

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan keadaan yang dapat menimbulkan stress. Namun keadaan ini sangat berharga bagi setiap wanita karena setiap wanita dapat menyiapkan dirinya untuk memberikan perawatan dan mengemban tanggung jawab yang lebih besar dari sebelumnya. *World Health Organization* (WHO) mengatakan ada sebanyak 13% ibu hamil yang mengalami kecemasan di dunia dan lebih tinggi angkanya di negara berkembang yakni sebanyak 15,6%. Di Indonesia dari 373.000 ibu hamil ada sekitar 107.000 ibu hamil (28,7%) mengalami kecemasan dalam menghadapi proses persalinan (Putra et al., 2022).

Kecemasan pada ibu hamil juga dapat mengganggu kesehatan pada ibu dan janin yang dikandungnya antara lain berat badan lahir rendah (BBLR), preterm, kromosomal, dan abortus spontan, selain itu juga dapat mengakibatkan hambatan yang akan dialami pada saat persalinan. Dampak dari kecemasan yang berlebihan pada ibu hamil akan mempengaruhi kesehatan mental dan fisik ibu dan janin. Ibu hamil yang mengalami kecemasan yang berlebihan berisiko mengalami depresi dan gangguan kecemasan yang lebih tinggi, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik ibu dan janin. Kecemasan yang berlebihan pada ibu hamil juga dapat menyebabkan kelahiran prematur, yaitu kelahiran sebelum usia kehamilan 37 minggu. Kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan tidur seperti insomnia, peningkatan

risiko preeklampsia, gangguan pertumbuhan janin serta peningkatan risiko komplikasi persalinan (Buffa et al., 2018).

Adanya dampak negatif dari kecemasan terhadap ibu maupun janin yang dikandungnya tersebut menjadikan perhatian tenaga kesehatan untuk mencari upaya guna mengatasi permasalahan tersebut, beberapa upaya telah dilakukan baik menggunakan obat-obat maupun penggunaan terapi komplementer, salah satunya adalah terapi rileksasi. Terapi rileksasi dapat membantu ibu hamil untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kenyamanan selama proses persalinan. Terapi rileksasi dapat mencakup teknik relaksasi autogenik, pernapasan, meditasi, yoga, relaksasi otot progresif, dan terapi kognitif perilaku.

Terapi autogenik adalah salah satu bentuk relaksasi psikofisiologis yang dikembangkan oleh Johannes Heinrich Schultz, yang bertujuan untuk mengurangi stres dan kecemasan melalui latihan konsentrasi dan sugesti diri. Terapi ini sangat bermanfaat bagi ibu hamil yang mengalami kecemasan, terutama karena perubahan fisik, hormonal, dan psikologis selama masa kehamilan. Terapi autogenik merupakan metode aman dan alami untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil. Dengan latihan teratur, ibu hamil dapat merasa lebih tenang, percaya diri, dan siap menghadapi proses kehamilan hingga persalinan (Muliani, 2022).

Terapi autogenik didasarkan pada prinsip autosugesti atau sugesti diri (*self-suggestion*), yaitu kemampuan seseorang untuk mempengaruhi kondisi tubuh dan pikirannya sendiri melalui pengulangan kata-kata atau frasa yang

menenangkan, yang ditujukan untuk menghasilkan respon fisiologis relaksasi. Terapi ini telah banyak digunakan dalam bidang psikologi klinis dan terbukti mampu menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis yang berkaitan dengan kecemasan. Dibandingkan dengan metode lainnya, terapi autogenik memiliki kelebihan karena mudah dipelajari, tidak membutuhkan alat, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu hamil setelah mendapat bimbingan awal (Umam et al., 2020).

Hasil penelitian yang membahas Efektivitas Teknik Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Tamalate Kota Makassar yaitu penelitian oleh (Mutmainnah et al., 2024), dengan hasil bahwa teknik relaksasi autogenik efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Tamalate Kota Makassar. Hasil analisis statistik menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan setelah intervensi, dengan mayoritas responden mengalami penurunan kecemasan dari kategori kecemasan berat dan sedang menjadi tidak ada kecemasan dan menjadi kecemasan ringan. Hasil penelitian ini mendukung teknik relaksasi autogenic sebagai intervensi yang bermanfaat untuk mengelola kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan.

Hasil pra survey di Wilayah Kerja Karangpucung I pada bulan Mei 2025 diperoleh gambaran bahwa dari 10 ibu hamil trimester III yang berkunjung ke Puskesmas sebanyak 7 orang ibu menyatakan kecemasan atas kehamilannya terkait dengan adanya keluhan seperti nyeri punggung yang sering muncul, sulit tidur, edema atau pembengkakan pada tangan dan kaki, dan mudah lelah yang

sebenarnya umum terjadi pada ibu hamil yang memasuki trimester III. Hasil prasurvey juga terungkap dari hasil wawancara bahwa hampir keseluruhan dari ibu yang mengalami keluhan tersebut menunjukkan gejala kecemasan yang berlebihan yang terlihat dari ketakutan mereka akan kondisi kesehatan janinnya serta kekhawatiran akan proses persalinan tidak berjalan dengan lancar.

Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan telah menginisiasi berbagai program untuk meningkatkan kesejahteraan ibu hamil, termasuk dalam aspek mental dan psikologis, guna menurunkan kecemasan selama kehamilan. Salah satu upaya yang telah rutin dilaksanakan adalah kelas ibu hamil setiap 1 bulan sekali di Wilayah Puskesmas Karangpucung 1, akan tetapi dari pelaksanaan tersebut belum ada skrining khusus untuk deteksi dini kecemasan ibu hamil khususnya ibu hamil trimester III, sehingga kecemasan ibu hamil di wilayah tersebut belum tertangani secara tepat. Dari uraian tersebut di atas, maka penulis ingin melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap kecemasan ibu hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Karangpucung I Kabupaten Cilacap.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, rumusan masalah yang dapat dirumuskan adalah adakah pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap kecemasan ibu hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Karangpucung I Kabupaten Cilacap?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap kecemasan ibu hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Karangpucung I Kabupaten Cilacap.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kecemasan ibu hamil trimester III di Wilayah Puskesmas Karangpucung I Kabupaten Cilacap sebelum dilakukan terapi relaksasi Autogenik
- b. Mengidentifikasi kecemasan ibu hamil trimester III di Wilayah Puskesmas Karangpucung I Kabupaten Cilacap setelah dilakukan terapi relaksasi Autogenik.
- c. Menganalisis pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap kecemasan ibu hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Karangpucung I Kabupaten Cilacap.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar mengenai Therapi Relaksasi Autogenik terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil yang akan menjalani proses persalinan dalam upaya memberikan terapi non farmakologi pada ibu hamil yang mengalami kecemasan.

2. Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai referensi penelitian, institusi pendidikan, dan sumber baca bagi Mahasiswa mengenai terapi relaksasi Autogenik terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil yang akan menjalani proses persalinan.

b. Bagi Puskesmas

Diharapkan hasil penelitian ini menjadi gambaran kejadian kecemasan di Puskesmas Karangpucung I sehingga dapat menentukan arah kebijakan dalam menurunkan atau memberikan solusi mencegah kecemasan pada ibu hamil.

c. Bagi Ibu hamil

Penelitian ini diharapkan menjadi sarana informasi dan manfaat kepada ibu hamil dalam meminimalisir kecemasan sebelum persalinan dengan melakukan terapi relaksasi Autogenik.

d. Bagi Tenaga kesehatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi solusi terapi non farmakologi dalam mengatasi kecemasan ibu hamil yang akan menjalani proses persalinan.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1
Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian	Desain Penelitian, Analisis Data, hasil	Perbedaan Penelitian
1	Efektivitas terapi relaksasi Autogenik dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Tiuh Tohou Kabupaten Tulang Bawang (Mutmainnah et al., 2024)	Penelitian ini merupakan penelitian analitik kuantitatif dengan pendekatan pra eksperimen dan rancangan one group pretest posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil TM III, dengan jumlah sampel sebanyak 34 ibu. Pengumpulan data dengan lembar kuisioner <i>Perinatal Anxiety Screening Scale</i> (PASS), dan intervensi berupa terapi relaksasi Autogenik. Analisis data univariat menggunakan rata-rata, analisa bivariat menggunakan uji t- test. Hasil penelitian didapatkan nilai Sig. 0,000, yang berarti bahwa terapi relaksasi Autogenik terbukti secara signifikan efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III di Puskesmas Tiuh Tohou Tahun 2023 dengan nilai Sig: 0,000.	Waktu dan tempat penelitian, variabel penelitian dan teknik sampling.
2	Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan Pasien Preoperasi <i>Section Caesarea</i> (SC) di IBS RSUD Kota Yogyakarta (Arifin, 2020)	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian <i>Pra-Experimental one-group pra-post test design</i> . Populasi dalam penelitian ini adalah pasien pre operasi SC di IBS RSUD Kota Yogyakarta yang mengalami kecemasan. Pengambilan sampel dengan <i>purposive sampling</i> dengan jumlah 23 orang. Alat pengumpulan data yaitu dengan kuisioner kecemasan dari HARS dan uji analisis dengan menggunakan Wilcoxon signed rank test. Hasil penelitian menunjukkan nilai analisis <i>bivariat</i> dengan rumus <i>Wilcoxon signed rank test</i> ada	Variabel penelitian, Populasi dan Sampel, Waktu dan tempat penelitian, alat ukur dan analisis data.

No	Judul Penelitian	Desain Penelitian, Analisis Data, hasil	Perbedaan Penelitian
		pengaruh yang signifikan setelah diberikan relaksasi autogenik terhadap kecemasan pasien preoperasi SC di IBS RSUD Kota Yogyakarta. Dengan hasil <i>p value</i> : 0,000.	