BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehamilan merupakan sebuah proses panjang, berlangsung setidaknya 9 (sembilan) bulan dimana wanita memelihara embrio dan janin berkembang di dalam rahimnya (WHO, 2017 dalam (Sumarni, 2023). Seiring progresi masa kehamilan, kecemasan pada ibu hamil cenderung menguat, terutama ketika memasuki trimester III hingga menjelang persalinan. Kerentanan tersebut lebih kentara pada primigravida karena belum mempunyai pengalaman menjadi seorang ibu. Dengan demikian, kecemasan tergolong sebagai gangguan emosional yang kerap menyertai kehamilan (Abegaz et al 2022 dalam lufianti et al 2024).

Mengacu data WHO (*World Health Organization*) tahun 2019 jumlah kehamilan dinegara - negara berpenghasilan rendah dan menengah mencakup 21 juta orang dengan usia 15-19 tahun (WHO, 2023). Menurut Survei Kesehatan Inonesia (SKI) tahun 2023, melaporkan prevalensi ibu hamil mencapai 2,7% atau sekitar 211.351 jiwa secara nasional. Kelompok ibu hamil usia 25-29 tahun mencapai 5,9% atau sekitar 1.790 jiwa, ibu hamil usia 30-34 tahun 4,1% atau sekitar 1.450 jiwa. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) melaporkan bahwa prevalensi Sumatra Utara ibu hamil dengan usia 25-29 mencapai 27,6% atau 3.031 dari 10.985 jiwa, ibu hamil dengan usia 30-34 tahun mencapai 5,9% atau 648. 115 dari 10.985 jiwa. Berlandaskan data melalui Dinas Kesehatan Tapanuli Tengah ditemukan pengidap Ansietas dalam ibu hamil tahun 2021 berjumlah 328 ibu hamil, tahun 2022 berjumlah 533 ibu hamil, tahun 2023 sebanyak 709 ibu hamil, tahun 2024 berjumlah 703 ibu hamil, serta tahun 2025 sebanyak 722 ibu hamil.

Pada lingkup nasional, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mencatat bahwa kecemasan dialami oleh sekitar 43,3% ibu hamil, sedangkan angkanya ketika menghadapi persalinan mencapai kurang lebih 48,7% (Kemenkes RI, 2023). Sementara itu, World Health Organization melaporkan prevalensi kecemasan sebesar 10% selama kehamilan yang kemudian meningkat menjadi 13% menjelang persalinan (World Health Organization,

2022). Berlandaskan temuan penelitian yang dilaksanakan dalam tanggal 06 februari 2026 di Puskesmas Pandan, Sibuluan Nauli Kecamatan Pandan bahwa data banyak ibu hamil dalam periode 2025 berjumlah 34 orang ibu hamil dan dari 34 ibu hamil 30 orang mengalami kecemasan sebelum persalinan.

Profil Kesehatan Provinsi Lampung mencatat bahwa dari 113.976 ibu hamil, sebanyak 9.897 orang (8,68%) mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Adapun hasil Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) 2018 memperlihatkan bahwa 50 dari 850 ibu hamil primigravida mengeluhkan kecemasan sebesar 45%, ketakutan 35%, dan stres 20% (Fadilah 2025).

Kecemasan atau ansietas pada trimester ketiga umumnya berkaitan dengan kekhawatiran menghadapi proses persalinan. Kondisi tersebut dapat terpengaruhi dari berbagai transformasi jasmani yang berlangsung sepanjang kehamilan serta adanya kekhawatiran terhadap proses kelahiran yang dipersepsikan selaku kondisi yang melampaui kemampuan untuk dikendalikan ibu. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), “beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko terjadinya kecemasan selama kehamilan meliputi kehamilan pada usia remaja, kehamilan yang tidak direncanakan, riwayat kematian anak sebelumnya, keguguran berulang, kehamilan pertama, kehamilan akibat pemerkosaan, hubungan yang kurang harmonis dengan anggota keluarga, serta pernikahan yang tidak mendapatkan persetujuan dari keluarga” (Sadeghi, 2014 dalam Nisi, 2024).

Masalah keperawatan berupa ansietas dalam ibu hamil bisa mengalami peningkatan yang terpengaruhi dari berbagai faktor, misalnya kekhawatiran terhadap keberhasilan proses persalinan, kecemasan mengenai kondisi janin, perubahan hormonal, perubahan fisik dan peran selama kehamilan, kurangnya dukungan sosial, serta pengalaman traumatis sebelumnya (L. Khotijah, 2025). kondisi ibu maupun janin turut berpotensi terdampak secara negatif oleh kecemasan yang muncul selama kehamilan. Satu di antara dampaknya yakni menstimulasi rangsangan kontraksi rahim yang berpeluang menaikan risiko terjadinya berbagai komplikasi kehamilan dan persalinan, antara lain perdarahan sebesar 27%, preeklamsia 23%, emboli 5%, hipertensi 19%,

abortus 5%, trauma obstetrik 5%, serta partus lama 5% serta komplikasi lainnya sebesar 11% (Anita Lufianti, 2024).

pendekatan farmakologis ataupun nonfarmakologis dapat diimplementasikan dalam penatalaksanaan kecemasan pada ibu hamil (Domínguez et al., 2021). Secara farmakologis, satu di antara obat yang dipakai guna menangani gangguan kecemasan adalah benzodiazepin yang termasuk dalam pilihan terapi untuk gangguan kecemasan. Namun, penggunaan benzodiazepin memiliki beberapa keterbatasan, karena sekitar 20–30% pasien tidak menunjukkan respons terhadap terapi serta berisiko mengalami toleransi dan ketergantungan (Diferiansyah, 2016). Oleh karena itu, terapi nonfarmakologis dapat menjadi alternatif dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil karena dinilai efektif dan relatif aman. Beberapa bentuk terapi nonfarmakologis yang dapat diterapkan meliputi yoga prenatal, pijat, khususnya *endorphine massage*, aromaterapi dengan lavender, *hypnotherapy*, meditasi, teknik relaksasi, terapi kognitif, dan *mindfulness* (Pestana, 2021). Sejumlah penelitian juga merekomendasikan terapi nonfarmakologis selaku satu di antara pilihan yang minim resiko bagi ibu hamil. Sejumlah metode, seperti teknik pengendalian diri, relaksasi autogenik, pelatihan asertif, serta pemodelan, diketahui dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan (Muntaz & Akram, 2020).

Melalui penggunaan kata-kata sederhana atau afirmasi positif, relaksasi autogenik menempatkan individu sebagai pusat pelaksanaan terapi. Teknik tersebut merupakan salah satu modalitas nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk mereduksi tingkat kecemasan (ansietas) pada ibu hamil yang bertujuan guna memberikan ketenangan pada pikiran (Nani & Setiyani, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Abdullah et al. (2021) menunjukkan bahwa tingkat ansietas pada ibu hamil primigravida dipengaruhi oleh penerapan teknik relaksasi autogenik. Selain itu, penelitian Nazah dan Wulandari (2022) mengindikasikan penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil dapat dicapai secara efektif melalui relaksasi autogenik. Hal tersebut ditunjukkan melalui adanya penurunan tingkat kecemasan sesudah diberi intervensi, melalui rerata pengurangan skor berjumlah 7–10 poin (Nazah & Wulandari, 2022).

Kajian ini ditujukan menelaah pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida pada trimester III di wilayah kerja Puskesmas Sibuluan, Kecamatan Pandan, Sumatera Utara. Fokus tersebut bertolak dari ketertarikan peneliti terhadap peran penting terapi nonfarmakologis dalam mereduksi intensitas kecemasan pada primigravida. Dengan memusatkan perhatian pada ritme napas dan detak jantung, relaksasi autogenik dapat menghadirkan rasa nyaman dan damai sehingga ketegangan fisiologis berkurang.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik untuk Menurunkan Tingkat Ansietas pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Kelurahan Sibuluan Nauli Kecamatan Pandan Tahun 2026.

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan umum :

   Menggambarkan terapi relaksasi Autogenik terhadap penurunan tingkat Ansietas pada ibu hamil Primigravida Trimester III di kelurahan Sibuluan kabupaten tapanuli tengah pada tahun 2026

2. Tujuan khusus :
   a. Menggambarkan karakteristik ibu hamil yang mengalami kecemasan atau Ansietas pada Primigravida Trimester III
   b. Menggambarkan relaksasi Autogenik terhadap penurunan tingkat Ansietas pada ibu hamil Primigravida Trimester III
   c. Menggambarkan perbedaan tingkat ansietas sebelum penerapan terapi relaksasi Autogenik dan sesudah penerapan terapi relaksasi Autogenik.

D. Manfaat Studi Kasus

Kajian ini dinginkan bisa memberi sejumlah manfaat untuk :

1. **Bagi subjek penelitian**

   Manfaat yang diharapkan dari studi kasus ini ialah bertambahnya pengetahuan mengenai penerapan terapi relaksasi Autogenik untuk menurunkan tingkat Ansietas pada ibu hamil Primigravida Trimester III.

2. **Bagi tempat penelitian**

manfaat tambahan bagi klien Sibuluan Nauli sekaligus acuan bagi pengembangan praktik pelayanan diharapkan dapat dihasilkan melalui studi kasus ini guna melakukan upaya penurunan tingkat Ansietas pada ibu hamil Primigravida Trimester III.

3. **Bagi Institusi D-III Keperawatan Tapanuli Tengah Kemenkes Poltekkes Medan**

   Peneliti lain dapat memanfaatkan hasil studi kasus ini sebagai rujukan bagi penelitian berikutnya, sedangkan Program Studi Keperawatan Tapanuli Tengah Poltekkes Kemenkes Medan dapat menggunakannya sebagai bahan bacaan dan masukan dalam proses belajar mengajar.