

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mengatakan bahwa kehamilan merupakan kondisi dimana sel telur dibuahi oleh sel sperma hingga pada akhirnya menghasilkan janin dalam rahim. Kehamilan merupakan suatu keadaan yang membuat beberapa perubahan yang dialami oleh ibu (Mulyati et al., 2021). Kehamilan merupakan suatu proses alami yang dimulai saat terjadi pembuahan sampai berakhir nantinya pada kelahiran (Pratiwi & Sustamy, 2021). Kehamilan dan melahirkan menjadi pengalaman yang membahagiakan sekaligus menjadi kegelisahan bagi sang ibu, karena saat melahirkan nantinya akan menjadi pelengkap bagi keluarga, namun juga akan menjadi hal yang membuat adanya perasaan takut dan cemas dalam proses melahirkan (Putra et al., 2022).

Kehamilan dikelompokkan menjadi tiga semester, yaitu trimester I (0-3 bulan), trimester II (4-6 bulan), trimester III (7-9 bulan). pada trimester I biasanya calon ibu muda akan mengalami stres ataupun kecemasan karena terjadinya beberapa perubahan seperti meningkatnya frekuensi berkemih, *morning sickness*, kelelahan juga keletihan. Ketika usia kehamilan masuk pada trimester II, hal seperti di trimester I biasanya berhenti dan akan kembali pada trimester III, pada trimester III seorang ibu biasanya akan mengalami kecemasan menjelang persalinan, karena akan muncul beberapa pikiran negative pada saat membayangkan bagaimana nantinya ia akan melahirkan

apakah nantinya akan ada sesuai yang terjadi saat persalinan, apakah bayinya akan selamat nantinya dan masih banyak lagi pikiran negatif yang dipikirkan (Rita et al., 2023).

Kehamilan nantinya akan membuat perubahan pada fisik dan psikologis sang ibu, tak pula jarang nantinya akan menimbulkan kecemasan seiring dengan bertambahnya usia kehamilan (Mulyati et al., 2021). Ketidaknyamanan pada kehamilan juga merupakan hal yang bisa menimbulkan kecemasan bagi seorang ibu, kecemasan berlebihan nantinya bisa menimbulkan efek buruk untuk kesehatan ibu dan janin seperti keguguran, muntah, preeklamsi, lahir premature, dan penurunan berat badan yang drastis sampai terjadi komplikasi lainnya (Pratiwi & Sustamy, 2021). Dampak lain yang ditimbulkan jika ibu hamil mengalami kecemasan ialah terjadinya kelahiran bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) (Puspitasari & Wahyuntari, 2020).

Kecemasan merupakan suatu keadaan dimana rasa khawatir ditandai dengan gejala yang membuat seseorang merasa tidak nyaman, kecemasan pada saat hamil cenderung membuat seseorang merasakan ketidakstabilan pada tubuh yang menyebabkan ibu lebih mudah panik, cepat marah, dan merasa cemas hingga khawatir akan sesuatu yang belum tentu terjadi (Utami & Lestari, 2012). Menurut Corbett dkk (2020), kecemasan yang terjadi pada masa kehamilan akan memicu beberapa perubahan aktivitas fisik, nutrisi dan juga tidur, yang akan berdampak juga pada perubahan suasana hati ibu dan juga pertumbuhan janin. Efek dari gangguan kecemasan pada ibu hamil nantinya akan mempengaruhi

psikologis ibu yang berdampak pada perawatan diri dan janin selama kehamilan hingga pascapersalinan (Cameron et al., 2020).

Data dari *World Health Organization* (2020) mengatakan bahwa 8-10% ibu mengalami kecemasan selama kehamilan dan meningkat menjadi 13 % ketika menjelang persalinan. Beberapa negara berkembang juga memiliki resiko tinggi masalah psikologi pada ibu hamil yaitu sebesar 15,6% dan kecemasan pada ibu pasca bersalin sebesar 19,8% yaitu diantaranya pada negara Ethiopia, Nigeria, Senegal, Afrika Selatan, Uganda, dan Zimbabwe (Muliani dalam Sari et al., 2023). Angka kejadian kecemasan berat ibu hamil di Indonesia yaitu 57,5% (Yuliani & Aini, 2020).

Gejala kecemasan yang terjadi biasanya berbeda-beda bagi setiap orang, misalnya seperti pusing, gemetar, jantung berdebar, perasaan ketakutan dan merasa terancam (Yuliani & Aini, 2020). Tingkat kecemasan sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan ibu hamil maupun janin yang ada di dalam kandungan. Tingkat kecemasan yang rendah pada ibu hamil dapat mengurangi komplikasi yang ditimbulkan sehingga secara tidak langsung dapat mengurangi angka kematian ibu dan bayi, sedangkan tingkat kecemasan yang tinggi dapat memperberat komplikasi angka kematian ibu dan bayi (Siallagan & Lestari, 2018).

Penyebab terjadinya kecemasan pada ibu hamil adalah karena ibu memikirkan hal – hal yang berkaitan dengan persalinan yang nantinya bisa berdampak pada munculnya perasaan tegang, bahkan berdebar-debar dan akan sensitif ketika memikirkan proses persalinan (Siallagan & Lestari, 2018).

Kecemasan saat hamil juga umumnya disebabkan oleh perubahan kadar zat kimia di otak yang berperan pada pengaturan perasaan (Puspitasari & Wahyuntari, 2020). Hal lain yang bisa menyebabkan adanya kecemasan pada ibu hamil ialah adanya riwayat masalah kesehatan seperti hipertensi, riwayat adanya pemberat kehamilan seperti umur yang sudah termasuk umur yang rentan pada kehamilan (Yuliani & Aini, 2020).

Penatalaksanaan terapi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan biasanya bisa menggunakan obat-obatan maupun tanpa obat-obatan, seperti alprazolam, benzodiazepine, buspirone, dan berbagai antidepresan lainnya (Harini, 2013). Untuk non farmakologi biasanya seperti distraksi, pengendalian nafas, *Cognitive Behavior Therapy*, olahraga yang mana selain bertujuan untuk kesehatan badan olahraga juga bisa untuk kesehatan mental (Gerliandi et al., 2021), dan terakhir yaitu teknik relaksasi otot progresif. Namun biasanya pada ibu hamil akan dianjurkan tanpa menggunakan obat-obatan, ibu hamil akan diberikan penatalaksanaan non-farmakologi. Salah satunya yaitu teknik yang biasa dianjurkan ialah gerakan relaksasi otot progresif yang mudah dilakukan oleh ibu hamil (Putra et al., 2022).

Teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) merupakan salah satu metode relaksasi yang menggunakan 2 proses yaitu menenangkan dan merelaksasikan otot tubuh (Putra et al., 2022). Gerakan pada teknik latihan PMR itu sendiri sangat mudah, bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja, sehingga sangat cocok untuk ibu hamil, selain untuk meredakan kecemasan

PMR ini juga bisa mengurangi rasa nyeri yang dirasakan ibu hamil (Dewi et al., 2020). Terapi relaksasi otot progresif ini masuk dalam kategori penatalaksanaan kecemasan yang memberikan efek ketenangan karena ada unsur relaksasi didalamnya (Trisetyaningsih et al., 2018).

Teknik relaksasi otot progresif dapat memberikan efek menenangkan pada kecemasan. Keadaan otot seorang yang mengalami kecemasan akan lebih tegang sehingga saraf simpatis menjadi aktif. Relaksasi ini mempunyai efek menenangkan sehingga tubuh menjadi lebih ringan. Perubahan yang terjadi selama relaksasi mempengaruhi kerja saraf otonom. Respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini mengubah fisiologis dominan sistem saraf simpatis menjadi dominan parasimpatis. Keadaan ini akan berpengaruh terhadap turunnya tingkat hipersekresi katekolamin dan meningkatnya hormon parasimpatis serta neurotransmitter seperti DHEA (Dehidroepinandrosteron) dan dopamine atau endorphine (Triana, 2018).

Menurut penelitian yang sudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif terbukti bisa menurunkan kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III, hal ini terlihat pada penurunan tingkat kecemasan yaitu pada *pretest* 13 ibu hamil (76.5%) mengalami kecemasan berat, sedangkan pada 12 (70.6%) ibu hamil mengalami kecemasan sedang. Setelah dilakukannya intervensi teknik relaksasi otot progresif didapatkan hasil dari 13 orang yang mengalami kecemasan berat menurun menjadi 9 orang yang mengalami kecemasan berat, untuk kecemasan sedang juga terjadi penurunan dari 12 orang menjadi 8 orang yang mengalami kecemasan sedang (Putra et al., 2022).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan di RSUD Muhammadiyah Bantul Yogyakarta memberikan hasil bahwa Terapi *Progressive Muscle Relaxtion* (PMR) ini dapat mempengaruhi kecemasan yang dialami oleh beberapa ibu hamil trimester III, yang mana pada awal penelitian sebelum dilakukannya PMR didapatkan hampir sebagian ibu mengalami kecemasan berat, sesudah dilakukn terapi PMR ini didapatkan hasil menurun pada kategori kecemasan ringan (Trisetyaningsih et al., 2018).

Berdasarkan fenomena dan penjelasan diatas penulis tertarik untuk menyusun karya ilmiahakhir mengenai asuhan keperawatan pada pasien ibu hamil dengan kecemasan dan penerapan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil Ny. E Di Wilayah Kerja Puskesmas Pauh Kota Padang.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusah masalah pada penelitian ini ialah bagaimana penerpan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil Ny. E Di Wilayah Kerja Puskesmas Pauh Kota Padang.

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Dalam Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil Ny. E Dengan Kecemasan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pauh Kota Padang.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui pengkajian komprehensif pada Ny. E dengan kecemasan.
- b. Mengetahui perumusan diagnosa pada Ny. E dengan kecemasan.
- c. Mengetahui intervensi keperawatan Ny. E dengan kecemasan.
- d. Mengertahui implementasi keperawatan pada Ny. E dengan kecemasan dengan Teknik Relaksasi Otot Progresif.
- e. Mengetahui evaluasi keperawatan pada Ny. E dengan kecemasan dengan menerapkan Teknik Relaksasi Otot Progresif.

#### **D. Manfaat**

##### **1. Bagi Mahasiswa**

Sebagai tambahan pengetahuan dan juga sebagai salah satu sumber untuk mengembangkan kemampuan mahasiswa dalam memberika asuhan keperawatan yang komprehensif dan untuk menambah wawasan mahasiswa dalam melakukan asuhan keperawatan pada pasien dengan kecemasan.

##### **2. Bagi pendidikan keperawatan**

Karya ilmiah akhir ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi fakultas keperawatan untuk pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan kesehatan. Selain itu juga dapat digunakan sebagai acuan di perpustakaan sehingga berguna untuk menambah ilmu pengetahuan asuhan keperawatan pada pasien ibu hamil dengan kecemasan.

##### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Karya ilmiah akhir ini diharapkan untuk menambah wawasan dalam mempersiapkan, mengumpulkan, mengolah, menganalisa dan

menginformasikan data, meningkatkan pengetahuan dalam bidang keperawatan serta dapat menjadi bahan masukan bagi penulis ilmiah lainnya.

