

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) merupakan indikator kesejahteraan masyarakat. Menurut WHO (2024), sebanyak 287.000 perempuan meninggal selama dan setelah kehamilan serta persalinan pada tahun 2020. Penyebab utama kematian ibu adalah pendarahan hebat, infeksi, tekanan darah tinggi (preeklamsia dan eklamsia), komplikasi persalinan, serta aborsi tidak aman.

Di Indonesia, jumlah kematian ibu meningkat dari 4.005 kasus (2022) menjadi 4.129 kasus (2023), dan kematian bayi dari 20.882 menjadi 29.945 kasus (Kemenkes RI, 2024). Berdasarkan Sensus Penduduk 2020, AKI nasional sebesar 189 per 100.000 kelahiran hidup, AKB 16,85 per 1.000 kelahiran hidup, sedangkan AKI di NTB mencapai 257 per 100.000 kelahiran hidup (Dinkes Provinsi NTB, 2023). Jumlah kematian ibu di Provinsi NTB selama 2019–2023 bersifat fluktuatif, meningkat pada 2020 dan 2021, lalu menurun menjadi 91 kasus pada 2022 dan 2023. Penurunan ini merupakan hasil dari upaya intensif menekan kematian ibu nifas serta optimalisasi penyelenggaraan kelas ibu hamil (Dinkes Provinsi NTB, 2023).

Di Kabupaten Lombok Barat terdapat 12.514 kelahiran hidup dengan 16 kematian ibu saat melahirkan, meningkat dibanding tahun 2022 yang mencatat 10 kematian. Tingginya angka kematian ibu dipengaruhi rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pemeriksaan kehamilan (Dinkes Lombok Barat, 2023). Sementara itu, data KIA di Klinik Pratama Bumi Sehat Lombok barat mencatat 137 ibu hamil melakukan kunjungan ANC selama Januari–Mei 2025, dan 22 di antaranya mengikuti yoga prenatal pada periode yang sama.

Selama kehamilan, wanita mengalami perubahan fisiologis yang memengaruhi sistem tubuh seperti kardiovaskular, endokrin, pernapasan, dan muskuloskeletal, khususnya kerangka aksial yang menyebabkan nyeri pinggang (Syalfina *et al.*, 2022). Perubahan ini juga melibatkan faktor hormonal dan psikofisiologis, terutama pada trimester III, yang menyebabkan ketidaknyamanan seperti sesak napas, insomnia, nyeri punggung, kaki kram, edema, hingga kecemasan (Astuti & Agussafutri, 2021).

Salah satu cara yang dapat disarankan kepada ibu hamil untuk mengurangi rasa tidak nyaman adalah dengan melakukan aktivitas fisik. Aktivitas yang aman dan bermanfaat bagi ibu hamil meliputi olahraga ringan dan senam hamil. Olahraga ringan seperti jalan kaki atau peregangan yang bertujuan menjaga kebugaran, melancarkan peredaran darah, dan mengurangi keluhan seperti nyeri punggung atau kaki bengkak. Senam hamil adalah latihan gerak yang dapat dimulai pada usia kehamilan 24 minggu dan dilakukan 1 kali seminggu secara teratur untuk mempersiapkan fisik dan mental agar proses persalinan berjalan normal (Fasiha *et al.*, 2020). Sementara itu, prenatal yoga merupakan olahraga khusus ibu hamil yang bertujuan membantu meningkatkan fleksibilitas tubuh selama hamil dan mengurangi kecemasan yang dirasakan (Apsari, dkk., 2022). Yoga prenatal menggabungkan peregangan ringan, teknik pernapasan, dan relaksasi yang bermanfaat dalam mengurangi stres dan kecemasan, memperbaiki kualitas tidur, meningkatkan elastisitas otot panggul, serta membantu kesiapan mental menghadapi persalinan. Dengan demikian, yoga prenatal mendukung kesehatan fisik dan kesejahteraan emosional ibu hamil.

Beberapa penelitian membuktikan bahwa prenatal yoga efektif meningkatkan kenyamanan ibu hamil trimester III. Susanti (2023) menemukan penurunan nyeri punggung dari skor 6,13 menjadi 2,03 setelah yoga. Penelitian Wariyah dan Khairiah (2023) juga menunjukkan hasil serupa. Sementara itu, Patiyyah *et al.* (2022) mencatat penurunan skor ketidaknyamanan dari 1,78 menjadi 1,03 setelah senam prenatal yoga. Temuan ini menegaskan bahwa prenatal yoga

bermanfaat secara fisik dan emosional bagi ibu hamil. Dari latar belakang di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Aktivitas Fisik Yoga Terhadap Tingkat Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III di klinik Pratama Lombok.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Bagaimana pengaruh aktifitas fisik yoga terhadap tingkat kenyamanan ibu trimester III di Klinik Pratama Bumi Sehat Lombok?"

1.3 Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.3.1 Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui Pengaruh aktivitas fisik yoga terhadap tingkat kenyamanan ibu hamil Trimester III di klinik pratama bumi sehat Lombok.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui tingkat ketidaknyamanan fisik ibu hamil terkait dengan keluhan nyeri punggung.
- b. Mengetahui tingkat ketidaknyamanan fisik ibu hamil terkait dengan edema (pembengkakan).
- c. Mengetahui tingkat ketidaknyamanan fisik ibu hamil terkait dengan gangguan tidur.
- d. Mengetahui tingkat ketidaknyamanan fisik ibu hamil terkait dengan kecemasan.

1.3.2 Manfaat penelitian

1. Bagi institusi pendidikan

Sebagai bahan referensi perpustakaan dan sebagai sumber bahan bacaan tentang Pengaruh aktivitas fisik yoga terhadap tingkat kenyamanan ibu hamil trimester III.

2. Bagi penulis

Sebagai bahan untuk menambah wawasan dan bekal ilmu pengetahuan mengenai efektivitas aktivitas fisik yoga dalam meningkatkan kenyamanan ibu hamil, khususnya pada trimester III serta dapat menerapkan ilmu pengetahuan yang telah diperoleh.

3. Bagi tenaga kesehatan

Penelitian ini dapat menjadi bahan masukan dalam memberikan pelayanan kebidanan khususnya terkait upaya nonfarmakologis untuk mengurangi ketidaknyamanan ibu hamil.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi awal bagi peneliti lain yang ingin mengkaji lebih dalam tentang aktivitas fisik yoga dalam meningkatkan kenyamanan atau aspek kesehatan lain pada ibu hamil.

5. Bagi ibu hamil

Sebagai informasi dan menambah pengetahuan tentang manfaat yoga selama kehamilan serta meningkatkan kesadaran ibu tentang pentingnya menjaga kenyamanan dan kesejahteraan selama kehamilan, bukan hanya fokus pada kondisi janin.