

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Periode kehamilan dan persalinan pada wanita merupakan pengalaman yang sangat penting dan tidak terlupakan. Namun kehamilan juga merupakan suatu risiko terhadap kesehatan ibu dan janinnya. Di Indonesia angka kematian Ibu dan Bayi masih tinggi, berdasarkan hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012 didapatkan angka kematian ibu mencapai 359 per 100 ribu kelahiran hidup. Angka tersebut mengalami peningkatan dibandingkan dengan hasil survei SDKI tahun 2007 dimana angka kematian ibu hanya 228 per 100 ribu kelahiran hidup. Berdasarkan survei kedokteran tahun 2012 angka kematian ibu masih di atas 200 setiap 100 ribu kelahiran hidup, sedangkan kematian anak diatas 34 per 100 ribu kelahiran. Target MDGs pada tahun 2015 angka kematian ibu maksimal 102 per 100 ribu kelahiran dan angka kematian bayi 32 per 100 ribu kelahiran (Kementrian Kesehatan RI, 2013).

Kehamilan merupakan suatu proses dimulai sejak bertemunya sperma dan ovum di dalam rahim wanita. Pertemuan sperma dan ovum lebih dikenal dengan nama fertilisasi atau konsepsi yang membentuk zygote, berimplantasi ke dalam uterus dan berkembang sampai dilahirkan menjadi bayi (Cunningham, dkk 2005). Masa kehamilan terdiri tiga masa yang disebut dengan trimester. Trimester I adalah minggu 1 sampai 12 minggu, trimester II

adalah minggu ke 13 hingga 27 minggu, dan trimester III adalah minggu ke 28 hingga bayi lahir dalam waktu yang cukup bulan (Prawiroharjo, 2009).

Selama kehamilan ibu akan mengalami perubahan fisik dan psikis yang terjadi akibat perubahan hormonal yang dibutuhkan janin untuk tumbuh kembang sampai dilahirkan. Salah satu hormon yang meningkat selama kehamilan adalah hormon adrenalin. Hormon adrenalin dapat menimbulkan disregulasi biokimia tubuh sehingga muncul ketegangan fisik pada ibu hamil seperti mudah marah, gelisah, tidak mampu memusatkan pikiran, ragu)ragu bahkan mungkin ingin lari dari kenyataan hidup. Ibu hamil akan mengalami bentuk-bentuk perubahan psikis yaitu perubahan emosional, cenderung malas, sensitif, gampang cemburu, minta perhatian lebih, perasaan tidak nyaman, depresi, stress, dan mengalami kecemasan (Pieter dan Lubis, 2010).

Kecemasan pada ibu hamil dapat muncul karena masa panjang saat menanti kelahiran penuh ketidakpastian dan juga bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan. Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama pada trimester III seperti dispnea, insomnia, gingivitis dan epulis, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi Braxton hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki (*non pitting*) dan perubahan *mood* serta peningkatan kecemasan. Oleh karena itu agar ibu hamil tidak mengalami kecemasan perlu mempersiapkan segala hal yang dapat membantu selama masa kehamilan dan saat proses melahirkan. Keluhan

kehamilan jika tidak tertangani akan mengarah kekomplikasi sehingga menimbulkan kekhawatiran dan kecemasan pada ibu. Kecemasan dan ketakutan ini sering dirasakan pada kehamilan pertama atau primigravida terutama dalam menghadapi persalinan (Kartono, 2007).

Untuk menghilangkan rasa cemas harus ditanamkan kerjasama antara pasien dengan tenaga kesehatan dan diberikan informasi kepada ibu hamil selama kehamilan. Salah satu upaya yang bisa dilakukan ibu hamil agar persalinan berjalan lancar dapat dikendalikan dengan melakukan olah raga untuk ibu hamil. Olahraga pada kehamilan dapat menjaga pertambahan berat badan berlebih, mencegah diabetes, hipertensi, dan memperpendek waktu persalinan juga dapat mengurangi keluhan-keluhan umum saat kehamilan, seperti; fatigue, varicosities, swelling of extremities, insomnia, stres, anxiety, dan depresi. Olahraga yang dianjurkan pada ibu hamil untuk menjaga kesehatan tubuh dan janin agar berkembang dengan baik dan juga membuat emosi ibu tetap stabil adalah jalan kaki, bersepeda, berenang, senam hamil, hipnobrithing dan yoga (Shivakumar, dkk., 2011).

Senam hamil adalah latihan jasmani yang bertujuan untuk membuat elastis otot dan ligament yang ada dipanggul, memperbaiki sikap tubuh, mengatur kontraksi dan relaksasi, serta mengatur tehnik pernafasan yang diperlukan untuk meningkatkan kesiapan fisik dan mental ibu dalam menghadapi persalinan (Maryunani, 2011). Melalui senam hamil ibu hamil akan diajarkan cara mengurangi kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental, serta mendapatkan informasi yang

mempersiapkan mereka untuk mengalami apa yang akan terjadi selama persalinan dan kelahiran. Gerakan senam hamil paling sederhana untuk menjaga kesehatan ibu hamil. Gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil.

Ada beberapa jenis relaksasi yang diterapkan dalam senam hamil, yaitu relaksasi pernapasan dan relaksasi progresif (relaksasi otot). Relaksasi pernapasan dilakukan dengan cara menaikkan perut saat menarik napas dan mengempiskan perut saat membuang napas dari mulut secara perlahan, sedangkan relaksasi progresif dilakukan melalui penegangan otot-otot tertentu selama beberapa detik untuk kemudian dilepaskan. Secara fisiologis relaksasi pernapasan dan relaksasi progresif dapat menurunkan hormon adrenalin sehingga terjadi penurunan detak jantung, irama napas, tekanan darah, ketegangan otot, dan tingkat metabolisme tubuh yang menyebabkan ibu menjadi lebih tenang seiring dengan menurunnya gejala kecemasan pada primigravida dalam menghadapi persalinan (Wulandari, 2006).

Di wilayah Kabupaten Wonogiri, Angka Kematian Ibu (AKI) di Wonogiri saat ini menduduki peringkat paling aman yakni di level 5 dan 6 tingkat Jawa Tengah. Data yang dirilis dari Dinas Kesehatan Kabupaten (DKK) Wonogiri, tercatat dari awal Januari 2014 hingga Mei 2014 hanya satu kasus kematian ibu hamil. Sedangkan di tahun 2012 tercatat sebanyak 12 kasus kematian ibu hamil, tahun 2013 sebanyak 13 kasus. Pihak DKK Wonogiri melakukan pemantauan secara langsung ke daerah terpencil

sekalipun dengan cara membuka *gat way* khusus persoalan kasus ibu hamil (Dinkes Wonogiri, 2014).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan Klinik Pratama Pancasila, salah satu klinik yang di Kecamatan Baturetno Wonogiri yang sudah lama beroperasi diketahui selama tahun 2015 tepatnya mulai bulan Februari sampai April sudah menangani 52 persalinan normal, persalinan primigravida 30 orang, multipara 22 orang dan yang rutin mengikuti kegiatan senam hamil 27 orang.

Berdasarkan uraian tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang ‘Hubungan Keikutsertaan Program Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Klinik Prtama Pancasila Kecamatan Baturetno’.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, dapat dirumuskan masalah masalah penelitian sebagai berikut: “Apakah ada hubungan keikutsertaan program senam hamil terhadap kecemasan primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di Klinik Pratama Pancasila Kecamatan Baturetno?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan keikutsertaan program senam hamil terhadap kecemasan primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di Klinik Pratama Pancasila Kecamatan Baturetno.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan keikutsertaan program senam hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di Klinik Pratama Pancasila Kecamatan Baturetno.
- b. Mendeskripsikan kecemasan primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di Klinik Pratama Pancasila Kecamatan Baturetno.
- c. Menganalisis hubungan keikutsertaan program senam hamil terhadap kecemasan primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di Klinik Pratama Pancasila Kecamatan Baturetno.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan tentang pentingnya keikutsertaan program senam hamil terhadap kecemasan primigravida dalam menghadapi persalinan

### 2. Manfaat secara Praktis

#### a. Bagi Ilmu Pendidikan

Penelitian ini diharapkan memberikan gambaran kepada institusi pendidikan akan pentingnya hubungan senam hamil terhadap kecemasan menghadapi persalinan trimester III.

#### b. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi dalam ilmu pendidikan khususnya bidang keperawatan mengenai hubungan senam hamil dalam menghadapi persalinan trimester III.

c. Bagi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi kepada bidang pelayanan kesehatan mengenai gambaran hubungan keikutsertaan program senam hamil terhadap kecemasan primigravida menghadapi persalinan trimester III.

d. Bagi Pasien

Memberikan gambaran dan masukan pentingnya melakukan senam hamil primigravida dalam menghadapi persalinan trimester III

e. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi tambahan pengetahuan betapa pentingnya melakukan senam hamil untuk menghadapi persalinan trimester III.

f. Bagi Peneliti

Menambah aplikasi ilmu keperawatan tentang pentingnya melakukan senam hamil primigravida dalam menghadapi persalinan trimester III

## **E. Keaslian Penelitian**

1. Larasati, Puty Inka, 2012, tentang Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan Normal. Jenis penelitian adalah analisis observasional (survei). waktu penelitian merupakan penelitian *Cross sectional*. Desain penelitian menggunakan penelitian analitik yang menghubungkan keadaan obyek yang diamati dan sekaligus mencoba menganalisis permasalahan yang ada.

Populasi dalam penelitian ini adalah primigravida trimester ketiga yang memeriksakan kehamilan di Puskesmas Jagir Kecamatan Wonokromo Surabaya. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 56 responden dengan teknik pengambilan sampel yaitu simple random sampling. Teknik analisis menggunakan uji korelasi *Spearman Rank Test*. Data primer dalam penelitian ini diperoleh melalui wawancara dengan kuesioner pada ibu yang terdiri tentang keikutsertaan ibu melakukan senam hamil dan data kecemasan primigravida sesuai keikutsertaannya melakukan senam hamil. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner tingkat kecemasan HRSA (*Hamilton Rating Scale for Anxiety*). Hasil penelitian menunjukkan ada korelasi yang kuat antara keikutsertaan senam hamil dengan kecemasan primigravida trimester ketiga dalam menghadapi persalinan dengan nilai korelasi  $-0,704$  dan  $p\ value < 0,05$ . Responden yang mengikuti senam hamil mayoritas tidak mengalami kecemasan dan yang tidak pernah mengikuti senam hamil mengalami cemas ringan dan cemas sedang.

Perbedaan dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu jumlah sampel, waktu dan lokasi penelitian, teknik analisis data. Sedangkan persamaan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh keikutsertaan senam hamil terhadap kecemasan primigravida trimester III.

2. Susilowati, D. 2013. Keteraturan Senam Hamil Terhadap Lama Persalinan Kala 2 Pada Ibu Bersalin. Jenis penelitian menggunakan metode penelitian deskriptif analitik. Lokasi penelitian dilakukan di BPM Wilayah



Puskesmas Klaten Tengah. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu bersalin yang melahirkan di BPM wilayah Puskesmas Klaten Tengah. Teknik pengambilan sampel yaitu total sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang mengikuti senam hamil yang bersalin sebanyak 67 ibu hamil. Jenis data sekunder yaitu keteraturan esnam hamil. Alat untuk pengumpulan data adalah checklist atau lembar pengamatan dan patograf. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat secara diskriptif dengan menghitung distribusi frekuensi dan analisa univariat secara diskriptif dengan menghitung distribusi frekuensi dan analisa bivariat menggunakan uji statistik korelasi *chi kuadrat* ( $X^2$ ). Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara keteraturan senam hamil dengan lama persalinan kala 2 diperoleh dari hasil p value 0,00 yang berarti p value < 0,05.

Perbedaan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah jumlah sampel, waktu dan tempat penelitian, teknik analisis data. Sedangkan persamaan dengan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh senam hamil terhadap lamanya persalinan.

3. Hardianti, 2015, tentang Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida TM III Dalam Menghadapi Persalinan di BPS Azizah Cangkringan Sleman. Jenis penelitian ini adalah penelitian survei analitik. Analisis korelasi antara fenomena/antara faktor resiko dengan faktor efek. Dalam penelitian ini faktor resiko (variabel bebas) adalah senam hamil dan faktor efek (variabel terikat) adalah kecemasan

primigravida TM III dalam menghadapi persalinan. Penelitian ini menggunakan pendekatan waktu *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil primigravida TM III yang memeriksakan kehamilannya di BPS Azizah Cangkringan Sleman pada bulan Januari sampai Maret 2015 berjumlah 50 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini yaitu 30 responden. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu data primer diperoleh melalui wawancara dengan menggunakan kuesioner dengan skala HARS untuk mengetahui kecemasan primigravida TM III yang mengikuti senam hamil dan yang tidak mengikuti senam hamil. Uji kenormalan data menggunakan uji one sampel kolmogorov-smirnov. Uji analisis yang digunakan adalah uji independent sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan skor kecemasan primigravida TM III yang mengikuti dan yang tidak mengikuti senam hamil dalam menghadapi persalinan, diperoleh nilai *P value* sebesar  $0,01 < 0,05$ .

Perbedaan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu jumlah sampel, waktu dan tempat penelitian, teknik analisis data. Persamaan dalam penelitian ini adalah variabel yang diteliti yaitu pengaruh keikutsertaan senam hamil terhadap kecemasan primigravida III menghadapi persalinan.