

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses fisiologi normal yang dialami oleh wanita, kehamilan merupakan kondisi seorang wanita memiliki janin yang sedang tumbuh di dalam tubuhnya atau di dalam Rahim. (Walyani, Elisabeth S, 2015. Hal.1). Kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan lunar atau 9 bulan menurut kalender internasional, masa kehamilan dibagi menjadi tiga trimester dimana trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 hingga ke-27), dan yang terakhir trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40). (Prawirohardjo, Sarwono, 2014. Hal : 213). Pada trimester ketiga ibu akan merasakan adaptasi psikologi dimana ibu hamil membayangkan risiko kehamilan dan proses persalinan (Sutanto, Andina Vita, 2015. Hal. 15)

Kecemasan dalam menghadapi proses persalinan dirasakan oleh seluruh ibu hamil khususnya primigravida, tingkat kecemasan dibagi menjadi empat macam yaitu, tidak ada kecemasan, tingkat kecemasan ringan, tingkat kecemasan sedang, dan tingkat kecemasan berat . Kecemasan yang bertambah berat bisa mengakibatkan ibu hamil mengalami ketakutan perubahan yang akan terjadi pada tubuhnya dan kondisi janin didalam kandungan serta kesiapan mental ibu dalam menghadapi proses persalinan. (Siallgan, Dorsinta, 2018. Hal. 4).

Di Indonesia pada tahun 2015 risiko terjadinya depresi atau kecemasan dalam menghadapi proses persalinan sebesar 10-25% dan banyak terjadi pada usia 20-44 tahun, kejadian rasa cemas bisa mengakibatkan mempersulit proses persalinan sekitar 15-20%. (Syafrie, Ice Rakizah, 2017. Hal. 2).

Ibu hamil yang mengalami tingkat kecemasan rendah dapat mengurangi komplikasi yang bisa ditimbulkan sehingga bisa mengurangi Angka Kematian Ibu (AKI). Ada faktor yang menyebabkan ibu hamil merasa takut dan cemas, yang pertama adalah bahwa adanya rumor persalinan itu sangat lama dan sakit, dan bahkan ada beberapa kasus dimana ibu meninggal dunia karena proses persalinan. Dalam pemeriksaan kehamilan, program kelas ibu hamil dan senam hamil pada ibu trimester III merupakan tindakan yang dapat membantu atau mengurangi tingkat dan rasa kecemasan pada ibu hamil yang akan menghadapi proses persalinan. (Syafrie, Ice Rakizah, 2017. Hal : 2).

Kecemasan dapat dikurangi ataupun dihilangkan dengan memberikan aktivitas olahraga selama kehamilan. Senam hamil merupakan olahraga dan terapi latihan gerak untuk mempersiapkan fisik atau mental ibu hamil (Aryani, Farida, dkk, 2016. Hal. 20). Adapun beberapa jenis senam yang dapat dilakukan oleh ibu hamil antara lain senam pilates, yoga, *belly dance*, dan *birthing ball*. Dari beberapa jenis senam hamil *birthing ball* merupakan salah satu senam yang dapat mengurangi rasa cemas pada ibu

hamil, selain itu *birthing ball* dapat memperbesar diameter panggul, sehingga dapat mengoptimalkan proses persalinan nantinya.

(Sriwenda Djudju, Yulianda, 2016. Hal, 142)

Birthing ball juga dikenal sebagai bola fitball, swissball, dan Petzi, dan pertama kali digunakan oleh fisioterapis untuk pasien dengan sakit punggung pada 1960-an. (Hau, Wai-Lei, dkk, 2012. Hal. 64). *Birth ball* yaitu latihan atau gerakan tubuh sederhana yang menggunakan bola yang dapat dilakukan pada saat hamil, melahirkan, dan pasca melahirkan. (Yulinda, 2016. Hal. 6). Senam hamil yang menggunakan *Brithing Ball* merupakan terapi latihan fisik pada ibu hamil untuk meningkatkan kenyamanan dan kebugaran ibu selama kehamilan (Eka, Weny Indah Purnama Sari, 2019. Hal : 25), dengan tubuh sehat dan bugar ibu hamil bisa melakukan aktifitas atau kegiatan rutin sehari-hari sehingga bisa menurunkan stress akibat rasa cemas yang akan dihadapi ibu hamil menjelang persalinan. (Syafrie, Ice Rakizah, 2017. Hal. 6)

Caroline Kartika M pada tahun 2015 melakukan penelitian tentang hubungan keikutsertaan senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida didapatkan sebanyak 42 sampel masuk dalam kriteria inklusi, sampel pada penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok, antara lain: kelompok mengikuti senam hamil dengan kategori jarang (1-3x) sebanyak 36 responden dan kelompok mengikuti senam hamil dengan kategori sering (>3x) sebanyak 6 responden. Berdasarkan hasil tabulasi silang keikutsertaan senam hamil terhadap tingkat kecemasan pada ibu

primigravida didapatkan responden yang mengikuti senam hamil dengan kategori sering (>3x) seluruhnya tidak mengalami kecemasan sedang dan berat, sebagian responden mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 3 orang (7,1%), dan tidak cemas sebanyak 3 orang (7,1%). Pada ibu primigravida yang mengikuti senam hamil dengan kategori jarang (1-3x) 1 responden mengalami kecemasan berat (2,4%), 7 responden mengalami kecemasan sedang (16,7%), 21 responden mengalami kecemasan ringan (50%), dan 7 responden tidak merasa cemas (16,7%).

Wenny Indah Purnama Eka Sari pada tahun 2019 melakukan penelitian tentang senam hamil menggunakan *birthing ball* sangat direkomendasikan karena memiliki banyak manfaat seperti, kenyamanan untuk ibu hamil, kebugaran untuk ibu hamil, relaksasi, peregangan dan penguatan otot panggul. Senam hamil dengan menggunakan *birthing ball* dapat membuat ibu semakin rileks sehingga mengurangi rasa ketegangan atau kecemasan dalam menghadapi proses persalinan. (Eka, Weny Indah Purnama Sari, 2019. Hal : 26)

Ibu hamil trimester ketiga memiliki pemikiran dan penilaian negatif terhadap persalinan seperti adanya rasa nyeri selama proses persalinan, menurut penelitian Lailiyana, dkk 2017 penggunaan *birthing ball* dapat menurunkan penilaian negatife terhadap rasa nyeri, dengan memfokuskan perhatian dan konsentrasi ibu terhadap stimulus lain, maka kesadaran ibu akan adanya nyeri menjadi menuru, ketika menerapkan penggunaan *birthing ball* perhatiannya terhadap nyeri akan teralihkan oleh aktivitas

fisik dengan menggunakan gerakan-gerakan berpola yang membuatnya merasanya nyaman dan rileks serta dapat membangun kepercayaan diri ibu, sehingga ibu tidak akan merasa cemas saat menghadapi persalinan.

(Lailiyana, dkk, 2017. Hal. 4)

Ibu hamil yang bisa menggunakan *birthing ball* yaitu kehamilan tunggal, presentasi kepala, dan mampu melakukan aktivitas fisik ringan. Sedangkan kontra indikasi ibu hamil yang tidak boleh menggunakan *birthing ball* antara lain ketuban pecah dini dan juga terdapat riwayat yang menyertai kehamilan seperti asma, placenta previa, perdarahan pervaginam. Resiko atau efek samping dari *birthing ball* yaitu adanya resiko jatuh atau terpelesetnya ibu dari *birthing ball* dikarenakan gerakan yang tidak tepat, dan tumpuan berat badan ibu hamil memang harus kuat, sehingga sebaiknya jika melakukan senam hamil *birthing ball* harus didampingi oleh bidan atau instruktur senam hamil.

(Eka, Weny Indah Purnama Sari, 2019. Hal. 25)

Pada bulan Agustus sampai Oktober 2019 di PMB Istianah ditemukan ibu hamil primigravida trimester III sebanyak 32 orang dan sebanyak 27 orang mengatakan merasakan cemas dan takut ketika menghadapi persalinan dikarenakan adanya rumor bahwa persalinan itu sakit dan ibu takut apakah bayi bisa lahir sehat dan dapat melahirkan secara normal atau tidak, tidak hanya dialami oleh ibu primigravida rasa cemas dan takut pada proses persalinan juga dialami oleh ibu multigravida karena pengalaman rasa nyeri yang pernah dirasakan pada saat persalinan yang lalu.

Berdasarkan uraian dan data diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan kecemasan ibu primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan sebelum dan setelah diberikan senam hamil menggunakan *birthing ball* (bola bersalin).”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat dirumuskan permasalahan ”Adakah Perbedaan Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan Sebelum dan Sesudah diberikan Senam Hamil Menggunakan *Birthing Ball* (bola bersalin).”

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Tujuan umum peneliti adalah untuk mengetahui Perbedaan Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan Sebelum dan Sesudah diberikan Senam Hamil Menggunakan *Birthing Ball* (Bola Bersalin).

1.3.2 Tujuan khusus

- a) Mengidentifikasi kecemasan sebelum diberikan senam hamil menggunakan *Birthing Ball* terhadap ibu primigravida trimester III.
- b) Mengidentifikasi kecemasan sesudah diberikan senam hamil menggunakan *Birthing Ball* terhadap ibu primigravida trimester III.

- c) Menganalisis Perbedaan Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan Sebelum dan Sesudah diberikan Senam Hamil Menggunakan *Birthing Ball* (bola bersalin).

1.4 Manfaat penelitian

Manfaat dari penelitian ini dapat menjadi dua sisi :

1.4.1 Manfaat teoritis

Penelitian diharapkan dapat memberikan teori tentang perbedaan kecemasan ibu primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan sebelum dan sesudah diberikan senam hamil menggunakan *birthing ball* (bola bersalin) dan dapat menerapkan teori ini di dalam pendidikan dengan cara melakukan demonstrasi di laboratorium Poltekkes Kemenkes Malang.

1.4.2 Manfaat praktis

- a) Bagi masyarakat

Diharapkan hasil penelitian dapat memberikan pengetahuan baru kepada masyarakat tentang perbedaan kecemasan ibu primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan sebelum dan sesudah diberikan senam hamil menggunakan *birthing ball* (bola bersalin)

- b) Bagi pendidikan

Untuk menambahkan pengetahuan tentang pengaruh *birthing ball* terhadap tingkat kecemasan ibu trimester III dalam menghadapi

persalinan dan dapat dilakukan dengan cara melakukan demonstrasi di laboratorium Poltekkes Kemenkes Malang

c) Bagi peneliti

Dapat menambah wawasan bagi peneliti dan melatih peneliti menganalisa masalah yang ditemukan serta menambah ketrampilan dalam pembuatan karya tulis ilmiah.

d) Bagi tempat penelitian

Untuk mempertahankan dan menerapkan teknik *Birthing Ball* untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan.