

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Kecemasan adalah hal yang lumrah dialami setiap individu dan dialami dalam kehidupan sehari-hari, Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan atau perubahan emosi yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis (Prameswari dan Ulfah, 2019).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) (2018), Asia Tenggara menduduki peringkat pertama yang mengalahkan Amerika, Eropa, Afrika, Mediterania Timur dan Pasifik Barat dengan populasi yang memiliki penderita gangguan kecemasan di dunia sebanyak 23% menurut data dari WHO tahun 2015. Proporsi populasi global dengan gangguan kecemasan pada 2015 sekitar 3.6% dan total perkiraan jumlah individu dengan gangguan kecemasan di dunia ini sebanyak 264 juta. Angka gangguan kecemasan yang dialami wanita lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (Halgin dan Whitbourne, 2010). Di seluruh dunia sekitar 10% wanita hamil mengalami gangguan mental. Di negara-negara berkembang ini bahkan lebih tinggi, yaitu 15.6% selama kehamilan dan 19.8% setelah kelahiran anak

Berdasarkan data dari Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Indonesia tahun 2015, jumlah ibu hamil di Indonesia sebanyak 5.285.759 jiwa. Angka kejadian kecemasan yang dialami ibu hamil di Indonesia sebanyak 107 juta orang ibu hamil (28.7%) dari 373 juta orang ibu hamil (SDKI, 2008). Populasi ibu hamil di Pulau Jawa pada tahun 2012 terdapat 67.976 ibu hamil, sedangkan yang mengalami kecemasan pada saat akan menghadapi persalinan yaitu 35.587 orang (52.3 %) (Depkes RI, 2012 ).

Kecemasan pada ibu hamil dimulai sejak trimester pertama kehamilan. Pada trimester pertama atau awal kehamilan muncul rasa penolakan dan rasa kecewa serta rasa cemas dengan kehamilannya. Hal ini berlanjut pada trimester kedua, namun pada tahap ini keadaan psikologi sang ibu sudah mulai menerima

keadaan yang dialami dengan mulai beradaptasi dan bersikap tenang. Pada trimester ketiga kehamilan perubahan psikologi yang meningkat dan lebih kompleks karena proses kehamilannya yang semakin membesar dan kondisi emosional ibu yang akan berubah dengan semakin dekatnya proses persalinan yang akan ia lewati (Janiwarty dan Pieter 2012).

Kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor, menurut penelitian yang dilakukan oleh Silva, *et al* (2017) kecemasan yang dialami ibu hamil nampak signifikan pada trimester ketiga yang dipengaruhi oleh pekerjaan ibu, komplikasi pada kehamilan sebelumnya, riwayat risiko keguguran kelahiran prematur, keinginan ibu tentang kehamilan jumlah aborsi, jumlah rokok yang dihisap setiap hari dan penggunaan narkoba. Penelitian yang dilakukan oleh Prameswari dan Ulfah (2019) menyebutkan bahwa faktor pendidikan memengaruhi kecemasan pada ibu hamil selain faktor pendidikan, faktor usia juga berkontribusi dalam terjadinya kecemasan.

Dampak buruk dari kecemasan ibu hamil memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya preeklamsia dan keguguran (Novriani, 2017). Kelahiran Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) dan bayi prematur juga merupakan dampak negatif dari kecemasan ibu hamil (Spitz, 2013). Dampak dari terjadinya kecemasan tidak hanya menimpa pada ibu hamil tetapi berdampak negatif pula terhadap bayi yang dilahirkan, neonatus dari ibu dengan tingkat kecemasan tinggi selama kehamilan mengalami penurunan kematangan motorik bila dibandingkan dengan ibu yang tidak mengalami kecemasan. Anak akan lebih banyak menangis, anak akan memiliki temperamen yang tidak stabil, dan anak tersebut juga akan memiliki lebih banyak masalah gastrointestinal dan penundaan pertumbuhan (WHO, 2008).

Selain kecemasan, probematika lain disaat kehamilan yaitu aspek seksual. Kebutuhan seksual saat kehamilan sering dikesampingkan oleh para pasangan dikarenakan kurangnya pengetahuan, Kurangnya sumber informasi tentang seksualitas selama kehamilan menjadi salah satu penyebab kurangnya pengetahuan tentang perilaku seksual selama kehamilan, akan tetapi pasangan

menganggap seksualitas adalah hal yang tabu untuk dibicarakan dan didiskusikan, ibu hamil juga jarang tidak diberikan konseling yang lebih mengenai seksualitas selama kehamilan (Pramudawardhani dan Shanti, 2017).

Gangguan fungsi seksual dapat mempengaruhi kualitas hidup wanita dan memiliki efek negatif pada rasa percaya diri. Dalam sebuah populasi umum wanita dapat mengalami gangguan fungsi seksual sebesar 40-50% selama hidupnya (Santiago, *et al.*, 2013). Berdasarkan penelitian Pasaribu, *et al* (2016) seiring bertambahnya usia kehamilan akan menyebabkan peningkatan kecenderungan terjadinya gangguan fungsi seksual pada ibu. Terdapat hubungan yang signifikan antara kehamilan terhadap domain kemauan dan pada domain gairah. Hasil penelitian lain mengatakan adanya penurunan frekuensi dalam aktifitas seksual dan penurunan respon seksual berupa hasrat, gairah dan orgasme juga terjadi selama trimester pertama dan akan semakin menurun saat kehamilan menginjak trimester terakhir (Ratnasari, 2016)

Adanya masalah psikis seperti kecemasan yang dialami ibu hamil selama kehamilan, maka ada beberapa metode penanganan yang dapat mengatasi kecemasan ibu hamil yang dilakukan sejak dahulu hingga saat ini, yaitu pengobatan tradisional komplementer hingga pengobatan konvensional. Pengobatan konvensional adalah dengan cara dan tindakan yang dilakukan oleh tenaga medis beserta pemberian obat-obatan kimia atau sintetik. Sedangkan pengobatan tradisional komplementer seperti pijat, akupunktur, akupresur, nutrisi, terapi herbal dan yang paling populer di masyarakat sampai saat ini yaitu meditasi (Depkes RI, 2016). Salah satu meditasi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan adalah terapi *mindfulness* (Heuvel, *et al.*, 2015);(Call, *et al.*, 2013).

*Mindfulness* merupakan salah satu metode untuk memusatkan pikiran, meditasi suatu proses pemusatan perhatian yang menyebar menjadi satu perhatian yang dilakukan secara sadar dan terapi *mindfulness* sebagai media self help yang akan membantu ibu hamil saat dilanda kecemasan. Penyatuan jiwa dan pikiran pada saat terapi akan membantu ibu hamil pada titik tenang yang dapat menenangkan pikiran dan mental ibu pada masa kehamilan (Suristyawati, *et al.*, 2019).

*Mindfulness* adalah kesadaran seseorang yang meningkat oleh pemberian perhatian dengan sengaja, pada saat ini, dan tanpa penilaian (Woolhouse, *et al.*, 2014). Pendekatan yang berfokus pada penggunaan *mindfulness* untuk ibu mengkonfirmasi bahwa *mindfulness* berpotensi secara umum memiliki pengaruh yang positif terhadap *well-being*, penurunan kecemasan, efek negatif, dan stres. *Mindfulness* dapat mengurangi emosi negatif dalam mengatasi stres sehari-hari karena *mindfulness* dikaitkan dengan self-reported regulasi emosi yang lebih efektif (Ramadhan dan Fourianalistyawati, 2017).

Terapi *mindfulness* sejalan dengan prinsip meditasi dan relaksasi (Bogels, *et al.*, 2014). Terapi *Mindfulness* berfokus pada apa yang sedang dialami dan mencoba untuk menikmati proses yang sedang dialami, alih-alih mengalihkan pikiran pada hal lain (Coatsworth, *et al.*, 2010). Terapi *mindfulness* melatih individu agar tidak melakukan penilaian yang otomatis terhadap peristiwa yang sedang dialami. Penilaian otomatis akan membuat individu tidak melakukan penilaian secara objektif, sehingga coping yang dilakukan seringkali tidak tepat dan berakibat coping menjadi tidak efektif (Corhorn dan Millicic, 2016). Dari hasil penelitian Chandra (2018) yang dilakukan, ditemukan bahwa dimensi *mindfulness* berperan secara signifikan terhadap stres dan kecemasan selama kehamilan. Sriboonpimsuay, *et al* (2011) menunjukkan bahwa kejadian kelahiran prematur berkurang pada ibu yang menerima intervensi meditasi selama kehamilan dibandingkan dengan kelompok kontrol (yaitu mereka yang menjalani perawatan prenatal rutin). Hasil ini menunjukkan terapi *mindfulness* berdampak positif terhadap pengalaman ibu selama kehamilan dan kemungkinan efek menguntungkannya bagi ibu dan anak.

Intervensi *mindfulness* telah dikembangkan baru-baru ini untuk wanita hamil, dan efeknya pada psikologis pengalaman stres selama kehamilan telah dievaluasi. Penelitian disebutkan bahwa ditemukan efek menguntungkan dari intervensi *mindfulness* untuk populasi wanita hamil, karena terapi tersebut mengurangi kecemasan dan gejala depresi pada ibu baik sebelum dan sesudah menikah. Penelitian lain juga menyebutkan kecemasan ibu setelah intervensi *mindfulness* pada wanita hamil (Guardino, *et al.*, 2014).

Terapi *mindfulness body scan* adalah praktik *mindfulness* di mana peserta berlatih membawa kesadaran saat sekarang yang tidak menghakimi, seseorang berlatih membawa kesadaran saat sekarang yang tidak menghakimi, penuh kasih sayang ke setiap bagian tubuh, satu per satu (Dzung, 2014). Dalam latihan, peserta memulai pemindaian tubuh dengan duduk atau berbaring dalam posisi yang nyaman. Ketika berlatih terapi *mindfulness body scan*, individu secara sistematis dan dengan sengaja memindahkan perhatian ke tubuh, menghadiri berbagai sensasi di berbagai daerah tubuh yang dapat membuka diri untuk memberi dan menerima apapun antara sensasi itu sendiri dan kesadaran seseorang terhadapnya (Bitterauf, 2016). Intervensi dengan *mindfulness* menunjukkan sejumlah hasil yang positif, seperti menurunkan depresi dan kecemasan antenatal, menyediakan kehamilan dengan lebih banyak power dan kepuasan (Fisher, *et al.*, 2012). Sementara perencanaan untuk kelahiran bisa menjadi hal yang positif pengalaman dan memiliki kelebihan, ini harus fleksibel karena jika rencana kelahiran tidak matang, itu bisa menyebabkan tekanan dan ketegangan pada tubuh (Sparkes, 2015).

Penting untuk fokus pada perubahan sensasi dari momen ke momen, memungkinkan beberapa kepercayaan pada tubuh dengan terapi *body scan*, relaksasi progresif di mana peserta mengarahkan dan mengamati sensasi dengan adaptasi untuk meningkatkan kesadaran tubuh dan rasa damai yang lebih besar dan penerimaan tubuh yang berubah, kesadaran yang lebih besar akan pola emosi dan kondisi mental terkait dengan kehamilan mereka, dan strategi untuk menemukan lebih banyak pengertian dan kasih sayang untuk diri mereka sendiri (Bowen, 2014).

Terapi *body scan* dipilih dikarenakan *body scan* merupakan komponen kunci dari *mindfulness*, yang mengajarkan fokus pada momen saat ini dengan mengobservasi nafas, sensasi tubuh, dengan menerima apa pun yang disadari tanpa menghakiminya (Kabat-Zinn, 2006). Stahl dan Goldstein (2010) juga menyebutkan bahwa hubungan substansial dan signifikan antara *mindfulness* dan pengurangan stres ini berpusat di dalam hubungan pikiran dan tubuh. Berdasarkan hasil penelitian dari Call, *et al* (2013) di dapatkan hasil bahwa

*body scan* lebih signifikan menurunkan stres di bandingkan praktek *mindfulness* hatha yoga.

Terapi *mindfulness* ini dapat mengurangi kecemasan karena melalui perhatian, kondisi stres, kegelisahan, kegelisahan, yang sering dianggap mendesak akan dapat dilihat dan diartikan berbeda. *Mindfulness* mendorong seseorang untuk melakukannya memperhatikan hal-hal yang dirasakan sehingga seorang individu sadar, mengerti, menerima apa yang terjadi pada mereka. Individu tidak lagi merasa terancam oleh stres atau kekhawatiran tetapi memiliki kejelasan pemikiran untuk merespons tekanan-tekanan ini. Dengan demikian, setelah diberikan terapi *body scan* dapat mengurangi tingkat kecemasan ibu secara signifikan. (Wulandari dan Susanti, 2019).

Untuk memberikan informasi mengenai kehamilan, kecemasan dan terapi *mindfulness body scan* tentunya harus diperhatikan media yang dapat memuat informasi kesehatan yang dapat merangkum informasi secara detail. Booklet dipilih sebagai media komunikasi dalam memberikan informasi kesehatan kepada ibu hamil. Berdasarkan penelitian (Hapsari, 2013) menunjukkan bahwa 74% responden ibu hamil menyatakan bahwa booklet memiliki efektivitas komunikasi. Booklet adalah buku kecil yang berfungsi untuk menyampaikan pesan-pesan atau informasi-informasi. Menurut Pralisaputri (2016), booklet merupakan media ajar inovatif yang dapat meningkatkan hasil belajar karena bersifat informatif, menarik sehingga dapat menimbulkan rasa ingin tahu.

Keunggulan dari booklet yaitu didesain unik dan menarik, memuat inti sari materi yang sesuai dengan hasil penelitian atau sumber lainnya, visualisasi yang lebih dominan dengan gambar, dan lebih fleksibel dibawa kemana saja karena ukurannya yang kecil (Siyamta, 2014). Booklet penatalaksanaan kecemasan dengan terapi *mindfulness body scan* menggunakan bahasa yang sederhana dan disertai gambar yang menarik sesuai dengan topik yang dibahas. Manfaat dari media booklet ini antara lain, ibu hamil dapat menyesuaikan dari belajar mandiri, ibu hamil dapat melihat isinya pada saat santai, ibu hamil dapat berbagi Informasi dengan keluarga dan teman sehingga diharapkan ibu hamil dapat memahai konsep kehamilan, gangguan kecemasan,

disfungsi seksual semasa hamil dan bagaimana melakukan terapi *mindfulness body scan*.

Target luaran yang bisa dicapai dari pembuatan booklet ini untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil dalam penatalaksanaan kecemasan dan disfungsi seksual pada masa kehamilan dengan terapi *mindfulness body scan*. Booklet ini dapat bermanfaat untuk ibu hamil dalam mengelola perubahan psikologis selama kehamilan seperti gangguan kecemasan dan juga masalah seksualitas dengan terapi *mindfulness body scan* serta booklet ini dapat bermanfaat untuk masyarakat pada umumnya bahwa kehamilan dapat menyebabkan kecemasan dan disfungsi seksual yang dapat memengaruhi kesehatan fisik, mental dan sosial bagi ibu hamil dan bayi serta bagaimana cara penatalaksanaan yang dapat dilakukan di rumah atau dimana saja dan kapan saja dengan metode terapi *mindfulness body scan*.