

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu proses alami yang dapat terjadi pada setiap wanita dan suatu periode yang paling membahagiakan bagi wanita. Pada proses ini, ibu hamil seringkali mengalami perubahan baik fisiologis maupun psikologis (Nugraheni & Romdiyah, 2019). Setiap wanita hamil dapat menghadapi risiko komplikasi yang bisa mengancam kehamilan, salah satunya yaitu hipertensi. Menurut Khosravi dalam Safitri (2021) mengatakan bahwa hipertensi pada saat kehamilan merupakan keadaan dimana tekanan darah sistolik meningkat lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg.

Hipertensi pada kehamilan mempengaruhi 5 sampai 10% wanita hamil di seluruh dunia dan dapat mengakibatkan kesehatan ibu dan janin yang kurang baik (Tesfa et al., 2020). Secara global prevalensi hipertensi pada ibu hamil diseluruh dunia adalah sebesar 34,1% (WHO, 2018 dalam Sholihah et al., 2019). Indonesia yang merupakan salah satu negara bagian Asia Tenggara memiliki angka prevalensi ibu hamil hipertensi sebesar 11,8% (Kemenkes RI, 2016 dalam Sholihah et al., 2019). Ibu hamil yang mengalami hipertensi di Jawa Timur sebesar 37,8% (Dinkes jatim, 2017 dalam Sholihah et al., 2019). Ibu hamil yang memiliki tekanan darah  $\geq 120/80$  mmHg di Puskesmas Kendalsari dari bulan September-November tahun 2021 sebanyak 129 ibu hamil.

Angka kematian ibu di dunia sangat tinggi, sebagian besar ibu hamil meninggal akibat komplikasi selama kehamilan, salah satunya karena hipertensi. Pada tahun 2017 sekitar 295.000 wanita meninggal selama, setelah kehamilan dan persalinan (WHO, 2019). Jumlah kematian ibu hamil yang didapat dari pencatatan program kesehatan keluarga di Kementerian Kesehatan pada tahun 2020 menunjukkan 4.627 kematian di Indonesia. Jumlah ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun 2019 sebesar 4.221 kematian. Salah satu penyebab yang menyebabkan tingginya angka kematian ibu yaitu disebabkan oleh hipertensi pada kehamilan yaitu sebanyak 1.110 kasus. Di Jawa Timur, data mengenai angka kematian ibu sebanyak 565 kasus, sebanyak 147 angka kematian terjadi karena hipertensi (Kemenkes, 2020).

Hipertensi pada ibu hamil dapat dibagi menjadi empat kelompok, yaitu hipertensi gestational, hipertensi kronis pada kehamilan, pre eklampsia-eklampsia, hipertensi kronis disertai pre-eklampsia (Roberts et al., 2013 dalam Alatas, 2019). Ibu hamil dengan tekanan darah di atas normal jika tidak terkontrol dengan baik dapat menyebabkan hipertensi sehingga akan menimbulkan beberapa komplikasi yang membahayakan ibu maupun janinnya bahkan juga dapat menyebabkan kematian. Ibu hamil yang memiliki tekanan darah di atas normal dapat melakukan tindakan untuk mengontrol, mengurangi atau mengatasi masalah tekanan darah diantaranya yaitu dengan prenatal yoga dengan terapi musik klasik. Prenatal yoga dapat dilakukan pada ibu hamil yang menderita hipertensi sebagai terapi non farmakologis karena prenatal yoga dapat memberikan efek pada pengaktifkan parasimpatis sehingga berakibat pada penekanan sistem saraf simpatis untuk menahan stimulus medula adrenal dalam melepaskan katekolamin. Efek dari

penekanan tersebut adalah adanya penurunan katekolamin yang berakibat vasodilatasi pembuluh darah yang berada di ginjal dan hampir semua organ visceral, dengan demikian menurunkan tekanan darah dan mendistribusikan volume darah setiap menitnya dengan baik (Nena, 2012 dalam Nurhidayah & Khotimah, 2020).

Prenatal yoga memiliki efek yang baik dalam penurunan tekanan darah. Hal ini dikarenakan selama kehamilan, latihan prenatal yoga berguna bagi kesehatan ibu hamil untuk memperbaiki aliran darah, mengoptimalkan penyerapan oksigen dan nutrisi, serta memperkuat otot jantung dan paru-paru yang dapat berguna agar paru-paru optimal dalam menarik oksigen untuk disebarkan dan diserap oleh seluruh tubuh (Sindhu P, 2009 dalam Nurhidayah & Khotimah, 2020). Gerakan pada prenatal yoga juga dibuat dengan tempo yang lebih lambat agar dapat menyesuaikan dengan kapasitas ruang gerak ibu hamil (Wagiyo & Putrono, 2016 dalam Wulandari et al., 2020). Prenatal yoga dapat dilakukan secara bertahap dengan perlakuan lebih dari dua minggu akan lebih bermakna dibandingkan penggunaan dalam waktu yang singkat (Chen et al, 2008 dalam Nugraheni & Romdiyah, 2019). Pelaksanaan prenatal yoga pada ibu hamil dapat dilakukan sekali atau dua kali setiap minggunya (Hamdiah et al., 2017).

Terapi musik sudah banyak digunakan di bidang kesehatan untuk memenuhi kebutuhan fisik, psikologis, sosial, dan mental individu. Terapi musik diketahui memiliki efek positif pada banyak tindakan medis (Ciğerci et al., 2019). Terapi musik juga dapat mempengaruhi kesehatan janin dan merupakan pengobatan komplementer yang murah, non-invasif, dan mudah digunakan, sangat menarik untuk lebih memahami penerapan terapi musik untuk ibu hamil dan janin (He et al.,

2021). Musik klasik ini memiliki tempo yang berkisar antara 60-80 beats per menit selaras dengan detak jantung manusia yang dapat membuat tubuh rileks. Rangsangan musik ini mengaktifkan jalur-jalur spesifik di dalam berbagai area otak, seperti sistem limbik yang berhubungan dengan perilaku emosional. Sistem limbik teraktivasi dan individu menjadi rileks saat mendengarkan musik. Keadaan rileks inilah yang akan menurunkan tekanan darah. Alunan musik juga menstimulasi tubuh untuk memproduksi molekul yang disebut nitric oxide (NO). Molekul ini bekerja pada pembuluh darah sehingga dapat mengurangi tekanan darah (Kurniadi, 2014 dalam Hidayah et al., 2015).

Oleh karena itu, ibu hamil dapat melakukan pengobatan dengan menggunakan alternatif lain yaitu dengan terapi non farmakologis, salah satunya prenatal yoga dengan terapi musik klasik. Hal ini diperkuat dari penelitian sebelumnya yang dilakukan Murthy (2011) dalam Pujiastuti et al. (2019) tekanan darah pada ibu hamil turun setelah melakukan prenatal yoga, tekanan darah sistolik rata-rata 139,6mmHg turun menjadi 129,6mmHg, sementara rata-rata tekanan darah diastolik turun dari 91,2mmHg menjadi 86,1mmHg. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Maisy et al., 2017) Rata-rata nilai tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum diberikan perlakuan terapi musik klasik mozart yaitu 137,62/86,31 mmHg, setelah diberikan terapi musik klasik rata-rata tekanan darah sistolik terdapat penurunan 7,23 mmHg sedangkan diastolik terdapat penurunan rata-rata 0,61 mmHg,

Berdasarkan uraian diatas, dalam penelitian ini peneliti tertarik mengambil judul “Pengaruh Prenatal Yoga Dengan Terapi Musik Klasik Terhadap Tekanan Darah Pada Ibu Hamil”. Penelitian mengenai pengaruh prenatal yoga dan terapi

musik klasik terhadap tekanan darah ibu hamil yang belum terlalu banyak dan belum terdapat penelitian yang melakukan kombinasi antara prenatal yoga dengan musik klasik terhadap tekanan darah pada ibu hamil. Peneliti mengambil topik ini karena menurut peneliti kedua topik tersebut saling berkaitan, pemberian terapi musik klasik dan prenatal yoga sama-sama memiliki pengaruh terhadap tekanan darah pada ibu hamil, jadi jika keduanya digabungkan, diharapkan akan mendapatkan hasil atau pengaruh yang baik.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah adakah pengaruh prenatal yoga dengan terapi musik klasik terhadap tekanan darah pada ibu hamil?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Menganalisis pengaruh prenatal yoga dengan terapi musik klasik terhadap tekanan darah pada ibu hamil

### **2. Tujuan Khusus**

- 1) Mengidentifikasi tekanan darah pada ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan prenatal yoga dengan terapi musik klasik pada kelompok perlakuan
- 2) Mengidentifikasi tekanan darah pada ibu hamil sebelum dan sesudah edukasi kesehatan pada kelompok kontrol
- 3) Menganalisis tekanan darah pada ibu hamil sebelum dan setelah dilakukan pemberian prenatal yoga dengan terapi musik klasik pada kelompok perlakuan

- 4) Menganalisis tekanan darah pada ibu hamil sebelum dan setelah edukasi kesehatan pada kelompok kontrol
- 5) Menganalisis perbandingan tekanan darah ibu hamil saat *pre-test* dan *post-test* pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

##### **1. Bagi Responden**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan pengetahuan mengenai tekanan darah pada ibu hamil selain menggunakan terapi non farmakologi yaitu prenatal yoga dengan terapi musik klasik

##### **2. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi literature dan dijadikan referensi penelitian selanjutnya. Memberikan wawasan dan pengetahuan mengenai prenatal yoga dengan terapi musik klasik terhadap tekanan darah pada ibu hamil

##### **3. Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan wawasan dan pengetahuan peneliti dalam mengembangkan dan memperkuat konsep mengenai tekanan darah pada ibu hamil hipertensi dilakukan prenatal yoga dengan terapi musik klasik