

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan bagi seorang wanita membawa perasaan bahagia sekaligus kecemasan mengapa karena kebahagiaan ini berasal dari harapan memiliki keturunan, yang dianggap sebagai pelengkap dan penyempurnaan sebagai seorang wanita. Namun, perasaan cemas muncul karena takut dan khawatir akan kemungkinan hal-hal buruk yang bisa terjadi selama kehamilan dan persalinan. Menghadapi kehamilan merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan kecemasan (Nazah & Wulandari, 2022).

Kehamilan adalah suatu peristiwa terpenting dan momen yang tidak terlupakan dalam kehidupan seorang wanita, meskipun dapat menjadi salah satu peristiwa paling menegangkan. Kehamilan juga bisa sebagai krisis emosional bagi sebagian wanita jika tidak di kelola dengan baik maka dapat menyebabkan komplikasi dan maternal dan neonatal, termasuk rasa takut, cemas yang berhubungan dengan kehamilan (Hassanzadeh et al, 2020).

Kecemasan ini umumnya muncul pada kehamilan pertama atau primigravida, khususnya saat menghadapi proses persalinan. Ibu primigravida lebih sering mengalami kecemasan disebabkan karena ketakutan ibu hamil akan timbulnya kecacatan pada janin, takut akan rasa sakit atau nyeri serta masalah dalam persalinan karena mereka tidak memiliki pengalaman persalinan sebelumnya. Masalah persalinan pada ibu hamil yang sering terjadi yaitu mual muntah, tidak nafsu makan, cemas akan bagaimana proses persalinan ibu hamil dan kurangnya dukungan suami dan keluarga (Abegaz et al., 2022).

Kecemasan merupakan gangguan *psikiatri* yang paling umum terjadi di seluruh dunia. Kecemasan selama kehamilan merupakan salah satu komplikasi kehamilan yang paling sering terjadi, bukti menunjukkan efek buruk dapat terjadi pada janin, seperti terhambatnya pertumbuhan *intrauterin* dan kelahiran *prematur*, serta terganggunya perkembangan saraf pada bayi (Pinto et al., 2017).

Peningkatan hormon progesteron juga dapat menjadi penyebab kecemasan yang dialami ibu hamil. Peningkatan progesteron yang disebutkan di atas menyebabkan gangguan perasaan dan membuat ibu hamil lebih cepat, yang berujung pada depresi antepartum. Hormon yang meningkat selama kehamilan adalah adrenalin, yang dapat menyebabkan biokimia menjadi tidak teratur, yang mengakibatkan gejala fisik seperti mudah marah, gelisah, sulit merenung, dan gejala lainnya bahkan mungkin keinginan untuk melarikan diri dari kehidupan sehari-hari (Seniorita, D 2024).

Penelitian ini diketahui bahwa rata-rata kecemasan pada ibu hamil primigravida yaitu 70,74 dengan rentang skor 47-88 sedangkan pada ibu hamil multigravida adalah 65,70 dengan rentang skor 42-89. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan pada ibu hamil primigravida lebih tinggi dibandingkan dengan kecemasan pada ibu hamil multigravida. Kecemasan ibu hamil primigravida lebih tinggi sebesar 7,67 % dibandingkan dengan kecemasan ibu hamil multigravida berdasarkan rata-rata kecemasan (Madhavanprabhakaran et al 2015).

Secara global, WHO (2019) menunjukkan bahwa sekitar 12.230.142 ibu hamil di dunia mengalami kecemasan selama kehamilan dengan angka sekitar 30% menjelang persalinan khususnya ibu hamil primigravida. Di negara United Kingdom sebanyak 81% ibu hamil mengalami kecemasan selama kehamilan sedangkan di Prancis sebanyak 7,9 % ibu primigravida mengalami kecemasan selama hamil (Hasim 2019). Prevalensi gangguan kecemasan pada ibu hamil bervariasi antara negara maju dan berkembang yang dimana di negara maju diperkirakan sekitar 10 % sementara di negara berkembang dapat mencapai 20 %. Ibu hamil di beberapa negara berkembang seperti Ethiopia, Nigeria, Senegal, Afrika Selatan, Uganda, dan Zimbabwe masing-masing memiliki risiko tingkat kecemasan 19,8% lebih tinggi, setelah melahirkan (Muliani, 2022).

United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF) menyebutkan bukti ilmiah dari jurnal *Pediatric* yang menunjukkan bahwa terdapat sekitar 12.230 ibu hamil yang mengalami masalah dalam persalinan, dengan 142 juta jiwa atau 30% di antaranya mengalami prevalensi lebih

besar kecemasan (Selamita et al., 2022). Angka kecemasan di Asia menunjukkan bahwa prevalensi ansietas pada ibu hamil terjadi sekitar antara 15% - 40%. Di Indonesia terdapat 373.000.000 orang ibu hamil yang menderita dari kecemasan mencapai 107.000.000 atau 28,7% dari ibu hamil primigravida, dimana itu terjadi pada saat proses persalinan (Kemenkes RI, 2020) Provinsi Sumatera Utara (2019) menunjukkan kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan sebanyak 10-25 %.

American College of Obstetricians and Gynaecologists (ACOG) telah merekomendasikan untuk melakukan skrining psikologis setidaknya sekali selama kehamilan sebagai upaya deteksi dini gangguan kejiwaan (ACOG, 2018). Beberapa Instrumen untuk menilai tingkat kecemasan diantaranya Beck Depression Inventory (BDI) (13), Center for Epidemiologic Studies Depression Scale, Zung Self-Assessment Depression Scale, serta HARS. Pada penelitian ini peneliti menggunakan instrument HARS karena instrument ini lebih simple dan mudah digunakan serta hasilnya sangat akurat.

Terdapat banyak masalah dan keluhan selama kehamilan salah satunya masalah psikologis berupa kecemasan selama hamil. Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan dengan manajemen nonfarmakologi. Ada beberapa teknik non farmakologi yang dapat kita lakukan dalam menurunkan tingkat kecemasan seorang ibu hamil salah satu di antaranya yaitu teknik Relaksasi *autogenic* yang efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil.

Relaksasi *autogenic* adalah salah satu terapi non farmakologi yang diterapkan melibatkan penggunaan kalimat-kalimat pendek dengan tujuan menenangkan pikiran dan hati yang dapat menurunkan kecemasan. Hingga saat ini kecemasan belum di ketahui penyebabnya dikarenakan hal ini sejalan dengan studi yang dilakukan di Mexico tahun 2019 menunjukkan bahwa factor ekonomi, emosional dan social tidak selamanya menjadi factor utama dalam pemicu terjadinya kecemasan karena ibu hamil yang memiliki usaha ataupun sebagai kerja kantoran dengan ekonomi yang baik dapat mengalami kecemasan (Salgado et al. 2020).

Relaksasi *autogenic* merupakan teknik relaksasi berdasarkan konsentrasi persepsi tubuh yang memiliki manfaat bagi kesehatan dan memungkinkan tubuh dapat merasakan perubahan pada respon fisiologis tubuh bersifat emosional, sensorik dan subjektif seperti penurunan cemas yang diderita. Relaksasi *autogenic* membayangkan pengaturan damai dan kemudian focus pada pernapasan yang terkendali, santai dan merasakan sensasi fisik yang berbeda seperti melemaskan lengan atau kaki satu per satu sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hidayat 2019).

Teknik relaksasi *autogenic* merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat melatih seseorang masuk dalam situasi atau keadaan santai. Hal ini akan mengeluarkan energi positif yang secara langsung dapat mempengaruhi psikologi ibu dan berdampak pada kehamilan dan janin (Umam et al., 2020). Sasaran utama relaksasi *autogenic* adalah membawa pikiran ke kondisi optimal sehingga dapat meningkatkan kinerja saraf parasimpatis dan menurunkan kinerja saraf simpatis. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan hormon kecemasan (Abdullah et al., 2021).

Pelatihan relaksasi secara signifikan memiliki efek untuk mengurangi kecemasan tanpa penggunaan obat, bahkan pada wanita hamil dengan kondisi medis yang serius. Hal ini sejalan dengan studi yang dilakukan pada 46 ibu hamil, menunjukkan bahwa relaksasi *autogenic* pada Ibu hamil dapat menurunkan rasa cemas. (Abdullah et al., 2019). Penelitian yang membuktikan bahwa teknik *autogenic* dapat mempengaruhi ansietas pada ibu hamil primigravida menyatakan bahwa terdapat pengaruh teknik *autogenic* pada ibu hamil primigravida (Abdullah et al., 2021). Penelitian Nazah menyatakan relaksasi *autogenic* terbukti sangat efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil dibuktikan dengan terdapatnya perubahan tingkat kecemasan pada ibu hamil sebelum dan setelah diberikan intervensi mengalami penurunan kecemasan rata-rata 7- 10 (Nazah & Wulandari 2022).

Hasil survey pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 6 Januari 2025 di UPTD Puskesmas Gunungsitoli tercatat jumlah ibu hamil sebanyak 376 orang tahun 2024. Berdasarkan data, jumlah ibu hamil

primigravida pada bulan desember hingga januari 2025 yaitu sebanyak 16 orang. Hasil observasi didapatkan pada 6 ibu hamil primigravida selama kehamilan mengalami kecemasan karena ini adalah pengalaman pertama bagi ibu hamil dimana ada perubahan fisiologis maupun psikologis dan ketakutan ibu hamil akan timbulnya kecacatan pada janin, takut akan rasa sakit atau nyeri serta masalah dalam persalinan karena mereka tidak memiliki pengalaman persalinan sebelumnya. Dan kegiatan yang dilakukan ibu hamil dalam mengatasi kecemasan yaitu datang berobat ke puskesmas dan melakukan kegiatan – kegiatan positif. Misalnya melakukan pekerjaan rumah sesuai dengan kemampuannya dan melakukan teknik nafas dalam.

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, penulis termotivasi dan tertarik untuk melakukan studi kasus Penerapan Teknik Relaksasi *Autogenic* Terhadap Gangguan Ansietas Pada Ibu Hamil Primigravida Di UPTD Puskesmas Gunungsitoli.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah “ Penerapan Teknik Relaksasi *Autogenic* Pada Ibu Hamil Primigravida Dengan Gangguan Ansietas di UPTD Puskesmas Gunungsitoli Kecamatan Gunungsitoli?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menggambarkan Penerapan Teknik Relaksasi *Autogenic* Pada Ibu Hamil Primigravida Dengan Gangguan Ansietas.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan Pengkajian keperawatan dengan Penerapan Teknik Relaksasi *Autogenic* Pada Ibu Hamil Primigravida Dengan Gangguan Ansietas di UPTD Puskesmas Gunungsitoli.
- b. Menggambarkan Diagnosa keperawatan dengan Penerapan Teknik Relaksasi *Autogenic* Pada Ibu Hamil Primigravida Dengan Gangguan Ansietas di UPTD Puskesmas Gunungsitoli.

- c. Menggambarkan Perencanaan keperawatan dengan Penerapan Teknik Relaksasi *Autogenic* Pada Ibu Hamil Primigravida Dengan Gangguan Ansietas di UPTD Puskemas Gunungsitoli.
- d. Menggambarkan Implementasi keperawatan dengan Penerapan Teknik Relaksasi *Autogenic* Pada Ibu Hamil Primigravida Dengan Gangguan Ansietas di UPTD Puskemas Gunungsitoli.
- e. Menggambarkan Evaluasi serta Dokumentasi keperawatan dengan Penerapan Teknik Relaksasi *Autogenic* Pada Ibu Hamil Primigravida Dengan Gangguan Ansietas di UPTD Puskemas Gunungsitoli.

D. Manfaat

1. Bagi Responden

Sebagai tambahan informasi dan dapat menambah pengetahuan tentang teknik relaksasi *autogenic*, serta dapat menyikapi dan mengatasi ansietas pada ibu hamil primigravida.

2. Bagi Tempat Peneliti

Penelitian ini dirancang untuk untuk menjadi referensi yang dapat menghasilkan ide-ide mahasiswa tentang Penerapan Teknik Relaksasi *Autogenic* Pada Ibu Hamil Primigravida Dengan Gangguan Ansietas.

3. Bagi Intitusi

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai panduan dan sumber informasi dalam lingkungan belajar Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli Poltekkes Kemenkes Medan.