

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia salah satunya disebabkan oleh kondisi emosional ibu yang kurang baik selama masa kehamilan. Data penelitian menunjukkan bahwa kehamilan adalah sumber kebahagiaan, juga sumber kecemasan bagi seorang ibu. Sedangkan kecemasan yang berlebihan mempengaruhi kondisi kesehatan fisik dan psikis ibu dan bayi yang dikandungnya (Maimunah, 2011). Menurut penelitian Teixeira et al. (2009), dan Akiki dkk. (2016) tingkat kecemasan ibu hamil akan meningkat pada trimester pertama dan ketiga trimester kedua. Pernapasan dalam pada periode pertama persalinan tidak efektif dalam mengendalikan kecemasan, nyeri, kelelahan, dan kepuasan kehamilan wanita. Kecemasan selama kehamilan juga dikaitkan dengan beberapa efek samping ibu dan anak, seperti depresi pascapersalinan (Skouteris, et al. 2009), kelahiran prematur, berat badan lahir rendah (O'Donnell, et al. 2011; Bayrampour, et al. 2016).

Yusuf & Nurihsan (2011) Kecemasan pada dasarnya merupakan reaksi diri untuk mengatasi ancaman yang tidak pasti. Kecemasan ini muncul pada perubahan fisik, seperti gangguan pernapasan, peningkatan detak jantung, berkeringat dll. Salah satu penyebab kecemasan adalah kesadaran akan kematian. Ketidakpastian tentang hidup juga terkadang menjadi sumber kecemasan bagi sebagian orang. Kecemasan yang berkepanjangan dapat menyebabkan ketakutan, ketakutan, dan perilaku stres lainnya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan peneliti di Puskesmas 9 November Banjarmasin, menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi sering dialami oleh ibu hamil sebelum melahirkan di Puskesmas 9 November Banjarmasin. Hal ini dapat dibuktikan dengan data kehamilan ibu pada tanggal 9 November Banjarmasin di Puskesmas yang menunjukkan data empat ibu hamil yang mengalami kesulitan tidur karena cemas saat akan melahirkan dan banyak ibu hamil yang khawatir selama proses persalinan.

Menurut Cicek & Basar (2017) kecemasan wanita hamil dapat dikurangi dengan menggunakan teknik pernapasan dalam. Teknik pernapasan dalam merupakan metode yang efektif untuk mengurangi kecemasan dan mempengaruhi durasi persalinan saat melahirkan. Namun ada penelitian lain yang dilakukan oleh Dengsangluri & Salunkhe (2015) bahwa penggunaan pernapasan dalam pada periode pertama persalinan tidak efektif dalam mengendalikan kecemasan, nyeri, kelelahan, dan kepuasan kehamilan wanita. Perbedaan hasil penelitian yang digunakan sebagai peneliti untuk memeriksa kembali efektivitas teknik deep bearing dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Selain teknik nafas dalam ada juga teknik yang dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil, teknik tersebut adalah teknik PMRT. Menurut penelitian Bastani et al (2005) efek PMRT berguna untuk mengurangi kecemasan dan tekanan yang dirasakan pada wanita hamil. Pengajaran teknik PMRT dapat menjadi sumber untuk meningkatkan kesehatan mental ibu hamil. Senada dengan Chambers (2007) yang menyatakan bahwa latihan relaksasi selama kehamilan hasilnya menjanjikan untuk mengurangi kecemasan dan emosional. Kottler & Chen (2011) menyatakan bahwa keyakinan yang mendasari teknik latihan relaksasi otot progresif (PMRT) adalah bahwa seseorang

dapat belajar untuk rileks, sehingga mengurangi stres. Dari hasil penelitian di atas peneliti menjadikan hasil sebagai acuan untuk mengkaji kembali efektivitas teknik PMRT dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Kedua teknik di atas digunakan berdasarkan pendekatan mindfulness dan sangat efektif dalam mengurangi stres. Pernapasan dalam dan PMRT keduanya merupakan intervensi kesadaran berbasis fisiologis yang sangat efektif dalam mengurangi stres dan kecemasan setelah stresor terjadi. Teknik pernapasan digunakan untuk berbagai alasan. Biasanya teknik ini diajarkan untuk diterapkan pada seseorang yang sedang berusaha mengendalikan kecemasan atau mengelola stres. Dari beberapa penelitian dapat diketahui bahwa penurunan kecemasan pada ibu hamil akan memberikan dampak positif, baik bagi ibu hamil itu sendiri maupun anak yang dikandung. Dampak positif bagi kehamilan wanita adalah mengurangi risiko persalinan abnormal dan bagi anak itu sendiri adalah anak akan memiliki kecerdasan dan perkembangan emosi yang baik.

## **B. Tujuan**

### **a. Tujuan Umum**

Mahasiswa mampu menganalisa jurnal melalui pendekatan critical appraisal pada Pasien Intra Natal Dengan Ansietas Dilakukan Terapi Teknik Relaksasi untuk mengurangi kecemasan yang dialami oleh pasien sebelum menjalani proses Persalinan.

### **b. Tujuan Khusus**

- 1) Mampu mencari literature jurnal yang telah terindex sehingga penelitian atau jurnal yang dikritisi bersifat paten dan dapat dipertanggung jawabkan

utamanya pada kasus bayi prematur.

- 2) Mampu menganalisa literatur jurnal melalui critical aprasial sesuai isi jurnal utamanya pada kasus bayi prematur.
- 3) Mampu menambah pengetahuan tentang pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan ansietas pada pasien intranatal.

### **C. Manfaat**

#### **a. Bagi pendidikan**

Dapat digunakan sebagai bahan untuk pelaksanaan pendidikan dan perbandingan untuk karya ilmiah lebih lanjut asuhan keperawatan pada ibu sebelum menjalani proses persalinan.

#### **b. Bagi kesehatan**

Hasil karya ilmiah akhir ini dapat memberikan manfaat bagi pelayanan keperawatan dalam melakukan asuhan keperawatan pada ibu sebelum menjalani proses persalinan.

#### **c. Bagi mahasiswa**

Diharapkan mahasiswa dapat menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman yang lebih mendalam dalam memberikan asuhan keperawatan khususnya pada ibu sebelum menjalani proses persalinan.