

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Kehamilan merupakan salah satu periode yang akan dialami oleh hampir semua wanita dalam fase hidupnya. Masa ini pada dasarnya merupakan peristiwa fisiologis alami dimana seorang wanita mengandung janin dalam rahimnya sebagai hasil pembuahan sel telur oleh sperma selama kurang lebih 280 hari atau 40 minggu terhitung sejak hari pertama menstruasi terakhir (Aprilia dan Ritchmond, 2013). Kehamilan bisa menimbulkan perubahan kondisi fisik dan emosi fluktuatif bagi wanita yang mengalaminya (Aprisandityas dan Elfrida, 2012). Perubahan fisik dan emosi ini sebenarnya merupakan kondisi normal yang kejadiannya hampir mirip ketika menjelang masa haid (*pre menstruation syndrome*). Perubahan fisik yang terjadi misalnya seperti bentuk tubuh yang lebih berisi dan perut yang semakin membesar dari waktu ke waktu, sedangkan perubahan emosi lebih mengarah pada munculnya rasa cemas, ketakutan, dan khawatir yang muncul secara mendadak.

Ariani (2012), dalam sebuah artikel *online* gatra.com, menyebutkan bahwa terdapat tiga kondisi utama psikologis wanita yang sedang hamil yaitu kecemasan, depresi dan bahagia. Secara umum, kecemasan dapat diartikan sebagai adanya perasaan-perasaan khawatir atau prediksi akan keberadaan ancaman yang membahayakan individu. Menurut Spielberger (1972), kecemasan adalah suatu reaksi emosional kompleks individu yang dipicu oleh situasi

spesifik yang dinilai mengancam oleh individu yang mengalaminya. Dalam hal ini, sesuatu yang ditakutkan ataupun yang dikhawatirkan tersebut tidak jelas. Kecemasan yang biasanya meliputi perasaan ibu hamil misalnya seperti bagaimana kondisi janin, apakah janin sehat atau tidak, bisa melahirkan normal atau harus dilakukan tindakan operasi caesar, berkembangnya mitos-mitos yang salah seputar persalinan, dan lain sebagainya. Apabila kecemasan yang dirasakan sudah terlalu mendalam, maka ibu hamil tersebut bisa mengalami depresi terutama apabila ibu hamil ini kurang memiliki mental yang kuat dan dukungan yang cukup dari orang-orang terdekatnya.

Di samping merasakan kecemasan, kondisi emosi bahagia juga dirasakan oleh wanita hamil. Dengan mengalami kehamilan, berarti dia merasakan menjadi wanita yang seutuhnya (Kartono, 2007). Selain itu, wanita hamil seperti memperoleh harapan dan cinta baru dalam hubungan suami istri (Ariani, 2012).

Ibu hamil, terutama bagi mereka yang baru mengalami kehamilan pertama (*primigravida*) cenderung mengalami kecemasan. Salah satu penyebabnya adalah karena kehamilan merupakan sesuatu yang baru dialaminya (Musbikin, 2006 dalam Arafah dan Aizar, 2012). Selain itu, kecemasan pada *primigravida* salah satunya terjadi karena adanya anggapan bahwa proses melahirkan itu identik dengan peristiwa yang menakutkan, menyakitkan, dan lebih menegangkan dibanding peristiwa apapun dalam kehidupan (Aprilia dan Ritchmond, 2013).

Dalam suatu penelitian yang dilakukan oleh Utami dan Lestari (2011) di salah satu rumah sakit daerah di Pekanbaru, diketahui bahwa dari 30 orang ibu *primigravida*, sebanyak 14 orang (46,7%) berada pada tingkat kecemasan berat,

13 orang (43,3%) mengalami kecemasan tingkat sedang, dan 3 orang (10%) berada pada level kecemasan ringan. Menurut penelitian ini, kecemasan tersebut terjadi karena kehamilan merupakan hal yang baru bagi mereka sehingga menimbulkan perasaan cemas, takut, tegang, gelisah bercampur was-was.

Penelitian lain yang menguatkan fenomena kecemasan pada ibu hamil ini adalah riset yang dilakukan oleh Astria (2009). Responden dalam penelitian ini terdiri dari kelompok ibu dengan kehamilan pertama (*primigravida*) dan kelompok ibu hamil dengan anak lebih dari satu (*multigravida*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 158 responden, presentase ibu hamil yang mengalami kecemasan lebih tinggi terjadi pada kelompok *primigravida*, yaitu sebanyak 66,2%. Sedangkan kelompok *multigravida* yang mengalami kecemasan sebanyak 42,2%.

Kecemasan yang dialami oleh ibu *primigravida* bisa disebabkan karena banyak perubahan yang terjadi dalam dirinya selama menjalani kehamilan baik dari segi fisik maupun psikis. Ibu *primigravida* biasanya mengalami kesulitan-kesulitan dalam mengenali perubahan-perubahan yang terjadi di masa kehamilan. Adapun perubahan-perubahan yang terjadi dari segi fisik diantaranya adalah perubahan bentuk tubuh, peningkatan berat badan, ketidakstabilan hormonal yang menyebabkan munculnya rasa mual, pusing, bahkan gangguan nafsu makan. Perubahan fisiologis ini bisa mempengaruhi kondisi psikologis ibu hamil. Ibu hamil bisa mengalami *mood swing* dari mulai tingkatan yang ringan hingga berat. Menurut Kolopaking, psikolog dari RSIA Hermina Bekasi, seperti yang dilansir

dalam situs *Ayahbunda.co.id*, perubahan tubuh dan hormonal ibu hamil bisa menjadi penyebab *mood swing* tersebut.

Selain mengalami kecemasan karena perubahan fisik dan psikis yang dialaminya, ibu *primigravida* biasanya merasakan adanya kekhawatiran akan kelengkapan fisik dan kesehatan jabang bayi. Rumor dan mitos yang beredar mengenai kehamilan, informasi tentang tingkat kematian ibu melahirkan, pengalaman negatif atau traumatik ibu-ibu lain tentang nyeri pada proses persalinan normal (Zuhaira, 2009) juga bisa menjadi alasan munculnya kecemasan dalam diri ibu *primigravida*. Sementara, seorang ibu yang sedang mengandung janin sebaiknya menghindari kondisi yang bisa membuatnya cemas untuk kesehatan dirinya dan jabang bayi yang dikandungnya.

Kecemasan selama hamil memiliki beberapa dampak negatif. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa wanita hamil yang mengalami kecemasan tingkat tinggi lebih berisiko mengalami keguguran, kelahiran bayi prematur, dan operasi Caesar pada proses persalinannya (Freinkel, 2013). Senada dengan hal tersebut, Maghfirah (2012) menjelaskan kecemasan berat ketika hamil bisa berdampak negatif baik bagi ibu maupun bayi. Bagi ibu, dengan mengalami kecemasan berat selama kehamilan dapat mengakibatkan *hiperemesis gravidarum*, *preeklampsia* dan *eklampsia*. Selain itu, suasana psikologis yang tidak mendukung dapat mempersulit proses persalinan dan memperberat nyeri persalinan. Sedangkan dampak pada bayi adalah memiliki Berat Badan Lahir Rendah (BLBR), kelahiran *preterm*, keguguran spontan, rendahnya skor APGAR, dan disregulasi *neuro endokrin*.

Secara umum, kecemasan kehamilan akan meningkat di fase trimester pertama, kemudian menurun di trimester kedua. Pada trimester ketiga menjelang persalinan, biasanya kecemasan ibu hamil akan kembali meningkat dan semakin intensif (Aprilia & Ritchmond, 2013; Kartono, 1992). Kecemasan yang dirasakan ibu hamil menjelang persalinan ini pada umumnya adalah kekhawatiran terjadi pendarahan, bayi lahir cacat, kesakitan ketika melahirkan normal, tidak cukup tenaga ketika mengejan, tidak bisa mengontrol diri saat persalinan sampai ketakutan vagina robek atau dengan sengaja dirobek sehingga harus dijahit. Bahkan ada ibu yang takut mengalami komplikasi persalinan yang menyebabkan kematian sehingga khawatir tidak bisa merawat dan membesarkan anak yang mereka lahirkan (Aprilia & Ritchmond, 2013).

Banyaknya fenomena ibu *primigravida* yang mengalami kecemasan kehamilan yang lebih tinggi dibanding ibu hamil kedua, diperlukan suatu pelayanan kehamilan dan persalinan yang memberikan kenyamanan untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu *primigravida* dalam menghadapi persalinan mereka. Beberapa praktisi kebidanan dan pakar kesehatan holistik di Indonesia seperti Robin Lim, Lanny Kuswandi, dan Yesie Aprilia mencetuskan kembali suatu konsep prosedur persalinan dengan cara yang lembut dan nyaman yang dikenal dengan istilah *gentle birth*. *Gentle birth* adalah metode persalinan yang tenang, lembut, santun dan memanfaatkan semua unsur alami dalam tubuh manusia (Aprilia & Ritchmond, 2013).

Gentle birth bukanlah sesuatu yang bisa didapat secara instan, tetapi merupakan serangkaian proses yang harus dilakukan sejak masa kehamilan,

proses persalinan hingga bayi dilahirkan. Menurut Aprilia & Ritchmond (2013), terdapat 11 elemen kunci dalam rangkaian *gentle birth*. Elemen pertama yaitu persiapan dari segi fisik seperti mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang, minum yang cukup, berolahraga ringan; serta persiapan mental misalnya dengan cara relaksasi, meditasi maupun afirmasi positif. Elemen kedua yaitu lingkungan bersalin yang meyakinkan dan menenangkan. Elemen ketiga hingga ketujuh dilaksanakan ketika proses persalinan yakni kebebasan bergerak atau mengatur posisi sendiri ketika bersalin, ketenangan suasana tempat bersalin, cahaya remang-remang atau redup dalam ruangan bersalin, dukungan yang terus-menerus selama persalinan baik dari keluarga terdekat maupun dari pendamping persalinan. Elemen ke tujuh adalah meyakini kekuatan alam bahwa tubuh wanita akan memberikan tanda-tanda alami tepat pada waktunya. Hal yang harus diperhatikan adalah merasakan dan menyadari tanda-tanda tersebut, mempercayai kekuatan tubuh, kekuatan bayi dan membiarkan mereka bersinergi secara alami dalam proses persalinan.

Adapun elemen kunci kedelapan hingga kesebelas dilakukan setelah bayi lahir. Elemen ke delapan yaitu memberikan waktu untuk nafas pertama bayi. Maksud dari memberikan waktu adalah membiarkan bayi beradaptasi dengan sensasi udara baru yang masuk ke paru-parunya dengan tidak terburu-buru melakukan tindakan-tindakan pasca persalinan seperti membersihkan tubuh bayi, memotong tali pusat, atau menimbang berat badan bayi. Elemen ke sembilan dari *gentle birth* adalah memberikan kesempatan pada bayi untuk langsung berinteraksi dengan ibunya melalui kontak kulit (*skin-to-skin*). Elemen ke

sepuluh adalah penundaan pemotongan tali pusat dengan tujuan selain memberikan waktu untuk beradaptasi, juga membiarkan asupan nutrisi yang terdapat pada placenta agar masih bisa disalurkan dan terserap oleh bayi secara maksimal. Elemen yang terakhir adalah Inisiasi Menyusu Dini (IMD) yakni membiarkan bayi menemukan sendiri puting susu ibunya untuk kemudian merangsang refleks isap dan melatih bayi menyusu serta *rooming in* yaitu bayi ditempatkan dalam satu kamar dengan ibunya untuk memberikan kenyamanan emosional bagi ibu maupun bayi.

Menurut Aprilia & Ritchmond (2013), manfaat *gentle birth* tidak hanya bisa dirasakan oleh ibu, tetapi juga menguntungkan bayi dan keluarga sekitarnya. Diantara manfaat *gentle birth* untuk ibu hamil salah satunya adalah ibu dapat bersalin dengan tenang, bebas dari ketakutan dan kecemasan, sementara kecemasan menjelang persalinan merupakan masalah yang pada umumnya dialami oleh ibu hamil.

Banyaknya manfaat yang bisa diambil dari *gentle birth* ini membuat Bumi Ambu, salah satu tempat praktik bidan mandiri di kota Bandung mengaplikasikan *gentle birth* dalam pelayanan kehamilan dan persalinan kliennya. Praktik bidan mandiri ini dilayani oleh 1 bidan utama dan 2 bidan pendamping. Bumi Ambu secara resmi memulai praktik pelayanan di bidang kesehatan ibu dan anak sejak 19 Desember 2013. Para praktisi kebidanan di Bumi Ambu ini merupakan bidan-bidan yang telah berpengalaman dalam menangani persalinan secara normal. Dalam menempuh pendidikan kebidanan, para bidan ini telah mengikuti pelatihan Asuhan Persalinan Normal. Pelatihan ini

merupakan bagian dari standar pelayanan/asuhan kebidanan yang harus dilaksanakan oleh bidan dalam memberikan layanan kesehatan kepada ibu hamil dan janin (Arbayah dkk, 2012). Okke Evriana Tabroni, S.ST, sebagai pendiri dan bidan utama Bumi Ambu, merupakan bidan lulusan D3 Poltekkes Bandung dan D4 Kebidanan Stikes Ahmad Yani Cimahi (2013). Bidan Okke sebelumnya memiliki pengalaman bekerja di unit kebidanan Rumah Sakit Hasan Sadikin Bandung sejak tahun 2007-2013. Pada tahun 2011-2013, beliau juga menjadi bidan utama di klinik bersalin Galenia Bandung yang mempraktekkan prinsip-prinsip *gentle birth* dalam pelayanan kesehatan bagi ibu hamil dan bersalin. Dalam perjalanan kariernya, bidan Okke juga telah mengikuti berbagai seminar dan pelatihan yang berhubungan dengan *gentle birth* seperti pelatihan *gentle birth*, *hypnobirthing*, *waterbirth*, juga pelatihan *yoga prenatal*.

Kekhasan Bumi Ambu dalam melayani kliennya adalah bidan membatasi layanan konsultasi maksimal 3 klien per hari dengan perjanjian. Apabila di hari tersebut ada persalinan, perjanjian konsultasi dibatalkan untuk kemudian diganti di hari yang lain. Prosedur ini dilakukan atas dasar mengutamakan kenyamanan klien dalam berkonsultasi, karena selain berkonsultasi secara medis, para klien terutama ibu hamil seringkali membutuhkan waktu yang cukup untuk menyampaikan segala kecemasan dan keluh kesahnya dalam menjalani kehamilan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan bidan utama Bumi Ambu, masalah yang seringkali muncul dari para ibu hamil yang berkonsultasi di Bumi Ambu adalah masalah kecemasan dalam menghadapi persalinan, terutama mereka yang

baru mengalami kehamilan pertama (*primigravida*). Para ibu *primigravida* ini seringkali merasa cemas mengenai mitos-mitos kehamilan yang beredar, pengalaman ibu-ibu yang sudah pernah melahirkan tentang rasa sakit ketika bersalin secara normal, juga kecemasan tentang bagaimana kondisi kesehatan bayinya. Di satu sisi, mereka merasa cemas karena rumor dan cerita tersebut, namun di sisi lain mereka sangat ingin bisa bersalin secara normal karena mereka lebih takut lagi kalau harus mengalami operasi caesar ketika melahirkan bayinya.

Untuk menurunkan tingkat kecemasan tersebut, Bumi Ambu menerapkan prosedur *gentle birth* dalam pelayanan konsultasi kehamilan (*antenatal care*) yang merupakan tahap persiapan, menjelang persalinan, hingga bayi lahir. Dengan menerapkan prosedur *gentle birth* ini, hingga bulan Juli 2015 Bumi Ambu sudah berhasil mendampingi 86 kelahiran bayi melalui cara persalinan normal dari 94 klien bersalin dan 8 klien lainnya dirujuk ke rumah sakit karena memerlukan tindakan khusus dari ginekolog dalam persalinannya.

Dari temuan fakta empiris di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh penerapan persiapan *gentle birth* terhadap derajat kecemasan yang dialami oleh para ibu hamil pertama (*primigravida*) dalam menghadapi persalinan. Penelitian ini dilakukan di praktik bidan mandiri Bumi Ambu kota Bandung.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini yakni apakah terdapat pengaruh persiapan *gentle birth* terhadap derajat kecemasan ibu hamil pertama dalam menghadapi persalinan di praktik bidan mandiri Bumi Ambu kota Bandung.

1.3 Maksud, Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh persiapan *gentle birth* terhadap derajat kecemasan ibu hamil pertama dalam menghadapi persalinan di praktik bidan mandiri Bumi Ambu kota Bandung

1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris dan mendalam mengenai pengaruh persiapan *gentle birth* terhadap derajat kecemasan ibu hamil pertama dalam menghadapi persalinan di praktek bidan mandiri Bumi Ambu kota Bandung.

1.3.3 Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan secara teoretis, praktis dan edukatif.

1) Kegunaan teoretis

Beberapa kegunaan teoretis dari penelitian ini adalah:

1. Memberikan sumbangan pemikiran terhadap perkembangan keilmuan di dunia psikologi khususnya psikologi perkembangan, psikologi wanita, psikologi kesehatan dan psikologi pendidikan keluarga.
2. Memberikan pemahaman teoretis dan memberikan masukan kepada para pengguna ilmu psikologi mengenai *gentle birth* dan kecemasan dalam menghadapi persalinan yang merupakan salah satu masalah umum yang terjadi pada ibu hamil.
3. Memberikan masukan dan rujukan bagi peneliti lain yang memiliki minat dalam mengembangkan penelitian dengan bahasan yang serupa di tempat yang berbeda.

2) Kegunaan praktis

Kegunaan praktis dari penelitian ini adalah:

1. Memberikan informasi kepada tenaga kesehatan pendamping persalinan di praktik bidan mandiri Bumi Ambu kota Bandung mengenai pengaruh penerapan persiapan *gentle birth* terhadap derajat kecemasan ibu hamil pertama klien Bumi Ambu dalam menghadapi persalinan. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan tinjauan bagi pengembangan latihan persiapan *gentle birth* untuk mengatasi kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan normal di praktik bidan mandiri Bumi Ambu kota Bandung.
2. Memberikan informasi kepada para ibu hamil klien Bumi Ambu kota Bandung mengenai pengaruh penerapan persiapan *gentle birth* dan

kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Informasi ini dapat digunakan oleh para ibu hamil dan pendampingnya dalam upaya untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi persalinan.

3) Kegunaan edukatif:

Adapun kegunaan edukatif dari penelitian ini adalah untuk menambah informasi dan wawasan khususnya bagi para perempuan, ibu hamil dan pasangannya, *provider* kesehatan dan pendamping persalinan mengenai pengaruh penerapan persiapan *gentle birth* terhadap derajat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dan umumnya bagi para pengguna ilmu kesehatan dan psikologi.

1.4 Metodologi

Penelitian ini memerlukan perlakuan (*treatment*) bagi respondennya karena bertujuan mengetahui pengaruh persiapan *gentle birth* terhadap derajat kecemasan para responden. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimental*, yaitu suatu penelitian yang menyerupai penelitian eksperimen dengan menerapkan suatu bentuk *treatment* pada subjek penelitiannya. Metode *quasi eksperimental* ini digunakan ketika kontrol secara penuh tidak memungkinkan untuk dilakukan seperti dalam penelitian eksperimental (Campbell & Stanley, 1963).

Adapun jenis desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *equivalent control group design*. Dalam desain ini, dua kelompok (kelompok

eksperimen dan kelompok kontrol) dipilih sesuai karakteristik subjek yang akan ditentukan berdasarkan justifikasi teori. Kedua kelompok ini diberi *pretest* yang sama untuk mengetahui derajat kecemasan awal sebelum diberi perlakuan (*treatment*) berupa latihan persiapan *gentle birth*. Selanjutnya, kelompok eksperimen diberi perlakuan sesuai program yang dirancang selama 3 minggu, sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan selain konsultasi pemeriksaan kehamilan. Setelah itu, dilakukan *posttest* dari kedua kelompok tersebut untuk kemudian skor yang dihasilkan diuji secara statistik dan dibandingkan derajat kecemasannya untuk mengetahui hasil dari pemberian perlakuan tersebut.