ (0,05), yang menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan dan minat ibu hamil TM II dan III terhadap prenatal gentle yoga di Desa Madegondo, Sukoharjo (Noviani, 2021). Selanjutnya Penelitian Situmorang (2021) menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dan minat ibu hamil dalam senam prenatal yoga di BPM Bidan Jumita, Kota Bengkulu, dengan nilai signifikansi $\rho = 0,001 < \alpha$ (0,05) (Situmorang, 2021).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Gunungpati pada tanggal 7 Oktober 2024 dengan pengambilan data sekunder dari situs TEMAN BUNDA (Situs Pendataan dan Pemantauan Ibu Hamil di Kota Semarang) didapatkan jumlah ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Gunungpati tahun 2023 sebanyak 1.099 ibu hamil. Kegiatan kelas ibu hamil di Puskesmas Gunungpati dilaksanakan setiap satu bulan sekali dan beberapa kali diberikan materi prenatal yoga. Berdasarkan data K1 pada bulan Januari–September 2024, terdapat 619 ibu hamil yang terdaftar. Hasil wawancara dengan 10 responden ibu hamil menunjukkan bahwa 6 di antaranya menyatakan hanya mendapatkan materi umum tentang kehamilan selama mengikuti kelas ibu hamil. Ibu-ibu tersebut juga mengungkapkan telah melakukan senam hamil, tetapi belum mengetahui secara rinci tentang prenatal yoga, baik dari segi manfaat maupun cara pelaksanaannya.

Kondisi ini menunjukkan adanya kemungkinan kurangnya pengetahuan ibu hamil terkait prenatal yoga, yang dapat berdampak pada rendahnya minat untuk mengikuti kegiatan tersebut. Pemilihan tempat penelitian di Puskesmas Gunungpati didasarkan pada tingginya jumlah ibu hamil yang terdaftar, adanya kegiatan kelas ibu hamil yang rutin dilaksanakan, serta program edukasi kesehatan ibu hamil yang termasuk prenatal yoga. Setiap minggu kedua, kelas ibu hamil di Puskesmas Gunungpati mengadakan edukasi dasar tentang kehamilan, nutrisi, dan persiapan kelahiran, serta mengenalkan prenatal yoga sebagai latihan fisik pendukung. Sementara itu, pada minggu keempat, sesi kelas difokuskan pada praktik langsung prenatal yoga, di mana ibu hamil belajar gerakan yoga yang aman untuk meningkatkan kelenturan, mengurangi stres, dan mempersiapkan tubuh untuk proses persalinan. Hal ini memberikan peluang untuk menganalisis lebih dalam hubungan antara pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga dengan minat mereka dalam mengikuti kegiatan tersebut. Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk meneliti “Hubungan Pengetahuan dengan Minat Ibu Hamil tentang Prenatal Yoga di Puskesmas Gunungpati”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat ditarik sebuah rumusan masalah yaitu “adakah hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil tentang prenatal yoga di Puskesmas Gunungpati?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil tentang prenatal yoga di Puskesmas Gunungpati

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga di Puskesmas Gunungpati
- b. Menggambarkan minat ibu hamil terhadap prenatal yoga di Puskesmas Gunungpati
- c. Mengetahui hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil tentang prenatal yoga di Puskesmas Gunungpati

D. Manfaat

1. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat digunakan sebagai acuan pengajaran dengan dosen- dosen melakukan pelatihan senam yoga untuk ibu hamil dan bahan untuk pengabdian masyarakat tentang hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan prenatal yoga.

2. Bagi Responden

Untuk menambah pengetahuan dan membangkitkan minat ibu hamil dalam penerapan prenatal yoga.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan dasar acuan dan referensi bagi penelitian yang akan dilakukan selanjutnya untuk meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi pengetahuan dengan minat dalam penerapan prenatal yoga.