

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Yoga merupakan sistem kesehatan menyeluruh (*holistic*) yang terbentuk dari kebudayaan India kuno sejak 3.000 SM yang lalu, yoga atau “*yuj*” dalam bahasa Sanskrit kuno berarti union (penyatuan), penyatuan antara *atman* (diri) dan *brahman* (Yang Mahakuasa) artinya, melalui yoga seseorang akan lebih baik mengenal tubuhnya, mengenal pikirannya, dan mengenal jiwanya, semakin seseorang mengenal seluruh aspek dirinya itulah maka semakin dekat pula ia dengan Sang Pencipta (Shindu,2014:30). Senam yoga adalah sebuah aktivitas dimana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca inderanya dan tubuhnya secara keseluruhan yang berarti mengendalikan, mengatur, dan berkonsentrasi, yang berfungsi menyalurkan tubuh, jiwa dan pikiran kita, selain itu, senam yoga dapat melancarkan aliran oksigen didalam tubuh sehingga tubuh pun menjadi lebih sehat (Viklund (2010) dalam Andrienne, 2012).

Yoga adalah salah satu bentuk aktivitas fisik yang baru-baru ini diperkenalkan di Negara Inggris dalam tempat kerja untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan, yoga adalah bentuk kuno dari promosi kesehatan, yang melibatkan aktivitas fisik, latihan pernapasan, teknik relaksasi dan latihan meditasi yang berguna untuk meningkatkan kesadaran pikiran dan tubuh (Shindu,2014; Hartfiel,2012). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa yoga efektif untuk memulihkan motivasi dan kondisi pasien penderita penyakit kronis seperti pasien dengan penyakit kardiovaskular, diabetes, kanker, kecemasan, stress, sakit kepala kronis dan sakit punggung (Hartfiel, 2012).

Lebih dari 13 juta orang penduduk Amerika berlatih yoga dan banyak yang percaya bahwa yoga dapat meningkatkan kesehatan mereka. Selama berabad-abad yoga diterapkan dalam delapan cabang ilmu yang berbeda, dalam sebuah kelas yang dimentorin seorang guru melalui sistem kelas tutorial yoga terbukti memiliki manfaat bagi kesehatan fisik, mental, dan emosional, yoga telah dipelajari secara ekstensif selama beberapa dekade terakhir, selain itu yoga telah terbukti meningkatkan sejumlah kondisi kesehatan termasuk kondisi kardiometabolik seperti kardiovaskular, penyakit diabetes tipe 2, kanker, arthritis, asma, gangguan psikologis dan masalah kesehatan sistem reproduksi wanita (Ross, Friedmann, Bevans, & Thomas, 2013 : 68)

Survei nasional yang dilaksanakan baru-baru ini kepada yogi (peyoga) yang dilakukan di *University of Maryland Nursing School*, dari peserta tanpa memandang ras, jenis kelamin, atau pendidikan, peserta setuju bahkan sangat setuju bahwa yoga dapat membantu meningkatkan hubungan interpersonal (67%), kebahagiaan (86,5%), energi (84,5%), kualitas tidur (68,5%), dan berat badan (57,3%) (Ross, Friedmann, Bevans, & Thomas, 2013). Penelitian yang juga terkait dengan yoga yang dilakukan di Inggris membuktikan bahwa dalam 37 peserta kelompok kontrol menunjukkan program 8 minggu yoga menyebabkan pengurangan yang signifikan terhadap tingkat stres dan nyeri punggung, selain itu dengan yoga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis (Hartfiel,2012). Yoga dapat digunakan sebagai terapi efektif dalam mengurangi stres oksidatif dalam diabetes tipe 2 (Hedge *et al*, 2011). Hal ini menunjukkan hasil yang sama dengan pendapat lain bahwa yoga efektif untuk meningkatkan kesehatan umum (Shindu,2014). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di beberapa negara yang membuktikan bahwa yoga mempunyai banyak manfaat terhadap kesehatan organ reproduksi wanita usia subur sehingga peneliti ingin meneliti tentang efektivitas penggunaan media promosi kesehatan video yoga

dalam meningkatkan motivasi kesehatan wanita usia subur tentang kesehatan reproduksinya.

Menurut Uno (2012) istilah motivasi berasal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri individu, yang menyebabkan individu tersebut bertindak atau berbuat, motif adalah daya penggerak dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas tertentu, demi mencapai tujuan tertentu, motif tidak dapat diamati secara langsung, tetapi dapat diinterpretasikan dalam tingkah laku tertentu. Notoatmodjo (2007) mendefinisikan motivasi hidup sehat adalah suatu respon seseorang/organisme terhadap stimulus yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan, serta lingkungan, motivasi sangat berhubungan erat dengan bagaimana perilaku itu dimulai, disokong, dikuatkan, diarahkan, dihentikan dan reaksi subjektifitas macam apakah yang timbul dalam organisasi ketika semua berlangsung. Motivasi merupakan keinginan untuk melakukan sesuatu dan menentukan kemampuan bertindak untuk memuaskan kebutuhan individu (Robin (2002) dalam Safa'ah, 2012).

Becker (2010) dalam Notoatmodjo (2012) menguraikan motivasi kesehatan/perilaku hidup sehat menjadi tiga domain, yakni pengetahuan kesehatan (*health knowledge*), sikap terhadap kesehatan (*health attitude*) dan praktik kesehatan (*health practice*). Hal ini berguna untuk mengukur seberapa besar tingkat motivasi kesehatan individu yang menjadi unit analisis penelitian. Dari beberapa definisi tentang motivasi diatas dapat disimpulkan bahwa motivasi kesehatan wanita usia subur motivasi merupakan dorongan mental yang dapat tumbuh dari dalam diri wanita usia subur sendiri maupun akibat rangsangan dari luar kemudian mengakibatkan seseorang (wanita usia subur) untuk bertindak memenuhi kebutuhan akan kesehatan reproduksinya.

Berdasarkan survey yang dilakukan Safa'ah (2010 : 5) dalam penelitiannya yang dilakukan berkaitan dengan motivasi kesehatan wanita usia subur dalam pemeriksaan kesehatan organ reproduksi, 30% melakukan pemeriksaan kesehatan organ reproduksi karena keinginan sendiri, dan terdapat 40% yang melakukan pemeriksaan kesehatan organ reproduksi karena ajakan dari teman atau tetangga, dan 30% melakukan pemeriksaan kesehatan organ reproduksi karena ada pemeriksaan kesehatan organ reproduksi gratis, dari hasil survey tersebut terbukti bahwa motivasi kesehatan wanita usia subur masih tergolong rendah. Kurangnya motivasi wanita usia subur untuk mengikuti pemeriksaan kesehatan tersebut disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya dapat disebabkan karena akses untuk deteksi tidak tercapai oleh sebagian besar masyarakat padahal masalah kesehatan wanita sangat penting, hal ini disebabkan karena sosialisasi masih belum dapat dilaksanakan secara optimal, selain itu meski sasaran (wanita usia subur) telah mendapatkan sosialisasi masih banyak yang belum memiliki kesadaran untuk mengikuti pemeriksaan karena beberapa alasan, misalnya malu, takut, dan tidak merasa membutuhkan sehingga kurang termotivasi untuk melakukan. Oleh sebab itu diperlukan motivasi untuk wanita usia subur agar mau mengikuti pemeriksaan kesehatan (Robin (2002) dalam Safa'ah, 2012).

Penelitian tentang pengukuran tingkat motivasi wanita usia subur berkaitan dengan pemeliharaan sistem reproduksi pernah dilakukan di Iran (2014). Penelitian ini membahas tentang alat yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat motivasi yaitu dengan 26 pernyataan tentang kesehatan organ reproduksi. Pernyataan yang digunakan diuji validitas dan reliabilitasnya menggunakan conten validity indeks (CVI) dan Conten Validity Rasio (CVR). Hasil penelitian menunjukkan bahwa masing-masing item pernyataan dinyatakan valid dan reliabel serta tingkat motivasi

wanita usia subur dalam pemeriksaan sistem reproduksi meningkat secara signifikan (Hassani, 2014).

Dari hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 15-19 November 2014 kepada wanita usia subur berdasarkan kriteria usia 20-45 tahun, status ekonomi menengah kebawah dan pendidikan rata-rata SMP dan SMA yang berada di wilayah RW 06 Kelurahan Karang Besuki, hasil yang ditemukan adalah dari 23 wanita usia subur di wilayah RT 01 yang merupakan wilayah dengan jumlah wanita usia subur terbanyak, ditemukan 95% diantaranya mengaku tidak pernah melakukan pemeriksaan kesehatan sistem reproduksi dikarenakan berbagai alasan antara lain, 27% responden menyatakan malu, 27% menyatakan takut, 18% menyatakan tidak punya biaya, 31% menyatakan malas. Temuan lain yang berkaitan dengan masalah kesehatan reproduksi wanita usia subur adalah sebanyak 65% mengalami keputihan, 21% mengalami gatal-gatal di daerah kewanitaan, dan 13% mengalami siklus haid yang tidak teratur. Kegiatan promosi kesehatan terkait kesehatan sistem reproduksi wanita pernah dilakukan di wilayah RW 06. Kegiatan ini meliputi pendidikan kesehatan tentang kanker serviks dan pemeriksaan pap smear, namun berdasarkan wawancara kepada ketua posyandu di RT 01, sangat sedikit warga dari RT 01 yang berminat untuk menghadiri kegiatan tersebut. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa motivasi kesehatan wanita usia subur di wilayah RW 06 RT 01 masih tergolong rendah.

Berbagai upaya telah dilakukan untuk meningkatkan motivasi kesehatan reproduksi wanita usia subur. Daniel *et al* (2012) menyatakan bahwa petugas kesehatan mempunyai peran penting dalam upaya meningkatkan kesehatan reproduksi. Berdasarkan PP Nomor 61 Tahun 2014 tentang kesehatan reproduksi, pemerintah bertanggung jawab terhadap penyelenggaraan manajemen kesehatan reproduksi yang meliputi aspek perencanaan, implementasi, serta monitoring dan

evaluasi sesuai standar dalam lingkup kabupaten atau kota. Upaya lain yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan dalam upaya meningkatkan motivasi kesehatan reproduksi adalah melalui advokasi, promosi, KIE, konseling dan pelayanan kepada wanita usia subur yang memiliki permasalahan khusus serta pemberian dukungan pada kegiatan remaja yang bersifat positif, namun upaya itu belum mendapatkan hasil yang maksimal terbukti dengan masih tingginya angka masalah kesehatan reproduksi pada wanita (Kespro, 2011). Perlu adanya tindak lanjut dari tenaga kesehatan khususnya perawat untuk meningkatkan motivasi wanita usia subur tentang kesehatan reproduksinya dengan cara lain yaitu salah satunya melalui media promosi kesehatan berupa video yoga serta berlatih yoga karena yoga mempunyai manfaat terhadap sistem kesehatan reproduksi wanita antara lain mengurangi gejala menopause dan *dismenorea*, menguatkan otot panggul yang berguna dalam persiapan melahirkan, meningkatkan vitalitas organ reproduksi, melancarkan peredaran darah dan ASI di area payudara, menyetatkan organ reproduksi, dll. (Shindu, 2014; Taylor, 2008).

Peran perawat dalam meningkatkan motivasi wanita usia subur tentang kesehatan reproduksinya adalah perawat sebagai role model, perawat menjadi peraga gerakan yoga yang diaplikasikan dalam video. Perawat juga berperan sebagai Educator role, perawat berperan memberikan informasi atau pengajaran tentang kesehatan. Peran ini merupakan peran dominan perawat komunitas dalam memberikan pelayanan keperawatan. Pemberian informasi dapat dilakukan pada institusi formal atau pilihan dengan sesuai tingkat kemampuan masyarakat (Allender (2010) dalam Juliana J. Willemse *et al*, 2012).

Selain itu, melalui riset atau penelitian perawat juga berperan sebagai pembaharu (*innovator*). Penelitian pada hakikatnya melakukan evaluasi, mengukur kemampuan, menilai dan mempertimbangkan sejauh mana efektivitas tindakan yang

telah diberikan. Dengan hasil penelitian perawat mampu menggerakkan orang lain untuk berbuat sesuatu yang baru berdasarkan kebutuhan, perkembangan dan aspirasi individu, keluarga, kelompok dan masyarakat (Harnilawati, 2013). Oleh karena itu melalui penelitian tentang efektivitas penggunaan media promosi kesehatan video yoga dalam meningkatkan motivasi wanita usia subur tentang kesehatan reproduksinya di harapkan dapat merubah atau menggerakkan motivasi wanita usia subur untuk berbuat sesuatu yang baru tentang kesehatan reproduksinya.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Efektivitas Penggunaan Media Promosi Kesehatan Video Yoga dalam Meningkatkan Motivasi Kesehatan Wanita Usia Subur tentang Kesehatan Reproduksinya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut “ Bagaimana Efektivitas Penggunaan Media Promosi Kesehatan Video Yoga dalam Meningkatkan Motivasi Kesehatan Wanita Usia Subur tentang Kesehatan Reproduksinya”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui “Efektivitas Penggunaan Media Promosi Kesehatan Video Yoga dalam Meningkatkan Motivasi Kesehatan Wanita Usia Subur tentang Kesehatan Reproduksinya”.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi motivasi kesehatan wanita usia subur tentang kesehatan reproduksinya sebelum melakukan latihan yoga.

2. Mengidentifikasi motivasi kesehatan wanita usia subur tentang kesehatan reproduksinya sesudah melakukan latihan yoga.
3. Mengetahui Efektivitas Penggunaan Media Promosi Kesehatan Video Yoga dalam Meningkatkan Motivasi Kesehatan Wanita Usia Subur tentang Kesehatan Reproduksinya

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Sebagai pengalaman proses belajar mengajar khususnya dalam melakukan penelitian Efektivitas Penggunaan Media Promosi Kesehatan Video Yoga dalam Meningkatkan Motivasi Kesehatan Wanita Usia Subur tentang Kesehatan Reproduksinya, serta untuk mengaplikasikan ilmu keperawatan dalam bidang keperawatan maternitas. Penelitian ini sangat berguna dalam penyusunan Tugas Akhir.

2. Bagi Institusi Kesehatan

Hasil penelitian ini sebagai tambahan informasi untuk meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan maternitas.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan, khususnya pengetahuan tentang Efektivitas Penggunaan Media Promosi Kesehatan Video Yoga dalam Meningkatkan Motivasi Kesehatan Wanita Usia Subur tentang Kesehatan Reproduksinya

4. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan masyarakat tentang manfaat yoga bagi motivasi kesehatan wanita usia subur tentang reproduksinya.

5. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan untuk meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang pernah dilakukan terkait dengan motivasi adalah penelitian Sri Handayani, dkk (2009) tentang Efektivitas Metode Diskusi Kelompok Dengan Dan Tanpa Fasilitator Pada Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Motivasi Remaja Tentang Perilaku Seks Pranikah Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental semu dengan rancangan kelompok kontrol pretest - posttest. sampel dipilih dengan teknik purposive sampling berdasarkan karakteristik responden . Selain itu , data dianalisis dengan analisis of varian (ANOVA). Pengetahuan, sikap dan motivasi remaja tentang perilaku seksual pra nikah sebelum pengobatan tidak signifikan, pengetahuan ($p = 0.940$), sikap ($p = 0.357$) dan motivasi ($p = 0.260$). Setelah pengobatan, ada peningkatan yang signifikan pada pengetahuan ($p = 0,00$), sikap ($p = 0,00$) dan motivasi ($p = 0,024$). Hasil uji ANOVA menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara diskusi kelompok dengan fasilitator dan diskusi kelompok tanpa fasilitator dalam meningkatkan pengetahuan remaja ($p = 0,018$). sementara untuk peningkatan sikap dan motivasi remaja, ada peningkatan yang signifikan antara diskusi kelompok dengan fasilitator dan diskusi kelompok tanpa fasilitator dengan nilai sikap ($p = 0.734$) dan motivasi ($p = 0.647$).

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah penelitian ini akan mengkaji efektivitas video latihan yoga terhadap motivasi wanita usia subur tentang kesehatan reproduksinya. Dengan membedakan variable

bebasnya, pada penelitian sebelumnya variable bebasnya, Metode Diskusi Kelompok dengan dan tanpa fasilitator sedangkan penelitian ini tentang video latihan yoga.

2. Penelitian yang pernah dilakukan terkait dengan efektivitas yoga adalah *Yoga for reducing perceived stress and back pain at work* (Hartfiel, 2012) di Inggris. Dalam penelitian ini Peserta direkrut dari otoritas pemerintah daerah Inggris dan secara acak ke dalam kelompok yoga yang menerima 50 menit sesi *Yoga Dru* setiap minggu selama 8 minggu dan 20 menit DVD untuk praktek rumah dan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi. Dasar dan akhir program pengukuran dilaporkan sendiri. Stres, nyeri punggung dan kesejahteraan psikologis yang dirasakan dinilai dengan Skala Stres. Hasil dari penelitian ini ada 37 peserta di setiap kelompok. Analisis varians dan regresi linier berganda menunjukkan bahwa dibandingkan dengan kelompok kontrol, kelompok yoga melaporkan penurunan yang signifikan pada stres yang dirasakan dan nyeri punggung, dan peningkatan substansial dalam kesejahteraan psikologis. Bila dibandingkan dengan kelompok kontrol pada akhir program, skor kelompok yoga secara signifikan lebih rendah untuk stres yang dirasakan, nyeri punggung, kesedihan dan permusuhan, dan secara substansial lebih tinggi untuk merasa percaya diri, penuh perhatian dan tenang.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah penelitian ini akan mengkaji efektivitas video latihan yoga terhadap motivasi wanita usia subur tentang kesehatan reproduksinya. Dengan membedakan variable terikatnya, pada penelitian sebelumnya variable terikatnya, stres dan nyeri punggung sedangkan penelitian ini tentang motivasi kesehatan.

3. Penelitian terkait manfaat yoga juga dilakukan oleh Hedge *et al* (2011). Penelitian ini bertujuan untuk menilai efek yoga terhadap antropometri, tekanan darah, kontrol glikemik, dan stres oksidatif pada pasien diabetes tipe 2 pada perawatan standar dengan yoga dibandingkan dengan perawatan biasa. Penelitian ini melibatkan 123 pasien bertingkat menurut kelompok dengan komplikasi mikrovaskular, makrovaskular komplikasi, dan perifer neuropati dan tanpa komplikasi dan ditugaskan untuk menerima perawatan biasa atau perawatan standar bersama dengan yoga tambahan selama 3 bulan. Dibandingkan dengan perawatan biasa, yoga mengakibatkan penurunan yang signifikan dalam BMI, kontrol glikemik, dan malondialdehid dan peningkatan glutathione dan vitamin C. Ada Tidak ada perbedaan dalam lingkaran pinggang, rasio pinggang-pinggul, tekanan darah, vitamin E, atau superoksida dismutase dalam kelompok yoga yang diamati. Yoga dapat digunakan sebagai terapi efektif dalam mengurangi stres oksidatif dalam diabetes tipe 2. Perawatan standar dengan yoga membantu mengurangi BMI dan meningkatkan kontrol glikemik dalam pasien diabetes tipe 2.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah penelitian ini akan mengkaji efektivitas penggunaan media promosi kesehatan video yoga terhadap motivasi wanita usia subur tentang kesehatan reproduksinya. Dengan membedakan variabel terikatnya, pada penelitian sebelumnya variabel terikatnya, stres oksidatif pada diabetes tipe 2 sedangkan penelitian ini tentang motivasi kesehatan.

4. Penelitian selanjutnya yang juga terkait tentang manfaat yoga adalah penelitian yang dilakukan Schimid *et al* (2012) tentang manfaat yoga dalam

meningkatkan keseimbangan pasca stroke . Yoga dapat meningkatkan keseimbangan dan gangguan pasca stroke penting lainnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai dampak dari intervensi rehabilitasi berbasis yoga pada keseimbangan, keseimbangan self-efficacy, takut jatuh, dan kualitas hidup pasca stroke. Metode penelitian ini adalah, acak, studi pilot prospektif rehabilitasi berbasis yoga untuk penderita stroke kronis. Semua sesi yoga diajarkan oleh terapis yoga yang telah terdaftar, dilakukan dua kali per minggu selama 4 minggu meliputi aktivitas latihan duduk, berdiri, dan postur lantai dengan relaksasi dan meditasi. skala dinilai dengan menggunakan *Balance Scale Berg*, keseimbangan *self-efficacy* dengan Kegiatan-spesifik Skala Balance Keyakinan, kegunaan NAD dengan ya dikotomis / ada pertanyaan, dan kualitas hidup dengan Stroke Kualitas khusus dari *skala Life*. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol (n= 10) dan kelompok intervensi yoga (n= 37). Perbedaan terlihat pada keseimbangan pasca stroke yang dialami kelompok intervensi yoga sangat significant dibanding dengan kelompok kontrol.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah penelitian ini akan mengkaji efektivitas penggunaan media promosi kesehatan video yoga terhadap motivasi wanita usia subur tentang kesehatan reproduksinya. Dengan membedakan variable terikatnya, pada penelitian sebelumnya variable terikatnya, keseimbangan pasca stroke sedangkan penelitian ini tentang motivasi kesehatan.