

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan keadaan yang dapat menimbulkan stress (Purwati et al., 2023). Beberapa faktor yang menjadi penyebab kecemasan pada ibu hamil yaitu dukungan suami, dukungan keluarga, usia, keadaan lingkungan, paritas dan pendidikan (Putra et al., 2022). Kecemasan pada ibu hamil juga dapat mengganggu kesehatan pada ibu dan janin yang dikandungnya antara lain berat badan lahir rendah (BBLR), preterm, kromosomal, dan abortus spontan, selain itu juga dapat mengakibatkan hambatan yang akan dialami pada saat persalinan (Mulyati et al., 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO) 2020 sekitar 10% ibu hamil mengalami depresi dan kondisi ini lebih tinggi terjadi pada negara berkembang yaitu mencapai 15,6% selama kehamilan dan 19,8% setelah melahirkan. Kemenkes RI pada tahun 2021 menyatakan bahwa ibu hamil di Indonesia sebesar 373 jiwa, mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan sebanyak 28,7% (Heryanti et al., 2023). Gangguan kecemasan dan depresi pada ibu hamil mempengaruhi peran ibu dalam pengasuhan anak. Dampak jangka panjang dari rasa cemas jika tidak diatasi dapat menimbulkan gangguan psikologis yang berdampak pada perawatan diri dan janin pada masa kehamilan masa nifas (Cameron et al., 2020).

Angka kejadian kecemasan di Indonesia 107 juta ibu hamil (28,7%) dari 373 juta ibu hamil yang mengalami kecemasan menghadapi persalinan (Kemenkes, 2021). Kecemasan pada ibu hamil merupakan kecemasan yang dirasakan ibu hamil yang berkaitan dengan dirinya sendiri dan bayi dalam kandungannya yang dipengaruhi oleh pengalaman pada kehamilan sebelumnya, status anak yang berhubungan dengan pengambilan keputusan, kemampuan dan kesiapan keluarga, kesehatan ibu, bayangan ibu terhadap keguguran, bayi cacat anak kembar, kelahiran prematur serta pandangan ibu tentang hal-hal seputar persalinan (Alvionita et al., 2022).

Relaksasi otot progresif diketahui mampu menurunkan kecemasan pada ibu hamil yang cukup setelah pemberian relaksasi terdapat pengurangan yang cukup signifikan diantara ibu hamil. Relaksasi otot progresif dapat menurunkan kadar kortisol dan ACTH yang merupakan indikasi dari menurunnya kadar stress pada ibu hamil. Relaksasi juga dapat menurunkan E (*Epinephrine*) dan NE (*Norepinephrine*). Level NE dan E lebih rendah yang berhubungan dengan berkurangnya kecemasan dan mengurangi vasokonstriksi, terutama arteri dalam rahim (Irmawati.S et al., 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Dinda Nurfajri, (2024) yang berjudul “Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktik Mandiri Bidan Dince Safrani” Menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan pada subyek tingkat cemas awal cemas ringan menjadi normal. Relaksasi otot progresif secara rutin dapat menurunkan kecemasan, karena prinsip relaksasi progresif pada tubuh adalah menenangkan pikiran.

Pembaruan pada penelitian ini yaitu pada langkah-langkah yang dilakukan dalam SOP terapi relaksasi otot progresif. Peneliti memberikan kontraindikasi mengenai relaksasi otot progresif terhadap kecemasan dan memiliki efek jangka panjang dibandingkan dengan terapi lain seperti terapi aromaterapi yang hanya memiliki efek jangka pendek. Selain itu relaksasi juga lebih efektif menurunkan kecemasan dibandingkan dengan aromaterapi (Kartikasari et al., 2024).

Hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan di Klinik Arinta pada bulan Mei 2025 terdapat sekitar 8 dari 10 ibu hamil yang mengalami kecemasan pada trimester III yang melakukan kunjungan ANC pada bulan Mei tahun 2025. Upaya yang dilakukan oleh Klinik Arinta untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan mengadakan kelas senam ibu hamil. Berdasarkan uraian permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai “Pengaruh Terapi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Arinta Bantul”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah pada penelitian ini yaitu:

“Apakah ada Pengaruh Terapi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Arinta Bantul?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Terapi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Arinta Bantul.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan terapi otot progresif di klinik arinta bantul.
- b. Mengidentifikasi kecemasan pada ibu hamil trimester III setelah diberikan terapi otot progresif di Klinik Arinta Bantul.
- c. Menganalisis pengaruh terapi otot progresif terhadap kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan terapi otot progresif.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya mengenai pengaruh terapi otot progresif terhadap kecemasan ibu hamil trimester III.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi ibu hamil

Penelitian ini dapat dijadikan tambahan informasi mengenai pengaruh terapi otot progresif terhadap kecemasan yang dirasakan ibu hamil.

b. Bagi Klinik Arinta Bantul

Penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi dan pertimbangan bagi tenaga kesehatan untuk melakukan relaksasi otot progresif secara berkala pada kelas ibu hamil guna mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan informasi yang berkaitan dengan terapi otot progresif dan tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
1.	Irmawati. S, Rosdiana, Yuniarti Ibrahim (2024)	Pengaruh Relaksasi Otot Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Malifut Kabupaten Halmahera Utara	Menggunakan metode <i>experiment one grup pretest posttest design</i> . Responden penelitian ini sebanyak 30 orang. Teknik <i>purposive</i> . Intervensi ROP dilakukan selama 3 bulan.	Penelitian ini menunjukkan bahwa 30 responden yang belum di berikan perlakuan tehnik relaksasi otot progresif yang mengalami nyeri sedang sebanyak 18 orang (60%) dan mengalami Nyeri ringan sebanyak 12 orang (40%).	Variabel dalam penelitian sebelumnya yaitu Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bagian Bawah sedangkan pada penelitian ini menggunakan variabel Relaksasi Otot Progresif Terhadap kecemasan ibu hamil.
2.	Ebet Putra, Sri Utami, Gamy Tri Utami (2022)	Pengaruh Relaksasi Otot Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III	Desain penelitian adalah <i>quasy experiment</i> dengan rancangan penelitian <i>pretest-posttest design with control group</i> . Sampel penelitian adalah 34 responden dibagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok <i>eksperimen</i> . <i>intervensi</i> selama 3 hari berturut-turut.	Hasil uji <i>Independent t Test</i> diperoleh <i>p value</i> $0,000 < (\alpha=0,05)$, tetapi relaksasi otot progresif bisa menurunkan kecemasan ketika menghadapi persalinan bagi ibu hamil trimester III.	Perbedaan variabel yang digunakan dimana pada penelitian sebelumnya lebih berfokus pada kecemasan menghadapi persalinan, selain itu perbedaan pada desain penelitian yang digunakan dimana penelitian terdahulu menggunakan <i>pretest-posttest design with control group</i> .
3.	Yuli Mulyati, Astrid Novita, Nurwita Trisna (2021)	Pengaruh Relaksasi Diafragma, Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Nafas terhadap Penurunan Rasa Cemas pada Ibu Hamil Trimester III	Metode penelitian <i>eksperimen</i> semu (<i>Quasi Experiment</i>) dan menggunakan pendekatan <i>non randomized control group pre-test-post-test design</i> . Intervensi dilakukan selama bulan Mei 2021	Hasil Uji <i>Paired T-Test</i> terdapat pengaruh relaksasi diafragma ($P=0,000$; $OR=2,883$), relaksasi otot progresif ($P=0,000$; $OR=4,579$), dan relaksasi napas ($P=0,000$; $OR=4,655$) terhadap mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III di BPM Mira Laura Kota Bogor.	Jumlah variabel yang digunakan pada penelitian sebelumnya yaitu Relaksasi Diafragma, Relaksasi Otot Progresif, Relaksasi Nafas, dan Penurunan Rasa Cemas. Metode pada penelitian sebelumnya menggunakan <i>quasi experiment</i> sedangkan pada penelitian ini menggunakan <i>one group pretest-posttest</i> .