

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan dan persalinan merupakan hal yang fisiologis. Selama proses kehamilan berlangsung terjadi perubahan secara fisik yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester III seperti sering buang air kecil, sesak napas, nyeri punggung, nyeri ulu hati, konstipasi, insomnia, ketidaknyamanan pada perineum, kram otot betis, varises, edema pergelangan kaki, mudah lelah, mood yang tidak menentu, dan peningkatan kecemasan. Presentase ketidaknyamanan yang muncul pada ibu hamil, bengkak pada kaki 20%, kram kaki 10%, sesak nafas 60%, sakit kepala 20%, dan sakit punggung 70%, dan 21% ibu hamil memiliki gejala klinis kecemasan dan 64% akan berlanjut pada masa nifas (Dewi, Nasution & Napitupulu, 2020).

Ibu hamil banyak yang takut dalam menghadapi persalinan. Banyak ibu hamil lebih memilih untuk istirahat di rumah terus menerus karena takut terjadi sesuatu dengan bayinya. Keputusan ibu hamil untuk tidak beraktivitas akan membuat otot-otot menjadi kaku. Banyak ibu hamil akan mengurangi pekerjaan yang membutuhkan tenaga sehingga otot-otot dan sendi dalam tubuh semakin tidak efisien yang berakibat tidak elastisnya otot dan sendi. Pada masa kehamilan, ibu akan mengalami perubahan fisik maupun mental. Perubahan yang terjadi bahkan memberikan ketidaknyamanan bagi ibu seperti sakit pada punggung, pegal pada kaki, cemas, dan lain sebagainya (Nurbaiti, 2019).

Ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang sehat dan bugar, serta pikiran yang rileks, dimana kondisi ini dapat diperoleh dengan mengupayakan pola makan yang teratur, istirahat yang cukup dan olah tubuh. Salah satu latihan olah tubuh yang baik untuk wanita hamil adalah yoga. Latihan yoga merupakan latihan olah tubuh, pikiran dan mental yang menggabungkan beberapa teknik yaitu pernafasan (*pranayama*), *position* (*asana*), meditasi dan relaksasi (Parwati & Wulandari, 2020).

Prenatal yoga merupakan olahraga yang berfungsi mempersiapkan persalinan karena tehnik latihannya menitikberatkan pada kelenturan pada kelenturan otot jalan lahir, tehnik pernapasan, relaksasi dan ketenangan pikiran ibu selama kehamilan dan untuk menghadapi persalinan. Prenatal yoga dapat menurunkan stress, meningkatkan kualitas hidup, memberi rasa nyaman, mengurangi atau menurunkan nyeri persalinan dan memperpendek durasi persalinan (Dewi, Nasution & Napitupulu, 2020).

Yoga yang dilakukan oleh ibu hamil secara teratur ternyata banyak manfaatnya bagi ibu dan janin. Di antaranya meningkatkan berat badan bayi saat dilahirkan, mengurangi terjadinya kelahiran prematur dan berbagai komplikasi kehamilan. Latihan yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur (*yoga asanas*), olah napas dan meditasi selama satu jam, rutin setiap hari. Latihan yoga dapat membantu memperlancar aliran darah ke plasenta, menurunkan transfer hormon stres ibu ke tubuh janin, menurunkan pelepasan hormon yang memicu terjadinya kelahiran sehingga memperkecil kemungkinan kelahiran prematur (Parwati & Wulandari, 2020).

Hasil penelitian di India yang dilakukan terhadap 169 ibu hamil yang dilatih dalam pendekatan terintegrasi yang menerima perawatan kehamilan secara rutin

dengan memberikan pelatihan yoga termasuk latihan berbagai teknik postur (asana), relaksasi, latihan pernapasan dalam (pranayama), dan meditasi yang dilakukan selama 1 jam setiap hari dan 166 kelompok kontrol yang hanya menerima perawatan kehamilan dan tidak melakukan yoga. Terdapat 14% kelahiran prematur pada kelompok yoga dibandingkan dengan 29% kelompok kontrol (Rusmita, 2018). Hasil penelitian lain dilakukan oleh Dewi, Nasution dan Napitupulu (2020) menunjukkan bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap ketidaknyaman pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pargarutan (p value = 0,001). Hasil penelitian sejalan dilakukan oleh Nurasih & Nurrochmi (2020) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rerata kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan prenatal yoga.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi partisipasi dan keikutsertaan ibu hamil dalam prenatal yoga, salah satunya adalah dukungan keluarga. Keluarga sebagai lingkungan terdekat ibu sangat membantu ibu menjalani dan merawat kehamilannya. Dukungan suami, orang tua dan segenap anggota keluarga selama kehamilan akan mempengaruhi kesehatan ibu. Perubahan dan adaptasi ibu dari trimester I hingga III hendaknya dimengerti oleh suami dan keluarga. Memberikan perhatian yang seksama dari suami dan keluarga akan perubahan yang terjadi tersebut akan memberikan solusi dengan membesarkan hati ibu hamil (Juliani, 2018).

Kurangnya dukungan keluarga ada 4 yaitu dukungan instrumental misalnya tidak bisa mengantarkan ke klinik yang dikarenakan jadwal kelas yoga ibu hamil bersamaan dengan jam kerja keluarga, ini dapat disebabkan karena keluarga sudah pergi kerja dan keluarga menganggap ibu mampu mampu untuk sendiri, dukungan

informasi : keluarga kurang mengetahui manfaat kelas yoga ibu hamil, sehingga keluarga tidak begitu mendukung ibu hamil untuk ikut senam hamil, dukungan emosional : keluarga menganggap bahwa ibu hamil bisa mandiri dalam kegiatan kelas yoga ibu hamil, dukungan penilaian : keluarga tidak pernah memuji ibu hamil selama mengikuti senam atau prenatal yoga. Dukungan keluarga yang ditunjukkan memberikan efek yang bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental pada wanita hamil. Oleh karena itu, dukungan keluarga sangat memiliki andil yang besar dalam menentukan status kesehatan ibu. Jika anggota keluarga menginginkan kehamilan, mendukung, bahkan memperlihatkan dukungannya dalam berbagai hal maka ibu hamil akan merasa lebih percaya diri, lebih bahagia, dan siap dalam menjalani kehamilan, persalinan dan masa nifas (Sinurat & Sipayung, 2021). Hal tersebut diatas didukung oleh penelitian Parwati dan Wulandari (2020) menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan yang signifikan dengan keikutsertaan dalam prenatal yoga ($p = 0,001$).

Berdasarkan data dari Rumah Sakit Pertamina Cilacap diketahui bahwa jumlah ibu hamil pada tahun 2021 adalah sebanyak 138 orang, pada tahun 2022 sebanyak 178 orang dan per Januari sampai Maret 2023 ada sebanyak 114 orang. Jumlah ibu hamil yang mengikuti kelas yoga tahun 2022 ada sebanyak 146 atau sekitar 82,03%, pada bulan Januari sampai Maret 2023 jumlah ibu yang mengikuti kelas yoga ada sebanyak 35 orang atau sekitar 30,7%.

Hasil studi pendahuluan dengan melakukan wawancara secara informal terhadap 8 ibu hamil di Rumah Sakit Pertamina Cilacap didapatkan 5 ibu hamil tidak mengikuti kelas yoga dan 3 ibu hamil mengikuti kelas yoga. Dari 5 ibu hamil yang tidak mengikuti kelas yoga rata-rata mempunyai alasan rumah jauh dari rumah

sakit dan tidak ada yang mengantar, jadwal kelas yoga ibu hamil bersamaan dengan jam kerja suami, keluarga atau suami kurang mengetahui manfaat dari kelas yoga dan kurang mendukung ibu hamil untuk mengikuti kelas yoga walaupun tidak melarang ibu hamil untuk mengikuti kelas yoga, keluarga menyerahkan keputusan sepenuhnya pada ibu hamil apakah berminat untuk mengikuti kelas yoga atau tidak.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan dukungan keluarga dengan keikutsertaan kelas yoga pada ibu hamil di Rumah Sakit Pertamina Cilacap tahun 2023”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan dukungan keluarga dengan keikutsertaan kelas yoga pada ibu hamil di Rumah Sakit Pertamina Cilacap tahun 2023?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan keikutsertaan kelas yoga pada ibu hamil di Rumah Sakit Pertamina Cilacap tahun 2023.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan dukungan keluarga pada ibu hamil di Rumah Sakit Pertamina Cilacap tahun 2023.
- b. Mendeskripsikan keikutsertaan kelas yoga pada ibu hamil di Rumah Sakit Pertamina Cilacap tahun 2023.

- c. Menganalisis hubungan dukungan keluarga dengan keikutsertaan kelas yoga pada ibu hamil di Rumah Sakit Pertamina Cilacap tahun 2023.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai kajian pustaka untuk semakin memperkuat teori tentang hubungan dukungan keluarga dengan keikutsertaan kelas yoga hamil pada ibu hamil.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Rumah Sakit

Menambah khasanah ilmu pengetahuan khususnya hubungan dukungan keluarga dengan keikutsertaan kelas yoga hamil pada ibu hamil, serta dapat dijadikan wacana dalam evaluasi penerapan kelas yoga hamil pada ibu hamil.

b. Bagi Bidan

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan informasi tentang hubungan dukungan keluarga dengan keikutsertaan kelas yoga hamil pada ibu hamil. Selain itu juga dapat dijadikan acuan dalam tindakan asuhan kebidanan pada ibu hamil dalam rangka meningkatkan kesadaran untuk mempersiapkan persalinan dengan teratur melakukan olah tubuh salah satunya dengan mengikuti kelas yoga hamil.

c. Bagi Ibu Hamil

Penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang hubungan dukungan keluarga dengan keikutsertaan kelas yoga hamil pada ibu

hamil sehingga ibu bersalin dapat lebih termotivasi untuk mengikuti kelas yoga hamil sebagai salah satu upaya mempersiapkan persalinan.

d. Bagi Peneliti

Mengaplikasikan mata kuliah Metodologi Riset dan Riset Kebidanan serta merupakan pengalaman dalam melakukan penelitian.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Tahun	Judul	Metodologi Penelitian	Teknik Analisis	Hasil	Perbedaan
1	Sinurat dan Sipayung	2021	Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Keikutsertaan Kelas Ibu Hamil di Klinik Bidan Wanti	Korelasi, <i>Cross Sectional</i>	<i>Chi-Square</i>	Ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan keikutsertaan kelas ibu hamil di Klinik Bidan Wanti, dengan nilai p value 0,005.	Variabel terikat, dan Objek penelitian
2	Nurasih dan Nurrochmi	2020	Optimalisasi Posisi Janin Melalui Prenatal Yoga Terhadap Output Persalinan di Puskesmas Wilayah Kota Cirebon	Quasi eksperimen pre post control group design dan only post control group design	<i>Uji t</i> dan <i>Chi Square</i>	Uji independen T Tes diperoleh hasil (beda rata-rata = -1.944, nilai p = 0.024), terdapat perbedaan rerata kecemasan sebelum dan setelah intervensi pada kelompok intervensi. Terdapat perbedaan rerata kecemasan antara kelompok intervensi dan kontrol. Terdapat perbedaan rerata Lama Kala I antara kelompok intervensi dan kontrol.	Variabel bebas, desain penelitian, teknik analisis dan Objek penelitian
3	Putri, Husnaini dan Sunarsih	2019	Yoga Prenatal Trimester III Dapat Mempercepat Lama Kala II Persalinan Pada Ibu Primigravida	Quasi ekperiment dengan pendekatan <i>two group post test design</i>	<i>uji t independent</i>	Ada pengaruh senam yoga prenatal trimester III terhadap lama kala II persalinan pada ibu primigravida (p-value = 0,000)	Variabel bebas, desain penelitian, teknik analisis dan Objek penelitian

No	Nama Peneliti	Tahun	Judul	Metodologi Penelitian	Teknik Analisis	Hasil	Perbedaan
4	Sari, Anggraini dan Turiyani	2021	Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Minat Dengan Prenatal Gentle Yoga Pada Ibu Hamil TM III di Praktik Mandiri Bidan Lismarini Palembang Tahun 2021	Korelasi, <i>Cross Sectional</i>	<i>Chi-Square</i>	Ada hubungan pengetahuan ibu hamil TM III dengan prenatal gentle yoga (p value = 0,001), ada hubungan yang signifikan antara sikap ibu hamil TM III dengan prenatal gentle yoga (p value = 0,002), ada hubungan minat ibu hamil TM III dengan prenatal gentle yoga (p value = 0,001).	Variabel bebas dan Objek penelitian

