

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan pertumbuhan dan perkembangan janin intrauteri mulai sejak konsepsi dan berakhir sampai permulaan persalinan, pada periode kehamilan akan terjadi perubahan fisik dan psikologis. Perubahan fisiologis dalam kehamilan diantaranya Perubahan sistem endokrin, sistem reproduksi, kardiovaskuler, dan sebagainya. Selain itu, terjadi perubahan emosional yang kompleks. Perubahan emosi terutama adanya cemas yang berupa tegang, khawatir, sedih, gugup, takut menjadi persoalan mendasar. Keluhan psikis dapat ibu hamil alami sejak kehamilan trimester I sampai dengan trimester III. Perubahan psikologis pada ibu hamil Trimester III terkesan lebih kompleks dan meningkat kembali dibandingkan trimester sebelumnya dikarenakan kondisi kehamilan yang semakin membesar. Selain itu, cemas lebih dirasakan oleh ibu yang tidak mempunyai persiapan untuk melahirkan (Laili & Wartini, 2017).

Selama masa kehamilan, akan mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan trimester 2 dan 3 meliputi dispnea, insomnia epulsi, sering buang air kecil, dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri pinggang, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi *braxton hicks*, kram kaki, edema pergelangan kaki dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan (Triwidiyantari & Ramadhini, 2018).

Perubahan fisik yang terjadi antara lain mual dan muntah di pagi hari sering buang air kecil, usus membesar, nyeri punggung, dan gerakan janin. Pada saat yang sama, perubahan emosional termasuk kecemasan, ketakutan, dan depresi. Ketidaknyamanan saat hamil dan kecemasan terkait persalinan menjadi penyebab gangguan tidur pada ibu hamil. Salah satu penyebab gangguan tidur pada ibu hamil adalah perubahan fisik dan mental selama kehamilan (Kusumawati et al., 2020).

Psikologi ibu yang belum siap menghadapi persalinan menjadi salah satu yang menyebabkan persalinan menjadi lebih lama. Meningkatnya angka persalinan lama disebabkan oleh rasa cemas/takut akan persalinan, dan ibu tidak diberikan informasi yang cukup mengenai persalinan sehingga pengetahuannya kurang. Jika ibu tenang, persalinan tidak akan berlangsung lama (Asih, 2019).

Kecemasan adalah suatu keadaan yang membuat seseorang tidak nyaman dan terbagi dalam tingkatan. Jadi, cemas berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya (Rokawie et al., 2020). Kecemasan adalah diagnosa utama yang dialami pasien menjelang persalinan.

Akibatnya bidan harus memberikan dorongan untuk mengungkapkan dan harus mendengarkan, memahami, dan memberikan informasi yang membantu menyingkirkan kekhawatiran tersebut. Keluasan reaksi pasien pada banyak faktor, meliputi ketidaknyamanan dan perubahan-perubahan yang diantisipasi-baik fisik, finansial, psikologis, spiritual, atau sosial dan hasil akhir yang diharapkan (Mawardika et al., 2020). Kecemasan perlu mendapat perhatian dan intervensi karena keadaan emosional pasien yang

akan berpengaruh kepada fungsi tubuh pasien menjelang persalinan. Kecemasan yang tinggi dapat memberikan efek dalam mempengaruhi fungsi fisiologis tubuh yang ditandai dengan adanya peningkatan tekanan darah, peningkatan frekuensi nadi, peningkatan frekuensi napas (Prasetyo et al., 2019) disini peran bidan sangatlah diperlukan untuk melakukan intervensi kepada pasien dari pre hingga post persalinan.

Salah satu cara mengurangi kecemasan adalah dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam, teknik ini aman dan dapat digunakan oleh ibu hamil jika dilakukan dengan baik dan benar, oleh karena itu sebelum melakukan teknik tersebut harus dikaji dahulu pengetahuan ibu hamil tentang teknik relaksasi nafas dalam. Penelitian yang dilakukan oleh (Triwidiyanti & Ramadhini (2018), didapatkan bahwa pengetahuan ibu bersalin mengenai relaksasi secara umum sebanyak 10 orang (33,3%) memiliki pengetahuan yang baik, 11 orang (36,7%) memiliki pengetahuan yang cukup dan 9 orang (30,0%) memiliki pengetahuan yang kurang. Dapat disimpulkan bahwa sebagian kecil ibu bersalin memiliki pengetahuan yang cukup memiliki pengetahuan yang kurang.

Terapi relaksasi adalah teknik yang didasarkan kepada keyakinan bahwa tubuh berespon pada ansietas yang merangsang pikiran karena nyeri atau kondisi penyakitnya, teknik relaksasi dapat menurunkan ketegangan fisiologis. Teknik ini dapat dilakukan dengan kepala ditopang dalam posisi berbaring atau duduk di kursi. Hal utama yang dibutuhkan dalam pelaksanaan teknik relaksasi adalah klien dengan posisi yang nyaman, klien

dengan pikiran yang beristirahat, dan lingkungan yang tenang (Aninda & Swandi, 2023).

Penelitian sejalan dilakukan oleh Diana & Astriani, (2024), tentang intervensi teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tingkat ansietas ibu hamil di trimester III dengan hasil Teknik relaksasi napas dalam merupakan salah satu teknik yang terbukti efektif untuk mengatasi kecemasan. Studi kasus ini bertujuan untuk mengidentifikasi perubahan tanda gejala kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan menggunakan metode case report. Kecemasan diukur menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Intervensi yang diberikan bertujuan membantu ibu hamil trimester III dalam mengatasi kecemasan di dalam dirinya. Hasil intervensi yang telah diberikan kepada ibu hamil membuktikan adanya penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum dan setelah dilakukan intervensi.

Penelitian sejalan dilakukan oleh Suristyawati et al., (2019), tentang meditasi untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil, didapatkan hasil bahwa meditasi dapat mengatasi kecemasan pada ibu hamil karena meditasi merupakan salah satu metode untuk memusatkan pikiran, tata laksana dalam meditasi yaitu: menyiapkan alat-alat, doa pembuka, melakukan yoga asanas, memulai meditasi dengan melakukan sikap tubuh meditasi, memfokuskan pada pernapasan pada saat meditasi, memberikan afirmasi positif selama 10-15 menit, mengakhiri meditasi dengan menarik napas panjang tiga kali kembali kekesadaran diri, gerakan jari tangan dan jari kaki, buka kedua mata perlahan lalu gosokan kedua tangan lalu usapkan dengan

lembut pada wajah sampai seluruh tubuh, doa penutup. Implikasi yang ditimbulkan setelah melakukan meditasi ibu hamil yaitu: ibu hamil merasakan rasa tenang, nyaman dan mampu berpikir positif pada masa kehamilan.

Studi pendahuluan dilakukan di Puskesmas Adipala 1 pada 5 Oktober 2024. Dari hasil wawancara terhadap 5 ibu hamil trimester III didapatkan data 4 orang mengatakan belum mengetahui tentang teknik relaksasi nafas dalam dan manfaatnya, dan 4 orang mengatakan khawatir menghadapi proses persalinan.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Deskripsi tingkat pengetahuan ibu hamil tentang teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi kecemasan menghadapi persalinan di Puskesmas Adipala 1.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, dapat disusun rumusan masalah penelitian sebagai berikut: Bagaimana Deskripsi tingkat pengetahuan ibu hamil tentang teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi kecemasan menghadapi persalinan di Puskesmas Adipala 1 Tahun 2024 ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah :

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Deskripsi tingkat pengetahuan ibu hamil tentang teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi kecemasan menghadapi persalinan di Puskesmas Adipala 1 Tahun 2024.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bermanfaat baik secara teori maupun praktis:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini akan memberikan kontribusi baru terhadap literatur ilmiah di bidang kebidanan, khususnya dalam konteks pengetahuan ibu hamil tentang teknik relaksasi nafas dalam.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat Bagi UNAIC

Dengan menggunakan Teknik nafas dalam berdampak positif pada kesiapan ibu hamil trimester III dalam menghadapi proses persalinan.

b. Manfaat Bagi Puskesmas Adipala 1

Dengan adanya penelitian ini, tempat pelayanan kesehatan dapat lebih mudah dan lebih yakin meberikan pengetahuan tentang teknik nafas dalam. Ini memungkinkan untuk meningkatkan

kualitas pelayanan dan menambah kepercayaan masyarakat untuk bersalin di Puskesmas.

c. Manfaat Bagi Bidan

Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran bidan akan pentingnya melakukan penyuluhan, pengkajian kecemasan dan pengetahuan ibu hamil dan menerapkan teknik relaksasi nafas dalam dengan harapan mampu mengurangi tingkat kecemasan dan dapat memperlancar proses persalinan.

d. Manfaat Bagi Ibu Hamil

Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran, akan pentingnya pengetahuan dan kesiapan mental ibu hamil supaya mampu mengontrol tingkat kecemasan dan dapat memperlancar proses persalinan.

E. Keaslian Penelitian

Tabel.1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan	Persamaan
1	Pengetahuan Kesehatan Mental Ibu Hamil di Puskesmas Wilayah Kota Surakarta (Kusumawati et al., 2020)	Penelitian ini menggunakan metode studi observasional dengan desain cross sectional deskriptif	sebagian kecil ibu hamil yang memiliki pengetahuan tentang kesehatan mental dalam kategori baik (13%) dan lebih dari tiga per empat ibu hamil, memiliki pengetahuan kesehatan mental dalam kategori sedang (77%). Implikasi studi ini perlu peningkatan pengetahuan ibu hamil dengan memberikan edukasi tentang kesehatan mental di layanan antenatal care (ANC) primer	Responden, tempat penelitian dan variabel pengetahuan umum ibu hamil	Sampel yang digunakan adalah ibu hamil
2	Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Teknik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan (Lia Ida Farida & Ari Widyarningsih, 2022)	Pada penelitian ini jenis penelitian yang digunakan deskriptif analitik. Metode pendekatan yang dipakai pada penelitian ini yaitu <i>Cross Sectional</i>	Hasil analisis univariat, sebagian dari responden berpengetahuan cukup tentang teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 34 responden (59,6%), berpengetahuan baik tentang pengertian teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 26 responden (45,6%), berpengetahuan cukup tentang tujuan teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 35 responden (61,4%), berpengetahuan cukup tentang manfaat teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 39 responden (68,4%), dan berpengetahuan kurang tentang tahapan teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 25 responden (43,9%). Sebagian besar ibu dalam penelitian ini berpengetahuan cukup berdasarkan pengetahuan teknik relaksasi nafas dalam 34 responden (59,6%) sedangkan berpengetahuan kurang berdasarkan tahapan teknik relaksasi nafas dalam.	Perbedaan jumlah sampel dan lokasi penelitian	Metode yang digunakan adalah dengan deskriptif, analisis univariat