

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehamilan merupakan rangkaian peristiwa yang membutuhkan perhatian ekstra, karena banyak perubahan-perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikis sehingga perlu adanya kesiapan. Setiap ibu hamil akan merasakan perubahan pada dirinya antara lain perubahan tubuh, yang meliputi keseluruhan organ baik yang kelihatan maupun yang tidak kelihatan. Selain itu setiap ibu hamil juga akan mengalami perubahan psikis, menjadi lebih labil dan emosional, ini dapat menimbulkan kecemasan khususnya pada ibu hamil pertama. Akibat munculnya rasa cemas adalah meningkatnya sensitivitas emosi individu dengan manifestasi mudah menangis dan mudah curiga pada orang lain (Stuart, 2006)

Berdasarkan Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2005 AKI di Provinsi Jawa Tengah sebesar 252 per 100.000 kelahiran hidup dan di Surakarta kasus kematian ibu 21 dari 9488 kelahiran hidup. Angka kematian ibu paling banyak adalah waktu bersalin sebesar 49,52% kemudian disusul waktu nifas 30,06% dan pada waktu hamil sebesar 20,42% (Dinkes Jateng, 2008).

Mulyata (dalam Wulandari, 2006) memaparkan bahwa Angka Kematian Ibu (AKI) Indonesia menempati urutan tertinggi di Asia Tenggara menunjuk angka 307/100.000 kh. Adapun AKI di Indonesia cukup beragam. Ada kabupaten yang sudah bagus tetapi ada yang jauh dari harapan, tergantung kondisi geografis, tingkat kemiskinan, daerah konflik dan sebagainya. Dengan sendirinya di daerah

yang sulit dan tertinggal, terutama kawasan Timur Indonesia, seperti Papua dan NTT, AKI tinggi, bahkan mencapai 1000/100.000 kh Secara keseluruhan, saat ini AKI tertinggi adalah Nusa Tenggara Barat, sementara yang terendah adalah di Yogyakarta. Di tingkat propinsi DIY sendiri, AKI mencapai 110/100.000 kh, sedangkan AKI di kota Yogyakarta dibanding di tingkat DIY maupun Nasional termasuk rendah, yaitu berada pada angka 40 – 80/100.000 kh.

Banyak faktor penyebab tingginya AKI. Salah satunya adalah kondisi emosi ibu hamil selama kehamilan hingga kelahiran bayi. Pada trimester ketiga (27-40 minggu), kecemasan menjelang persalinan ibu hamil pertama akan muncul. Pertanyaan dan bayangan apakah dapat melahirkan normal, cara mengejan, apakah akan terjadi sesuatu saat melahirkan, atau apakah bayi lahir selamat, akan semakin sering muncul dalam benak ibu hamil. Menurut Kartono (2010) pada usia kandungan tujuh bulan ke atas, tingkat kecemasan ibu hamil semakin akut dan intensif seiring dengan mendekatnya kelahiran bayi pertamanya. Di samping itu, trimester ini merupakan masa riskan terjadinya kelahiran bayi prematur sehingga menyebabkan tingginya kecemasan pada ibu hamil.

Penelitian Abernathy (Musbikin, 2010) pada 25.000 responden menyatakan bahwa melahirkan bayi ternyata merupakan hal yang tidak terduga bagi kebanyakan ibu. Sebanyak 52% responden menyatakan proses melahirkan sangat melelahkan, namun 42% ibu merasa persalinan sangat mengembirakan, sedangkan 38% lainnya merasa terkejut dengan rasa sakit tidak tertahankan. Penelitian lain Bristol (Musbikin, 2010) menyatakan bahwa depresi yang selama ini sering terjadi sesudah melahirkan ternyata juga banyak terjadi

selama masa kehamilan dan bisa berbahaya bagi si janin. Hal ini bisa lahir prematur serta berberat badan rendah, selain itu dapat mengurangi aliran darah di dalam rahim. Penelitian tersebut melibatkan 9000 wanita yang diminta mencatat suasana hati selama usia kehamilan 18 dan 32 minggu, serta 8 minggu dan 8 bulan setelah melahirkan. Hasilnya sekitar 13,5% melewati ambang batas depresi saat usia kehamilan 32 minggu dan sekitar 9,1% di ambang batas tersebut

Wulandari (2006) mengemukakan seorang ibu yang akan bersalin untuk pertama kalinya biasanya memiliki ketakutan yang berupa kebingungan dan mengembangkan reaksi kecemasan terhadap cerita yang mengerikan. Kecemasan yang terjadi terus menerus dapat menyebabkan syaraf simpatetik memacu kerja pernafasan paru-paru guna mengalirkan oksigen ke jantung sehingga jantung dengan kuat memompa darah guna dialirkan ke seluruh tubuh, termasuk yang dialirkan ke dalam janin melalui plasenta dalam rahim ibu. Kondisi ini ini berarti menekan janin dengan kuat, akibatnya janin menjadi tergoncang seolah-olah didesak untuk keluar dari rahim, yang dapat menyebabkan kelahiran bayi prematur. Di samping itu pada keadaan ini, terjadi pelepasan hormon penyebab stres yang dapat menyebabkan kelahiran prematur dan infeksi rahim.

Faktor kecemasan ibu bersalin dapat menyebabkan persalinan berlangsung lebih lama dan hal ini dapat membahayakan jiwa ibu maupun janin sehingga efek dari kecemasan dalam persalinan dapat mengakibatkan kadar katekolamin yang berlebihan dan menyebabkan turunnya aliran darah ke rahim, turunnya kontraksi rahim, turunnya aliran darah ke plasenta, turunnya oksigen yang tersedia untuk janin serta dapat meningkatkan lamanya persalinan (Hall, 2009).

Hasil survey awal pengisian angket pada 10 ibu hamil di salah satu Rumah Sakit Swasta di Klaten menunjukkan adanya kecemasan yang dialami oleh ibu yang akan menghadapi persalinan. Dari hasil *checklist* yang dilakukan penulis pada ibu hamil anak pertama yang sedang mengalami pemeriksaan kehamilan, 6 dari 10 ibu dengan usia kehamilan trimester ketiga mengatakan cemas menghadapi persalinan, cemas masalah keuangan, perubahan fisik, dan cemas keselamatan ibu dan bayi. Adapun hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1
Sikap Ibu terhadap Kehamilan

No.	Pertanyaan	Frekuensi Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Jantung saya berdebar-debar mendengar ibu meninggal saat melahirkan	7	3
2.	Perut saya terasa mual membayangkan proses kelahiran anak pertama saya	4	6
3.	Saya kehilangan nafsu makan setiap kali mendengar bayi lahir cacat	5	5
4.	Kepala saya mendadak pening mendengar berita seorang ibu keguguran	6	4
5.	Saya cemas mendengar cerita orang-orang bahwa melahirkan pertama kali sangat sakit	5	5
6.	Selama kehamilan pertama ini dada saya sering terasa sesak	4	6
7.	Saya gelisah memikirkan kesehatan bayi yang pertama saya kandung	7	3
8.	Kehamilan pertama menyebabkan perasaan saya was-was	6	4
9.	Saya cemas memikirkan biaya persalinan	5	5
10.	Setiap kali memikirkan beratnya risiko melahirkan saya langsung lemas	7	3
	Jumlah	56 (56%)	44 (44%)

(Survey awal pada 10 ibu hamil, 2012)

Tabel 1 menunjukkan 56% respon jawaban menyatakan cemas menghadapi kehamilan dan persalinan. Frekuensi tertinggi pada item no 1,7, dan 10, khususnya berkaitan dengan kondisi jantung yang berdebar-debar, gelisah, kesehatan janin dan risiko melahirkan, serta ada 44% respon jawaban mengatakan tidak cemas.

Beberapa penelitian yang telah dilakukan menggunakan beberapa teknik tertentu untuk mengurangi kecemasan, antara lain Setiawati (2009) pada penelitian dengan subjek siswa SMA menyimpulkan bahwa relaksasi dapat dijadikan sebagai alternatif solusi permasalahan siswa yang berhubungan dengan kecemasan. Selanjutnya penelitian Weinberg dan Zaslove (2009) juga menyimpulkan bahwa desentisasi sistematis melalui relaksasi efektif menurunkan gejala-gejala kecemasan. Penelitian Reynolds (Krugman, 2005) menyatakan metode relaksasi dapat mengurangi kecemasan, mendengarkan musik, khususnya musik lembut ternyata sama efektifnya dengan *progressive relaxation* atau teknik *autigenik* lain. Disamping itu terapi relaksasi juga dapat digunakan untuk penderita insomnia. Conrad dkk, (2008) pada penelitiannya menyatakan aplikasi relaksasi efektif untuk menurunkan pada pasien yang mengalami gangguan kecemasan. Begitu pula Dickinson dkk (2008) pada penelitian yang telah dilakukan menyatakan bahwa terapi relaksasi dapat digunakan dalam mengelola pasien yang menderita hipertensi. Karyono (2004) juga melakukan penelitian untuk mengungkap efektivitas latihan relaksasi ini dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi ringan. Penelitian Hoelscher dan Lichstein (2006) menunjukkan bahwa relaksasi dapat menurunkan

tekanan darah *systolic* dan *diastolic* pada penderita hipertensi. Selanjutnya Weil dan Goldfried dan Davidson (dalam Utami, 2006) bahkan telah membuktikan keberhasilan penggunaan relaksasi pada penderita insomnia berusia 11 tahun.

Indrawati (2007) pada penelitian yang telah dilakukan menyatakan bahwa Pada umumnya ibu primigravida (pertama kali melahirkan) mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan disebabkan karena ibu baru pertama sekali melahirkan sehingga belum mempunyai pengalaman melahirkan dan tidak adanya penyuluhan serta informasi yang diberikan tentang cara mengatasi kecemasan. Menurut Kartono (2005) kecemasan pada wanita hamil pertama sering tampak pada saat trimester 3 (bulan 7-9). Kecemasan tersebut lebih disebabkan karena pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan dan adanya ketidakpastian dalam situasi, misalnya merasa cemas atau gelisah dalam menghadapi kelahiran anak pertama.

Model intervensi pelatihan yang dipakai dalam penelitian ini adalah pelatihan relaksasi. Dasar pemilihan terapi ini sesuai dengan teori-teori yang telah dikemukakan bahwa terjadinya sensasi-sensasi fisik pada ibu hamil dipicu oleh kecemasan yang lebih disebabkan oleh pemikiran yang negatif. Pelatihan relaksasi menekankan agar ibu hamil belajar memahami pikiran-pikiran yang dapat menimbulkan kecemasan dan untuk mengurangi kemungkinan meningkatnya kecemasan ketika akan melahirkan Menurut Palmer (2011) *cognitif behavior* adalah suatu pendekatan yang mengkombinasikan penggunaan teknik kognitif dan perilaku untuk membantu individu memodifikasi *mood* dan perilakunya dengan mengubah pikiran yang merusak diri. Terapi bertindak sebagai pelatih, mengajari

kliennya teknik dan strategi yang bisa ia gunakan untuk mengatasi masalahnya. Meichenbaum dan Mahoney (Martin dkk., 2006) mengemukakan pendekatan *cognitif behavior* sebenarnya memanfaatkan hukum-hukum dalam *learning theory* untuk membantu mengatasi masalah-masalah psikologis. Pendekatan kognitif mengutamakan kognisi atau pikiran, proses berfikir, dan bagaimana kognisi mempengaruhi emosi dan perilaku. Perilaku dipandang sebagai media kognisi dan perilaku dapat dimodifikasi dengan mengubah pikiran-pikirannya. Pendekatan kognitif perilaku lebih memfokuskan pada proses berfikir dan bagaimana itu mempunyai kontribusi terhadap perilaku dan emosi *maladaptive*.

Berdasar uraian di atas maka penulis merumuskan masalah “Apakah pemberian pelatihan relaksasi efektif menurunkan tingkat kecemasan melahirkan anak pertama?. Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka penulis tertarik untuk meneliti lebih mendalam dengan melakukan penelitian berjudul: Pengaruh Pelatihan relaksasi terhadap penurunan tingkat kecemasan melahirkan anak pertama.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pelatihan relaksasi terhadap penurunan tingkat kecemasan melahirkan anak pertama.

C. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat :

1. Memberi sumbangan informasi dan wacana pemikiran bagi pengembangan ilmu psikologi klinis khususnya mengenai pelatihan relaksasi dalam menurunkan kecemasan melahirkan anak pertama.

2. Sebagai salah satu metode intervensi yang dapat diterapkan menurunkan tingkat kecemasan yang dialami ibu yang akan melahirkan

D. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian terkait dengan relaksasi dan kecemasan telah banyak dilakukan peneliti sebelumnya, antara lain:

Larasati dan Wibowo (2012) melakukan penelitian pada ibu hamil primigravida trimester ketiga yang memeriksakan kehamilan di Puskesmas Jagir Kecamatan Wonokromo Surabaya berjumlah 66 orang. Dari hasil penelitian diperoleh responden yang mengikuti senam hamil baik pada kategori jarang (1 – 5 kali) maupun kategori sering (> 5 kali) melakukan senam hamil sebagian besar responden tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan sedangkan responden yang tidak pernah mengikuti senam hamil selama kehamilan trimester ketiga mengalami cemas sedang dan cemas ringan. Ketakutan ibu menghadapi persalinan terutama primigravida, berkaitan dengan emosi ibu yang berpengaruh pada proses persalinan. Kecemasan persalinan pertama merupakan perasaan atau kondisi psikologis yang tidak menyenangkan dikarenakan adanya perubahan fisiologis yang menyebabkan ketidakstabilan kondisi psikologis. Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan atau prenatal care yang bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot sehingga dapat dimanfaatkan secara optimal dalam persalinan normal. Bila dicermati lebih lanjut, sebenarnya dalam gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil. Melalui senam hamil ibu hamil akan diajarkan cara mengurangi kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan

mental, serta mendapatkan informasi yang mempersiapkan mereka untuk mengalami apa yang akan terjadi selama persalinan dan kelahiran

Penelitian Indrawati (2007) pada 20 Ibu-ibu primigravida menyatakan bahwa subjek mengalami tingkat kecemasan disebabkan oleh dukungan keluarga, adanya permasalahan fisik atau perubahan pada fisik seperti nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, berkeringat, mulut terasa kering, gelisah dan tegang, jadi dari segi fisik akan menyebabkan kecemasan ibu yang tinggi dalam menghadapi proses persalinan. Adanya kekhawatiran ibu terhadap bentuk tubuhnya dan ibu cemas karena merasa tidak cantik lagi dengan perubahan tubuh yang dialaminya. Kecemasan itu timbul karena citra tubuhnya apakah tubuhnya akan kembali ke bentuk semula setelah melahirkan nanti.

Maemunah dan Retnowati (2009) menyatakan bahwa pelatihan relaksasi metode dzikir terbukti dapat menurunkan kecemasan kehamilan subjek penelitian. Pelatihan tersebut dilaksanakan dalam 6 kali pertemuan. Dalam satu minggu dilaksanakan 2 pertemuan yang masing-masing berdurasi 2 – 2,5 jam. Sesi-sesi utamanya terdiri atas 3 sesi materi pengantar (materi kecemasan kehamilan dan cara mengatasinya, materi perjalanan kehamilan hingga persalinan, materi pengenalan teknik relaksasi dengan dzikir) yang disajikan melalui teknik ceramah dan audiovisual, sesi praktek relaksasi dengan dzikir (relaksasi pernafasan disertai dengan dzikir “Ya Allah” dan doa) yang diberikan melalui teknik simulasi, sesi diskusi pengalaman kehamilan dan pengalaman praktek di rumah yang diberikan melalui teknik diskusi, serta penugasan praktek relaksasi dengan dzikir di rumah.

Dehdari dkk (2009) pada penelitian yang telah dilakukan pada penderita jantung, hasilnya menyatakan relaksasi dapat menurunkan tingkat kecemasan. Penelitian dengan jumlah responden 365 pasien penderita jantung berusia 40 sampai 65 tahun. Terdapat dua kelompok perlakuan, kelompok pertama pelatihan dilakukan selama 6 minggu dan menerima relaksasi otot; kelompok kedua menerima pelatihan fisik dan pendidikan gaya hidup selama 8 minggu. Setelah satu bulan semua pasien melakukan follow up dengan diberikan skala kecemasan. Hasilnya relaksasi lebih efektif menurunkan tingkat kecemasan dibandingkan latihan fisik dan pendidikan gaya hidup.

Rabi'al (2009) melakukan penelitian untuk mengidentifikasi perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah terapi relaksasi dan distraksi pada pasien kanker nyeri kronis di RSUP H Adam Malik Medan. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuasi eksperimen, pre test, post test desain pada kedua kelompok intervensi yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi perilaku kognitif terhadap penurunan nyeri pada pasien kanker dengan nyeri kronis. Sampel dalam penelitian ini adalah pasien dengan nyeri kronis yang menjalani pengobatan di ruang Rindu B2 RSUP H Adam Malik Medan sebanyak 16 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuisioner skala pengukuran intensitas nyeri menggunakan *verbal numerical rating scale*. Pasien diukur nyerinya sebelum dan sesudah terapi relaksasi dan distraksi diberikan. Hasil pengukuran nyeri tersebut diolah dengan menggunakan uji paired t-test dan independen t-test. Hasil penelitian menyatakan tidak ada perbedaan antara terapi

relaksasi dengan distraksi dalam menurunkan intensitas nyeri dan kedua terapi sama-sama efektif dalam menurunkan intensitas nyeri.

Wulandari (2006) penelitian pada 16 orang, dengan pembagian 10 orang sebagai kelompok eksperimen dan 6 orang kelompok kontrol. Pengambilan subjek penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu dengan memperhatikan karakteristik tertentu. Adapun karakteristik tersebut adalah: (a) umur antara 20-35 tahun; (b) usia kandungan 7-9 bulan (28-40 minggu); (c) jangka waktu antara tanggal pernikahan hingga masa kehamilan tidak lebih dari 2 tahun; (d) belum pernah mengalami keguguran; (e) pendidikan minimal SMU; dan (f) kondisi kehamilan sehat, tanpa kelainan medis. Sebelum mendapatkan data sesungguhnya, terlebih dulu dilakukan survey pra-kuesioner terhadap 20 orang ibu hamil untuk memperoleh gambaran lebih jelas tentang bentuk kecemasan yang dialami ibu hamil, khususnya yang berkaitan dengan proses persalinan pertama yang akan mereka hadapi. Hasil akhir survei yang berbentuk prosentase bentuk kecemasan yang dialami ibu hamil kemudian diolah menjadi sebuah skala yang menjadi salah satu metode pengumpulan data empiris. Skala Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama yang terdiri dari 4 pilihan jawaban sama-sama diberikan kepada kedua kelompok pada dua waktu yang berbeda. Pada kelompok eksperimen, *pretest* diberikan sebelum perlakuan, setelah itu dilakukan *posttest*, sedangkan pada kelompok kontrol, *pretest* dilakukan menyusul satu bulan kemudian diberi *posttest*. Hasil penelitian menunjukkan nilai sebesar 0.034, taraf signifikansi $p < 0.05$, yang berarti ada perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberi perlakuan. Tingkat

kecemasan kelompok kontrol pada saat *pretest* maupun *posttest* berada pada kategori kecemasan sedang, sementara tingkat kecemasan kelompok eksperimen setelah mengikuti senam hamil semakin menurun, yaitu dari kategori kecemasan sedang menjadi rendah.

Hurai (2011) penelitiannya tentang Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stress & Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di PERSADIA Unit RSUD Dr. Soetomo Surabaya. Subjek penelitian sebanyak 20 orang dengan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kontrol dan eksperimen. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa pelatihan Teknik Relaksasi Progresif dapat menurunkan tingkat stres dan kadar gula.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu yang telah penulis paparkan di atas ada gambaran karakteristik permasalahan yang dialami oleh para ibu hamil yang mengalami kecemasan melahirkan dengan berbagai pendekatan penelitian dan variabel serta karakteristik subjek yang berbeda. Adapun yang membedakan penelitian ini dengan beberapa penelitian terdahulu antara lain, penulis lebih memfokuskan pada pemberian relaksasi pernafasan, selain itu karakteristik subjek penelitian ini dengan penelitian terdahulu berbeda baik dari segi kehidupan sosial masyarakat, kondisi psikologis atau karakter individunya.