

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut World Health Organization (WHO), kehamilan adalah proses selama sembilan bulan atau lebih dimana seseorang perempuan membawa embrio dan janin yang sedang berkembang di dalam rahimnya. Kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional, jika dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi. Kehamilan terdiri dari 3 trimester, dimana trimester pertama berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 sampai ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 sampai ke-40).^{1,2} Kehamilan merupakan hal yang fisiologis, yang diikuti dengan adanya perubahan-perubahan terhadap tubuh perempuan yang kebanyakan akibat dari respon terhadap janin. Perubahan anatomi dan fisiologi tersebut terdiri dari perubahan pada sistem reproduksi (uterus, serviks, ovarium, vagina, perineum, dan payudara), kulit, perubahan metabolik, sistem kardiovaskuler, traktus digestivus, traktus urinarius, sistem endokrin, dan sistem muskuloskeletal.¹ Akibat dari perubahan tersebut, ibu hamil mengalami keluhan karena masa transisi yang memerlukan proses persiapan baik secara fisik maupun psikologis.

Pada trimester pertama kehamilan, ibu akan sering mengalami mual, muntah, pusing akibat hormon estrogen dan *hormon chorionic gonadotrophin* (hCG).^{3,4} Selama trimester kedua sampai persalinan, ibu akan mengalami kenaikan berat badan yang umumnya disebabkan oleh kandungan dan substansinya, payudara, serta peningkatan volume darah dan cairan ekstraseluler ekstraseluler. Sebagian kecil dari kenaikan berat badan ini dihasilkan dari perubahan metabolisme yang menghasilkan air sel yang diperluas dan pengumpulan lemak dan protein baru, yang disebut simpanan ibu. Hytten (1991) merinci bahwa kenaikan berat badan normal selama kehamilan adalah 12,5 kg.⁵ Tulang belakang, yang bertanggung jawab untuk menopang tubuh, akan

terganggu oleh kenaikan berat badan ini. Hal ini menimbulkan rasa sakit pada panggul dan punggung, khususnya panggul bagian bawah.⁶

Pada masa kehamilan, ibu hamil cenderung memiliki emosi yang labil, reaksi yang diperlihatkan tersebut mudah berubah-ubah terhadap kehamilannya.⁷ Adanya perubahan tersebut disebabkan karena adanya peningkatan hormon estrogen dan progesteron, sehingga menyebabkan aspek-aspek psikologis dan terjadinya berbagai masalah pada ibu hamil yaitu kecemasan.⁸ Kondisi mental akibat kecemasan dan depresi pada ibu hamil akan mempengaruhi meningkatnya frekuensi sakit dan menyebabkan adanya penyulit dalam kehamilan dan persalinan, baik itu bagi ibu maupun janin. Menurut data dari ADAA (*Anxiety and Depression Association of America*) disebutkan bahwa terdapat 52% dari ibu hamil melaporkan peningkatan rasa cemas atau depresi pada saat hamil.⁹ Pada ibu primigravida masalah kecemasan akan terus muncul dan hal tersebut sebisa mungkin harus dapat diatasi segera. Penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil dengan kecemasan yang tinggi ketika hamil akan meningkatkan risiko hipertensi pada kehamilan.⁷ Yang berdampak pada terjadinya kejang, bahkan kematian pada ibu dan janin. Jika hal tersebut dibiarkan maka angka mortalitas dan morbiditas pada ibu hamil akan semakin meningkat.

Usaha dalam mencegah morbiditas dan mortalitas ibu diperlukan adanya program kesehatan, salah satunya yang efektif yaitu dengan memberikan pelayanan kehamilan¹⁰ atau asuhan kehamilan pada ibu hamil oleh bidan. Untuk mengurangi ketidaknyamanan fisiologis dan psikologis dan mengurangi dampaknya pada wanita dan janin mereka, praktisi kesehatan dan wanita hamil telah mencoba terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Namun, mengingat kemungkinan efek samping obat terhadap janin, wanita hamil dengan ketidaknyamanan terkait kehamilan tidak ingin menggunakan terapi farmakologis sehingga cenderung mencari pendekatan nonfarmakologis.¹¹

Ada beberapa pilihan pendekatan nonfarmakologis yang bisa dipilih dalam masa kehamilan. Bukti menunjukkan bahwa wanita lebih banyak menggunakan terapi pengobatan komplementer dan alternatif (*Complementary and Alternative Medicine*).¹² Penggunaan CAM di kalangan ibu hamil cukup populer dan saat ini

meningkat¹³, dengan lebih dari sepertiga wanita Amerika usia subur sekarang menggunakan satu atau lebih terapi CAM¹⁴. Sebuah survei yang divalidasi yang dilakukan pada pertemuan tahunan Asosiasi Ahli Obstetri dan Ginekologi Pusat di Amerika melaporkan bahwa 62% dari asosiasi telah menyarankan pasien mereka untuk menggunakan beberapa bentuk CAM selama kehamilan.¹⁵ Demikian pula di Inggris (UK), prevalensi penggunaan CAM oleh wanita selama kehamilan adalah 57,1%¹⁶ dan termasuk Australia Selatan, mayoritas dokter kandungan (68%) dan bidan (78%) dilaporkan merujuk pasien mereka ke terapi CAM¹⁷. Terapi alternatif ini dapat meningkatkan kesehatan umum dan mencegah penyakit¹⁴ dan dianggap bermanfaat bagi aspek psikologis dan fisik.¹⁸

Diantara berbagai berbagai terapi CAM, yoga merupakan salah satu terapi yang paling umum digunakan dan diminati oleh ibu hamil^{12,14} dan profesi kesehatan di berbagai berbagai belahan dunia termasuk Amerika Serikat¹⁴, Inggris¹⁶ terutama Skotlandia¹⁹, Australia¹⁷, dan India²⁰ dengan tujuan mengurangi masalah kesehatan terkait kehamilan dan meningkatkan kesejahteraan pada kehamilan agar lebih baik. Olahraga ringan selama kehamilan, seperti jalan cepat, bersepeda statis, aerobik air, latihan ketahanan, yoga dan peregangan ringan, merupakan terapi nonfarmakologis yang populer di beberapa negara untuk mengoptimalkan kesehatan ibu dan janin.¹¹ Kegiatan ini tidak berisiko keguguran, kelahiran prematur atau kelainan janin.¹¹

Yoga yang dimaksud pada penelitian ini adalah bentuk olahraga dengan teknik pernapasan yang membuat rileks dan beberapa postur khusus yang bermanfaat untuk membantu wanita tetap bugar selama kehamilan dan mempersiapkan mereka untuk melahirkan.²¹ Sebagai bentuk olahraga ringan, yoga direkomendasikan dalam Panduan Kanada 2019 untuk Aktivitas Fisik Sepanjang Kehamilan.¹⁰ Yoga adalah intervensi multimodal baru yang menggabungkan latihan fisik seperti peregangan, penguatan inti, dan pelatihan keseimbangan, dengan pengembangan perhatian, penerimaan dan kasih sayang terhadap diri.²² Yoga adalah praktik pikiran-tubuh yang berasal dari India sebagai aspek filosofi India kuno.²³ Yang terdiri dari postur fisik (asana), latihan pernapasan (pranayama), konsentrasi dan meditasi (dharana dan dhyana), dan kontemplatif

praktik.²⁴ Dari sudut pandang Islam, yoga bukan hanya olahraga fisik, tetapi merupakan ibadah yang diarahkan penyembahannya ke matahari, yang tidak boleh dilakukan oleh seorang Muslim. Beberapa tahun lalu, di negara-negara seperti Malaysia⁷⁹ dan Indonesia⁸⁰ memandang buruk yoga karena melanggar prinsip-prinsip monoteistik Islam karena yoga merupakan praktik Hindu politeistik.⁸¹ Fatwa yoga yang dikeluarkan oleh Majelis Fatwa Kebangsaan di Malaysia terkait yoga pada tahun 2008, dikatakan bahwa haram hukumnya untuk dilakukan oleh seorang muslim, karena berpendapat yoga yang berasal dari Hindu, mengombinasikan latihan fisik dengan elemen-elemen religi, bersenandung, dan berdoa untuk tujuan mencapai kedamaian diri dan akhirnya bersatu dengan tuhan.⁸²

Pada hasil ijtima' ulama komisi fatwa se-Indonesia di Padang Panjang Sumatera Barat 2009 didapatkan keputusan; 1. Yoga yang murni ritual dan spiritual agama lain, hukum melakukannya bagi orang Islam adalah haram, 2. Yoga yang mengandung meditasi dan mantra atau spiritual dan ritual ajaran agama lain hukumnya haram, sebagai langkah preventif (sadd al-dzari'ah), 3. Yoga yang murni olahraga pernafasan untuk kepentingan kesehatan hukumnya mubah (boleh).⁸³ Pada penerbitan Fatwa Agama Islam terhadap praktik yoga oleh anggota komunitas Muslim di Asia Tenggara pada umumnya telah menekankan perlu kembali untuk pendekatan yang hati-hati dalam menggunakan teknik lintas budaya yang heterogen dalam terapi.⁸¹

Yoga yang dibahas dalam studi literatur ini sebenarnya adalah aktivitas fisik ringan yang mengambil manfaat dari aplikasi asana (postur fisik) tanpa ada unsur-unsur meditasi, elemen-elemen religi, berdoa untuk mencapai kedamaian diri yang akhirnya bersatu dengan tuhan seperti ajaran agama Hindu. Yoga sangat cocok untuk untuk wanita karena mudah dipelajari dan direkomendasikan sebagai praktik harian berisiko rendah untuk meningkatkan kesehatan ibu dan janin selama kehamilan.¹⁰ Bukti menunjukkan bahwa berpartisipasi dalam olahraga selama kehamilan diakaitkan dengan penurunan risiko beberapa komplikasi kelahiran.²⁵ Olahraga pada ibu hamil bertujuan untuk pengalihan perhatian, meningkatkan kualitas tidur, membantu mengurangi tekanan dan kecemasan,

menenangkan pikiran, membantu mengurangi konstipasi dan merangsang nafsu makan.⁷ Sebuah survei melaporkan bahwa 65% wanita hamil percaya bahwa yoga memberikan manfaat, dan 40% telah mencobanya bahkan sebelum masa kehamilan²⁶ dan orang-orang yang telah berlatih yoga memiliki pandangan dan sikap yang lebih positif mengenai olahraga dan yoga, setelah diperkenalkan sebagai hal bermanfaat.²⁷ Dengan demikian, prenatal yoga yang melibatkan latihan pernapasan, postur fisik dan meditasi telah meningkat popularitasnya sebagai bentuk aktivitas fisik yang direkomendasikan.^{28,25} Ini berbeda dalam kecepatan, pilihan postur, penggunaan modifikasi, dan penekanan pada perubahan fisik kehamilan.²⁸

Prenatal yoga, suatu bentuk yoga yang dirancang agar aman, lembut, dan terutama bermanfaat bagi wanita hamil.²⁹ Prenatal yoga meningkatkan kekuatan dan kunci kelenturan kelompok otot yang terlibat dalam proses persalinan, seperti otot punggung, pinggang, dan dasar panggul, yang berperan positif dalam mempercepat persalinan. Selain itu, latihan yoga memiliki efek pada sistem endokrin dan saraf selama kehamilan yang bermanfaat dalam meningkatkan sekresi hormon, yang mengurangi stres dan emosi negatif. Polis dan rekannya juga telah memverifikasi keamanan olahraga yoga dalam masa kehamilan.³⁰

Ibu hamil hanya mengalami sedikit keluhan ketidaknyamanan pada tubuh semasa hamil dikarenakan mengikuti prenatal yoga dibandingkan ibu hamil yang tidak mengikuti kelas prenatal yoga, hal tersebut didapatkan dari hasil uji statistik Marginal Homogeneity terhadap 30 ibu hamil.³¹ Penelitian lain juga mengemukakan bahwa terapi prenatal yoga ini dapat mengurangi insiden preeklamsi dalam kehamilan, diabetes melitus gestasional, kasus IUGR (Intrauterine Growth Restriction) dan kelahiran premature³². Bidan memegang peranan penting dalam memengaruhi pelayanan kesehatan ibu. Bidan dalam memberikan asuhan dapat melakukan pemberdayaan pada perempuan termasuk promosi persalinan normal dan perawatan holistik. Dengan dukungan bidan, sangat mungkin untuk ibu hamil merencanakan menggunakan prenatal yoga agar memperlancar persalinan.³¹ Waktu yang tepat untuk melakukan prenatal yoga adalah pada awal usia kehamilan hingga menjelang proses persalinan. Pada

trimester pertama yaitu pada usia kehamilan minggu pertama sampai minggu ke dua belas, trimester kedua yaitu pada usia kehamilan minggu ke dua belas sampai kedua puluh delapan, trimester ketiga yaitu pada usia kehamilan minggu ke dua puluh sembilan sampai minggu ke empat puluh.³³ Penelitian lain menyatakan bahwa mereka yang rutin beryoga menunjukkan risiko lebih rendah dalam hal kelahitan *premature* dibandingkan yang hanya berjalan kaki (14% banding 29%), dan lebih cenderung tidak harus melakukan operasi caesar (23% banding 33%). Rata-rata, para ibu yang beryoga juga memiliki tekanan darah lebih rendah dan perkembangan janinnya lebih sehat.³³

Tujuan melakukan prenatal yoga adalah untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil baik secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan yang matang, ibu hamil akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan persalinan dengan lancar dan nyaman. Prenatal yoga dapat dilakukan di rumah secara mandiri atau di tempat praktik bidan. Teknik prenatal yoga dapat digunakan sebagai salah satu upaya untuk mengatasi masalah selama masa kehamilan seperti meningkatkan stamina tubuh saat hamil, melancarkan sirkulasi darah dan O₂ ke janin, mengatasi sakit punggung dan pinggang, sembelit dan melatih otot dasar panggul agar lebih kuat dan elastis sehingga mempermudah proses kelahiran.⁷ Penulis tertarik untuk melakukan tinjauan naratif terkait dengan manfaat prenatal yoga pada ibu hamil setelah meninjau penjelasan singkat di atas.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis merumuskan masalah penelitian ini untuk mengetahui “Bagaimana manfaat prenatal yoga pada ibu hamil ?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Merangkum literatur yang berhubungan dengan manfaat dari prenatal yoga pada ibu hamil.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui manfaat prenatal yoga terhadap keluhan-keluhan yang terjadi selama kehamilan.
2. Mengetahui manfaat prenatal yoga terhadap janin
3. Mengetahui manfaat prenatal yoga terhadap persalinan

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Studi literatur ini dapat menambah wawasan penulis tentang berbagai manfaat prenatal yoga dan meningkatkan pengalaman dalam melakukan studi literatur.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Dapat memberikan informasi yang bisa dijadikan bahan masukan bagi civitas akademika dalam pengembangan pembelajaran mengenai manfaat prenatal yoga pada ibu hamil. Hasil studi literatur ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan pembaca terutama tentang manfaat prenatal yoga pada ibu hamil.

1.4.3 Bagi Tenaga Kesehatan

Dapat menambah wawasan dan memberikan informasi yang bisa dijadikan bahan masukan bagi tenaga kesehatan khususnya bidan dalam memberikan pelayanan dan asuhan kebidanan kepada ibu hamil untuk melakukan prenatal yoga.

1.4.4 Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat menambah pengetahuan masyarakat khususnya ibu hamil agar dapat melakukan olahraga ringan (yoga pada kehamilan) untuk mengatasi keluhan pada kehamilan.