

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kehamilan merupakan masa terjadinya perubahan fisiologis, psikologis, hormonal dan sosial yang dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan emosi dan psikis. Perubahan pada masa kehamilan dapat meningkatkan rasa kecemasan pada ibu hamil, kecemasan merupakan salah satu proses adaptasi terhadap perubahan fungsi fisiologis dan psikologis, sehingga kecemasan dapat mempengaruhi kesehatan ibu hamil dan mempengaruhi proses persalinan seperti kelahiran prematur, persalinan lama, operasi caesar serta bayi berat badan lahir rendah.⁽²⁾

Kecemasan pada ibu hamil mempunyai efek negatif yaitu merangsang kontraksi rahim, rangsangan kontraksi rahim dapat meningkatkan tekanan darah sehingga terjadinya risiko preeklampsia dan keguguran. Faktor penyebab kecemasan saat menghadapi persalinan adalah usia, paritas ibu hamil, pendidikan serta pekerjaan.⁽¹⁾ Usia kehamilan dan persalinan yang tidak berisiko berkisar antara usia 20 hingga 35 tahun, dalam rentang usia ini, wanita berada dalam kondisi fisik yang baik sehingga rahim mampu memberikan perlindungan dan secara mental siap untuk merawat dan memelihara kehamilannya.⁽⁴⁾ Ibu dengan pendidikan tinggi lebih mungkin untuk berpikir rasional dalam memecahkan suatu masalah sehingga ibu berpendidikan tinggi memiliki rasa kecemasan yang lebih rendah.⁽⁵⁾ Paritas berkaitan dengan aspek psikologis yang dapat mempengaruhi kecemasan, kecemasan merupakan hal yang wajar saat menjelang persalinan, terutama bagi ibu primigravida atau yang baru pertama kali melahirkan. Kecemasan pada ibu multigravida terhambat karena bayangan rasa sakit saat melahirkan sebelumnya.⁽⁶⁾

Angka kematian ibu adalah salah satu indikator untuk menilai keadaan kesehatan masyarakat, data *World Health Organization* menunjukkan beberapa negara berkembang di dunia beresiko tinggi terjadinya gangguan psikologis pada ibu hamil 15,6% dan ibu paska persalinan 19,8%. Angka kematian ibu di negara berkembang untuk tahun 2014 sebanyak 536.000 wanita meninggal dunia dengan gangguan kelahiran, lebih rendah kematian ibu pada tahun 2015. Data tersebut menunjukkan 91%

kematian ibu disebabkan oleh masalah kelahiran atau persalinan.⁽⁷⁾Data WHO di Amerika Serikat menganalisis 35.539 pasien bedah yang dirawat pada tahun 2018 terdapat 27,3% mengalami kejiwaan dan 21,9% pasien mengalami kecemasan, sedangkan pada tahun 2019 dari 8.922 pasien terdapat 25,1% mengalami kondisi kejiwaan dan 26,9% mengalami kecemasan. ⁽⁸⁾

Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000. Sebanyak 107.000 atau 28,7% diantaranya mengalami kecemasan pada saat menjelang proses persalinan 22,5% mengalami cemas ringan, 30% mengalami cemas sedang, 27,5% cemas berat, dan 20% mengalami cemas sangat berat.⁽⁹⁾ Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2022 jumlah ibu hamil terbanyak di Kota Padang berada di Puskesmas Belimbing sebanyak 1.339 ibu hamil, Puskesmas Lubuk Begalung sebanyak 1.268 ibu hamil, Puskesmas Lubuk Buaya sebanyak 1.242 ibu hamil, Puskesmas Pauh sebanyak 1.190 ibu hamil dan disusul dengan Puskesmas Lubuk Kilangan sebanyak 1.099 ibu hamil.⁽³⁾

Selama kehamilan ibu mengalami perubahan fisik, psikis dan emosi cenderung mudah naik turun selama kehamilan yang disebabkan oleh perubahan hormonal. Ibu hamil berpikir apakah mereka dapat melahirkan secara normal, bagaimana mereka mengejan, apakah akan terjadi sesuatu selama persalinan atau apakah bayi akan lahir dengan selamat, hal tersebut dapat menyebabkan lebih banyak kecemasan dan ketegangan, menciptakan putaran umpan balik yang dapat meningkatkan intensitas emosi secara keseluruhan.⁽¹⁰⁾ Adanya pikiran kecemasan dalam menghadapi persalinan, selalu diikuti rasa sakit yang akan meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatik.⁽¹¹⁾ Dalam situasi ini, sistem endokrin, yang terdiri dari kelenjar seperti kelenjar adrenal, tiroid, dan hipofisis, melepaskan hormon ke dalam aliran darah untuk mempersiapkan tubuh menghadapi keadaan darurat. Akibatnya, sistem saraf otonom mengaktifkan kelenjar adrenal, yang mempengaruhi sistem pada hormon epinefrin. Epinefrin dikenal juga sebagai hormon adrenalin, hormon ini memberi energi dan mempersiapkan individu secara fisik dan mental. Peningkatan hormon adrenalin dan noradrenalin atau epinefrin dan norepinefrin menyebabkan disregulasi biokimia dalam tubuh, yang menyebabkan ketegangan fisik pada wanita hamil. Pengaruh proses

fisiologis ini dapat terjadi dalam perilaku sehari-hari.⁽¹¹⁾ ibu hamil yang mengalami rasa cemas akan berdampak buruk sehingga dapat memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Selama kehamilan kecemasan dapat menyebabkan komplikasi seperti pendarahan 27%, hipertensi 19%, eklampsia 23%, aborsi 5%, trauma obstetri 5%, emboli 5% dan lainnya 16%.⁽⁸⁾

Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan di RSIA Cahaya Bunda Gerokgak Tabanan menyebutkan adanya korelasi antara senam hamil dan tingkat kecemasan yang dialami ibu hamil dengan hasil pre test didapatkan kecemasan sedang sebesar 63,3% dan kecemasan berat 36,7%, lalu diberikan intervensi senam hamil sebanyak 3 kali dalam 3 minggu, didapatkan hasil post test kecemasan ringan 60,0%, tidak mengalami kecemasan 36,7% dan kecemasan sedang 3,3%. Hasil uji analisis didapatkan nilai $\rho = 0,000$ dan nilai ρ lebih kecil dari $\alpha 0,05$ yang berarti ada pengaruh yang signifikan senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil.⁽¹²⁾ Maka untuk memutus siklus kecemasan, senam hamil sebagai salah satu bentuk pelayanan kesehatan ibu hamil yang dapat mengurangi keluhan selama masa kehamilan, termasuk mengurangi tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan.

Menurut *American College of Obstetrics and Gynecology* dilakukan senam hamil minimal 2-3x dalam seminggu dalam waktu 20-30 menit dapat menurunkan kecemasan selama kehamilan.⁽¹³⁾ Senam hamil memiliki tiga komponen inti yaitu latihan pernapasan, latihan pembentukan otot dan peregangan serta latihan relaksasi. Saat ibu hamil melakukan latihan pernafasan, ibu hamil merasa nafas menjadi lebih teratur, ringan, cepat dan panjang, selain itu latihan pernapasan dapat meningkatkan oksigen yang diangkut ke otot dan jaringan tubuh sehingga dapat memperlancar aliran darah. Latihan penguatan dan peregangan otot juga membantu mengurangi ketegangan pada ibu hamil. Pada akhir program senam hamil dilakukan latihan relaksasi yang menggabungkan relaksasi otot dan relaksasi pernapasan dapat mengurangi ketegangan otot dan berguna untuk mengatasi kecemasan selama kehamilan berlangsung.⁽¹⁴⁾

Puskesmas Belimbing merupakan puskesmas yang terletak di Kecamatan Kuranji Kota Padang. Menurut data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2022, Puskesmas Belimbing merupakan puskesmas dengan jumlah ibu hamil terbanyak di

Kota Padang, dengan jumlah 1.339 ibu hamil. Puskesmas Belimbing salah satu puskesmas yang selalu melaksanakan program kelas ibu hamil secara rutin mulai dari tahun 2015 dan mencapai program tersebut dengan baik. Kelas ibu hamil adalah program yang melaksanakan pertemuan antara ibu hamil, suami, keluarga ibu dan petugas kesehatan untuk membahas tentang kehamilan, mendata ibu hamil dan latihan fisik yang didalamnya terdapat senam ibu hamil. Puskesmas Belimbing termasuk puskesmas yang selalu melaksanakan senam ibu hamil yang dipimpin oleh instruktur senam hamil yaitu bidan dengan gerakan yang sudah terstandar oleh Kemenkes RI 2015.⁽¹⁵⁾ Maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai Efektivitas Senam Hamil dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan di Puskesmas Belimbing Tahun 2023.

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana efektivitas senam hamil dalam menurunkan kecemasan ibu menghadapi persalinan di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2023?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektivitas senam hamil dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2023.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan sebelum diberikan senam hamil di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2023.
2. Mengetahui tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan sesudah diberikan senam hamil di Puskemsas Belimbing Kota Padang Tahun 2023.
3. Menilai efektivitas senam hamil dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2023.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Penulis

Dapat menambah ilmu serta wawasan yang lebih luas lagi mengenai efektivitas senam hamil dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan.

1.4.2. Bagi Akademik

Dapat mengetahui efektivitas senam hamil dalam menurunkan kecemasan dalam menghadapi persalinan sehingga dapat menambah informasi dan ilmu pengetahuan.

1.4.3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi mengenai efektivitas senam hamil dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan sehingga menjadi bahan referensi untuk penelitian berikutnya.

1.4.4. Bagi Masyarakat

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan meningkatkan kesadaran ibu hamil terhadap senam hamil yang dapat menurunkan kecemasan dalam menghadapi persalinan.

