

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hampir semua wanita akan mengalami salah satu periode dalam fase hidupnya, yaitu periode kehamilan. Bagi seorang wanita, kehamilan merupakan sebuah fase dalam hidupnya yang dapat menimbulkan perubahan. Perubahan yang ditimbulkan dari kehamilan tersebut dapat berupa perubahan kondisi fisik maupun emosi yang fluktuatif bagi wanita yang sedang mengalaminya. Hal tersebut sebenarnya merupakan hal yang normal, karena kejadian perubahan kondisi fisik dan emosi tersebut sama halnya dan hampir mirip dengan kejadian ketika menjelang masa haid (*pre menstruation syndrome*). Perubahan kondisi fisik dapat berupa seperti lebih berisinya bentuk tubuh ataupun semakin membesarnya bentuk perut dari waktu ke waktu, sedangkan perubahan kondisi emosi pada wanita dapat berupa munculnya perasaan cemas, takut, ataupun kekhawatiran yang muncul secara tiba-tiba. (Wulandari *et al.*, 2020)

Ada tiga kondisi psikologis utama yang umumnya terjadi pada wanita hamil, diantaranya ada kecemasan, depresi, juga bahagia. Kecemasan dapat diartikan sebagai bentuk beragam perasaan khawatir ataupun sebuah praduga akan sebuah ancaman yang dapat membahayakan seseorang. Kecemasan merupakan suatu reaksi emosional yang kompleks yang dirasakan oleh individu. Munculnya kecemasan dapat dipicu oleh adanya situasi maupun kondisi yang rinci yang dinilai mengancam ataupun membahayakan individu yang mengalaminya. Dalam hal ini, sesuatu yang dikhawatirkan ataupun yang ditakutkan tersebut tidak memiliki

kejelasan. (Wulandari *et al.*, 2020)

Hampir semua ibu hamil saat proses kehamilan dan persalinannya, mengalami kecemasan. Karena dalam proses tersebut, ibu hamil sedang mempertaruhkan dua nyawa sekaligus. Ibu yang memiliki ketabahan akan berusaha menguasai dan mengerti keadaan yang sedang dialaminya, menganggap bahwa saat mengalami persalinan adalah suatu puncak yang telah dapat dilewati dan akan mendatangkan kebahagiaan baginya maupun orang di sekitarnya. Dalam hal ini, ibu hamil yang sedang melalui proses tersebut sangat membutuhkan regulasi emosi yang tepat dan baik, hal itu diperlukan karena untuk mengurangi kecemasan yang sedang dialami oleh ibu pada saat kehamilan maupun persalinannya.

Berdasarkan hasil data *World Health Organization* (WHO), terdapat 352 orang dari 2,321 ibu hamil primigravida yang mengeluh rasa takut 36%, cemas 42%, tidak percaya diri 22% pada saat kehamilan. Data *World Health Organization* (2022) menunjukkan sekitar 8-10% ibu hamil di dunia mengalami kecemasan selama kehamilannya, dan kecemasan tersebut meningkat menjadi 13% ketika menjelang persalinan dan selama masa nifasnya. Di negara berkembang, kasusnya bahkan lebih tinggi yaitu 15,6% ibu hamil di negara berkembang mengalami kecemasan selama kehamilannya, dan perasaan cemas tersebut meningkat menjadi 19,8% menjelang persalinannya dan setelahnya. Dalam beberapa kasus, ibu yang mengalami kecemasan yang cukup tinggi bahkan memikirkan untuk melakukan bunuh diri. Selain itu, ibu yang mengalami kecemasan akan memberikan dampak negatif kepada pertumbuhan dan perkembangan anaknya dalam hal ini yaitu janin yang dikandungnya akan terpengaruh secara negatif juga. Hal ini tentunya dapat diatasi melalui pemberian intervensi yang efektif oleh tenaga kesehatan. (WHO,

2022)

WHO (2022) juga mengatakan bahwa 1 dari 10 wanita di negara maju dan 1 dari 5 wanita di negara berkembang akan mengalami kecemasan selama kehamilan atau setelah persalinan. Hal ini dikarekan banyak wanita mengalami perubahan, salah satunya yaitu perubahan pada Kesehatan mental selama kehamilan atau setelah persalinannya. Dalam hal ini, yang dibutuhkan oleh kebanyakan wanita adalah dukungan yang positif dan beberapa intervensi ringan lainnya yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan yang sudah terlatih dan bersertifikat.

Menurut Yuliani & Aini (2020) angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia, yaitu ibu hamil yang mengalami kecemasan berat mencapai 57,5% (Yuliani & Aini, 2020). Data-data tersebut juga didukung oleh hasil Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI), terdapat 50 orang dari 850 ibu hamil primigravida yang mengeluh stress 20%, cemas 35% dan takut 45% pada kehamilannya.

Data survei awal pada tanggal 21 Desember 2022 peneliti dapatkan di PMB A wilayah Kramat Jati, Jakarta Timur dari 30 ibu hamil trimester III primigravida peneliti mendapatkan 27 diantaranya mengalami kecemasan atau setara dengan 90%. Dan 3 lainnya tidak mengalami kecemasan atau setara dengan 10%. Kecemasan ibu hamil tampak dari jawaban tentang ibu yang sering merasakan berdebar-debar menjelang persalinannya, mengalami sulit tidur, dan merasa khawatir akan dirinya dan bayinya menjelang hari perkiraan lahirnya (HPL).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tantona (2020) mengatakan bahwa ibu hamil lebih mudah merasa khawatir akan sesuatu yang dapat terjadi pada dirinya dan anaknya atau janin yang ada dalam kandungannya, sehingga hal

tersebut dapat mengganggu kesehatan mental ibu hamil. Kesehatan mental tersebut dapat berupa gangguan kecemasan dan perasaan negatif yang meningkat. Perasaan cemas ini dapat ditandai dengan perasaan khawatir akan diabaikan, maupun khawatir akan adanya pemisahan neonatal setelah lahir dan adanya perasaan takut atau cemas yang meningkat pada periode *postpartum*. Kesehatan mental yang tidak stabil pada ibu hamil dapat dikaitkan dengan resiko jangka pendek maupun resiko jangka panjang pada kesehatan fisik maupun kesehatan psikologis ibu hamil sendiri ataupun bagi anak-anaknya dalam hal ini janin yang dikandungnya. (Tantona, 2020)

Secara psikologis, ibu yang sedang hamil dapat mengalami perasaan takut, cemas, dan berbagai perasaan ataupun emosi lainnya yang muncul secara tiba-tiba. Perubahan psikologis yang tidak stabil tersebut dapat terjadi pada trimester pertama dan penyebab pada umumnya adalah ketidaknyamanan fisik, seperti bentuk tubuh yang sebelumnya langsing kini kian waktu kian bertambah besar, sehingga dapat menyebabkan penurunan rasa percaya diri pada ibu hamil. Saat trimester akhir atau trimester ketiga, ibu hamil tidak lagi dapat dengan luasa untuk bergerak. Kondisi psikologis yang tidak stabil tersebut dapat berpengaruh terhadap pola tidur ibu yang sedang hamil. Selama kehamilannya jika ibu hamil mengalami *mood swing*, maka hal tersebut merupakan hal yang sangatlah normal dialami oleh calon ibu. *Mood swing* merupakan perubahan emosi dan suasana hati yang tidak menentu, naik turun secara fluktuatif. Sebagian besar dialami oleh ibu hamil, namun ada yang mengalaminya dengan ringan dan ada yang ekstrim. Namun, apabila hal tersebut atau kecemasan yang dirasakan sudah terlalu mendalam dan tidak segera ditangani, akibatnya ibu hamil dapat mengalami depresi terutama apabila ibu hamil tersebut

kurang memiliki kekuatan pada mentalnya dan dukungan yang cukup dari orang sekitar dan terdekatnya. (Wulandari *et al.*, 2020)

Dalam proses kehamilan dan persalinan, ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya, diantaranya adalah faktor *passage*, *passanger*, *power* dan *penolong*. Selain faktor-faktor tersebut, faktor *psikis* merupakan faktor yang tidak kalah pentingnya untuk menjadi penentu keberhasilan selama proses kehamilan dan persalinan. Perasaan cemas, tegang, tidak aman dan kekhawatiran yang muncul karena ibu hamil merasakan akan terjadinya hal yang tidak menyenangkan bagi dirinya, namun hal tersebut sebagian besar tidak memiliki sumber yang diketahui dan dapat berasal dari dalam (intra psikis), hal tersebut jika dibiarkan dapat mengakibatkan persalinan yang akan memakan waktu yang lebih lama/partus lama, ataupun perpanjangan pada fase persalinan Kala II. (Fazdria & Harahap, 2016)

Kekhawatiran dan kecemasan pada ibu hamil apabila tidak ditangani dengan serius akan membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis. Fisik dan psikis adalah dua hal yang terkait dan saling mempengaruhi. Jika kondisi fisiknya kurang baik, maka proses berpikir, suasana hati, tindakan yang bersangkutan dalam kehidupan sehari-hari akan terkena imbas negatifnya. (Wanda *et al.*, 2014)

Sedangkan menurut Martini & Oktaviani (2016) kekhawatiran dan kecemasan pada ibu hamil apabila tidak ditangani dengan serius akan membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis, baik pada ibu maupun janin. Ibu yang mengalami kecemasan atau stres, sinyalnya berjalan lewat aksis HPA (*Hipotalamo-Pituitary-Adrenal*) yang dapat menyebabkan lepasnya hormon stres antara lain *Adreno Cortico Tropin Hormone* (ACTH), kortisol, katekolamin, β -Endorphin, *Growth Hormone* (GH), prolaktin dan *Lutenizing Hormone* (LH)/

Folicle Stimulating Hormone (FSH). Lepasnya hormon-hormon stres tersebut mengakibatkan terjadinya vasokonstriksi sistemik, termasuk diantaranya konstriksi vasa utero plasenta yang menyebabkan gangguan aliran darah di dalam rahim, sehingga penyampaian oksigen ke dalam miometrium terganggu dan mengakibatkan lemahnya kontraksi otot rahim. Kejadian tersebut menyebabkan makin lamanya proses persalinan (*partus lama*) sehingga janin dapat mengalami kegawatan (*fetal-distress*). Disamping itu dengan meningkatnya plasma kortisol, berakibat menurunkan respon imun ibu dan janin.

Adanya peningkatan pada tingkat stres, kecemasan dan perasaan depresi pada kehamilan dapat mengubah parameter fisiologis yaitu peningkatan aktivitas regulasi *Hypothalamic Pituitary Adrenal* (HPA) axis. HPA adalah salah satu sistem stres utama dalam tubuh manusia yang mengatur pelepasan glukokortikoid yaitu kortisol. Sedangkan sistem *Simpatik Adrenal Medullary* (SAM), regulator penting kedua pada reaktivitas stres manusia, yaitu melepaskan katekolamin norepinefrin (NE) dan epinefrin (E). Selama kehamilan, tingkat katekolamin telah ditemukan meningkat pada wanita dengan stres kerja. Sedikit yang diketahui tentang kemungkinan mekanisme mediasi, meskipun ada bukti bahwa tingkat kortisol ibu dan janin sangat berhubungan, dan kortisol diketahui menyebabkan hambatan pertumbuhan dan mungkin juga mempengaruhi perkembangan otak janin. (Septianingrum, 2015)

Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengalami kecemasan tingkat tinggi dapat meningkatkan resiko kelahiran bayi prematur bahkan keguguran. Penelitian lain menunjukkan bahwa ibu hamil dengan kecemasan yang tinggi ketika hamil akan meningkatkan resiko hipertensi pada

kehamilan. Resiko hipertensi dapat berupa terjadinya stroke, kejang, bahkan kematian pada ibu dan janin. Jika hal itu dibiarkan terjadi, maka angka mortalitas dan morbiditas pada ibu hamil akan semakin meningkat. (Martini & Oktaviani, 2016)

Menurut Wulandari (2020) kecemasan selama hamil memiliki beberapa dampak negatif. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa wanita hamil yang mengalami kecemasan tingkat tinggi lebih berisiko mengalami keguguran, kelahiran bayi prematur, dan operasi *Sectio Caesar* pada proses persalinannya. Kecemasan berat ketika hamil bisa berdampak negatif baik bagi ibu maupun bayi. Bagi ibu, dengan mengalami kecemasan berat selama kehamilan dapat mengakibatkan hiperemesis gravidarum, preeklampsia dan eklampsia. Selain itu, suasana psikologis yang tidak mendukung dapat mempersulit proses persalinan dan memperberat nyeri persalinan. Sedangkan dampak pada bayi adalah memiliki Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), kelahiran preterm, keguguran spontan, rendahnya skor APGAR, dan disregulasi neuro endokrin.

Bidan mempunyai andil yang cukup besar dalam mengatasi masalah kecemasan pada ibu hamil. Bidan harus dapat mengenali gejala kecemasan dan mengurangi kecemasan ibu hamil dengan memberikan penjelasan mengenai kehamilan, persalinan, kecemasan dan efek kecemasan pada ibu hamil dan janin. Dukungan emosional sangat dibutuhkan oleh ibu hamil untuk mempersiapkan diri baik fisik maupun mental dalam menghadapi kehamilan dan persalinan sebagai salah satu proses yang alamiah.

Menurut Potter & Perry (2011) dalam Laili & Wartini (2017), upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi atau menghilangkan kecemasan dapat dilakukan

dengan berbagai cara, beberapa diantaranya yaitu dengan teknik relaksasi. Relaksasi merupakan metode efektif untuk mengurangi keregangannya otot, rasa jenuh dan kecemasan. Smeltzer & Bare (2013) menyatakan bahwa manfaat yang dapat dirasakan setelah melakukan teknik relaksasi adalah dapat menghilangkan nyeri, ketentraman hati, dan berkurangnya rasa cemas.

Menurut Sariati (2016) penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil setelah dilakukan latihan relaksasi *hypnobirthing* adalah 73,3% tidak ada gejala kecemasan. Penurunan tingkat kecemasan dari teknik relaksasi membawa kerja otak pada gelombang alfa yaitu gelombang yang memiliki frekuensi 14-30 HZ. Pada kondisi ini otak dalam keadaan santai, antara sadar dan tidak dan nyaris tertidur, saat tubuh mulai mengeluarkan hormon serotonin yang bermanfaat mengelola suasana hati dan mencegah depresi dan hormon endorfin yang berguna untuk menghilangkan stres dan pereda sakit secara alami.

Lama Persalinan kala satu dipengaruhi oleh psikologi pasien. Persalinan dapat berjalan secara wajar dan lancar apabila didukung dengan ketenangan dan relaksasi, sehingga otot rahim berkontraksi dengan baik, ritmis dan adekuat. Apabila ibu dalam keadaan rileks selama persalinan, maka kontraksi yang terjadi akan aman, efektif mendorong janin ke arah jalan lahir dengan membuka mulut rahim. Ibu yang tidak rileks karena tegang menghadapi proses persalinan, maka otot-otot dalam punggung akan menjadi kaku sehingga proses lahirnya janin menjadi lebih lama. (Aprillia, 2011)

Berdasarkan uraian diatas bahwa sebagian besar wanita hamil mengalami perubahan psikologis berupa kecemasan dan depresi. Dan didasari oleh penelitian sebelumnya mengenai hasil data *World Health Organization* (WHO) yang

didukung oleh hasil Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) mengenai tingginya angka kecemasan pada ibu hamil, serta besarnya konsekuensi yang ditimbulkan jika hal tersebut tidak segera ditangani maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh relaksasi kehamilan (*hypnobirthing*) terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida di PMB A, Kramatjati, Jakarta Timur. Terjadinya kecemasan pada ibu hamil sangat mempengaruhi kesehatan ibu dan janin, keberlangsungan hidup ibu, dan kesejahteraan janin. Oleh karena itu diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menjadi masukan dalam penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil khususnya pada ibu hamil primigravida. Hal ini dapat menjadi salah satu upaya preventif dan kuratif dalam memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan kecemasan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah yang dapat diambil dalam menelitian ini adalah “Apakah adanya pengaruh relaksasi kehamilan (*hypnobirthing*) terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida di PMB A, Kramatjati, Jakarta Timur?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Secara umum tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi kehamilan (*hypnobirthing*) terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida di PMB A, Kramatjati, Jakarta Timur.

1.3.2 Tujuan Khusus

Secara khusus tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui distribusi frekuensi karakteristik ibu hamil berdasarkan usia ibu, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan usia kehamilan
2. Mengetahui tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan intervensi berupa teknik relaksasi (*hypnobirthing*) di PMB A, Kramatjati, Jakarta Timur
3. Mengetahui tingkat kecemasan ibu hamil sesudah dilakukan intervensi berupa teknik relaksasi (*hypnobirthing*) di PMB A, Kramatjati, Jakarta Timur
4. Mengetahui pengaruh teknik relaksasi (*hypnobirthing*) terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di PMB A, Kramatjati, Jakarta Timur

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

1. Menambah pengetahuan, pengalaman, dan wawasan tentang pengaruh relaksasi kehamilan (*hypnobirthing*) terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida.
2. Dapat memberikan masukan tentang apa saja yang telah diteliti sehingga dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya, sekaligus menambah pengetahuan penulis tentang relaksasi kehamilan.

1.4.2 Manfaat Bagi Institusi

1. Menambah informasi tentang pengaruh relaksasi kehamilan (*hypnobirthing*) terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida.
2. Memperkaya sumber bacaan atau referensi bagi mahasiswa/i Universitas Nasional.
3. Sebagai bahan referensi bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh relaksasi kehamilan (*hypnobirthing*) terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida.

1.4.3 Manfaat Bagi Tempat Penelitian

1. Dapat memberikan gambaran hasil penelitian pengaruh relaksasi kehamilan (*hypnobirthing*) terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida.
2. Sebagai bahan informasi dan dapat menambah pengetahuan ibu hamil.

1.4.4 Manfaat Bagi Masyarakat

1. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan untuk mengetahui pengaruh relaksasi kehamilan (*hypnobirthing*) terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida.
2. Agar masyarakat lebih peduli terhadap kesehatan mental terutama kecemasan ibu hamil dan dapat mengatasinya segera mungkin.