

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Cemas (ansietas) merupakan sebuah emosi dan pengalaman subjektif yang dialami seseorang berhubungan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya (F & Y, 2012). Menurut Bredin SD (2013) dalam Bangun (2019) kecemasan ini umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis (gemetar, berkeringat, dan detak jantung meningkat) dan gejala psikologis (panik, tegang, bingung dan tidak dapat berkonsentrasi). Kecemasan pada ibu hamil merupakan hal yang wajar karena suatu bentuk dari adanya perubahan fisik dan psikologis. Perubahan yang terjadi pada tubuh ibu, kondisi janin yang dikandung serta kesiapan mental dalam menghadapi proses persalinan dapat meningkatkan kecemasan pada ibu hamil. Semakin rendah tingkat kecemasan pada ibu hamil dapat mengurangi komplikasi sehingga secara tidak langsung dapat mengurangi Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) (Siallagan & Lestari, 2018).

Gangguan cemas dialami sekitar 6% dari populasi, gangguan yang paling sering ditemui adalah *generalized anxiety disorder* (GAD), terjadi pada 2-4% populasi (Maharani & Hayati, 2020). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia (3,6% dari populasi) menderita kecemasan (HIMPSI, 2020). Di Negara maju kecemasan dan depresi sekitar 7-20%, sedangkan di negara berkembang sekitar lebih dari 20% (Putri, 2019). Data menunjukkan di Malaysia 23,4% dan di Indonesia 71,90% ibu hamil mengalami kecemasan (Bingan, 2019).

Ibu yang mengalami kecemasan dan stress, sinyalnya berjalan melalui HPA (*Hipotalamo-Pituitary-Adrenal*) yang dapat menyebabkan lepasnya hormone stress antara lain ACTH (*Adrenocorticotropic Hormone*), *kortisol*, dan *katekolamin*. Lepasnya hormon-hormon stress tersebut mengakibatkan terjadinya vasokonstriksi sistemik, termasuk diantaranya konstriksi vasa utero plasenta yang menyebabkan gangguan aliran darah di dalam rahim, sehingga transportasi oksigen ke dalam miometrium terganggu dan mengakibatkan lemahnya kontraksi otot rahim. Lemahnya kontraksi otot tersebut menyebabkan proses persalinan semakin lama sehingga janin dapat mengalami kegawatan (*fetal distress*) (Amalia *et al.*, 2020). Kecemasan dan ketakutan pada ibu bersalin dapat memperpanjang durasi persalinan dan meningkatkan kejadian persalinan dengan tindakan yaitu persalinan dengan seksio sesarea terutama pada ibu primipara, kelahiran premature, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan jangka panjang berkaitan dengan gangguan perilaku dan emosi anak (Situmorang *et al.*, 2020).

Kecemasan dapat dikurangi atau dihilangkan melalui latihan fisik, salah satunya yaitu yoga. Yoga dalam kehamilan lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dan depresi, karena dalam yoga dilakukan latihan fisik ibu hamil dilengkapi dengan afirmasi positif sehingga ibu dapat menerima perubahan fisiologis selama kehamilan dan persalinan (Maharani & Hayati, 2020). Yoga merupakan cara untuk kita mengatakan bahwa pada saat kita menyatu dengan diri sejati kita yang sebenarnya, kita akan mulai mengerti tentang siapa diri kita dan tujuan keberadaan kita, dan yoga adalah belajar tentang *mindfulness*,

dimana gerakan yang dilakukan bukan sekedar ingin “*show off*” namun gerakan yang penuh dengan filosofi dan kesadaran serta kelembutan kasih sayang (Aprilia, 2017).

Yoga dapat menurunkan denyut jantung dan tekanan darah serta komplikasi hipertensi akibat kehamilan, mengurangi kejadian pertumbuhan janin terhambat dan prematuritas, memberikan kontribusi untuk menurunkan insiden hipertensi akibat kehamilan, serta retardasi pertumbuhan intrauterin dan prematuritas. Mekanisme yang mendasari hal tersebut yaitu adanya stimulasi reseptor selama yoga. Merangsang reseptor meningkatkan penurunan kortisol, meningkatkan serotonin, dan mengurangi rasa sakit. Penurunan kortisol ini penting karena kortisol negatif mempengaruhi fungsi kekebalan tubuh. Yoga akan membuat ibu hamil lebih relaks dimana kondisi ibu hamil yang relaks ini sangat baik untuk pertumbuhan janin. Jika ibu mengalami stress, maka tubuh mengeluarkan hormon kortisol yang dapat mengganggu pertumbuhan janin (Astuti *et al.*, 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Ashari *et al.*, 2019) menunjukkan bahwa pada awal sebelum dilakukan yoga baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol sama-sama menunjukkan tingkat kecemasan sedang yang paling tinggi dengan presentase total yaitu 45%, dimana kelompok intervensi sebesar 50% lebih tinggi dari kelompok kontrol yaitu sebesar 40%. Setelah dilakukan intervensi sebanyak dua kali untuk setiap ibu hamil terjadi perubahan besar pada penurunan tingkat kecemasan yang signifikan. Pada penelitian (Chen *et al.*, 2017) menunjukkan penurunan

kadar kortisol dan meningkatnya kadar IgA setelah melakukan yoga dari 16 hingga 36 minggu. Sehingga dengan berlatih yoga secara teratur dapat mengurangi stress pada ibu hamil (menurunkan kortisol saliva) dan meningkatkan fungsi kekebalan mereka (meningkatkan IgA saliva).

Berdasarkan uraian di atas maka perlu dilakukan *literature review* terkait efektifitas yoga dalam penurunan kecemasan ibu hamil.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana efektifitas yoga dalam penurunan kecemasan ibu hamil?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui efektifitas yoga dalam penurunan kecemasan ibu hamil berdasarkan *literature review*.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat kecemasan ibu hamil berdasarkan *literature review*.
- b. Mengidentifikasi frekuensi pelaksanaan yoga pada ibu hamil berdasarkan *literature review*.
- c. Mengidentifikasi waktu pelaksanaan yoga pada ibu hamil berdasarkan *literature review*.
- d. Menganalisis efektifitas yoga dalam penurunan kecemasan ibu hamil berdasarkan *literature review*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada ibu hamil mengenai manfaat yoga untuk penurunan kecemasan menjelang persalinan.

1.4.2 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai pertimbangan untuk melakukan pengembangan ilmu kebidanan dalam mengidentifikasi persiapan psikologis ibu hamil menjelang persalinan khususnya untuk mereduksi kecemasan ibu hamil.