

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah peristiwa yang dimulai dari konsepsi (pembuahan) dan berakhir dengan permulaan persalinan (Muhimah et al, 2018). Pada ibu hamil trimester III, mereka secara aktif mempersiapkan diri untuk menghadapi persalinan. Walaupun persalinan adalah sebuah proses alami bagi seorang wanita untuk menjalaninya, tetapi seringkali ibu hamil tidak dapat menghilangkan rasa khawatir dan takut dalam menghadapi persalinan (Heriani, 2016). Pada ibu yang baru pertama kali melahirkan, belum ada bayangan mengenai apa yang akan terjadi pada saat persalinan sehingga hal ini dapat mempengaruhi tingkat kecemasan ibu (Fazdria, 2014).

Kecemasan adalah gangguan dalam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas normal (Fazdira et al, 2014). Kecemasan yang terjadi terus-menerus dapat menyebabkan saraf simpatis memacu kerja pernafasan paru-paru guna mengalirkan oksigen ke jantung, sehingga jantung dengan kuat memompa darah guna dialirkan keseluruh tubuh, termasuk yang dialirkan kedalam janin melalui plasenta dalam rahim ibu.

Kecemasan yang terjadi dalam waktu panjang dapat mengakibatkan gangguan seperti meningkatnya tekanan darah atau hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Rengganis (2010) secara klinis didapatkan hasil (OR) sebesar 6,5

hal ini berarti wanita hamil dengan kecemasan mempunyai resiko terjadi preeklamsia 6,5 kali lebih besar daripada wanita hamil yang tidak mengalami kecemasan.

Kecemasan dapat dikurangi dengan melakukan aktivitas olahraga selama kehamilan seperti senam. Senam merupakan olahraga terbaik yang dapat dilakukan oleh ibu hamil menjelang persalinannya dalam mendapatkan kesegaran jasmani dan kesehatan yang optimal guna menjaga kondisi kesehatannya (Muhimah et al, 2018). Senam hamil merupakan olahraga dan terapi latihan gerak untuk mempersiapkan fisik dan mental ibu sehingga persalinan berlangsung dengan cepat, aman, dan spontan (Aryani et al, 2016).

Seorang wanita hamil membutuhkan oksigen 20% lebih banyak dibandingkan dengan wanita pada umumnya. Hal ini disebabkan selain memenuhi kebutuhannya, ibu juga harus mencukupi kebutuhan oksigen bayi dalam kandungannya yang sangat diperlukan untuk perkembangan saraf dan otak bayi. Latihan fisik pada ibu hamil akan meningkatkan proses metabolisme tubuh. Peningkatan metabolisme ini akan meningkatkan kebutuhan oksigen yang dibutuhkan selama proses metabolisme itu sendiri. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa senam hamil akan meningkatkan kebutuhan tubuh akan oksigen (Muhimah et al, 2018)

Senam yoga adalah jenis olahraga tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendiaan, termasuk menenangkan pikiran. Gerakan pranatal yoga dirancang khusus untuk melatih otot-otot rahim agar bisa menunjang ruang gerak janin didalam kandungan sehingga janin bisa berkembang

secara optimal. Yoga juga bermanfaat untuk membantu ibu lebih rileks dan senang (Aswitami, 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Aryani et al (2016) mengemukakan bahwa senam hamil berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada primigravida trimester III di RSIA Sakina Idaman Sleman dengan P value = 0,001. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Aswitami, 2017) mengemukakan bahwa adanya pengaruh pelaksanaan yoga antenatal terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi proses persalinan di Klinik Yayasan Bumi Sehat dengan hasil penelitian P Value = 0,000.

Dari hasil penelitian yang sudah ada, pelaksanaan latihan fisik dengan senam hamil dan senam yoga sama-sama berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan pada primigravida trimester III sehingga menarik perhatian peneliti untuk melakukan penelitian dengan menganalisis manakah dari kedua variabel tersebut yang paling efektif menurunkan tingkat kecemasan pada primigravida trimester III.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 26 oktober 2019 di Klinik Pratama Rumah Zakat Medan, berdasarkan hasil kuesioner yang diberikan terhadap 9 ibu primigravida, terdapat 2 orang yang mengalami kecemasan sedang, dan 7 orang mengalami kecemasan berat dalam menghadapi proses persalinan yang akan datang. Pada tanggal 02 November 2019, peneliti melakukan survey yang kedua di Klinik Bidan Eka. Berdasarkan hasil kuesioner yang didapat dari 11 ibu primigravida, terdapat 6 orang yang mengalami kecemasan berat, 3 orang mengalami kecemasan sedang, dan 2 orang mengalami kecemasan ringan dalam

menghadapi proses persalinan. Dari data yang ditemukan, informasi yang didapat dari beberapa ibu primigravida trimester III yaitu ibu mengatakan tidak bisa beristirahat dengan tenang, setiap bangun tidur merasa lesu, dan memiliki pikiran dengan firasat buruk menjelang persalinan yang akan datang.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektivitas Latihan Fisik Senam Yoga dan Senam Hamil terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III di Klinik Bidan Eka Sri Wahyuni dan Klinik Pratama Rumah Zakat Tahun 2020.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : “Bagaimanakah efektifitas latihan fisik senam yoga dan senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III diklinik Bidan Eka Sriwahyuni dan Klinik Pratama Rumah Zakat Al-Ummah Tahun 2020?”

C. Tujuan

C.1 Tujuan umum.

Mengetahui Efektifitas latihan fisik senam yoga dan senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu primigravida Trimester III di Klinik Bidan Eka Sri Wahyuni dan Klinik Pratama Rumah Zakat Al-Umma Tahun 2019.

C.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi tingkat penurunan kecemasan ibu primigravida trimester III sebelum dan sesudah latihan fisik senam yoga.

2. Mengetahui distribusi tingkat penurunan kecemasan ibu primigravida trimester III sebelum dan sesudah latihan fisik senam hamil.
3. Menganalisis efektifitas latihan fisik senam yoga dan senam hamil untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

D. Manfaat Penelitian

D.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan sumber ilmu pengetahuan dibidang kebidanan yang berhubungan dengan asuhan kebidanan kehamilan.

D.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi

Sebagai referensi bagi perpustakaan, memberikan tambahan informasi untuk melengkapi bahan pustaka dan sebagai bahan masukan dalam proses belajar mengajar.

2. Bagi ibu hamil.

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

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi profesi kebidanan terutama mengenai senam yoga dan senam hamil pada ibu hamil serta dapat menerapkannya dalam pelayanan kebidanan.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1
Perbedaan Penelitian dengan Penelitian Terdahulu

No.	Nama Tahun	Judul	Metode	Perbedaan
1.	Aswitami, Ni Gusti Ayu Pramita 2017	Pengaruh yoga antenatal terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi proses persalinan diklinik yayasan bumi sehat	Penelitian ini menggunakan pre eksperimental dengan desain penelitian one-group pretest-posttest	Lokasi penelitian, waktu penelitian, variabel penelitian
2.	Aryani, Farida 2016	Senam hamil berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada primigravida trimester III di RSIA sakina idaman sleman, D.I Yogyakarta	Desain yang dipakai adalah pretest-posttes no equivalent control grup design	Lokasi penelitian, waktu penelitian, variabel penelitian