

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan dan persalinan merupakan kodrat seorang perempuan. Proses dari masa kehamilan sampai masa persalinan dikenal sebagai periode sensitif dalam kehidupan seorang perempuan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kesehatan mental ibu sebagai suatu keadaan kesejahteraan di mana seorang ibu menyadari kemampuannya, dapat menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari, berfungsi secara produktif, dan berkontribusi positif kepada masyarakat di sekitarnya. Salah satu masalah umum yang sering dihadapi wanita selama masa kehamilan adalah kecemasan dan stres. Tingkat kecemasan di kalangan ibu hamil masih tergolong tinggi (Yuliyati and Prasetyorini 2022)

Menurut data dari United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF), sekitar 30% dari total 12.230.142 ibu hamil mengalami gangguan kecemasan. Sementara itu, data dari Kemenkes RI (2020) menunjukkan bahwa angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai sekitar 107 juta kasus, dengan 28,7% di antaranya terjadi menjelang proses persalinan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Siti dan Rismaida (2023) di salah satu klinik di Deli Serdang menemukan bahwa dari 20 responden, mayoritas atau sebanyak 12 orang mengalami kecemasan.

Perubahan hormon yang terjadi sebagai respons terhadap adaptasi tumbuh kembang janin dalam kandungan dapat memicu perubahan fisik maupun psikologis pada ibu hamil. Stres yang dialami ibu dapat berasal dari dalam diri, misalnya perasaan cemas terhadap kemampuannya dalam menyesuaikan diri dengan kondisi kehamilan. Kecemasan ini dapat menimbulkan gangguan yang berisiko membahayakan ibu dan janin selama masa kehamilan, karena dapat merangsang pelepasan hormon stres yang pada akhirnya memengaruhi jalannya persalinan. Ketidakstabilan emosi ini juga bisa menimbulkan berbagai gejala fisik, seperti

ketegangan otot, kelelahan—terutama di bagian dada, leher, dan punggung—rasa gelisah, gangguan tidur, serta keluhan pada area perut (Mauliddiyah 2021)

Selama proses persalinan, ibu hamil dapat mengalami kondisi kegawatdaruratan yang melibatkan ibu dan janin. Keadaan ini dapat memicu pelepasan hormon stres, seperti Adreno Cortico Tropic Hormone (ACTH), kortisol, katekolamin, β -endorfin, Growth Hormone (GH), prolaktin, serta Luteinizing Hormone (LH) dan Follicle Stimulating Hormone (FSH)(Syahida and Mirani 2021).

Dengan adanya akibat buruk kecemasan bagi ibu hamil dan janin, maka perlu dilakukan upaya penanganan kecemasan lebih awal pada ibu hamil. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan, salah satunya melalui pendekatan nonfarmakologi, seperti intervensi dengan teknik relaksasi pernapasan. Menurut Kurwaningsih (2020) Relaksasi membantu individu menghindari reaksi berlebihan yang sering muncul akibat kecemasan. Relaksasi ini melibatkan pernapasan yang dilakukan melalui abdomen dengan frekuensi yang lambat, teratur, dan nyaman. Terapi ini bertujuan untuk memberikan efek distraksi, atau pengalihan perhatian, sehingga dapat membantu meredakan kecemasan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mulyati et al., (2021) didapatkan kecemasan ibu hamil trimester ketiga terdapat pengaruh relaksasi nafas terhadap penurunan rasa cemas pada ibu hamil trimester ketiga. Hasil penelitian lain menyebutkan pada Ny. N mengalami penurunan kecemasan menjadi 9 (tidak ada kecemasan) setelah diberikan relaksasi pernapasan. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan non-farmakologis ini mampu menggantikan terapi farmakologis, yang sering kali dikhawatirkan menyebabkan efek samping negatif bagi kesehatan ibu hamil (Yuliyati dan Prasetyorini 2022). Kecemasan ibu dikarenakan ibu sering khawatir tentang apakah janin tumbuh dengan normal, kemungkinan cacat lahir, masalah kehamilan lainnya, dan membayangkan rasa sakit selama proses persalinan.(Mardliyana and Puspita 2022).

Teknik relaksasi pernapasan menawarkan banyak manfaat, namun sebagian besar ibu hamil belum menyadarinya. Rendahnya tingkat pengetahuan ini dapat

dipengaruhi oleh sejumlah faktor, antara lain usia, latar belakang pendidikan, status pekerjaan, dan jumlah pengalaman kehamilan (paritas) (Wulandari et al.,2024).

Penulis melakukan survei pendahuluan di Klinik Matahari dan Klinik Delima dari hasil wawancara, pada 15 ibu hamil, didapatkan 6 orang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Dan dari 15 orang ibu hamil, ada 4 orang yang tidak mengetahui tentang relaksasi pernapasan tersebut.

Pengetahuan ibu hamil tentang menghadapi rasa cemas dapat memberikan banyak manfaat salah satunya tentang relaksasi nafas sehingga dapat digunakan untuk mengatasi rasa cemas yang dialaminya selama kehamilan. Oleh karena itu perlunya pemberian informasi kepada ibu hamil tentang relaksasi nafas untuk mengatasi rasa cemas yang dialami oleh ibu selama kehamilannya. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang bagaimana gambaran pengetahuan ibu hamil tentang teknik relaksasi pernapasan untuk mengurangi rasa cemas dalam kehamilan. Atas izin pimpinan klinik, maka penulis memilih Klinik Matahari dan Klinik Delima, maka penelitian yang berjudul “Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Relaksasi Pernafasan Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Kehamilan di Klinik Deli Serdang Tahun 2025” ini akan dilakukan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang bagaimana gambaran pengetahuan ibu hamil tentang teknik relaksasi nafas untuk menurunkan kecemasan selama kehamilan di puskesmas Deli Serdang tahun 2025.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran umum tentang pengetahuan ibu hamil tentang relaksasi pernapasan untuk mengurangi rasa cemas dalam kehamilan Klinik Deli Serdang tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan ibu hamil tentang relaksasi pernapasan untuk mengurangi rasa cemas dalam kehamilan.
- b. Mengidentifikasi pengetahuan ibu hamil tentang relaksasi pernapasan untuk mengurangi rasa cemas dalam kehamilan berdasarkan usia.
- c. Mengidentifikasi pengetahuan ibu hamil tentang relaksasi pernapasan untuk mengurangi rasa cemas dalam kehamilan berdasarkan paritas.
- d. Mengidentifikasi pengetahuan ibu hamil tentang relaksasi pernapasan untuk mengurangi rasa cemas dalam kehamilan berdasarkan pendidikan.
- e. Mengidentifikasi pengetahuan ibu hamil tentang relaksasi pernapasan untuk mengurangi rasa cemas dalam kehamilan berdasarkan pekerjaan.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bahan bagi para pengembang ilmu pengetahuan untuk merancang program pendidikan kesehatan yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang teknik relaksasi pernapasan, dan memberikan gambaran bahwa pengetahuan tersebut dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai cara meningkatkan kualitas pelayanan bagi ibu hamil dengan menyediakan informasi dan sumber daya yang tepat untuk mengurangi kecemasan. Penelitian ini juga diharapkan dapat memotivasi ibu hamil untuk mencari informasi mengenai teknik relaksasi pernapasan.