

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kehamilan adalah pengalaman penting yang menimbulkan banyak perubahan psikologis pada ibu hamil. Dalam kehamilan akan terjadi perubahan hormon, perubahan hormon yang terjadi pada ibu hamil akan mengakibatkan ibu mengalami beberapa perubahan emosional yang akan menimbulkan kecemasan bahkan sampa depresi. Kecemasan dapat terjadi mulai dari trimester I sampai menjelang persalinan, namun tingkat kecemasan selama trimester kedua dan ketiga hampir dua kali lipat dari trimester pertama (Mulyati et al., 2021).

Trimester tiga sering disebut periode dengan penuh kewaspadaan. Pada periode ini ibu mungkin merasa cemas karena pergerakan janin dan pembesaran uterus menjadi hal yang mengingatkan keberadaan bayi tersebut. Perasaan cemas dan khawatir bukan hanya pada dirinya tetapi juga pada janin. Rasa cemas bisa muncul karena ibu memikirkan dan khawatir terhadap bayinya yang akan lahir. Kecemasan juga dapat timbul akibat kekhawatiran akan proses persalinannya, takut terhadap rasa sakit, takut jika terjadi komplikasi persalinan pada dirinya maupun bayinya. Kehamilan dapat menjadi sumber stressor kecemasan, terutama pada sorang ibu yang labil jiwanya (Rafidah & Safitri, 2021).

Kecemasan atau biasa disebut ansietas merupakan suatu *mood*, yang biasanya bersifat tidak menyenangkan, serta dapat diikuti dengan adanya suatu sensasi di tubuh dan terjadi dengan rasa ketidakpastian dan ancaman akan masa depan yang muncul secara subjektif. Hampir sebagian perubahan pada orang

dengan masalah ansietas diakibatkan karena peningkatan reaksi sistem saraf adrenergic simpatis, yaitu reaksi *fight of flight* (Albin et al., 2022).

Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil dapat berdampak pada kehamilan, yang dapat mengakibatkan dampak kepada ibu hamil dan juga bayi yang sedang di kandungnya. Dampak yang bisa terjadi pada ibu berupa hipertensi, partus yang lama, bahkan sampai keguguran. Selain itu, ibu hamil yang mengalami kecemasan sampai post partum dapat menyebabkan ibu mengalami *baby blues* (Yulia, 2021).

*UNICEF (United Nations International Children's Emergency Fund)* mengatakan bahwa ibu hamil yang mengalami gangguan sekitar 12.230.142 juta jiwa dan 30% diantaranya mengalami kecemasan. Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000 jiwa. Sebanyak 107.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan sedang, yang terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan. Di Indonesia menunjukkan kecemasan pada primigravida trimester III sebesar 33,9% dan pada ibu hamil multigravida sebesar 13,3% hal ini dikarenakan ibu primigravida belum mempunyai pengalaman untuk melahirkan sehingga ibu akan merasa lebih cemas dalam menghadapi proses persalinan (Utami, 2022).

Data Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara tahun 2018 diketahui data prevalensi kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan mencapai 33,8%. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa dari 29 ibu menjelang persalinan yang di teliti keseluruhan menunjukkan kecemasan baik kecemasan ringan, sedang maupun berat di Rumah Sakit Bahteramas Kendari (Nunung et al., 2022). Di UPTD Puskesmas Abeli diketahui jumlah data ibu hamil pada tahun 2020

mencapai 459 ibu hamil, sementara pada tahun 2021 jumlah data ibu hamil yaitu 375 ibu hamil, sedangkan pada tahun 2022 jumlah data ibu hamil yaitu 408 ibu hamil.

Relaksasi merupakan salah satu terapi yang dapat dilakukan untuk menangani kecemasan. Pada ibu hamil, relaksasi dapat mengurangi kecemasan dalam menghadapi persalinan. Terapi non farmakologi yang dapat digunakan dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil yaitu salah satunya dengan metode relaksasi otot progresif, terapi ini dipilih karena gerakan relaksasi otot progresif dapat dilakukan oleh ibu hamil. Relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat diterapkan perawat atau bidan dalam memberikan asuhan pada ibu hamil yang mengalami kecemasan, stress, gangguan tidur, nyeri otot leher, nyeri punggung dan depresi sehingga dapat memberikan efek rileks untuk memperlancar aliran darah dan ketegangan otot. Terapi relaksasi otot progresif dapat di berikan pada ibu hamil trimester III dalam menurunkan tingkat kecemasannya, dan dapat di berikan pada bagian otot wajah (otot dahi, otot mata, otot mulut, dan otot pipi), otot ekstremitas atas (otot leher, otot bahu, dan otot tangan), serta otot ekstremitas bawah (otot kaki). Manfaat dari terapi relaksasi otot progresif bertujuan dapat memberikan dampak terapi terhadap ketegangan otot dan menurunkan cemas (Mulyati et al., 2021).

Terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan kadar kortisol dan ACTH (*adrenocorticotropic hormone*) yang merupakan indikasi dari menurunnya kadar stress pada ibu hamil. Terapi relaksasi otot progresif juga diketahui dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil, setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif tingkat kecemasan pada ibu hamil cenderung menurun, selain itu terapi

relaksasi juga dapat mengurangi resiko komplikasi yang terjadi pada janin (Briliant et al., 2022).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Safa Ainanisa Qodri (2022) yang berjudul “Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida” menunjukkan hasil yang ditemukan bahwa ibu yang mengalami kecemasan sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif mengalami kecemasan ringan, setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif selama 10 menit dalam 3 kali kunjungan masuk dalam kategori normal (Qodri et al., 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Selvia Nurul Qomari dengan judul “*the comparison study of progresif muscle relaxation therapy and endorphin massage towards the anxiety level of 3 trimester pregnant mothers*” yaitu hasil yang ditemukan bahwa pada pengukuran pretest ibu hamil yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 9 orang (69,33%) dan kecemasan berat 1 orang (7,69%) sedangkan setelah terapi relaksasi otot progresif dilakukan ditemukan bahwa tidak ada ibu hamil yang mengalami kecemasan berat, dan terdapat penurunan jumlah ibu hamil dengan kecemasan sedang menjadi 8 orang (61,53%) (Qomari et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mulyati (2021) bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan ketegangan otot dan juga dapat menurunkan kecemasan sehingga membuat tubuh menjadi relaks. Kondisi relaks akan menurunkan respon fisik berupa penurunan denyut nadi, detak jantung, dan pernafasan. Pada saat kondisi relaks, aliran darah akan menyebar secara merata, sehingga sirkulasi darah menjadi lancar. Kondisi relaks secara fisik juga akan

membawa kondisi relaks secara psikologis, sehingga dapat menurunkan kecemasan dan depresi (Mulyati et al., 2021).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang gambaran penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan hal-hal yang telah disebutkan pada latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu gambaran penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

## **C. Tujuan Studi Kasus**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui gambaran penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif.
- b. Untuk mengetahui tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif.

#### **D. Manfaat Studi Kasus**

Berdasarkan tujuan penulisan, maka hasil dari penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut:

1. Bagi masyarakat

Dapat menjadi bahan masukan untuk ibu hamil dan masyarakat tentang gambaran penerapan terapi relaksasi otot progresif pada ibu hamil trimester III.

2. Bagi institusi

Menjadi salah satu penambahan keluasan ilmu dan teknologi terapan dalam bidang keperawatan tentang gambaran penerapan terapi relaksasi otot progresif pada ibu hamil trimester III

3. Bagi peneliti

Menambah wawasan dan memperoleh pengalaman dalam mengaplikasikan hasil riset keperawatan, khususnya studi kasus tentang gambaran penerapan terapi relaksasi otot progresif pada ibu hamil trimester III.