

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kehamilan merupakan sesuatu yang wajar terjadi pada wanita yang produktif. Sebagian lainnya menganggap kehamilan merupakan sesuatu yang membuat dirinya tertekan. Proses kehamilan ini memungkinkan seorang calon ibu untuk mengalami beberapa perubahan, baik perubahan pada fisik maupun perubahan psikologis yang cukup spesifik sebagai reaksi dari apa yang ia rasakan di masa kehamilan. Sehingga tidak menutup kemungkinan bagi seorang ibu hamil trimester III (usia kehamilan 29 - 40 minggu) yang akan menghadapi proses persalinan cenderung mengalami kecemasan (Janiwarty, 2013).

Kecemasan merupakan reaksi individu yang menunjukkan kehilangan kendali dalam suatu situasi, dimana nalurinya memperingatkan terhadap bahaya yang mungkin terjadi. Penyebab dari rasa cemas yaitu perasaan bersalah akibat dari suatu tindakan yang seseorang perbuat dengan menghasilkan sesuatu yang tidak diharapkan, selain itu rasa takut akan suatu hal terjadi pada diri sendiri menyebabkan seseorang akan menjadi cemas (Sondakh, 2013). Menurut Batara (2010) yang dikutip oleh (Evi & Gita, 2018) para ahli membagi bentuk kecemasan dalam 2 tingkat, yaitu : 1) tingkat psikologis; kecemasan yang berwujud sebagai gejala-gejala kejiwaan, seperti khawatir, bingung, tegang, susah berkonsentrasi, perasaan

tidak menentu dan sebagainya, 2) tingkat fisiologis; yaitu kecemasan yang telah mempengaruhi atau terbentuk pada gejala-gejala fisik, terutama pada sistem syara. Seperti perut gemetar, mual, susah tidur, jantung berdebar-debar, dan sebagainya. Secara garis besar dalam buku yang berjudul *Fears and phobia* menjelaskan bahwa kecemasan dapat terbagi menjadi kategori yang luas yaitu pertama kecemasan normal, kedua kecemasan fobik, dan ketiga kecemasan yang mengambang bebas.

Beberapa negara berkembang di dunia seperti Ethiopia, Nigeria, Senegal, Afrika Selatan, Uganda, dan Zimbabwe beresiko tinggi terjadinya gangguan psikologis pada ibu hamil yaitu 15,6% dan ibu paska persalinan sebanyak 19,8%, (WHO, 2013). Sebanyak 81% wanita di United Kingdom juga pernah mengalami gangguan psikologis pada kehamilan. Di Perancis sebanyak 7,9% ibu primigravida mengalami kecemasan selama hamil, 11,8% mengalami depresi selama hamil, dan 13,2% mengalami kecemasan dan depresi (Ni Nengah et all, 2014). Di Indonesia terdapat 373.000 ibu hamil, yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan ada sebanyak 107.000 orang (28,7%). Seluruh populasi di pulau Jawa sebanyak 67.976 ibu hamil, sedangkan yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan sebanyak 35.587 orang (52,3%) (Depkes RI, 2008) dalam Marlina (2017).

Kecemasan pada ibu hamil akan membawa dampak dan pengaruh buruk apabila tidak ditangani dengan serius. Kesehatan jiwa yang buruk selama hamil dapat menimbulkan dampak yang berkepanjangan terhadap

mutu hidup, baik bagi ibu maupun perkembangan kognitif anaknya (Ni Nengah Arini Murni, Suhartono, 2014). Karena gangguan emosi atau psikologi pada ibu hamil terutama pada ibu hamil trimester III akan berpengaruh pada perilakunya dalam menjaga kesehatan selama kehamilan, misalnya menjadi malas makan, malas mandi, mudah tersinggung, gangguan tidur, dan kelelahan (Andriana, 2007) dalam kutipan (Ni Nengah et all, 2014). Juga tampak lebih kompleks pada trimester III jika dibanding keadaan psikologi pada trimester sebelumnya, hal ini terjadi karena ibu semakin menyadari adanya janin dalam rahimnya yang semakin lama semakin tumbuh berkembang dan beberapa perasaan cemas mulai bertambah, ibu semakin merasa cemas dengan keadaan bayi serta keadaan ibu sendiri (Janiwarty 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh (Aprilia, Y & Richmond, 2011) membuktikan bahwa efek stres dapat meningkatkan resiko terjadinya keguguran, preeklampsia, gangguan pertumbuhan janin, kelahiran prematur, dan keterlambatan perkembangan postnatal serta menurunkan respon imun ibu. Penelitian lain juga membuktikan bahwa kecemasan pada masa kehamilan dapat meningkatkan resiko perdarahan postpartum dan persalinan lama (Mei & Huang, 2006) dalam kutipan (Ni Nengah et all, 2014)

Perubahan psikologis pada ibu hamil trimester pertama, yang biasanya terjadi adalah bahwa seorang ibu mudah mengalami depresi, penolakan terhadap kehamilannya, timbul rasa kecewa, cemas, dan rasa sedih terhadap perubahan-perubahan yang sedang dialami selama masa kehamilan. Pada

trimester ke dua keadaan psikologi ibu nampak lebih stabil dan mulai perlahan mulai beradaptasi terhadap perubahan-perubahan yang menyertainya pada masa kehamilan.

Kecemasan pada ibu hamil khususnya trimester III dapat diatasi dengan intervensi non farmakologis seperti meditasi, yoga, doa, *hypnoterapi*, *imagery*, auto sugesti, latihan autogenik, tai-chi dan *biofeedback* (Neumann, 2010). Teknik *Guided Imagery* terbukti lebih efektif meningkatkan relaksasi jika diberikan bersama-sama dengan teknik relaksasi lainnya seperti relaksasi nafas dan relaksasi otot (Ni Nengah et all, 2014). Teknik relaksasi terbimbing (*Guided Imagery*) memberikan efek relaksasi dan ketenangan dalam diri seseorang sehingga dapat membantu ibu hamil menanggulangi kecemasan.

Teknik imajinasi terbimbing atau *Guided Imagery* terbukti lebih efektif meningkatkan relaksasi jika diberikan bersama-sama dengan tehnik relaksasi seperti relaksasi nafas dan relaksasi otot. Beberapa penelitian menunjukkan efektifitas tehnik relaksasi untuk mengurangi kecemasan antara lain; penelitian Marliana, (2017) yang menunjukkan bahwa latihan relaksasi pada ibu hamil dapat meningkatkan kesehatan psikologis ibu dengan mengurangi kecemasan dan stres. Kecemasan atau stres yang dialami ibu selama masa kehamilan dapat diatasi, salah satunya dengan edukasi oleh bidan pada kelas ibu hamil. Bidan sangat berperan aktif dalam membantu ibu hamil untuk mengedukasikan teknik relaksasi guna mengurangi kecemasan yang mungkin terjadi, salah satunya melalui latihan

pada kelas ibu hamil. Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti mendapatkan data bahwa terdapat 34 ibu hamil trimester III yang mengikuti kelas ibu hamil di RSIA Puri Bunda Malang pada bulan Februari hingga Maret 2019.

Pendidikan tentang kehamilan dan persalinan juga dapat membantu untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil, penelitian Marliana, (2017) telah memberikan bukti bahwa yang dilatih khusus mengenai teknik untuk relaksasi lebih membantu dalam mengurangi stres dan kecemasan. Sedangkan Penelitian yang dilakukan oleh (Jihan Nisa, 2016) menyatakan bahwa perempuan memiliki tingkat stres lebih tinggi. Perbedaan tingkat stres kelompok perlakuan pada *pretest* dan *posttest* menunjukkan bahwa *guided imagery and music* dapat menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi.

Dari latar belakang diatas, dengan mempertimbangkan tingginya kecemasan yang dialami oleh ibu hamil trimester III dan dampak yang diberikan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh relaksasi *guided imagery* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah Ada Pengaruh Relaksasi *Guided Imagery* Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh relaksasi *guided imagery* terhadap kecemasan ibu hamil trimester III.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Tujuan khusus pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Mengidentifikasi kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dilakukan relaksasi *Guided Imagery* di RSIA Puri Bunda Malang.
- b. Mengidentifikasi kecemasan ibu hamil trimester III setelah dilakukan relaksasi *Guided Imagery* di RSIA Puri Bunda Malang.
- c. Menganalisis pengaruh relaksasi *guided imagery* dengan kecemasan ibu hamil trimester III di RSIA Puri Bunda Malang.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk peneliti lebih lanjut dan mempermudah proses belajar mengajar.

#### **1.4.2 Bagi Institusi Pelayanan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan untuk petugas kesehatan dalam menurunkan angka kecemasan pada ibu hamil trimester III.