BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah kondisi fisiologis yang dihasilkan dari proses pembuahan yang melibatkan penyatuan sperma dan sel telur dan diikuti oleh proses persalinan. Setelah terjadi pembuahan, hasil konsepsi akan bergerak menuju rongga rahim untuk melakukan implantasi pada endometrium. Selanjutnya, hasil konsepsi berkembang secara bertahap mulai dari embrio hingga menjadi janin yang siap dilahirkan. Secara umum, trimester pertama (0–13 minggu), trimester kedua (14–26 minggu), dan trimester ketiga (27–40 minggu) merupakan tiga periode yang membentuk periode 40 minggu (Sulistiyaningsih & Rofika, 2020). Selain ditandai oleh perubahan biologis, kehamilan juga menyebabkan perubahan emosional dan psikologis yang memerlukan kemampuan adaptasi dari seorang wanita. Pada masa ini, ibu hamil dihadapkan pada berbagai penyesuaian, termasuk kesiapan menjalankan peran sebagai seorang ibu. Adaptasi terhadap perubahan tersebut tidak selalu berlangsung mudah karena sering disertai dengan munculnya perasaan khawatir mengenai kondisi diri sendiri, kesehatan janin, maupun proses persalinan yang akan dihadapi. Intensitas kecemasan yang dialami setiap ibu hamil dapat berbeda-beda, bergantung pada karakteristik individu, seperti usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, pengalaman kehamilan, serta status kehamilan yang sedang dijalani (Lilis dkk., 2022).

Kehamilan menciptakan perasaan senang sekaligus cemas, mengapa demikian kebahagiaan muncul dari keinginan untuk memiliki anak, yang dianggap sebagai penyempurna dalam hidup seorang wanita. Namun, kecemasan muncul dari ketakutan dan kekhawatiran akan kemungkinan terjadinya hal-hal tidak baik selama proses kehamilan dan melahirkan. Salah satu faktor yang dapat menimbulkan rasa cemas adalah situasi kehamilan (Nazah & Wulandari, 2022). Bagi sebagian besar wanita, kehamilan merupakan pengalaman yang memberikan kebahagiaan karena menjadi awal terbentuknya generasi penerus dalam keluarga. Di sisi lain, masa kehamilan juga dapat memunculkan tekanan psikologis akibat berbagai ketidak pastian

yang menyertainya. Kekhawatiran mengenai keselamatan ibu dan janin, kemungkinan terjadinya komplikasi, rasa nyeri saat persalinan, hingga keberhasilan proses melahirkan merupakan beberapa faktor yang dapat memicu timbulnya kecemasan. Oleh karena itu, kecemasan selama kehamilan merupakan respons psikologis yang sering ditemukan dan perlu mendapatkan perhatian agar tidak berdampak negatif terhadap kesehatan ibu maupun janin (Nazah & Wulandari, 2022).

United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF) menginformasikan dalam sebuah tulisan di Jurnal Pediatrik bahwa hampir 12.230 anak mengalami masalah kesehatan, di mana sekitar 142 juta anak atau 30% di antaranya mengalami tingkat masalah kesehatan yang lebih tinggi, termasuk isu psikologis seperti kecemasan yang umum terjadi pada anak-anak yang lebih besar (Selamita dkk., 2022). Tingkat kecemasan di wilayah Asia menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan di antara ibu hamil bervariasi antara 15% hingga 40%. Di Indonesia, diperkirakan terdapat 373.000.000 ibu hamil yang menderita kecemasan, dengan total kasus mencapai sekitar 107.000.000 atau 28,7% yang dialami oleh ibu hamil pertama kali, terutama saat bersiap untuk proses persalinan. Data dari Provinsi Sumatera Utara menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan di kalangan ibu hamil primigravida saat menghadapi persalinan berkisar antara 10 hingga 25% (Kemenkes RI, 2020).

Ansietas tipe ini biasanya muncul pada masa kehamilan pertama atau primigravida, terutama saat proses melahirkan. Ibu yang berada pada kehamilan pertama lebih rentan mengalami kecemasan akibat ketakutan ibu hamil, yang bisa berdampak negatif pada janin, kekhawatiran akan rasa sakit atau ketidaknyamanan, serta masalah dalam proses persalinan karena kurangnya pengalaman sebelumnya. Salah satu keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil saat proses melahirkan adalah mual dan muntah, kehilangan selera makan, kekhawatiran tentang kondisi mereka, serta kurangnya dukungan dari suami dan keluarga (Abegaz et al., 2022).

Kecemasan merupakan salah satu gangguan kesehatan mental yang memiliki prevalensi tinggi di berbagai negara dan menjadi masalah psikologis yang sering dialami masyarakat. Pada masa kehamilan, kecemasan termasuk komplikasi psikologis yang cukup sering terjadi dan memerlukan perhatian karena dapat memengaruhi kesehatan ibu maupun perkembangan janin. Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa tingginya tingkat kecemasan selama kehamilan berkaitan dengan meningkatnya risiko gangguan pertumbuhan janin di dalam rahim (*intrauterine growth restriction*), kelahiran prematur, serta terganggunya perkembangan sistem saraf pada bayi setelah lahir (Pinto et al., 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wicaksana (2024) tingkat kecemasan ibu primigravida lebih tinggi di bandingkan dengan ibu multigravida. Pada penelitian yang dilakukan pada ibu primigravida, 22,5% mengalami kecemasan ringan, 30% mengalami kecemasan sedang, 27,5% mengalami kecemasan berat, dan 20% mengalami kecemasan sangat berat. Dampak buruk kecemasan ibu hamil memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Akibatnya dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu preeklamsi serta keguguran. Kelahiran bayi berat Lahir rendah (BBLR) serta bayi prematur juga merupakan dampak yang negatif dari kecemasan ibu hamil (P.Farasari dkk., 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Nancy Jennifer Edwad dkk. (2024) menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi yang dipadukan dengan latihan pernapasan dan pengulangan kalimat-kalimat positif secara rutin mampu membantu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Kondisi tersebut terjadi karena latihan relaksasi dapat merangsang pelepasan hormon serotonin dan endorfin yang berperan dalam menciptakan rasa nyaman, meningkatkan kestabilan emosi, serta memperbaiki suasana hati. Dengan meningkatnya kadar kedua hormon tersebut, ibu hamil menjadi lebih rileks, tenang, dan mampu menghadapi kehamilan dengan perasaan yang lebih positif.

Afirmasi positif merupakan metode yang dilakukan dengan mengulang pernyataan-pernyataan yang bersifat membangun kepada diri sendiri secara berkesinambungan. Tujuan dari teknik ini adalah membentuk pola pikir yang

lebih adaptif, meningkatkan keyakinan diri, serta mengurangi munculnya pikiran-pikiran negatif. Dalam praktiknya, teknik relaksasi afirmasi positif dikombinasikan dengan latihan pernapasan dalam yang dilakukan secara bertahap dan terstruktur sehingga memberikan efek relaksasi yang optimal. Apabila dilakukan secara konsisten, metode ini dapat memberikan manfaat terhadap kesehatan fisik maupun psikologis, seperti menurunkan tingkat stres, mengurangi kelelahan, meningkatkan ketenangan, serta membantu individu mengembangkan sikap yang lebih positif terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya (Rahmawati dkk., 2024). Oleh karena itu, diperlukan upaya penanganan kecemasan yang mudah diterima oleh ibu hamil, salah satunya melalui penerapan teknik relaksasi afirmasi positif.

Temuan penelitian Nancy Jennifer Edwad dkk. (2024) juga membuktikan bahwa teknik relaksasi afirmasi positif efektif dalam menurunkan tingkat ansietas pada ibu hamil. Sebelum diberikan intervensi, kedua partisipan penelitian berada pada kategori kecemasan berat. Setelah mengikuti latihan relaksasi afirmasi positif secara rutin selama lima hari berturut-turut, tingkat kecemasan pada kedua partisipan mengalami penurunan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa teknik relaksasi afirmasi positif berpotensi menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu mengurangi kecemasan selama masa kehamilan.

Hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada 2 Januari 2026 di UPTD Puskesmas Kauko menunjukkan bahwa jumlah ibu hamil mencapai 258 orang pada tahun 2025. Dari data yang ada, selama periode Januari hingga Desember 2025, terdapat 55 ibu hamil primigravida. Observasi menunjukkan bahwa lima ibu hamil primigravida mengalami tingkat kecemasan selama kehamilan, disebabkan oleh perasaan baru yang mereka alami, serta adanya perubahan fisiologis seperti mual, muntah, kelelahan, dan gangguan pola tidur. Dalam aspek psikologis, mereka sering merasakan kecemasan dan ketakutan menjelang persalinan, perubahan mood, dan kekhawatiran terkait kemungkinan adanya cacat pada janin. Mereka juga merasa takut akan rasa sakit dan potensi masalah saat melahirkan, karena belum memiliki pengalaman sebelumnya. Sebagai upaya mengatasi kecemasan, ibu hamil biasanya datang untuk berobat

ke puskesmas dan ikut dalam kegiatan posyandu, di mana mereka mendapatkan dukungan berupa kata-kata afirmasi positif dari tenaga kesehatan. Pemberian afirmasi positif sering dipakai oleh ibu hamil sebagai pengendalian perasaan cemas yang dihadapi selama proses kehamilan afirmasi positif merupakan salah satu upaya alami menanamkan niat atau sugesti jiwa/pikiran bawah sadar dalam menjalani kehamilan (Anggraeni dan Lubis, 2020).

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, penulis termotivasi dan tertarik untuk melakukan studi kasus penerapan teknik relaksasi afirmasi positif pada ibu hamil primigavida dengan gangguan ansietas di wilayah Kerja UPTD Puskemas Kauko Gunungsitoli Kota Gunungsitoli

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, penulis termotivasi dan tertarik untuk melakukan studi kasus penerapan teknik relaksasi afirmasi positif pada ibu hamil primigavida dengan gangguan ansietas di wilayah Kerja UPTD Puskemas Kauko Gunungsitoli Kota Gunungsitoli?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Menggambarkan penerapan teknik afirmasi positf pada ibu hamil primigravida dengan gangguan ansietas di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kauko Gunungsitoli Kota Gunungsitoli.

2. Tujuan Khusus
   a. Menggambarkan pengkajian keperawatan dengan penerapan teknik afirmasi positif pada ibu hamil primigravida dengan gangguan ansietas di wilayah kerja di UPTD Puskemas Kauko Gunungsitoli Kota Gunungsitoli
   b. Menggambarkan diagnosa keperawatan dengan penerapan teknik afirmasi positif pada ibu hamil primigravida dengan gangguan ansietas di wilayah kerja di UPTD Puskemas Kauko Gunungsitoli Kota Gunungsitoli
   c. Menggambarkan perencanaan keperawatan dengan penerapan teknik relaksasi autogenic pada ibu hamil primigravida dengan gangguan

ansietas di wilayah kerja UPTD Puskemas Kauko Gunungsitoli Kota Gunungsitoli

d. Menggambarkan implementasi keperawatan dengan penerapan teknik afirmasi positf pada ibu hamil primigravida dengan gangguan ansietas di wilayah kerja UPTD Puskemas Kauko Gunungsitoli Kota Gunungsitoli
e. Menggambarkan evaluasi serta dokumentasi keperawatan dengan penerapan teknik afirmasi positif pada ibu hamil primigravida dengan gangguan ansietas di wilayah kerja UPTD Puskemas Kauko Gunungsitoli Kota Gunungsitoli.

D. Manfaat Peniltian

1. Bagi Responden

   Studi kasus ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk meningkatkan pengetahuan tentang penerapan teknik relaksasi afirmasi positif pada ibu hamil primigravida dengan gangguan ansietas

2. Bagi Tempat Penelitian

   Studi kasus ini diharapkan dapat memberikan masukan atau saran dan bahan dalam merencanakan asuhan keperawatan pada ibu hamil primigrvida yang mengalami ganguan kecemasan selama kehamilan.

3. Bagi Intitusi D-III Keperawatan Gunungsitoli

   Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber bacaan atau referensi bagi mahasiswa dalam membuat askep serta referensi untuk penelitian selanjutnya dan menambah informasi mengenai penerapan teknik relaksasi afirmasi positif pada ibu hamil primigravida dengan gangguan ansietas.