

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan adalah proses yang berkelanjutan dari konsepsi sampai awal persalinan. Perubahan fisiologis dan psikologis terjadi selama proses kehamilan, Perubahan ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil seperti dispnea, insomnia, radang gusi, epulis, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan perineum, sakit punggung, sembelit, varises, kelelahan, kontraksi braxton hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki, perubahan mood dan peningkatan kecemasan (Astuti, I P.. & Hadisaputro, S,2019).

Hartati.,dkk (2017) menjelaskan bahwa dalam proses kehamilan banyak faktor yang dapat mempengaruhi, baik dari dalam maupun dari luar yang dapat menimbulkan masalah, terutama bagi ke hamilan pertama atau primigravida. Bagi calon ibu yang belum pernah melahirkan sebelumnya atau yang disebut primigravida lebih banyak mengalami kecemasan dibandingkan ibu yang pernah melahirkan sebelumnya atau yang disebut multigravida. Hal ini dikarenakan seorang ibu hamil primigravida biasanya mendapatkan kesulitan untuk mengenali perubahan perubahan yang sedang terjadi dalam tubuhnya yang menyebabkan ketidak nyamanan selama proses kehamilan berlangsung. Kondisi ini disebabkan kurangnya pengetahuan ibu hamil terkait perubahan apa saja yang akan dirasakan, sehingga kondisi tersebut sangat mempengaruhi psikologis ibu dan akan terus bertambah sesuai dengan usia kehamilan.

Pada kondisi ibu hamil, terdapat banyak perubahan dan dapat menyebabkan tekanan yang dirasakan oleh ibu hamil. Proses kehamilan berjalan dalam jangka yang panjang sehingga tidak sedikit ibu hamil yang rentan mengalami stres atau bahkan depresi. Bila kondisi psikologis ibu hamil tidak diperhatikan, hal tersebut dapat berdampak negatif baik untuk ibu maupun bayi (misalnya, peningkatan insiden kelahiran prematur, janin retardasi pertumbuhan, dan skor Apgar rendah) dan dikaitkan dengan peningkatan risiko terhadap perkembangan neurobehavioral dan kognitif bayi dan anak-anak.

Kecemasan yang terus menerus bukan hanya berdampak pada ibu namun juga berdampak pada janin. Kecemasan yang berdampak bagi janin dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, rendahnya berat badan bayi, serta memungkinkan terjadinya gangguan syaraf pada anak.

Kecemasan dan depresi pada kehamilan merupakan masalah dengan prevalensi yang cukup tinggi yaitu sekitar (12,5-42%) bahkan diperkirakan gangguan ini akan menjadi penyebab penyakit kedua terbesar pada tahun 2020 (Putri, M. 2019).

Beberapa peneliti mendapati bahwa kecemasan berat selama kehamilan menyakiti hubungan Ibu-bayi dan mengurangi kemampuan ibu untuk memainkan peran ibu. Pengalaman fisik dan studi menunjukkan bahwa stres prenatal ibu terkait dengan peningkatan risiko aborsi itu sendiri, persalinan dini, kecacatan janin, keterbelakangan pertumbuhan janin dan pertumbuhan asimetris bayi, selain itu stres tinggi pada kehamilan meningkatkan hormon stres, yang dapat menyebabkan

peningkatan tekanan darah dan penurunan berat badan lahir (Khalajzadeh,dkk 2016).

Data World Health Organization (WHO) menunjukkan terdapat sekitar (10%) wanita hamil dan (13%) wanita yang baru melahirkan diseluruh dunia mengalami gangguan jiwa trauma depresi. Di Cina menunjukkan bahwa (20,6%) ibu hamil mengalami kecemasan, di Amerika Tengah-Nicaragua (41%) wanita hamil memiliki gejala kecemasan dan (57%) wanita hamil mengalami depresi, di Pakistan (70%) ibu hamil mengalami kecemasan dan depresi, di Bangladesh (18%) ibu hamil mengalami depresi dan (29%) ibu hamil mengalami depresi atau kecemasan, di Swedia (10%) ibu hamil mengalami kecemasan, di Malaysia (23,4 %) Ibu hamil mengalami kecemasan 2 dan di Indonesia (71,90%) ibu hamil mengalami gejala kecemasan (Bingan, E. C. S. 2019).

Menurut data SDKI tahun 2017, Angka kematian ibu sebanyak 1712 pada tahun 2017. Dimana salah satu penyebab kematian ibu adalah adanya komplikasi pada saat persalinan ataupun saat nifas. Salah satu penyebab dari komplikasi saat persalinan yakni adanya rasa cemas/stres yang tidak tertangani dengan baik saat hamil (Aryani dkk, 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2022 di Amerika Serikat 35.539 ibu hamil terdapat 21,9% ibu mengalami kecemasan menjelang persalinan Sedangkan di Indonesia pada tahun 2020 prevalensi risiko kejadian depresi atau kecemasan dalam menghadapi persalinan pervaginam sebesar 15-25% dan kecemasan dalam menghadapi persalinan secara operasi seksio sesarea sebesar 15-25% (Kemenkes RI, 2020).

Faktor penyebab timbulnya kecemasan selain dari usia kehamilan, juga terkait dengan umur, status pendidikan, dukungan sosial dan cara berpikir seseorang tentang sesuatu yang akan terjadi, seperti halnya kecemasan kognitif, dimana rasa takut yang disadari dan meluas yang mengganggu kemampuan individu untuk berfikir secara jernih dalam memecahkan masalah (Putri & Gunatirin, 2020)

Fakta lainnya juga menunjukkan bahwa kecemasan kehamilan yang dibiarkan dapat membawa dampak negatif selama proses kehamilan dan masa setelah persalinan. Kecemasan pada kehamilan dapat meningkatkan risiko kelahiran premature, rendahnya berat badan anak, dan kemungkinan gangguan syaraf pada anak. Kecemasan juga memiliki hubungan dengan meningkatnya hipertensi individu sehingga berbahaya bagi kehamilan (Huzink, dkk., 2017).

Kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dapat berdampak pada kondisi kesehatan ibu hamil dan janin yang dikandungnya. Berdasarkan data Sensus Penduduk 2020, di Indonesia angka kematian ibu melahirkan mencapai 189 per 100.000 kelahiran hidup. Berdasarkan data dari Maternal Perinatal Death Notification (MPDN) sistem pencatatan kematian ibu Kementerian Kesehatan, jumlah kematian ibu pada tahun 2022 mencapai 4.005 dan di tahun 2023 meningkat menjadi 4.129. Sementara itu untuk kematian bayi pada 2022 sebanyak 20.882 dan pada tahun 2023 tercatat 29.945. Berdasarkan data tersebut dikaitkan dengan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil yang akan memberikan dampak kesehatan dan keselamatan bagi ibu hamil dan janin yang dikandungnya.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinkes Provinsi Aceh tahun 2020 jumlah ibu hamil sebanyak 128.525 jiwa. Data yang diperoleh dari Dinkes Aceh Utara tahun 2021 jumlah ibu hamil yang berada di Lhoksukon sebanyak 2.136 jiwa, cakupan kunjungan K1 sebesar 98,84% dan K2 sebesar 83,44%. Prevalensi ibu hamil yang mengalami kecemasan menjelang persalinan sebesar 82,3% (Dinkes, 2021).

Data yang diperoleh dari UPTD Puskesmas Lhoksukon, Kecamatan Lhoksukon, Kabupaten Aceh Utara Periode 2021 jumlah ibu hamil sebanyak 839 jiwa (Dinkes, 2023). Dalam proses pemeriksaan tak jarang menemukan kasus pendarahan atonia uteri, partus lama dan retensio plasenta, sehingga memunculkan rasa kecemasan bagi ibu hamil lainnya.

Rosiana., dkk (2022) menjelaskan bahwa ibu hamil dapat mengalami penurunan pada kesejahteraan psikologis yang mengakibatkan ibu hamil merasa cemas dan hal ini perlu diperhatikan. Salah satu yang dapat dilakukan ialah dengan menjadi pribadi yang *mindfulness*, artinya ibu hamil diharapkan memiliki kesadaran secara penuh dan dapat memfokuskan pada diri.

Ibu hamil yang memiliki *mindfulness* dapat mengalami kesadaran secara penuh terkait peristiwa yang terjadi tanpa adanya penilaian. Kesadaran yang dialami oleh ibu hamil melibatkan aspek peristiwa termasuk pikiran, kondisi tubuh, dan emosi. *Mindfulness* berperan mengurangi emosi negatif dalam mengatasi stress dan kecemasan sehari-hari karena *mindfulness* dikaitkan dengan regulasi emosi yang lebih efektif (Treleaven, 2018).

Berdasarkan observasi peneliti di UPTD Puskesmas Lhoksukon, Kecamatan Lhoksukon, Kabupaten Aceh Utara, Aceh terdapat ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam masa kehamilannya, sehingga beberapa diantara mereka ada yang mengalami pendarahan atonia uteri partus lama dan retensio plasenta. Hal ini tentu dapat disebabkan oleh ketidakstabilan psikologi ibu hamil. Dengan demikian kondisi kesejahteraan mental ibu hamil harus dijaga sehingga ibu hamil dapat mengendalikan kecemasannya. Salah satunya melalui intervensi non-farmakologi yang dapat di gunakan adalah mindfulness

Intervensi non-farmakologi untuk mengatasi kecemasan diantaranya terapi musik klasik, gentle yoga, terapi pemberian aroma terapi lavender dan masih banyak lagi terapi non-farmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil menghadapi persalinan mendatang. Selain intervensi tersebut terdapat intervensi non-farmakologi lain yang dapat mengatasi kecemasan yaitu intervensi *Mindfulness*. *Mindfulness* adalah keadaan seseorang yang mampu fokus pada momen saat ini dan lingkungan serta aktivitas sekitarnya. Intervensi *Mindfulness* telah menunjukkan kemanjuran untuk berbagai populasi dalam pengobatan gangguan psikologis (Ahmadi,A. 2016).

Mindfulness efektif menurunkan kecemasan ataupun depresi dan sangat disarankan agar program *mindfulness* dapat di pelajari oleh tenaga kesehatan ibu hamil untuk mengurangi kecemasan kehamilan dan memperbaiki keberhasilan kehamilan. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait Pengaruh Prenatal *Mindfulness* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu hamil yang

akan di lakukan di UPTD Puskesmas Lhoksukon, Kecamatan Lhoksukon, Kabupaten Aceh Utara, Aceh)”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan Data yang diperoleh dari UPTD Puskesmas Lhoksukon, Kecamatan Lhoksukon, Kabupaten Aceh Utara Periode 2021 jumlah ibu hamil sebanyak 839 jiwa (Dinkes, 2023). Dalam proses pemeriksaan tak jarang menemukan kasus pendarahan atonia uteri, partus lama dan retensio plasenta, sehingga memunculkan rasa kecemasan bagi ibu hamil lainnya. Dalam kasus ini adanya upaya untuk membantu ibu hamil dalam mengontrol kecemasan yang dialaminya melalui intervensi non-farmakologi yaitu prenatal *mindfulness*. Sehingga dalam penelitian ini berfokus pada seberapa besar pengaruh prenatal *mindfulness* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di UPTD Puskesmas Lhoksukon, Kecamatan Lhoksukon, Kabupaten Aceh Utara.

1.3 Pembatasan Masalah

Pada kasus kecemasan yang dialami oleh ibu hamil di Indonesia bahkan provinsi Aceh yang dapat berimplikasi pada kesehatan mental dan dapat mengakibatkan kematian bagi wanita hamil, maka dalam penelitian ini yang menjadi fokus penelitian adalah pengaruh prenatal *Mindfulness* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka yang terjadi masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah pengaruh prenatal *Mindfulness* terhadap tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu hamil di UPTD Puskesmas Langkahan Lhoksukon Aceh Utara?”.

1.5 Tujuan penelitian

1.5.1 Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui pengaruh intervensi *Mindfulness* terhadap tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu hamil di UPTD Puskesmas Langkahan Lhoksukon, Aceh Utara.

1.5.2 Tujuan khusus

Untuk mengidentivikasi pengaruh prenatal *mindfulness* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di UPTD Puskesmas Lhoksukon Kabupaten Aceh Utara.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini secara teoritis diharapkan mampu menambah pengetahuan mengenai prenatal *Mindfulness* dapat mengurangi tingkat kecemasan Ibu Hamil secara emosional dan sosial.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi dan kajian tambahan khususnya di bidang keperawatan.

1.6.2 Bagi responden

Diharapkan dengan Pengaruh Prenatal Mindfulness Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil dapat menambah pengetahuan bagi responden.

1.6.2. Bagi Pelayan Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat khususnya untuk petugas kesehatan agar dapat memberikan pelayanan pada Ibu Hamil yang sering mengalami kecemasan kehamilan dengan memberikan informasi faktor-faktor yang dapat mengurangi tingkat kecemasan pada Ibu Hamil melalui dukungan intervensi *Mindfulness*.

1.6.3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian dibidang yang sama dengan metode dan analisa yang berbeda.