

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih relatif tinggi. Data dari Kemenkes Republik Indonesia (2019) AKI mencapai 4.221 kasus, dan pada tahun 2018 sebanyak 4.226 kasus kematian angka tersebut menunjukkan penurunan meskipun tidak signifikan. Data dari Daerah Istimewa Yogyakarta selama 2 tahun terakhir angka kematian ibu cenderung naik, target angka kematian di Yogyakarta tahun 2018 dengan capaian sebesar 111,5 per 100.000 kelahiran hidup. Angka tersebut masih belum mencapai target yang diharapkan yaitu sebesar kurang dari 102 per 100.000 kelahiran hidup dan menjadi salah satu masalah fokus pemerintah. Fokus utama untuk mengurangi angka kematian ibu salah satunya dengan mengendalikan faktor penyebabnya.

Penyebab dari kematian ibu menurut Rakesnas (2019) diakibatkan oleh gangguan hipertensi sebanyak 33,0%, perdarahan *obstetric* 27,3%, komplikasi *non-obstetric* 15,7%, dan komplikasi *obstetric* lainnya sebanyak 12,4%, infeksi pada kebamilan 6,6%, dan penyebab lainnya 4,81%. Penyebab kematian ibu hamil tersebut dapat dialami dari proses kehamilan, saat melahirkan, dan dalam masa nifas atau pasca melahirkan. Pada kondisi kehamilan faktor fisik, psikologis dan sosial ekonomi perlu diperhatikan karena dapat menyebabkan masalah pada ibu hamil seperti stres dan depresi (Kurniawan et al., 2019). Kondisi stres dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil (Astuti & Afsah, 2019). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Pantha (2015) menyebutkan 34% ibu hamil mengalami stres selama kehamilan. Prevalensi stres prenatal pada awal kehamilan sebesar 91,86% (Tang et al., 2019).

Stres pada ibu hamil rata-rata akibat masalah internal keluarga sebanyak 45,7%, akibat perubahan hidup dan lingkungannya sebanyak 67,4%, akibat kekhawatiran masalah keuangan sebanyak 47,8%, akibat kehamilan sekarang

sebanyak 76,1%, dan stres akibat beban pekerjaan sebanyak 54,3% (Iskandar & Sofia, 2019). Penelitian lain faktor yang menyebabkan stres pada ibu hamil diantaranya ada faktor internal yaitu: ada rasa cemas, takut dan kesakitan yang tidak bisa tertahankan dan faktor eksternal penyebab stres yaitu faktor ekonomi dan lingkungan (Afrino & Jannah, 2019). Faktor penyebab terjadinya psikososial stres saat hamil antara lain tingkat pendidikan, tingkat paritas, dan pekerjaan (Jusuf, 2018).

Faktor pekerjaan pada ibu hamil menjadi salah satu faktor yang dapat membuat ibu hamil mengalami stres dikarenakan peran ganda dalam pekerjaan maupun dalam keluarga. Aktivitas fisik yang kurang dapat menimbulkan masalah terhadap kesehatan dan berpengaruh dalam proses melahirkan (Hastuti et al., 2016). Ibu hamil yang melakukan aktivitas fisik yang kurang saat hamil dapat meningkatkan risiko *seksio caesarea* 1,63 kali daripada ibu hamil yang melakukan aktivitas yang baik saat hamil (Rahmawati, 2019). Aktivitas yang dianjurkan pada ibu hamil antara lain jalan cepat, jalan santai, senam ibu hamil, dan berenang yang dilakukan dengan teratur dan tidak berlebihan (Evenson et al., 2014).

Al-Qur'an menyebutkan secara alamiah manusia memiliki keadaan kecemasan yang dapat mempengaruhi perasaan mental dan fisik manusia. Seperti firman Allah SWT dalam surah Al-Ma'arij ayat 19 dan 20 yang artinya "*Sesungguhnya manusia diciptakan dalam keadaan kecemasan. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah*" (JavanLabs, 2020). Dari dua ayat ini dapat dipahami bahwa Allah SWT menciptakan manusia dengan memiliki rasa gelisah dan berkeluh kesah baik ketika ada dan tidak adanya musibah. Musibah yang dialami manusia dapat membuat perasaan gelisah atau tertekan dan bagi sebagian orang termasuk ibu hamil. Rasa gelisah atau tertekan yang berlebihan dapat menyebabkan stres.

Perasaan gelisah cemas dan tidak nyaman pada ibu hamil dapat diakibatkan dari aktivitas yang dilakukan dengan berlebihan (Yusmutia et al., 2020). Stres pada ibu hamil dapat menjadi salah satu penyebab hipertensi. Hipertensi pada masa kehamilan merupakan penyebab utama kedua kematian ibu, yaitu 13 persen

kematian ibu di Indonesia (Kes, 2019), mengingat pentingnya melakukan aktifitas fisik dan bahayanya stres pada ibu hamil maka dapat menjadi perhatian pentingnya melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Hamil”.

B. Rumusan Masalah

Sebesar 34% ibu hamil mengalami stres selama kehamilan dan prevalensi stres prenatal pada awal kehamilan sebesar 91,86% artinya setiap ibu hamil berisiko tinggi mengalami stres selama masa kehamilannya. Aktivitas fisik berperan dalam timbulnya tingkat stres pada ibu hamil. Selama dalam periode kehamilannya, umumnya ibu hamil tetap melakukan aktivitas sehari-hari. Aktivitas yang biasa dilakukan oleh ibu hamil yaitu pekerjaan diluar rumah seperti pengajar, pedagang, petani dan pekerjaan didalam rumah seperti mengurus rumah tangga seperti menyapu, mengepel, mencuci pakaian menjadi salah satu penyebab stres. Aktivitas fisik yang dilakukan berlebihan akan mengakibatkan hipertensi dan menurut Rakesnas (2019) penyebab kematian ibu hamil salah satunya hipertensi sebesar 33,0%. Stres dan aktivitas fisik pada ibu hamil dapat menimbulkan masalah dalam kehamilan yang serius, mengingat pentingnya dua hal tersebut apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan stress pada ibu hamil tersebut?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisa hubungan tingkat aktivitas fisik dan tingkat stres pada ibu hamil.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisa tingkat stres pada ibu hamil
- b. Menganalisa aktivitas fisik pada ibu hamil
- c. Menganalisa karakteristik ibu hamil

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tolak ukur dan pengembangan ilmu kesehatan dalam aktivitas fisik dan sters pada ibu hamil.

2. Manfaat Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi upaya promotif dan preventif masalah stres ibu hamil bagaimana aktivitas fisik bagi ibu hamil yang sesuai dengan kondisinya dan pentingnya melakukan aktivitas fisik yang baik dan benar.

3. Manfaat bagi ibu hamil

Hasil penelitian ini diharapkan ibu hamil dapat melakukan aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi kehamilannya.

E. Penelitian Terkait

Table 1. Keaslian Penelitian

N o	Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1	Elsanti & Yulistika, (2016)	Hubungan Antara Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Pre Eklamsi Pada Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Kalibagor	Metode penelitian yang digunakan adalah metode <i>survey</i> , dengan pendekatan <i>case control</i>	Hasil penelitian menyatakan bahwa tingkat stres dengan pre eklamsi termasuk kategori sedang dan akifitas fisik pada ibu hamil dengan pre eklamsi terdapat hubungan signifikan dengan <i>p value</i> 0.0296.	Mengukur tingkat stres dan aktivitas fisik	Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan metode <i>survey</i> dan pendekatan <i>case control</i> .

- | | | | | | | |
|---|--------------------------|---|---|---|---|--|
| 2 | Iskandar & Sofia, (2019) | Hubungan Stresor Psikososial Pada Kehamilan Dengan Komplikasi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Lapang Aceh Utara | Penelitian <i>analitik observasional</i> , desain studi kasus kontrol (<i>Case Control Study</i>) | Stresor pada masalah internal keluarga, perubahan hidup dan lingkungan tempat tinggal, kekhawatiran keuangan dengan komplikasi persalinan terdapat hubungan yang signifikan, sedangkan stresor beban pekerjaan dan kehamilan sekarang tidak mempunyai hubungan yang signifikan. | Mengetahui hubungan dengan metode analisis menggunakan uji statistik <i>Chi square test</i> | Untuk mengetahui hubungan stresor psikososial dengan komplikasi persalinan, studi <i>analitik observasional</i> dengan rancangan <i>case control</i> . |
| 3 | Yusmutia et al., (2020) | <i>Analysis of Physical Activity Against Stress Levels in Pregnant Women at Plaju Health Center</i> | Penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain studi <i>cross sectional</i> dan pengambilan sampel secara <i>purposive sampling</i> | Hasil penelitian menunjukkan aktivitas fisik, usia kehamilan, pekerjaan, pendapatan, dan riwayat penyakit memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres pada wanita hamil. | Mengukur dan menganalisis aktivitas fisik dan tingkat stres ibu hamil | Dilakukan pada ibu hamil trimester 2 dan 3, dan menggunakan <i>variable confounding</i> yaitu riwayat penyakit |
-

