

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Awal mula kehamilan merupakan siklus yang mengalami perubahan pada anatomi manusia yang terjadi di akibatkan pengaruh fisiologis. Semasa kehamilan seorang ibu hamil perlu melengkapi keutamaan nutrisi saat kehamilan. Ibu hamil perlu menjaga kesehatan mental agar tidak berpengaruh pada kesehatan bayi. Berdasarkan WHO (2020) kurang lebih 10% ibu hamil di dunia mengajukan laporan mengenai gangguan mental. Presentase ini bahkan melebihi presentase di negara berkembang yang melebihi 15,6% (Rahman & Urbayatun, 2021).

Wanita hamil harus memiliki kondisi psikologi yang baik sehingga janin di Tubuhnya permanen dalam keadaan sehat. Kehamilan dengan tingkat stres yang tinggi, genetika dan nutrisi yang buruk dapat berdampak pada janin karna janin dapat berpotensi lahir cacat dan kematian. Tingkat stres selama kehamilan apalagi di masa pandemi covid 19 meningkat signifikan sampai lebih dari 76% dan sangat berisiko pada janin dalam kehamilannya (Jayanti & Mayasari, 2020).

Stres dan kecemasan dapat dicegah dengan melakukan aktivitas fisik dengan terarah dan teratur. Melakukan aktivitas fisik kepada ibu Hamil memiliki manfaat untuk untuk kebugaran dan kondisi fisik psikologis yang baik. Kondisi psikologi buruk karena kecemasan Terkait kehamilan diartikan sebagai kekhawatiran, keasyikan, dan ketakutan

terkait dengan kehamilan, persalinan, kesehatan dan perawatan bayi baru lahir anak. Kecemasan adalah respon normal dalam kondisi stres. Jadi, tingkat kecemasan terkait kehamilan normal untuk membantu wanita Hamil mematuhi rekomendasi Terkait Kesehatan.

Akan tetapi, kondisi cemas yang berlebihan bisa berdampak buruk terhadap keadaan mental si calon Ibu bayi kemudian perkembangan kognitif, emosional, dan perilaku anak-anak mereka. Studi yang berbeda melaporkan hubungan kecemasan terkait kehamilan dengan masalah yang berhubungan dengan kesehatan seperti pembatasan pertumbuhan intrauterin, lahir prematur, celah bibir dan langit-langit mulut, lahir mati, kematian neonatus, autisme, hiperaktif, dan gangguan perkembangan saraf.

Perempuan selama saat kehamilan menjadi sekelompok yang dapat dan dengan mudah mengalami kondisi gangguan mental. Banyak yang telah melakukan penelitian mengenai kondisi kecemasan pada Wanita atau ibu hamil di masa-masa pandemic covid-19 di dapatkan hasil adanya sebuah peningkatan kecemasan (Ekasari, 2022). Meningkatnya kecemasan yang dirasa oleh ibu hamil semasa covid-19 sebagai macam kondisi yang melanda kesehatan dari ibu hamil, mulai dari kesehatan bayi yang berada di kandungan hingga tidak terawatnya kandungan selama kehamilan. (TRIYANI, 2021).

Beberapa upaya pengendalian yang dapat dilaksanakan yaitu dengan mencegah kondisi psikologis yang buruk saat hamil adalah

dengan cara melakukan aktifitas fisik. Saat melakukan aktifitas fisik ibu hamil dapat mengeluarkan energi dan kekhawatirannya secara bersamaan. Melakukan katifitas fisik dapat membantu mengurangi aura atau kondisi yang buruk dalam diri sehingga dapat memperbaiki kondisi psikologis pada ibu hamil. Selain itu dengan melakukan aktifitas fisik seperti berolah raga, senam kegel, yoga, dan berenang dapat membantu proses persalinan.

Melaksanakan berbagai keaktifan kebugaran jasmani seperti, renang, jogging, senam atau yoga, dan berbagai macam senaam untuk ibu hamii, bahkan aktifitas yang ringan seperti membersihkan rumaah atau beberes rumah Melaksanakan berbagai keaktifan kebugaran jasmani seperti, renang, jogging, senam atau yoga, dan berbagai macam senaam untuk ibu hamil, bahkan aktifitas yang ringan seperti membersihkan rumaah atau beberes rumah (Setiawan et al., n.d.)

Berbagai kegiatanyng dilaksanakan oleh ibu hamil dapat dllaksanakan sebagai rutinitas yang tersusun yang dapat memberi suatu keadaan yang memicu kepada kesehaan mental bagi si Ibu hamil sehingga menjadi acuan pencegahan kecemasan yang berlebihan. Prosedur persalinan aman dan nyaman nantinya dapat mengurangi resiko kematian saat peralinan, dan kebalikannya jika kegiatan ibu hamiltidak terkontrol dan berlebihan dapat berujung kematian

Permasalahan psikologis karna pandemic covid 19 sangat di rasakan oleh ibu hamil. Permasalahan kecemasan di pengaruhi berdasarkan

resiko covid 19 bagi kelangsungan hidup bayi dan ibu Keresahan mengenai tidak terlaksana berdasarkan kelangsungan kesehatan mental dan hubungan yang bersosial.gangguan psikologis dari seorang ibu hamil dapat di buktikan berdasarkan penelitian Durakus dan Aksu (2020) menyebutkan bahwa berabagai dampak yang ditimbulkan dari pandemic covid-19 yaitu terjadinya kondisi kecemasan yang berlebihan. Penelitian yang lain menurut Mappa, et al (2020) menyebutkan bahwasanya ibu hamil dapat bersiko pada dmpak psikologis dan berdampak pada keccemasan yang berlebihan terhadap wabah covid 19. (Safitri et al., 2020).

Prevalensi kecemasan terkait kehamilan di negara berkembang adalah 10-25%. Studi di Iran menilai kecemasan terkait kehamilan menggunakan kuesioner kecemasan umum dan melaporkan tingkat prevalensi 32,5 dan 40%. Sumber utama kecemasan terkait kehamilan ini adalah penyakit menular, terutama selama epidemi dan pandemi. Pandemi mempengaruhi orang dan komunitas pada tingkat yang berbeda dan menyebabkan gangguan dalam komunitas. Ketahanan psikologis dan biasanya dikaitkan dengan stres, kecemasan, gangguan tidur, dan sikap negatif (Effati-Daryani et al., 2020).

Menurut Muzzayana tahun 2021 tingkat stress berhubungan dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil selama pandemi covid 19. Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000.000. Sebanyak 107.000.000 atau 28,7 % kecemasan ternyadi pada ibu hamil

menjelang proses persalinan (Rahayu, 2019). Beberapa hal yang berkaitan dengan kondisi psikologis pada ibu hamil selama masa pandemi COVID-19, di sebabkan oleh beberapa hal seperti kurangnya aktifitas fisik, kondisi stress, dan tingkat kecemasan pada saat hamil.

Berdasarkan berbagai paparan data di atas maka perlu di lakukannya penelaah lebih lanjut terkait hubungan aktivitas fisik dan kondisi stress terhadap tingkat kecemasan ibu hamil selama masa pandemi. Tujuan dari penelitian literatur review ini untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kondisi stress terhadap tingkat kecemasan ibu hamil selama masa pandemi.

B.Rumusan Masalah

Dari latar belakang peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu Adakah hubungan aktivitas fisik dan kondisi stress terhadap tingkat kecemasan ibu hamil selama masa pandemi?

C.Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum
2. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan Aktivitas Fisik Dan Kondisi Stress Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Selama Masa Pandemi.

3. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui psikologis ibu hamil semasa pandemi.
- b. Mengetahui pemicu kecemasan pada ibu hamil selama masa pandemi
- c. Mengetahui efektifitas aktivitas fisik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil selama masa pandemi.
- d. Mengetahui kondisi stress terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil selama masa pandemi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Secara Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini menjadi referensi yang bisa digunakan untuk penelitian selanjutnya dan juga sebagai bahan masukan dalam proses belajar mahasiswa tentang penelitian.

2. Manfaat Secara Praktis

- a. Untuk Masyarakat diharapkan melalui riset ini bisa dijadikan sebagai bahan bacaan informasi yang berguna untuk meningkatkan wawasan mengenai dampak pandemic bagi kondisi psikologis pada ibu hamil
- b. Untuk peneliti sendiri hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan, pengalaman dan wawasan peneliti sebagai sarana penerapan ilmu yang telah diperoleh selama mengikuti pendidikan di S1 Kesehatan Masyarakat.

E. Keaslian Peneliti

Sebagai bentuk pembuktiaan keaslian dalam riset ini peneliti sebagai penulis riset ini dengan judul " Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kondisi Stress Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Selama Masa Pandemi", pada riset ini, peneliti mampu membuktikannya bahwa tidak ada kesesamaan judul dan penelitian yang sama pada riset ini seperti:

Tabel 1 Keaslian Penelitian

No.	Judul Penelitian	Nama Peneliti	Tahun dan Tempat Penelitian	Rancangan Penelitian	Variabel Penelitian	Hasil Penelitian
1.	STUDI DESKRIPTIF: TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PADA MASA PANDEMI COVID-19	Rias Resti Safitri, Mutia Nadra Maulida, Hikayati	Ilir Timur Palembang Tahun 2021	metode deskriptif kuantitatif.	Variabel Independen: Tingkat Kecemasan Variabel Dependen: Ibu HamIl pada Masa Pandemi	Dari beberapa penelitian rentan waktu 20 sampai dengan 35 tahun, tidak bekerja, memiliki pendidikan lulus dari sekolah menengah-universitas, usia kehamilan pada trimester ketiga, dan nulipara. Dari hasil riset menunjukkan 75,6% responden tidak megklami terjadi kecemasan, 10,3% dan mengklaim adanya kecemasan ringan, 9% kecemasan sedang, kecemasan berat 3,8% dan kecemasan sangat berat 1,3%.
2.	Analisis Faktor Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Masa Pandemi COVID-19 Di Kota Kotamobagu	Muzayyana , Sitti Nurul Hikma Saleh	Kota Kotamobagu Tahun 2021	cross sectional	Variabel Independen: Tingkat Kecemasan Variabel Dependen: Ibu Hamil pada Masa Pandemi	Dapat dilihat bahwa pendidikan ibu memiliki hubungan yang sangat kuat dengan Kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga selama pandemi COVID-19 Tingkat stres pada ibu memiliki hubungan yang sangat kuat dengan kecemasan pada ibu hamil trimester III selama pandemi COVID-19
3.	TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI KOTA BENGKULU	ASMARIYAH , NOVIANTI, SURIYATI	Kota Bengkulu 2021	deskriptif.	Variabel Independen: Tingkat Kecemasan Variabel Dependen: Ibu Hamil pada Masa Pandemi	Hasil Penelitian tentang karakteristik ibu hamil yang mendapatkan pelayanan kesehatan di 15 puskesmas di kota bengkulu saat pandemi covid-19 sesuai usia ibu hamil yang sedang hamil tidak berisiko (20-35 tahun) oleh 95 responden (88%) dan usia berisiko (>35 tahun) dari 13 responden (12%), usia kehamilan ibu hamil diperoleh pada trimester pertama (usia kehamilan 0-13 minggu) hingga 16 responden (14,8%) trimester kedua (14-27. usia kehamilan

						<p>minggu) dari 41 responden (38,0%) dan ibu hamil pada trimester ketiga (usia kehamilan 28-41 minggu) dari 51 responden (47,2%). Paritas ibu hamil primipara sebanyak 47 responden (43,5%) multipara 56 responden (51,9%) dan grandemultipara 5 responden (4,6%), sedangkan tingkat kecemasan ibu hamil di masa pandemi Covid-19 tidak memberikan hasil 4 responden (3,7%) mengalami kecemasan, 43 responden (39,8%) mengalami kecemasan ringan, kecemasan sedang 40 responden (37,0%) dan kecemasan berat 21 responden (19,4%) dan ibu hamil tidak termasuk dalam kategori tingkat kecemasan panik. Kesimpulan: tingkat kecemasan ibu hamil di masa pandemi Covid-19 memiliki kecemasan ringan diikuti kecemasan sedang dan berat dan hanya sedikit yang tidak mengalami kecemasan.</p>
4..	Depression, stress, anxiety and their predictors in Iranian pregnant women during the outbreak of COVID-19	Fatemeh Effati-Daryani, Somayeh Zarei, Azam Mohammadi, Elnaz Hemmati, Sakineh Ghasemi Yngyknd5 and	Iran Years 2020	cross sectional	<p>Variabel Independen: Depression, stress, anxiety and their predictors</p> <p>Variabel Dependen: PREGNANT WOMEN DURING THE PANDEMIC COVID-19</p>	<p>Rerata skor (SD) untuk depresi, stres dan kecemasan adalah 3,91 (3,9), 6,22 (4,25) dan 3,79 (3,39), masing-masing; skor berkisar dari 0 hingga 21. Gejala depresi, stres dan kecemasan diamati pada 32,7, 32,7 dan 43,9% dari peserta, masing-masing, dengan berbagai derajat dari ringan sampai sangat parah. Berdasarkan disesuaikan model linier umum, variabel tingkat pendidikan, pekerjaan pasangan dan kepuasan dengan kehidupan pernikahan adalah prediktor dari gejala depresi. Variabel tingkat pendidikan pasangan, dukungan pasangan, kepuasan hidup berumah tangga dan</p>

		Mojgan Mirghafourv nd6*				Jumlah kehamilan merupakan prediktor gejala kecemasan dan variabel pendidikan pasangan tingkat, kecukupan pendapatan rumah tangga, dukungan pasangan, dan kepuasan dengan kehidupan perkawinan adalah prediktor stres gejala.
5.	STRESS LEVEL OF PREGNANT WOMEN DURING THE PANDEMIC COVID-19 IN THE VILLAGE OF KALIANYAR NGRONGGOT DISTRICT NGANJUK REGENCY	Enur Nurhayati Muchsin	Nganjuk Years 2021	descriptive	Variable Independen: Stress Variabel Dipenden: PREGNANT WOMEN DURING THE PANDEMIC COVID-19	The results of the 24 respondents who responded found moderate stress to 20 respondents (83%). A small percentage of the respondents experienced severe stress as 4 respondents (17%). This is affected by several factors, namely age, education, occupation, pregnancy history, gestational age, information about Covid-19, sources of information about Covid-19, antenatal care (ANC). pregnant women can control stress during pregnancy. support from the family and always do health protocols and think well during pregnancy.
6.	GAMBARAN AKTIVITAS FISIK DAN REKREASI PADA IBU HAMIL DI MASA PANDEMI DI WILAYAH PUSKESMAS KARANGASEMI I	I Gusti Agung Intan Berliana	PUSKESMAS KARANGASEMI I Tahun 2021	deskriptif	Variabel Independen: Aktifitas Fisik dan Rekreasi Variabel Dipenden: IBU HAMIL DI MASA PANDEMI	Contoh riset yang digunakan berupa 43 orang dengan kriteria inklusi. Rerata usia responden adalah 24,91 tahun, usia termuda 21 tahun dan tertua 30 tahun, dan standar deviasi 2,359. di bagian tengah sebanyak 23 orang (53,5%).