

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pada masa kehamilan terjadi perubahan pada ibu hamil baik fisik maupun psikologis. Perubahan fisik diantaranya perubahan organ reproduksi, sistem kardiovaskuler, pernafasan, ginjal, kulit, muskuloskeletal, saraf, pencernaan, dan sistem endokrin. Hal ini membuat ibu hamil harus beradaptasi terhadap perubahan yang dialaminya dan terkadang merasakan ketidaknyamanan baik pada trimester 1, trimester 2 maupun trimester 3. Ketidaknyamanan selama kehamilan antara lain mual muntah, kelelahan, nyeri punggung bagian atas, peningkatan frekuensi berkemih, nyeri ulu hati, nyeri punggung bawah, hiperventilasi, kesemutan, edema kaki fisiologis, dan sindrom hipotensi telentang (Irianti dalam D.Y Mutiara 2020). Sedangkan respon psikis yang dialami oleh ibu hamil adalah depresi, stress, gangguan tidur dan kecemasan (Kemenkes RI, 2018)

Perubahan-perubahan adaptasi yang dialami ibu selama hamil dapat menimbulkan ketidaknyaman psikis yakni kecemasan. Kecemasan diartikan sebagai perasaan tidak menyenangkan karena memiliki kekhawatiran pada kejadian yang akan datang. Kecemasan yang terjadi selama kehamilan disebabkan oleh peningkatan hormon estrogen dan progesteron dan keadaan ini juga dihubungkan dengan keseimbangan neurotransmitter beserta reseptornya sehingga ibu mudah mengalami kecemasan ( Mutmainah, 2019)

Dari data WHO 2015 menunjukkan bahwa kecemasan dialami wanita tidak hamil sekitar 5%, selama kehamilan kurang lebih 8-10%, dan meningkat saat menjelang persalinan menjadi 13%. Gangguan kecemasan yang dialami ibu hamil di negara berkembang masih belum dapat diatasi dengan baik, dengan prevalensi kecemasan ibu hamil di Asia dan Afrika sebesar 8,7-30%. Dan terdapat 71% dengan tingkat derajat kecemasan yang parah terjadi pada ibu hamil trimester III karena masa ini merupakan puncak dari perubahan psikologis ibu hamil.

Prevalensi kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373 juta. Sebanyak 107 juta atau 28,7% mengalami kecemasan menjelang proses persalinan (Depkes, 2008). Penelitian yang dilakukan di Indonesia menunjukkan bahwa kecemasan pada primigravida trimester I sebesar 16,7%, pada primigravida trimester III sebesar 33,9% dan sebesar 13,3% pada ibu hamil multigravida. Umumnya ibu primigravida memiliki kecemasan lebih tinggi dibandingkan ibu multigravida, hal ini dikarenakan ibu primigravida belum mempunyai pengalaman untuk melahirkan sehingga ibu akan merasa lebih cemas dalam menghadapi proses persalinan (Prasadja dalam Mulyana 2019)

Dalam penelitian Kristianingsih (2019) yang dilakukan di Provinsi Lampung, ibu yang mengalami kecemasan cenderung stress dialami oleh ibu hamil primigravida dan menurut Harahap(2016) dalam menjelang proses persalinan, banyak calon ibu yang memiliki rasa takut saat proses persalinan. Rasa sakit muncul karena saat ingin melahirkan dan merasa tegang akibat telah mendengar asumsi seram seputar persalinan. Beberapa resiko melahirkan dengan kecemasan tinggi diantaranya persalinan akan berjalan lebih lama dan menyakitkan, bayi lahir prematur, dan kematian ibu hamil serta kemungkinan terjadi keguguran pada kehamilan muda.

Anggraini (2018) menyebutkan bahwa relaksasi dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil berisiko tinggi, hal ini disebabkan karena relaksasi dapat menurunkan ketegangan otot, terjadi vasodilatasi pembuluh darah, penurunan denyut nadi dan penurunan kontraksi jantung sehingga ibu hamil akan menjadi lebih rileks dan tenang yang berdampak pada menurunnya kecemasan. Selain itu, secara psikologis relaksasi akan melepaskan emosi-emosi negatif seperti rasa marah, termasuk kecemasan.

Terdapat salah satu terapi relaksasi yang dapat digunakan sebagai penanganan non-farmakologi pada ibu hamil yang mengalami gangguan kecemasan yaitu terapi relaksasi otot progresif. Terapi ini merupakan metode relaksasi yang murah, mudah dilakukan kapan dan dimana saja, tidak memiliki efek samping, dan tidak memerlukan imajinasi serta pemberian sugesti. Prinsip kerja terapi relaksasi ini adalah mengencangkan

dan melemaskan otot-otot pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik (Dewi, PK. dkk, 2018).

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat di terapkan bidan atau perawat dalam memberikan asuhan pada ibu hamil yang mengalami gangguan tidur, stress, kecemasan, nyeri otot leher, nyeri punggung dan depresi sehingga dapat memberikan efek rileks untuk memperlancar aliran darah dan ketegangan otot (Setyoadi dalam Dewi,PK.dkk 2018)

Menurut hasil penelitian Sri Ayatina Hayati dalam jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi FKIP UNSIKA, 2020 terdapat efektivitas terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil pra melahirkan. Hal ini dibuktikan dengan tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan terapi berada pada kategori tinggi dengan rata-rata 63,2 dan setelah diberikan terapi mengalami penurunan dengan rata-rata 37,6 yang termasuk dalam kategori sedang.

Pada bulan Februari tahun 2021 penulis berkesempatan untuk melakukan asuhan kebidanan di PMB Siti Wasirah, Amd. Keb Kecamatan Lambu Kibang Kabupaten Tulang Bawang Barat. Pada bulan Februari terdapat 30 orang ibu hamil yang melakukan pemeriksaan rutin dan kelas hamil, 13 ibu hamil trimester I, 13 ibu hamil trimester II, dan 4 orang ibu hamil trimester III. Kemudian ditemukan 2 ibu hamil yang mengalami keluhan kecemasan, salah satunya dialami oleh ibu hamil primigravida Ny. K, ibu mengatakan cemas dan khawatir akan kehamilan dan takut menghadapi persalinan nanti samapi gelisah dan pola tidur terganggu.

Filosofi bidan dalam menjalankan tugasnya tidak hanya melakukan pencegahan melainkan bidan dapat memberikan penatalaksanaan untuk menangani masalah gangguan kecemasan sesuai dengan perannya, maka penulis memilih penerapan terapi relaksasi otot progresif pada ibu hamil dengan gangguan kecemasan sesuai dengan filosofi dan standar yang di tetapkan.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas maka dirumuskan masalah sebagai berikut “Apakah penerapan terapi relaksasi otot progresif dapat mengurangi gangguan kecemasan pada Ny. K di PMB Siti Wasirah?”

## **C. Tujuan**

Adapun tujuan dari dilakukannya studi kasus ini adalah sebagai berikut:

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penulisan ini adalah untuk mengurangi gangguan kecemasan pada Ny. K dengan menggunakan terapi relaksasi otot progresif di PMB Siti Wasirah.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Melakukan pengkajian data pada pada Ny. K dengan pendekatan manajemen kebidanan dan dituangkan dalam bentuk SOAP
- b. Menginterpretasikan data yang meliputi diagnosa kebidanan, masalah dan keluhan pada Ny. K dengan gangguan kecemasan di PMB Siti Wasirah
- c. Merumuskan diagnosa potensial pada Ny. K dengan gangguan kecemasan melalui pendekatan manajemen kebidanan di PMB Siti Wasirah
- d. Melakukan antisipasi atau tindakan segera pada pada Ny. K dengan gangguan kecemasan melalui terapi relaksasi otot progresif di PMB Siti Wasirah
- e. Merencanakan tindakan menyeluruh sesuai dengan data pengkajian pada Ny. K dengan gangguan kecemasan melalui pendekatan manajemen kebidanan
- f. Melaksanakan dan mengajarkan pada Ny. K tindakan asuhan kebidanan dan terapi relaksasi otot progresif dengan gangguan kecemasan di PMB Siti Wasirah
- g. Mengevaluasi hasil asuhan kebidanan dan terapi relaksasi otot progresif dengan gangguan kecemasan di PMB Siti Wasirah
- h. Melakukan pendokumentasian asuhan kebidanan pada Ny. K di PMB Siti Wasirah dengan gangguan kecemasan.

## **D. Manfaat**

### **1. Manfaat Teoritis**

Dapat digunakan sebagai bahan perbandingan antara teori yang didapat dengan praktik langsung dilapangan dalam memahami pelaksanaan asuhan kebidanan pada ibu hamil terhadap Ny. K dengan gangguan kecemasan menggunakan terapi relaksasi otot progresif.

### **2. Manfaat Aplikatif**

- a. Bagi Institusi Pendidikan DIII Kebidanan Poltekkes TJK  
Sebagai metode penilaian pada mahasiswa kebidanan dalam menyusun proposal Laporan Tugas Akhir dan sebagai dokumentasi di perpustakaan Prodi Kebidanan Tanjungkarang untuk bahan bacaan dan acuan bagi mahasiswa selanjutnya.
- b. Bagi PMB  
Dapat digunakan sebagai masukan agar dapat meningkatkan mutu pelayanan kebidanan dalam memberikan asuhan kebidanan pada pasien dengan gangguan kecemasan menggunakan terapi relaksasi otot progresif.
- c. Bagi peneliti  
Dapat dijadikan sumber informasi untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut mengenai metode penerapan terapi relaksasi otot progresif pada gangguan kecemasan, sehingga metode ini dapat berkembang lebih baik di kemudian hari dan terus menginspirasi setiap pembaca.

## **E. Ruang Lingkup**

### **1. Sasaran**

Asuhan kebidanan ini ditujukan kepada ibu hamil primigravida trimester III dengan gangguan kecemasan yaitu pada Ny. K

### **2. Tempat**

Asuhan kebidanan pada ibu hamil dilakukan di PMB Siti Wasirah, Amd. Keb dan dilanjutkan dengan kunjungan rumah pasien

3. Waktu

Waktu pelaksanaan asuhan kebidanan ini adalah 17 – 23 Februari 2021