

BAB I PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan plasenta) yang telah cukup bulan atau dapat hidup diluar kandungan melalui jalan lahir atau melalui jalan lahir lainnya dengan bantuan atau tanpa bantuan (kekuatan sendiri) (Marmi, 2012). Persalinan ada dua jenis yaitu persalinan normal dan persalinan buatan. Persalinan normal (spontan) adalah proses kelahiran bayi dengan letak belakang kepala (LBK) dengan tenaga ibu sendiri berlangsung tanpa bantuan alat yang dapat melukai ibu dan bayi kurang dari 24 jam. Sedangkan persalinan buatan (abnormal) adalah persalinan pervaginam dengan menggunakan bantuan alat, seperti ekstraksi dengan forceps atau vakum atau melalui dinding perut dengan operasi *secsio caesarea* atau SC (Jannah, 2010).

Berdasarkan Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI), angka kelahiran meningkat rerata 1,49% per tahunnya. Sampai akhir 2014 angka kelahiran bayi di Indonesia menyentuh angka 4.809.304 orang dan jumlah ibu bersalin yaitu 5.049.771 (Kemenkes RI, 2014). Berdasarkan data dinas kesehatan Propinsi Yogyakarta, jumlah kelahiran pada tahun 2014 yaitu 46,847. Angka kelahiran terbesar terdapat di kabupaten Bantul dan Sleman dengan jumlah yang sama yaitu 14.445, Gunungkidul sebesar 8223, kabupaten Kulon Progo 5348, dan kelahiran terendah adalah kota Yogyakarta dengan 4386 kelahiran (Dinkes. Prov. Yogyakarta, 2015).

Tahapan persalinan dibagi menjadi empat tahap (kala) yaitu kala I (laten dan aktif), kala II, kala III, dan kala IV (Marmi, 2012). Pada setiap tahap persalinan, ibu akan mengalami perubahan psikologi dan perilaku yang cukup spesifik sebagai respon dari apa yang ia rasakan pada proses persalinannya. Pada fase laten, kadang pasien belum cukup siap bahwa ia akan segera melahirkan meskipun tanda persalinan sudah cukup jelas (Sulistiyawati & Nugraheny, 2010). Perubahan psikologis yang terjadi pada fase laten dapat diamati secara langsung. Pada fase ini ibu biasanya merasa gelisah, gugup, cemas, dan khawatir sehubungan dengan rasa tidak nyaman karena kontraksi. Dalam kondisi tersebut

ibu biasanya ingin berbicara, perlu ditemani, tidak tidur, ingin berjalan-jalan, dan menjaga kontak mata (Jannah, 2014).

Kecemasan merupakan suatu perasaan was-was seakan sesuatu yang buruk akan terjadi dan merasa tidak nyaman seakan ada ancaman. Seorang ibu mungkin merasakan takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang akan timbul pada waktu persalinan (Keliat, Wiyono, & Susanti, 2011). Gejala psikologis utama dari kecemasan yaitu perasaan takut atau khawatir dalam situasi dimana seseorang merasa terancam. Kecemasan tidak hanya menyerang perasaan namun juga berdampak pada fisik. Sebagai manifestasi dari tubuh memerangi atau menjaga keseimbangan (homeostasis), kegelisahan melibatkan berbagai gejala fisik. Adapun gejala fisik secara umum jantung berdebar, berkeringat, mual-mual atau pusing, peningkatan frekuensi buang air besar atau diare, sesak nafas, gemeteran, kejang (*twitches*), ketegangan otot, sakit kepala, kelelahan dan insomnia (Nasir & Muhith, 2011).

Kecemasan yang dialami oleh ibu pada awal persalinan mempengaruhi kemampuan ibu dalam menghadapi proses persalinan. Ibu yang mengalami peningkatan kecemasan akan menurunkan tingkat kemampuannya untuk berkoping dengan nyerinya. Selain itu ibu juga berkemungkinan mengalami deselerasi detak jantung janin (DJJ) dalam persalinan, kala II berlangsung lambat atau kemungkinan persalinan *secsio caesarea*, dan juga lebih membutuhkan bantuan resusitasi neonatus untuk bayinya pada saat lahir (Maryunani, 2010). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Triwijaya (2014), dari 46 responden sebanyak 8,7% mengalami cemas ringan, 87% ibu mengalami cemas sedang, dan 4,3% mengalami cemas berat dalam menghadapi persalinan. Hal ini membuktikan bahwa masih tinggi angka kecemasan yang dialami para ibu menjelang persalinan terutama pada psikologisnya.

Pada dasarnya semua wanita akan mengalami kecemasan pada proses persalinan yang bisa dikarenakan rasa nyeri persalinan. Sejak zaman dahulu kecemasan terhadap persalinan sudah menjadi pokok pembicaraan diantara wanita. Perasaan kecemasan dan sikap seorang wanita dalam melahirkan sangat bervariasi dan dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya perbedaan struktur

sosial, budaya, agama, kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan, pengalaman masa lalu, pendampingan keluarga, dan lingkungan. Oleh sebab itu kecemasan pada ibu bersalin harus ditangani untuk mengurangi komplikasi persalinan (Rohani, *et al.* 2011).

Banyak cara yang dapat digunakan dalam penanganan kecemasan diantaranya teknik relaksasi napas dalam, teknik relaksasi otot progresif, terapi musik, terapi respon emosi-rasional, yoga, dan pendekatan agamis (Wade & Tavns, 2007). Teknik-teknik tersebut merupakan suatu upaya meredakan ketegangan emosional sehingga individu dapat berfikir lebih rasional. Salah satu teknik yang cukup mudah dilakukan dalam meredakan ketegangan emosional adalah relaksasi otot progresif (Suyamto, Prabandari, & Machira, 2009).

Menurut Herodes (2010) dalam Styoadi (2011), teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi tetapi hanya memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan sehingga mendapatkan perasaan relaks. Teknik ini memaksa individu untuk berkonsentrasi pada ketegangan ototnya dan kemudian melatihnya untuk relaks. Teknik relaksasi dalam persalinan banyak manfaatnya seperti mencegah otot-otot dari kelelahan. Selain itu teknik ini juga dapat mengurangi ketegangan pada ibu yang meningkatkan persepsi terhadap nyeri, menurunkan toleransi terhadap nyeri, serta mampu membantu ibu untuk mengatasi kecemasan persalinan sehingga ibu dapat lebih menikmati pengalamannya (Maryunani, 2010). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kenender (2015), bahwa teknik relaksasi otot progresif dapat memberikan ketenangan baik pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan bulan Oktober 2016 di RSUD PKU Muhammadiyah Bantul terdapat jumlah ibu bersalin tahun 2015 sebanyak 954. Jumlah persalinan normal sebanyak 303 orang, persalinan *secsio caesarea* sebanyak 315 orang, persalinan spontan 252 orang, dan vacuum sebanyak 84 orang. Berdasarkan hasil wawancara dengan bidan jumlah persalinan normal dari bulan Juni sampai Agustus 2016 sebanyak 65 ibu bersalin. Selama proses persalinan klien tidak diberikan terapi teknik relaksasi otot progresif untuk

mengurangi kecemasan dan belum pernah dilakukan penelitian tentang terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan ibu bersalin di bangsal bersalin RSUD Muhammadiyah Bantul.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian di RSUD Muhammadiyah Bantul karena angka persalinan di Kabupaten Bantul cukup tinggi. Penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu bersalin fase laten.

B. RUMUSAN MASALAH

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “bagaimana pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada Ibu bersalin fase laten di RSUD Muhammadiyah Bantul Yogyakarta ?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu bersalin fase laten.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya gambaran karakteristik responden
- b. Didapatkannya tingkat kecemasan ibu bersalin fase laten sebelum dilakukan intervensi
- c. Didapatkannya tingkat kecemasan ibu bersalin setelah diberikan intervensi
- d. Diketuainya besarnya pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu bersalin.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan di bidang ilmu kesehatan khususnya keperawatan maternitas mengenai pengaruh

relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu bersalin fase laten di RSUD Muhammadiyah Bantul.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dalam mengaplikasikan pemberian intervensi relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu bersalin fase laten.

b. Bagi Rumah sakit

Meningkatkan kualitas pelayanan rumah sakit kepada ibu bersalin dalam menurunkan tingkat kecemasan dengan memberikan intervensi relaksasi otot progresif sesuai prosedur pelayanan.

c. Bagi ibu bersalin

Mendapatkan intervensi dalam mengatasi kecemasan sehingga ibu dapat mengurangi rasa takut. Mempersiapkan kondisi psikis ibu dalam menjalankan prosedur persalinan dalam keadaan relaks.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan, dasar pertimbangan, dan referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya terkait faktor-faktor lain.

E. KEASLIAN PENELITIAN

1. Triwijaya, Wagiyo, dan Elisa (2014) melakukan penelitian berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Ibu Intranatal Kala I di RSUD Salatiga”. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh tehnik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu intranatal kala I. Penelitian menggunakan *quasi experiment design* dengan rancangan *pre and post test without control*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *convenience sampling*. Sampel yang digunakan adalah semua ibu yang melahirkan anak pertama dengan jumlah sampel sebanyak 46 orang. *Instrument* yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan adalah *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Hasil

penelitian menunjukkan tingkat kecemasan sebagian besar responden sebelum mendapatkan perlakuan yang mengalami cemas ringan sebanyak 4 orang (8,7%), cemas sedang sebanyak 40 orang (87,0%), cemas berat sebanyak 2 orang (4,3%). Sedangkan sesudah perlakuan yang mengalami cemas ringan sebanyak 34 orang (73,9%), cemas sedang sebanyak 12 orang (26,1%), dan yang mengalami cemas berat tidak ada. Hasil uji normalitas data didapatkan *p-value* 0.000 atau < 0.05 maka H_a diterima, artinya ada pengaruh yang signifikan pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu intranatal kala I. Persamaan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah desain penelitian yaitu *quasi experiment* dengan rancangan *pre and post test without control*. Sedangkan perbedaannya adalah pada instrumen penelitian dimana peneliti sebelumnya menggunakan kuesioner HARS dan penelitian yang akan dilakukan menggunakan kuesioner *Zung Self-rating Anxiety Scale* (ZSAS), peneliti sebelumnya menggunakan *convenience sampling* sedangkan peneliti menggunakan *accidental sampling*. Peneliti sebelumnya menggunakan responden ibu intranatal kala I sedangkan peneliti menggunakan ibu intranatal fase laten sebagai responden.

2. Kenender, Palandeng, dan Kallo (2015) melakukan penelitian berjudul “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap perubahan tingkat Insomnia pada Lansia di Panti Werdha Manado. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap perubahan tingkat Insomnia pada Lansia di Panti Werdha Manado . Metode penelitian ini menggunakan desain *pra experiment* dengan pendekatan *one group pre-post test design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* sebanyak 36 orang. Uji statistik menggunakan uji *wilcoxon*. Hasil uji *statistic* didapat nilai $p=0,000 < \alpha = 0,05$. Ada pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap perubahan tingkat Insomnia pada Lansia di Panti Werdha Manado. Persamaan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah jenis variabel bebas terapi relaksasi otot progresif dan pendekatan menggunakan *one group pre-post test design without control*. Sedangkan perbedaannya adalah desain penelitian menggunakan *pra eksperimen* dan penulis menggunakan

quasi eksperiment, variabel terikatnya yaitu peneliti sebelumnya tentang insomnia sedangkan penelitian yang dilakukan menggunakan variabel terikat tentang tingkat kecemasan serta teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* sedangkan peneliti sebelumnya menggunakan *total sampling*.

3. Chalimah, Wagiyono, & Elisa (2013) melakukan penelitian berjudul “Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu dalam Menghadapi Persalinan Kala I di Rumah Bersalin Mandiri Rahayu Semarang”. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan kala I. Jenis penelitian ini adalah penelitian *survey* deskriptif, dengan teknik sampling yaitu total sampling yaitu sebanyak 55 orang. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan didapatkan hasil dari ke empat faktor yang masuk dalam penelitian ini yaitu faktor ekonomi didapatkan hasil yaitu ibu yang mempunyai status ekonomi tinggi sebanyak 60%, sedangkan ibu yang mempunyai status ekonomi rendah sebanyak 40%. Faktor kesiapan ibu didapatkan hasil yaitu ibu yang siap sebanyak 62,3%, sedangkan ibu yang belum siap sebanyak 32,7%. Faktor paritas didapatkan hasil yaitu ibu primigravida sebanyak 58,2%, sedangkan ibu multigravida sebanyak 41,8%. Faktor pendamping keluarga didapatkan hasil yaitu ibu yang mendapat pendamping keluarga sebanyak 80%, sedangkan ibu yang tidak mendapat pendampingan keluarga sebanyak 20%. Tingkat kecemasan menunjukkan hasil yaitu kecemasan ringan sebanyak 25,5%, kecemasan sedang sebanyak 47,3%, dan kecemasan berat sebanyak 27,3%. Persamaan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah variabel yang diteliti sama-sama tingkat kecemasan. Perbedaannya, peneliti sebelumnya menggunakan *survey* deskriptif sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan *quasi eksperiment*. Peneliti sebelumnya menggunakan *total sampling* sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan *accidental sampling*.
4. Sari dan pantiawati (2013) melakukan penelitian dengan judul “Perbandingan Teknik Massase dan Terapi Musik terhadap Penurunan Kecemasan pada Ibu

Bersalin Primipara di Kecamatan Brebes Tahun 2013". Tujuan penelitian untuk mengetahui perbandingan teknik masase dan terapi musik terhadap penurunan kecemasan pada ibu bersalin primipara. Jenis penelitian menggunakan *quasi experiment* dengan *two group pre test- post test design*. Penelitian dilakukan pada 32 ibu primipara terbagi menjadi 2 group yaitu 16 ibu dilakukan teknik masase dan 16 ibu dilakukan terapi musik. Analisis data menggunakan *man whitney u test*. Hasil penelitian menunjukkan kecemasan ibu primipara sebelum dan setelah diberikan teknik masase yaitu $p\text{-value} < a$ ($0.000 > 0.05$) tidak ada perbedaan kecemasan ibu primipara sebelum dan setelah diberikan terapi musik $p\text{-value} < a$ ($0.000 < 0.05$) kesimpulannya teknik masase lebih efektif menurunkan kecemasan dibandingkan dengan nilai terapi musik dengan *man whitney u* ($25,000 > 14,500$) artinya teknik masase lebih besar daripada terapi musik. Persamaan penelitian yaitu jenis penelitian dengan *quasi experiment* dan variabel terikat yaitu penurunan kecemasan. Perbedaannya adalah penulis menggunakan satu kelompok sedangkan peneliti sebelumnya dengan dua kelompok perbandingan. Penulis memakai dua variabel sedangkan peneliti sebelumnya memakai tiga variabel. Penulis menggunakan uji *paired t-test* sedangkan peneliti sebelumnya menggunakan uji *man whitney u*.

5. Handayani (2014) melakukan penelitian berjudul "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an untuk Penurunan Nyeri Persalinan dan Kecemasan pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif". Tujuan penelitian yaitu mengetahui pengaruh terpai murottal Al-qur'an untuk penurunan nyeri persalinan dan kecemasan pada ibu bersalin. Jenis penelitian *pre experiment* dengan *one group pretest* dan *posttest design*. Sampel penelitian sebanyak 42 ibu bersalin. Teknik pengambilan sampel dengan *concecutive sampling*. Analisis menggunakan uji *paired t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan rerata penurunan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif sebelum dan sesudah dilakukan terapi murottal dengan nilai $p\text{-value} < a$ ($0.000 < 0.05$), dan ada perbedaan rerata penurunan kecemasan persalinan kala I fase aktif sebelum dan sesudah dilakukan terapi murottal dengan nilai $p\text{-value} < a$ ($0.000 < 0.05$). Ada pengaruh yang signifikan pemberian terpai murottal al-qur'an untuk penurunan

nyeri persalinan dan kecemasan pada ibu bersalin kala I fase aktif. Persamaan penelitian yaitu variabel terikat menggunakan penurunan kecemasan dan pendekatan dengan *one group pretest* dan *posttest design*. Perbedaannya yaitu jenis penelitian penulis menggunakan *quasi experiment* sedangkan peneliti sebelumnya menggunakan *pre experiment*. Penulis menggunakan teknik *accidental sampling* sedangkan peneliti sebelumnya menggunakan *consecutive sampling*. Penulis menggunakan 20 responden sedangkan peneliti sebelumnya menggunakan 42 responden.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA