

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dunia sedang dilanda pandemi COVID-19. *Coronavirus* atau *Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV 2)* adalah Virus baru yang muncul pertama kali di Wuhan China, virus ini menyerang sistem pernapasan pada manusia. Penyakit yang disebabkan oleh infeksi virus *SARS-CoV 2* disebut dengan COVID-19, virus ini menular dari manusia ke manusia dan dapat menimbulkan gejala gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat serta dapat menyebabkan kematian. ¹

Pada bulan maret 2020 terdapat lebih dari 180.000 kasus COVID-19 yang dikonfirmasi diseluruh dunia, dengan lebih dari 7000 kematian. Wanita hamil dan janin mereka mewakili populasi beresiko tinggi selama wabah penyakit menular. ² Menurut professor ahli saraf dan pediatri dari Universitas Toronto, *dr Edvokia Anagnostou* ibu hamil yang terinfeksi *SARS-CoV-2* dapat meningkatkan resiko pneumonia, 5 kali lebih beresiko untuk dirawat di rumah sakit, 22 kali lebih beresiko meninggal dunia, 60 % lebih bayi lahir premature. Hal tersebut meningkatkan kematian bayi, kecacatan jangka panjang seperti *cerebral palsy*, asma, gangguan pendengaran, serta resiko anak terkena depresi, kecemasan, penyakit jantung maupun penyakit ginjal ³.

Dari berbagai penelitian sebagian besar menyimpulkan bahwa kehamilan menyebabkan tubuh lebih rentan terhadap gejala COVID-19 yang berat karena sistem kekebalan tubuh wanita hamil berubah, sehingga wanita

hamil beresiko untuk memiliki gejala yang berat bila dibandingkan dengan wanita yang tidak sedang hamil 4.

Di Indonesia COVID-19 (*Coronavirus disease 2019*) telah ditetapkan pemerintah sebagai bencana nasional non alam. COVID-19 di Indonesia telah menimbulkan banyak korban jiwa, kerugian material yang besar serta berdampak pada seluruh aspek kehidupan masyarakat, meliputi aspek sosial, ekonomi dan kesejahteraan masyarakat 5. Pandemi COVID-19 menyebabkan banyak pembatasan hampir ke semua layanan rutin, baik secara akses maupun kualitas, termasuk pembatasan dalam pelayanan kesehatan maternal dan neonatal, seperti adanya pengurangan frekuensi pemeriksaan kehamilan dan penundaan kelas ibu hamil 6. Tinjauan data internasional yang diterbitkan maret 2021 dan dilansir *Reuters* menemukan bahwa penguncian, gangguan pada layanan kesehatan dan persalinan, serta ketakutan untuk mengunjungi fasilitas kesehatan berdampak pada meningkatnya resiko kehamilan yang pada akhirnya memperburuk kondisi kesehatan ibu dan bayi 7. Kondisi-kondisi tersebut dapat menjadikan permasalahan secara psikologis bagi ibu hamil, yang dapat menimbulkan kecemasans. Sebuah studi melaporkan bahwa gejala depresif dan kecemasan pada wanita hamil setelah deklarasi pandemi COVID-19 lebih tinggi dibandingkan sebelum deklarasi COVID-19, termasuk kecenderungan ingin melukai diri sendiri 9 .

Data SUPAS memperlihatkan adanya kenaikan angka kematian ibu di Indonesia yang tertinggi dari 4.196 ditahun 2019 menjadi 4.614 ditahun 2020. Republika online mewartakan adanya peningkatan kematian ibu di provinsi

Jawa Tengah selama pandemi 2020 jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Pada tahun 2019 angka kematian ibu sebanyak 416 kasus dan meningkat menjadi 530 kasus. Meningkatnya kasus kematian ibu ini disebabkan oleh pandemi covid-19 yang menyebabkan masyarakat termasuk ibu hamil takut mengunjungi fasilitas kesehatan⁷. Data kematian di Kabupaten Purworejo pada tahun 2019 sebanyak 16/100.000 kelahiran hidup sedang jumlah kematian ibu ditahun 2020 meningkat menjadi 23/100.000 kelahiran hidup¹⁰. Dipuskesmas Dadirejo tahun 2019 terjadi 1 kasus kematian ibu, sedang ditahun 2020 tidak ada kasus kematian ibu. ¹¹

Kecemasan pada ibu hamil dapat memicu terjadinya kontraksi rahim, bayi lahir belum cukup bulan, bayi lahir dengan berat rendah, keguguran (abortus), gangguan tumbuh kembang pada bayi, peningkatan aktifitas hipotalamus hipofisis adrenal yang memicu perubahan hormon steroid, meningkatkan frekuensi mual muntah, lemahnya ikatan bonding attachment antara ibu dan anak, menimbulkan sikap negative terhadap bayinya, dapat menjadi faktor resiko atau gejala awal postpartum blues, meningkatkan tekanan darah sehingga memicu terjadinya preeklamsi. ¹²

Ada banyak faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil saat pandemic covid-19 antara lain usia, paritas, pengetahuan, kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan, dukungan sosial (keluarga), ancaman penyebaran dan dampak Covid-19, aktifitas fisik, pelayanan kesehatan, status sosial ekonomi dan jumlah kasus penderita covid yang tinggi disekitar tempat tinggalnya. ¹³

Puskesmas merupakan salah satu fasilitas kesehatan yang memberikan pelayanan kesehatan pada ibu hamil dalam masa pandemic COVID-19. Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan di puskesmas Dadirejo, sebagian besar ibu hamil mengatakan merasa cemas sehubungan dengan kehamilan serta proses persalinan yang akan dihadapinya terkait dengan situasi pandemic COVID-19 sekarang ini. Menurut data di puskesmas Dadirejo jumlah ibu hamil yang melakukan rapid antigen sebelum hari perkiraan kelahiran dari bulan januari sampai dengan juli 2021 sebanyak 39 orang, Jumlah ini lebih rendah jika dibandingkan dengan jumlah ibu melahirkan dalam jangka waktu yang sama yaitu sebanyak 84 ibu bersalin. Setelah di lakukan penelusuran data yang didapat adalah ibu hamil merasa takut untuk mengunjungi puskesmas terkait pandemi COVID-19. Untuk mengatasi permasalahan kecemasan ibu hamil yang terjadi di puskesmas Dadirejo dilakukan dengan cara memberikan konseling, penyuluhan langsung ataupun melalui pemberian leaflet pada ibu hamil.

Terdapat beberapa terapi yang dapat digunakan oleh ibu hamil untuk mengurangi kecemasan antara lain terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologi dilakukan dengan pemberian obat, namun hal ini dapat menyebabkan terjadinya resiko tinggi ketergantungan obat, BBLR, bayi lahir premature dan lain-lain. Terapi non farmakologi adalah terapi tanpa menggunakan obat. Mengingat minimnya dampak yang dapat diakibatkan dari terapi non farmakologi dibandingkan dengan terapi farmakologi maka lebih

dianjurkan untuk menggunakan terapi non farmakologi dalam penanganan kecemasan ibu hamil. Ada banyak tehnik yang dapat digunakan dalam terapi non farmakologi antara lain dengan relaksasi, meditasi, yoga, penggunaan aroma terapi dan lain sebagainya. Salah satu Teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah dengan menggunakan tehnik relaksasi Besson¹⁴.

Relaksasi Benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien sehingga dapat menciptakan suatu lingkungan internal yang dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi. Relaksasi Benson bekerja menginduksi sekresi katekolamin yang menyebabkan ketegangan otot berkurang, pengaturan fisiologis tekanan darah, keteraturan pernafasan dan denyut nadi ¹⁴

Penelitian mengenai relaksasi Benson telah dilakukan oleh safitri (2020) pada ibu hamil yang mengalami stress dalam menghadapi *Sectio Caesarea* di RSUD Jombang. Hasil SPSS menunjukkan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai $p=0,013 < 0,05$ yang berarti ada pengaruh relaksasi benson terhadap stress pada ibu hamil dalam menghadapi *section caesarea* ¹⁵. Dari penelitian Novitasari & Aryana (2013) dengan judul pengaruh tehnik relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stress lansia di unit rehabilitasi sosial wening wardoyo ungaran, menunjukkan ada pengaruh yang signifikan Teknik relaksasi Benson terhadap tingkat stress lansia dengan $p \text{ value } 0,002 < \alpha (0,05)$ ¹⁶. Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Anida izatul islami dkk (2020) hasil uji

statistic menunjukkan rata-rata kecemasan ibu hamil beresiko tinggi sebelum dan sesudah diberikan relaksasi Benson adalah sebesar 9,25 dengan nilai signifikan sebesar 0,000, hal ini berarti terdapat perbedaan rata-rata kecemasan ibu hamil resiko tinggi sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi benson. ¹²

Dalam pemberian terapi relaksasi Benson dapat dilakukan dengan berbagai cara, bisa secara langsung ataupun menggunakan media cetak dan elektronik. Pada masa pandemi COVID-19 kebutuhan akan informasi yang akurat, tepat, dan terkini semakin dibutuhkan. Perkembangan teknologi informasi yang pesat hendaknya mendorong masyarakat dan instansi untuk memanfaatkan teknologi informasi tersebut. ¹⁷

Sebuah penelitian menyebutkan bahwa penyuluhan menggunakan media audio-visual cenderung lebih efektif dibandingkan media cetak. Hal tersebut dikarenakan media audio-visual lebih menarik untuk diperhatikan. Media penyuluhan dengan audio-visual memberikan stimulus terhadap mata (penglihatan) dan telinga (pendengaran) sedangkan media cetak hanya menstimulasi indera mata. Media cetak dapat di inovasikan dengan media audio visual baik dalam bentuk e-modul atau media lainnya. ¹⁸

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Video Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil pada Masa Pandemi COVID-19 di Puskesmas Dadirejo”.

B. Rumusan Masalah

Kehamilan menyebabkan timbulnya kecemasan tersendiri pada ibu hamil. Pandemi COVID-19 menyebabkan banyak pembatasan hampir ke semua layanan rutin, baik secara akses maupun kualitas, termasuk pembatasan dalam pelayanan kesehatan maternal dan neonatal, seperti adanya pengurangan frekuensi pemeriksaan kehamilan dan penundaan kelas ibu hamil. Kondisi-kondisi tersebut dapat menjadikan permasalahan secara psikologis bagi ibu hamil, yang dapat menimbulkan kecemasan⁸. Kecemasan pada ibu hamil dapat memicu terjadinya kontraksi rahim, bayi lahir belum cukup bulan, bayi lahir dengan berat rendah, keguguran (abortus), gangguan tumbuh kembang pada bayi, peningkatan aktifitas hipotalamus hipofisis adrenal yang memicu perubahan hormon steroid, meningkatkan frekuensi mual muntah, lemahnya ikatan bonding attachment antara ibu dan anak, menimbulkan sikap negative terhadap bayinya, dapat menjadi faktor resiko atau gejala awal postpsrtum blues, meningkatkan tekanan darah sehingga memicu terjadinya preeklamsi¹²

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan di puskesmas Dadirejo, sebagian besar ibu hamil mengatakan merasa cemas sehubungan dengan kehamilan serta proses persalinan yang akan dihadapinya terkait dengan situasi pandemi COVID-19 sekarang ini. Di puskesmas Dadirejo untuk mengatasi permasalahan kecemasan ibu hamil dilakukan dengan cara memberikan konseling, penyuluhan langsung ataupun melalui pemberian leaflet pada ibu hamil.

Dalam penanganan kecemasan ibu hamil lebih dianjurkan untuk menggunakan terapi non farmakologi. Ada banyak tehnik relaksasi yang dapat digunakan dalam pemberian terapi non farmakologi. Relaksasi Benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien sehingga dapat menciptakan suatu lingkungan internal yang dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi. Relaksasi Benson bekerja menginduksi sekresi katekolamin yang menyebabkan ketegangan otot berkurang, pengaturan fisiologis tekanan darah, keteraturan pernafasan dan denyut nadi.¹⁴ Cara pemberian terapi relaksasi bisa dilakukan melalui berbagai media, pada sebuah penelitian menyebutkan bahwa penyuluhan menggunakan media audio-visual cenderung lebih efektif dibandingkan media cetak.

Berdasarkan paparan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah ada pengaruh video tehnik relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil pada masa pandemi COVID-19 di puskesmas Dadirejo?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian video tehnik relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil pada masa pandemi Covid-19 di puskesmas Dadirejo.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya karakteristik responden meliputi umur, pendidikan, pekerjaan, paritas, dan usia kehamilan.
- b. Diketuainya tingkat kecemasan ibu hamil pada kelompok perlakuan sebelum dan sesudah diberikan video tehnik relaksasi Benson.
- c. Diketuainya tingkat kecemasan ibu hamil pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan leaflet tehnik pernapasan otot progresif.
- d. Diketuainya perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok yang mendapat perlakuan dan kelompok kontrol.

D. Ruang Lingkup

Untuk menghindari bahasan yang terlalu luas, mengingat keterbatasan, pengetahuan dan waktu yang penulis miliki, maka ruang lingkup proposal skripsi ini terbatas pada pengaruh video tehnik relaksasi Benson dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil di Puskesmas Dadirejo.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memeberikan manfaat dalam berbagai hal, yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Peneliti

Sebagai media untuk menerapkan teori yang didapatkan selama masa kuliah.

b. Peneliti Selanjutnya

Memberikan tambahan informasi mengenai pengaruh video tehnik relaksasi Benson dalam mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil di masa pandemi covid-19.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi ibu hamil dan keluarga

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menjadi salah satu solusi bagi ibu hamil dan keluarga dalam mengurangi tingkat kecemasan dimasa pandemic COVID-19, sehingga ibu dan bayi yang dikandungnya sehat.

b. Bagi Bidan

Sebagai solusi alternatif dalam mengatasi masalah kecemasan pada ibu hamil diwilayah kerjanya

c. Bagi Puskesmas Dadirejo

Sebagai alternatif pilihan yang bisa digunakan dalam membuat kebijakan tentang masalah kecemasan ibu hamil dimasa pandemi COVID-19 di puskesmas Dadirejo

F. Keaslian Penelitian

Penelitian yang berkenaan dengan teknik relaksasi Benson terhadap kecemasan:

Tabel 1
Keaslian Penelitian

No	Nama penulis dan Judul Penelitian	Variable Penelitian	Metode Penelitian	Hasil	Perbedaan	Persamaan
1	Khotimatul Mu'alifah, 2019. Penerapan relaksasi Benson pada pasien pre operasi section casarea dengan kecemasan di RSUD Kabupaten Temanggung	Aplikasi Evidance Based Practice (EBP), Ibu hamil pre operasi section casarea	Studi kasus deskriptif dengan rancangan pre-post tanpa menggunakan kelompok control. Dilakukan pada dua responden dengan <i>Teknik non-probability sampling</i>	Pada kedua responden menunjukkan hasil bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan dari kecemasan sedang menjadi tingkat kecemasan ringan. Terjadi perbedaan penurunan skor kecemasan. Pada responden satu terjadi penurunan skor dari 50 menjadi 48, dan responden dua dari skor 42 menjadi 40	a. Kasus diskriptif b. Rancangan pre-post tanpa kelompok kontrol c. <i>Teknik non-probability sampling</i> d. penggunaan media video	Variabelnya kecemasan pada ibu hamil
2	Anida Izatul Islami dkk, 2020. <i>The effect Murotal of Quran Therapy and Benson Relaxation on Anxiety Level of High-Risk Pregnancy</i>	Terapi murotal Quran dan Teknik relaksasi Benson, ibu hamil resiko tinggi	Metode kuantitatif dengan rancangan <i>Quasy eksperiment design</i> dengan rancangan <i>two group pretest and posttest</i> . Teknik pengambilan sampel yaitu <i>non probability sampling</i> dengan <i>design accidental sampling</i>	Dalam penelitian ini dilakukan uji hipotesis menggunakan paired sample T-test untuk mengetahui pengaruh relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan ibu hamil resiko tinggi dengan hasil uji statistic menunjukkan rata-rata kecemasan ibu hamil beresiko tinggi sebelum dan sesudah relaksasi Benson adalah sebesar 9,25 dengan nilai signifikan sebesar 0,000, hal ini berarti terdapat perbedaan rata-	a. Tempat penelitian b. Variable yang di teliti ibu hamil resiko tinggi, c. Teknik pengambilan sampel dengan <i>non probability</i>	Metode penelitian kuantitatif dengan rancangan <i>Quasy eksperiment design</i> dengan rancangan <i>two group pretest and posttest</i>

No	Nama penulis dan Judul Penelitian	Variable Penelitian	Metode Penelitian	Hasil	Perbedaan	Persamaan
				rata kecemasan ibu hamil resiko tinggi sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi Benson	<i>sampling dengan design accidental sampling</i>	
3	Dian safitri (2020) Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Stres pada Ibu Dalam Menghadapi Sectio section Caesarea	Tehnik relaksasi Benson, Stres ibu dalam menghadapi section Caesarea	<i>Pre eksperimental design dengan metode one group pre-post test design, dengan populasi seluruh ibu yang mengalami stress sebelum dilakukan Tindakan section caesarea di kamar bersalin RSUD Jombang</i>	Didapatkan Sebagian besar responden mengalami stress sedang sebelum diberikan relaksasi benson sebanyak 12 orang (52,2%) dan setelah diberikan relaksasi relaksasi responden mengalami perubahan pada stress sedang menjadi ringan dengan jumlah responden 12 orang (12 orang (52,2%). Hasil SPSS menunjukkan uji Wilcoxon didapatkan nilai $P=0,013 < 0,5$ yang berarti ada pengaruh relaksasi Benson terhadap stress pada ibu dalam menghadapi section caesarea di Kamar Bersalin RSUD Jombang	a. Tempat penelitian di rumah sakit, b. Penelitian <i>pre eksperimental design</i> dengan metode <i>one group pre-post test design</i>	Pengumpulan data <i>editing, scoring, coding dan tabulating</i>
4	Ida marfuah dkk, Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Menjelang Persalinan pada Ibu	Relaksasi Benson, Kecemasan menjelang persalinan pada	Metode kuantitatif dengan rancangan <i>Quasy Eksperiment non randomized pretest and posttest with control</i>	Rata-rata usia kelompok intervensi adalah 27,64 tahun dan kelompok control 31,09 tahun. Mayoritas responden berpendidikan SMA/SMK, merupakan ibu rumah tangga (IRT)	Teknik <i>sampling dengan quota sampling</i>	Metode kuantitatif dengan rancangan <i>Quasy</i>

No	Nama penulis dan Judul Penelitian	Variable Penelitian	Metode Penelitian	Hasil	Perbedaan	Persamaan
				perbedaan skor kecemasan antara kelompok intervensi dan control sebelum perlakuan ($p=0,260$) serta terdapat skor kecemasan antara kedua kelompok sesudah perlakuan ($p=0,000$)		<i>control group design</i>
5	Esa Rosyida Umam (2019) Pengaruh Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Benson Terhadap Kecemasan, Kualitas Tidur, dan Tekanan Darah pada Ibu Hamil Dengan Hipertensi dalam Kehamilan	Kombinasi relaksasi autogenic dan benson, dan Kecemasan, kualitas tidur, dan tekanan	<i>Quasy Eksperimental dengan randomized pretest-posttes control group design.</i> Sampel penelitian 46 responden dibagi menjadi 2 kelompok yaitu	Hasil penelitian menunjukkan terdapat 13 responden yang skor kecemasannya menjadi lebih baik. Hasil uji statistik menunjukkan perbedaan nilai pre test dan post test dengan nilai p uji Wilcoxon 0,002. Uji mann whiteny menunjukkan nilai $p=0,046$. Pada variabel kualitas tidur ada 15 responden yang mengalami skor PSQI yang artinya kualitas tidurnya meningkat. Hasil uji mc. nemar menunjukkan nilai $p=0,000$ pada kelompok intervensi. Hasil uji chi Square menunjukkan nilai $p=0,011$. Variabel tekanan darah rata-rata takanan darah sistolik sebelum diberikan intervensi adalah 141,39 mmHg menjadi 133,65 mmHg setelah diberikan intervensi. Hasil uji statistic dengan paired t test menunjukkan nilai $p=0,000$ artinya ada perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi	a. Teknik relaksasi yang digunakan kombinasi autogenic b. Benson, variabel penelitian ibu hamil dengan	Metode kuantitatif dengan rancangan <i>quasy eksperiment</i>