

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang terjadi pada perempuan akibat adanya pembuahan antara sel kelamin laki-laki dan sel kelamin perempuan. Dengan kata lain kehamilan adalah pembuahan ovum oleh spermatozoa, sehingga mengalami nidasi pada uterus dan berkembang sampai kelahiran janin (Pratiwi dan Fatima, 2019).

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2021, terdapat 7.389 kematian ibu di Indonesia. Jumlah ini menunjukkan peningkatan tahun 2020 yaitu sebesar 4.627 kematian. Berdasarkan penyebab, sebagian besar kematian ibu tahun 2021 terkait covid-19 sebanyak 2.982 kasus, dan hipertensi dalam kehamilan sebanyak 1.077 kasus (Kemenkes, 2022).

Beberapa negara berkembang di dunia berisiko tinggi terjadinya kecemasan sedang pada ibu hamil = 15,6% dan ibu pasca persalinan = 19,8%, seperti Ethiopia, Nigeria, Senegal, Afrika Selatan, Uganda, dan Zimbabwe. Di Uganda sebanyak 18,2% ibu hamil mengalami kecemasan, di Nigeria sebanyak 12,5%, Zimbabwe sebanyak 19%, dan Afrika Selatan 41%. Sebanyak 81% wanita di United Kingdom pernah mengalami gangguan kecemasan tingkat sedang pada kehamilan. Sedangkan di Perancis sebanyak 7,9% ibu primigravida mengalami kecemasan sedang selama hamil (Yulia *et al.*, 2021).

Di Indonesia Tahun 2022, terdapat 373.000 ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan sebanyak 107.000 (28,7%). Diantaranya kecemasan dalam menghadapi persalinan dapat timbul khususnya

pada kehamilan trimester III hingga persalinan. Kondisi tersebut terjadi karena ibu merasa cemas terhadap hidupnya dan bayinya. Sebanyak 43 % ibu hamil trimester III mengalami kecemasan mengenai hal-hal dalam persalinan. Kecemasan pada ibu hamil trimester III apabila tidak di tangani dapat mengakibatkan meningkatnya tekanan darah, pendarahan hebat, dan dapat meningkatkan resiko kehamilan bayi premature. (Samsudin, 2020).

Berdasarkan penelitian yang di lakukan oleh T.Tinah,N.Wahyuni(2023) menunjukkan adanya efektivitas relaksasi nafas dalam terhadap Tingkat kecemasan pada ibu hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi napas dalam di peroleh rata-rata 13,75 dengan standar deviasi 2,769 dan sesudah di lakukan intervensi menjadi 8,06 dengan standar deviasi 0,854. Hasil uji statistik $p=0,000$,dapat di simpulkan adanya efektivitas relaksasi nafas dalam terhadap Tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Barat 2020 menyatakan bahwa pada tahun 2020, terdapat 12.8% ibu hamil di Sumatra Barat yang mengalami kecemasan. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sari* melaporkan bahwa mayoritas ibu hamil di Sumatra Barat mengalami kecemasan ringan-sedang pada masing-masing trimesternya, yaitu 46.7% pada trimester I, 66.7% pada trimester II, dan 53.3% pada trimester III.

Menurut dinas Kota Padang tahun 2022 menyebutkan sebanyak 113 ibu hamil meninggal dunia ,sedangkan tahun 2021 terdapat 193 kasus ibu meninggal. Hal ini menunjukkan bahwa AKI di Indonesia masih tinggi dan

cukup jauh mencapai target Sustainable Development Goals(SDG's) yaitu 70 per 100.000 kelahiran hidup (Profil Kesehatan Indonesia 2021, 2022).

Kecemasan pada ibu hamil dapat terjadi karena masa yang lama saat menanti kelahiran dengan penuh ketidakpastian dan juga bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan .Beban psikologi pada seorang wanita hamil ,lebih banyak terjadi pada umur kehamilan trimester III.

Pada saat timbul kecemasan seorang individu akan melakukan mekanisme, pertahanan diri seperti regresi, depresi, rasionalisasi, menarik diri, proyeksi, identifikasi, dan sebagainya, dengan harapan individu yang bersangkutan akan merasa terbebas dari segala perasaan cemas (Setiati, 2019).

Menurut Mardian dalam (Kharismawati,A,2019) kecemasan yang terjadi sejak awal kehamilan hingga menginjak trimester III dapat memengaruhi proses persalinan, kelahiran prematur, pertumbuhan dan perkembangan anak, berat badan lahir rendah (BBLR), partus lama, serta gangguan mental dan motorik anak. Menurut Hawari dalam (Kharismawati, A, 2019) Dampak kecemasan lain yang dapat terjadi yaitu hiperemesis gravidarum, preeklampsia, dan eklampsia. Menurut Potter dan Perry Dalam (Kharismawati,A,2019) Seiring dengan kemajuan ilmu dan teknologi, banyak dikembangkan metode non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi atau mengatasi kecemasan, salah satunya yaitu Terapi non farmakologi lain yang dapat dilakukan untuk mengurangi atau mengatasi kecemasan. Relaksasi nafas dalam merupakan salah satu metode yang efektif untuk mengurangi kecemasan, ketegangan otot, rasa jenuh dan menghilangkan nyeri.

Menurut Penelitian yang dilakukan oleh Kurniyati & Bakara (2018) menyatakan bahwa relaksasi nafas dalam merupakan metode yang efektif untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan.

Menurut Laili dan Wartini dalam (Kharismawati,A,2019) Relaksasi akan mengaktifkan kerja dari sistem saraf parasimpatetik, sehingga melemaskan saraf yang tegang dan tubuh menjadi rileks dan nyaman. Penelitian lain menyebutkan bahwa relaksasi nafas dalam efektif mengurangi kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil. Relaksasi nafas dalam dapat meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mengurangi stres baik stres fisik maupun stres emosional.

Dari 23 puskesmas yang ada di Kota Padang ,Puskesmas Andalas adalah puskesmas terbanyak kunjungan ibu hamil yaitu:1.486 orang yang terbagi 7 wilayah kerja yaitu Andalas, Jati, Jati Baru, Ganting Parak Gadang, Sawahan, Sawahan Timur, dan Simpang Haru (dinkes 2022). Berdasarkan pengambilan data 3 bulan terakhir pada bulan November-Januari di Puskesmas Andalas di dapatkan ibu hamil trimester III yaitu: 226 orang. Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada bulan Maret 2024 di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang terdapat jumlah ibu hamil trimester III dengan total keseluruhan 226 orang.

Berdasarkan survei awal terdapat 10 orang ibu hamil trimester III di dapatkan data bahwa 4 orang ibu hamil yang mengalami kecemasan ringan, 3 orang ibu hamil yang mengalami kecemasan sedang, dan 3 orang ibu hamil yang mengalami kecemasan berat. Dan mereka mengatakan belum pernah melakukan teknik relaksasi nafas dalam.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2024.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada efektivitas relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2024?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui efektivitas relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rata-rata kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dilakukan tindakan relaksasi nafas dalam pada kelompok relaksasi nafas dalam.
- b. Diketahui rata-rata kecemasan ibu hamil trimester III sesudah dilakukan tindakan relaksasi nafas dalam pada kelompok relaksasi nafas dalam.
- c. Diketahui efektivitas penurunan rata-rata kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan relaksasi nafas dalam pada kelompok relaksasi nafas dalam.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Agar dapat menambah wawasan khususnya mengenai efektivitas relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dan pengalaman penelitian.

2. Bagi Peneliti Lain

Sebagai sumber bacaan dan referensi bagi perpustakaan mengenai terapi alternatif yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil trimester III serta menjadi data awal untuk penelitian selanjutnya.

3. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam rangka mengatasi kecemasan pada ibu hamil trimester III dan meminimalisir dampak buruk yang dapat terjadi pada ibu dan bayi.

E. Ruang lingkup

Ruang lingkup penelitian ini untuk melihat efektifitas relaksasi nafas dalam terhadap Tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang. Penelitian ini telah dilakukan pada bulan Maret sampai Agustus 2024. Variabel independen dalam penelitian ini yaitu relaksasi nafas dalam dan variabel dependen yaitu kecemasan pada ibu trimester III. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ke efektivitas relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Adapun populasi dari penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2024 yaitu

226 orang dengan sampel ibu hamil trimester III yaitu sebanyak 30 orang di Kelurahan Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2024 yang di ambil dengan teknik *purposive Sampling*. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Pre Eksperimen*. pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data univariat dan bivariat.

