

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Wanita yang sehat selalu mendambakan suatu proses kehidupan yang dimulai dari adanya pernikahan sampai dengan proses kehamilan. Kehamilan merupakan suatu hal yang bersifat menggembirakan maupun suatu hal yang menakutkan dan menyedihkan. Bahagia karena wanita merasa mampu menjadi seorang yang sempurna serta memperoleh keturunan sedangkan menakutkan atau menyedihkan disini karena merasa takut serta cemas terhadap perubahan diri dari wanita tersebut serta proses yang akan dialaminya pada saat kehamilan sampai dengan persalinan. Kecemasan ini biasanya terjadi pada ibu yang baru pertama kali hamil karena takut akan kondisi ibu tersebut maupun kondisi bayi. Kecemasan merupakan proses perasaan khawatir, tidak tenang, tidak nyaman serta ketegangan yang dialami oleh setiap orang menurut (Apriliana, Suranata and Dharsana, 2019). Bisa dilihat di penelitian yang telah dilakukan oleh Novitasari Trias, 2013 mengatakan bahwa ibu primigravida perlu diberikan konseling kelompok untuk menghilangkan rasa cemas yang terjadi saat hamil dan sampai menjelang kelahirannya. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh (Martini and Oktaviani, 2015) mengatakan bahwa 47,3% ibu hamil mengalami cemas serta hasil yang didapat bahwa bidan sebagai pemberi pelayanan kesehatan pada ibu hamil harus memberikan konseling setelah melakukan pemeriksaan agar ibu hamil tersebut terhindar dari kecemasan

dalam menghadapi kehamilan dan persalinannya. Kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil primigravida TM III merupakan ketakutan dan juga adanya gangguan fisik adanya sakit pinggul yang timbul oleh (Sianipar, Sinaga and Nainggolan, 2017) . Namun kenyataannya bahwa proses kehamilan merupakan suatu hal yang fisiologi dan alamiah dialami oleh wanita selain hal yang fisiologis proses kehamilan juga harus disertai dengan adanya psikologis yang baik dari seorang wanita serta adanya dukungan dari suami maupun keluarga.

Kehamilan merupakan serangkaian proses yang dialami oleh wanita dimulai dari pertemuan ovum dan sperma didalam rahim sehingga mengalami perlekatan atau menempel di dinding rahim dan mengalami perkembangan tersebut sampai cukup waktu(aterm) (Jannah, 2011). Sedangkan Kehamilan menurut Apprilia & Ritchmond (2011) yaitu dikandungnya janin hasil pembuahan sel telur oleh sel sperma dengan lamanya masa kehamilan normal selama 280 hari (40 minggu) yang dihitung dari hari pertama haid terakhir. Jadi kehamilan merupakan proses pertemuan sel telur dan sperma dimana akan berkembang sampai dengan cukup waktu.

Proses kehamilan yang dilalui oleh wanita yang baru pertama hamil disebut sebagai ibu primigravida sedangkan ibu hamil yang sudah beberapa kali hamil atau kehamilan kedua dan seterusnya disebut sebagai ibu Multigravida. (Obgyn Unpad, 1983). Pada saat proses kehamilan ini melalui 3 periode tahapan dimana tiap tahapnya disebut sebagai Trimester I (TW I) minggu pertama sampai 11minggu 6 hari, Trimester II (TW II) minggu ke 12 – 27 minggu 6 hari dan Trimester III (TW III) minggu 28 hingga bayi lahir

sampai kurun waktu yang cukup selama 40 minggu menurut Adriana (2011) pada masa trimester ini banyak hak yang mengalami perubahan tahap demi tahapnya. Sedangkan menurut varney (2007) Trimester I (0 -12 minggu), Trimester II (13- 27 minggu) dan trimester III (28 – 40 minggu). Perubahan yang terjadi pada kehamilan pada trimester I, Trimester II dan Trimester III yaitu adanya perubahan pada sistem pencernaan, perubahan sistem hormon, perubahan sistem kardiovaskuler, serta adanya perubahan psikologis dan adanya gangguan kecemasan (Jannah, 2011). Semua yang terjadi saat kehamilan akibat dari perubahan hormone yang dialami seorang wanita menurut (Puty and Wibowo, 2012)

Adanya gangguan kecemasan serta ketakutan yang terjadi pada saat kehamilan akan berdampak pada bayi serta memiliki dampak rasa nyeri dalam proses persalinan karena proses kehamilan tersebut harus dilalui dengan tenang (Wiknjosastro, 2007). Pada masa hamil juga diharapkan para ibu hamil untuk menghilangkan rasa takut serta menyiapkan mental dengan penjelasan – penjelasan yang teratur dan sederhana tentang proses kehamilannya, perubahan yang terjadi saat hamil, menyiapkan peran dari keluarga dan suami serta latihan – latihan untuk lebih menguasai otot – otot tubuh agar rilek, istirahat yang cukup serta mengatur pernapasan (Wiknjosastro,2007). Semangat ibu hamil terutama primigravida ini harus perlu banyak mendapatkan penjelasan tentang kehamilannya secara benar dan tepat oleh tenaga kesehatan agar tidak ada rasa cemas maupun ketakutan yang dialami oleh Ibu primigravida tersebut (Wiknjosastro,2007).

Tenaga Kesehatan dalam UU No 4 Tahun 2019 tentang Kebidanan dinyatakan bahwa pelayanan kesehatan yang diberikan kepada masyarakat khususnya perempuan, bayi, dan anak yang dilaksanakan oleh bidan secara bertanggung jawab, akuntabel, bermutu, aman dan berkesinambungan. Semua pelayanan ini diberikan saat persalinan merupakan salah cara untuk mengatasi kecemasan karena melahirkan tidak selalu hanya somatik tetapi juga psikosomatis, jadi nakes perlu memberikan informasi pada ibu hamil menurut Shodiqoh and Syahrul (2014). Dalam melaksanakan pelayanan kesehatan berperan sebagai pemberi pelayanan kebidanan, pengelola pelayanan kebidanan, penyuluh dan konselor bagi klien, pendidik, pembimbing dan fasilitator klinik, penggerak peran serta masyarakat dan pemberdayaan perempuan serta peneliti. Salah satu pelayanan yang diberikan oleh bidan untuk ibu primigravida ini berupa konseling. Konseling merupakan pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (disebut konseli) dimana akan teratasinya masalah yang dihadapi konseli ini dikemukakan oleh Prayitno dan Erman Amti (2004). Sedangkan Menurut Tolbert (dalam Prayitno, 2004) konseling adalah hubungan pribadi yang dilakukan secara tatap muka antara dua orang dimana konselor melalui hubungan itu dengan kemampuan khusus yang dimilikinya. Dalam hal ini konseli dibantu untuk memahami dirinya sendiri, keadaannya sekarang, dan kemungkinan keadaannya masa depan yang dapat ia ciptakan dengan menggunakan potensi yang dimilikinya, demi untuk kesejahteraan pribadi maupun masyarakat. Lebih lanjut konseli dapat belajar bagaimana

memecahkan masalah-masalah dan menemukan kebutuhan-kebutuhan yang akan datang. Jadi konseling merupakan suatu proses pemberian bantuan oleh konselor kepada konseli sehingga dapat mengatasi masalah tersebut.

Ibu primigravida yang mengalami masalah dalam proses kehamilan sebaiknya diberikan konseling agar tidak menjadi beban pikiran bagi seorang ibu primigravida tersebut yang akan berdampak pada kesejahteraan janin yang ada dalam kandungan tersebut. Dimana Damayanti, 1995 mengatakan 80% ibu hamil mengalami rasa khawatir, waswas, gelisah takut dan cemas dalam menghadapi kehamilannya. Perasaan – perasaan yang muncul antara lain berkaitan dengan keadaan janin yang dikandungnya. Ketakutan dan kecemasan dalam menghadapi persalinan serta perubahan – perubahan fisik dan psikis yang terjadi. Menurut pendapat Kartono (1992) bahwa usia kehamilan 35 minggu (7 bulan) tingkat kecemasan ibu primigravida semakin akut serta memiliki interval yang sering karena sudah mendekati masa melahirkan janinnya tersebut. Jika kecemasan ini tidak tertangani dengan baik bisa menyebabkan adanya gangguan kejiwaan menurut Kartal and Oskay, (2017). Pemeriksaan kehamilan hanya fokus terhadap komplikasi penyakit saja yang dilakukan periksaan dan selalu mengingesampingkan keadaan psikologis ibu hamil tersebut (Nissa, Surjani and Mardiyarningsih, 2013). Maka dari itu bagi ibu hamil Primigravida perlu diberikan suatu pendampingan pengetahuan berupa modul yang mudah dipahami dan dimengerti oleh ibu primigravida tersebut agar tidak terjadi kecemasan dalam (Nani Diana, 2019) Kecemasan yang berlebihan yang terjadi saat hamil akan berpengaruh pada saat persalinannya karena menyebabkan adanya proses kelahiran sectio secaria

dalam (Ahsan, Retno and Sriati, 2017). Salah satu cara yang akan dilakukan adalah dengan Pemberian konseling behavioral dengan teknik relaksasi pada ibu hamil tersebut karena seperti yang diungkapkan oleh (suryani, 2000) bahwa relaksasi merupakan salah cara untuk mengistirahatkan fungsi fisik dan mental sehingga menjadi rilek. Sedangkan dalam (Wiramihardja,2006) mengatakan bahwa kegiatan untuk mengendurkan ketegangan, pertama – tama ketegangan jasmaniah yang nantinya akan berdampak pada penurunan ketegangan jiwa. Selain itu Pendekatan konseling behavioral merupakan suatu terapi yang bisa merubah tingkah laku seorang ibu hamil dengan cara pemberian teknik relaksasi. Dimana teknik relaksasi ini terdiri atas kontraksi yang lama – kelamaan terjadi pengenduran otot -otot sampai terjadi adanya keadaan santai pada otot – otot tersebut. Sebelum adanya latihan relaksasi ini, klien diberi tahu tentang cara relaksasi yang kan digunakan, cara menggunakan relaksasi itu dalam kehidupan sehari – hari dan cara mengendurkan bagian – bagian tubuh tertentu (Corey, 2005)

Jadi teknik relaksasi merupakan suatu cara untuk mengistirahatkan fisik dan mental serta otot – otot tubuh agar menjadi rilek sehingga ibu dan janin menjadi sehat selama masa kehamilannya. Teknik relaksasi mengubah sikap maupun pemikiran ibu primigravida dimana nantinya tidak terjadi kecemasan serta mampu untuk melewati masa hamil dan bisa melewati proses persalinannya dengan baik. Konseling Behavioral Teknik relaksasi ini belum pernah dilakukan oleh tenaga kesehatan terutama para bidan maka dari itu Konseling Behavioral perlu diterapkan agar ibu hamil Primigravida TM III

kehamilannya berjalan sesuai usia kehamilan tanpa ada masalah serta ibu hamil merasa nyaman sampai persalinannya nanti tiba.

1.2 Identifikasi Masalah

Adapun identifikasi masalah yang muncul :

1. Adanya rasa takut yang terjadi pada ibu primigravida
2. Adanya rasa cemas yang terjadi pada ibu primigravida
3. Adanya rasa cemas yang terjadi pada TM III kehamilan
4. Adanya perubahan hormon yang mampu mempengaruhi perasaan saat usia kehamilan memasuki TM III
5. Ibu hamil mengalami perubahan tingkah laku yang muncul secara spontan saat memasuki usia kehamilan TM III
6. Belum adanya modul yang dapat digunakan oleh para tenaga medis terutama (Bidan) dalam melakukan prosedur dalam pemberian Konseling Behavioral Teknik Relaksasi dalam mengatasi kecemasan pada Ibu Primigravida TM III

1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan kemampuan penulis, maka pembatasan masalah ini dibatasi pada hal – hal :

1. Penelitian terbatas pada ibu primigravida TM III

2. Pengembangan Konseling terbatas pada konseling Behavioral Teknik Relaksasi untuk mereduksi kecemasan Pada Ibu Primigravida TM III

1.4 Perumusan Masalah

Dari pembatasan masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah :

1. Apakah pengembangan modul Konseling Behavioral dengan Teknik Relaksasi untuk mereduksi kecemasan Pada Ibu Primigravida TM III memiliki *acceptability* yang baik?
2. Bagaimana bentuk produk pengembangan modul yang dihasilkan pada penelitian ini

1.5 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui *acceptability* dalam pengembangan modul Konseling Behavioral dengan Teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan Pada Ibu Primigravida TM III

Untuk dapat menghasilkan produk pengembangan modul konseling Behavioral dengan teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan pada ibu primigravida TM III

1.6 Manfaat

1. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan sebuah karya berupa modul konseling behavioral dengan Teknik relaksasi untuk mereduksi kecemasan Pada Ibu Primigravida TM III

2. Bagi Klien

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu membantu Ibu Primigravida menghadapi masa kehamilannya tanpa ada kecemasan sehingga bisa berjalan dengan baik dan bayi bisa lahir dengan selamat dengan rasa nyaman..

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat dipergunakan dan diaplikasi oleh tenaga kesehatan sebagai panduan untuk membantu ibu – ibu hamil dalam pemberian asuhan kebidanan untuk mengurangi adanya rasa cemas yang terjadi pada saat hamil yang terjadi pada TM III.

4. Produk Penelitian

Hasil penelitian ini dapat dipergunakan untuk menambah prototipe dari berbagai konseling Behavioral teknik relaksasi yang ada serta produk berupa modul konseling behavioral teknik relaksasi.