

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Kehamilan merupakan sebuah berkah yang tak ternilai dalam suatu keluarga, masa kehamilan merupakan masa yang paling dinanti-nantikan oleh setiap pasangan di dunia ini. Kehamilan adalah suatu proses fisiologis yang alamiah, karena sudah kodratnya sebagai seorang wanita untuk hamil dan melahirkan, hal ini merupakan pengalaman baru bagi wanita yang baru menikah. Sejatinya kehamilan akan menjadi suatu peristiwa spiritual yang sangat membahagiakan untuk calon ibu dan bapak kelak.

Wanita hamil *primigravida* hampir semuanya mengalami kekhawatiran, kecemasan, dan ketakutan baik selama hamil, saat menghadapi persalinan maupun setelah persalinan. Wanita hamil akan memiliki pikiran yang mengganggu sebagai pengembangan reaksi kecemasan terhadap cerita yang diperolehnya. Kecemasan yang dirasakan umumnya berkisar pada takut perdarahan, takut bayinya cacat, takut terjadi komplikasi kehamilan, takut sakit saat melahirkan dan takut bila dijahit serta terjadi komplikasi pada saat persalinan, yang dapat menimbulkan kematian, hingga kekhawatiran jika kelak tidak bisa merawat dan membesarkan anak dengan baik. Tanpa disadari ketakutan proses melahirkan akan tertanam pada pikiran bawah sadar dan akhirnya tertanam sebagai program negatif. Peningkatan beban psikologis ibu dapat menimbulkan permasalahan terhadap

kualitas janin yang dikandung dan komplikasi yang menyertai proses persalinaan ibu.

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa tingkat depresi atau cemas selama *trimester* pertama kehamilan sama dengan kecemasan biasa pada umumnya sedangkan tingkat depresi selama *trimester* kedua dan ketiga hampir dua kali lipat *trimester* pertama. Survei yang dilakukan di Columbia pada 650 ibu hamil berisiko rendah dengan umur kehamilan 35-39 minggu sebanyak 25% mengalami ketakutan tingkat tinggi untuk melahirkan dan ini berkorelasi positif dengan kecemasan. Takut melahirkan masih menjadi bagian dari kompleks gambaran pengalaman emosional perempuan selama kehamilan. Penelitian di Swedia tentang *antenatal care* pada kehamilan 35 minggu sebanyak 24% mengalami kecemasan dan 22% mengalami depresi, di Hongkong pada ibu hamil *trimester* 1, 2 dan 3, 54% mengalami kecemasan, 37% mengalami gejala depresi, serta penelitian di Pakistan dari 165 ibu hamil, sebanyak 70% mengalami cemas dan/atau depresi.

Di Indonesia, berdasarkan hasil penelitian Nikmah Amd.Keb bulan September-Oktober tahun 2006 terdapat 20 ibu hamil dalam *trimester* III yang akan bersalin, 52.5% ibu hamil yang menyatakan cemas dalam menghadapi persalinaan. Penelitian yang dilakukan oleh Eka agustina Amd.Keb bulan juni-juli tahun 2009, menyatakan bahwa dari 15 ibu hamil *Trimester* III yang akan bersalin, 10 (66,6%) diantaranya mengalami cemas dalam menghadapi persalinaan. Penelitian yang dilakukan oleh Yonne Astria pada bulan Desember 2009 juga menunjukkan hasil yang sama, bahwa dari 158 responden, sebanyak 75% ibu hamil mengalami cemas menjelang persalinaan.

Menurut salah satu dokter kandungan dirumah sakit ibu dan anak terbesar di Kota Bandung menyatakan bahwa adanya pikiran-pikiran takut melahirkan yang akan selalu diikuti dengan nyeri, akan menyebabkan peningkatan kerja sistem saraf simpatik. Otak akan melepaskan hormon *kortisol*, *epinefrin* dan *adrenalin* ke dalam sistem tubuh sehingga memicu jantung untuk memompa darah lebih cepat. Akibatnya sistem saraf otonom mengaktifkan kelenjar *adrenal* yang mempengaruhi sistem pada hormon *epinefrin*. Adanya peningkatan hormon *adrenalin* dan *noradrenalin* atau *epinefrin* dan *norepinefrin* menimbulkan *disregulasi* biokimia tubuh, sehingga timbul ketegangan fisik pada diri ibu hamil. Dampak dari proses ini dapat timbul pada perilaku sehari-hari. Ibu menjadi mudah marah, tersinggung, gelisah, tidak mampu memusatkan perhatian, ragu-ragu bahkan ingin lari dari kenyataan hidup.

Hormon stres yang dihasilkan secara berlebihan pada wanita hamil dapat mengganggu suplai darah ke janin dan dapat membuat janin menjadi hiperaktif hingga ia lahir kelak dan menyebabkan *autis*. Penelitian terakhir menunjukkan bahwa wanita hamil yang mengalami tekanan pribadi secara terus menerus memiliki resiko lebih dari 50% untuk mendapatkan anak dengan cacat fisik. Depresi dan kecemasan antenatal secara langsung berdampak pada *postpartum parenting stres*. Depresi pada *trimester 3* menyumbang 13% sampai 22% kejadian stres postpartum pada 3 sampai 6 bulan pasca melahirkan.

Kecemasan dan stres berlebihan pada saat hamil sama berbahayanya dengan wanita hamil yang perokok. Akibatnya risiko kemungkinan anak dilahirkan dengan berat badan lahir rendah (BBLR), ukuran kepalanya kecil (*microsomia*), perkembangan sarafnya tidak seimbang, lahir prematur,

melemahnya sistem kekebalan tubuh bayi serta gangguan emosi setelah kelahiran menjadi lebih tinggi dibanding dengan ibu yang menjalani kehamilan dengan hati dan pikiran penuh sukacita.

Pengalaman baru ini juga memberikan perasaan yang bercampur baur, antara bahagia dan penuh harapan dengan kekhawatiran tentang apa yang akan dialaminya semasa kehamilan. Kehamilan membutuhkan waktu 9 bulan kalender atau 40 minggu. Kehamilan dibagi tiga periode, yaitu *trimester* I dari minggu ke-1 sampai minggu ke-13, *trimester* II dari minggu ke-14 sampai minggu ke-26, *trimester* III dari minggu ke-27 sampai dengan minggu ke-38-40 (akhir kehamilan). Karena masa panjang saat menanti kelahiran penuh ketidakpastian, juga bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan walaupun apa yang dibayangkannya belum tentu terjadi, akan menimbulkan kecemasan. Situasi ini menimbulkan perubahan drastis, bukan hanya fisik tetapi juga psikologis (Kartono, 1992).

Di Indonesia, angka ibu hamil semakin meningkat setiap tahunnya, hal tersebut juga diikuti oleh angka kematian ibu yang masih cukup tinggi. Berdasarkan hasil survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) yang dilaksanakan pada Mei hingga Agustus 2012 menyebutkan bahwa sepanjang periode 2007-2012 kasus kematian ibu melonjak cukup tajam. Diketahui, pada 2012, AKI mencapai 359 per 100 ribu penduduk atau meningkat sekitar 57 persen bila dibandingkan dengan kondisi pada 2007, yang hanya sebesar 228 per 100 ribu penduduk. Banyak faktor yang menyebabkan angka kematian ibu hamil terbilang tinggi, salah satunya adalah ibu hamil yang kurang mendapatkan

perhatian mengenai kesehatannya selama kehamilan, baik kesehatan fisik maupun kesehatan psikisnya.

Menurut Suryaningsih (2007), ibu yang sedang mengalami kehamilan, dituntut tidak hanya harus siap secara fisik, tetapi juga harus siap secara mental. Hal inilah yang kurang diperhatikan ibu hamil yang umumnya lebih siap dalam menghadapi perubahan fisik, tetapi tidak siap secara mental. Perubahan secara fisik pada ibu hamil memang mudah ditebak dan umum terjadi pada setiap ibu yang sedang mengalami kehamilan, seperti gejala subjektif, misalnya amenorea, mual, dan muntah (morning sickness), payudara menegang dan sensitive, sering berkemih, dan berat badan bertambah. *Quickening* terjadi pada minggu ke-16-20. Tanda objektif bervariasi, seperti perubahan fisik, termasuk perubahan pada kulit, yaitu striae gravidarum dan pigmentasi pada wajah dan perut (kloasma, linea nigra), perubahan pada payudara, pembesaran perut, dan perubahan pada uterus dan vagina. Namun perubahan secara psikologis pada ibu hamil sangat sulit ditebak dan tidak selalu sama terjadinya pada setiap ibu hamil ataupun pada setiap kehamilan. Handayani (dalam Suryaningsih, 2007) berpendapat bahwa dengan hadirnya janin di dalam rahim, maka hal itu akan mempengaruhi emosi si ibu.

Di Indonesia sebagian besar tenaga kesehatan dan anggota keluarga lebih memperhatikan kondisi fisik ibu dan bayi yang akan dilahirkannya. Padahal proses persalinan selain dipengaruhi oleh faktor jalan lahir (*passage*), faktor janin (*passanger*) dan faktor kekuatan (*power*), faktor psikis juga sangat menentukan keberhasilan persalinan. Rasa cemas dan khawatir pada seorang ibu yang sedang mengandung dapat menyebabkan rasa sakit sewaktu persalinan dan akan

mengganggu jalan persalinan menjadi macet seperti sungsang, distosia bahu, panggul sempit, dan sebagainya (mochtar, 2004).

Rasa cemas dan khawatir pada ibu hamil akan meningkat seiring dengan mendekatinya waktu persalinan. Kehamilan itu dikelompokkan menjadi tiga *trimester*, yaitu *trimester* I (0-3 bulan), *trimester* II (4-6 bulan), dan *trimester* III (7-9 bulan). Pada *trimester* pertama, kenyataan hamil yang dialami ibu meliputi amenorea (tidak haid), uji kehamilam dinyatakan positif, pikiran terpusat pada dirinya, janin adalah bagian dari dirinya, dan seolah-olah tidak nyata (Lumley, 1982). Pada *trimester* kedua, ibu hamil relatif tenang. *Morning sickness* dan ancaman abortus spontan sudah lewat. Ibu akan menghadapi kenyataan bahwa ada janin yang berada di dalam kandungannya. Hal itu dirasakan melalui gerakan janin dan perutnya yang bertambah besar. Hubungan ibu dan anak mulai timbul. Ibu mulai berfantasi tentang bayinya. Pada *trimester* ketiga, terdapat kombinasi perasaan bangga dan cemas tentang apa yang akan terjadi pada saat melahirkan.

Pada *trimester* ketiga ini, pertanyaan dan bayangan yang mulai muncul adalah apakah dapat melahirkan normal, apakah akan terjadi sesuatu saat melahirkan, atau apakah bayi lahir selamat dengan fisik yang sempurna. Ditambah dengan stigma di kalangan perempuan yang menyatakan bahwa melahirkan itu sakit. Pikiran-pikiran serta perasaan-perasaan khawatir seperti itu akan terus muncul dalam benak ibu hamil, yang kemudian sinyalnya berjalan lewat aksis *Hipotalamo-Pituitary-Adrenal* (HPA) yang berada di otak kemudian pada saat yang sama dalam tubuh kita meningkatkan produktivitas hormon stres antara lain *Adreno Cortico Tropic Hormone* (ACTH), *kortisol*, *katekolamin*,  *$\beta$ -Endorphin*,

*Growth Hormone (GH), prolaktin dan Lutenizing Hormone (LH) / Folicle Stimulating Hormone (FSH).*

Lepasnya hormon-hormon stres tersebut mengakibatkan terjadinya vasokonstriksi sistemik atau penyumbatan dalam pembuluh darah, yang dapat menyebabkan gangguan aliran darah di dalam rahim, sehingga penyampaian oksigen ke dalam miometrium terganggu dan mengakibatkan lemahnya kontraksi otot rahim. Kejadian tersebut menyebabkan makin lamanya proses persalinan (partus lama) sehingga janin dapat mengalami kegawatan (*fetal-distress*).

Salah satu tempat yang menyediakan sarana yoga *prenatal* yang ada di Kota Bandung adalah Galenia Mom and Child Center, tempat ini juga memfasilitasi seluruh kebutuhan ibu pada saat kehamilan. Fasilitas Yoga disini dilakukan oleh profesional, dan salah satu instruktur nya mengatakan bahwa yoga *prenatal* di indonesia sendiri belum begitu berkembang seperti di luar negeri, dan jumlah instruktur yoga *prenatal* pun masih sangat sedikit sehingga ia juga mengisi kelas di beberapa rumah sakit dan klinik di Kota Bandung dan Kabupaten Bandung seperti RS Limijati dan Galenia Mom and Child Center.

Salah satu cara adalah dengan melakukan yoga *prenatal*, terdapat beberapa cara olah tubuh yang lebih mudah dapat dilakukan ibu hamil untuk menjaga kesehatan tubuh dan janin agar berkembang dengan baik dan juga membuat emosi ibu tetap stabil, seperti yoga (Larasati & Komolohadi, 2010).

Salah satu terapi perawatan yang dilakukan adalah latihan fisik, sebab berpengaruh positif terhadap janin, kehamilan, dan kesehatan maternal serta mengurangi komplikasi persalinan seperti persalinan yang lama dan menurunkan

tingkat nyeri. Alternatif terapi yang dibutuhkan dalam kehamilan menurut **Perry, et al. (2010)** adalah pemijatan dan terapi energi seperti massage, acupressure, therapeutic touch dan *healing touch* dan *mind-body healing* seperti imagery, meditasi/yoga, berdo'a, refleksi, *biofeedback*.

Berlatih yoga *prenatal* pada masa ini merupakan salah satu solusi *self help* yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal, yang merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan ibu hamil, dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir (Depkes, 2010).

Senam hamil yoga bagi kehamilan memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat (Krisnandi, 2010). Yoga adalah sejenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam *trimester* III. Senam hamil yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pemaafasan (*pranayama*), *positions* (*mudra*), meditasi dan *deep relaksasi* yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan dapat membantu dalam memastikan bayi yang sehat (**Indiarti, 2009**).

Selain itu dalam suatu hasil penelitian menunjukkan bahwa yoga dan meditasi dapat mengurangi *stress* psikologis dan cedera fisik selama masa kehamilan dan persalinan, termasuk kecemasan dan rasa sakit (**Rosenzweig, et al.**



2003; Williams, et al 2001; Michalsen, 2005; Woolen', et al. 2004; Williams, et al. 2005 dalam Amy, et al. 2009). Sedangkan manfaat dari senam hamil yoga secara teratur dari berbagai penelitian yang didapat sangat membantu dalam menjaga kesehatan dan kelancaran proses persalinan dan nifas sebab senam hamil yoga akan membuat tubuh menjadi lentur terutama pada otot-otot jalan lahir. Kelenturan otot ini sangat diperlukan karena saat menghadapi persalinan ibis biasanya dilanda kecemasan dan panik. Selanjutnya, keadaan ini membuat otot menjadi tegang, menurut **Bobak, Jensen & Lowdermilk (2005)**, beberapa ibu hamil mengalami ketakutan dalam proses persalinan dan merasa ketidaknyamanan menghadapi hari-hari menjelang persalinan dan ibu sudah mulai menyiapkan pakaian, dan tempat untuk bayi serta merencanakan tempat perawatannya.

Perbedaan yoga prenatal dibandingkan senam hamil lain adalah dalam hal latihan fisik serta deep relaksasi yang dilakukan, pada tahapan relaksasi para ibu hamil diajak untuk membayangkan serta merasakan janin yang ada dalam tubuhnya sambil memejamkan mata. Dalam posisi duduk bersila para ibu hamil diajak untuk berpikir bahwa proses persalinan itu menyenangkan ketika melihat bayi mereka lahir dalam keadaan sehat dan tangisannya mulai terdengar dalam ruangan. Pada dasarnya yoga *prenatal* ini selain untuk memperlancar jalan lahir juga membantu menjauhkan pikiran-pikiran negatif mengenai persalinan dan membangun persepsi bahwa melahirkan itu menyenangkan.

Hal tersebut juga dibenarkan oleh instruktur yoga di *Galenia Mom And Child Center*, hampir semua member ibu hamil pertama kali (*primigravida*) yang sudah memasuki *trimester* ketiga bercerita pada saat sesi berbagi pengalaman. Mereka mengatakan mengalami perubahan emosional yang tidak menentu,

terkadang dapat merasa sangat bahagia, bangga, dan terkadang dapat merasa sangat cemas dan sedih. Para ibu hamil ini juga mengatakan bahwa saat hamil merupakan saat sensitif bagi seorang wanita, persalinan merupakan ancaman yang menakutkan. Selain itu, para ibu hamil juga merasakan nyeri sendi, gangguan fungsi tubuh, dan bahkan berpikir kematian adalah resiko yang mengancam ibu hamil. Sehingga ketika semua hal diatas muncul para ibu hamil ini hanya dapat menangis sampai semua itu lupa dengan sendirinya. Bahkan ada yang sampai sulit bernafas dan badan gemetaran.

Untuk mengetahui lebih lanjut peneliti juga melakukan wawancara kepada member ibu hamil pertama kali (*primigravida*) mengenai kondisi dalam menjalani kehamilannya. Hari demi hari dilalui, para ibu hamil ini mengatakan pada saat kehamilan *trimester* pertama yang dirasakan lebih kepada rasa sakit pada fisik, *morning sickness*, mual, muntah, dan sulit makan. Memasuki *trimester* kedua para ibu hamil ini mengatakan bahwa *trimester* kedua masa paling nyaman karena *morning sickness* hilang, tidak merasakan mual dan muntah, enak beristirahat, dan juga enak beraktifitas seperti ber olahraga. Pada saat memasuki *trimester* ketiga barulah terasa perasaan bercampur aduk yaitu rasa kuat dan berani menanggung segala beban dan rasa lemah hati, takut, ngeri, rasa cinta dan benci, keraguan dan kepastian, kegelisahan dan rasa tenang, harapan penuh kegembiraan dan rasa cemas, sehingga menjadi mudah tersinggung, semua perasaan itu akan menjadi lebih intensif pada saat mendekati masa kelahiran buah hati. Memikirkan apakah bayi yang akan dilahirkan nanti sehat, sempurna fisik maupun mentalnya, dan juga memikirkan apakah mereka mampu menghadapi proses persalinan yang menyakitkan sehingga mempertaruhkan hidup dan mati.

Para ibu hamil tidak tau bagaimana cara mengatasi kecemasan terhadap proses persalinan yang membayangi dirinya, mereka hanya akan membiarkannya sampai lupa dengan sendirinya ataupun menangis sendirian untuk meluapkannya. Selain itu mereka juga mengatakan mengalami, insomnia pada malam hari, mengalami sesak nafas, jantung berdetak kencang, tangan atau kaki mati rasa dan keram bahkan ketika sedang tertidur lelap sehingga tidur menjadi terganggu, pusing, dan mudah lelah.

Ibu yang mengalami cemas semasa kehamilan dapat berpengaruh buruk terhadap perkembangan janin. Apabila dialami berkepanjangan dapat menimbulkan hambatan perkembangan pada janin termasuk gangguan emosi setelah kelahiran. Gangguan psikologis tersebut dapat meningkatkan resiko terjadinya komplikasi dalam persalinan sehingga diperlukan pencegahan dengan beberapa metode untuk meringankan dan mempersiapkan ibu dalam menjaga kehamilan dan proses persalinannya. Pencegahan komplikasi persalinan bertujuan untuk membuat ibu dan bayi baru lahir dapat memperoleh derajat kesehatan yang tinggi dan terhindar berbagai ancaman atau fungsi reproduksi. Selain itu, Bayi yang dilahirkan dengan pengalaman *stress* yang menumpuk akan mengalami gangguan-gangguan emosi setelah kelahiran seperti sulit tidur di minggu-minggu pertamanya dan mudah menangis atau rewel.

Ibu hamil *primigravida* mempunyai kecemasan tinggi dalam menghadapi persalinan, dikarenakan risiko yang besar yang akan dihadapi oleh dirinya maupun bayi yang dilahirkan. Kondisi tersebut akan bertambah sulit jika ibu hamil memiliki perasaan-perasaan yang mengancam seperti munculnya perasaan khawatir yang berlebihan, kecemasan dalam menghadapi kelahiran,

ketidakpahaman mengenai apa yang akan terjadi di waktu persalinannya. Gejala-gejala tersebut akan mempengaruhi kondisi ibu hamil baik secara fisik maupun psikis. Ibu hamil diharapkan memiliki cara yang tepat dan benar dalam mengatasi kecemasan, sehingga dapat mengurangi bahkan menghilangkan kecemasan yang dirasakan.

Dari hasil berdiskusi dengan seluruh peserta yoga *prenatal*, hal tersebut dirasakan oleh para ibu hamil yang mengikuti kegiatan yoga *prenatal* di *galenia mom and baby center*. Para ibu hamil ini menyatakan bahwa dirinya seorang yang percaya diri dan tidak takut akan tantangan yang akan dihadapi, seperti melakukan operasi usus buntu misalnya. Akan tetapi berbeda dengan menghadapi proses persalinan baik itu persalinan normal atau *caesar*, mereka mengatakan pikirannya menjadi tidak karuan, merasa takut, dan gugup menghadapi apa yang akan terjadi, membayangkan dirinya berada diruangan bersalin. Karena hal tersebut mereka terkadang berpikir apakah dirinya akan mampu dan sukses menjalani proses melahirkan dengan baik. Disisi lain dukungan dari keluarga menjadi sangat penting,

Para ibu hamil merasa tenang dan senang ketika suami ataupun anggota keluarga menemani ketika memeriksa kandungan, karena mereka selalu merasa cemas dan gugup, takut apabila ketika memeriksa kandungan terdapat hal-hal yang tidak diinginkan, apakah bayi mereka sehat dan tidak terdapat masalah di *placenta*.

Para ibu hamil *primigravida* juga mengatakan ketika hal-hal di atas datang mengganggu, membayangi pikirannya, mereka mencoba untuk menghindari

pikiran-pikiran yang tidak baik akan tetapi tidak bisa, mereka hanya dapat menangis.

Berdasarkan fenomena di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Yoga *Prenatal* Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada *Primigravida Trimester III* Di *Galenia mom and baby center* Kota Bandung”.

## 1.2. Identifikasi Masalah

Di Indonesia, angka ibu hamil dan bayi semakin meningkat setiap tahunnya, hal tersebut juga diikuti oleh angka kematian ibu yang masih cukup tinggi. Banyak faktor yang menyebabkan angka kematian ibu terbilang tinggi, salah satunya karena ibu hamil kurang mendapatkan perhatian mengenai kesehatannya selama kehamilan, baik kesehatan fisik maupun kesehatan psikisnya yakni keadaan emosi ibu hamil menjelang persalinan. Seperti yang terjadi pada ibu-ibu hamil *primigravida* ini, mereka merasakan kekhawatiran-kekhawatiran mengenai persalinan yang akan mereka lewati karena hal ini merupakan kehamilan pertama, yang artinya merupakan pengalaman baru, sehingga merasa cemas.

Ketika teringat akan proses kehamilan yang akan datang para ibu hamil *primigravida* ini merasakan lebih mudah marah dan menangis, insomnia pada malam hari, mengalami sesak nafas, pegal-pegal, dan badan menjadi lebih mudah lelah mendekati waktu persalinan. Pikirannya menjadi tidak karuan, merasa takut, dan gugup menghadapi apa yang akan terjadi, membayangkan dirinya berada

diruangan bersalin. Karena hal tersebut mereka terkadang berpikir apakah dirinya akan mampu dan sukses menjalani proses melahirkan dengan baik. Dukungan dari keluarga menjadi sangat penting, para ibu hamil merasa tenang dan senang ketika suami ataupun anggota keluarga menemani ketika memeriksa kandungan, karena mereka selalu merasa cemas dan gugup, takut apabila ketika memeriksa kandungan terdapat hal-hal yang tidak diinginkan, apakah bayi mereka sehat dan tidak terdapat masalah di *placenta*. Ketika hal-hal diatas datang mengganggu, membayangi pikirannya, mereka mencoba untuk menghindari pikiran-pikiran yang tidak baik akan tetapi tidak bisa, mereka hanya dapat menangis. Hal yang di alami ibu hamil di *galenia mom and baby center* ini, sejalan dengan konsep kecemasan.

Kecemasan merupakan tanda datangnya bahaya, kecemasan merupakan pengantar yang berhubungan dengan proses *somatic* yang dimana dalam aktifitas dari situasi yang membahayakan, dalam arti bahwa bila bahaya datang maka dalam diri individu akan terjadi proses untuk mampu menyeimbangkan kondisi dari luar lingkungan (**spielberger**).

Kondisi psikis ibu hamil *primigravida* akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Ibu yang mengalami kecemasan akan berdampak negative pula kesehatan dan keselamatan janin dan ibu yang mengandungnya. Oleh karena itu ketika ibu menjalani masa kehamilan sampai menjelang persalinan, membutuhkan ketenangan agar tidak mengalami kecemasan yang berlebih sehingga proses persalinan menjadi lancar.

Salah satu cara mengatasi kecemasan adalah dengan yoga menurut **Perry, et al. (2010)**. Pada saat ini di Indonesia terdapat senam yang diperuntukan bagi ibu hamil mulai dikenalkan dengan *yoga prenatal*, berlatih *yoga prenatal* pada masa ini merupakan salah satu solusi *self help* yang menunjang proses kehamilan dan kelahiran. Yoga adalah sejenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam *trimester* III. Senam hamil yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pemaafasan (*pranayama*), *positions* (*mudra*), meditasi dan *deep* relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan dapat membantu dalam memastikan bayi yang sehat (Indiarti, 2009).

Membangun cara berpikir positif mengenai persalinan merupakan salahsatu *treatment* yang diberikan senam yoga dalam tahap *deep* relaksasi. Dengan begitu diharapkan perasaan-perasaan seperti rasa tegang atau cemas mengenai persalinan dapat hilang dan menumbuhkan rasa berani melalui proses alami yang harus dilewati oleh setiap wanita.

Berdasarkan hal tersebut, maka rumusan masalah yang diajukan pada studi ini adalah “Apakah ada pengaruh *yoga prenatal* terhadap tingkat kecemasan sesaat menghadapi persalinan pada *primigravida trimester* III di *galenia mom and baby center* Bandung?”.

### 1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian

#### a. Maksud Penelitian

Memperoleh gambaran mengenai pengaruh yoga *prenatal* terhadap kecemasan sesaat dalam menghadapi persalinan pada wanita *primigravida trimester* ketiga.

#### b. Tujuan Penelitian

Mengetahui efektifitas yoga *prenatal* terhadap kecemasan menghadapi persalinan pada wanita *primigravida* member yoga *prenatal* galenia mom and baby center.

### 1.4. Kegunaan Penelitian

#### a. Kegunaan Praktis

Bahan masukan bagi ibu hamil, bahwa dengan mengikuti yoga *prenatal* dapat menurunkan kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi persalinan dan sebagai bahan pertimbangan bagi rumah sakit ibu dan anak maupun klinik bersalin bahwa senam hamil dapat dijadikan salah satu fasilitas yang disediakan bagi ibu hamil untuk menurunkan kecemasan dalam menghadapi persalinan.

#### b. Kegunaan Teoritis

Mendapatkan ilmu pengetahuan baru mengenai pengaruh yoga *prenatal* terhadap kecemasan sesaat pada ibu hamil *primigravida* sehingga dari hasil penelitian ini dapat berguna bagi penelitian selanjutnya.