

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan salah satu periode yang dialami oleh hampir semua wanita dalam fase hidupnya. Kehamilan bisa menimbulkan perubahan kondisi fisik dan emosi fluktuatif bagi wanita yang mengalaminya. Perubahan fisik dan emosi ini sebenarnya merupakan kondisi normal yang kejadiannya hampir mirip ketika menjelang masa haid (*pre-menstruation syndrome*). Perubahan fisik yang terjadi misalnya seperti bentuk tubuh yang lebih berisi dan perut yang semakin membesar dari waktu ke waktu, sedangkan perubahan emosi lebih mengarah pada munculnya rasa cemas, ketakutan, dan khawatir yang muncul secara mendadak (Tyastuti dkk., 2016)

Terdapat tiga kondisi utama psikologis wanita yang sedang hamil yaitu kecemasan, depresi dan bahagia (Wardani dkk., 2018). Kecemasan yang biasanya meliputi perasaan ibu hamil seperti mencemaskan kondisi janin, cara melahirkan, berkembangnya mitos-mitos yang salah seputar persalinan, dan lain sebagainya. Apabila kecemasan yang dirasakan sudah terlalu mendalam, maka ibu hamil tersebut dapat mengalami depresi terutama apabila ibu hamil ini kurang memiliki mental yang kuat dan dukungan yang cukup dari orang-orang terdekatnya (Fazdria & Harahap, 2016; Puspitasari & Wahyuntari, 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 (Heriani, 2016). Kecemasan berat ketika hamil bisa berdampak negatif baik bagi ibu maupun bayi. Bagi ibu, dengan mengalami kecemasan berat selama kehamilan dapat mengakibatkan hiperemesis gravidarum, preeklamsia dan eklampsia. Selain itu, suasana psikologis yang tidak mendukung dapat mempersulit proses persalinan dan memperberat nyeri persalinan. Selain itu, kecemasan juga berdampak pada bayi, yaitu Berat Badan Lahir Rendah (BLBR), kelahiran preterm, keguguran spontan, rendahnya skor APGAR, dan disregulasi neuro endokrin (Aryani dkk., 2017; Nurhasanah, 2021).

Penelitian mengenai kecemasan pada ibu hamil menyatakan bahwa 3-17 % perempuan mengalami kecemasan selama kehamilannya. Gangguan kecemasan pada ibu hamil di negara maju mencapai 10% sedangkan di negara berkembang mencapai 25%, dan untuk di Indonesia angka kecemasan pada kehamilan berkisar 28,7%. Kecemasan ibu hamil pada awal kehamilan ditemukan lebih rendah jika dibandingkan dengan kecemasan ibu hamil menghadapi proses persalinannya (Kemenkes RI, 2011; Shahhosseini, 2015).

Dengan banyaknya fenomena ibu hamil yang mengalami kecemasan maka diperlukan suatu pelayanan kehamilan dan persalinan yang memberikan kenyamanan untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Intervensi yang sering digunakan dan terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan adalah teknik relaksasi napas dalam. Pada waktu orang mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem saraf simpatetis, sedangkan pada waktu rileks yang bekerja adalah sistem saraf

parasimpatetis. Relaksasi berusaha mengaktifkan kerja saraf parasimpatetis (Hikmawati, 2018). Teknik ini bisa dimulai pada masa awal kehamilan sampai menjelang persalinan. Relaksasi pernapasan ini telah terbukti mampu menjadi salah satu metode pengobatan (Mawardika dkk., 2020). Berdasarkan pada penelitian oleh Liali dkk. Tahun 2017 melaporkan bahwa pada penelitiannya yang menggunakan pendekatan *cross-sectional* yang dilaksanakan pada bulan Juli 2017 selama 2 minggu dengan jumlah sampel sebanyak 16 responden dan pengambilan sampel dilakukan dengan cara *simple random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan nilai  $p=0.03$  ( $p<0.05$ ) yang berarti bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yaitu ada pengaruh pemberian Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil. Penelitian lain menemukan hasil serupa berupa laporan kasus dari Amalia dan Hidayah tahun 2022, melaporkan bahwa pada ibu hamil usia 17 tahun yang mengalami kecemasan dengan tingkat sedang pada usia kehamilan 40-41 minggu dapat mengalami penurunan perasaan cemas dalam persiapan persalinan dengan menerapkan teknik relaksasi pernapasan dalam. Penelitian deskriptif oleh Yuliyati dan Prasetyorini (2022), melaporkan hasil serupa dari beberapa penelitian sebelumnya bahwa teknik relaksasi pernapasan dalam dapat menurunkan tingkat kecemasan berdasarkan skor HRSA pada ibu hamil trimester III.

Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti ingin mengetahui pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap derajat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di wilayah kerja Puskesmas Susut II Kabupaten Bangli tahun 2023.

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Rumusan masalah penelitian adalah apakah teknik relaksasi napas dalam berpengaruh terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di wilayah kerja Puskesmas Susut II Kabupaten Bangli Tahun 2023?

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di wilayah kerja Puskesmas Susut II Kabupaten Bangli tahun 2023.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui derajat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam di wilayah kerja Puskesmas Susut II.
- b. Mengetahui derajat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan sesudah dilakukan teknik relaksasi napas dalam di wilayah kerja Puskesmas Susut II.
- c. Menganalisis pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap derajat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di wilayah kerja Puskesmas Susut II Kabupaten Bangli tahun 2023.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah.

##### 1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan khususnya mengenai penerapan teknik relaksasi napas dalam terhadap derajat kecemasan ibu hamil pada institusi pendidikan.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dan acuan untuk penelitian lanjutan mengenai pengaruh teknik relaksasi napas dalam selama persalinan dan mengurangi komplikasi persalinan pada ibu hamil.

##### 2. Manfaat praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terbaru dan pengetahuan tentang teknik relaksasi napas dalam bagi masyarakat.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu solusi yang dapat mendukung dalam pengembangan pelayanan di wilayah kerja Susut II.