

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Penurunan angka kematian ibu merupakan salah satu masalah besar di negeri ini. Pasalnya, angka kematian ini menunjukkan gambaran derajat kesehatan di suatu wilayah sebagai tolak ukur keberhasilan pembangunan manusia Indonesia. Tolak ukur keberhasilan tersebut diukur dengan tingkat kematian maternal (*Maternal Mortality*).

Menurut definisi WHO yang dimaksud dengan kematian maternal adalah kematian seorang wanita waktu hamil atau dalam 42 hari sesudah berakhirnya kehamilan oleh sebab apapun, terlepas dari tuanya kehamilan dan tindakan yang dilakukan untuk mengakhiri kehamilan, (Wiknjosastro, 1997:7).

Angka Kematian Maternal (*Maternal Mortality Rate*) tinggi disebabkan karena masih kurangnya pengetahuan ibu tentang kesehatan dan kurang meratanya pelayanan kesehatan yang baik pada semua ibu hamil. “Di negara-negara sedang berkembang sebagian besar penyebab ini adalah perdarahan, infeksi, getosis, dan abortus” (Wiknjosastro, 1997: 22). “Berdasarkan penelitian WHO di seluruh dunia Angka Kematian Ibu sebesar 500.000 jiwa per tahun”, (Manuaba, 1998: 8). Angka kematian ibu saat melahirkan tidak banyak berkurang dalam 10 tahun terakhir. Meski dari tahun ke tahun menunjukkan peningkatan, kenyataannya angka kematian ibu saat melahirkan belum bisa ditekan.

Berdasarkan pernyataan Pramudiarja (2010) yaitu:

Dalam 10 tahun terakhir, angka kematian ibu melahirkan cenderung tidak banyak mengalami penurunan. Sejak tahun 1991 hingga 1997 grafiknya (AKI) turun drastis, namun dari 1997 hingga 2007 cenderung melandai. AKI di Indonesia pada tahun 2003 sekitar 307 per 100.000 kelahiran hidup sedangkan AKB 35 per 1.000 kelahiran hidup (Depkes RI, 2005), dan menurut laporan BKKBN pada bulan Juli 2005, AKI masih berkisar 262 per 100.000 kelahiran hidup. Sementara data terakhir dalam Riskesdas tahun 2007 menunjukkan AKI masih sebesar 228 per 100 ribu kelahiran hidup. Sesungguhnya tragedi kematian ibu tidak perlu terjadi karena lebih dari 80% kematian dapat dicegah melalui kegiatan yang efektif, misal pemeriksaan kehamilan pemberian gizi yang memadai dan lain-lain.

Kehamilan dan persalinan pada seorang ibu merupakan suatu proses yang alamiah. Agar proses yang alamiah ini berjalan lancar dan baik, dimana tidak berkembang menjadi keadaan patologis dan diperolehnya ibu dan bayi yang sehat optimal diperlukan persiapan, baik persiapan fisik maupun mental. Di dalam kehidupannya, manusia tidak mungkin terlepas dari situasi pengaruh emosional yang dapat mempengaruhi cara individu di dalam menanggapi emosinya, adalah dimana saat kondisi fisik dan psikologis yang sedang dialami individu, misalnya saat hamil yang dialami seorang wanita. Kehamilan pada umumnya menambah intensitas emosi dan tekanan batin pada kehidupan psikis ibu hamil, dan kebanyakan wanita mengalami perubahan psikologis dan emosional. Tidak jarang ada wanita yang merasa khawatir terjadi masalah dalam kehamilannya, bahwa ada kemungkinan bayinya tidak normal.

Bagi ibu hamil, menghadapi masa persalinan merupakan suatu kondisi nyata yang pasti dilalui, dan dirasakan mengancam diri ibu hamil tersebut yang menyebabkan perasaan tegang, khawatir, dan takut. Adanya perubahan fisiologis yang menimbulkan ketidakstabilan kondisi psikologis selama hamil menumbuhkan

kekhawatiran yang terus-menerus dalam menghadapi kelahiran bayi, perasaan demikian akan terwujud dalam bentuk suatu kecemasan. Perubahan emosi tersebut tidak sama pada setiap wanita hamil. Perbedaan tersebut tergantung pada kepribadian masing-masing ibu hamil, tipe stress yang pernah dialami sebelumnya, dan dukungan emosi yang didapat dari wanita tersebut.

Pada usia kehamilan antara tujuh hingga sembilan bulan (trimester ketiga), berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil merasa cepat lelah, sukar tidur, nafas pendek, tampak kaki dan tangan membengkak. Kemudian perubahan fisik lainnya yaitu berupa pembesaran perut yang menyebabkan rasa pegal pada pinggang, varises, kram pada kaki. Kondisi psikologis ibu pun menjadi mudah tersinggung serta tegang memikirkan kesehatan janinnya menjelang persalinan yang menyebabkan rasa cemas. Kondisi atau masalah yang dihadapi ibu hamil trimester akhir tersebut dalam menghadapi persalinannya dapat diatasi atau dikurangi melalui suatu latihan khusus bagi ibu hamil untuk mempersiapkan fisik dan mental ibu hamil menjelang persalinan yaitu mengikuti latihan senam hamil.

Senam hamil menurut Puspitorini (2009: 2) merupakan “latihan-latihan fisik atau pun senam yang khusus diperuntukkan bagi wanita hamil dan dirancang sesuai dengan standar kesehatan ibu hamil, sehingga sangat aman bagi ibu dan janin”.

Menurut Anggraeni (2010: 4), menjelaskan:

Senam hamil akan memberikan suatu hasil produk kehamilan (*out come*) yaitu persalinan yang lebih baik dibandingkan pada ibu-ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil, senam hamil biasanya dimulai saat kehamilan memasuki trimester ketiga, yaitu sekitar usia kehamilan 28-30 minggu kehamilan.

Dengan senam hamil diharapkan rasa sakit dan stres yang dialami ibu hamil dalam menjalani kehamilannya dan menghadapi persalinan akan berkurang.

Senam hamil berfungsi untuk mengendurkan ketegangan-ketegangan, mengurangi pegal-pegal, mengelastikan perineum dan dapat melakukan pernapasan secara teratur dalam menghadapi persalinan, secara psikologis juga berdampak positif untuk mengurangi rasa panik dan akhirnya proses persalinan dapat berjalan secara lancar. Senam hamil juga terbukti dapat membantu dalam perubahan metabolisme tubuh selama kehamilan, keuntungannya, tingginya konsumsi oksigen untuk tubuh, aliran darah jantung, stroke volume dan curah jantung. Selain itu dapat mengakibatkan perubahan peran jantung selama kehamilan yang berguna untuk membantu fungsi jantung sehingga para ibu hamil akan merasa lebih sehat dan tidak merasa sesak napas. Pada wanita-wanita hamil yang melakukan senam hamil secara teratur dilaporkan memberi keuntungan persalinannya masa aktifnya (Kala II) menjadi lebih pendek, mencegah insiden operasi *section caesaria* dan mengurangi terjadinya gawat janin pada waktu persalinan, (Anggraeni, 2010: 12).

Diperkuat dengan pernyataan Varney (2004: 130) bahwa:

Wanita yang berolahraga secara teratur, tingkat laporan mengalami ketidaknyamanan selama proses kehamilan lebih rendah, dan penyembuhan lebih cepat daripada yang tidak berolahraga selama kehamilan. Bagi yang giat berolahraga membutuhkan lebih sedikit intervensi cesar dan dapat memperpendek pekerjaan (fase aktif dari tahap 1 dan 2) daripada yang tidak berolahraga.

Latihan senam hamil yang diberikan di rumah sakit, dapat dilakukan juga di rumah di waktu-waktu senggang secara terprogram dan teratur, bila tidak ada keadaan yang sangat patologis, diharapkan akan dapat membawa wanita hamil ke arah persalinan yang fisiologis, sehingga perasaan takut, khawatir gelisah yang merupakan perasaan cemas, serta ketegangan mental dan fisik semuanya dapat berkurang. Namun tetap saja semua tergantung kepada pribadi masing-masing ibu hamil, kepercayaan pada diri sendiri, kepercayaan pada penolong persalinan nanti dan

latihan senam hamil secara terprogram dan teratur setidaknya selalu diperhatikan oleh ibu hamil.

Dari uraian di atas maka peneliti sangat tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Perbandingan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Akhir Dalam Menghadapi Persalinan yang Mengikuti Senam Hamil dengan Tidak Mengikuti Senam Hamil.”

### **B. Rumusan Masalah**

Untuk menjawab semua permasalahan di atas, maka penulis membuat rumusan masalah, yaitu:

“Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara ibu hamil trimester akhir yang mengikuti senam hamil dengan ibu hamil trimester akhir yang tidak mengikuti senam hamil terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan di Rumah Sakit Bhayangkara TK.I R. Said Sukanto Jakarta?”

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dengan rumusan masalah yang diajukan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan antara ibu hamil trimester akhir yang mengikuti senam hamil dengan ibu hamil trimester akhir yang tidak mengikuti senam hamil di Rumah Sakit Bhayangkara TK.I R. Said Sukanto Jakarta.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat:

1. Bagi pihak Rumah Sakit Bhayangkara TK.I R. Said Sukanto Jakarta, sebagai masukan dalam upaya meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan kebidanan khususnya di ruang bersalin.
2. Bagi Peneliti
  - a. Untuk menambah pengetahuan peneliti dalam melakukan penelitian.
  - b. Memberikan gambaran dan acuan bagaimana mengelola dan mengembangkan senam hamil sehingga lebih diminati oleh para ibu hamil.
3. Bagi Ibu Hamil
  - a. Dengan senam hamil diharapkan dapat menurunkan kecemasan ibu hamil sebelum datangnya proses persalinan.
  - b. Meningkatkan partisipasi ibu hamil terhadap senam hamil.
4. Bagi Keilmuan

Dengan penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan teoritis dan praktis bagi ilmu pengetahuan terutama di bidang obstetri yang berkaitan dengan senam hamil dan tingkat kecemasan ibu hamil trimester akhir dan dapat digunakan praktisi kebidanan ataupun pengembangan olahraga karena selalu bagi setiap ibu hamil mengalami kecemasan saat kehamilan dan menghadapi persalinan, dan dengan penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk pengembangan penelitian berikutnya

### **E. Batasan Penelitian**

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan batasan dalam melakukan penelitian terdapat dua variabel, variabel bebas (variabel yang mempengaruhi) dan variabel terikat (variabel yang dipengaruhi).

1. Yang menjadi variabel bebas adalah senam hamil di Rumah Sakit Bhayangkara TK.I R. Said Sukanto Jakarta.
2. Variabel terikat adalah tingkat kecemasan ibu hamil trimester akhir dalam menghadapi persalinan di Rumah Sakit Bhayangkara TK.I R. Said Sukanto Jakarta, yang terdiri dari komponen fisik, emosional, dan mental (kognitif).
3. Populasi dalam penulisan ini adalah seluruh pasien ibu hamil di Rumah Sakit Bhayangkara TK.I R. Said Sukanto Jakarta.
4. Sampel dalam penulisan ini adalah ibu hamil trimester akhir yang mengikuti senam hamil dan ibu hamil trimester akhir yang tidak melakukan senam hamil di Rumah Sakit Bhayangkara TK.I R. Said Sukanto Jakarta.
5. Lokasi penelitian adalah di Rumah Sakit Bhayangkara TK.I R. Said Sukanto Jakarta.
6. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner tingkat kecemasan ibu hamil yang terdiri dari teori berdasarkan komponen-komponen yang dikemukakan oleh Shah (Ghufron dan Risnawita, 2010: 144) yang terdiri dari : komponen fisik, emosional, dan mental (kognitif).

## F. Definisi Istilah

Agar tidak terjadi salah penafsiran atau pengertian terhadap judul penelitian tersebut, maka perlu dijelaskan beberapa arti yang ada, sebagai berikut :

1. Perbandingan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1988:75) adalah perbedaan (selisih), dalam hal ini yaitu perbedaan (selisih) antara tingkat kecemasan ibu hamil trimester akhir dalam menghadapi persalinan yang mengikuti senam hamil dan tidak mengikuti senam hamil.
2. Tingkat menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1988:75) adalah tinggi rendah kelas. Dalam hal ini adalah tinggi rendahnya kecemasan ibu hamil trimester akhir dalam menghadapi persalinan.
3. Kecemasan menurut Muchlas (Ghufron dan Risnawita, 2010: 142) adalah sesuatu pengalaman yang subjektif mengenai ketegangan mental, kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman. Dalam hal ini yaitu, kecemasan atau kekhawatiran ibu hamil trimester akhir dalam menghadapi persalinan.
4. Ibu hamil adalah sebutan untuk perempuan yang sedang mengandung, bunting. Dalam hal ini yaitu ibu hamil trimester akhir di Rumah Sakit Bhayangkara TK.I R. Said Sukanto Jakarta.
5. Trimester menurut Curtis, (1997: 284) yaitu metode pembagian kehamilan menjadi tiga periode waktu yang sama, masing-masing kurang lebih terdiri dari 13 minggu. Dalam hal ini, masa kehamilan ibu berada pada trimester terakhir, yaitu 13 minggu terakhir menjelang persalinan.

6. Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman dan spontan. (Tn. 2008). Dalam hal ini, senam hamil yang rutin diadakan setiap hari Jumat dan tidak jarang para ibu hamil mengikutinya, yang berlokasi di Rumah Sakit Bhayangkara TK.I R. Said Sukanto Jakarta.
7. Menghadapi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1988:291) adalah menjelang, menyambut. Dalam hal ini, adalah ibu hamil trimester akhir menjelang persalinannya.
8. Persalinan menurut Manuaba, (1998:157) adalah proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan uri) yang telah cukup bulan atau dapat hidup di luar kandungan melalui jalan lahir atau melalui jalan lain, dengan bantuan atau tanpa bantuan (kekuatan sendiri).
9. Rumah Sakit Bhayangkara TK.I R. Said Sukanto Jakarta adalah pusat kedokteran dan kesehatan para anggota Polri yang berlokasi di Jakarta Timur.

### **G. Anggapan Dasar**

Adapun anggapan dasar penulis dalam penelitian ini adalah orang yang lebih bugar memiliki kondisi fisik yang bagus, termasuk ibu hamil yang akan menghadapi persalinan akan memiliki kekuatan, kelentukan, dan daya tahan yang lebih, serta dari segi mental pun lebih tenang, dan hal tersebut sesuai dengan pernyataan Manuaba (1998:143) , profesor obstetri dan ginekologi dari Univeritas Udayana mengatakan “tujuan senam relaksasi ini adalah untuk melancarkan peredaran darah di seluruh

tubuh dan yang menuju rahim, menghilangkan ketegangan mental sebagai persiapan persalinan, dan melatih agar otot rahim dapat bekerja dengan bebas”.

Gerakan senam hamil akan berpengaruh terhadap proses persalinan, karena dapat memperlancar peredaran darah ke seluruh tubuh, membantu dalam perubahan metabolisme tubuh selama kehamilan, keuntungannya yaitu tingginya konsumsi oksigen untuk tubuh, aliran darah jantung, stroke volume dan curah jantung. Selain itu dapat mengakibatkan perubahan peran jantung selama kehamilan yang berguna untuk membantu fungsi jantung sehingga para ibu hamil akan merasa lebih sehat dan tidak merasa sesak napas serta membuat tubuh segar dan bugar, memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot – otot, memperoleh relaksasi tubuh, dan menguasai teknik pernapasan juga mengejan. Menurut Anggraeni (2010:11) mengatakan bahwa “latihan relaksasi dalam senam hamil merupakan latihan pernapasan dan pemusatan perhatian, yang bermanfaat untuk menenangkan pikiran dan tubuh, membantu ibu menyimpan energi untuk ibu agar siap menghadapi persalinan”.

Ibu hamil yang mengikuti kelas relaksasi secara psikologis juga berdampak positif untuk mengurangi rasa cemas serta meningkatkan kepercayaan pada diri sendiri sebelum menghadapi persalinan.

## H. Hipotesis

Rumusan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut :

“Terdapat perbedaan yang signifikan antara ibu hamil trimester akhir yang mengikuti senam hamil dengan ibu hamil trimester akhir yang tidak mengikuti senam hamil terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan di Rumah Sakit Bhayangkara TK.I R. Said Sukanto Jakarta”.

