

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kematiandankesakitanyabumasihmerupakanmasalahkesehatan yang serius di negara berkembang. Menurutlaporan *World Health Organization* (WHO) tahun 2014 AngkaKematianIbu (AKI) di duniayaitu 289.000 jiwa. Beberapa Negara memiliki AKI cukuptinggisepertiAfrika Sub-Saharan 179.000 jiwa, Asia Selatan 69.000 jiwa, dan Asia Tenggara 16.000 jiwa. Angkakematianibu di negara-negara Asia Tenggara yaitu Indonesia 190 per 100.000 kelahiranhidup, Vietnam 49 per 100.000 kelahiranhidup, Thailand 26 per 100.000 kelahiranhidup, Brunei 27 per 100.000 kelahiranhidup, dan Malaysia 29 per 100.000 kelahiranhidup (WHO, 2014).

Penurunan AKI di Indonesia terjadi sejak tahun 1991 sampai dengan 2007, yaitu dari 390/100.000 kelahiran hidup menjadi 228/100.000 kelahiran hidup. Namun demikian, SDKI tahun 2012 menunjukkan peningkatan AKI yang signifikan yaitu menjadi 359/100.000 kelahiran hidup. AKI kembali menunjukkan penurunan menjadi 305/100.000 kelahiran hidup berdasarkan hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2015. Sedangkan target yang diharapkan berdasarkan Target global SDGs 2030 (*Sustainable Development Goals*) adalah mengurangi angka kematian ibu hingga dibawah 70/100.000 kelahiran hidup, mengakhiri kematian bayi dan balita yang dapat dicegah, dengan seluruh negara berusaha menurunkan Angka Kematian Neonatal setidaknya hingga 12/1.000 KH dan Angka Kematian Balita 25/1.000 KH, mengakhiri epidemi AIDS, tuberkulosis, malaria dan penyakit tropis yang terabaikan, serta memerangi hepatitis, penyakit

bersumber air dan penyakit menular lainnya, mengurangi sepertiga kematian prematur akibat penyakit tidak menular melalui pencegahan dan perawatan, serta mendorong kesehatan dan kesejahteraan mental (SDGs 2015-2030).

Penyebab kematian ibu dapat dibagi 3 periode yaitu saat hamil, persalinan dan nifas. Pada saat hamil, dikarenakan karena perdarahan, saat persalinan antara lain perdarahan 50%, infeksi 30%, eklamsia 20%. Selain karena 3 hal tersebut, persalinan lama dan abortus juga merupakan penyebab kematian ibu dan perinatal di Indonesia. Nyeri persalinan dapat menyebabkan aktivitas uterus tidak terkoordinasi yang akan mengakibatkan persalinan lama (Syaifuddin, 2009).

Rasa nyeri pada persalinan adalah nyeri kontraksi uterus, kontraksi uterus saat bersalin dapat meningkatkan aktifitas sistem saraf simpatis, perubahan tekanan darah dan denyut jantung. Dalam situasi ini, sistem endokrin, terdiri dari kelenjar- kelenjar, seperti adrenal, tiroid, dan pituitari (pusat pengendalian kelenjar), melepaskan pengeluaran hormon masing-masing ke aliran darah dalam rangka mempersiapkan badan pada situasi darurat. Akibatnya, sistem syaraf otonom mengaktifkan kelenjar adrenal yang mempengaruhi sistem pada hormon epinefrin. Hormon yang juga dikenal sebagai hormon adrenalin ini memberi tenaga pada individu serta mempersiapkan secara fisik dan psikis. Adanya peningkatan hormon adrenalin dan noradrenalin atau epinefrin dan norepinefrin menimbulkan disregulasi biokimia tubuh, sehingga muncul ketegangan fisik pada diri ibu hamil (Wulandari, 2008).

Latihan fisik yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan prenatal trimester tiga salah satunya adalah senam yoga. Senam yoga memiliki beberapa metode latihan, dari tiga komponen inti (latihan pernafasan, latihan penguatan dan peregangan otot, serta latihan relaksasi),

ada beberapa jenis relaksasi yang diterapkan dalam senam yoga. Senam yoga pada ibu hamil dapat memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, serta otot dasar panggul yang dapat menurunkan nyeri pada saat persalinan dan relaksasi pernafasan yang ada dalam senam yoga juga dapat membuat ibu rileks sehingga nyeri yang dirasakan berkurang (Perry, dkk, 2010).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan Di Bidan Praktek Mandiri (BPM) Bidan Delima Lasmitasari, S.ST di Jl. Karang Rejo Komp. Mustika Indah Blok C NO.24 Kelurahan Guntung Manggis Kota Banjarbaru terdapat 25 orang ibu hamil yang mengikuti senam yoga. Dilakukan wawancara sederhana, ada beberapa ibu hamil mengatakan rutin mengikuti senam yoga setiap minggunya, Tapi ada juga yang pertama kali mengikuti senam yoga. Alasan ibu mengikuti senam yoga karena dapat mengurangi kecemasan dalam menghadapi persalinan terutama pada ibu hamil primigravida, latihan pernafasannya membuat ibu hamil rileks dan mudah saat persalinan. Beberapa ibu hamil mengatakan setelah mengikuti senam yoga mereka merasa nyaman, rileks serta berkurangnya nyeri punggung terutama pada ibu hamil tua.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Senam Yoga Pada Ibu Hamil Dengan Tingkat Nyeri Saat Persalinan Di Bidan Praktek Mandiri (BPM) Bidan Delima Lasmitasari, S.ST" di Jl. Karang Rejo Komp. Mustika Indah Blok C NO.24 Kelurahan Guntung Manggis Kota Banjarbaru".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut “Apakah ada pengaruh senam yoga pada ibu hamil dengan tingkat nyeri saat persalinan?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Membuktikan Pengaruh Senam Yoga pada Ibu Hamil Dengan Tingkat Nyeri Saat Persalinan Di Bidan Praktek Mandiri (BPM) Bidan Delima Lasmitasari, S.ST.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi senam yoga yang dilakukan ibu hamil Di Bidan Praktek Mandiri (BPM) Bidan Delima Lasmitasari, S.ST Banjarbaru.
- b. Mengidentifikasi tingkat nyeri ibu hamil yang senam yoga saat persalinan
- c. Menganalisis pengaruh senam yoga terhadap tingkat nyeri pada saat persalinan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Akademi Kebidanan Sari Mulia

Memberikan informasi dan pengembangan keilmuan khususnya dalam bentuk tambahan referensi tentang Pengaruh Senam Yoga pada Ibu Hamil dengan Tingkat nyeri saat persalinan.

2. Bagi Bidan

Sebagai masukan bagi bidan dalam meningkatkan pelayanan antenatal care tidak hanya dengan konseling, anamnesa dan pemeriksaan ANC,

tetapi dengan tindakan seperti senam–senam dalam kehamilan contohnya melatih senam yoga ibu hamil.

3. Bagi Penulis

Dapat mengaplikasikan teori dan meningkatkan keterampilan yang diperoleh dari bangku kuliah langsung dalam memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil khususnya tentang senam yoga pada ibu hamil untuk mengurangi nyeri saat persalinan.

4. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi tentang pentingnya senam yoga pada ibu hamil

