

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Persalinan merupakan proses akhir dari kehamilan (berlangsung selama 266-280 hari atau 38-40 minggu) yang dimulai sejak pembuahan hingga bayi yang dikandung memulai kehidupan diluar kandungan (Santrock, 2012: 91). Persalinan harus dilalui oleh wanita setelah menjalani berbagai adaptasi fisiologis (yang berkaitan dengan masa kehamilan) untuk menjalankan perannya sebagai seorang ibu.

Persalinan bagi sebagian besar wanita merupakan pengalaman yang unik, menyenangkan dan menakutkan karena calon ibu akan segera melihat dan menyentuh langsung bayi yang selama sembilan bulan bertumbuh, berkembang dan dijaga dalam dirinya. Harapan seorang calon ibu untuk segera bertemu dengan bayi yang dikandungnya, beralih status dan memiliki tanggung jawab menjadi orangtua, dan merasakan perjuangan menjadi seorang ibu serta menjadi wanita seutuhnya sesuai kodrat yang diberikan pencipta adalah pengalaman positif yang dirasakan calon ibu. Selain itu peristiwa persalinan dan hadirnya bayi sebagai hasil akhir dari suatu persalinan memberikan perasaan yang menyenangkan karena persiapan yang dilakukan calon orangtua menyangkut pakaian, perlengkapan mandi dan mungkin kamar khusus bayi, akan segera digunakan oleh bayi tersebut. Berikut hasil wawancara peneliti dengan beberapa calon ibu di sebuah Rumah Sakit di daerah Surabaya :

*“Ya senang mbak, bakalan punya beby apalagi ini yang pertama cucu pertama juga buat orangtua, saya akan jadi ibu dan orangtua jadi ini sering-sering cari informasi gimana nanti kalo udah ada beby ngatur waktu jagain apalagi ini sama suami kerja, ya info –info seperti itu mbak, pengennya normal biar rasain rasanya perjuangan ibu dulu dan juga kan takut*

*dipotong aku kalo harus operasi tapi ya lihat aja nanti gimana kata dokter”* (Ibu C, kehamilan 1, usia 28 tahun)

*“Senang aja ini yang pertama jadi ada perasaan senang tersendiri aja bentar lagi ada yang panggil ibu trus kemarin USG cewe katanya mbak jadi **bisa dipakein bando sama baju pink-pink** hehehe, kalo persiapan ya pastinya udah **persiapan semua perlengkapan beby**, RS nanti lahiran dan maunya suami juga dokter perempuan jadi sudah disiapkan, ini saya siap fisik juga dijaga jadi sekarang berdoa dan berserah semua yang terbaik nanti ”* (Ibu K, kehamilan 1, usia 21 tahun)

Disisi lain, persalinan juga menjadi pengalaman yang mendebarkan bagi calon ibu. Informasi yang diperoleh calon ibu tentang sulitnya menjalani proses persalinan yang menyakitkan, karena secara alami proses persalinan merupakan proses fisiologis yang menimbulkan rasa sakit diakibatkan kontraksi mendorong bayi keluar, proses yang mengeluarkan energi yang banyak, dan sebuah perjuangan yang melelahkan (<http://bidanku.com/tahapan-proses-persalinan>. Diambil pada 21 April 2016).

Calon ibu yang siap secara fisik dan mental akan menjalani proses persalinan yang lancar tetapi tidak semua calon ibu siap secara fisik dan mental. Persiapan secara fisik dan mental sangat dibutuhkan calon ibu untuk menghadapi proses persalinan. Ketika calon ibu tidak siap secara fisik dan mental maka cenderung mengalami kendala saat persalinan berlangsung. Kendala-kendala saat menghadapi proses persalinan dapat dibedakan atas kendala secara fisik dan kendala secara mental. Kendala secara fisik, berkaitan dengan keadaan fisik ibu seperti sistem penyokong persalinan yaitu uterus, panggul, tenaga/kekuatan ibu untuk mendorong bayi, jalan lahir ibu yang bervariasi, dan bayi yang tidak siap secara fisik seperti bayi yang memiliki ukuran tidak lazim, perkembangan yang abnormal pada bayi, plasenta, tali pusat, atau cairan amnion. Kendala secara mental berkaitan

dengan perasaan cemas, panik dan tegang berlebihan yang dialami calon ibu. Perasaan cemas calon ibu bersumber dari informasi yang diperoleh melalui literatur seputar proses persalinan, melihat video persalinan, mendengar cerita saudara ataupun teman yang telah menjalani proses persalinan yang menyakitkan ataupun rasa khawatir muncul dalam pikiran calon ibu karena mencemaskan kesehatan dan kelengkapan fisik bayi. Calon ibu takut jika akan melalui proses operasi, cemas persalinan yang akan dilewatinya memakan waktu lama dan apa yang akan terjadi pada saat proses persalinan, apakah calon ibu bisa mengejan dengan baik atau tidak menambah cemas calon ibu yang akan melahirkan. Kecemasan yang berlebihan ini bila tidak ditangani dengan baik akan merusak konsentrasi ibu dan dapat mengakibatkan persalinan yang diharapkan lancar menjadi berantakan karena ibu panik (<http://titianamalia.wordpress.com/2009/03/31/kecemasan-ibu-menant-persalinan/> Diambil pada 22 April 2016). Hal ini didukung dengan hasil wawancara peneliti dengan beberapa calon ibu.

*"pastinya senang akan punya beby tapi **agak-agak cemas juga pas buka-buka youtube proses melahirkan itu** jadi dipersiapkan mental sama kesehatan.**kuncinya harus tenang tidak boleh panik saat lahiran biar lancar**"*

(Ibu L, kehamilan 1, usia 21 tahun)

*"Ada perasaan was-was aja mbak,**orang bilang kalo lahiran kan mempertaruhkan nyawa dan bayangin lahiran kedua ini nanti gimana bisa gak** seperti kemarin yang pertama **takutnya operasi** dan pengennya normal lagi mbak semakin besar **gini was-was dan takut lagi** tapi tergantung orang disekitar kita juga mbak, dokter membesarkan hati pasti bisa seperti kemarin soalnya ini jaraknya udah 6 tahun mbak"*

(Ibu A, kehamilan 2, usia 23 tahun)

*"maunya sih **normal mbakkan sakit itu** jadi ada rasa was-was aja mbak.terus ya ikutan ini buat diajarin nafasnya gimana biar*

*kuat ngeden supaya gak operasi takut saya perut dipotong mbak*”

(Ibu E, kehamilan 2, usia 24 tahun)

Perasaan menyenangkan dan sekaligus mendebarakan dapat juga dirasakan oleh calon ibu yang sama, pada saat yang bersamaan.

*“ini kan anak pertama jadi deg-degan, gak tau caranya prosesnya nanti dan pengennya normal biar ada sensasinya jadi wanita seutuhnya kan kodratnya, kalau soal ngerawat, memandikan kan dengan sendirinya kalo sudah ada bebynya pasti bisa,tapi untuk lihat video gak mau saya itu kan ada darah-darah dan mungkin digunting kalo bebynya besar, khawatir aja sakitnya itu segimana saya mampu gak tahannya kalo lama, lancar gak nanti,sanggup gak saya lewati ini ibaratnya tugas yang harus diselesaikan, tegang juga ini nanti gimana semakin deg-degan ini udah 8 jalan 9 tapi ya didoakan aja semuanya lancar dan bebynya sehat dan lengkap saya juga bisa lalui dengan baik.Senang juga iya bakalan ada peran baru jadi ibu, jadi orangtua jadi saya dan suami mulai baca-baca buku parenting”* (Ibu L, kehamilan 1,usia 29 tahun)

Reeder, dkk (2011:611) menyatakan bahwa kelancaran proses persalinan didukung oleh dua komponen utama yaitu komponen fisiologis dan komponen psikologis. Komponen fisiologis terkait dengan sistem penyokong persalinan: uterus, panggul, plasenta, tali pusat, atau cairan amnion dan komponen psikologis terkait mental dan kesiapan ibu menghadapi proses persalinan. Jika terjadi masalah pada salah satu komponen ini dapat mengakibatkan proses persalinan berlangsung lama, lebih nyeri, atau tidak normal karena adanya masalah pada salah satu komponen. Masalah-masalah itu antara lain mekanisme persalinan, tenaga/kekuatan calon ibu untuk menyebabkan pembukaan berkaitan dengan teknik pernafasan yang dikuasai ibu, jalan lahir yang bervariasi, adanya abnormalitas reproduksi, janin yang memiliki ukuran tidak lazim, perkembangan yang abnormal, psikis ibu seperti **kecemasan**, kurangnya persiapan. Penelitian Hamranani, dkk (2006) pada subjek 27 orang ibu

melahirkan di ruang bersalin Santa Ana Maria RS Panti Nirmala Malang dengan metode penelitian observasi dan wawancara juga menggunakan kuisioner, mendukung pernyataan tersebut. Hasil penelitian menyatakan bahwa salah satu komponen (psikologis) yaitu kecemasan memiliki hubungan dengan lamanya proses persalinan. Kecemasan ibu melahirkan berkaitan dengan kecemasan ibu akan kemampuannya menghadapi kesukaran dan rasa sakit persalinan juga cemas akan janin yang dikandungnya tidak cacat. Penelitian ini menyimpulkan bahwa lama persalinan tergantung pada tingkat kecemasan ibu. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa aspek psikis/psikologis calon ibu menjadi hal yang penting diperhatikan untuk mendapatkan proses persalinan yang lancar.

Kecemasan adalah salah satu komponen psikologis yang dapat mempengaruhi persalinan ibu dan juga merupakan suatu kondisi yang terjadi selama proses panjang yang harus dihadapi calon ibu sampai dengan bayi yang dikandung hadir di dunia. Kecemasan menurut Ghufroon & Risnawita (2011: 141) adalah pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan pada keadaan tertentu seperti menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu dan kemampuannya menghadapi hal tersebut. Kecemasan bukan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian individu. Pieter & Lubis (2011: 233) juga mengemukakan bahwa puncak kecemasan berada pada masa menjelang persalinan. Sesuai dengan definisi yang dijelaskan Ghufroon & Risnawita (2011: 141) bahwa proses persalinan merupakan suatu proses yang tidak menentu dan tidak pasti, beberapa faktor seperti kondisi kesehatan ibu atau bayi didalam kandungan, kemampuan ibu mengejan untuk mendorong bayi keluar juga dapat membuat proses persalinan dapat terjadi lebih cepat ataupun lebih lama baik perkiraan tanggal persalinan yang ditetapkan dokter, durasi persalinan dan kelancaran proses persalinan. Oleh karena itu

peneliti memfokuskan pada subjek yang berada pada masa menjelang persalinan (trimester III).

Pieter & Lubis (2011: 233) juga memperkuat bahwa kecemasan ibu hamil sudah ada sejak kehamilan terjadi namun demikian kecemasan semakin meningkat seiring bertambahnya usia kandungan. Pada trimester I (usia kandungan 1-3 bulan), calon ibu mengalami perubahan psikis seperti penurunan kemauan seksual karena mual dan letih, perasaan sedih dan ambivalen yang berkaitan dengan kecemasan terhadap perubahan yang akan dialami selama kehamilan, tanggung jawab baru, cemas atas kemampuannya untuk menjadi orangtua dan seorang ibu, kekhawatiran akan perubahan bentuk tubuh, cemas akan kesejahteraan bayi yang dikandung dan kesejahtraannya selama proses kehamilan termasuk penerimaan keluarga dan lingkungan terhadap kehamilannya. Pada trimester II (usia kandungan 4-6 bulan), kecemasan yang dialami calon ibu mulai meningkat ketika ibu mulai merasakan gerakan dan tendangan bayi, calon ibu mulai memikirkan apakah bayinya akan dilahirkan sehat dan lengkap secara fisik, cemas dan rasa was-was menunggu bayi yang dikandungnya menunjukkan reaksi/bergerak atau kesejahteraan janin ketika tidak menunjukkan reaksi. Selanjutnya pada trimester III (usia kandungan 7-9 bulan) atau bulan – bulan terakhir kehamilan dan calon ibu akan melalui proses persalinan, calon ibu biasanya merasa gembira dan cemas, kecemasan yang dialami tidak lagi tentang perubahan bentuk tubuh atau hanya kesejahteraan bayi yang akan dilahirkan tetapi kecemasan yang dialami berupa apa yang akan terjadi pada proses persalinan, bagaimana proses persalinan apakah bayi lahir selamat juga sehat dan apakah calon ibu mampu melaluinya atau tidak, serta khawatir tentang tugas-tugas apa yang harus dilakukannya setelah persalinan.

Ghufron & Risnawita (2011: 141) menyatakan bahwa individu dikatakan mengalami kecemasan jika memenuhi beberapa aspek yaitu: pertama, individu tersebut memiliki kekhawatiran berupa pikiran akan hal-hal yang ada dalam dirinya dan membandingkan dirinya dengan orang lain (Hasil wawancara ibu L: “khawatir aja sakitnya itu segimana saya mampu gak tahannya kalo lama”). Kedua, Individu yang cemas mengalami reaksi-reaksi dari saraf otonominya berupa ketegangan, keringat dingin, jantung berdebar saat menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu (Hasil wawancara ibu L: “tegang juga ini nanti gimana semakin deg-degan ini udah 8 jalan 9”). Ketiga, individu tersebut juga memiliki pemikiran yang tidak rasional terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas yang akan dilalui (Hasil wawancara ibu L: “lancar gak nanti, sanggup gak saya lewati ini”). Jika individu memenuhi semua aspek diatas maka individu tersebut dapat dikatakan mengalami kecemasan, dengan demikian ibu L yang diwawancarai peneliti mengalami kecemasan. Berikut hasil wawancara peneliti terhadap calon ibu yang mendukung penjelasan aspek kecemasan diatas:

*“ini kan anak pertama jadi deg-degan, gak tau caranya prosesnya nanti dan pengennya normal biar ada sensasinya jadi wanita seutuhnya kan kodratnya, kalau soal ngerawat, memandikan kan dengan sendirinya kalo sudah ada bebynya pasti bisa, tapi untuk lihat video gak mau saya itu kan ada darah-darah dan mungkin digunting kalo bebynya besar, khawatir aja sakitnya itu segimana saya mampu gak tahannya kalo lama, lancar gak nanti, sanggup gak saya lewati ini ibaratnya tugas yang harus diselesaikan, tegang juga ini nanti gimana semakin deg-degan ini udah 8 jalan 9 tapi ya didoakan aja semuanya lancar dan bebynya sehat dan lengkap saya juga bisa lalui dengan baik. Senang juga iya bakalan ada peran baru jadi ibu, jadi orangtua jadi saya dan suami mulai baca-baca buku parenting”* (Ibu L, kehamilan 1, usia 29 tahun)

Pada calon ibu, kecemasan menghadapi persalinan semakin meningkat seiring dengan mendekatnya waktu kelahiran bayi, calon ibu merasakan berbagai macam perasaan, sedih, senang, berdebar-debar dan sebagainya. Calon ibu cemas akan apa yang mungkin terjadi pada proses persalinan yang membuat calon ibu menjadi tegang, calon ibu menjadi sakit, juga bermunculannya penyakit lain yang sebelumnya diderita ibu, cemas yang berlebihan dapat membuat calon ibu kehilangan konsentrasi dan mengganggu aktivitasnya, dan ketika cemas semakin berlebihan dapat menjadi penyebab berbahaya ketika sudah berubah menjadi hipertensi (tekanan darah tinggi) yang dapat mengganggu calon ibu dan mempengaruhi bayi yang berada dalam kandungan atau bahkan lebih parahnya lagi dapat menyebabkan koma bahkan sampai pada kematian calon ibu. (<http://artikelkehatananak.com/persiapan-psikologis-bagi-ibu-yang-akan-melahi-rkan.html>. Diambil pada 26 April 2016).

Kecemasan yang dialami calon ibu merupakan hal yang wajar dan dialami oleh banyak calon ibu saat menghadapi keadaan yang tidak pasti dan tidak menentu selama kehamilan dan persalinan. Tetapi, kecemasan yang berlebihan juga dapat membawa dampak buruk bagi ibu dan bayi selama kehamilan dan proses persalinan. Calon ibu yang cemas secara berlebihan selain mempengaruhi kesehatan dan aktivitas calon ibu dapat juga berubah menjadi sesuatu yang berbahaya sampai menyebabkan kematian seperti preeklamsia (tekanan darah tinggi) yang merupakan salah satu penyebab kematian ibu melahirkan. Hasil survei demografi Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih tinggi, yaitu 359 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2012. Provinsi Jawa Timur tercatat memiliki jumlah AKI karena melahirkan tertinggi di Indonesia. (<http://parlemenjatim.com/interupsi/301-mensos-prihatin-angka-kematian-ibu-melahirkan-masih-tinggi>). Secara khusus, pada tahun 2012, Surabaya

berada pada urutan kedua AKI tertinggi di Jawa Timur dan pada tahun 2014 AKI Surabaya mencapai 39 kasus sementara tahun 2015, hingga September, tercatat 32 ibu meninggal dunia karena proses persalinan. (<http://www.republika.co.id/berita/nasional/daerah/15/10/25/wrv8w384-kematian-ibu-masih-tertinggi-di-surabaya>. Diambil pada 28 April 2016). Informasi lebih lanjut yang diperoleh dari Kepala Dinas Kesehatan Jatim, Budi Rahaju, menyatakan bahwa penyebab utama kematian ibu di Jatim tersebut adalah pendarahan saat persalinan dan tekanan darah tinggi saat hamil (preeklamsia). (<http://regional.kompas.com/read/2012/11/22/14170481/Kasus.Kematian.Ibu.di.Surabaya.Tertinggi.Kedua.di.Jatim>. Diambil pada 28 April 2016).

Menurut Irianti, dkk (2013) terjadinya peningkatan tekanan darah pada ibu hamil salah satunya disebabkan karena kecemasan yang terjadi secara terus menerus pada calon ibu. Kecemasan calon ibu dapat meningkatkan kerja saraf simpatetik yang memacu kerja pernafasan paru-paru guna mengalirkan oksigen ke jantung. Hal ini menyebabkan jantung dengan kuat memompa darah guna dialirkan ke seluruh tubuh, termasuk yang dialirkan ke dalam janin melalui plasenta. Peningkatan tekanan darah pada aliran arteri ibu menyebabkan pula peningkatan tekanan darah menuju janin sehingga kesejahteraan janin menurun, selain peningkatan tekanan darah kecemasan yang terus menerus menimbulkan pelepasan hormon stres yang dapat menyebabkan kelahiran prematur dan komplikasi persalinan.

Reeder, dkk (2011: 418-419) menegaskan bahwa wanita yang cemas, atau bahkan terlalu bersemangat menghadapi proses persalinan dapat menjadi tegang dan mengalami kesulitan mengatasi kontraksinya. Ketegangan yang meningkat juga menyebabkan kelelahan ibu saat proses melahirkan yang dapat berpengaruh pada tenaga/kekuatan yang dibutuhkan untuk mengejan. Kelas persiapan kelahiran (senam hamil) dalam banyak

kasus dapat membantu mencegah kondisi tersebut. Penelitian Ekayanthi, dkk (2014) pada 30 orang calon ibu dengan pembagian 15 orang calon ibu diberi perlakuan senam hamil dan 15 orang lainnya masuk dalam kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan senam hamil, memperkuat pernyataan Reeder, dkk (2011: 418-419). Analisis data dengan cara membandingkan durasi persalinan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan dan kelompok perlakuan yang diberi senam hamil memperoleh hasil bahwa senam hamil mempengaruhi durasi persalinan. Dengan kata lain kelas persiapan persalinan atau senam hamil mempengaruhi durasi persalinan calon ibu, menjadi semakin pendek, atau proses persalinan menjadi lebih cepat.

Senam hamil merupakan salah satu kelas persiapan kelahiran yang bertujuan mendorong dan melatih organ jasmani dan psikis ibu secara bertahap agar dapat menghadapi persalinan dengan tenang sehingga proses persalinan berjalan lancar dan mudah (Mubarak, 2012: 290). Di kelas senam hamil, calon ibu dilatih gerakan untuk menjaga stamina, latihan-latihan kontraksi dan relaksasi otot untuk mengurangi ketegangan, mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut, otot-otot dasar panggul, melatih teknik pernafasan saat menghadapi kontraksi sehingga ibu tidak salah mengatur nafas dan mengejan, membantu ibu dalam kondisi rileks dan tidak cemas agar paru-paru mengalirkan oksigen secara cukup dan tidak memacu kerja jantung dalam memompa darah sehingga tekanan darah tidak meningkat karena dapat mengganggu kesejahteraan janin saat tekanan darah meningkat dan disalurkan ke janin melalui plasenta. Selain itu diberika kelas senam hamil juga diberikan tambahan informasi umum kepada calon ibu tidak hanya terkait proses persalinan tetapi juga setelah persalinan dalam merawat bayi dan diri sendiri setelah persalinan sedangkan informasi khusus yang diberikan di senam hamil seperti teknik

pernafasan saat kontraksi dan teknik relaksasi otot. Informasi yang diberikan merupakan suatu pengetahuan baru ataupun pengetahuan tambahan bagi seseorang. Pengetahuan yang didapat dari berbagai sumber informasi dapat meningkatkan pemahaman seseorang sehingga dapat mengurangi kecemasan menghadapi permasalahan atau bertindak dalam kehidupan sehari-hari sebaliknya jika seseorang menghadapi permasalahan atau bertindak tanpa memiliki pengetahuan hal tersebut dapat menyebabkan kecemasan yang dialaminya lebih besar. Begitupun dengan calon ibu yang akan menghadapi persalinan. Persalinan yang secara alami menyakitkan mengakibatkan tidak jarang calon ibu merasa cemas dengan proses persalinan yang akan dilaluinya seiring dengan pertambahan usia kehamilan mendekati persalinan muncul pikiran-pikiran tidak rasional seperti asumsi dirinya bisa saja mengalami sesuatu hal yang buruk saat melalui proses persalinan (Hasil wawancara ibu A: "*orang bilang kalo lahiran kan mempertaruhkan nyawa*") yang dapat menyebabkan pengembangan reaksi kecemasan lebih besar. Hal ini sesuai dengan faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Ghufroon & Risnawita (2011: 145) yaitu ada pengalaman negatif di masa lalu dan pikiran yang tidak rasional calon ibu terkait apa yang terjadi saat proses persalinan karena tidak ada pengetahuan yang memadai akan proses persalinan yang akan dihadapi calon ibu. Jadi, faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan calon ibu pada proses persalinannya karena faktor pengalaman negatif yang dialami langsung oleh calon ibu atau dari hasil mendengar cerita pengalaman negatif orang lain dan faktor lain yaitu pikiran yang tidak rasional calon ibu akan hal-hal yang dapat terjadi pada proses persalinan yang akan dihadapinya seperti asumsi calon ibu bahwa akan terjadi sesuatu hal buruk dalam persalinannya. Hal ini juga diperkuat dari wawancara peneliti kepada salah seorang calon ibu.

*“Ada perasaan was-was aja mbak, orang bilang kalo lahiran kan mempertaruhkan nyawa dan bayangin lahiran kedua ini nanti gimana bisa gak seperti kemarin yang pertama takutnya operasi dan pengennya normal lagi mbak, semakin besar gini was-was dan takut lagi tapi tergantung orang disekitar kita juga mbak, dokter membesarkan hati pasti bisa seperti kemarin soalnya ini jaraknya udah 6 tahun mbak”*

(Ibu A, kehamilan 2, usia 23 tahun)

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa pengetahuan yang dimiliki calon ibu tentang persalinan memiliki hubungan dengan kecemasan yang dialami calon ibu. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Suyati, dkk (2012) dengan subjek 48 orang ibu hamil, pengambilan data menggunakan kuisioner pengetahuan ibu hamil tentang persalinan dan kuisioner kecemasan. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa semakin tinggi pengetahuan ibu hamil tentang persalinan maka semakin rendah pula tingkat kecemasan yang dialami ibu sehingga kesimpulannya ada hubungan pengetahuan dan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Berdasarkan penjelasan diatas terkait hubungan pengetahuan ibu hamil tentang proses persalinan dan kecemasan menghadapi persalinan juga manfaat kelas persiapan persalinan yang tidak hanya memberikan latihan otot, relaksasi, teknik pernafasan tetapi juga memberikan informasi tentang proses persalinan dan setelah persalinan sehingga meningkatkan pemahaman calon ibu tentang persalinan dan menurunkan tingkat kecemasan calon ibu yang akan menghadapi persalinan. Hal ini didukung oleh penelitian Wulandari (2006) dalam penelitiannya pada subjek 16 orang ibu hamil yang akan menghadapi persalinan pertama dengan pembagian 10 orang masuk dalam kelompok eksperimen dan 6 orang lain masuk dalam kelompok kontrol, analisa data menggunakan hasil *pretest – posttest*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perubahan yang signifikan kecemasan ibu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kesimpulannya, senam

hamil sebagai pelayanan prenatal efektif dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan pertama. Hasil penelitian lain yang dilakukan Larasati & Wibowo (2012) pada subjek 56 orang calon ibu dengan kehamilan pertama, tingkat kecemasan subjek diukur dengan HRSA (*Hamilton Rating Scale for Anxiety*) cara penghitungan yaitu semua skor yang didapat subjek dari alat ukur dijumlahkan dari hasil penjumlahan diketahui derajat kecemasan subjek. Hasil penelitian menyatakan bahwa ibu hamil mengikuti senam hamil baik pada kategori jarang (1–5 kali) maupun kategori sering (> 5 kali) melakukan senam hamil sebagian besar responden tidak mengalami kecemasan dan hanya mengalami kecemasan ringan dalam menghadapi persalinan sedangkan responden yang tidak pernah mengikuti senam hamil selama kehamilan trimester ketiga mengalami cemas sedang dan cemas ringan. Jadi, semakin sering ibu hamil mengikuti senam hamil maka kecemasan menghadapi persalinan semakin berkurang dan sebaliknya jika tidak mengikuti senam hamil maka kecemasan ibu hamil akan meningkat. Data lain yang mendukung adalah hasil wawancara peneliti pada beberapa calon ibu yang mengikuti senam hamil :

*“ Saya ikut ini buat memperlancar persalinan mbak, apalagi ini yg pertama. Awalnya saya hanya tau senam hamil itu katanya memperlancar persalinan info dari dokter sih gitu trus saya searching info2 senam hamil nah ditulis diajarkan cara ngeden, buat baby posisinya baik, akhirnya saya ikut karna ini kan **baru pertama jadi belum paham cara ngedennya harus gimana-gimana** suami mendukung juga. Setelah rutin ikut ini **badan jadi rileks kan diajarkan teknik relaksasi, napasnya gimana saat kontraksi**. Ini kan udah minggu ke 32 ya dengar cerita teman yg udah pengalaman katanya sakit jadi ada rasa was-was aja nanti ini gimana prosesnya kan pertama kali, bisa gk laksanakan smua yang udah dipelajari yah kayak ujian kelulusan gitu mbak tapi senang juga bentar lagi jadi ibu, hehehe ...senang juga yang ditunggu-tunggu mau keluar, pengennya cepat –cepat aja.”*

(Ibu H, kehamilan 1, 26 tahun)

*“banyak yang didapat info dari pas masih hamil sampe nanti lahiran itu gimana ya cukup membantu saya dulu dan sekarang, ikut ini bikin badan enak, relax, juga buat bayi muternya kepala pas dijalan lahir tapi tetap jgn berlebihan nanti gak baik karna kalo berlebihan senamnya bikin pusing jadi dulu karna pernah ikut sekarang ikut lagi dan suami mendukung ikut ini”* (Ibu B, kehamilan.2, 28 tahun)

*“Cuma buat **latih pernafasan**,soalnya pertama kali belum tau cara nafasnya gimana saat lahiran sebenarnya bisa dirumah tapi lebih baik disini dilatih sama ahli profesional, ini inisiatif sendiri dari informasi – informasi yang didapat sebenarnya bikin **deg-degan gimana nanti kedepannya tapi setelah diajarin yah udah lumayan tau caranya jadi gak terlalu gimana gitu”***

(Ibu P, kehamilan 1, 27 tahun)

Berdasarkan hasil wawancara peneliti melihat bahwa terdapat perubahan pemahaman akan pengetahuan tentang proses persalinan dan calon ibu mendapatkan beberapa manfaat setelah mengikuti senam hamil.

**Tabel 1.1 Perbedaan kondisi calon ibu sebelum dan sesudah mengikuti senam hamil**

Ibu	Sebelum	S e n a m	Sesudah
H	Kecemasan calon ibu terkait teknik pernafasan yang harus dikuasai untuk mengejan dengan benar dapat menyebabkan calon ibu menjadi tegang.	H a m i l	Calon ibu menjadi lebih rileks, kecemasan terkait teknik pernafasan yang harus dikuasai saat persalinan tidak ada lagi.
B	Kecemasan calon ibu terkait hal-hal apa saja yang harus dilakukan selama hamil dan sesudah persalinan agar proses persalinannya yang kedua ini berjalan lancar seperti yang pertama.		Kecemasan akan hal-hal apa saja yang harus dilakukan selama hamil agar menjaga bayi dalam kandungan sehat dan proses persalinan lancar tidak ada lagi, calon ibu menjadi lebih rileks dan bayi didalam kandungan berada pada posisi yang baik untuk persalinan.
P	Kecemasan calon ibu akan teknik pernafasan yang harus dikuasai saat proses persalinan agar persalinannya berjalan baik.		Setelah diajarkan teknik pernafasan yang harus dikuasai saat proses persalinan, calon ibu menjadi tidak cemas lagi karena sudah paham cara mengejan yang benar.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa salah satu manfaat mengikuti senam hamil adalah calon ibu menjadi lebih rileks, atau dengan kata lain dapat mengurangi tingkat kecemasan. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengkaji lebih detail tentang kecemasan calon ibu menghadapi persalinan ditinjau dari sebelum dan sesudah ikut senam hamil terkhususnya setelah calon ibu mendapatkan informasi terkait teknik pernafasan karena berdasarkan data dari lapangan kecemasan ibu berkaitan dengan cara mengejan yang benar.

## **1.2 Batasan Masalah**

Penelitian dengan judul “kecemasan calon ibu menghadapi persalinan sebelum dan sesudah mengikuti senam hamil”, mempunyai batasan-batasan tertentu.

- a) Banyak faktor yang mempengaruhi kecemasan calon ibu menghadapi persalinan namun dalam penelitian ini hanya akan melihat dari keikutsertaan calon ibu dalam senam hamil.
- b) Subjek penelitian difokuskan pada calon ibu dengan usia kehamilan berada pada trimester III (7-9 bulan) karena kehamilan telah mendekati waktu persalinan.
- c) Secara khusus subjek penelitian yang mengikuti senam hamil, telah mendapatkan materi tentang teknik pernapasan karena salah satu kecemasan calon ibu menghadapi persalinan adalah terkait cara mengejan, hal ini diketahui dari hasil wawancara peneliti pada beberapa calon ibu.
- d) Metode penelitian kuantitatif akan digunakan untuk mendapatkan dan mengolah data.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan diatas, maka dapat dirumuskan masalah yang ada dalam penelitian adalah: apakah ada perbedaan kecemasan calon ibu menghadapi persalinan sebelum dan sesudah mengikuti senam hamil ?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik ada tidaknya perbedaan kecemasan calon ibu menghadapi persalinan sebelum dan sesudah mengikuti senam hamil.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### 1.5.1 Manfaat teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini yaitu dapat memberikan sumbangan bagi bidang psikologi khususnya mata kuliah psikologi kesehatan terkait promosi kesehatan kepada masyarakat khususnya terkait kecemasan calon ibu menghadapi proses persalinan sebelum dan sesudah mengikuti senam hamil.

### 1.5.2. Manfaat praktis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak berikut ini :

a) Subjek penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada calon ibu tentang tingkat kecemasan yang dimilikinya dan mengetahui bagaimana manfaat senam hamil dalam mengurangi kecemasan. Dengan demikian, diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk mengurangi kecemasan calon ibu menghadapi proses persalinan.

b) Instansi kesehatan

Instansi kesehatan yaitu semua instansi atau bidang-bidang kesehatan yang berkaitan langsung dengan calon ibu yang akan menghadapi persalinan. Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai materi informasi dalam meningkatkan pelayanan kesehatan tidak hanya dari aspek biologis tetapi juga dari aspek

psikologis calon ibu terutama bila hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan. Bahwa kecemasan calon ibu menurun setelah mengikuti senam hamil.