

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

AKI adalah indikator kesehatan yang mengukur jumlah kematian ibu yang terjadi selama kehamilan, persalinan, dan pasca persalinan per 100.000 kelahiran hidup. AKI merupakan salah satu indikator penting untuk menilai kualitas pelayanan kesehatan ibu dan anak. Permasalahan yang timbul saat dan setelah kehamilan dan persalinan menyebabkan kematian pada ibu. Sebanyak 75% kematian ibu disebabkan oleh perdarahan setelah melahirkan, infeksi setelah melahirkan, pre-eklamsia dan eklamsia, dan aborsi yang tidak aman. (WHO 2023)

Kondisi emosional ibu selama kehamilan dan menjelang persalinan dapat mempengaruhi kesehatannya dan meningkatkan risiko kematian. Stres, kecemasan, dan depresi dapat memperburuk kondisi kesehatan ibu dan meningkatkan risiko komplikasi kehamilan dan persalinan. Selama kehamilan, wanita mengalami berbagai perubahan fisik dan psikologis yang dipengaruhi oleh fluktuasi hormonal. Pada ibu hamil primigravida, kecemasan menjelang persalinan umumnya lebih menonjol. Berbagai pertanyaan dan kekhawatiran seperti kemampuan melahirkan secara normal, teknik mengejan yang benar, kemungkinan komplikasi saat melahirkan, serta keselamatan bayi, kerap menghantui pikiran mereka. Rasa cemas ini umumnya meningkat secara signifikan ketika usia kehamilan memasuki trimester ketiga atau di atas tujuh bulan, bertepatan dengan semakin dekatnya waktu persalinan pertama (Dianaurelia & Hardayati, 2024).

Secara umum, kecemasan merupakan respons emosional yang muncul sebagai bentuk kekhawatiran berlebihan terhadap suatu kondisi yang belum pasti, dan sering kali disertai perasaan tidak berdaya. Kecemasan digambarkan sebagai suatu keadaan neurotik yang ditandai dengan rasa tidak nyaman, ketidakmampuan dalam menghadapi tekanan lingkungan, serta keterbatasan dalam mengatasi realitas.

Data dari *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) menyebutkan bahwa sekitar 30% dari total 12.230.142 ibu hamil mengalami kecemasan selama kehamilan. Di Indonesia sendiri, terdapat sekitar 373 juta ibu hamil, dan sebanyak 107 juta di antaranya atau sekitar 28,7% mengalami kecemasan, khususnya menjelang proses persalinan. (Kementrian Kesehatan 2022)

Di wilayah Pulau Sumatera, terdapat sekitar 679.765 ibu hamil yang menghadapi kecemasan menjelang persalinan, dengan jumlah sebesar 355.873 orang (52,3%) mengalami tingkat kecemasan yang signifikan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Siti dan Rismaida (2023) di salah satu klinik di Kabupaten Deli Serdang, dari total 20 responden, ditemukan bahwa 12 orang (60,0%) mengalami kecemasan menjelang persalinan (Muliani, 2022). Memberikan informasi yang memadai tentang proses persalinan dapat membantu ibu hamil merasa lebih siap dan tenang. Dengan memahami apa yang akan terjadi selama persalinan, ibu hamil dapat mengurangi kecemasan dan stres, sehingga dapat meningkatkan kesehatan dan keselamatan ibu dan bayi, melakukan edukasi kepada keluarga agar memberikan dukungan emosional, serta menerapkan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam (Ratna Sari, Parwati, & Indriana, 2023).

Saat ini, metode penanganan kecemasan secara non-farmakologis semakin diminati karena relatif aman dan memiliki efek samping yang lebih ringan dibandingkan pendekatan farmakologis. Salah satu metode non-obat yang terbukti efektif adalah teknik distraksi berupa relaksasi pernapasan dalam. Teknik ini mampu meredakan ketegangan otot, mengurangi kejenuhan, dan membantu menenangkan kondisi emosional. Manfaat yang dirasakan setelah melakukan teknik relaksasi ini antara lain perasaan tenang, ketenteraman batin, serta penurunan gejala kecemasan (Nurbaiti, 2022).

Relaksasi pernapasan dalam juga berperan dalam meningkatkan fungsi ventilasi paru-paru serta memperbaiki oksigenasi dalam tubuh. Teknik ini dilakukan melalui pernapasan abdomen dengan ritme yang lambat, teratur, dan nyaman, serta disertai dengan pemusatan perhatian seperti memejamkan mata. Penelitian yang dilakukan oleh Dianaurelia dan Hardayati (2024) menyebutkan

bahwa teknik ini merupakan metode yang efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

Syahida dan Mirani (2021) juga mengungkapkan bahwa relaksasi pernapasan dalam terbukti aman dan efektif, khususnya untuk ibu hamil trimester ketiga. Berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh nilai signifikansi  $p = 0,000 (< 0,05)$ , yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna antara relaksasi pernapasan dalam dengan penurunan tingkat kecemasan.

Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Rakasiwi, Hastusi, dan Nurprastina (2023), yang menunjukkan bahwa dari 30 responden, sebelum diberikan intervensi relaksasi napas dalam, sebanyak 70,0% mengalami kecemasan berat. Namun setelah diberikan teknik tersebut, jumlah responden yang mengalami kecemasan berat menurun menjadi 33,3%.

Penelitian lain oleh Novarizki Galuh Ayudianningsih (2022) mendukung temuan tersebut, di mana sebelum dilakukan teknik relaksasi pernapasan dalam, mayoritas responden (70%) mengalami kecemasan berat. Setelah intervensi dilakukan, terlihat adanya penurunan tingkat kecemasan yang cukup signifikan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di tiga fasilitas pelayanan kesehatan, yaitu Klinik Kurnia, Klinik Lusia Dewi, dan Klinik Delima, dilakukan wawancara terhadap 10 orang ibu hamil primigravida. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebanyak 8 orang mengalami kecemasan menjelang persalinan, sedangkan 2 orang lainnya tidak menunjukkan gejala kecemasan.

Kecemasan yang dialami umumnya muncul saat membayangkan proses persalinan, di antaranya kekhawatiran mengenai kemungkinan melahirkan secara normal, kondisi kesehatan janin, dan ketidaktahuan mengenai tanda-tanda persalinan yang semakin dekat. Selain itu, rasa takut akan kemungkinan terjadinya komplikasi seperti perdarahan, serta kekhawatiran terhadap keselamatan bayi dan dirinya sendiri turut menjadi penyebab munculnya kecemasan. Dari delapan ibu yang mengalami kecemasan tersebut, diketahui bahwa mereka belum memiliki kemampuan untuk mengelola atau mengatasi kecemasan yang dirasakan.

Berdasarkan temuan tersebut, peneliti merasa tertarik untuk mengangkat masalah ini dalam sebuah penelitian dengan judul: **“Pengaruh Relaksasi Pernapasan Dalam terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida dalam Menghadapi Persalinan di Klinik Deli Serdang Tahun 2025.”**

## **B.Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian tersebut, maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah apakah relaksasi pernapasan dalam berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi proses persalinan di Klinik Deli Serdang pada tahun 2025?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh relaksasi pernapasan dalam terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi tingkat kecemasan ibu hamil primigravida sebelum dilakukan relaksasi pernapasan dalam
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan ibu hamil primigravida sesudah dilakukan relaksasi pernapasan dalam
- c. Menganalisis pengaruh relaksasi pernapasan dalam terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1.Manfaat Teoritis**

Sebagai sumber referensi dan bahan bacaan yang dapat dimanfaatkan oleh institusi, baik oleh dosen maupun mahasiswa di Poltekkes Kemenkes Medan, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan sekaligus memperkaya wawasan mengenai pengaruh teknik relaksasi pernapasan dalam terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida dalam menghadapi proses persalinan.

## **2. Manfaat Praktis**

Manfaat penelitian ini bagi peneliti selanjutnya adalah sebagai sumber informasi, referensi data, dan masukan yang dapat digunakan dalam penelitian lanjutan yang berkaitan dengan pengaruh teknik relaksasi pernapasan terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendorong pengembangan topik-topik lain yang relevan guna meningkatkan kualitas penelitian dan pembelajaran di masa mendatang.