

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecemasan pada ibu hamil cenderung meningkat selama trimester ketiga, terutama saat proses persalinan semakin dekat. Pendekatan perawatan holistik dapat bermanfaat, karena ibu hamil sering kali kesulitan menyesuaikan diri dengan perubahan fisik, mental, dan sosial yang menyertai kehamilan. Tantangan ini dapat memicu respons stres, termasuk gejala depresi dan kecemasan, yang berpotensi mengakibatkan kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah (Purwaningsih, 2020).

Kecemasan selama kehamilan mungkin tidak langsung mempengaruhi risiko kematian, tetapi kecemasan selama persalinan dapat menyebabkan kegelisahan dan peningkatan aktivitas saraf otonom, yang merespons ancaman yang dirasakan dan dapat menghambat proses persalinan. Kecemasan ini dapat menyebabkan kontraksi rahim berkurang, persalinan lebih lama, dan peningkatan risiko atonia uteri, robekan, pendarahan, infeksi, kelelahan ibu, dan syok. Lebih jauh, kecemasan dapat menyebabkan risiko kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah pada bayi baru lahir (Hasim, 2018).

Penelitian yang dilaksanakan oleh Mardhiyah (2020) menunjukkan bahwa berbagai faktor dapat memengaruhi kecemasan pada ibu hamil mendekati persalinan, termasuk usia, kondisi fisik, budaya sosial, tingkat pendidikan, jumlah kehamilan sebelumnya, pengetahuan, pengalaman masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional. Kecemasan tentang nyeri persalinan sebelumnya, kesehatan fisik

ibu, riwayat pemeriksaan antenatal (ANC), pengetahuan tentang proses persalinan, dukungan sosial dari suami, keluarga, dan teman, serta latar belakang psikososial dan ekonomi ibu merupakan faktor tambahan yang memengaruhi kecemasan (Zamriati, 2020).

Kecemasan dapat mengurangi kontraksi persalinan atau mengurangi kekuatan mengejan ibu, sehingga menghambat perkembangan persalinan dan memperpanjang proses persalinan (Zamriati, Hutagaol, & Wowiling, 2019).

Menurut laporan World Health Organization (2020), sekitar 8-10% wanita hamil mengalami kecemasan selama kehamilan, persentase ini meningkat menjadi 13% saat mendekati kelahiran. Kecemasan saat hamil dapat menyebabkan depresi yang berdampak negatif pada janin. Di beberapa negara berkembang, antara lain Afrika Selatan, Ethiopia, Nigeria, Senegal, Uganda, dan Zimbabwe, angka kejadian gangguan psikologis pada ibu hamil sebesar 15,6%, sedangkan pada ibu nifas sebesar 19,8% (Muliani, 2022). Di Indonesia, tingkat kecemasan berat pada ibu hamil mencapai 57,5% (Yuliani & Aini, 2020). Di DKI Jakarta pada tahun 2018, prevalensi kecemasan pada ibu hamil menunjukkan bahwa 43,3% mengalami kecemasan ringan, 43,3% kecemasan sedang, dan 13,4% kecemasan berat.

Menurut Hasim (2018), sekitar 3-17% wanita mengalami kecemasan selama kehamilan. Di negara maju, prevalensi gangguan kecemasan pada ibu hamil sekitar 10%, sementara di negara berkembang dapat meningkat hingga 25%. Di Indonesia, angka gangguan kecemasan selama kehamilan dilaporkan sebesar 28,7%. Pada awal kehamilannya, ibu hamil memiliki kecemasan yang lebih

rendah dibandingkan saat ibu hamil menuju persalinannya. (Kemenkes RI, 2018; Shahhosseini, 2015; Hasim, 2018).

Endhorpin massage merupakan Teknik pemijatan lembut dengan sentuhan pada kulit dapat memicu pelepasan senyawa endorphin sehingga meredakan nyeri dan memberikan rasa nyaman (Kurniawati, 2020).

Teknik afirmasi positif adalah salah satu metode relaksasi yang dapat membantu mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil. Relaksasi afirmasi positif menggabungkan teknik pernapasan dalam dengan pernyataan positif atau afirmasi (Prawirohardjo, 2019).

Penelitian Nurhasanah (2021) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada ibu hamil dapat bervariasi antara primigravida (ibu yang baru pertama kali melahirkan) dan multigravida (ibu yang sudah pernah melahirkan). Kecemasan ini, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, dapat memengaruhi kesehatan ibu dan janin, yang berpotensi menyebabkan persalinan prematur dan depresi pascapersalinan. Kecemasan sering kali lebih terasa menjelang akhir kehamilan, khususnya pada ibu yang baru pertama kali melahirkan (primigravida).

Menurut penelitian oleh Heni Hastanti, Budiono, dan Nining Febriyana (2019), ibu hamil yang merupakan primigravida memiliki skor rata-rata 70,74 pada skala kecemasan, sedangkan ibu hamil yang merupakan multigravida memiliki skor 65,70. Hasil uji Independent Samples T-Test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan antara primigravida dan multigravida, dengan nilai p sebesar 0,035. Kesimpulannya, berdasarkan tingkat kecemasan rata-rata, primigravida memiliki 7,67% lebih banyak kecemasan daripada multigravida.

Siregar *et al.* (2021) mengemukakan bahwa karena pengalaman awal hamil, ibu hamil muda lebih mungkin mengalami kecemasan. Menurut penelitian ini, bidan desa harus mendorong pasangannya untuk berpartisipasi dalam kegiatan posyandu bagi ibu hamil dan memberikan informasi menyeluruh tentang kehamilan dan persalinan, khususnya kepada ibu yang baru pertama kali melahirkan.

Kurniawati mengatakan bahwa salah satu yang bisa diterapkan untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil yaitu melalui terapi efek non farmakologi dari Teknik pijat Komplementer yaitu Endhorpin massage. Endhorpin massage merupakan Teknik pemijatan lembut dengan sentuhan pada kulit dapat memicu pelepasan senyawa endorphin sehingga meredakan nyeri dan memberikan rasa nyaman (Kurniawati, 2020). Langkah yang dilakukan guna mencegah kecemasan pada ibu hamil Trimester III, dengan terapi non farmakologi yaitu pemijatan dengan Endhorpin massage dan Afirmasi positif (Teknik relaksasi).

Hasil penelitian yang dilaksanakan Jannah *et al.*, (2018) mengemukakan bahwa ada beberapa strategi yang bisa diterapkan dalam mengatasi kecemasan dan masalah mental lainnya pada ibu hamil, terapi tersebut terbagi menjadi 2 kategori, yakni penanganan farmakologis yaitu afirmasi positif. Afirmasi merupakan bentuk penegasan diri yang terkait dengan hal-hal positif. Dengan menggunakan kata-kata positif ini, secara tidak langsung otak kita akan terdoktrin sehingga pandangan kita dalam menghadapi kehidupan juga akan berubah (Sukesi, 2017). Manfaat Afirmasi lainnya adalah meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan Kesehatan fisik, pencegahan depresi, menciptakan kenyamanan diri, dan meningkatkan kebahagiaan diri kita sendiri (Rahayu & Rizki, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Puskesmas teluk gong dan Puskesmas penjaringan I, dari buku register ibu hamil tahun 2024 pada periode bulan Mei – Juni 2024 diperoleh data sebanyak 40 ibu hamil yang menjalankan pemeriksaan kehamilan. yang dilakukan peneliti sebanyak 100% yaitu ibu hamil primigravida trimester III, dan 80% diantaranya mengalami kecemasan ringan saat menjelang proses persalinan. 8 dari 10 ibu hamil belum banyak yang mengetahui tentang afirmasi positif atau Langkah-langkah tepat bagaimana melakukan afirmasi positif.

Berdasarkan permasalahan pada latar belakang tersebut, sehingga peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian berkaitan dengan **“Efektifitas kombinasi Endhorpin massage dan Afirmasi positif terhadap penurunan Kecemasan pada ibu hamil di Puskesmas Kecamatan Penjaringan Teluk Gong Pejagalan dan Puskesmas Penjaringan I Pluit Dalam Jakarta Utara Pada Tahun 2024”**.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, diketahui banyak ibu hamil yang mengalami kecemasan penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Untuk mengetahui Efektifitas Endhorpin Massage Dan Afirmasi Positif Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil?”**

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk Mengetahui Efektifitas Endhorpin massage dan Afirmasi positif terhadap tingkat penurunan kecemasan pada ibu hamil Trimester III di Puskesmas

Kecamatan Penjaringan Teluk Gong Pejagalan RT 8/ RW 10 dan Puskesmas Penjaringan I Pluit Dalam Rt 2/Rw 7 Jakarta Utara Pada Tahun 2024.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Untuk Mengetahui Distribusi Frekuensi tingkat kecemasan pada ibu hamil sebelum diberikan Endhopin massage dan Afirmasi Positif di Puskesmas Kecamatan Penjaringan Teluk Gong Pejagalan Rt 8/ Rw 10 Dan Puskesmas Penjaringan I Pluit Dalam Rt 2/Rw 7 Jakarta Utara Pada Tahun 2024.
- 2) Untuk mengetahui rata-rata tingkat kecemasan pada ibu hamil sebelum diberikan Endhopin massage dan Afirmasi Positif di Puskesmas Kecamatan Penjaringan Teluk Gong Pejagalan Rt 8/ Rw 10 Dan Puskesmas Penjaringan I Pluit Dalam Rt 2/Rw 7 Jakarta Utara Pada Tahun 2024.
- 3) Untuk Mengetahui rata-rata tingkat kecemasan pada ibu hamil setelah diberikan endhorpin massage dan afirmasi positif di Puskesmas Kecamatan Penjaringan Teluk Gong Pejagalan Rt 8/ Rw 10 Dan Puskesmas Penjaringan I Pluit Dalam Rt 2/Rw 7 Jakarta Utara Pada Tahun 2024.
- 4) Untuk Mengetahui Efektifitas Endhorpin massage dan Afirmasi positif terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil di Puskesmas Kecamatan Penjaringan Teluk Gong Pejagalan Rt 8/ Rw 10 Dan Puskesmas Penjaringan I Pluit Dalam Rt 2/Rw 7 Jakarta Utara Pada Tahun 2024.

1.4 Manfaat Penelitian

- 1) Menambah wawasan peneliti khususnya mengenai Efektifitas endhorpin massage dan Afirmasi positif terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil di puskesmas Kecamatan Penjaringan Teluk Gong Pejagalan

Rt 8/ Rw 10 Dan Puskesmas Penjaringan I Pluit Dalam Rt 2/Rw 7 Jakarta Utara Pada Tahun 2024.

- 2) Memberikan bukti ilmiah tentang Efektifitas endhorpin massage dan Afirmasi positif terhadap penurunan kecemasan ibu hamil di puskesmas Kecamatan Penjaringan Teluk Gong Pejagalan Rt 8/ Rw 10 Dan Puskesmas Penjaringan I Pluit Dalam Rt 2/Rw 7 Jakarta Utara Pada Tahun 2024.
- 3) Hasil penelitian yang dilakukan ini diharapkan dapat menambah referensi bagi perpustakaan mengenai Efektifitas endhorpin massage dan Afirmasi positif terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil.

