

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gangguan emosional saat ini menjadi masalah yang cukup kompleks bagi dunia kesehatan. Gangguan emosional yang sering terjadi pada kehamilan yaitu gangguan kecemasan. Kehamilan merupakan periode dimana terjadi perubahan fisiologis, psikis, hormonal dan sosial, yang dapat meningkatkan risiko gangguan emosional dan morbiditas psikiatri dalam tahap kehidupan seorang wanita. Beberapa wanita mungkin mengalami kehamilan sebagai sumber kebahagiaan, kepuasan dan pemenuhan diri. Namun, sebagian wanita yang lain mungkin selama periode kehamilan mengalami perubahan dalam kesehatan mental mereka, seperti kecemasan. (Maudy Lila Kartika, 2021).

Kecemasan dapat diartikan sebagai rasa khawatir dan takut pada seseorang yang belum jelas penyebabnya. Kecemasan memiliki efek yang negatif, baik kecemasan pada psikologis maupun fisik (Yuliani et al., 2019). Kecemasan merupakan kondisi yang dapat menyebabkan reaksi negatif terhadap ibu hamil sehingga mengakibatkan perdarahan, kesakitan yang luar biasa, ketakutan bahkan menjadi penyebab terjadinya angka kematian ibu dan janin saat proses persalinan (Asmalinda et al., 2021).

Pada ibu hamil primigravida lebih rentan mengalami kecemasan dikarenakan tidak ada pengalaman menjadi seorang ibu (Abegaz et al., 2022). Kondisi kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dapat meningkat seiring berjalannya periode kehamilan, terutama pada saat trimester III hingga

memasuki persalinan. Pada masa ini ibu cenderung merasakan kecemasan, misalnya bagaimana kondisi bayi saat lahir, seberapa besar nyeri yang ibu rasakan saat melahirkan, dan lain-lain (Maudy Lila Kartika, 2021).

Angka kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan masih cukup tinggi. *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) dalam menyebutkan bukti ilmiah yang dikeluarkan oleh jurnal *Pediatric* di dunia terungkap bahwa data ibu yang mengalami masalah dalam persalinan sekitar 12.230 jiwa dan 142 juta jiwa atau 30% diantaranya adalah masalah kecemasan (Selamita et al., 2022). *World Health Organization* (WHO) mengungkapkan bahwa kecemasan pada ibu hamil di negara maju memiliki prevalensi sekitar 20% dan negara berkembang lebih dari 20%. Prevalensi kecemasan selama kehamilan di beberapa negara seperti Bangladesh mencapai 18%, China 20,6% dan Pakistan 18% (WHO, 2022).

Di Indonesia terdapat 373.000.000 orang ibu hamil, yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan sebesar 107.000.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan (Kemenkes RI, 2020). Sedangkan seluruh populasi di Pulau Jawa terdapat 679.765 ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan yaitu sebanyak 355.873 orang (52,3%) (Selamita et al., 2022). Penelitian yang dilakukan di Semarang, Jawa Tengah didapatkan hasil sebanyak 59% responden primigravida mengalami kecemasan menjelang persalinan (Aniroh & Fatimah, 2019).

Dampak buruk dari kecemasan ibu hamil dapat memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim yang dapat mengakibatkan terjadinya komplikasi perdarahan 27%, hipertensi 19%, preklamsia 23%, partus lama 5%, abortus 5%, trauma obstetrik 5%, emboli 5% dan lain-lain 11% (Riniasih et al., 2020). Banyaknya kasus ibu hamil yang mengalami komplikasi kehamilan mengakibatkan tingginya AKI salah satunya di Kabupaten Grobogan. Menurut data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Grobgan (2021) jumlah AKI meningkat sangat tinggi yaitu sebesar 171% dari 31 kasus pada tahun 2020 menjadi 84 kasus pada tahun 2021. Puskesmas Pulokulon II Kabupaten Grobogan terdapat 2 kasus kematian ibu, hal ini menunjukkan bahwa Puskesmas Pulokulon II merupakan tiga puskesmas teratas yang menyumbang kasus kematian ibu di Kabupaten Grobogan.

Kecemasan jika tidak diobati, dapat menyebabkan dampak buruk bagi ibu dan janin (Mumtaz & Akram, 2020). Untuk itu perlu dilakukan penanganan secara tepat. Penatalaksanaan kecemasan ibu hamil dapat berupa terapi farmakologis dan non farmakologis (Domínguez-Solís et al., 2021). Pada penggunaan terapi farmakologis tentunya akan memberikan dampak buruk jika digunakan secara terus menerus dan mengakibatkan ketergantungan. Dalam beberapa penelitian terapi non farmakologis disarankan sebagai salah satu alternatif aman untuk ibu hamil. Beberapa metode non farmakologis secara signifikan dapat menangani kecemasan diantaranya relaksasi autogenik, pemaparan pemodelan, pelatihan tegas, dan teknik pengendalian diri (Mumtaz & Akram, 2020).

Ibu hamil yang mengalami cemas akan timbul respon fisiologis berupa peningkatan denyut jantung, sehingga dapat meningkatkan curah jantung yang dapat menyebabkan preeklamsia. Respon tersebut dapat dikurangi dengan melakukan teknik relaksasi autogenik, karena dapat menciptakan respon relaksasi dari latihan nafas dalam dan latihan konsentrasi. Tujuan utama relaksasi autogenik adalah membawa pikiran ke dalam kondisi mental yang optimal, akan merangsang peningkatan kerja saraf parasimpatis sehingga menghambat kinerja dari saraf simpatis, hal tersebut mampu menyebabkan hormon kecemasan berkurang (Abdullah et al., 2021).

Pelatihan relaksasi secara signifikan memiliki efek untuk mengurangi kecemasan tanpa penggunaan obat (Mumtaz & Akram, 2020). Hal ini sejalan dengan studi penelitian oleh (Putri et al., 2022) dengan judul “*The Effect of Autogenic Relaxation Techniques on Anxiety Level of Premigrated Mothers*” yang dilakukan terhadap 34 Ibu hamil, dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan responden menurun dengan tingkat kecemasan sebelum intervensi sebesar (64,7%) kecemasan sedang dan (35,3%) kecemasan ringan, sedangkan setelah relaksasi autogenik responden mengalami tingkat kecemasan ringan (55,9%), tidak mengalami kecemasan (35, 3%), kecemasan sedang (8,8%). Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa relaksasi autogenik dapat menurunkan tingkat kecemasan ($p\text{-value}=0,000 < \alpha=0,05$) secara bermakna.

Berdasarkan hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Wilayah Kerja Puskesmas Pulokulon II, jumlah ibu hamil sebanyak 801 orang

selama tahun 2023. Sedangkan data ibu hamil primigravida dua bulan terakhir (Maret - April 2024) terdapat 118 ibu hamil, sedangkan data ibu hamil primigravida trimester III sebanyak 58 ibu hamil. Survey awal yang dilakukan pada bulan April 2024 di Puskesmas Pulokulon II dengan melakukan wawancara kepada kepala puskesmas Pulokulon II mendapatkan hasil bahwa Puskesmas Pulokulon II khususnya pada Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) memiliki program *Antenatal Care (ANC)*, *Post Natal Care (PNC)*, persalinan, dan rujukan ibu hamil risiko tinggi. Pada program ANC terdapat senam ibu hamil yang dilakukan 4 kali pada saat kehamilan 5 bulan, akan tetapi selama pandemi COVID-19 sampai sekarang kegiatan tersebut tidak terlaksana. Pada pemeriksaan kehamilan dilakukan setiap hari Senin, Selasa, Rabu, Kamis, Jumat, dan Sabtu. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada 10 orang Ibu hamil primigravida trimester III yang sedang melakukan pemeriksaan kehamilan, ibu hamil mengatakan bahwa mereka merasa cemas dengan alasan belum punya pengalaman melahirkan, ibu khawatir terhadap bayi yang akan dilahirkannya, serta mengaku cemas terhadap nyeri saat melahirkan.

Berdasarkan data tersebut, masalah kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III di Puskesmas Pulokulon II belum terlalu diperhatikan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Pulokulon II”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan oleh peneliti, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut “Adakah pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di wilayah kerja Puskesmas Pulokulon II ?”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Pulokulon II.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III sebelum dilakukan teknik relaksasi autogenik di wilayah kerja puskesmas Pulokulon II.
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III sesudah dilakukan teknik relaksasi autogenik di wilayah kerja puskesmas Pulokulon II.
- c. Menganalisis pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di wilayah kerja puskesmas Pulokulon II.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memperkuat teori mengenai pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III. Serta dapat digunakan sebagai sarana untuk mengembangkan pengetahuan teoritis yang diperoleh dari perkuliahan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini bermanfaat sebagai sarana untuk menerapkan teori dan ilmu yang telah diperoleh di tempat kuliah dan serta untuk menambah wawasan pengetahuan tentang pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III.

b. Bagi Penelitian selanjutnya

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan referensi tentang pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III.

c. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan, referensi dan dapat mengaplikasikan ilmu yang telah di dapat.

d. Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tenaga kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil.

E. Sistematika Penulisan

Pada bagan ini menjelaskan tentang sistem penyusunan proposal penelitian. Secara umum sistematika penulisan proposal sebagai berikut:

Tabel 1.1 Sistematika Penulisan Proposal Penelitian

BAB	Konsep Pengambilan Data
BAB I	Pendahuluan , berisi tentang latar belakang, perumusan masalah, tujuan penelitian, sistematika penulisan dan penelitian terkait;
BAB II	Tinjauan Pustaka , tentang landasan dan desain penelitian, teori yang digunakan untuk penelitian serta menggambarkan dalam teori penelitian;
BAB III	Metodologi Penelitian , berisi tentang variabel penelitian, kerangka konsep dan hipotesis. Konsep metodologi mulai dari jenis, design dan rancangan penelitian, populasi, sampel, tempat dan waktu penelitian, definisi operasional, metode pengumpulan data, instrument penelitian, uji instrument, pengolahan data dan analisa data serta etika dalam penelitian;
BAB IV	Hasil Penelitian , berisi tentang hasil penelitian termasuk hasil analisa data (hasil uji statistik);
BAB V	Pembahasan , berisi tentang pembahasan hasil dan keterbatasan penelitian;
BAB VI	Penutup , berisi tentang simpulan dan saran yang dapat peneliti berikan dari hasil penelitian.

F. Penelitian Terkait

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III dengan dilakukan intervensi relaksasi autogenik di wilayah kerja puskesmas Pulokulon II. Beberapa penelitian terdahulu yang terkait dengan variabel penelitian ini antara lain:

1. Penelitian terdahulu oleh Putri et al., (2022) dengan judul "*The Effect of Autogenic Relaxation Techniques on Anxiety Level of Premigravida Mothers*". Jenis desain penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimental dengan *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian diambil dari seluruh ibu hamil yang berkunjung di Puskesmas Merdeka Palembang dengan menggunakan teknik Purposive Sampling dengan jumlah sampel 34 orang. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan alat pengumpulan data yaitu Skala PRAQ-R2. Pada penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan responden menurun dengan tingkat kecemasan sebelum intervensi sebesar (64,7%) kecemasan sedang dan (35,3%) kecemasan ringan, sedangkan setelah relaksasi autogenik responden mengalami tingkat kecemasan ringan (55,9), tidak mengalami kecemasan (35,3%), kecemasan sedang (8,8%). Dari Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa relaksasi autogenik dapat menurunkan tingkat kecemasan ($p\text{-value}=0,000 < \alpha=0,05$) secara bermakna.

Perbedaan dengan penelitian yang saya teliti dengan judul "Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Pulokulon II" yaitu lokasi dan waktu penelitian, jumlah populasi dan sampel, responden yang digunakan adalah ibu hamil primigravida trimester III, dan metode penelitian yang digunakan peneliti yaitu quasy eksperimen dengan desain *Pretest-Posttest Control Group Design* serta instrumen yang akan digunakan peneliti untuk mengukur tingkat kecemasan ibu hamil menggunakan *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS).

2. Peneliti terdahulu oleh Abdullah et al., (2021) dengan judul “Pengaruh Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida” Penelitian ini menggunakan metode *Quasi eksperimen*, dengan desain *One Group Pretest Posttest*. Populasi penelitian adalah ibu hamil di wilayah kerja 54 Puskesmas Waisai Kabupaten Raja Ampat tahun 2020. Jumlah sampel sebanyak 33 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi menggunakan teknik Purposive Sampling. Pengukuran tingkat kecemasan menggunakan skala HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale), sedangkan uji bivariate menggunakan uji Wilcoxon. Hasil menunjukkan nilai $p < 0,000 < 0,05$, kesimpulan teknik relaksasi autogenik secara signifikan dapat mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil Primigravida.

Perbedaan dengan penelitian yang saya teliti dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Pulokulon II” yaitu lokasi dan waktu penelitian, jumlah populasi dan sampel, dan responden yang digunakan adalah ibu hamil primigravida trimester III, serta desain penelitian yang digunakan peneliti yaitu *Pretest-Posttest Control Group Design* dan instrumen yang akan digunakan peneliti untuk mengukur tingkat kecemasan ibu hamil menggunakan *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS).

3. Penelitian terdahulu oleh Nazah & Wulandari, (2022) dengan judul “Penerapan Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester I dan II”. Penelitian menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kasus pada ibu hamil primigravida trimester I dan II yang mengalami kecemasan mulai tanggal 02 Agustus sampai dengan 04 September 2021. Jumlah responden dalam penelitian ini terdapat 4 responden. Instrument yang digunakan adalah lembar observasi dan menggunakan pengkajian dengan cara mengukuran kecemasan sebelum dan sesudah terapi autogenik dengan menggunakan alat ukur kecemasan HARS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi autogenik terbukti sangat

efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu primigravida dibuktikan dengan terdapatnya perubahan tingkat kecemasan pada ibu primigravida sebelum diberikan intervensi terapi nonfarmakologi (terapi autogenik) dengan setelah diberikan intervensi mengalami penurunan kecemasan rata-rata 7-10.

Perbedaan dengan penelitian yang saya teliti dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Pulokulon II” yaitu lokasi dan waktu penelitian, jumlah populasi dan sampel, responden yang digunakan adalah ibu hamil primigravida trimester III, metode penelitian yang akan di gunakan yaitu quasy eksperimen dengan desain *Pretest-Posttest Control Group Design* dan instrumen yang akan digunakan peneliti untuk mengukur tingkat kecemasan ibu hamil menggunakan *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS).

4. Penelitian terdahulu oleh Sahrir (2020) dengan judul “Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III”. Jenis desain penelitian quasi eksperimen (eksperimen semu) dengan rancangan penelitian *Non-Randomized Control Group Pretest Posttest Design*, terdapat dua kelompok yang dipilih tidak secara acak. Diperoleh 5 wanita hamil dengan intervensi hypnobirthing dan 5 wanita hamil yang minat tanpa intervensi hypnobirthing. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan alat pengumpulan data yaitu Skala *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HAM- A). Hasil penelitian skor kecemasan tertinggi terdapat pada skor kecemasan I (pretest) yaitu sebanyak 0,966 dan terendah terdapat pada skor kecemasan II (posttest) dengan nilai 0,005. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh relaksasi hypnobirthing terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III.

Perbedaan dengan penelitian yang akan peneliti teliti dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Pulokulon II” yaitu alat ukur yang akan digunakan peneliti untuk mengukur tingkat

kecemasan ibu hamil menggunakan *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS) serta rancangan yang digunakan peneliti yaitu *Pretest-Posttest Control Group Design*.

Perbedaan dengan penelitian yang saya teliti dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Pulokulon II” yaitu responden yang digunakan adalah ibu hamil primigravida trimester III dan alat ukur yang akan digunakan peneliti untuk mengukur tingkat kecemasan ibu hamil menggunakan *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS).

5. Penelitian terdahulu oleh Atmojo (2023) dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenic terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di Ruang Rawat Inap RS Medistra Tahun 2022”. Jenis penelitian ini, kuantitatif dengan desain penelitian Quasy Eksperimen. Sampel dalam penelitian ini ada 21 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Penelitian ini diukur dengan menggunakan rancangan *Pre-Test Group dan Post-Test Without Control Design* dan menggunakan kuesioner DASS. Analisis data menggunakan Paired sample T-Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan responden (*p*-value 0,000) setelah dilakukan intervensi relaksasi autigenic. Kesimpulan: ada pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi.

Perbedaan dengan penelitian yang saya teliti dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Pulokulon II” yaitu responden yang digunakan adalah ibu hamil primigravida trimester III dan alat ukur yang akan digunakan peneliti untuk mengukur tingkat kecemasan ibu hamil menggunakan *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS) serta rancangan yang digunakan peneliti yaitu *Pretest-Posttest Control Group Design*.