

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu peristiwa yang melibatkan banyak perubahan, baik fisik dan psikologi ibu hamil dan perubahan tersebut berhubungan dengan adanya perubahan biologis (hormonal). Perubahan fisik terjadi pada hampir semua sistem organ tubuh ibu, dan menyebabkan beberapa ketidaknyaman yang dirasakan terutama trimester II dan III seperti dispnea, insomnia, sering buang air kecil, dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri pinggang, edema pergelangan kaki. Sedangkan perubahan psikologi seperti keadaan ambivalen, perubahan mood, kecemasan dan reaksi sukacita dialami sebagian ibu hamil seiring bertambahnya usia kehamilan (Astuti et al. 2017). Selama kehamilan, secara alami tubuh ibu akan beradaptasi atau melakukan penyesuaian terhadap perubahan yang dialaminya. Sebagian besar ibu menganggap bahwa kehamilan adalah kodrat yang harus dilalui, tetapi sebagian lagi menganggapnya sebagai peristiwa yang menentukan kehidupan selanjutnya. Persoalan dalam kehamilan yang dialami selama kehamilan dapat menjadi pencetus berbagai respon psikologis ibu sesuai dengan kemampuan adaptasi yang dimilikinya (Mansur and Budiarti 2014). Perbedaan kemampuan adaptasi yang dimiliki setiap ibu hamil akan mempengaruhi respon psikologis positif atau negatif ibu terhadap kehamilan, dimana respon psikologis negatif ibu terhadap kehamilan dapat menyebabkan terjadi beberapa gangguan psikologis selama ibu hamil seperti keadaan stress (Sondakh 2013).

Di seluruh dunia terdapat 350 juta wanita hamil mengalami gangguan psikologis yang dapat menurunkan kualitas hasil kehamilan, dengan data epidemiologis penelitian sekitar 20% wanita hamil mengalami stress (Tomfohr-Madsen et al. 2016). Penelitian di Chicago oleh William (2018) menunjukkan terdapat 23% ibu hamil dari keseluruhan sampel mengalami stress selama kehamilan (Grobman et al. 2018). Penelitian lain di Australia yang dilakukan oleh Mah (2019) menunjukkan kecenderungan ibu hamil mengalami stress selama kehamilan sebanyak 32,4% (Mah et al. 2019). Kejadian gangguan psikologis selama kehamilan rata-rata dialami wanita di negara berkembang dengan prevalensi pada negara yang berpenghasilan rendah diperkirakan 25,3 % dan pada negara yang berpenghasilan menengah 19,6% (Shohani et al. 2018). Indonesia merupakan salah satu dari negara berkembang yang menyumbang persentase kejadian gangguan psikologis selama kehamilan, dengan data secara klinis terdapat 22,47% ibu hamil mengalami gejala stres (Jatnika, Rudhiati, and Nurwahidah 2016; Shohani et al. 2018). Gangguan psikologis stress yang dialami ibu selama kehamilan dapat terjadi akibat dari berbagai faktor penyebab, diantaranya adalah faktor *behavior* (perilaku), faktor biologis, faktor psikologis dan faktor lingkungan (Yusuf 2018). Keadaan stres selama kehamilan terjadi akibat adanya stressor yang akan meningkatkan regulasi/pengontrolan *Hipotalamo-Pituutari-Adrenal* (HPA) yang merupakan salah satu sistem stres utama dalam tubuh dalam mengatur pelepasan glukokortisol yaitu hormone kortisol, sedangkan sistem *Simpatik Adrenal Medullary* (SAM) yang merupakan regulator penting kedua pada reaktivitas stres dengan melepaskan *Katekolamin Norepinefrin*

(NE) dan *Epinefrin* (E). Kortisol menyebabkan seseorang mampu untuk bertahan dalam masa kritis seperti stress , tetapi jika kadar hormone kortisol tinggi dan keadaan stres berkepanjangan akan menyebabkan efek negatif yaitu kerusakan pada tubuh (Gong et al. 2015).

Dampak dari ibu hamil yang mengalami stress yang berkepanjangan dapat berpengaruh buruk terhadap perkembangan janin serta dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi kehamilan dan persalinan (Aprillia, 2020). Sejalan dengan pernyataan tersebut penelitian yang dilakukan oleh Mah di Australian menunjukkan beberapa tinjauan penelitian yang melaporkan bahwa stres dalam kehamilan dikaitkan dengan persalinan prematur, BBLR dan hipertensi akibat kehamilan. Data menunjukkan dari 268 responden terdapat 32,4% ibu hamil memiliki gejala stress sedang hingga berat selama kehamilan mereka, 13,04% diantaranya mengalami kelahiran premature dengan 11,4% bayi BBLR <2500 gram (Mah *et al.*, 2019). Keadaan stres yang dialami ibu hamil akan melemahkan sistem kekebalan tubuh calon ibu, termasuk janin yang tengah dikandungnya akibat adanya keterkaitan langsung antara calon ibu dan calon bayinya yang dihubungkan oleh tali plasenta sebagai pembawa nutrisi dari makanan ke rahim berupa suplai darah (Sindhu, 2014).

Pemberian asuhan selama kehamilan dapat diterapkan dalam upaya meningkatkan dan mempertahankan kesehatan fisik, serta dalam mendukung penyesuaian psikologis selama masa kehamilan, persalinan, nifas dan pengasuhan anak (Kurniarum 2016). Dukungan dari bidan sebagai pemberi asuhan, maupun dari suami dan anggota keluarga ibu yaitu dengan

membuatnya merasa nyaman (Astuti et al. 2017). Dalam penatalaksanaan masalah psikologis kehamilan, intervensi farmakologis tidak dapat diterapkan karena memiliki efek teratogenik yang berdampak pada peningkatan risiko cacat ekstremitas janin dan disgenesis organ, sehingga intervensi non-farmakologis menjadi pilihan yang tepat untuk penatalaksanaan masalah psikologis kehamilan diantaranya adalah terapi musik, intervensi kognitif-perilaku, aromaterapi, yoga, dan teknik relaksasi (Chen et al. 2017). Latihan relaksasi merupakan aspek penting dalam penatalaksanaan seseorang dengan masalah psikologis. Berlatih yoga merupakan salah satu solusi *self help* bagi ibu dalam menunjang proses kehamilan, kelahiran sampai dengan pengasuhan anak . (de Campos, Narchi, and Moreno 2020). Yoga diartikan sebagai bentuk olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan dengan memfokuskan perhatian pada ritme nafas yoga dapat bermanfaat dalam menenangkan pikiran terutama pada trimester II dan III. Senam yoga dalam kehamilan terdiri dari lima tahap pelaksanaan yaitu kesadaran napas dalam yoga (pranayama), pemanasan penuh kesadaran, gerakan inti senam yoga (asana), relaksasi penuh kesadaran dan meditasi yang dapat memberikan manfaat dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami (Pratigny 2014; Sindhu 2014). Berlatih yoga dengan relaksasi dan meditasi pada masa hamil adalah salah satu cara yang dapat menyeimbangkan aktivitas hormon tubuh, membalikkan respon stress dengan memanipulasi jaringan saraf otomatis (automatic nervous system) dalam tubuh yang kemudian mematikan ”fight or flight stress response”, sehingga dapat menjaga ibu agar selalu berada dalam kondisi rileks dan tenang yang akhirnya

dapat menekan stres ibu selama kehamilan. Proses tersebut dapat memperlambat detak jantung, mengurangi respirasi, dan merendahkan tekanan darah sehingga tercipta proses penyembuhan. Selain itu, dengan menarik napas dalam (teknik pranayama), melepaskan ketegangan otot ketika melakukan peregangan dan dengan berlatih fokus secara tenang memberikan manfaat dalam mengurangi ketegangan dan rasa takut, stress selama hamil, serta rasa nyaman selama persalinan. (Asmarani 2011).

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat dilihat bahwa kesiapan psikologis sangat penting diperhatikan tanpa menghiraukan kesiapan fisik ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Penerapan implementasi yoga bisa menjadi pilihan tenaga kesehatan dalam kesiapan persalinan ibu hamil. Untuk menunjang bukti penerapan implementasi tersebut, peneliti tertarik dalam menganalisis hubungan *prenatal yoga* dengan tingkat stres ibu selama kehamilan.

1.2 Rumusan Masalah

Dari pernyataan diatas didapatkan rumusan masalah yaitu “Bagaimana hubungan *prenatal yoga* dengan tingkat stres ibu selama kehamilan?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan *prenatal yoga* dengan tingkat stres ibu selama kehamilan berdasarkan studi literature

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pelaksanaan *prenatal yoga* pada ibu hamil trimester II dan III berdasarkan studi literature
- b. Mengidentifikasi tingkat stress ibu selama kehamilan berdasarkan studi literature
- c. Menganalisa hubungan *prenatal yoga* dengan tingkat stres ibu selama kehamilan berdasarkan studi literatur

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber referensi mahasiswa yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut mengenai *prenatal yoga* untuk intervensi psikologis ibu selama kehamilan dengan stress dan ibu hamil.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Institusi

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi salah satu sumber kepustakaan dan menambah wawasan tentang hubungan *prenatal yoga* dengan tingkat stres ibu selama kehamilan.

- b. Bagi Pemberi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan bagi tenaga kesehatan sebagai upaya pengembangan intervensi untuk meningkatkan pelayanan kebidanan yang berkualitas dan profesional

dengan memberdayakan ibu hamil untuk melaksanakan *prenatal yoga*, sehingga tercipta kesejahteraan ibu terkait keadaan psikologis dengan stress selama kehamilan.

c. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengalaman dalam melakukan analisis jurnal artikel terkait hubungan *prenatal yoga* dengan tingkat stres ibu selama kehamilan.

d. Bagi Masyarakat

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat khususnya bagi ibu hamil untuk mempertimbangkan melaksanakan *prenatal yoga* sebagai upaya untuk mengatasi masalah psikologis yang dialami ibu selama kehamilan terutama keadaan stress dan depresi kehamilan.