

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan bagi seorang wanita merupakan hal yang membahagiakan sekaligus menggelisahkan. Kebahagiaan tersebut karena akan memperoleh keturunan sebagai pelengkap dan penyempurnaan sebagai wanita, namun juga menggelisahkan karena penuh dengan perasaan takut dan cemas mengenai hal buruk yang dapat menimpa dirinya selama kehamilan dan pada saat proses persalinan. Menghadapi kehamilan merupakan salah satu faktor yang dapat menimbulkan kecemasan. (Nazah and Wulandari 2022)

Kecemasan merupakan gangguan psikiatri yang paling umum terjadi di seluruh dunia. Depresi atau kecemasan selama kehamilan merupakan salah satu komplikasi kehamilan yang paling sering terjadi, bukti menunjukkan efek buruk dapat terjadi pada janin, seperti terhambatnya pertumbuhan intrauterin dan kelahiran prematur, serta terganggunya perkembangan saraf pada bayi (Andika and Harlina 2021)

Data World Health Organization (WHO) tahun 2020 sekitar 8-10 % kecemasan selama kehamilan, dan meningkat menjadi 12% ketika menjelang persalinan (World Health Organization, 2020). Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2020 menunjukkan bahwa prevalensi ibu hamil yang mengalami kecemasan sekitar 43,3% dan yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan ada sekitar 48,7% (Salsa Putri Kusumah, Sri Rejeki, and Muhammad Riza Setiawan 2025)

Di Indonesia prevalensi kecemasan pada ibu hamil primigravida dengan cemas ringan sebesar 33,3%, cemas sedang sebesar 6,7% sedangkan kecemasan pada multigravida dengan cemas ringan sebesar 26,7%, cemas sedang 0% sedangkan penelitian lain menunjukkan prevalensi kecemasan ibu hamil dengan cemas ringan sebesar 43,3%, cemas sedang 43,3% dan cemas berat 13,4% Kecemasan ibu hamil primigravida dan multigravida berbeda-beda. Pengalaman ibu hamil, baik yang menyenangkan maupun yang menimbulkan

trauma juga dapat menimbulkan gangguan kecemasan (Hastanti, Budiono, and Febriyana 2021).

Laporan Dinas Kesehatan Propinsi NTT memperlihatkan bahwa pada tahun 2019, jumlah ibu hamil sebanyak 9.719 orang, dan jumlah ibu hamil trimester III yang paling banyak yaitu di puskesmas Oesapa kecamatan kelapa lima sebanyak 1.603 ibu hamil, dan pada tahun 2020 ibu hamil trimester III yang paling banyak masih berada di Puskesmas Oesapa dengan jumlah ibu hamil trimester III yaitu sebanyak 1.046 ibu hamil. (Ipi, Djogo, and Dion 2022)

Wanita primigravida lebih rentan mengalami kecemasan. Pada primigravida lebih rentan terhadap ketakutan akan proses melahirkan karena mereka tidak memiliki pengalaman persalinan sebelumnya (Westerneng et al., 2017). Dengan demikian, ketakutan akan kelahiran anak ini meningkatkan kerentanan psikologis wanita terhadap faktor yang berkaitan dengan kecemasan karena ekspektasi yang lebih tinggi terhadap nyeri persalinan, kurangnya pengalaman menjadi seorang ibu, rasa kehidupan baru, serta tuntutan dan tanggung jawab yang bertambah (P. Putri et al. 2022)

Pada Ibu dapat menyebabkan terjadinya preeklampsia, arteri dan hipertensi Kecemasan pada saat kehamilan dapat menyebabkan gangguan mood dalam jangka waktu panjang atau permanen Hal ini disebabkan karena pada masa kehamilan terjadi perubahan baik secara fisik maupun psikologis sehingga wanita hamil lebih rentan mengalami gangguan psikologis, seperti kecemasan, stres, dan depresi Ibu primigravida lebih beresiko mengalami kecemasan. Hal ini disebabkan karena ketakutan akan timbulnya kecacatan pada janin, masalah dalam persalinan serta takut akan rasa nyeri. Kecemasan, jika tidak diobati, dapat menyebabkan dampak buruk bagi ibu dan juga janin . Untuk itu perlu dilakukan penanganan secara tepat. Penggunaan dengan metode farmakologi merupakan metode utama namun ini bukanlah bagian dari kewenangan Peneliti sebagai seorang Bidan. Untuk itu Peneliti lebih tertarik untuk menggunakan metode non farmakologi.(Andika and Harlina 2021)

Beberapa metode non farmakologi secara signifikan dapat menangani kecemasan Teknik relaksasi autogenic merupakan salah satu teknik relaksasi

yang dapat melatih seseorang masuk dalam situasi atau keadaan santai. Hal ini akan mengeluarkan energy positif yang secara langsung dapat mempengaruhi psikologi ibu dan berdampak pada kehamilan dan janin (Abner Eleazar Castro Olivas 2018a)

Relaksasi autogenik adalah salah satu tehnik yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek yang bisa membuat pikiran tenang. Relaksasi autogenik dilakukan dengan membayangkan diri sendiri berada dalam keadaan damai dan tenang, berfokus pada pengaturan nafas dan detak jantung sehingga menurunkan ketegangan fisiologis pada ibu hamil. Ibu primigravida yang mengalami cemas akan tinggal respon fisiologis berupapeningkatan denyut jantung, sehingga dapat meningkatkan curah jantung yang dapat menyebabkan preeklamsia .(Andika and Harlina 2021)

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan asuhan keperawatan dengan penerapan teknik relaksasi autogenik untuk mengatasi masalah kecemasan pada ibu hamil primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida diPuskesmas Oesapa Kota Kupang ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui gambaran asuhan keperawatan pada ibu hamil primigravida dengan masalah keperawatan ansietas dengan teknik relaksasi autogenik di puskesmas oesapa kota kupang

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mendeskripsikan asuhan keperawatan pasien dengan masalah ansietas dengan penerapan teknik relaksasi autogenik untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida
2. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida sebelum penerapan teknik relaksasi autogenik

3. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida setelah penerapan teknik relaksasi autogenik

1.4 Manfaat

1.4.1 Bagi Puskesmas

Karya Ilmiah ini diharapkan dapat bermanfaat bagi puskesmas khususnya dalam mengoptimalkan pemberian asuhan keperawatan pada ibu hamil primigravida dan juga peningkatan mutu serta pelayanan kesehatan dipuskesmas oesapa kota kupang

1.4.2 Bagi perawat

Hasil karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi pelayanan keperawatan dengan memberikan gambaran serta mengaplikasikan acuan dalam melakukan asuhan keperawatan pada ibu hamil primigravida

1.4.3 Bagi Institusi

Dapat digunakan sebagai bahan untuk pelaksanaan pendidikan serta masukan dan perbandingan untuk karya ilmiah lebih lanjut

1.4.4 Bagi pasien dan keluarga

Dapat digunakan sebagai acuan untuk meningkatkan kualitas hidup sehari-hari khususnya pada ibu hamil primigravida dengan kecemasan.