

BAB I

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah sebuah peristiwa yang membahagiakan terutama bagi pasangan suami dan istri (Zulaekah & Kusumawati, 2021). Kehamilan merupakan tujuan untuk melanjutkan keturunan yang terjadi secara alami, dan menghasilkan janin yang tumbuh didalam rahim seorang ibu. Masa kehamilan ini dimulai dari terjadinya konsepsi hingga lahirnya janin. Lama kehamilan berlangsung hingga 40 minggu atau 9 bulan 7 hari dan dihitung dari hari pertama haid terakhir (Yanti et al., 2020). Dengan adanya kehamilan maka sistem tubuh wanita mengalami perubahan yang mendasar untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan janin dalam rahim selama proses kehamilan seseorang. Kehamilan, persalinan, dan kelahiran merupakan proses fisiologis, tetapi penyulit dapat muncul kapan saja, dan dapat memberikan dampak serius pada ibu dan janin. Istilah kehamilan risiko tinggi (kehamilan berisiko) digunakan ketika faktor fisiologis atau psikologis secara signifikan dapat meningkatkan kemungkinan mortalitas atau morbiditas ibu atau janin (Dianaurelia & Astriani, 2024).

Kehamilan merupakan suatu proses yang alamiah dimana terdapat hasil konsepsi (pertemuan ovum dan spermatozoa) di dalam rahim seorang ibu. Kehamilan ini dibagi menjadi 3 trimester, yaitu trimester pertama yang berlangsung selama 12 minggu yaitu sejak minggu pertama sampai minggu ke-12, trimester II berlangsung selama 15 minggu yaitu saat minggu ke-13 sampai minggu ke-27 dan trimester III berlangsung selama 13 minggu yaitu saat

minggu ke-28 sampai minggu ke-40 (Manullang et al., 2022). Kehamilan mengalami perubahan fisiologis dan psikologis. Perubahan fisiologis diantaranya perubahan organ reproduksi, sistem kardiovaskuler, pernafasan, ginjal, integumen, mukuloskeletal, neurologi, pencernaan, dan endokrin. Perubahan psikologis merupakan respon emosional yang terjadi akibat perubahan organ tubuh dan peningkatan tanggung jawab menghadapi kehamilan dan masa perawatan anak selanjutnya (Suryati, 2024).

Kehamilan bagi seorang wanita merupakan hal yang membahagiakan ataupun menjadikan kecemasan sebab dapat beresiko menyebabkan komplikasi bagi ibu maupun janin. Kesiapan baik fisik maupun mental sangat dibutuhkan. Kesehatan mental ibu hamil perlu mendapat perhatian, karena akan berdampak pada kesehatan fisiknya (Zulaekah & Kusumawati, 2021). Ibu yang tidak mempunyai persiapan untuk melahirkan akan lebih cemas dan lebih memperhatikan ketakutan dalam suatu perilaku diam hingga menangis. Sekalipun peristiwa kelahiran sebagai fenomenal fisiologi yang normal, kenyataannya proses persalinan berdampak terhadap perdarahan, kesakitan luar biasa serta menimbulkan ketakutan bahkan kematian bagi ibu maupun bayinya (Anastasia et al., 2022)

Ibu hamil yang mengalami kecemasan di tandai dengan gelisah, bergemetar, berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, lemas, panas dingin, dan mudah tersinggung. Faktor-faktor yang dapat menimbulkan kecemasan yaitu pengetahuan, psikologi, ekonomi, pengalaman, dukungan keluarga serta dukungan suami. Kecemasan pada ibu hamil akan bertambah

besar ketika jadwal persalinan semakin dekat yaitu memasuki trimester ke III, ibu mulai memikirkan proses melahirkan serta kondisi bayi yang akan dilahirkan. Kejadian tersebut menyebabkan makin lamanya proses persalinan (partus lama), risiko sectio caesaria, dan persalinan dengan bantuan alat vakum ekstr aktoraktor (Anastasia et al., 2022).

Setiap kehamilan dan persalinan memiliki sifat dan kondisi yang berbeda sehingga kecemasan ibu pada kehamilan trimester III sebagian besar mengalami cemas baik itu pada ibu primigravida maupun multigravida (Anastasia et al., 2022). *World Health Organization* (WHO, 2019) menunjukkan sekitar 8-10% ibu hamil mengalami kecemasan, meningkat menjadi 13% menjelang persalinan. Kemudian di Indonesia prevalensi terkait gangguan kecemasan menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 dalam (WHO,2024) menunjukkan sebesar 6% usia 15 tahun ke atas atau sekitar 24 juta penduduk Indonesia mengalami gangguan kecemasan pada tahun 2024. Pada tahun 2023 menunjukkan sebesar 43,3% ibu hamil mengalami kecemasan, dan meningkat saat menghadapi persalinan mencapai 48,7% (Fadilah et al., 2025). Populasi ibu di pulau Jawa pada tahun 2019 terdapat 67.976 ibu hamil, sedangkan yang mengalami kecemasan pada saat akan menghadapi persalinan yaitu 35.587 orang atau 52,3% (Wulandari, 2025).

Hasil survey yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, dengan hasil 798 orang (27%) dari 2.928 ibu hamil menunjukan terdapat tanda gangguan psikiatri yang berupa kecemasan menjelang persalinan (Novianti et al., 2025). Berdasarkan data Dinas Kesehatan di Kabupaten Ciamis tahun 2024

jumlah ibu hamil sebanyak 20.851 orang (Dinas Kesehatan 2024). Berdasarkan data yang di ambil dari UPTD Puskesmas Sindangkasih, pada tahun 2024 terdapat 793 orang ibu hamil, tahun 2025 terdapat 709 orang ibu hamil dan tahun 2026 per Januari terdapat 62 orang ibu hamil pada K1, 47 orang ibu hamil pada K2 dan 47 orang ibu hamil pada K6.

Oleh karena itu, diperlukan strategi penanganan yang efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil guna mencegah dampak negatif, terutama bagi kesehatan ibu yang mengandung dan bayi yang dikandungnya. Kecemasan pada ibu hamil dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Pada ibu hamil, terapi non farmakologis lebih diutamakan sebelum upaya farmakologis. Sehingga efek samping dari obat-obatan anti kecemasan pada ibu hamil dapat diminimalkan. Berbagai metode terapi non-farmakologis telah dikembangkan untuk membantu mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Beberapa di antaranya melalui terapi kelompok suportif, teknik relaksasi, relaksasi otot progresif, guided imagery and music (GIM), aromaterapi lavender, teknik pernapasan diafragma, terapi musik klasik, hidroterapi, senam hamil, dukungan sosial melalui motivational interviewi. Relaksasi merupakan salah satu intervensi yang dapat yang dapat dilakukan untuk menangani kecemasan. Relaksasi merupakan metode efektif untuk mengurangi keregangan otot, rasa jenuh dan kecemasan. Manfaat yang dapat dirasakan setelah melakukan relaksasi nafas dalam dapat menghilangkan nyeri, kentraman hati, dan berkurangnya rasa cemas (Novita et al., 2022).

Teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Relaksasi nafas adalah pernapasan abdomen dengan frekuensi lambat atau perlahan, berirama, dan nyaman yang dilakukan dengan memejamkan mata. Relaksasi merupakan metode efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada klien yang mengalami nyeri kronis. Latihan pernafasan dan teknik relaksasi menurunkan konsumsi oksigen, frekuensi pernafasan, frekuensi jantung, dan ketegangan otot, yang menghentikan siklus nyeri-ansietas (Dianaurelia & Astriani, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Kurniyati dan Bakara dalam Chrisyanna (2023) menunjukkan bahwa intervensi ini dapat membantu mengurangi kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan. Karena, mekanisme kerja dari relaksasi napas dalam ini melibatkan aktivasi sistem saraf parasimpatik yang berperan dalam menenangkan tubuh, menstabilkan ritme jantung, dan menciptakan kondisi fisiologis yang lebih rileks.

Selain itu, rendam kaki dengan air hangat juga bisa membantu menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Hidroterapi merupakan pengobatan ilmiah dengan menggunakan air untuk menyembuhkan dan mengurangi nyeri serta berbagai penyakit ringan melalui cara yang berbeda. Salah satu bentuk hidroterapi yaitu rendam kaki menggunakan air hangat. Rendam kaki air hangat merupakan kondisi kaki yang kontak langsung dengan air hangat. Rendam kaki air hangat dilakukan pada suhu 38°C- 39°C . Prinsip dasar merendam kaki dengan air hangat dapat mengakibatkan vasodilatasi

pembuluh darah yang mengakibatkan aliran darah menjadi lancar sehingga otot dapat berelaksasi. Beberapa penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Malibel et al., 2020, hidroterapi rendam kaki air hangat suhu efektif digunakan pada 38-40°C selama 10-20 menit di mana tujuannya untuk memvasodilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan aliran darah menjadi lancar sehingga otot dapat berelaksasi dan akan mengurangi kecemasan (Anastasia et al., 2022).

Berdasarkan latar belakang tersebut dan adanya beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa kecemasan dapat dikurangi melalui metode tertentu, maka penulis tertarik untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah berjudul “Penerapan Terapi Relaksasi Napas Dalam dan Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis”.

A. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Penerapan Terapi Relaksasi Napas Dalam dan Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III”

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui Gambaran penerapan terapi relaksasi napas dalam dan rendam kaki menggunakan air hangat untuk menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik pasien dengan gangguan kecemasan
- b. Mengetahui gambaran pelaksanaan penerapan terapi relaksasi napas dalam dan rendam kaki menggunakan air hangat.
- c. Mengetahui skor tanda dan gejala kecemasan sebelum diberikan terapi relaksasi napas dalam dan rendam kaki menggunakan air hangat
- d. Mengetahui skor tanda dan gejala kecemasan setelah diberikan terapi relaksasi napas dalam dan rendam kaki menggunakan air hangat

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan ilmu keperawatan khususnya pada keperawatan jiwa, baik dalam teori maupun praktik terkait dengan terapi nonfarmakologis untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III.

2. Manfaat Praktik

a. Bagi peneliti

Penelitian diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan pengalaman nyata dalam memberikan asuhan keperawatan jiwa pada pasien yang mengalami masalah kesehatan jiwa khususnya gangguan kecemasan pada ibu hamil di wilayah UPTD Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis.

b. Bagi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi dibidang Pendidikan sebagai bahan rujukan bagi mahasiswa dalam meningkatkan pengetahuan terkait efektifitas penerapan terapi relaksasi napas dalam dan rendam kaki menggunakan air hangat untuk menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III.

c. Bagi Klien dan Keluarga

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, pasien memperoleh pengetahuan tentang cara mengatasi kecemasan yang dialami salah satunya dengan terapi relaksasi napas dalam dan rendam kaki menggunakan air hangat.

d. Bagi Masyarakat

Penulis berharap penelitian ini dapat menjadikan alternatif tindakan dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III.