

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu tolak ukur untuk menilai derajat kesehatan perempuan di suatu negara. Hasil Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012 menunjukkan Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia mencapai 359 per 100.000 kelahiran hidup, sementara itu pemerintah menargetkan dalam *Millennium Development Goals (MDG's)* pada tahun 2015 menjadi 108 per 100.000 kelahiran hidup. Menurut profil kesehatan DIY 2013 tercatat di Yogyakarta Angka Kematian Ibu (AKI) yang sampai saat ini tercatat terdapat 40 kasus, Kabupaten Bantul 7 kasus, Kabupaten Sleman 12 kasus, Kabupaten Gunung Kidul 11 kasus, Kabupaten Kulon Progo 3 kasus, dan Kota Yogyakarta 7 kasus.

Tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) ini disebabkan oleh berbagai penyebab yaitu penyebab langsung dan tidak langsung. Penyebab langsung Angka Kematian Ibu (AKI) di Kabupaten Bantul adalah pendarahan 26,3%, pre eklamsia 10,5%, eklamsia 10,5%, emboli air ketuban 5,3%, sedangkan penyebab tidak langsung adalah sosial, budaya, ekonomi, tingkat pengetahuan, fasilitas pelayanan kesehatan. Melihat data diatas program penyelamatan nyawa ibu merupakan prioritas dan sangat penting untuk segera ditangani oleh pemerintah (RISKESDAS, 2013).

Menurut Profil Kesehatan D.I Yogyakarta tahun 2013 Kabupaten Bantul menduduki peringkat teratas dalam masalah kemiskinan, hampir 50% penduduk Bantul berada di bawah garis kemiskinan. Kemiskinan ini dapat menyebabkan ibu hamil tidak memiliki alternatif dalam penolong persalinan, serta rendahnya pengetahuan ibu seputar kehamilan dan tidak dapat secara rutin memeriksakan kehamilannya, faktor-faktor ini merupakan salah satu penyebab kecemasan (Sembiring, 2010).

Calon ibu yang baru pertama kali mengalami kehamilan biasanya mengalami kekhawatiran yang berlebihan sehubungan dengan semakin dekatnya waktu kelahiran. Proses persalinan sering kali melibatkan aspek-aspek psikologis sehingga menimbulkan berbagai permasalahan psikologis bagi ibu yang salah satunya adalah kecemasan (Huberty *et al*, 2014). Sejumlah ketakutan dan kecemasan biasanya muncul pada trisemester ketiga kehamilan, calon ibu mulai menunjukkan ketakutan akan bayi dan dirinya seputar kelahiran dan perubahan peran sebagai ibu (*American Collage of Obstetricans and Gynecologists Committe on Obstetric, 2010*).

Calon ibu yang membayangkan bahwa proses kelahiran akan mengancam jiwanya, sebagian akan berfokus pada rasa nyeri saat persalinan dan proses perawatan dan penyembuhan setelah melahirkan (Lakkireddy, *et al* 2013; Stuart & Sudden, 2008). Rasa cemas yang timbul pada ibu hamil disebabkan pula karena peningkatan hormon progesteron. Selain menyebabkan rasa cemas, peningkatan hormon ini juga dapat menyebabkan gangguan perasaan

dan membuat ibu cepat merasa lelah (Arindra, 2010; Martalisa & Budisetyani, 2013).

Dampak kecemasan saat kehamilan berpengaruh pada fisik dan psikis ibu maupun janin yang dikandungnya, misalnya menimbulkan kecacatan jasmani dan kemunduran potensi intelegensi serta aspek mental dan emosional (Sijingga, 2010). Kecemasan dan stress dapat mengganggu tumbuh kembang janin sehingga menyebabkan kelahiran prematur, berat bayi lebih kecil dari bayi normal lainnya, bahkan keguguran atau saat dewasa sang anak mengalami kesulitan belajar, hiperaktif bahkan autisme (Maimunah, 2011; Arie, 2008; Bonny & Mila, 2008).

Faktor psikologis mempunyai pengaruh terhadap terjadinya gangguan saat proses persalinan. Kejadian persalinan lama sekitar 65% disebabkan karena kontraksi uterus yang tidak efisien, adanya disfungsi kontraksi uterus sebagai respon terhadap kecemasan sehingga menghambat aktivitas uterus. Respon tersebut merupakan bagian dari komponen psikologis, sehingga dapat dinyatakan bahwa besar pengaruh faktor psikologis dalam keselamatan menjelang persalinan pada ibu (Rusmita, 2011).

Beberapa determinan terjadinya kecemasan menjelang persalinan yaitu cemas sebagai akibat dari ketakutan rasa nyeri saat bersalin, keadaan fisik ibu, riwayat pemeriksaan kehamilan *Antenatal Care (ANC)*, kurangnya pengetahuan seputar proses persalinan, rendahnya dukungan dari lingkungan sosial (Sembiring, 2010). Rendahnya kesadaran ibu untuk memeriksakan

kehamilannya secara rutin, membuat ibu menjadi kurang pengetahuan seputar kelahirannya dan kelahirannya hal itu membuat ibu menjadi cemas mengenai hal-hal seputar kehamilan serta kelahirannya (Huberty, Leiferman, Gold, Rowedder, Cacciarore, McClain, 2014).

Dampak yang serius akan banyak muncul jika kecemasan pada ibu hamil tidak diatasi, maka dari itu banyak penelitian yang dilakukan untuk mencari cara yang aman mengurangi kecemasan antara lain, meditasi, olahraga selama kehamilan, dukungan sosial, yoga, memasukan unsur spiritual ibu. Salah satu intervensi yang terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan adalah yoga, dimana yoga dilakukan dalam posisi nyaman serta tidak membahayakan ibu, teknik pernafasan dan gerakan-gerakan ringan serta pemusatan konsentrasi membuat yoga efektif dalam menurunkan kecemasan (Arindra, 2010; Lekkireddy *et al*, 2013).

Memasukan unsur spiritual juga terbukti efektif untuk menurunkan kecemasan. Spiritual merupakan faktor penting yang mempengaruhi proses penyembuhan dan intervensi psikologis. Salah satu teknik penurunan kecemasan yang memasukan unsur spiritual ibu adalah relaksasi. Teknik relaksasi yang memasukan unsur spiritual yang dimaksud salah satunya adalah dzikir yang diterapkan pada ibu, dzikir yang di ucapkan berulang-ulang, dilakukan dalam keadaan nyaman, ibu mendalami dalam hati makna dzikir yang di ucapkan, berserah dan disertakan dengan pengaturan nafas membuat ibu tenang, teknik relaksasi yang dikombinasikan dengan dzikir ini terbukti dapat menurunkan kecemasan (Maimunah, 2011).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Kasihan 1 Bantul di poli ibu dan anak, terdapat 13 ibu hamil yang datang dan memeriksakan kehamilannya dengan usia kehamilan di trisemester 2 dan trisemester 3. Didapatkan data dari kuesioner yang dibagikan tentang tingkat kecemasan ibu sebagai berikut, terdapat 5 orang ibu yang tidak mengalami kecemasan, 4 ibu mengalami kecemasan sedang, dan 4 orang lainnya mengalami kecemasan sedang. Rata-rata ketika ditanyakan kenapa mereka cemas, mereka mengatakan semakin dekat dengan waktu kelahiran mereka semakin cemas, serta mudah lelah sehingga membuat suasana hati mereka menjadi buruk.

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan diatas, serta mengingat keseriusan masalah yang terjadi, dan dampak yang ditimbulkan jika tidak diatasi, penelitian pengaruh yoga dikombinasikan dengan dzikir sebagai alternatif baru untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil ini perlu dilakukan. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian lain yang pernah dilakukan adalah inovasi baru yang mengabungkan yoga dikombinasikan dengan dzikir, dilihat dari cara melakukan dan prinsip dalam melakukannya adalah kenyamanan serta pemusatan konsentrasi.

## **B. Rumusan Masalah**

Kecemasan merupakan hal yang dialami ibu hamil menjelang kelahirannya, jika kecemasan berlanjut dan tidak ditangani akan mengakibatkan masalah serius baik pada ibu dan janin. Kecemasan yang terjadi tidak mendapat penanganan dikarenakan sedikitnya penelitian yang menunjukkan angka pasti

ibu hamil yang mengalami kecemasan (George, luz, tyche, thilly, spitz, 2013). Berdasarkan uraian diatas maka peneliti merumuskan masalah penelitian “ Apakah ada pengaruh intervensi yoga kombinasi dzikir terhadap kecemasan ibu menjelang persalinan?”

### **C. Tujuan penelitian**

#### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah mengetahui pengaruh latihan yoga kombinasi dengan dzikir terhadap kecemasan ibu menjelang persalinan.

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui tingkat kecemasan ibu sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen.
- b. Mengetahui tingkat kecemasan ibu pada kelompok kontrol.
- c. Mengetahui perbedaan tingkat kecemasan ibu pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Bagi Ibu**

Diharapkan dengan adanya penelitian ini ibu mendapat informasi baru seputar doa dan dzikir yang dianjurkan selama kehamilan dan mendapatkan intervensi berupa latihan yoga menjelang kelahiran agar dapat menurunkan kecemasan.

#### **2. Bagi Puskesmas**

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan masukan bagi Puskesmas Kasihan 1 agar dapat membuat program yoga rutin seminggu sekali untuk menurunkan kecemasan ibu di wilayah kerja Puskesmas Kasihan 1.

3. Bagi Ilmu Pendidikan dan Teknologi

Diharapkan dengan adanya penelitian ini menjadi pengetahuan baru dan menambah referensi baru untuk dunia pendidikan serta dapat mengimplementasikan intervensi ini bagi masyarakat kedepannya.

## E. Penelitian Terkait

Tabel 1.1 Penelitian  
Terkait

No	Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Wyllistik (2010)	Hubungan strategi koping dengan kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil hipertensi	Penelitian ini menggunakan metode Quasi eksperimen dengan teknik <i>purposive sampling</i> .	Kecemasan ibu menghadapi persalinan dengan koping tergolong sedang	Mengukur tingkat kecemasan ibu.	Metode yang digunakan berbeda dan intervensi yang diberikan berbeda, serta teknik pengambilan sampling berbeda.
2.	Maimunah (2011)	Pengaruh relaksasi dengan dzikir untuk mengetahui kecemasan ibu hamil pertama	Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimental dengan <i>pre dan post with control group</i>	Hasil yang diperoleh terdapat adanya penurunan kecemasan yang signifikan dengan $p = 0,008$ ( $p < 0,01$ )	Metode yang digunakan sama dan juga menurunkan tingkat kecemasan	Intervensi yang diberikan relaksasi dengan dzikir, sedangkan penelitian ini menggunakan intervensi yoga yang dikombinasikan dengan dzikir
3.	Rusmita (2011)	Pengaruh senam hamil yoga selama kehamilan terhadap kesiapan fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester tiga di RSA Limijati Bandung	Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kohort <i>restropektive study</i> dengan metode sampling yaitu <i>purposive sampling</i> .	Hasil pengukuran menggunakan <i>chi-square</i> menunjukkan hasil signifikan $p = 0,014$ ( $p < 0,01$ )	Menggunakan latihan yoga sebagai intervensi	Penelitian melihat kesiapan fisik dan psikologi ibu dengan yoga, sementara penelitian ini menggunakan teknik yoga yang dikombinasikan dengan dzikir untuk menurunkan kecemasan ibu
4.	Izzah, dkk (2012)	Pengaruh kecemasan ibu hamil trimester tiga terhadap	Penelitian ini menggunakan metode deskriptif	Hasil uji statistik <i>chi-square</i> menunjukkan tidak ada pengaruh	Mengukur tingkat kecemasan ibu	Metode yang digunakan dan melihat pengaruh munculnya



		munculnya gangguan <i>morningsickness</i>	analitik dengan pendekatan cross sectional	yang bermaksa dengan $p > \alpha$ (0,5-0,1), namun peluang ibu untuk cemas 3,2 kali mempengaruhi ibu hamil untuk <i>morningsickness</i> .		<i>morningsickness</i> , sedangkan penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimental dan melihat pengaruh yoga dikombinasikan dengan dzikir.
5.	Winda & Wulan (2013)	Hubungan keikutsertaan <i>hypnobirthing</i> dengan tingkat kecemasan ibu hamil di Gianyar	Penelitian ini menggunakan metode analisis non parametrik	Hasil analisis data didapat nilai yang signifikan sebesar $p = 0,001$ ( $p < 0,05$ )	Menurunkan tingkat kecemasan ibu	Metode penelitian yang digunakan dan intervensi yang diberikan, sementara di penelitian ini metode yang digunakan quasi eksperimental dan intervensi yang diberikan yaitu yoga yang dikombinasikan dengan dzikir
6.	Luh Putu & Luh Kedek (2013)	Pengaruh dukungan suami terhadap istri yang mengalami kecemasan pada kehamilan trisemester ketiga	Metode non-eksperimental ( <i>ex post facto</i> ) dengan <i>purposive sampling</i>	Hasil pengukuran menggunakan sample <i>T-Test</i> menghasilkan nilai signifikan sebesar $P = 0,000$ ( $p < 0,05$ )	Mengukur tingkat kecemasan ibu trisemester 3	Mengukur skala dukungan suami sementara penelitian ini melihat pengaruh intervensi yoga yang dikombinasikan dengan dzikir terhadap kecemasan ibu hamil.
7.	Puspitasari (2011)	Perbedaan kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan dengan terapi <i>hypnobirthing</i> dan tanpa terapi hipnosis	Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kompartif	Hasil yang didapat sangat signifikan dengan $p = 0,000$ dengan $p < 0,05$ .	Mengukur tingkat kecemasan ibu menjelang persalinan	Metode yang digunakan dan juga intervensi yang diberikan untuk menurunkan kecemasan ibu hamil.

