

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Wanita yang telah menikah pasti mempunyai keinginan untuk mengalami proses kehamilan. Periode kehamilan hingga persalinan seringkali dianggap sebagai periode yang sensitif, di mana banyak wanita mengalami perubahan psikologis dan emosional. Bagi ibu yang sedang mengandung untuk pertama kalinya (primigravida), kehamilan ini merupakan pengalaman pertama dalam hidupnya. Kondisi yang dialami ini akan mengakibatkan perubahan fisik maupun psikologis yang drastis, (Bethsaida dan Pieter, 2013). Menurut Handayani (2015), dengan semakin dekatnya masa persalinan, terutama pada persalinan pertama, wajar jika timbul perasaan cemas ataupun takut. Sedangkan pada multigravida perasaan ibu hamil terganggu akibat rasa takut, tegang, bingung yang selanjutnya ibu akan merasa cemas oleh bayangan rasa sakit yang dideritanya dulu sewaktu melahirkan.

Menurut WHO pada tahun 2015, Jumlah ibu yang mengalami kematian di seluruh dunia mencapai 289.000 orang, sementara di Afrika Utara sebanyak 179.000 orang, dan di Asia Tenggara tercatat 16.000 orang. Kasus kecemasan yang terjadi pada ibu hamil di seluruh dunia mencapai kurang lebih 10%, sedangkan di Indonesia terdapat 13% wanita hamil dengan 497 kasus (Dinkes Bantul, 2018). Di negara yang masih berkembang sebanyak 15,6 % ibu hamil berisiko mengalami gangguan kecemasan sedangkan pada ibu pasca persalinan sebesar 19,8%, antara lain, Afrika Selatan, Nigeria, Ethiopia, Uganda, Senegal, dan Zimbabwe (WHO, 2013). Di Negara Uganda, sebanyak 18,2 % ibu hamil menderita depresi atau kecemasan. Sementara di Zimbabwe 19%, Nigeria terdapat 12,5%, dan di Afrika Selatan mencapai 41% (WHO, 2008).

Di Inggris wanita hamil yang pernah mengalami masalah psikologis selama kehamilan mereka sebanyak 81%. Sementara di Perancis, ibu hamil yang baru pertama kali yang alami masalah psikologi pada saat hamil berjumlah sekitar 7,9% kemudian yang mengalami depresi pada saat waktu kehamilannya

sebesar 11,8 %, dan yang mengalami keduanya yaitu kecemasan dan depresi sebanyak 13,2% (Ibanez, 2015). Di Indonesia, terdapat sebanyak 373.000.000 kasus kejadian kecemasan pada ibu hamil. Dari jumlah tersebut, sekitar 107.000.000 atau sekitar 28,7% yang terjadi pada ibu hamil saat mendekati proses melahirkan (Depkes RI, 2008). Dalam studi yang meneliti ibu yang baru pertama melahirkan atau primigravida, terdapat presentase sebesar 22,5% dari responden menderita cemas yang ringan, 30% menderita cemas yang sedang, 27,5% menderita cemas yang berat, dan sebanyak 20% menderita cemas yang sangat berat (Sarifah, 2016). Dari data tersebut didapatkan bahwa ibu yang baru hamil pertama kalinya berisiko mengalami cemas yang sedang. Didapatkan juga hasil penelitian di Banyumas, Jawa Tengah menunjukkan bahwa sebanyak 42,8% ibu hamil saat mulai mendekati proses kehamilan mengalami cemas yang berlebihan (Wibowo, 2012).

Postpartum blues adalah perasaan sedih yang dialami oleh ibu melahirkan, hal tersebut dapat terjadi pada semua ibu postpartum dari etnik dan ras manapun, dan dapat terjadi pada ibu primipara maupun multipara (Henshaw, 2007). Hal tersebut dapat dipicu oleh perasaan belum siap menghadapi lahirnya bayi atau timbulnya tanggungjawab sebagai orangtua. Hal tersebut merupakan salah satu dampak kecemasan dan pada ibu dibawah usia 20 tahun yang memutuskan menikah maka secara kematangan emosional masih sangat kurang sehingga mudah mendapati perasaan cemas akhirnya berdampak pada proses persalinan yang berisiko postpartum blues dikarenakan persiapan aspek-aspek sebelum menikah masih sangat kurang dan rentan menimbulkan masalah (Praromdhani, 2001). Berdasarkan hasil penelitian di desa Panggunharjo Sewon Bantul dari tahun didapati 32 responden mengalami cemas, dan terjadi postpartum blues sejumlah 15 orang (45,5%) (Chasanah, I. N., dkk (2016).

Menurut Maharani dalam (Novriani, 2017) Ibu hamil yang menderita kecemasan akan menyebabkan berbagai dampak buruk, di antaranya adalah terjadinya rangsangan kontraksi rahim yang berpotensi meningkatkan tekanan darah. Dampak tersebut dapat mengakibatkan terjadinya kondisi preeklamsi yang berbahaya bagi kesehatan ibu dan janin, serta meningkatkan risiko

terjadinya kematian bayi didalam rahim. Kemudian ibu hamil yang mengalami cemas berlebih akan menyebabkan kelahiran bayi dengan berat lahir rendah (BBLR) dan akan menyebabkan bayi lahir dengan keadaan premature (Spitz, 2013).

Perasaan yang cemas serta khawatir yang dialami oleh ibu hamil akan semakin bertambah dengan dekatnya waktu melahirkan. Pada saat trimester pertama, ibu hamil akan merasakan kenyataan bahwa ia sedang hamil, namun kadang-kadang masih sulit untuk merasakan keberadaan janin dalam rahimnya. Pada trimester kedua, ibu hamil cenderung lebih tenang karena ia sudah mulai menyadari adanya janin yang tumbuh dalam rahimnya. Ibu dan janin mulai membentuk hubungan emosional, dan ibu mulai membayangkan kehidupan dengan bayi yang dikandungnya. Kemudian saat trimester ketiga, ibu hamil merasakan perasaan senang sekaligus takut yang bercampur aduk tentang proses persalinan yang akan segera datang (Handayani, 2016).

Di trimester terakhir ini, akan ada pertanyaan dan ketakutan apakah bisa melahirkan secara normal, apakah terjadi komplikasi saat persalinan, dan apakah bayi lahir sehat dan sempurna. Selain itu, stigma di masyarakat yang mengatakan bahwa proses melahirkan itu sangat sakit juga menambah kekhawatiran bagi perempuan. Kekhawatiran dan ketakutan semacam itu akan terus menghantui pikiran ibu hamil, sehingga mereka mendapatkan kecemasan yang terus bertambah menjelang proses melahirkan. (Handayani, 2012).

Beberapa metode pengobatan telah ditemukan untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan pengobatan farmakologi dan pengobatan non farmakologi. Pengobatan dengan non farmakologi dalam mengatasi kecemasan salah satunya menggunakan teknik distraksi dan relaksasi. Teknik relaksasi merupakan salah satu contoh pengobatab non farmakologi yang dapat membantu mengurangi kecemasan yang diderita ibu hamil pada saat trimester ketiga adalah Benson's Relaxation Therapy. Terapi ini mengombinasikan teknik pernapasan dan keyakinan ibu hamil dalam menciptakan kondisi yang relaksasi. Menurut Solehati & Rustina (2015) Relaksasi ini merupakan penggabungan antara teknik respons relaksasi dengan keyakinan seseorang yang tertuju pada

ekspresi tertentu dari nama Tuhan atau kata yang memberikan rasa tenang bagi ibu hamil. Ekspresi tersebut diucapkan secara berulang-ulang dengan nada yang beraturan serta pasien merasakan sedang berserah diri kepada tuhan. (Solehati dan Rustina, 2015).

Teknik relaksasi Benson merupakan suatu teknik relaksasi yang dikombinasikan dengan keyakinan yang dipercayai oleh seseorang melalui fokus pada kata-kata seperti doa yang diulang-ulang. Tujuan dari teknik ini adalah untuk menghambat aktivitas saraf simpatik sehingga penggunaan oksigen didalam tubuh berkurang, yang menyebabkan otot-otot didalam tubuh dapat santai dan perasaan hati berubah menjadi damai dan tenang (Kushariyadi, 2011). Metode relaksasi Benson dapat mengurangi perasaan cemas, stres, ketidaknyamanan atau rasa sakit, kontraksi jantung, serta melepaskan hormon epinefrin (Mahdavi dkk., 2013). Penelitian yang dilakukan Rambod et al. 2014 Menyatakan bahwa Relaksasi Benson merupakan terapi yang mudah untuk dilakukan, gampang dipahami, tidak memerlukan biaya yang mahal, dan sangat mudah untuk dipraktikkan secara mandiri (Rambod dkk., 2013).

Beberapa studi telah menggunakan Terapi Relaksasi Benson, antara lain Solehati & Rustina (2015) yang menunjukkan bahwa Terapi Relaksasi Benson dapat mengurangi intensitas rasa sakit pada wanita setelah operasi Sectio Caesarea di RS Cibabat Cimahi. Selanjutnya pada studi yang dilakukan oleh Paramban, dkk. (2016) menunjukkan bahwa Terapi Relaksasi Benson membuat stress pada ibu hamil pertama kali berkurang. Studi lain oleh Hanan El-Sayed Mohamed El-Sayed, dkk. (2017) menunjukkan bahwa Terapi Relaksasi Benson juga efektif dalam meredakan kecemasan pada ibu hamil yang mempunyai resiko tinggi. Terakhir, studi oleh Pardede dan Irvandy Tarigan (2020) menunjukkan bahwa Terapi Relaksasi Benson bisa mengurangi stress pada ibu hamil sebelum menjalani operasi Sectio Caesarea.

Peneliti sudah melakukan penelitian pendahuluan di PMB yang akan dijadikan sebagai tempat yang akan diteliti, selanjutnya peneliti melakukan wawancara dengan sekitar 10 ibu hamil trimester tiga. Hasil wawancara

tersebut, ditemukan bahwa 7 ibu hamil menderita kecemasan yang sedang dan 3 ibu hamil mengalami kecemasan ringan. Lebih lanjut, 70% ibu hamil harus ditangani segera kecemasannya agar tidak berlanjut menjadi kecemasan yang lebih berat. Tidak sedikit dari ibu hamil merasakan ketakutan dan cemas karena akan melakukan proses persalinan, seperti takut saat proses persalinan mengakibatkan komplikasi dan merasa cemas terhadap rasa nyeri saat akan menjalani proses melahirkan. Dalam kasus di PMB, didapatkan dua ibu hamil mendapat dampak buruk dari kecemasan mereka. Ibu hamil pertama mengalami persalinan yang sulit karena cemas terhadap rasa sakit dan keadaannya karena ini adalah kali pertamanya melahirkan. Sementara itu, ibu hamil kedua yang mengalami kecemasan mengalami peningkatan tekanan darah yang berdampak pada risiko kejang dan harus dirujuk ke RS agar mendapat pengawasan lebih lanjut. Upaya terapi non farmakologi seperti terapi perilaku kognitif (CBT), relaksasi, dan terapi kesadaran dapat membantu meningkatkan kemampuan adaptasi pada ibu selama kehamilan dalam kasus kecemasan ringan. Namun diperlukan terapi gabungan yaitu terapi farmakologis dan non-farmakologis untuk pengobatan kecemasan sedang sampai berat (Misri dkk., 2015).

Uraian pada latar belakang diatas membuat peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III".

B. Rumusan Masalah

Berikut adalah perumusan masalah yang diambil, "Adakah Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III?"

C. Tujuan Penyusunan Skripsi

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kecemasan pada ibu hamil Trimester III.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat kecemasan klien sebelum penerapan Teknik relaksasi benson pada ibu hamil Trimester III.

- b. Untuk mengetahui tingkat kecemasan klien sesudah penerapan Teknik relaksasi benson pada ibu hamil Trimester III.
- c. Untuk mengetahui pengaruh tingkat kecemasan sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi benson pada ibu hamil Trimester III di PMB Amk.,Amd.Keb. Pajangan.
- d. Untuk mengetahui tingkat kecemasan ibu hamil trimester III berdasarkan Karakteristik di PMB Anik., Amd. Keb Pajangan.

D. Manfaat Penyusunan Skripsi

1. Manfaat Teoristis

Peneliti dapat melakukan penelitian kesehatan, terutama yang berhubungan dengan pengaruh kecemasan yang dialami ibu hamil dengan menggunakan terapi non farmakolgi yaitu teknik relaksasi benson yang dapat menjadi ilmu tambahan, pengalaman berharga, meningkatkan pengetahuan pada saat praktik langsung bagi peneliti sehingga teknik ini diharapkan dapat memberikan pengaruh yang positif pada kecemasan yang dialami oleh ibu hamil.

2. Manfaat Praktisi

a. Untuk Ibu Hamil

Dirapkan hasil penelitian ini kelak mampu memberi pengetahuan untuk ibu hamil dalam mengurangi kecemasan yang terjadi pada ibu hamil terutama menggunakan terapi non farmakologi yaitu Teknik Relaksasi *Benson*.

b. Untuk Institusi Pendidikan

Dirapkan hasil penelitian ini kelak mampu memberi pengetahuan untuk mahasiswa dalam menangani kecemasan yang terjadi pada ibu hamil terutama menggunakan terapi non farmakologi yaitu Teknik Relaksasi *Benson*.

c. Untuk Peneliti

Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa membuat wawasan dan kemampuan peneliti bertambah terutama terhadap dampak relaksasi Benson pada tingkat kecemasan yang dialami ibu hamil.

d. Untuk Tempat Penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini bisa membuat informasi mengenai manfaat relaksasi Benson bertambah sehingga dapat mengurangi masalah kecemasan serta dapat digunakan sebagai materi referensi yang dapat membantu ibu hamil yang sedang mengalami kecemasan atau masalah lainnya yang mungkin sedang dialami ibu hamil.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Penulis, Judul dan Keaslian	Metode Penelitian	Hasil, persamaan dan perbedaan penelitian
1.	Warsono, W., Fahmi, F. Y., & Iriantono, G. Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Di RS PKU Muhammadiyah Cepu.	Metode penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan menggunakan rancangan pra-pasca pemberian terapi (<i>one-grup pre test – post test design</i>). Populasi Semua ibu hamil dengan post section caesarea di Ruang Wijaya Kusuma pada bulan Februari - Maret 2019, Sempel Penelitian sebanyak 30 responden dengan menggunakan teknik accidental sampling,	Hasil uji <i>Wilcoxon p value</i> ≤ 0.05 artinya ada pengaruh penurunan intensitas nyeri setelah diberikan teknik relaksasi benson berarti menunjukkan ada pengaruh yang signifikan pada pemberian teknik relaksasi benson terhadap penurunan intensitas nyeri pasien <i>post section caesarea</i> . Persamaan: sama Teknik memberikan relaksasi benson Perbedaan: beda tempat dan waktu penelitian, pada penelitian sebelumnya menggunakan metode quasi eksperimental dan beda responden. Penelitian

		Analisa data dengan menggunakan uji Wilcoxon	sebelum nya sasaran untuk ibu post section caesarea.
2.	Supartini, S. (2022). (Doctoral dissertation, Pengaruh video Teknik relaksasi benson terhadap penurunan tingkat kecemasa pada ibu hamil pada masa pandemic covid 19 di puskesmas Dadirejo. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).	Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian <i>quasy experiment</i> menggunakan rancangan <i>two group pretest – posttest</i> . Teknik sampling menggunakan pendekatan tehnik <i>Purposive Sampling</i> dengan Partisipan dalam penelitian ini adalah ibu-ibu hamil yang mengikuti kegiatan kelas ibu hamil di desa-desa yang berada di wilayah Puskesmas Dadirejo dan Puskesmas Bagelen. Jumlah partisipan yang diambil sebagai sampel adalah 102 responden, dengan pembagian 51 responden untuk	Univariate Hasil analisis menunjukkan rerata skor pretest kecemasan pada kelompok eksperimen yaitu sebesar 21,51 yang dikategorikan sebagai kecemasan yang ringan dan rata-rata kelompok kontrol 18,02 dikategorikan tidak cemas. Pada tes akhir, rata-rata skor pada kelompok eksperimen adalah 13,96 sedangkan kelompok kontrol adalah 12,69. Hasil ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen tidak lagi merasa cemas karena skor kecemasannya menurun dari tingkat kecemasan ringan hingga tidak merasa cemas, sementara kelompok kontrol cenderung tetap merasa cemas. Persamaan: sama menggunakan Teknik relaksasi benson untuk

	kelompok eksperimen dan 51 responden untuk kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner skala PASS. Dalam menganalisis data, peneliti menggunakan uji <i>Wilcoxon</i> dan <i>Mann Whitney</i> .	mengatasi kecemasan pada ibu hamil Perbedaan: penelitian sebelum nya menggunakan metode berbeda dan di lakukan dengan video.
3.	Purba, A., Anggorowati, A., Sujianto, U., & Muniroh, M. Metode yang digunakan dalam penyusunan literature review ini adalah menggunakan pencarian beberapa artikel melalui jurnal keperawatan, google scholar, science direct, PubMed, EBSCO. Teknik Relaksasi Benson dan Natural Sounds Berbasis Audio Visual.	Hasil review dari beberapa artikel penelitian tersebut menunjukkan bahwa 78% perawatan standar dengan menggunakan intervensi relaksasi Benson efektif dalam menurunkan nyeri post sectio caesarea dan 62% perawatan dengan menggabungkan natural sounds terbukti efektif dalam menurunkan nyeri. Persamaan: sama menggunakan Teknik relaksasi benson Perbedaan: penelitian sebelum nya di

		kombinasikan dengan natural sounds berbasis audio visual, penelitian sebelum nya fokus untuk post SC
4.	Sridianti, N. I., Suhartati, S., & Haryono, I. A. <i>Efektivitas Giving Relaxation Benson Pada Ibu Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Stres: Literature Review: The Effectiveness of Benson Giving Relaxation to Pregnant Women on Anxiety and Stress Levels: Literature Review.</i>	Menggunakan pendekatan <i>literature review</i> , artikel kemudian dinilai menggunakan <i>The JBI Critical Appraisal Tools</i> data artikel yang didapat melalui <i>Google Scholar</i> , dan <i>PUDMED</i> . Menunjukkan tingkat kecemasan dan stres yang terjadi pada ibu hamil dengan resiko tinggi dan sebelum persalinan operasi <i>caesarea</i> , dengan pemberian tehnik relaksasi benson setiap dua kali sehari durasi 10-15 menit, dan ditemukan rata-rata hasil <i>P</i> -nilai 0,001 (< 0,05) artinya terjadi penurunan yang signifikan pada tingkat kecemasan dan stres setelah diberikan relaksasi benson. Persamaan: sama menggunakan Teknik relaksasi benson untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil Perbedaan: penelitian sebelum nya menggunakan cara <i>Literature review</i> dan fokus pada kecemasan yang ber
