

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Indonesia Sehat adalah bagian dari focus program *Sustainable Development Goals (SDGs)*. Secara umum, arah pencapaian program ini adalah menjamin kehidupan masyarakat yang sehat dan mendorong kesejahteraan bagi semua orang di segala usia. Salah satu permasalahan yang dibahas pada program Indonesia sehat adalah Angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB). Target SDGs perihal penanganan dan penurunan AKI harus mencapai 70 pada setiap 100.000 kelahiran hidup sementara target penanganan dan penurunan AKB harus mencapai 12 bayi pada setiap 100.000 kelahiran hidup. Namun pada realitanya jumlah AKI dan AKB masih berada dibawah target SDGs. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keadaan AKI dan AKB masih dalam posisi belum terkendali, Hal ini disandingkan dengan pernyataan dari Kementrian PPN/Bapenas yang tertera pada Buku Putih Reformasi Sistem Kesehatan Nasional yang berisi pada maret 2022 Angka Kematian Ibu di Indonesia masih pada angka 305 per 100.000 kelahiran (Sulaiman, 2022)

WHO menyatakan bahwa *Maternal Mortality Rate* (Angka Kematian Ibu) didefinisikan sebagai banyaknya kematian ibu selama proses kehamilan, persalinan dan setelah bersalin yang kemudian dijadikan tolak ukur atau indicator kesehatan perempuan (WHO, 2023). Kualitas kesehatan perempuan terutama ibu hamil ini dipengaruhi oleh faktor psikis, psikologis dan sosial. Perubahan fisiologis dan psikologis menjadi perubahan yang pasti dialami oleh ibu selama periode kehamilannya. Hal ini menyebabkan rasa ketidaknyamanan pada ibu hamil yang kemudian berpangaruh terhadap emosionalnya. Semakin bertambah usia kehamilan rasa cemas umumnya dapat meningkat. Kecemasan berlebih akan memicu terjadinya stress yang dimana stress ini memberikan dampak yang negatif pada kesehatan ibu dan janin (Apsari et al., 2021). Perubahan yang dialami oleh ibu hamil khususnya

dalam kondisi psikologis mengakibatkan stress, Depresi dan kecemasan, dimana kecemasan adalah penyakit dengan persentase terbanyak yang dialami oleh ibu yakni sebesar 60% (Jenihansen, 2022).

WHO mencatat persentase kecemasan yang dialami ibu hamil adalah sekitar 13% dari seluruh ibu hamil yang ada di dunia (WHO, 2013 dalam Pratama, 2022). rata-rata angka kecemasan pada ibu hamil di negara maju adalah sebesar 10%, sementara angka kecemasan ibu hamil di negara berkembang bisa mencapai 25%. Indonesia termasuk kepada salah satu negara dengan angka kecemasan yang tinggi dimana angka kejadian kecemasan ibu hamil kategori kecemasan berat yakni mencapai 57,5 % (Yuliani & Aini, 2020). Sementara di Jawa Barat pada tahun 2021 terdapat 36,2% ibu hamil yang mengalami kecemasan (Mulyana, 2022). Menurut Trisiani dan hikmawati (dalam Kartika, 2021). Penelitian kecemasan di Bandung menunjukkan angka yang cukup mengkhawatirkan yakni ibu hamil yang memiliki cemas ringan adalah sebanyak 28,9%, cemas sedang 50% dan Cemas Berat 21,1% dari total jumlah ibu hamil yang diteliti sebanyak 90 orang.

Kecemasan pada ibu hamil dapat memberikan dampak yang buruk baik bagi ibu ataupun bagi janin. Kontraksi rahim yang dialami oleh ibu hamil diluar masa persalinan dapat meningkatkan tekanan darah yang kemudian menyebabkan terjadinya preeklampsi serta keguguran Kontraksi ini salah satunya bisa dipicu oleh kecemasan yang dialami oleh ibu selamasa masa kehamilan (Maharani, 2008 dalam Setiawati et al., 2022). Adapun pada janin, Kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dapat mengakibatkan Kelahiran Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) (Uguz et al., 2019). Kecemasan ibu hamil terutama di trimester III juga menjadi salah satu penyebab kelahiran bayi prematur (Khalesi & Bokaie, 2018). Sementara disisi lain Berat Badan Lahir Rendah merupakan penyebab terbesar kematian bayi/neonatal dengan persentase (35,3%) (Rohmah & Pratikto, 2019).

Kondisi jiwa yang dipenuhi dengan perasaan khawatir dan takut terhadap apa yang mungkin akan terjadi disebut sebagai kecemasan. Pada ibu hamil kecemasan yang dialami adalah berupa rasa khawatir akan kesehatan dirinya sendiri, ketakutan akan kelahiran bayi dalam kondisi yang tidak normal, atau berdasarkan riwayat keguguran yang pernah dialami menyebabkan ibu khawatir akan mengalami keguguran kembali (Saputri & Yudianti, 2020).

Pada dasarnya kecemasan yang dialami oleh ibu hamil bersifat fisiologis. Namun jika tidak ditatalaksana dengan baik kecemasan pada ibu hamil akan menimbulkan dampak negatif. Pencegahan Dampak kecemasan lanjutan ibu hamil dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Pencegahan farmakologis diterapkan melalui penggunaan obat. Namun penggunaan obat ini kontraindikasi dengan keadaan ibu yang sedang mengandung, dimana dinilai dapat menimbulkan resiko ketergantungan dan bayi premature. Maka dari itu dalam rangka penanganan kecemasan/Anxiety pada ibu hamil, dianjurkan untuk menerapkan terapi non farmakologis. Sehingga lebih dianjurkan untuk menggunakan terapi non farmakologi (Budiyarti & Makiah, 2018) Salah satu terapi non farmakologi yang bisa dilakukan dalam rangka menurunkan kecemasan pada ibu hamil adalah terapi komplementer *Expressive writing therapy*.

Expressive writing therapy/terapi menulis ini adalah sebuah prosedur terapi dimana pasien wajib menuliskan perasaannya di sebuah lembaran kertas menggunakan bahasa yang disukai (Rabiepoor et al., 2020). *Expressive Writing* adalah terapi yang menggunakan kegiatan menulis sebagai sarana untuk mencerminkan pikiran dan perasaan terdalam tentang suatu peristiwa yang tidak menyenangkan (menimbulkan trauma). Pemahaman ini menyimpulkan bahwa *expressive writing* juga dapat menjadi alat terapi ketika seseorang menemukan sesuatu yang tidak disukai tetapi sulit untuk dibagikan kepada orang lain.

Secara umum, terapi menulis ekspresif bertujuan untuk memperdalam pemahaman tentang diri sendiri dan orang lain. Meningkatkan kreativitas dan harga diri ekspresi diri. Ini mengekspresikan emosi yang berlebihan (katarsis) dan memperkuat komunikasi dan keterampilan interpersonal untuk meredakan ketegangan. Menulis ekspresif tidak hanya sebagai media ekspresi diri, tetapi juga dapat mengasah kreativitas. Selain itu, terapi menulis ekspresif membantu orang lebih memahami diri mereka sendiri dan bagaimana menghadapi depresi, stres, kecemasan, kecanduan, ketakutan akan penyakit, kehilangan, dan perubahan hidup. *Expressive writing therapy* dianggap sebagai pilihan yang tepat untuk menyembuhkan dan meningkatkan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan dan stres. Terapi ini memiliki efek terapeutik pada emosi individu dan memudahkan individu untuk menghadapinya. Pada dasarnya menulis ekspresif dievaluasi sebagai pengobatan yang efektif untuk kesehatan emosional dan fisik ibu hamil, (Claire, R. *et al*, 2020).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *Expressive writing therapy* dapat mengurangi depresi, kecemasan, dan stres (Danarti et al., 2018). Pendapat yang sama juga dikemukakan oleh peneliti lain yang menyatakan bahwa metode ini mampu untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil (Montazeri et al., 2020). *Expressive writing* dinilai mampu untuk menurunkan tingkatan kecemasan dengan menggunakan suatu teknik yaitu menulis pengalaman yang mengganggu pikiran seseorang. Kegiatan terapi menulis ini dinilai memiliki aspek kebermanfaatan yang cukup lama yakni bisa dalam jangka waktu berminggu-minggu, berbulan-bulan hingga bertahun-tahun. (Fernanda, 2021)

Dalam penelitian kali ini peneliti menerapkan *Expressive Writing* dalam bentuk jurnal harian yang dinamai "*Pregnancy Journey*". Pada jurnal harian ini, terdapat lembaran untuk mengaplikasikan *Expressive Writing Therapy* serta Lembaran *Emotional Coping*. Ibu hamil diminta untuk mengisi lembaran tersebut selama 3 hari berturut-turut.

Peneliti memilih tempat penelitian di Puskesmas Ujung Berung Indah. Puskesmas Ujung Berung Indah adalah salah satu Puskesmas yang berada di Kota Bandung. Berdasarkan data studi pendahuluan yang telah sebelumnya dilakukan oleh peneliti 9 dari 10 orang ibu hamil mengalami kecemasan dalam menjalankan kehamilannya dimana 6 orang mengalami kecemasan berat dan 3 orang mengalami kecemasan sedang. Selain pertimbangan tersebut, setelah ditelusuri ternyata belum pernah ada penelitian yang dilakukan di Puskesmas Ujung Berung Indah mengenai kecemasan pada ibu hamil. Maka dari beberapa pertimbangan tersebut peneliti memilih Puskesmas Ujung Berung Indah menjadi tempat penelitian.

Dari berbagai uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang kemudian diberi judul “**Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dengan Penerapan Metode *Expressive Writing* Menggunakan Jurnal *Pregnancy Journey* Di Puskesmas Ujung Berung Indah**”

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka peneliti mendapatkan identifikasi masalah yakni :

- 1.2.1. Bagaimana gambaran karakteristik ibu hamil (usia, pekerjaan, pendidikan, usia kehamilan dan paritas) di Puskesmas Ujung Berung Indah
- 1.2.2. Bagaimana gambaran tingkat kecemasan ibu hamil di Puskesmas Ujung Berung Indah?
- 1.2.3. Bagaimana gambaran penerapan metode *Expressive Writing* dalam jurnal *Pregnancy Journey*?
- 1.2.4. Bagaimana gambaran tingkat kecemasan ibu hamil setelah penerapan metode *Expressive Writing* pada jurnal *Pregnancy Journey* di Puskesmas Ujung Berung Indah?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan tingkat kecemasan pada ibu hamil setelah penerapan metode *Expressive writing* dalam jurnal *pregnancy journey* di Puskesmas Ujung Berung Indah

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik ibu hamil (usia, pekerjaan, Pendidikan, Usia kehamilan dan paritas) di Puskesmas Ujung Berung Indah
- b. Untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan pada ibu hamil di Puskesmas Ujung Berung Indah.
- c. Untuk mengetahui gambaran penerapan metode *Expressive writing* dalam jurnal *Pregnancy Journey*
- d. Untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan ibu hamil setelah penerapan metode *Expressive Writing* dalam jurnal *pregnancy journey* di Puskesmas Ujung Berung Indah

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Peneliti

Setiap proses dari pembuatan laporan dan hasil penelitian yang didapatkan diharapkan bisa menjadi media untuk memperkaya serta menambah wawasan ilmu pengetahuan peneliti yang nanti menjadi bekal penting di masa bidan

1.4.2. Bagi Khalayak Umum

Hasil yang didapatkan pada penelitian ini harapannya bisa dijadikan sebagai inspirasi dan inovasi khalayak umum terutama para bidan untuk meningkatkan kualitas kesejahteraan kesehatan psikologis ibu hamil