

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum BPS Endang Purwaningsih Pleret Bantul Yogyakarta

BPS Endang Purwaningsih merupakan salah satu BPS yang berada di wilayah dusun Keratonan Kidul, Pleret, Bantul, Yogyakarta. BPS tersebut terletak di daerah yang strategis sehingga mudah dijangkau oleh masyarakat. Kegiatan pelayanan yang dilaksanakan di BPS tersebut meliputi pelayanan imunisasi sebulan sekali, pelayanan KIA, KB dan persalinan serta pemeriksaan umum. BPS ini memiliki 2 ruang periksa, 2 ruang bersalin dan 2 ruang perawatan dengan 3 orang tenaga kesehatan yaitu 2 orang bidan dan 1 orang perawat.

2. Analisis Hasil Penelitian

Subyek penelitian adalah ibu hamil *primigravida* trimester III di BPS Endang Purwaningsih Pleret Bantul yang mengalami kecemasan berjumlah 16 orang. Penelitian ini seluruh subyek mendapat perlakuan teknik relaksasi.

a. Analisis *Univariate*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap ibu hamil *primigravida* trimester III di BPS Endang Purwaningsih Pleret Bantul diperoleh karakteristik responden sebagai berikut :

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil *Primigravida* Trimester III Berdasarkan Umur di BPS Endang Purwaningsih Pleret Bantul

Umur	Frekuensi	Prosentase
<20 tahun	3	18,8
20-25 tahun	11	68,7
26-30 tahun	2	12,5
Jumlah	16	100

Sumber : Data primer, tahun 2012

Tabel 4.1 menunjukkan sebagian besar responden berumur 21-25 tahun sebanyak 11 orang (68,8%) dan sebagian kecil berumur 26-30 tahun sebanyak 2 orang (12,5%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil *Primigravida* Trimester III Berdasarkan Pendidikan di BPS Endang Purwaningsih Pleret Bantul

Pendidikan	Frekuensi	Prosentase
SD	2	12,5
SMP	3	18,8
SMA	10	62,4
PT	1	6,3
Jumlah	16	100

Sumber : Data primer, tahun 2012

Tabel 4.2 menunjukkan sebagian besar responden berpendidikan SMA sebanyak 11 orang (68,7%) dan sebagian kecil berpendidikan Perguruan Tinggi sebanyak 1 orang (6,3%).

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil *Primigravida* Trimester III Berdasarkan Pekerjaan di BPS Endang Purwaningsih Pleret Bantul

Pekerjaan	Frekuensi	Prosentase
IRT	7	43,7
Buruh	5	31,3
Karyawan Swasta	4	25,0
Jumlah	16	100

Sumber : Data primer, tahun 2012

Tabel 4.3 menunjukkan sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga sebanyak 7 orang (43,7%) dan sebagian kecil bekerja sebagai karyawan swasta sebanyak 4 orang (25,0%).

b. Analisis Bivariate

Hasil pengukuran tingkat kecemasan ibu hamil *primigravida* trimester III di BPS Endang Purwaningsih Pleret Bantul Yogyakarta disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil *Primigravida* Trimester III Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi di BPS Endang Purwaningsih Pleret Bantul

Tingkat kecemasan	Frekuensi	Prosentase
Ringan	3	18,7
Sedang	9	56,3
Berat	4	25,0
Jumlah	16	100

Sumber : Data primer, tahun 2012

Tabel 4.4 menunjukkan sebagian besar responden sebelum diberi perlakuan memiliki tingkat kecemasan sedang sebanyak 9 orang (56,3%) dan sebagian kecil memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 3 orang (18,7%).

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil *Primigravida* Trimester III Setelah Dilakukan Teknik Relaksasi di BPS Endang Purwaningsih Pleret Bantul

Tingkat kecemasan	Frekuensi	Prosentase
Tidak cemas	1	6,3
Ringan	9	56,3
Sedang	6	37,4
Jumlah	16	100

Sumber : Data Primer, tahun 2012

Tabel 4.5 menunjukkan sebagian besar responden setelah diberi perlakuan memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 9 orang (56,3%) dan sebagian kecil tidak mengalami kecemasan sebanyak 1 orang (6,3%).

Tabel 4.6 Tingkat Kecemasan Ibu Hamil *Primigravida* Trimester III Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi dan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi di BPS Endang Purwaningsih Pleret Bantul

No	Tingkat kecemasan sebelum dilakukan teknik relaksasi	Tingkat kecemasan sesudah dilakukan teknik relaksasi	Perubahan tingkat kecemasan
1	28	14	14
2	29	20	9
3	13	14	-1
4	17	15	2
5	22	24	2
6	25	10	15
7	16	14	2
8	25	25	0
9	20	8	12
10	31	27	4
11	18	13	5
12	14	14	0
13	29	18	11
14	11	5	6
15	17	14	3
16	23	24	-1
<i>mean</i>	21,13	16,19	4,938

Tabel 4.7 Uji Statistik Pengaruh Teknik Relaksasi terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil *Primigravida* Trimester III di BPS Endang Purwaningsih Pleret Bantul

	Mean	Standar Deviasi	t – Hitung	<i>p-value</i>
pre-post	4,938	5,639	3,503	0,003

Tabel 4.6 menunjukkan terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dilakukan teknik relaksasi dan setelah dilakukan teknik relaksasi. Rata-rata tingkat kecemasan sebelum dilakukan teknik relaksasi adalah 21,13 dan rata-rata tingkat kecemasan sesudah dilakukan teknik relaksasi adalah 16,19.

Hasil perhitungan statistik menggunakan uji *t-test* seperti disajikan pada tabel 4.7, diperoleh $t\text{-hitung } 3,503 > t\text{-tabel } 1,746$. Pembacaan singkat berdasarkan harga signifikansi (p), $p\text{-value}$ sebesar $0,003 < \alpha (0,05)$ sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh teknik relaksasi terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil *primigravida* trimester III di BPS Endang Purwaningsih Pleret Bantul.

B. Pembahasan

Penelitian ini untuk melihat pengaruh teknik relaksasi terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil *primigravida* trimester III di BPS Endang Purwaningsih Pleret Bantul, dengan cara mengukur tingkat kecemasan sebelum dilakukan teknik relaksasi dan mengukur tingkat kecemasan sesudah dilakukan teknik relaksasi menggunakan kuesioner. Hasil penelitian ini menunjukkan ibu hamil *primigravida* trimester III di BPS Endang Purwaningsih Pleret Bantul dilihat dari karakteristik berdasarkan umur diperoleh ibu yang berumur <20 tahun sebanyak 3 orang (18,8%), berumur 20-25 tahun sebanyak 11 orang (68,7%) dan berumur 26-30 tahun sebanyak 2 orang (12,5%). Hasil tersebut menggambarkan bahwa usia perkawinan ibu hamil *primigravida* trimester III di BPS Endang Purwaningsih Pleret Bantul sudah sesuai dengan UU Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 1974 tentang perkawinan pada pasal 7 ayat 1 yang menyebutkan bahwa perkawinan hanya diijinkan bila pihak wanita sudah mencapai usia 16 tahun. Hal ini juga mendukung teori Stuart (2007) bahwa kecemasan akan mudah dialami oleh seseorang yang berumur lebih muda. Ibu hamil *primigravida* trimester III di BPS Endang Purwaningsih Pleret Bantul dilihat dari karakteristik berdasarkan

pendidikan diperoleh ibu yang berpendidikan SD sebanyak 2 orang (12,5%), berpendidikan SMP sebanyak 3 orang (18,8%), berpendidikan SMA sebanyak 10 orang (62,4%) dan berpendidikan Perguruan Tinggi sebanyak 1 orang (6,3%). Hasil tersebut menggambarkan bahwa sebagian besar ibu hamil *primigravida* trimester III di BPS Endang Purwaningsih Pleret Bantul memiliki pendidikan hanya sampai di tingkat SMA dan ada sebagian ibu yang memiliki pendidikan SD/ SMP sehingga terjadi kurangnya informasi yang didapat oleh ibu. Semakin tinggi pendidikan maka ibu akan semakin mudah menerima informasi baru dan mudah menyesuaikan diri dengan hal baru. Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Noviana (2011) yang menyimpulkan bahwa semakin rendah tingkat pengetahuan tentang kehamilan trimester III maka semakin berat tingkat kecemasan menghadapi persalinan. Ibu hamil *primigravida* trimester III di BPS Endang Purwaningsih Pleret Bantul dilihat dari karakteristik berdasarkan pekerjaan diperoleh ibu sebagai ibu rumah tangga sebanyak 7 orang (43,7%), ibu sebagai buruh tani sebanyak 5 orang (31,3%) dan ibu sebagai karyawan swasta sebanyak 4 orang (25,0%). Hasil tersebut menggambarkan bahwa sebagian besar Ibu hamil *primigravida* trimester III di BPS Endang Purwaningsih Pleret Bantul banyak beraktivitas di dalam rumah saja karena mereka hanya sebagai ibu rumah tangga. Ada juga ibu yang kesehariannya sebagai buruh tani dan karyawan swasta, namun selama kehamilan ini untuk sementara mereka tidak bekerja karena mengingat keadaan janin yang ada di dalam kandungan yang harus dijaga kesehatannya. Selama akhir kehamilan, ibu hanya mendapat sumber penghasilan dari pihak suami saja. Hal ini mendukung

teori Stuart (2007) bahwa salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan adalah status ekonomi.

Berdasarkan hasil pemberian perlakuan relaksasi diketahui sebagian besar ibu hamil *primigravida* trimester III sebelum diberi perlakuan sebanyak 9 orang (56,3%) memiliki tingkat kecemasan kategori sedang dan setelah diberi perlakuan berupa teknik relaksasi otot terjadi penurunan tingkat kecemasan yaitu menjadi kategori ringan sebanyak 9 orang (56,3%). Ketika ibu mengalami kecemasan pada kategori sedang, ibu merasa cemas karena takut terjadi sesuatu saat melahirkan. Ibu akan mengalami gejala-gejala seperti menjadi mudah terkejut, sering merasa gemetar, takut ditinggal sendiri, sering terbangun saat malam hari, daya ingat menurun, merasakan ketegangan atau kekakuan pada otot-otot tubuh, jantung berdebar-debar, nafsu makan tidak enak, sering kencing dan perasaan selalu tidak enak. Cara untuk mengatasi ketegangan bisa dengan melakukan relaksasi, ibu diminta untuk menegangkan otot dengan ketegangan tertentu kemudian diminta mengendorkannya atau melemaskan otot-otot tubuhnya. Relaksasi otot fokus pada bagian tubuh dari muka, tangan, bahu, leher, lutut, punggung, dada dan kaki. Setelah relaksasi otot dilakukan maka otot-otot yang awalnya tegang menjadi mengendor sehingga terjadilah penurunan kecemasan pada ibu hamil. Tingkat kecemasan menurun menjadi kategori ringan ditandai dengan hilangnya gejala seperti susah tidur, merasa kaku pada otot-otot tubuh, nafsu makan tidak enak dan jantung berdebar-debar.

Hasil uji statistik menggunakan uji *t-test* diperoleh *t*-hitung sebesar 3,503 > *t*-tabel 1,746 dan *p-value* sebesar $0,003 < \alpha (0,05)$ menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara teknik relaksasi dengan penurunan tingkat kecemasan ibu hamil *primigravida* trimester III di BPS Endang Purwaningsih Pleret Bantul. Kondisi tersebut, menggambarkan bahwa pemberian teknik relaksasi pada ibu hamil *primigravida* trimester III berakibat mampu menurunkan kecemasan.

Penurunan kecemasan yang terjadi pada responden disebabkan oleh pemberian relaksasi dengan cara responden dalam posisi berbaring dengan kondisi lingkungan yang tenang dan diperintahkan untuk menegangkan otot-otot bagian lengan, tangan, bahu, leher, wajah serta kaki kemudian diperintahkan untuk melemaskan kembali otot-otot tersebut. Selanjutnya responden juga diperintahkan untuk menegangkan bagian dada dengan cara mengatur pernapasan sehingga responden dapat merasakan perbedaan antara ketika otot tegang dan lemas. Ketika responden melakukan relaksasi, *supply* oksigen ke dalam otak akan bertambah, otot syaraf pada tubuh akan menjadi rileks dan aliran darah pada otot syaraf tubuh menjadi lancar sehingga ketegangan dapat berkurang. Hal di atas sejalan dengan teori Prawitasari (2003) yang menyebutkan bahwa di dalam sistem syaraf manusia terdapat sistem syaraf pusat dan sistem syaraf otonom. Fungsi syaraf pusat adalah mengendalikan gerakan-gerakan yang dikehendaki misalnya gerakan tangan, kaki, leher dan jari-jari. Sistem syaraf otonom berfungsi mengendalikan gerakan-gerakan yang otomatis misalnya fungsi digestif, proses kardiovaskuler dan gairah seksual. Sistem syaraf otonom terdiri dari dua subsistem yang kerjanya saling

berlawanan yaitu (1) sistem syaraf simpatis yang bekerja meningkatkan rangsangan atau memacu organ-organ tubuh, memacu meningkatnya denyut jantung dan pernapasan serta menimbulkan penyempitan pembuluh darah maupun menghambat proses digestif dan seksual; (2) sistem syaraf parasimpatis menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem syaraf simpatis. Waktu orang mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem syaraf simpatis sedangkan pada waktu rileks yang bekerja adalah sistem syaraf parasimpatis. Relaksasi dapat mengurangi rangsangan fisiologik dengan berkurangnya parameter fisiologik seperti nadi, pernapasan dan ketegangan otot sehingga dapat menekan rasa tegang dan cemas.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian Goldfried dan Trier (dalam Prawitasari, 2003) tentang efektivitas latihan relaksasi yang disajikan sebagai *self control coping skill* yang menunjukkan bahwa subyek yang diberi latihan relaksasi mengalami pengurangan kecemasan. Demikian juga dengan penelitian Wulandari (2006) tentang efektivitas senam hamil sebagai pelayanan *prenatal* dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan pertama yang menunjukkan bahwa subyek yang diberi senam hamil mengalami penurunan kecemasan.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah hanya dilakukan teknik relaksasi otot saja dengan cara melemaskan otot-otot tubuh dan tidak memberikan berbagai macam motivasi untuk mengurangi kecemasan yang dialami saat hamil.

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA