

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan adalah cita-cita tiap perempuan dan merupakan langkah menuju kesempurnaan sebagai seorang ibu. ⁽¹⁾ Kehamilan adalah fase pembentukan janin dalam kandungan seorang perempuan, yang umumnya berlangsung sekitar 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari), dihitung sejak awal periode menstruasi terakhir hingga saat persalinan. Kehamilan adalah suatu proses alami yang terjadi pada perempuan dan mengakibatkan perubahan fisiologis pada ibu, bukan bersifat patologis. ^(2,3)

Bagi sebagian wanita, masa kehamilan dapat dianggap sebagai salah satu periode krisis dalam hidupnya. Selama fase pertumbuhan janin, seluruh sistem tubuh wanita mengalami berbagai perubahan karena peningkatan hormon yang dihasilkan oleh plasenta. Hal ini mengakibatkan adaptasi tubuh wanita hamil terhadap perubahan tersebut. Pengalaman baru ini menciptakan perasaan antara kegembiraan dan harapan yang penuh semangat, tetapi juga diiringi kekhawatiran terkait apa yang mungkin dialami selama masa kehamilan. Ketidakpastian yang timbul selama proses menanti kelahiran dalam jangka waktu yang lama dapat menimbulkan kecemasan. Selain itu, terdapat kekhawatiran terkait hal-hal yang menakutkan selama proses persalinan, meskipun tidak semua hal yang dipikirkan tersebut pasti terjadi. Situasi ini dapat menyebabkan perubahan signifikan, tidak hanya pada aspek fisik tetapi juga psikologis.

Perasaan takut dan kecemasan pada ibu hamil dapat menyebabkan rasa sakit yang berlebihan selama proses persalinan. Intensitas rasa sakit yang dirasakan oleh ibu dapat menghambat kelancaran proses persalinan dan memperpanjang durasinya. Jika kecemasan dan kekhawatiran ibu hamil tidak ditangani secara serius, dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis baik ibu maupun janin. ^(1,2,4)

Angka kecemasan pada wanita hamil trimester III bervariasi di beberapa negara, seperti Portugal dengan tingkat 18,2%, Bangladesh mencapai 29%. Di Hongkong, tingkat kecemasan dan atau depresi mencapai 54%, sementara di Pakistan mencapai 70%. Di Indonesia, jumlah ibu hamil mencapai 373.000.000 orang. Hasil penelitian pada ibu hamil primigravida menunjukkan bahwa 22,5% mengalami cemas ringan, 30% mengalami cemas sedang, 27,5% mengalami cemas berat, dan 20% mengalami cemas sangat berat. Dalam konteks di Indonesia, sekitar 107.000.000 orang ibu hamil (28,7%) mengalami kecemasan menghadapi persalinan. Kecemasan lebih umum terjadi pada ibu hamil primigravida, mencapai 66,2%, dibandingkan dengan ibu hamil multigravida yang mencapai 42,2%. Secara keseluruhan, populasi ibu hamil di Pulau Jawa mencapai 679.765, di mana 355.873 orang (52,3%) mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. ^(4,5)

Wanita yang mengalami kehamilan pertama kali (primigravida) memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Kecenderungan ini terjadi karena primigravida menghadapi ketidakpastian terkait proses persalinan, tidak memiliki pengalaman sebelumnya dalam melahirkan. Penelitian menunjukkan

bahwa kecemasan dan kekhawatiran pada trimester III lebih menonjol dibandingkan dengan trimester sebelumnya. Pada periode ini, para ibu mulai membayangkan situasi persalinan yang mungkin menegangkan, merasakan kekhawatiran terkait rasa sakit yang akan mereka alami, bahkan mungkin khawatir terhadap kemungkinan kematian saat melahirkan. ⁽³⁾ Selain itu, pengetahuan ibu, dukungan suami, perubahan-perubahan fisik yang dialami oleh ibu dapat mempengaruhi kecemasan yang terjadi pada ibu hamil. ⁽⁶⁾

Tingkat kecemasan juga lebih tinggi dialami pada ibu yang belum mempersiapkan diri secara memadai untuk persalinan. Hal ini diperparah oleh fluktuasi hormonal yang dapat menciptakan ketidakstabilan emosional dan mental. Oleh karena itu, wanita hamil, terutama yang mengalami kehamilan pertama kali, lebih rentan terhadap perasaan panik, kecemasan yang mudah tersulut, sensitivitas yang meningkat, mudah terpengaruh, respons cepat marah, dan reaksi tidak rasional, di antara gejala lainnya. ^(7,8)

Ketidaknyamanan berlebihan dapat memiliki konsekuensi serius pada kondisi fisik dan psikologis, baik pada ibu maupun janin. Pada ibu, dampaknya termasuk peningkatan produksi hormon yang mempengaruhi berbagai organ tubuh, seperti jantung yang berdetak cepat, peningkatan denyut nadi, pernapasan yang cepat, berkeringat, dan kecemasan yang dapat memperburuk rasa sakit selama persalinan. Kondisi ini dapat menyebabkan otot-otot menjadi tegang, membuat ibu menjadi cepat lelah, dan meningkatkan risiko persalinan yang memakan waktu. ^(9,10)

Tingkat kecemasan yang tinggi dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, bayi berat lahir rendah (BBLR), keguguran, dan dapat merangsang pelepasan hormon stres seperti *Adreno cortorico tropin hormone*, kortisol, dan katekolamin. Ini dapat mengganggu aliran darah dalam rahim, berpotensi berdampak pada stres pasca melahirkan, serta meningkatkan angka mortalitas dan morbiditas pada ibu hamil jika tidak diatasi. Selain itu, depresi dan kecemasan antenatal juga dapat berkontribusi pada tingkat stres pasca melahirkan. Pada trimester III, kecemasan dapat menyumbang sebanyak 13% hingga 22% dari kejadian stres pasca melahirkan pada 3 hingga 6 bulan setelah persalinan. ^(2,5,11,12)

Kecemasan penting diatasi agar rasa sakit yang berlebihan selama persalinan dapat diminimalkan dan risiko komplikasi persalinan dapat dihindari. Penanganan kecemasan, atau ansietas, dapat melibatkan berbagai metode, termasuk terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Pendekatan non farmakologi melibatkan berbagai teknik seperti psikoterapi, terapi kognitif, relaksasi, hipnoterapi, meditasi, relaksasi autogenik. ^(3,7,9-13)

Journaling Book dalam penelitian sebelumnya diperoleh bahwa terapi *Journaling* berpengaruh dalam menurunkan tingkat stress. ⁽¹⁴⁾ Dalam penelitian lain terkait pemberian terapi *Journaling* untuk mengatasi stress pada guru BK diperoleh hasil peserta merasa lebih rileks karena merasa sebagian permasalahan yang dihadapi sedikit berkurang dan merasa lebih termotivasi dengan mengingat kelebihan diri, keberuntungan atau penghargaan yang pernah didapat, serta hal positif lain yang tertuang dalam tulisan *Journaling*. ⁽¹⁵⁾ Dalam

penelitian ini peneliti melakukan penelitian terkait *Journaling* kepada ibu hamil dalam mengatasi tingkat kecemasan dengan metode *Journaling* atau menulis catatan harian yang ibu lakukan dan terkait hal-hal yang ibu cemas menjadi satu dalam bentuk buku.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di dinas Kesehatan kota Tasikmalaya didapatkan hasil bahwa jumlah ibu hamil terbanyak pada tahun 2023 terdapat di wilayah puskesmas Mangkubumi, dengan jumlah ibu hamil mencapai 908 orang. Sementara hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di wilayah puskesmas Mangkubumi didapatkan hasil bahwa cakupan jumlah ibu hamil primipara trimester III berjumlah 66 orang. Setelah dilakukan studi pendahuluan langsung kepada responden dengan menggunakan kuesioner didapatkan hasil bahwa 6 dari 7 (85,7%) ibu hamil primipara trimester III mengalami kecemasan ringan, sedang dan berat. 1 diantaranya mengalami kecemasan ringan, 4 mengalami kecemasan sedang dan 1 tidak mengalami kecemasan.

Berdasarkan uraian yang telah diuraikan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait Pengaruh *Journaling Book* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primipara trimester III.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh *Journaling Book* terhadap tingkat kecemasan pada Ibu Hamil Primipara Trimester III di wilayah Puskesmas Mangkubumi?

1.3 Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah yang penulis paparkan maka tujuan penelitian ini adalah :

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *Journaling Book* terhadap tingkat kecemasan pada Ibu Hamil Primipara Trimester III di wilayah Puskesmas Mangkubumi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menilai bagaimana tingkat kecemasan Ibu Hamil Primipara Trimester III sebelum diberikan perlakuan dengan menggunakan media *Journaling Book*.
2. Menilai bagaimana tingkat kecemasan Ibu Hamil Primipara Trimester III sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan media *Journaling Book*.
3. Menganalisis pengaruh *Journaling Book* terhadap tingkat kecemasan pada Ibu Hamil Primipara Trimester III di wilayah Puskesmas Mangkubumi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini dapat memberikan tambahan informasi dan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan umumnya di bidang Kesehatan khususnya di bidang kebidanan dalam

konteks Kesehatan Ibu Hamil Primipara Trimester III dalam menghadapi kecemasan dengan terapi yang dapat ibu lakukan secara mandiri.

1.4.2 Manfaat Praktisi

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi alternatif penyelesaian kasus-kasus yang dihadapi oleh ibu hamil khususnya Ibu Hamil Primipara Trimester III yang datang ke fasilitas Kesehatan.

2. Bagi Masyarakat

Memberikan pengetahuan kepada masyarakat khususnya Ibu Hamil Primipara Trimester III dan keluarga dalam menghadapi kecemasan yang dihadapi dalam kehamilan dengan terapi yang dapat dilakukan secara mandiri.

3. Bagi Ilmu Pengetahuan

Menambah informasi dan pengetahuan mengenai bagaimana pengaruhnya penanganan terapi kecemasan yang dapat dilakukan oleh ibu hamil secara mandiri.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti (Tahun)	Judul	Metode	Variabel	Hasil Penelitian
1	Veriza, Ervon Razi, Pahrur Roza, Elvin	Teknik Jurnaling dalam Pembentukan	Quasi eksperimen dan desain deret waktu	Variabel Dependen dalam pembentukan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik jurnaling efektif

	Triana, Winda (2023)	Perilaku Positif pada Remaja	selama 3 bulan.	perilaku positif pada remaja Variabel Independent Teknik Jurnaling	dalam membantu remaja membentuk perilaku baru yang lebih positif dari sebelumnya dengan hasil $p < 0,001$. Semakin positifnya perilaku remaja berpengaruh terhadap menurunnya angka perilaku beresiko pada remaja
2	Nurfitriani Fakhri Nurul Ain Larissa Insana Purnama Sonia Azzuric Abshar (2023)	Pengaruh Pemberian Terapi Journaling Dalam Menurunkan Tingkat Stress Klien di Balai Rehabilitasi BNN Baddoka	Penelitian merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian eksperimen	Variabel Dependen Dalam Menurunkan Tingkat Stress Klien di Balai Rehabilitasi BNN Baddoka Variabel Independen	Hasil signifikansi sebesar 0.751 atau ($>0,05$), yang berarti ada pengaruh pemberian terapi journaling dalam menurunkan stress Klien di Balai Rehabilitasi BNN Baddoka. Hasil penelitian ini

				Pengaruh Pemberian Terapi Journaling	menunjukkan bahwa 3 dari partisipan tidak mengalami perubahan sedangkan 7 partisipan lainnya mengalami perubahan sebelum dan setelah pemberian terapi journaling
--	--	--	--	---	---

