

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kecemasan sering disebut dengan perasaan yang terjadi pada seseorang yang berupa rasa takut, was-was merupakan respon rasa ketakutan terhadap hal yang difikirkan. Saat ibu hamil yang sedang mengalami kecemasan dan kekhawatiran akan berdampak bagi kesehatan ibu dan perkembangan janin (Sani, 2015).

Riskesdas 2013 Proporsi kehamilan umur 10-54 tahun di Indonesia adalah 2,68 persen, di perkotaan (2,8%) lebih tinggi dibanding perdesaan (2,55%). Pola kehamilan berbeda menurut kelompok umur dan tempat tinggal. Di antara penduduk perempuan umur 10-54 tahun tersebut terdapat kehamilan pada umur sangat muda (<15 tahun) meskipun dengan proporsi yang sangat kecil (0,02%), terutama terjadi di perdesaan (0,03%) proporsi kehamilan pada umur remaja (15-19 tahun) adalah 1,97 persen, perdesaan (2,71%) lebih tinggi dibanding perkotaan (1,28%) (RISKESDAS, 2013).

Menurut Depkes RI (2008) di Indonesia terdapat 373.000.000 orang ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan ada sebanyak 107.000.000 orang (28,7%) . Penelitian lain menyebutkan bahwa ibu hamil dalam menghadapi persalinan mengalami kecemasan berat sebanyak 47,7%, kecemasan sedang sebanyak 16,9%, dan kecemasan ringan 35,4% (Moekroni, 2016). Didukung oleh hasil penelitian Turyanti

(2014) bahwa kecemasan dalam kehamilan terdapat 21% ibu memiliki gejala klinis kecemasan yang signifikan dan 64% akan berlanjut pada periode postnatal (Turyanti, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian Damayanti (2016) yang mengatakan bahwa dari hasil analisa univariat didapatkan ibu yang mengalami cemas berat sebanyak 1 orang (6,6%), cemas sedang sebanyak 10 orang (66,6%) cemas ringan sebanyak 4 orang (26,6) dan yang tidak cemas 0 orang (0%) (Damayanti, 2016).

Berdasarkan penelitian syahrul (2014) menyatakan bahwa sebagai bukti kecemasan ibu hamil bahwa 94% wanita khawatir mengenai apakah bayi mereka akan normal, 93% wanita khawatir mengenai apakah mereka dan bayinya akan melewati persalinan dengan selamat, dan 91% wanita khawatir tentang badan mereka ketimbang kesehatan mereka pada saat hamil.

Berdasarkan penelitian Yuliana (2008) didapatkan hasil dari 51 responden yang diteliti diperoleh 49% tidak mengalami kecemasan, 47,1% kecemasan ringan, 3,9% kecemasan sedang, dan tidak ada yang mengalami kecemasan berat (Kallo, 2014)

Berdasarkan hasil penelitian Larasati (2012) didapatkan hasil responden yang tidak pernah mengikuti senam hamil selama kehamilan trimester ketiga sebanyak 19 responden (33,93%), jarang mengikuti senam hamil (1-5 kali) selama kehamilan trimester ketiga sebanyak 29 responden

(51,79%) dan sering selama kehamilan trimester ketiga sebanyak 8 responden (14,28 %) (Larasati, 2012).

Ibu hamil trimester III dengan primigravida mengalami kecemasan karena belum mempunyai pengalaman yang cukup untuk melahirkan. Mereka sering mendengarkan cerita-cerita orang lain tentang proses persalinan yang mengakibatkan mereka menjadi takut dan cemas, kecemasan yang muncul seperti cemas apakah bayinya normal, cemas apakah mereka dan bayinya bisa melewati persalinan dengan selamat (Syahrul, 2014). Selain itu ibu hamil juga mengalami adaptasi fisiologi mengalami tanda dan gejala seperti meningkatnya nadi, tangan berkeringat, pusing kepala, sesak, mual, muntah, sering berkemih dan mengalami gangguan tidur selain itu ibu hamil juga mengalami adaptasi psikologis dipengaruhi oleh perubahan-perubahan hormon seperti ibu hamil mudah menangis, daya ingat menurun, takut ditinggal sendiri, gelisah, sulit berkonsentrasi, merasakan cemas, emosional, tidak mood bekerja, mudah tersinggung (Ni'mah, 2013).

Kecemasan menjelang persalinan umum dialami oleh ibu, meskipun kehadiran bayi sangat diharapkan. Tetapi tetap saja kehamilan merupakan masa-masa yang penuh emosi dan kekhawatiran seperti rasa cemas dan rasa takut (Nolan, 2010). Kekhawatiran dan kecemasan ibu hamil apabila tidak diperhatikan dengan serius akan membawa dampak yang akan berpengaruh ke psikis dan fisik ibu. Keadaan itu dapat mendorong kelenjar adrenalin ibu secara aktif melepaskan hormon

hidrokortison yang kemudian dialirkan ke lingkungan pralahir atau rahim (Atiq, 2010).

Cara penanganan untuk menghilangkan kecemasan antara lain dengan terapi farmakologi seperti obat analgesik dan terapi nonfarmakologi seperti senam hamil, terapi musik dan hipnoterapi (Analia, 2016). Senam hamil sebagai salah satu pelayanan prenatal suatu terapi nonfarmakologi yang dapat diberikan kepada ibu hamil, karena di dalam senam hamil terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil. Di dalam senam hamil terdapat komponen inti (latihan pernafasan, latihan peregangan otot dan relaksasi yang diterapkan yaitu relaksasi pernafasan yang dilakukan dengan cara menaikkan perut saat menarik nafas dan mengempiskan saat buang nafas bila ibu hamil melakukan relaksasi dengan benar efek relaksasi akan berguna mengatasi ketegangan yang di rasakan selama kehamilan (Larasati, 2011). Karena secara fisiologis latihan relaksasi akan membalikan efek stres yang melibatkan bagian syaraf parasimpatetik dan akan menghambat peningkatan sistem saraf simpatetik sehingga hormon disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya (Wulandari, 2006).

Hasil penelitian yang dilakukan Ismarwanti, Raden dan Aryani (2016) didapatkan kesimpulan bahwa ada perbedaan rata-rata penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester ke III yang diberi senam hamil, mengalami perbedaan penurunan kecemasan yang signifikan secara statistik dapat dilihat pada p-value $<0,05$ (0,00001). Dibuktikan dengan

hasil kecemasan sebesar 23,3 kemudian turun menjadi 18,9 sesudah mengikuti senam hamil dan pada kelompok tidak senam hamil rata-rata kecemasan sebelum senam hamil sebesar 24,2 kemudian naik menjadi 25,1 (Ismarwanti, 2016).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di Desa Jarakan Tasikmadu Karanganyar didapatkan hasil terdapat 5 ibu hamil di Desa Jarakan saat diberi lembar kuesioner untuk mengukur kecemasan terdapat 1 ibu hamil yang sedang mengalami kecemasan ringan, 4 ibu hamil yang mengalami kecemasan sedang, 0 yang mengalami kecemasan berat. Saat diwawancara terdapat 4 ibu hamil belum mengetahui bagaimana cara untuk menurunkan kecemasan tersebut dan para ibu hamil belum pernah melakukan senam hamil. Ketika mengalami kecemasan 5 ibu hamil menanganinya dengan tidur, mendengarkan musik atau mengobrol dengan orang lain.

Melihat adanya gambaran di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penerapan hasil penelitian tentang manfaat senam hamil terhadap penurunan kecemasan ibu trimester ke III di Desa Jarakan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “ Bagaimanakah pengaruh penerapan senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu trimester ke III dalam menghadapi persalinan di Desa Jarakan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum .

Mengetahui pengaruh penerapan Senam Hamil terhadap tingkat kecemasan ibu trimester ke III dalam menghadapi persalinan di Desa Jarakan.

2. Tujuan Khusus.

- a. Mengidentifikasi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dilakukan senam hamil di Desa Jarakan.
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan ibu hamil trimester Ke III sesudah dilakukan senam hamil di Desa Jarakan.
- c. Menganalisis perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester ke III dalam menghadapi persalinan di Desa Jarakan.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat bagi peneliti maupun bagi pembaca untuk menambah wawasan tentang manfaat terapi senam hamil untuk menurunkan kecemasan, beberapa manfaatnya adalah sebagai berikut :

1. Penulis

Menambah ilmu pengetahuan melalui penerapan penelitian tentang penerapan senam hamil untuk menurunkan kecemasan ibu trimester ke III memberikan terapi nonfarmakologi yang efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu trimester ke III.

2. Ibu hamil

Teknik senam hamil dapat di jadikan sebagai salah satu pilihan terapi nonfarmakologi untuk menurunkan kecemasan ibu trimester ke III.

3. Masyarakat

Sebagai masukan bagi masyarakat bahwa teknik senam hamil sebagai salah satu pilihan terapi nonfarmakologi untuk menurunkan kecemasan pada ibu trimester ke III.