

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang terjadi pada wanita akibat pembuahan antara gamet jantan dan gamet betina. Dengan kata lain, kehamilan adalah pembuahan ovum oleh spermatozoa sehingga tertanam dalam rahim dan berkembang sampai lahirnya janin (Pratiwi dan Fatimah, 2019).

Kehamilan membawa banyak perubahan fisik dan psikologis, sehingga kondisi fisik dan psikologis yang kondusif diperlukan supaya proses kehamilan dan kelahiran dapat berjalan dengan baik. Bagi keluarga pemula, ibu yang hamil pertama kali (primigravida), kehamilan merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menjadi orang tua dengan sifat-sifat yang menetap dan bertanggung jawab (Susanti, 2015). Pada umumnya seorang ibu yang hamil pertama kali merasa senang dan lebih ingin tahu tentang perubahan pada dirinya dan perkembangan janinnya, tetapi pada saat yang sama muncul perasaan cemas pada ibu hamil (Usman, 2016).

Tingkat kecemasan ibu hamil primigravida lebih tinggi dibandingkan dengan ibu kehamilan kedua. Terjadinya kecemasan terutama pada primigravida merupakan hal yang wajar karena dipengaruhi oleh perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan merupakan pengalaman baru atau pertama kali. Selain itu, ibu hamil terutama pada trimester ketiga mengalami kecemasan saat semakin mendekati hari perkiraan lahir (Franly, 2016). Trimester ketiga disebut periode waspada dan menunggu karena pada masa

ini ibu merasa tidak sabar menunggu kelahiran bayinya. Gerakan bayi dan membesarnya perut merupakan dua hal yang mengingatkan ibu akan bayinya. Terkadang ibu khawatir bahwa bayi akan lahir sewaktu-waktu, takut ketika bayi yang akan dilahirkan tidak normal, dan takut akan rasa sakit serta bahaya fisik yang akan terjadi saat melahirkan. Para ibu juga refleks melindungi bayinya dengan menghindari orang dan hal-hal yang mereka anggap berbahaya. Hal tersebut yang meningkatkan kecemasan akan timbulnya tanda dan gejala persalinan (Nugroho dkk, 2014).

Kecemasan pada ibu hamil jika tidak segera diatasi sejak awal kehamilan hingga trimester ketiga, bahkan hingga persalinan akan berdampak negatif seperti janin yang gelisah sehingga menghambat pertumbuhan dan melemahkan kontraksi otot rahim (Dewi, 2021). Dampak negatif dari kecemasan pada ibu hamil yaitu memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim sehingga menyebabkan hiperemesis gravidarum dan peningkatan tekanan darah yang dapat memicu terjadinya preeklamsia, eklamsia, dan keguguran (Novriani, 2017).

Kecemasan pada ibu hamil tidak hanya berdampak pada proses persalinan, tetapi juga pertumbuhan dan perkembangan anak. Kecemasan yang terjadi terutama pada trimester ketiga dapat mengakibatkan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) dan peningkatan aktivitas Hipotalamus-Hipofisis-Adrenal (HHA) yang mengakibatkan perubahan dalam produksi hormon steroid, gangguan perilaku sosial, dan tingkat kesuburan saat dewasa. Selain itu, kecemasan selama kehamilan mengakibatkan masalah emosional,

gangguan hiperaktivitas, dan gangguan perkembangan kognitif pada anak di kemudian hari (Shahhosseini dkk, 2015).

Menurut WHO (2020), sekitar 10% ibu hamil mengalami depresi dan kondisi ini lebih tinggi terjadi pada negara berkembang yaitu mencapai 15,6% selama kehamilan dan 19,8% setelah melahirkan. Pada penelitian Diki RY dan Faria NA (2020), menunjukkan bahwa kecemasan yang terjadi pada ibu hamil sebesar 75% di Kecamatan Baturraden dari skala sedang sampai skala berat. Pada penelitian Megawati S dan Reisy T (2020), mengatakan mayoritas ibu hamil mengalami tingkat kecemasan berat 56,7% di Kecamatan Deli Tua. Pada penelitian Heriani (2016), menunjukkan bahwa proporsi responden dengan primigravida yang mengalami kecemasan sebesar 72,2%, sedangkan proporsi ibu hamil dengan multigravida yang cemas sebesar 47,1%. Penelitian Asri dkk (2014), menyebutkan kecemasan graviditas tertinggi yaitu primigravida (52,5%). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Heriani (2016), menunjukkan bahwa 53,3% (dari 45 responden wanita hamil) mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan.

Upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan dapat melalui farmakologi dan nonfarmakologi. Teknik farmakologi yang digunakan untuk mengatasi kecemasan yaitu obat *anxiolytic* golongan *benzodiazepine* dan anti-depresan. Akan tetapi, penggunaan *benzodiazepine* selama kehamilan dapat menyebabkan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR), meningkatkan penggunaan ventilator pada neonatus, memperpendek usia kehamilan, dan meningkatkan jumlah persalinan *sectio caesarea*. Sedangkan penggunaan

obat anti-depresan seperti *Serotonin Reuptake Inhibitor* (SRI) dapat menimbulkan hipertensi kehamilan atau pre-eklampsia, kelahiran prematur, memperpendek usia kehamilan, dan gangguan pernapasan pada neonatus (Yonkers dkk, 2017).

Seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, banyak metode nonfarmakologis yang dikembangkan untuk mengurangi atau mengatasi kecemasan. Menurut Roomer dan Orsillo, pelatihan *mindfulness* merupakan bentuk intervensi psikologis yang dapat mengurangi kecemasan (dalam Brown, Creswell, dan Ryan, 2015). Jon Kabat Zin (2015) memberikan pengertian *mindfulness* sebagai kondisi diri yang memberi perhatian melalui tiga komponen, yaitu memiliki tujuan, berada pada saat sekarang, dan tidak menghakimi. Menurut McManus dkk (2012) penelitian mereka menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* bermanfaat bagi pasien dengan gangguan kecemasan kesehatan (*hypochondriasis*). Penelitian Doll Anselm (2016) menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* yang berfokus pada perhatian napas (*mindful attention to breath*) selama 20 menit/minggu efektif dalam mengatur regulasi emosi yang tidak menyenangkan, menurunkan aktivasi amigdala, dan meningkatkan integrasi prefrontal korteks. Jawardene dkk (2017) dalam studi meta-analisis menyatakan bahwa terapi *mindfulness* selama 2 minggu menimbulkan efek yang baik dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesadaran diri. Hartman dkk (2012) dalam penelitiannya untuk mengetahui efek jangka panjang dari intervensi terapi *mindfulness* menunjukkan bahwa responden yang mendapatkan terapi MBSR mengalami

tingkat stres dan depresi yang rendah serta tercapai peningkatan status kesehatan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penelitian sebelumnya oleh Maharani (2013) yang memberikan pelatihan *mindfulness* kepada ibu hamil menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* secara signifikan menurunkan tingkat stres pada aspek fisik, perilaku, kognitif, dan emosi.

Upaya untuk memaksimalkan manfaat dari terapi *mindfulness* digunakan pendekatan spiritual. Kesehatan jiwa menilai bahwa spiritual mengandung unsur psikoterapeutik dan psikoreligius yang memuat kekuatan untuk menimbulkan efek kepercayaan diri dan optimisme terhadap penyembuhan (Hawari, 2013). Konsep spiritual *mindfulness based on breathing exercise* ini berfokus pada aspek psikologis ibu hamil berupa pelaksanaan pernapasan secara sadar untuk mengurangi kecemasan ibu hamil disertai pemberian motivasi berupa kalimat-kalimat dukungan dan keyakinan yang diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan penerimaan diri ibu hamil terhadap kondisinya, sehingga kecemasan berkurang.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman tahun 2021, jumlah ibu hamil terbanyak terdapat di wilayah kerja Puskesmas Seyegan, yaitu sebanyak 668 ibu hamil. Survey awal yang dilakukan pada bulan November 2021 di Puskesmas Seyegan dengan melakukan wawancara kepada bidan mendapatkan hasil bahwa Puskesmas Seyegan khususnya pada Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) memiliki program ANC (Antenatal Care), PNC (Post Natal Care), persalinan, rujukan ibu hamil risiko tinggi, dan kemitraan dukun. Pada program ANC terdapat senam ibu

hamil yang dilakukan selama 4 kali pada saat kehamilan 5 bulan, akan tetapi selama pandemi COVID-19 kegiatan tersebut tidak terlaksana. Pada pemeriksaan kehamilan dilakukan setiap hari Senin, Rabu, Kamis, Jumat, dan Sabtu. Studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Desember 2021 di Puskesmas Seyegan, didapatkan data jumlah ibu hamil primigravida trimester III selama bulan April 2022 sebanyak 70 ibu hamil. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada 10 orang ibu hamil primigravida trimester III yang sedang melakukan pemeriksaan kehamilan, 8 orang ibu hamil mengatakan merasa cemas dan takut menghadapi persalinan untuk pertama kalinya.

Berdasarkan data tersebut, masalah kecemasan pada ibu primigravida trimester III di Puskesmas Seyegan belum terlalu diperhatikan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh *Spiritual Mindfulness Based On Breathing Exercise* Terhadap Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III di Puskesmas Seyegan”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh *spiritual mindfulness based on breathing exercise* terhadap kecemasan ibu primigravida trimester III di Puskesmas Seyegan?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuainya pengaruh spiritual *mindfulness based on breathing exercise* terhadap kecemasan ibu primigravida trimester III di Puskesmas Seyegan.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya karakteristik responden berdasarkan usia ibu, usia kehamilan, status kehamilan, status perkawinan, pendidikan, dan pekerjaan pada ibu primigravida trimester III di Puskesmas Seyegan.
- b. Diketuainya perubahan kecemasan ibu primigravida trimester III di Puskesmas Seyegan sebelum dan setelah dilakukan intervensi spiritual *mindfulness based on breathing exercise* pada kelompok intervensi.
- c. Diketuainya perubahan kecemasan ibu primigravida trimester III di Puskesmas Seyegan sebelum dan setelah dilakukan intervensi relaksasi nafas dalam pada kelompok kontrol.
- d. Diketuainya selisih perubahan kecemasan kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

D. Ruang Lingkup

Penelitian ini termasuk pada ruang lingkup ilmu keperawatan maternitas di komunitas ibu hamil dengan maksud mengetahui pengaruh terapi spiritual *mindfulness based on breathing exercise* terhadap kecemasan ibu primigravida trimester III di Puskesmas Seyegan.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat dalam mengembangkan ilmu keperawatan maternitas di komunitas ibu hamil yang berkaitan dengan terapi nonfarmakologis berupa spiritual *mindfulness based on breathing exercise* terhadap kecemasan ibu primigravida trimester III.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Ibu Hamil

Hasil penelitian ini dapat membuka khasanah berpikir pada ibu hamil tentang pentingnya kesadaran diri yang disertai dengan peningkatan motivasi secara spiritual berupa keyakinan-keyakinan positif untuk meningkatkan kesadaran individu akan diri dan lingkungan di sekitarnya supaya mampu membangun persepsi yang baik terhadap penerimaan kondisi diri sehingga dapat memberikan efek relaksasi dan mengurangi kecemasan dalam menghadapi persalinan.

b. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan positif dalam modifikasi intervensi asuhan keperawatan dengan memberikan terapi alternatif dalam manajemen kecemasan supaya dapat membangun pikiran dan perilaku positif sehingga komplikasi pada kehamilan dapat diminimalkan.

c. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan positif dalam peningkatan pelayanan khususnya pada program promosi kesehatan terkait proses perawatan kesehatan di masyarakat.

d. Bagi Institusi Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan bacaan dan referensi mahasiswa khususnya mahasiswa jurusan keperawatan untuk melakukan penelitian selanjutnya dan meningkatkan pengetahuan tentang pengaruh spiritual *mindfulness based on breathing exercise* terhadap kecemasan ibu primigravida trimester III.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan kajian dan sumber informasi bagi peneliti selanjutnya untuk dijadikan dasar penelitian selanjutnya dalam mengembangkan terapi non-farmakologi dalam mengatasi kecemasan.

F. Keaslian Penelitian

1. Penelitian oleh Maya Shella Asmara, Heni Setyowati Esti Rahayu, dan Kartika Wijayanti (2017) dengan judul “Efektifitas Hipnoterapi dan Terapi Musik Klasik terhadap Kecemasan Ibu Hamil Resiko Tinggi di Puskesmas Magelang Selatan Tahun 2017”. Metode penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *quasy experiment* dengan rancangan *two group pretest and posttest, non-equivalent control group design*. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan

setelah diberikan hipnoterapi dan terapi musik klasik dengan nilai $p = 0,013$ ($p < 0,05$). Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan : variabel bebas yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah efektifitas hipnoterapi dan terapi musik klasik, sedangkan variabel bebas dalam penelitian ini adalah pengaruh spiritual *mindfulness based on breathing excersice*. Sampel yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah ibu hamil trimester III dengan kehamilan resiko tinggi, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil primigravida trimester III. Persamaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan : penelitian yang akan dilakukan menggunakan rancangan penelitian *quasy experiment*.

2. Penelitian oleh Fauzia Laili dan Endang Wartini (2017) dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil”. Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian *one group pre-post test design* menggunakan rancangan penelitian *quasy experiment*. Hasil penelitian nilai $p = 0.03$ ($p < 0.05$) yang berarti bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima yaitu ada pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil. Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan : variabel bebas yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah pengaruh teknik relaksasi nafas dalam, sedangkan variabel bebas sedangkan variabel bebas dalam penelitian ini adalah pengaruh spiritual *mindfulness*

based on breathing excersice. Alat ukur pada penelitian tersebut menggunakan lembar kuisisioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRSA), sedangkan alat ukur yang akan digunakan adalah lembar kuisisioner *Pregnancy Stress Rating Scale* (PSRS). Penelitian tersebut menggunakan desain penelitian *one group pre-post test design* menggunakan pendekatan *cross sectional* sedangkan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *non equivalent control group design*.
Persamaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan : penelitian yang akan dilakukan menggunakan rancangan penelitian *quasy experiment*.

3. Penelitian oleh Sri Lestini (2017) dengan judul “Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap Kecemasan Ibu Primigravida Di Puskesmas Wates Kabupaten Kulon Progo Tahun 2016”. Desain penelitian ini menggunakan eksperimen kuasi dengan rancangan non equivalent pre-post-test control group design. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa hasil uji Pired t Test didapatkan $p = 0,0001$ yang artinya terdapat perbedaan yang bermakna antara skor kecemasan kelompok kelas ibu hamil dengan kelompok control, dimana skor kecemasan kelompok kelas ibu hamil lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan : variabel bebas yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah pengaruh kelas ibu hamil sedangkan variabel bebas dalam penelitian ini adalah pengaruh spiritual *mindfulness based on breathing*

excercise. Sampel yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah ibu primigravida, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil primigravida trimester III. Persamaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan : penelitian yang akan dilakukan menggunakan rancangan penelitian *quasy experiment*.

4. Penelitian oleh Yohana Geme (2018) dengan judul “Pengaruh Dukungan Suami Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Tegalrejo Yogyakarta”. Metode penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan ranangan cross sectional. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa nilai uji kendall tau 0,344 nilai signifikan p-value sebesar 0,009 ($p < 0,05$) sehingga ada hubungan antara dukungan suami dengan tingkat kecemasan ibu hamil mengadapi persalinan di Puskesmas Tegalrejo Yogyakarta dengan keeratan hubungan rendah. Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan : variabel bebas yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah pengaruh dukungan suami, sedangkan variabel bebas dalam penelitian ini adalah pengaruh spiritual *mindfulness based on brething excercise*. Sampel yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah ibu hamil trimester III, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil primigravida trimester III. Persamaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan : jenis penelitian yang akan dilakukan adalah kuantitatif.

5. Penelitian oleh Novita Sari Batubara, Nanda Masraini Daulay, dan Nur Aliyah Rangkuti (2020) dengan judul “Pengaruh Belly Dance Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III”. Metode penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *quasy experiment* dengan rancangan pre-posttest without control group. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa berdasarkan uji statistic paired sample t test diketahui nilai signifikan sebesar 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata anatar tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Perbedaan rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi sebesar 9,18 yang artinya ada pengaruh antara belly dane dengan tingkat keemasan ibu primigravida trimester III. Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan : variabel bebas yang digunakan dalam penelitian tersebut pengaruh belly dance, sedangkan variabel bebas dalam penelitian ini adalah pengaruh spiritual *mindfulness based on breathing excersice*. Persamaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan : penelitian yang akan dilakukan menggunakan sampel penelitin ibu hamil primigravida trimester III dan menggunakan rancangan penelitian *quasy experiment*.