

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **I.1 Latar Belakang**

Periode paling penting dalam kehidupan seorang wanita, salah satunya yaitu hamil. Pada masa kehamilan ini banyak terjadi perubahan baik secara aspek fisik, sosial maupun psikologi (Rahmawati and Susanto 2021). Kehamilan merupakan hal yang sangat diharapkan oleh setiap wanita. Dimana bertemunya sel telur dengan sel sperma yang tumbuh dan berkembang menjadi janin di dalam uterus selama kurang lebih 37 minggu sampai dengan 42 minggu (Kharismawati 2019). Kehamilan adalah proses pembuahan ovum oleh spermatozoan yang diklasifikasikan menjadi trimester I, trimester II dan trimester III. (Wardani, Agustina, and Emmelia 2018)

Primigravida adalah seorang wanita yang untuk pertama kalinya mengalami fase kehamilan. Dimana pada ibu primigravida masih memiliki pengetahuan dan pengalaman yang sedikit, sehingga ibu lebih mudah merasa takut dan cemas (Safitri 2019). Primigravida merupakan seorang wanita yang hamil untuk pertama kalinya. Dimana seorang primigravida mengalami perubahan emosional yang dapat berupa tegang, khawatir, sedih, gugup, cemas dan takut yang dimana perubahan emosional ini dapat berubah disetiap trimesternya (Arianti and Restipa 2021). Menjadi seorang primigravida akan mengalami kecemasan lebih banyak dibandingkan dengan multipara, karena segala sesuatu perubahan yang terjadi merupakan hal baru bagi si ibu. (Susilowati et al. 2022)

Kecemasan adalah perasaan khawatir secara berlebihan yang dapat menimbulkan gejala emosional, kognitif, tingkah laku dan fisik dimana gejala tersebut menjadi respons dari seseorang terhadap stimulus yang diterima baik internal maupun eksternal (Baradero, Dayrit, and Maratning 2020). Kecemasan merupakan reaksi normal seseorang ketika menghadapi bahaya atau ancaman, namun akan menjadi suatu masalah kesehatan apabila cemas terjadi secara terus-menerus dan mengganggu kehidupan sehari-hari (Hastanti, Budiono, and Febriyana 2021). Menjadi seorang primigravida akan mengalami kecemasan lebih

banyak dibandingkan dengan multipara, karena segala sesuatu perubahan yang terjadi merupakan hal baru bagi si ibu (Susilowati et al. 2022). Kecemasan yang semakin tinggi maka dapat meningkatkan kadar kortisol yang dapat mengakibatkan persalinan yang lama, *section caesarea*, keguguran, gangguan pertumbuhan janin, persalinan kurang bulan, BBLR, resiko alergi dan menurunnya imunitas. (Maki, Pali, and Opod 2018)

WHO memperkirakan prevalensi kehamilan di dunia per tahunnya mencapai 210 juta orang. Prevalensi kecemasan pada ibu hamil primigravida menurut WHO di beberapa negara berkembang seperti Uganda terdapat 18.2%, Nigeria sebanyak 12.5%, Afrika Selatan 41% dan Zimbabwe sebanyak 19%. Sedangkan di negara maju tingkat kecemasan ibu hamil primigravida di United Kingdom sebanyak 81% dan Perancis 21.1% (Hasim 2018). Prevalensi di Indonesia menurut Depkes RI 2015 terbagi menjadi cemas ringan 43.3%, cemas sedang 43.3% dan cemas berat 13.4% (Hastanti et al. 2021). Kemenkes RI 2018 menyatakan bahwa di Indonesia terdapat 373.000.000 ibu hamil, dimana diantaranya mengalami kecemasan (28.7%). (Briliant, Rahmawati, and Mediawati 2022)

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa cemas yang dirasakan oleh ibu hamil primigravida yaitu dengan terapi *progressive muscle relaxation*. Terapi *progressive muscle relaxation* adalah sebuah terapi relaksasi yang dilakukan dengan cara mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada bagian tubuh tertentu secara berurutan dalam satu waktu yang menimbulkan perasaan rileksasi secara fisik (Dwi 2022). Metode ini dapat menurunkan kadar kortisol dan ACTH, dimana ketika kedua hal tersebut kadarnya tinggi maka dapat mengindikasikan bahwa seorang ibu hamil sedang mengalami stress (Briliant et al. 2022). Pada kondisi rileksasi maka akan terjadi penurunan respon fisik berupa denyut nadi normal, pernafasan lebih ringan dan sirkulasi darah menyebar secara maksimal keseluruh tubuh hingga rasa cemas dapat berkurang (Qodri and Isyti'aroh 2022). Selain itu Terapi *progressive muscle relaxation* juga dapat menurunkan kadar Epinephrine dan Norepinephrin sehingga dapat mengurangi kecemasan dan vasokonstriksi terutama pada arteri di dalam Rahim. (Qomari, Firdaus, and Rossa 2020)

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Qodri and Isyti'aroh 2022) di dapatkan bahwa dari 2 ibu hamil primiravida yang mengalami kecemasan, sebelumnya sudah di kaji dengan menggunakan kuesioner *Zung Self Anxiety Scale* (ZSAS) memiliki skor 50 dan 52 (cemas ringan). Setelah dilakukan *progressive muscle relaxation* skor cemas menjadi 40 dan 42 (normal). Penelitian lain dengan 2 ibu hamil primigravida juga memiliki hasil sebelum diberikan terapi yaitu memiliki skor 70 (cemas sedang) dan 59 (cemas ringan), setelah diberikan terapi menjadi 42 dan 38 dimana skor ii masih dalam kategori normal (Wardani et al. 2018). Penelitian lain dengan 30 responden didapat rerata hasil tingkat kecemasan yaitu 0.267, setelah dilakukan uji *t-test* di dapatkan p value 0.041 yang mana dapat di artikan bahwa terapi *progressive muscle relaxation* dapat mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil primigravida. (Arianti and Restipa 2021)

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis berminat untuk melakukan penyusunan tugas Karya Ilmiah Akhir yang berjudul Analisis Asuhan Keperawatan Dengan Intervensi *Progressive Muscle Relaxation* Untuk Mengurangi Masalah Kecemasan Pada Ibu Primigravida Yang Di Rujuk Ke Rs Bhayangkara Tk.I R. Said Sukanto yang bertujuan untuk mengetahui keefektifan dari terapi *Progressive Muscle Relaxation* dalam menurangi masalah kecemasan pada ibu hamil primigravida.

## **I.2 Tujuan Penelitian**

### **I.2.1 Tujuan Umum**

Penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini bertujuan untuk menganalisis asuhan keperawatan dengan menggunakan intervensi *progressive muscle relaxation* guna mengurangi masalah kecemasan pada ibu hamil primigravida yang dirujuk ke fasilitas kesehatan tingkat 1.

### **I.2.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi
- b. Mengetahui efektifitas *progressive muscle relaxation* terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil primigravida yang dirujuk ke fasilitas kesehatan tingkat 1

- c. Menerapkan *Evidence Based Nursing* dengan intervensi *progressive muscle relaxation*
- d. Menganalisis perbedaan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida yang dirujuk ke fasilitas kesehatan tingkat 1 sebelum dan sesudah diberikan intervensi

### **I.3 Manfaat Penelitian**

#### **I.3.1 Manfaat Teoritis**

Diharapkan penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) dapat memberikan informasi serta dapat meningkatkan pengetahuan mengenai terapi non-farmakologis berupa terapi *progressive muscle relaxation* yang dapat digunakan untuk mengurangi masalah kecemasan pada ibu hamil primigravida yang dirujuk ke fasilitas kesehatan tingkat 1.

#### **I.3.2 Manfaat Praktis**

- a. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan petugas pelayanan kesehatan dapat menggunakan terapi non-farmakologis *progressive muscle relaxation* yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil primigravida yang dirujuk ke fasilitas kesehatan tingkat 1.

- b. Bagi Ilmu Keperawatan

Diharapkan penulisan ini dapat dijadikan bahan atau acuan pembelajaran mengenai terapi non-farmakologis untuk mengurangi kecemasan melalui intervensi *progressive muscle relaxation*.

- c. Bagi Keluarga Pasien

Diharapkan keluarga dapat melakukan terapi non-farmakologis yang mudah untuk dilakukan yaitu *progressive muscle relaxation* untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil primigravida yang dirujuk ke fasilitas kesehatan tingkat 1.