

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Kehamilan atau gestasi adalah kejadian penyatuan antara satu sel telur dengan sel sperma yang mengakibatkan adanya pembuahan, atau adanya janin dalam rahim seorang wanita (Syaiful & Fatmawati, 2019). Kehamilan normal akan terbagi menjadi 3 tahapan yang disebut dengan trimester selama 40 minggu yaitu, trimester I (kehamilan usia 0-12 minggu), trimester II (kehamilan usia 13-27 minggu) dan trimester III (kehamilan usia 28-40 minggu) (Leifer, 2018). Kehamilan merupakan situasi krisis maturitas, dimana keadaan tersebut dapat memengaruhi kestabilan emosi (menimbulkan stres atau cemas), namun berharga karena adanya perubahan peran serta tanggung jawab yang akan terjadi (Fauziah & Sutejo, 2012).

Ibu hamil akan mengalami berbagai proses perubahan selama kehamilan baik secara fisiologis maupun psikologis. Salah satu perubahan fisiologis selama kehamilan yaitu, adanya perubahan kadar hormon dalam tubuh. Hormon yang meningkat selama kehamilan antara lain, estrogen, progesteron dan kortisol, hal ini dapat mengakibatkan perubahan emosi, atau perasaan pada ibu hamil yang cepat. Oleh sebab itu, ibu cenderung lebih sensitif (Fauziah & Sutejo, 2012). Selain itu, juga terjadi perubahan dari segi psikologis yang akan berbeda di setiap trimester kehamilan. Ibu hamil akan menunjukkan berbagai gejala perubahan emosional yang labil seperti senang, sedih, kecewa, tidak yakin, adanya penolakan, rasa cemas dengan kehamilannya yang akan semakin menunjukkan penerimaan seiring bertambahnya usia kehamilan (Karjatin, 2016). Namun, ketika memasuki trimester III kehamilan, perubahan emosi pada ibu hamil cenderung semakin meningkat, berubah-ubah, kompleks serta kadang tidak terkontrol dari trimester sebelumnya. Perubahan emosi yang dapat muncul antara lain, adanya perasaan tidak nyaman, khawatir, takut, ragu, bimbang dan cemas akan proses persalinan (Pieter & Lubis, 2013).

Faktor lain yang dapat memengaruhi perubahan emosional adalah kondisi lingkungan (Donsu, 2017b). Pandemi COVID-19 merupakan bencana kesehatan,

yang saat ini sedang dihadapi seluruh dunia, yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan jiwa seseorang. Hal ini dikarenakan adanya perubahan kebiasaan, pembatasan aktivitas dan keadaan lingkungan (Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, 2020). Infeksi COVID-19 merupakan penyakit yang menyerang sistem pernapasan manusia dengan menimbulkan gejala seperti, demam dengan suhu tubuh $>38^{\circ}\text{C}$, batuk serta sesak napas. *World Health Organization* (WHO) melaporkan temuan kasus pneumonia pada akhir desember 2019, yang tidak diketahui penyebabnya di Kota Wuhan. China kembali melaporkan bahwa kasus tersebut, sebagai coronavirus jenis baru yaitu *SARS-CoV-2* yang merupakan penyebab dari penyakit COVID-19. WHO pada tanggal 11 Maret 2020, menetapkan bahwa penyakit COVID-19 sebagai pandemi, hal ini dikarenakan rantai penularan yang merambat cepat ke berbagai negara termasuk Indonesia. Negara Indonesia pertama kali melaporkan dua kasus terkonfirmasi COVID-19 pada tanggal 2 Maret 2020 (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Data WHO per tanggal 30 Januari 2021 melaporkan sebanyak 101.406.059 kasus positif COVID-19 di dunia (WHO, 2020). Kasus positif COVID-19 di Indonesia berdasarkan data per tanggal 30 Januari 2021 sebanyak 1.051.795 dengan jumlah kasus kematian sebanyak 29.518 kasus (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Pandemi COVID-19 membuat pemerintah menerapkan prinsip protokol kesehatan baru yaitu *social distancing* dengan penerapan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) di seluruh Indonesia. Kebijakan ini menyebabkan pembatasan keseharian penduduk Indonesia untuk mencegah penularan virus yang semakin meluas. Dampak dari kebijakan *social distancing* yang diterapkan selama masa pandemi dapat memengaruhi status kesehatan para kelompok rentan salah satunya yaitu, ibu hamil (Pradana et al., 2020). Kejadian pandemi COVID-19 dapat menyebabkan ibu hamil menjadi lebih rentan mengalami peningkatan kecemasan (Kahyaoglu Sut & Kucukkaya, 2020). Hal ini dikarenakan adanya pembatasan ke semua fasilitas pelayanan kesehatan termasuk pelayanan kesehatan maternal dan neonatal, seperti adanya pembatasan kunjungan pemeriksaan kehamilan secara langsung dan perlu membuat janji terlebih dahulu guna meminimalkan interaksi sosial. Peniadaan pelaksanaan kelas ibu hamil yang merupakan, wadah bagi ibu hamil untuk bertukar informasi, pengalaman dan belajar bersama mengenai

kehamilan sampai proses perawatan bayi yang salah satu tujuannya untuk menyiapkan kondisi psikologis ibu dalam menghadapi kehamilan, proses persalinan hingga masa *post partum* (Direktorat Kesehatan Keluarga, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Kahyaoglu Sut & Kucukkaya (2020) melaporkan bahwa terjadi peningkatan prevalensi kecemasan selama pandemi COVID-19 di Turki. Penelitian ini menyatakan bahwa sebanyak 64,5 % ibu hamil mengalami kecemasan. Hasil ini sejalan dengan adanya kecemasan ibu hamil selama pandemi COVID-19 di kota Wuhan sebesar 24,5 % , sedangkan di kota Chongqing sebesar 10,4% (Liu et al., 2020). Hasil penelitian dari Corbett et al., (2020) juga menunjukkan hal yang sama bahwa sejak pandemi terjadi peningkatan kekhawatiran di kalangan ibu hamil sebanyak 50,7%, dengan 66.7% rasa khawatir akan janin dalam kandungan. Penelitian yang dilakukan oleh Bender et al., (2020) juga melaporkan bahwa, sebesar 34,4% kelompok ibu multipara megatakan bahwa keadaan pandemi menimbulkan kecemasan tambahan dibandingkan dengan proses persalinan sebelumnya. Prevalensi kecemasan di Indonesia berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Zainiyah dan Susanti (2020) di wilayah Madura melaporkan bahwa sebanyak 31,4% ibu hamil mengalami kecemasan dengan kategori sangat berat dan 12,9% kecemasan berat. Penelitian yang dilakukan Yuliani dan Diki Retno (2020) menunjukkan hasil bahwa selama masa pandemi, ibu hamil di Kecamatan Baturraden mengalami kecemasan dengan kategori ringan hingga sedang sebanyak 64 % dan 11% dengan kategori berat. Studi kasus yang dilakukan oleh Saputri et al., (2020) di beberapa wilayah Indonesia, salah satunya Jakarta Timur, menyatakan bahwa adanya penurunan jumlah kunjungan K4 di Puskesmas wilayah Jakarta Timur, hal ini dikarenakan kasus positif COVID-19 yang tinggi membuat ibu hamil merasa khawatir karena takut tertular apabila melakukan kunjungan ke puskesmas untuk melakukan pemeriksaan kehamilan. Situasi pandemi COVID-19 menyebabkan peningkatan kecemasan ibu hamil, hal ini dikarenakan merasa takut tidak terpenuhi kebutuhan kesehatan ibu dan janin, ketegangan hubungan serta adanya kebijakan *social distancing* yang mengharuskan untuk tetap dirumah selama pandemi berlangsung (Lebel et al., 2020).

Kecemasan adalah suatu kesulitan, akibat adanya proses perubahan, pengalaman baru, pertumbuhan, pencarian identitas dan makna dalam kehidupan seseorang (Donsu, 2017b). Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil akan semakin meningkat ketika memasuki trimester III (Dennis et al., 2017). Hal ini dikarenakan trimester III merupakan periode waktu bagi ibu memikirkan proses persalinan normal atau tidak serta nyeri yang dirasakan. Keadaan ini dapat menimbulkan perasaan cemas (Ulya, 2019).

Gangguan kecemasan pada ibu hamil yang tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan dampak negatif, baik bagi kesehatan ibu maupun janin. Kecemasan selama periode kehamilan menyebabkan peningkatan risiko kelahiran prematur, risiko keguguran, keadaan bayi berat badan lahir rendah serta skor APGAR bayi yang turun saat persalinan (Lebel et al., 2020). Kecemasan juga dapat menyebabkan peningkatan risiko hipertensi kehamilan hingga pre eklampsia pada ibu hamil (Hardianti & Mairo, 2018). Perasaan cemas selama kehamilan juga dapat meningkatkan risiko terkena depresi pasca persalinan dan memberikan efek negatif bagi perkembangan bayi seperti, tempramen bayi yang buruk, risiko keterlambatan perkembangan serta IQ yang rendah (Lowdermilk et al., 2016). Selain itu, juga dapat berdampak buruk terhadap proses persalinan antara lain, peningkatan nyeri, otot lebih tegang, lebih mudah merasa lelah serta menurunkan kontraksi uterus. Keadaan tersebut bersiko untuk memperpanjang durasi persalinan yang dapat menyebabkan komplikasi lebih lanjut hingga menyebabkan kematian pada ibu (Moekroni & Analia, 2016).

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan suatu indikator untuk melihat sejauh mana keberhasilan pelayanan kesehatan bagi ibu (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Prevalensi angka kematian ibu di Indonesia masih menjadi tantangan besar dan perlu perhatian khusus. Angka kematian ibu di tahun 2012 berdasarkan hasil survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) pada tahun 2015, melaporkan angka kematian ibu di Indonesia sebesar 305 per 100.000 kelahiran hidup (Badan Pusat Statistik, 2015). Angka kematian ibu di Indonesia masih tidak sesuai dan tinggi apabila melihat target dari *Sustainable Development Goals* (SDG's) pada tahun 2030 yaitu kurang dari 70 per 100.000

kelahiran hidup (BKKBN, 2018). Profil Kesehatan Provinsi DKI Jakarta Tahun 2018 melaporkan jumlah kematian ibu hamil yang terkonfirmasi sebanyak 98 kasus, dengan penyebab kematian paling banyak salah satunya dikarenakan hipertensi saat kehamilan (Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta, 2019).

Berdasarkan fenomena tersebut, perlunya penanganan atau upaya untuk ibu hamil yang berisiko lebih merasa cemas, khususnya trimester III dalam mempersiapkan persalinan di situasi pandemi COVID-19. Upaya yang dapat digunakan dalam mengatasi masalah kecemasan antara lain, dengan menerapkan penatalaksanaan secara non farmakologi. Terapi non farmakologi untuk menurunkan kecemasan antara lain, yoga, terapi musik, hypnosis, aromaterapi dan lain-lain (Solehati & Kosasih, 2015). Upaya terapi non farmakologi lain yang dapat dilakukan yaitu terapi rendam kaki air hangat. Terapi rendam kaki air hangat merupakan terapi dengan merendam kedua kaki menggunakan air hangat bersuhu sekitar 37°C dengan waktu 10 sampai 15 menit yang dapat menimbulkan rasa rileks bagi tubuh (Dewi et al., 2020). Penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Carsita et al., (2018) menunjukkan bahwa pemberian intervensi rendam kaki air hangat dengan garam dengan suhu air 37,4°C dapat menurunkan tingkat stress pada pekerja . Hal ini dibuktikan dengan nilai *p value* sebesar 0,000 (*p value* < 0,005) Penelitian terkait lain tentang terapi rendam kaki dengan air hangat yang dilakukan oleh Mangrasah (2020) menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan signifikan secara statistik setelah pemberian terapi rendam kaki air hangat terhadap tingkat kecemasan ibu preeklampsia ($0,003 < 0,005$). Persentase kecemasan responden setelah pemberian intervensi sebesar 60% (9 orang) mengalami kecemasan ringan dan 40% (6 orang) mengalami kecemasan sedang.

Terapi lain yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan yaitu terapi spiritual, merupakan keadaan dimana seseorang menghubungkan keyakinan, makna dan tujuan hidup sesuai dengan kepercayaan diri sendiri (Solehati & Kosasih, 2015). Zikir adalah mengingat Allah SWT atau menyebut kalimah *tayibah* guna mendekatkan diri kepada Allah SWT (Afifah, 2019). Penelitian oleh Dwi et al., (2019) melakukan penerapan zikir pada ibu *post sectio caesarea*, diperoleh bahwa setelah melakukan zikir terbukti dapat menurunkan rasa cemas, dengan penurunan rata-rata kecemasan sebesar 9,917. Berzikir dapat membuat seseorang

akan semakin merasa dekat dengan Allah SWT dan menimbulkan rasa tenang sehingga, dapat menurunkan rasa cemas dan khawatir yang timbul dalam diri. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fitriyani dan Sulistiawati (2021) yang menerapkan terapi zikir terhadap ibu hamil trimester I dan III primigravida, menunjukkan hasil bahwa terdapat penurunan kecemasan setelah pemberian terapi zikir (p value $0,00 < 0,05$). Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan rata-rata kecemasan sebesar 11,47 setelah pemberian intervensi zikir selama 2 kali.

Berdasarkan uraian latar belakang, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh terapi rendam kaki air hangat sambil berzikir terhadap kecemasan ibu hamil trimester III pada masa pandemi COVID-19.

I.2 Rumusan Masalah

Kehamilan menyebabkan ibu rentan mengalami gangguan kesehatan psikologis, hal ini dapat terjadi karena berbagai hal seperti perubahan psikologis yang akan berbeda setiap trimester kehamilan, perubahan hormon dan adanya krisis maturitas akibat perubahan identitas serta peran. Gangguan psikologis yang sering dialami ibu selama masa kehamilan yaitu kecemasan. Kecemasan sering terjadi khususnya pada trimester III karena sudah mendekati atau menjelang proses persalinan. Pandemi COVID-19 yang saat ini sedang terjadi, dapat menjadi situasi yang menyebabkan peningkatan kecemasan ibu hamil. Hal ini dapat terjadi karena adanya kebijakan PSBB yang menyebabkan pembatasan pelayanan kesehatan bagi ibu hamil, kurang mendapat dukungan sosial serta khawatir akan kesehatan diri dan janin.

Puskesmas Kecamatan Ciracas adalah puskesmas yang berada di daerah Kota Jakarta Timur. Jumlah kunjungan ibu hamil trimester III yang melakukan pemeriksaan pada bulan Januari 2021 sekitar 72 kunjungan. Peneliti melakukan wawancara dengan salah satu bidan di ruang kesehatan ibu dan anak, didapatkan hasil bahwa kunjungan pasien ibu hamil rata-rata setiap harinya sebanyak 10 sampai 15 kunjungan per hari kesehatan ibu dan anak per hari. Pemeriksaan kehamilan dibuka selama 5 hari yaitu, hari Senin, Selasa, Rabu, Kamis dan Jum'at.

Peneliti melakukan studi pendahuluan pada tanggal 23 Februari dan 8 Maret 2021 dengan 10 ibu hamil trimester III yang sedang melakukan pemeriksaan kehamilan di Puskesmas Kecamatan Ciracas. Berdasarkan hasil wawancara, seluruh ibu mengatakan bahwa adanya perasaan cemas, hal ini dikarenakan khawatir dengan kesehatan janin, kehamilan pertama, mendekati dan memikirkan proses persalinan dan nyeri persalinan, kemungkinan persalinan dengan proses operasi sesar, melewati hari perkiraan lahir (HPL) serta pernah memiliki riwayat persalinan dengan vakum. 7 dari 10 ibu hamil mengatakan bahwa situasi COVID-19 menimbulkan kecemasan tambahan, hal ini karena terdapat protokol baru saat ingin persalinan yaitu harus melakukan pemeriksaan COVID-19 terlebih dahulu. Apabila hasilnya positif, ibu hamil harus dirawat dan terpisah dengan keluarganya. Ibu juga merasa khawatir apabila ia positif dapat menularkan ke bayi dan adanya pemisahan dengan bayi. Upaya yang biasa ibu lakukan untuk mengalihkan rasa cemas antara lain, memilih tidur, melakukan pekerjaan rumah, senam hamil melalui video internet dan mendengarkan musik. Dengan dilakukannya terapi rendam kaki air hangat sambil berzikir diharapkan dapat menjadi salah satu upaya untuk menurunkan rasa cemas yang timbul dan mencegah komplikasi akibat kecemasan. Hal ini yang melatarbelakangi peneliti untuk meneliti mengenai pengaruh terapi rendam kaki air hangat sambil berzikir terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di masa pandemi COVID-19.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Sambil Berzikir Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Masa Pandemi COVID-19.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik responden : umur, pendidikan, pekerjaan dan paritas pada ibu hamil trimester III.

- b. Mengidentifikasi kecemasan ibu hamil trimester III di masa pandemi COVID-19 sebelum pemberian terapi rendam kaki air hangat sambil berzikir.
- c. Mengidentifikasi kecemasan ibu hamil trimester III di masa pandemi COVID-19 setelah pemberian terapi rendam kaki air hangat sambil berzikir.
- d. Menganalisa pengaruh terapi rendam kaki air hangat sambil berzikir terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di masa Pandemi COVID-19.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan informasi, pengetahuan dan pembelajaran bagi institusi khususnya mahasiswa kesehatan sebagai terapi non farmakologi dalam penanganan masalah kecemasan ibu hamil trimester III. Peneliti juga berharap penelitian ini dapat menjadi referensi dalam mengembangkan penelitian selanjutnya dengan menggunakan subjek dan metode penelitian yang lain bertujuan untuk menurunkan kecemasan.

I.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan, informasi serta diterapkan bagi masyarakat khususnya untuk ibu hamil trimester III mengenai terapi rendam kaki air hangat sambil berzikir sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan ibu hamil trimester III di masa pandemi COVID-19.

b. Bagi Perawat

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dalam pengembangan pelayanan kesehatan bagi tenaga kesehatan khususnya perawat dalam penanganan atau pemberian intervensi secara non farmakologi untuk mengatasi masalah kecemasan pada ibu hamil trimester III di masa pandemi COVID-19.

c. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi tempat penelitian dalam mengembangkan program kegiatan promosi kesehatan melalui leaflet mengenai rendam kaki air hangat sambil berzikir bagi ibu hamil khususnya trimester III yang mengalami kecemasan di masa pandemi COVID-19.