BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Analisa Situasi

Keberhasilan pembangunan kesehatan sesuai dengan tujuan dari pembangunan berkelanjutan Millennium Development Goals (SDGs) yang disepakati tahun 2015 merupakan keberlanjutan dari Millennium Development Goals (MDGs). Dari tujuh belas tujuan tersebut Tujuan ke-3 memiliki 13 target yang ingin dicapai secara global. Inti dari target tersebut adalah untuk menjamin kehidupan yang sehat dan meningkatkan kesejahteraan seluruh penduduk semua usia. Berdasarkan lembar fakta SDGs Indonesia menunjukkan kondisi yang semakin baik yaitu pada periode 1991-2015 Angka Kematian Ibu (AKI) menurun dari 390 per 100.000 kelahiran hidup menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup dan pada periode yang sama, Angka Kematian Bayi (AKB) juga mengalami penurunan dari 68 per 1000 kelahiran hidup menjadi 23 per 1000 kelahiran hidup.

Wanita yang sedang berada dalam masa kehamilan banyak mengalami perubahan pada dirinya, baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan terus terjadi selama 9 bulan masa kehamilan. Sampai pada akhirnya ibu hamil menyadari ia akan menghadapi suatu situasi persalinan yang akan menjadi titik awal kehidupan baru yang akan dijalannya sebagai seorang ibu. Ketidaknyamanan fisik sudah dirasakan sejak awal kehamilan. Kemudian ditambah dengan bayangan mengenai proses persalinan dan bagaimana keadaan bayinya kelak setelah lahir. Bayangan tersebut umumnya muncul pada ibu yang sebentar lagi menjalani persalinan, atau pada fase trimester III kehamilan. Bayangan mengenai proses persalinan yang selama ini terdengar menakutkan akan semakin membuat ibu hamil cemas, terutama pada wanita yang baru pertama kali hamil (primigravida). Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa wanita yang mengalami kecemasan sewaktu hamil akan lebih banyak mengalami penyulit persalinan. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah latihan fisik, sebab berpengaruh positif terhadap janin, kehamilan, berat lahir dan kesehatan maternal serta mengurangi komplikasi persalinan.

Salah satu latihan fisik yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan adalah senam yoga prenatal. Senam Yoga menekankan dasar latihan pada postur tubuh dan teknik pernafasan dalam. Berdasarkan beberapa penelitian, dinyatakan bahwa yoga dapat membantu memberikan ketenangan jiwa dan pikiran karena dapat dijadikan sebagai salah satu *coping stress* (Bribiscas, 2013; Williams-Orlando, 2013; Khalsa, Butzer, Shorter, Reinhardt, & Cope, 2013; Bala, 2012) dan meningkatkan *self-efficacy* (William-Orlando, 2013; Khalsa, Butzer, Shorter, Reinhardt, & Cope, 2013).

Dapat dikatakan sebagai *coping stress* karena yoga dapat membantu seseorang melakukan suatu usaha untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya (*planful problem solving*) dalam kondisi ini adalah meminimalisir keluhan akibat reaksi cemas. Misalnya seperti meredakan nyeri pada beberapa anggota tubuh, mengatur ritme nafas untuk mencapai kondisi relaks, mengatur ritme jantung, serta memperbaiki kualitas tidur (Bala, 2012). Selain itu, teknik bernafas bisa memberikan kemampuan wanita hamil untuk mengelola emosi serta pikirannya untuk lebih berfokus pada kondisi diri dan pada situasi yang sedang dihadapi saat ini. Senam Yoga prenatal adalah modifikasi dari senam Yoga dasar yang disesuaikan gerakannya dengan kondisi ibu hamil. Gerakan dibuat dengan tempo yang lebih lambat dan menyesuaikan dengan kapasitas ruang gerak ibu hamil. Ibu hamil mulai banyak mengikuti kelas senam Yoga prenatal karena mereka meyakini senam ini akan membantu mereka dalam proses persalinan. Terdapat beberapa sumber yang menyatakan bahwa senam yoga prenatal juga dapat membantu ibu hamil untuk mencapai keseimbangan jiwa dan pikiran dengan cara menurunkan kecemasan dalam diri ibu hamil.

1.2 Permasalahan Mitra

PMB Rifatul Khusnia dan PMB Ovalia terletak di kecamatan Pujon kabupaten Malang. Di wilayah ini banyak terdapat ibu hamil, yang aktif melakukan pemeriksaan kehamilan (ANC). Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama pada trimester tiga seperti perubahan mood serta peningkatan kecemasan. Untuk mengatasi masalah kecemasan

salah satunya dengan cara senam yoga prenatal. Senam yoga prenatal masih jarang dilakukan di wilayah Pujon terutama untuk mengatasi masalah kecemasan pada ibu hamil, terutama ibu hamil menjelang persalinan.

1.3 Kelayakan Pengusul

Pengusul program pengabdian internal dosen adalah dosen tetap Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang, ketua tim pengusul dan anggota tim memiliki kualifikasi pendidikan yang kompeten dan relevan terhadap program yang akan dilaksanakan. Pengusul dan anggota tim merupakan dosen lulusan pascasarjana Universitas Brawijaya jurusan S2 Kebidanan. Sehingga pengusul dan anggota tim dapat dikatakan layak dalam melaksanakan program Pengabdian Masyarakat yang berfokus pada persiapan persalinan.