

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan risiko tinggi merupakan kehamilan yang akan menyebabkan terjadinya bahaya dan komplikasi atau kondisi medis tertentu yang dapat membahayakan ibu atau janin, seperti hipertensi, diabetes gestasional, atau riwayat persalinan yang bermasalah. Keadaan tersebut sering menambah kecemasan pada ibu hamil yang lebih besar terhadap ibu maupun janin yang akan dikandungnya selama masa kehamilan, persalinan, atau masa nifas, dibandingkan dengan kehamilan yang normal. Ibu hamil dengan risiko tinggi sering merasa cemas mengenai keadaan janinnya. Mereka akan cenderung berpikir bahwa kondisi kehamilan yang berisiko tinggi ini dapat menyebabkan cacat pada janin atau bahkan kematian, yang pada gilirannya meningkatkan kecemasan pada ibu hamil (Rangkuti, 2020).

Kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil merupakan gangguan kesehatan mental hal ini juga dapat memicu terjadinya depresi. Oleh sebab itu menjaga kesehatan mental ibu hamil sangat penting, karena hal ini dapat berdampak pada kesehatan fisiknya. Kecemasan dan depresi pada ibu hamil meningkatkan risiko terjadinya aborsi, bahkan bunuh diri. Kecemasan diartikan sebagai perasaan bingung atau khawatir mengenai sesuatu yang akan datang, (Zulaekah & Kusumawati, 2021). Banyak hasil survey yang menunjukkan terjadinya peningkatan pada kehamilan resiko tinggi di setiap daerah di Indonesia, salah satunya yaitu di daerah Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan.

Berdasarkan data WHO (World Health Organization, 2020) melaporkan bahwa sekitar 287.000 ibu menghadapi risiko tinggi selama kehamilan akibat komplikasi seperti perdarahan (28%), preeklampsia/eklampsia (24%), infeksi (11%), dan penyebab tidak langsung seperti trauma obstetri (5%). Sebagian besar kasus ini terjadi di negara berkembang, terutama karena ibu hamil tidak mengikuti kelas kehamilan, sehingga kurang memahami risiko kehamilan. Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000.000. Sebanyak 107.000.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan (Rafidah et al., 2021). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Putri hidayathillah et al., 2023), di Jawa Timur, sebanyak 31,4% ibu hamil mengalami kecemasan yang sangat berat, sementara 12,9% lainnya mengalami kecemasan yang berat. Pada tahun 2021, terdapat 107.000 ibu hamil di Jawa Timur yang mengalami kecemasan terkait kehamilan, yang mencakup 28,7% dari total populasi ibu hamil sebanyak 679.765 orang. Selain itu, 355.873 ibu hamil atau 52,3% mengalami kecemasan menjelang persalinan (Dinkes Jatim, 2021)

Berdasarkan survey yang dilakukan pada tanggal 26 Juni 2024 di Puskesmas Kedungpring Lamongan, didapatkan data bahwa pada tahun 2022 ibu hamil sebanyak 355 dan ibu risiko tinggi sebanyak 71 (20%) ,tahun 2023 ibu hamil sebanyak 344 dan ibu hamil risiko tinggi 69 (18,60%),sedangkan tahun 2024 ibu hamil 2024 sebanyak 430 dan ibu hamil risiko tinggi sebanyak 58 (13,48%) . Pada saat melakukan survei awal terdapat 10 ibu hamil risiko tinggi. Dari jumlah tersebut ibu hamil risiko tinggi yang mengalami kecemasan parah sebanyak 1 orang (10%), sedangkan kecemasan

sedang sebanyak 3 orang (30%), yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 4 orang (40%) dan ibu hamil yang normal tidak mengalami cemas sebanyak 2 orang (20%). Berdasarkan data di atas dapat di simpulkan bahwa proporsi kecemasan pada ibu hamil risiko tinggi cukup besar dan terjadi peningkatan yang signifikan. Oleh sebab itu perlu dilakukan adanya penanganan atau pencegahan salah satunya yaitu dengan memberikan kombinasi terapi relaksasi benson dan guided imagery terapi yang telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan.

Tingginya tingkat kecemasan yang mempengaruhi pada ibu hamil risiko tinggi dapat di bagi menjadi dua kategori yaitu faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal meliputi jenis kelamin, umur, tingkat pendidikan, pekerjaan dan ekonomi. Untuk faktor eksternal meliputi lingkungan, pengetahuan, akses informasi, dukungan suami dan dukungan keluarga. Dari beberapa faktor tersebut yang berpengaruh terhadap kecemasan ibu hamil adalah dukungan suami. Dukungan dari suami memiliki peran penting dalam membantu ibu menjaga emosi positif selama kehamilan, yang berdampak pada kesehatan ibu dan janin. Peran serta dukungan suami selama kehamilan terbukti meningkatkan kesiapan ibu untuk menghadapi kehamilan dan proses persalinan. Semua bentuk dukungan suami menjelang persalinan dapat memperkuat kesiapan mental ibu hamil, mengurangi kecemasan, serta memberikan rasa aman dan nyaman(Wicaksana et al., 2024).

Dampak kecemasan pada ibu dapat berupa melemahnya kontraksi otot rahim selama persalinan, yang disebabkan oleh pelepasan hormon katekolamin dan adrenalin yang menghambat sekresi hormon oksitosin. Kontraksi yang lemah dapat

menyebabkan persalinan yang berkepanjangan, meningkatkan risiko infeksi dan kelelahan pada ibu (Apriliani et al., 2023).

Jika kecemasan ini tidak ditangani dengan segera, hal ini dapat mempengaruhi proses persalinan, yang akan menyebabkan lemahnya kontraksi uterus, persalinan yang berkepanjangan, fetal distress, serta peningkatan tekanan darah pada ibu hamil, yang dapat berujung pada mortalitas dan morbiditas (Meihartati et al., 2019). Kecemasan menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kemajuan persalinan, sehingga penting untuk melakukan upaya pengurangan kecemasan pada ibu hamil (Suriyati, 2019).

Kecemasan dapat diatasi melalui teknik non-farmakologi, salah satunya adalah terapi relaksasi. Terapi ini populer karena tidak menimbulkan efek samping, mudah dilaksanakan, memerlukan waktu yang singkat, dan relatif murah. Salah satu jenis terapi relaksasi yang efektif untuk mengurangi kecemasan adalah terapi relaksasi. Terapi relaksasi ini adalah menggabungkan teknik napas dalam dengan ungkapan atau kata-kata yang diulang secara berulang untuk menciptakan sugesti, sehingga dapat mengurangi kecemasan dan rasa nyeri pada pasien (Sofiyana et al., 2023).

Terapi yang digunakan yaitu terapi relaksasi Benson adalah metode yang menggabungkan teknik napas dalam dengan elemen religius atau keyakinan, memberikan manfaat ganda dalam menciptakan ketenangan. Terapi ini merupakan intervensi keperawatan komplementer yang melibatkan pengaturan pernapasan, relaksasi otot, konsentrasi, dan pengucapan kata-kata spiritual. Terapi relaksasi Benson efektif untuk mengatasi kecemasan yang dapat muncul dalam bentuk stress atau

depresi, sehingga membantu seseorang merasa tenang, nyaman, dan rileks, serta mengurangi kecemasan (Pujiastutik et al., 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Herbert Benson et al. (2020), dalam penelitian yang berjudul *The Relaxation Response*, mengembangkan terapi relaksasi Benson yang dikenal dengan teknik relaksasi berbasis pernapasan. Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson efektif dalam mengurangi stres dan kecemasan pada berbagai kelompok pasien, termasuk pasien yang mengalami kondisi medis yang mempengaruhi kesejahteraan mental mereka.

Selain terapi relaksasi *Benson*, terapi *Guided Imagery* dapat digunakan sebagai alternatif dalam mengurangi kecemasan kehamilan dengan resiko tinggi. *Guided imagery* adalah metode yang melibatkan pemikiran tentang hal-hal yang dapat menimbulkan perasaan bahagia dan rileks, seperti mengingat tempat indah atau peristiwa yang menyenangkan. Relaksasi dilakukan secara mendalam dengan teknik pencitraan terpandu, untuk membantu pasien mencapai kondisi rileks. (Suhermi, 2024). Mekanisme dari *Guided Imagery* bekerja dengan cara mengendalikan rasa nyeri melalui penciptaan perasaan relaksasi, yang kemudian diteruskan ke hipotalamus untuk merangsang produksi *Corticotropin Releasing Factor* (CRF). CRF ini selanjutnya merangsang kelenjar pituitari untuk meningkatkan produksi *Proopiomelanocortin* (POMC), yang pada gilirannya meningkatkan produksi Enkephalin oleh medula adrenal. Teknik ini bermanfaat untuk mengurangi stres atau kecemasan, serta mengurangi rasa nyeri (Latifah et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Sadeghi et al. (2019), dalam penelitiannya yang berjudul *The Effect of Guided Imagery on Anxiety and Stress in High-Risk Pregnant Women*, menguji pengaruh *Guided Imagery* terhadap kecemasan dan stres pada ibu hamil dengan risiko tinggi. Penelitian ini menunjukkan bahwa *guided imagery* secara signifikan mengurangi kecemasan dan stres pada ibu hamil yang menghadapi risiko komplikasi kehamilan.

Solusi untuk Mengatasi Permasalahan Kecemasan pada Ibu Hamil Risiko Tinggi di Puskesmas Kedungpring Lamongan yaitu dengan Pemberian kombinasi terapi relaksasi *Benson* dan *Guided Imagery* secara rutin kepada ibu hamil risiko tinggi di Puskesmas Kedungpring Lamongan sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan. Terapi ini dapat diberikan dalam bentuk sesi pertemuan kelompok atau individu, dengan durasi yang cukup, misalnya 15 menit per sesi, untuk memaksimalkan efek relaksasi. Kemudian memberikan edukasi kepada ibu hamil tentang pentingnya menjaga kesehatan mental selama kehamilan, serta mengenalkan mereka pada manfaat terapi relaksasi dalam mengurangi kecemasan.

Berdasarkan uraian latar belakang serta penjelasan pada justifikasi, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait dengan kehamilan dengan risiko tinggi dengan judul penelitian “Pengaruh yang signifikan antara pemberian kombinasi terapi relaksasi *Benson* dan *Guided Imagery* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil risiko tinggi di Puskesmas Kedungpring Lamongan.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut: Apakah ada pengaruh kombinasi terapi relaksasi *Benson* dan *Guided Imagery* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil risiko tinggi?.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari peneliti ini adalah untuk menganalisis pengaruh pemberian kombinasi terapi relaksasi *Benson* dan *Guided Imagery* terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil risiko tinggi di Puskesmas Kedungpring Lamongan.

1.3.2 Tujuan khusus

- 1) Mengidentifikasi tingkat kecemasan ibu hamil risiko tinggi sebelum di berikan kombinasi terapi relaksasi *Benson* dan *Guided Imagery* terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil risiko tinggi di Puskesmas kedungpring Lamongan.
- 2) Menganalisis perbedaan setelah melakukan kombinasi terapi relaksasi *Benson* dan *Guided Imagery* terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil risiko tinggi di Puskesmas Kedungpring Lamongan.
- 3) Menganalisis pengaruh pemberian kombinasi terapi relaksasi *Benson* dan *Guided Imagery* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil risiko tinggi di Puskesmas Kedungpring Lamongan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi tentang pengaruh pemberian kombinasi terapi relaksasi *Benson* dan *Guided Imagery* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil risiko tinggi sehingga dapat digunakan sebagai landasan pengembangan ilmu keperawatan khususnya dalam bidang ilmu keperawatan maternitas.

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman secara langsung tentang penelitian yaitu dengan mengaplikasikan berbagai teori dan konsep yang didapatkan dari bangku kuliah ke dalam bentuk penelitian.

2) Bagi Profesi

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi profesi perawat dalam penyampaian informasi pengaruh pemberian kombinasi terapi relaksasi *Benson* dan *Guided Imagery* pada ibu hamil yang berisiko tinggi. Serta menggerakkan tenaga kesehatan untuk meningkatkan mutu pelayanan dalam pemeriksaan kehamilan.

3) Bagi ibu hamil

Bagi ibu hamil dapat menjadi sumber pengetahuan, tentang kombinasi terapi relaksasi *Benson* dan *Guided Imagery* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil resiko tinggi.

4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya tentang kombinasi terapi relaksasi *Benson* dan *Guided Imagery* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil resiko tinggi.

