

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses yang dialami setiap wanita, perubahan-perubahan akan mulai terjadi yaitu aspek fisik, mental serta sosialnya. Selain dari perubahan yang disebutkan sebelumnya akan muncul pula kesulitan atau masalah kesehatan yang secara umum sering dialami oleh ibu hamil yaitu tekanan darah tinggi (Destyanti, 2022). Tekanan darah tinggi pada ibu hamil dapat terjadi dikarenakan munculnya faktor resiko, dimana faktor resikonya yaitu usia, paritas, obesitas, riwayat hipertensi serta kurangnya aktiitas fisik pada ibu hamil.

Faktor risiko pertama adalah usia. Ibu hamil yang berusia di bawah 20 tahun dan di atas 35 tahun lebih rentan mengalami tekanan darah tinggi selama kehamilan. Pada ibu hamil di bawah 20 tahun, organ-organ reproduksi dan kondisi psikologisnya belum berkembang dengan optimal. Sementara itu, pada ibu hamil di atas 35 tahun, tekanan darah cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Kedua paritas atau jumlah kehamilan, ibu hamil yang pertama mengalami masa kehamilan rentan mengalami tekanan darah tinggi dikarenakan Ibu hamil dapat terpapar vilus korion yang kemudian membentuk blocking antibody, yang bisa menyebabkan tekanan darah tinggi. Ketiga, obesitas, merupakan faktor yang menyebabkan Status gizi yang tinggi, di mana ibu hamil dengan indeks massa tubuh (BMI) tinggi lebih rentan mengalami tekanan darah tinggi karena peningkatan volume plasma

dan curah jantung selama kehamilan. Keempat kurangnya aktivitas fisik, ibu hamil disarankan untuk melakukan aktivitas fisik guna membantu proses persalinan menjadi lancar dan nyaman sehingga mengurangi kejadian kematian ibu hamil. Kelima, riwayat hipertensi ibu hamil dengan riwayat tekanan darah tinggi lebih rentan mengalami tekanan darah tinggi karena peningkatan konsentrasi natrium intraseluler dan rendahnya rasio kalium terhadap natrium. Jika salah satu faktor risiko ini tidak dihindari, maka akan terus menyebabkan tekanan darah tinggi atau dikenal dengan hipertensi. Ibu hamil dikatakan mengalami hipertensi apabila tekanan darah meningkat dari jumlah normal ($>120/80$) (Nurfitriyani, 2022). Jika penyakit ini tidak segera ditangani akan menyebabkan kematian pada ibu hamil.

Angka kematian ibu (AKI) merupakan banyaknya kematian ibu ketika hamil dari suatu penyebab kematian yang berhubungan dengan masalah kehamilan dan pengendaliannya, tetapi bukan disebabkan oleh cedera atau kecelakaan sepanjang kehamilan hingga periode 42 hari setelah melahirkan. AKI merupakan salah satu dari tiga tujuan pembangunan berkelanjutan (SDGs), dengan tujuan memperhatikan kehidupan yang sehat dan mengutamakan kesejahteraan di berbagai kalangan usia.

Sustainable Development Goals (SDGs) memutuskan bahwa angka kematian ibu sebanyak 306 dari setiap 100.000 kelahiran. AKI tertinggi sebanyak 359 setiap 100.000 kelahiran tercatat pada tahun 2019 dengan begitu kejadian ini tidak sesuai dengan target tujuan awal sedangkan SDGs mematok AKI sebanyak 70 setiap 100.000 kelahiran hidup sehingga dapat dicapai di akhir tahun 2030 (Susanti et al., 2023). Salah satu penyebab

kejadian AKI meningkat yakni penyakit hipertensi.

Saat kehamilan terjadi hipertensi ialah salah satu penyulit kehamilan lebih dari 10% di Dunia (Rodiani et al., 2019). Menurut data yang didapatkan pada tahun 2018 melalui WHO (*World Health Organization*) di Negara maju 1,3%-6% sedangkan pada Negara berkembang 1,8%-18% merupakan data ibu hamil yang mengalami preeklamsia. Menurut Riskesdas dalam Bidang et al (2023), prevelensi preeklamsia pada ibu hamil di Indonesia sebanyak 2,7%. Pada tahun 2018 di Jawa Timur terjadi preeklamsia ataupun eklamspsia sebanyak 31% (Susanti et al., 2023).

Menurut data Dinas Kesehatan Kota Malang Tahun 2021 jumlah kematian ibu ada 41 kasus. Kematian ibu terbanyak disebabkan oleh Covid-19 dengan jumlah 31 kasus, sedangkan Preeklamsia ataupun Eklamspsia sebanyak 4 kasus dan penyebab lain antara lain pneumonia, perdarahan, jantung dan tuberkulosis. Data dari Dinas Kesehatan Kota Malang pada tahun 2021 sebanyak 3,927 orang ibu hamil yang diantaranya memiliki risiko tinggi sebesar 11.214 ibu hamil. Pada tahun 2022 hingga bulan Juni terdapat 6 kasus kematian ibu dengan begitu butuh perhatian khusus pada ibu hamil dengan risiko tinggi untuk mencegah komplikasi yang dapat membahayakan kondisi ibu dan bayi (Dinkes, 2022). Berdasarkan hasil studi penelitian di Puskesmas Janti pada tahun 2023 dari bulan Januari hingga Desember jumlah ibu hamil sebanyak 1.044 dan ibu hamil dengan hipertensi berjumlah 12.

Hipertensi merupakan kondisi yang ditunjukkan oleh tekanan darah sistolik atau diastolik meningkat ($\geq 140/90$ mmHg), Terjadinya hipertensi

dalam kehamilan menunjukkan peran faktor angiogenik yang dilepaskan oleh jaringan plasenta, mengganggu endotel secara sistemik yang dapat menyebabkan hipertensi sistemik (Alatas, 2019). Penyakit ini menyertai kehamilan dikarenakan adanya riwayat penyakit hipertensi, riwayat keluarga, pola makan yang tidak sesuai (berpengawet, tinggi garam, berlemak), kecemasan, gangguan psikologis, pengetahuan, kurangnya kontrol kehamilan di ANC serta kurangnya olahraga (Juniartati & Marsita, 2021). Hipertensi dalam kehamilan dapat dicegah dengan pengobatan farmakologis dan non farmakologis.

Penatalaksanaan farmakologis pada ibu hamil bersifat jangka panjang, diberikan pengobatan untuk pengobatan hipertensi yaitu berupa diuretik, beta bloker, ACE inhibitor, vasodilator serta angiotensin II reseptor blocker, pemberian obat ini harus sesuai dengan anjuran dokter. Penatalaksanaan pencegahan hipertensi pada ibu hamil dengan teknik non-farmakologis memberikan efek samping yang lebih aman apabila dalam penggunaan jangka panjang. secara non-farmakologis mampu melakukan latihan fisik serta kombinasi aroma terapi lavender (Rini, 2020).

Menurut *The American Collage of Obstetrians and Gynecologist* (ACOG) latihan fisik yang aman saat hamil yaitu senam prenatal yoga (Rodiani et al., 2019). Yoga adalah olahraga antara kombinasi peregangan dan olah tubuh dengan mengambil nafas dalam serta meditasi, olahraga ini dirancang untuk peregangan otot serta meningkatkan aliran oksigen ke otak. Senam prenatal yoga adalah latihan fisik yang aman serta masih dalam intensitas yang rendah yang ber-efek positif pada ibu hamil (Carolin&

Dinengsih, 2021).

Efek dari senam prenatal yoga yaitu mengurangi nyeri punggung, kecemasan, hingga gangguan psikologis ibu hamil, tindakan ini terbukti karena senam prenatal yoga dapat meningkatkan 4-5 kali reseptor dalam hipotalamus dan sistem limbik akan menangkap lebih banyak b-endorfin dalam darah seiring dengan peningkatan sekresi b-endorfin. Sistem limbik memainkan peran penting dalam mengatur emosi (Indriyani et al., 2023). Selain latihan fisik senam prenatal yoga, adapula aroma terapi lavender yang memberikan efek penurunan tekanan darah pada ibu hamil yang mengalami hipertensi.

Aroma terapi efektif dapat mengubah tekanan darah sistolik serta aktifitas sistem saraf simpatik menjadi stabil. Menghirup aroma terapi sendiri mampu memberikan efek menenangkan. Aroma terapi lavender mampu memberikan tindakan triptofan serta dapat membantu respon relaksasi yang dapat memperbaiki tekanan darah, nadi serta respirasi rate (Rini, 2020). Menurut hasil penelitian (Rosita, 2022) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian inhalasi aroma terapi lavender dengan relaksasi tarik napas dalam yang efektif menurunkan hipertensi pada ibu hamil di Puskesmas Samata, intervensi diberikan sebanyak 9 kali pertemuan selama \pm 30 menit.

Menurut hasil penelitian Indriyani (2023) mengatakan bahwa senam prenatal yoga memberikan pengaruh pada penurunan tekanan darah ibu hamil di Puskesmas Jatimekar Kota Bekasi dengan populasi K1-K4 berjumlah 42 ibu hamil diberikan tindakan senam prenatal yoga dengan durasi \pm 30 menit dan dilakukan 3 kali dalam 1 minggu. Sejalan pula dengan

penelitian Ananda (2019) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan prenatal yoga dengan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi, dimana ibu hamil dengan hipertensi memiliki tekanan darah lebih rendah apabila melakukan senam prenatal yoga dibandingkan dengan ibu hamil dengan hipertensi yang tidak melakukannya.

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan oleh penulis maka memiliki daya tarik untuk melakukan penelitian tentang bagaimana pengaruh kombinasi senam prenatal yoga dan aroma terapi lavender terhadap perubahan tekanan darah pada ibu hamil di Puskesmas Janti Kota Malang.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh kombinasi senam prenatal yoga dan aroma terapi lavender terhadap perubahan tekanan darah pada ibu hamil di Puskesmas Janti Kota Malang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisa pengaruh kombinasi senam prenatal yoga dan aroma terapi lavender terhadap perubahan tekanan darah pada ibu hamil di Puskesmas Janti Kota Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi tekanan darah sebelum melakukan kombinasi senam prenatal yoga dan aroma terapi lavender pada ibu hamil di Puskesmas Janti Kota Malang
- 2) Mengidentifikasi tekanan darah sesudah melakukan kombinasi senam prenatal yoga dan aroma terapi lavender pada ibu hamil di Puskesmas

Janti Kota Malang

- 3) Menganalisa pengaruh kombinasi senam prenatal yoga dan aroma terapi lavender terhadap perubahan tekanan darah pada ibu hamil di Puskesmas Janti Kota Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Hasil penelitian dapat menjadikan referensi bagi peneliti selanjutnya guna meningkatkan ilmu pengetahuan bagi penulis serta pembaca tentang pengaruh kombinasi senam prenatal yoga dan aroma terapi lavender terhadap perubahan tekanan darah pada ibu hamil

1.4.2 Manfaat praktis

1. Bagi Ibu Hamil

Memberikan pengetahuan dan informasi mengenai upaya membudayakan intervensi kombinasi senam prenatal yoga dan aroma terapi lavender terhadap perubahan tekanan darah pada ibu hamil

2. Bagi Peneliti

Memperoleh pengalaman serta dapat mengaplikasikan ilmu yang sudah didapat mengenai pemberian intervensi kombinasi senam prenatal yoga dan aroma terapi lavender terhadap perubahan tekanan darah pada ibu hamil.

3. Bagi Praktik Keperawatan dan Petugas Kesehatan

Hasil dari penelitian ini dapat menjadikan implementasi tambahan dalam asuhan keperawatan yaitu sebagai terapi non farmakologis terhadap perubahan tekanan darah pada ibu hamil