

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan merupakan masalah kesehatan jiwa umum yang prevalensinya paling tinggi. Lebih dari 200 juta orang diseluruh dunia (3,6% dari populasi) menderita kecemasan. Sementara itu jumlah penderita depresi sebanyak 322 juta orang diseluruh dunia (4,4% dari populasi) dan hampir separuhnya berasal dari wilayah Asia Tenggara dan Pasifik barat (WHO, 2017). Prevalensi terkait gangguan kecemasan menurut hasil Riset kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa sebesar 6% untuk usia 15 tahun keatas atau sekitar 14 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan dan depresi (Salmiyati, 2022).

Pada ibu hamil didapatkan tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi seluruhnya yaitu 27 orang (90%) tingkat kecemasan sedang dan 3 orang (10%) tingkat kecemasan berat. Kecemasan ibu hamil pada awal kehamilan ditemukan lebih rendah jika dibandingkan dengan kecemasan ibu hamil menghadapi proses persalinannya (Lestari et al., 2024). Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia terdapat 373.000.000 ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan yaitu sebanyak 107.000.000 orang (28,7%) diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan (Depkes, RI, 2008). Sedangkan penelitian yang dilakukan di Jawa Tengah didapatkan hasil sebanyak 42,8%. Seluruh populasi di Pulau Jawa terdapat 679.765 ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan yaitu sebanyak 355.873 orang (52,3%). Di Kabupaten Klaten angka kematian bayi pada

tahun 2022 yaitu 9,3/1000 kelahiran hidup. Jumlah absolut kematian bayi adalah 147 dari 15.735 kelahiran hidup. Sebanyak 62 kematian bayi berada pada rentan umur 0-6 hari (perinatal), 38 kematian bayi berada pada rentan umur 7-28 hari (neonatal) dan 47 kematian bayi berada rentan 29 hari-11 bulan (Gultom et al., 2024)

Kecemasan dapat diakibatkan oleh beberapa faktor diantaranya faktor biologis, faktor psikologis, dan faktor sosial (Yuliana Nelsi et al., 2019). Dampak buruk dari kecemasan ibu hamil memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya preeklamsi dan keguguran (Isnaini et al., 2020). Kehamilan merupakan peristiwa penting yang dinanti-nantikan setiap wanita selama tahap kehidupannya. Proses ini dimulai dari pembuahan hingga kelahiran bayi. Kehamilan yang sehat adalah dambaan setiap pasangan suami istri. Kondisi ibu yang sehat dan janinnya dipengaruhi oleh banyak faktor yang tidak hanya berasal dari ibu tersebut, tetapi juga suami, keluarga, dan lingkungan sosialnya. Meskipun kehamilan pada dasarnya merupakan proses (fisiologis) yang alami, namun dalam kondisi tertentu kehamilan dapat menjadi patologis dan jika tidak ditangani dengan tepat dapat mengakibatkan keadaan darurat yang membahayakan nyawa ibu dan janin. Meski ibu hamil dalam keadaan baik-baik saja, ada yang mungkin merasa tidak stabil atau mengalami perubahan emosi yang tidak terduga. (Septeria et al., 2023).

Penanganan kecemasan ada dua cara yaitu farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi biasanya menggunakan obat anti-kecemasan yang dapat menyebabkan ketergantungan. Sedangkan terapi nonfarmakologi yang

dilakukan untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi persalinan diantaranya dengan terapi psikologis dan terapi komplementer. Terapi alternatif atau komplementer merupakan terapi yang berkaitan erat dengan pengobatan atau intervensi konvensional. Di bawah ini adalah berbagai jenis terapi alternatif yang digunakan dalam keperawatan dan kesehatan mental. (Sumber: buku terapi modalitas ke kesehatan jiwa, oleh sarka ade Susana). Terapi komplementer yang dapat digunakan diantaranya terapi relaksasi nafas dalam, teknik pernafasan atau meditasi, terapi musik, terapi pijat, jamu, olahraga, akupresur dan aromaterapi (Pebri Rahayu et al., 2023).

Terapi komplementer bertujuan untuk mengurangi intervensi medis bagi ibu hamil, bayi, ibu nifas dan anak kecil meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan, juga latihan mental yang dapat menyeimbangkan fisik, emosional, mental, dan spiritual seseorang. Begitu pentingnya asuhan komplementer dalam keberhasilan untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan pelayanan kesehatan dengan dengan upaya promotif dan preventif (Mayasari et al., 2022). Terapi komplementer berupa aktivitas fisik yang dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil di trimester III dengan metode-metode alternatif untuk mengobati depresi, antara lain akupuntur, meditasi, *tai chi* dan *qigong* (J. Puspasari, 2020).

Hasil penelitian Anwar (2011) menunjukkan bahwa senam *qigong* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia, hal ini sesuai studi yang dilakukan (Alpiah et al., n.d.) yang melaporkan bahwa senam *qigong* mampu untuk menurunkan kecemasan dikarenakan menggunakan gerakan meditasi yang mempengaruhi tubuh, otak, dan pikiran. Penelitian lain yang dilakukan Rosli *et al.*, (2019) membuktikan pengaruh senam *qigong* terhadap kemurungan, kebimbangan

dan tekanan pada murid. Pelaksanaan *senam qigong* selama lima menit setiap hari menurunkan tahap kemurungan, kebimbangan dan tekanan dikalangan murid (Rosli *et al.*, 2019).

Relaksasi nafas dalam dapat menghilangkan nyeri, ketentraman hati, dan berkurangnya rasa cemas. Beberapa penelitian lain dengan terapi relaksasi nafas dalam, banyak teknik yang dapat dilakukan dalam mengurangi rasa nyeri, salah satunya adalah dengan menerapkan teknik relaksasi nafas dalam atau *Deep Breathing*, dengan mengatur pola nafas secara demikian rupa sehingga akan mengurangi rasa nyeri yang ditimbulkan akibat adanya dilatasi servik dalam rangka proses persalinan primigravida (Musdalifah Sari, 2021).

Berdasarkan uraian diatas kami tertarik dengan melakukan penelitian dengan berjudul ” Pengaruh Senam *Qigong* dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester 3 Menjelang Persalinan di Puskesmas Cilacap Utara II.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut “Adakah pengaruh senam *qigong* dan relaksasi nafas dalam terhadap ibu hamil trimester III menjelang persalinan di Puskesmas Cilacap Utara II?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam *qigong* dan relaksasi nafas dalam terhadap ibu hamil trimester III menjelang persalinan di Puskesmas Cilacap Utara II.

2. Tujuan Khusus

- a) Mengetahui tingkat kecemasan pada pasien ibu hamil trimester III menjelang persalinan sebelum pemberian metode senam *qigong* dan relaksasi nafas dalam.
- b) Mengetahui tingkat kecemasan pada pasien ibu hamil trimester III menjelang persalinan sesudah pemberian metode senam *qigong* dan relaksasi nafas dalam.
- c) Menganalisis perbedaan sebelum dan sesudah pemberian metode senam *qigong* dan relaksasi nafas dalam terhadap perubahan tingkat kecemasan pada pasien ibu hamil trimester III menjelang persalinan di Puskesmas Cilacap Utara II.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat menambah bahan kajian dan sumber pustaka bagi peneliti lain khususnya tentang pengaruh pemberian metode Senam *qigong* dan relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada pasien ibu hamil trimester 3 menjelang persalinan di Puskesmas Cilacap Utara II

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini dapat menambah khasanah keilmuan keperawatan yang dijadikan dasar dalam mengembangkan intervensi keperawatan khususnya dalam mengelola kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.

b. Bagi Puskesmas

Penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan tentang tindakan yang efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan wawasan pengaruh senam *qigong* dan relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan ibu hamil trimester III menjelang persalinan, mengaplikasikan mata kuliah metodologi riset dan riset keperawatan, serta merupakan pengalaman dalam melakukan penelitian.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian dengan fokus dan tema yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti diantaranya adalah :

1. Miya Endarwanti, Suri Salmiyati (2022) dengan judul “Pengaruh Senam *Qigong* Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta” *Geriatric Anxiety Inventory* digunakan untuk mengukur level kecemasan secara *face to face interview*. Uji statistic *Wilcoxon* digunakan untuk mengetahui efektifitas senam *qigong* pada tingkat kecemasan lansia. Hasil penelitian ini memberikan informasi bahwa senam *qigong* memiliki pengaruh terhadap penurunan level kecemasan pada lansia ($p=0.014$) Senam *qigong* memiliki pengaruh positif untuk menurunkan level kecemasan pada lansia.
2. Jehan Puspasari, Dian Fitria (2020) dengan Judul “Efektifitas *Qigong Exercise* Selama Kehamilan Dalam Pencegahan Gejala Depresi Postpartum Pada Ibu Remaja” Penelitian quasi eksperimen ini menggunakan Teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan

adalah kuesioner yaitu kuesioner demografi dan *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh antara intervensi *qigong excercise* dengan pencegahan gejala depresi postpartum pada ibu remaja dengan *p value* 0,0000.

3. Slamet Riyanto, Ely Fitriana (2023) dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi di Universitas Aisyiyah Yogyakarta” Penelitian menggunakan pre-eksperiment dengan desain penelitian One Group Pretest-Posttest Design. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner kecemasan HARS. Teknik Analisa data menggunakan uji -T Paired Sample Test. Uji statistic Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dilakukannya uji asumsi bivariat dengan menggunakan uji paired t-test diperoleh nilai $p = 0,000$ ($< 0,05$), artinya terdapat pengaruh yang signifikan Teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.