

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1. Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu keadaan fisiologis dimana terjadi berbagai perubahan yang dialami ibu, baik itu perubahan secara fisik maupun psikologis (Shatri, 2008). Perubahan fisik dan psikologis yang dialami ibu hamil tidak jarang akan menimbulkan kecemasan seiring dengan bertambahnya usia kehamilan (Hersianna, 2012). Pada trimester III kehamilan, kondisi emosional ibu mencapai klimaks, dalam periode ini ibu mulai mencemaskan mengenai apakah nantinya dapat melahirkan dengan normal dan lancar, apakah terdapat penyulit, dan bagaimana kondisi bayi ketika dilahirkan (Astuti, 2011). Beberapa hal yang dapat mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil yaitu kondisi fisik ibu, pengalaman, kondisi traumatik yang pernah dialami, serta lingkungan sekitar ibu (Detiana, 2010). Kecemasan yang terjadi pada saat kehamilan dapat menyebabkan terjadinya abortus, kematian janin, bayi lahir prematur, otak janin mengalami gangguan perkembangan, preeklamsi, eklamsi, BBLR maupun hipertensi (Shatri, 2008). Berdasarkan wawancara dengan beberapa orang ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Sei Pinang, mereka mengatakan cemas saat akan menghadapi proses persalinan, mencemaskan akan nyeri persalinan, dan khawatir terjadi hal-hal yang tidak diinginkan selama persalinan seperti ibu atau bayi mereka meninggal dan takut apabila bayi yang dilahirkan nanti dalam keadaan cacat. Upaya yang dilakukan oleh ibu hamil untuk mengatasi rasa cemasnya yaitu dengan mengerjakan berbagai pekerjaan rumah tangga dengan anggapan dapat

mengalihkan perhatian, akan tetapi hal ini belum mampu mengurangi kecemasan, dan sebaliknya ibu hamil akan bertambah lelah. Upaya yang pernah dilakukan oleh petugas kesehatan yaitu dengan memberikan penyuluhan untuk menambah pengetahuan, akan tetapi hal ini belum menunjukkan hasil yang memuaskan karena masih saja ada ibu hamil yang mengatakan kecemasannya. Metode relaksasi otot progresif merupakan suatu metode relaksasi yang ditujukan untuk memberikan suatu keadaan rileks, sehingga dapat menurunkan kecemasan (Vitahealth, 2004). Relaksasi otot progresif telah terbukti mampu mengurangi kortisol yang merupakan efek stres pada ibu hamil dan janinnya (Chambers, 2007) Metode ini sangat mudah dilakukan, karena tidak memerlukan imajinasi maupun pemberian sugesti serta dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja saat diperlukan (Widyastuti *et al*, 2013). *Study* yang dilakukan oleh Lolak *et al* (2004) di Rumah Sakit Inova Fairfax Amerika Serikat, menunjukkan 36% pasien penyakit paru kronis yang menerima terapi relaksasi otot progresif mengalami penurunan tingkat kecemasan yang signifikan. Metode ini belum pernah diberikan untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Sei Pinang, sehingga pengaruh metode relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Sei Pinang Kecamatan Mandau Talawang Kabupaten Kapuas Kalimantan Tengah, belum dapat dijelaskan.

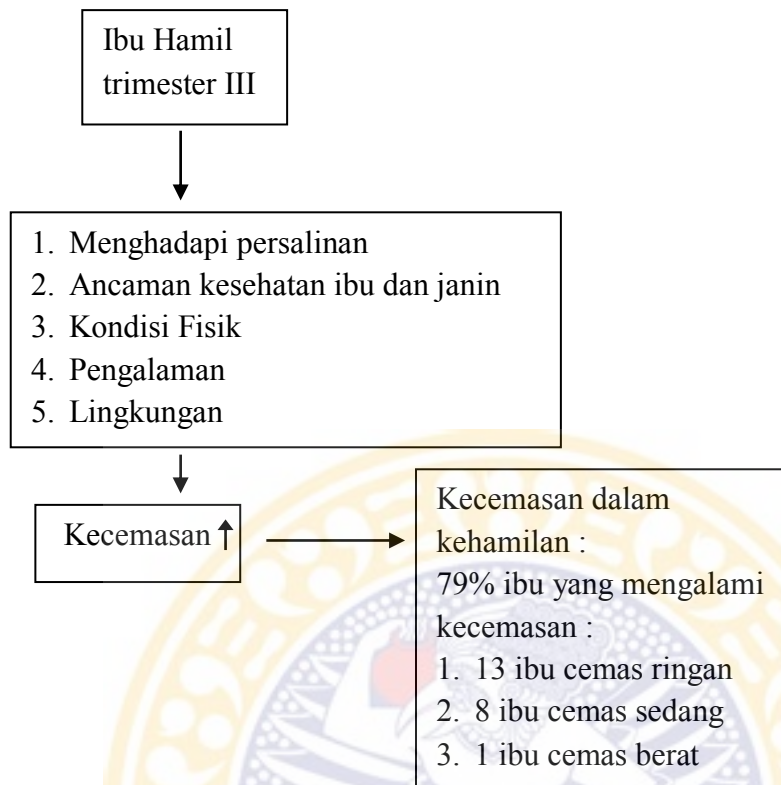
Berdasarkan dari beberapa penelitian yang dilakukan, dijumpai proporsi ibu hamil yang mengalami kecemasan sekitar 10%, kecemasan tersebut beragam dari ringan hingga sedang (Shatri, 2008). Penelitian yang dilakukan oleh A. Faisal Cury dan P Rossi Menezes di kota Osasco, Sao Paulo Brazil ditemukan 59,5% ibu

mengalami kecemasan selama kehamilan (Cury & Menezes, 2006). Di wilayah kerja Puskesmas Sei Pinang terdapat 28 ibu hamil trimester III, 46% (13 orang) mengalami kecemasan ringan, 29% (8 orang) mengalami kecemasan sedang, 4% (1 orang) mengalami kecemasan berat dan 21% (6 orang) tidak mengalami cemas. Pada trimester ketiga ibu mulai merasa cemas mengenai persalinan yang akan dihadapi (Hulliana, 2001). Kecemasan yang terjadi selama kehamilan membawa pengaruh yang buruk terhadap ibu maupun janin yang dikandungnya dan hal ini akan berpengaruh terhadap proses persalinan, pascapersalinan, maupun pada periode laktasi. Terjadinya kecemasan dalam kehamilan dikarenakan peningkatan hormon estrogen dan progesteron, kondisi ini juga dikaitkan dengan keseimbangan neurotransmitter beserta reseptornya sehingga mempermudah ibu mengalami cemas (Shatri, 2008). Apabila ibu hamil berada dalam kondisi cemas maka otot-otot tubuh akan menjadi kaku dan tegang (Macdougall, 2003).

Teori adaptasi yang dikemukakan oleh Callista L Roy menguraikan bahwa individu merupakan sistem adaptasi yang holistik dan terbuka (Ivanov & Blue, 2008). Roy dalam Christensen & Kenney (2009) memandang individu sebagai makhluk biopsikosial yang harus dilihat sebagai suatu kesatuan utuh yang secara terus menerus berinteraksi, berespon, dan beradaptasi dengan lingkungan. Kemampuan masing-masing individu untuk beradaptasi terhadap stimulus yang terus berubah ditentukan oleh tingkat adaptasi individu. Tujuan keperawatan adalah meningkatkan respon adaptif individu. Melalui adaptasi, energi individu dibebaskan dari upaya-upaya koping tidak efektif dan dapat digunakan untuk meningkatkan integritas, penyembuhan, dan meningkatkan kesehatan. Intervensi keperawatan dilakukan untuk mencapai kondisi adaptif tersebut. Relaksasi adalah

intervensi mandiri keperawatan yang merupakan cara efektif dan nonkimia untuk mengurangi ansietas (Videbeck, 2001). Saat seseorang berada dalam kondisi cemas atau merasa tegang, yang bekerja adalah sistem saraf simpatis, dimana sistem ini yang bekerja dalam meningkatkan rangsangan dan memacu kerja organ-organ tubuh (Utami, 2002). Peningkatan aktivitas simpatik meliputi peningkatan tekanan darah, akselerasi denyut jantung, peningkatan suplai darah ke otot-otot rangka dan paru, vasokonstriksi pada pengumpul darah seperti di *capillary bed* saluran cerna, penurunan aliran darah ke viseral abdominal, peningkatan volume respirasi, peningkatan kadar glukosa darah, inhibisi peristaltik, retensi urin, peningkatan sekresi epinefrin, pelebaran palpebra dan dilatasi pupil (Bahrudin, 2012). Sebaliknya, saraf parasimpatis bertanggungjawab terhadap kondisi rileks dimana sistem ini bekerja berlawanan yaitu menurunkan kerja organ yang telah dinaikkan oleh sistem saraf simpatis. Wolve (1982) dalam Utami (2002) mengatakan berbagai efek otonomis yang dihasilkan dari relaksasi akan dikondisikan berlawanan dengan tanda-tanda kecemasan. Terdapat berbagai jenis relaksasi, salah satunya adalah relaksasi otot progresif yang digagas oleh Edmund Jacobson sekitar tahun 1930-an (Vitahealth, 2004). Relaksasi otot progresif merupakan suatu teknik relaksasi yang efektif dalam mengatasi kecemasan dan ketegangan yang bertujuan untuk melemaskan otot-otot dibadan, hal ini didasarkan pada pemikiran Jacobson bahwa apabila seseorang dapat mengistirahatkan otot-ototnya maka otomatis akan diikuti oleh relaksasi mental (Vitahealth, 2004).

## 1.2. Identifikasi Masalah



Gambar 1.1 Identifikasi masalah kecemasan pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Sei Pinang Kecamatan Mandau Talawang Kabupaten Kapuas Kalimantan Tengah

## 1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini “Apakah ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Sei Pinang Kecamatan Mandau Talawang Kabupaten Kapuas Kalimantan Tengah?”

## 1.4. Tujuan Penelitian

### 1.4.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Sei Pinang Kecamatan Mandau Talawang Kabupaten Kapuas Kalimantan Tengah.

#### 1.4.2. Tujuan Khusus

1. Menganalisis tingkat kecemasan sebelum dilakukan relaksasi otot progresif pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Sei Pinang Kecamatan Mandau Talawang Kabupaten Kapuas Kalimantan Tengah
2. Menganalisis tingkat kecemasan setelah dilakukan relaksasi otot progresif pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Sei Pinang Kecamatan Mandau Talawang Kabupaten Kapuas Kalimantan Tengah
3. Menganalisis pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Sei Pinang Kecamatan Mandau Talawang Kabupaten Kapuas Kalimantan Tengah

#### 1.4. Manfaat Penelitian

##### 1.4.1. Teoritis

Peneliti dapat mengetahui dan memahami tentang bagaimana pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Sei Pinang Kecamatan Mandau Talawang Kabupaten Kapuas Kalimantan Tengah berdasarkan teori adaptasi Roy, sehingga dapat menambah pengetahuan tentang keperawatan maternitas dan sebagai penerapan ilmu yang sudah didapat selama ini.

##### 1.4.2. Praktis

###### 1. Institusi pendidikan

Sebagai sumber referensi, sumber bahan bacaan dan bahan pengajaran terutama yang berkaitan dengan ilmu keperawatan maternitas.

2. Institusi tempat penelitian

Diharapkan bermanfaat sebagai sumbangan pemikiran dan bahan masukan sebagai metode untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Sei Pinang Kecamatan Mandau Talawang Kabupaten Kapuas Kalimantan Tengah

3. Masyarakat

Diharapkan agar para ibu hamil mampu dalam manajemen kecemasan secara mandiri sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya sehari-hari.

4. Peneliti lain

Dapat dijadikan bahan perbandingan dan pertimbangan untuk melakukan penelitian-penelitian di tempat lain yang berkaitan dengan penelitian ini

