

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu rangkaian peristiwa yang dimulai dari pembuahan, implantasi, pertumbuhan embrio, pertumbuhan janin dan diakhiri dengan persalinan. Awal kehamilan dimulai ketika sperma berhasil bertemu dengan sel telur. Kehamilan normal membutuhkan waktu 280 hari atau 9 bulan 7 hari, dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan di bagi menjadi tiga trimester, trimester pertama yaitu 0-14 minggu, kehamilan trimester kedua 14-28 minggu dan kehamilan trimester ketiga pada usia 28-40 minggu (Eka Widyastuti et al., 2024).

Proses alamiah dari kehamilan yang dapat menyebabkan terjadinya perubahan fisiologis maupun psikologis pada seorang wanita akibat adanya pengaruh dari perubahan hormon kehamilan. Perubahan psikologis salah satunya yaitu cemas pada ibu hamil khususnya pada trimester ke tiga kehamilan hingga saat persalinan, dimana pada periode ini ibu hamil merasa cemas terhadap berbagai hal seperti normal atau tidak normal bayinya lahir, nyeri yang akan dirasakan, trauma kelahiran, perasaan bersalah atau berdosa. Selain itu kecemasan juga disebabkan oleh rasa takut terhadap kesehatan, kesulitan keuangan, usia kehamilan dan lain sebagainya (Adnyani et al., 2023).

Menurut WHO bahwa terdapat sekitar 8-10% dari total ibu hamil di dunia mengalami kecemasan selama kehamilan. Prevalensi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Indonesia terdapat 373.000.000 orang ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan ada sebanyak

107.000.000 orang (28,7%). Data di Indonesia menunjukkan bahwa kecemasan pada primigravida trimester III sebesar 33,9% dan sebesar 13,3% pada ibu hamil multigravida. Bila ibu hamil mengalami kecemasan, kemungkinan bayi yang dilahirkan bisa terjadi prematur, abortus, berat badan rendah meningkatkan risiko ketidakseimbangan emosional ibu setelah melahirkan serta keterlambatan perkembangan motorik dan mental janin (Hernawati et al., 2023).

Upaya untuk mengurangi kecemasan ketika hamil bisa dilakukan dengan menggunakan tindakan farmakologi dan nonfarmakologi. Salah satu tindakan nonfarmakologi yang digunakan untuk mengatasi ansietas atau kecemasan yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi, seperti teknik pernapasan dalam atau *deep breathing* dan aromaterapi lavender (Irmaya & Chairiyah, 2024).

Relaksasi merupakan metode efektif untuk mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh dan kecemasan, manfaat yang dirasakan setelah melakukan teknik napas dalam atau *deep breathing* antara lain dapat menghilangkan nyeri, ketentraman hati, dan berkurangnya rasa cemas (Dianaurelia & Astriani Hardayati, 2024). Teknik relaksasi napas dalam atau *deep breathing* akan mengaktifkan aktivitas saraf parasimpastis, saraf ini mengatur irama jantung yang membuat saraf mengendur sehingga tubuh menjadi lebih rileks (Emalia et al., 2022).

Aromaterapi ialah salah satu pengobatan komplementer untuk mengurasi rasa cemas dengan bau-bauan minyak esensial. Aromaterapi dapat diberikan dengan beberapa cara antara lain inhalasi, pijat, berendam, dan

kompres. Dari keempat cara tersebut cara yang mudah dan cepat diaplikasikan adalah aromaterapi inhalasi. Penghirupan minyak esensial lebih efektif menggunakan uap yang dituangkan kedalam wadah berisi air atau menghirup dari kain yang telah ditetaskan oleh minyak esensial. Penghirupan bisa dilakukan dengan cara langsung dengan diarahkan ke jalan napas. Teknik ini lebih efektif digunakan karena targetnya jalan napas dan paru-paru (Ummah, 2022).

Aromaterapi lavender mempunyai banyak potensi karena memiliki beberapa kandungan seperti monoterpenehidrokarbon, *cmphene*, geraniol lavandulol, nerol dan sebagian besar mengandung linalool dan linalyl asetat sekitar 30-60% dari total berat minyak, dimana linalool adalah kandungan aktif utama sebagai relaksasi untuk mengurangi kecemasan. Selain itu beberapa tetesan minyak lavender dapat mengurangi insomnia, memperbaiki *mood* seseorang, dan tentunya dapat memberikan efek relaksasi dibandingkan dengan aromaterapi lainnya seperti peppermint bersifat merangsang dan lebih cocok meningkatkan fokus, lemon berfungsi sebagai penyegar suasana hati, mawar cenderung mahal dan efeknya kurang kuat, dan sereh lebih dikenal sebagai antimikroba. Dengan demikian, lavender menjadi pilihan yang lebih unggul karena efek relaksasinya yang kuat, aman, dan telah banyak diteliti secara klinis untuk mengurangi kecemasan (Rahayu, 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Wulandari et al., 2023) menunjukkan bahwa teknik *deep breathing* dan aromaterapi lavender terbukti dapat mengurangi kecemasan ibu hamil trimester III karena selama diberikan relaksasi dan aromaterapi ibu merasa rileks. Berdasarkan penelitian yang

dilakukan oleh (Cahyati et al., 2019) menunjukkan bahwa teknik *deep breathing* atau napas dalam dan aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan rasa cemas pada ibu hamil trimester III. Rata-rata penurunan kecemasan sebelum diberikan relaksasi teknik *deep breathing* menggunakan aromaterapi lavender mengalami cemas ringan menurun menjadi tidak cemas setelah diberikan teknik *deep breathing* dan aromaterapi lavender. Dalam pemberian Teknik *deep breathing* ini agar lebih maksimal bisa dibantu oleh tenaga kesehatan seperti perawat.

Asuhan keperawatan mempunyai peranan untuk mengatasi masalah ansietas selama masa kehamilan yang meliputi pengkajian antenatal care pada ibu hamil trimester III. Diagnosis keperawatan menurut (PPNI, 2017) adalah ansietas berhubungan dengan krisis situasional dibuktikan dengan ibu mengeluh merasa bingung, ibu merasa khawatir tentang kondisi yang dihadapi saat ini, ibu merasa sulit berkonsentrasi, tampak gelisah, tampak tegang, sulit tidur, dan ibu sering berkemih. Kriteria hasil yang diharapkan menurut (Tim Pokja SLKI DPP PPNI, 2019) tingkat ansietas ibu menurun. Perencanaan keperawatan menurut (PPNI, 2018) terapi teknik napas dalam atau *deep breathing* dan perawatan kehamilan trimester III, implementasi keperawatan merupakan realisasi dari perencanaan keperawatan. Pada evaluasi yang merupakan tolak ukur terhadap keberhasilan dari asuhan keperawatan.

Berdasarkan atas uraian latar belakang tersebut, maka penulis tertarik menyusun Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) mengenai “Asuhan Keperawatan Ansietas dengan Intervensi Teknik *Deep Breathing* dan Aromaterapi Lavender pada Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan Tahun 2025”

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penulisan ini adalah “bagaimanakah gambaran asuhan keperawatan ansietas dengan intervensi teknik *deep breathing* dan aromaterapi lavender pada ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri Bidan Tahun 2025?”

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penulisan karya ilmiah ini adalah mengetahui pelaksanaan asuhan keperawatan ansietas dengan intervensi teknik *deep breathing* dan aromaterapi lavender pada ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri Bidan Tahun 2025.

2. Tujuan khusus

Adapun tujuan khusus dari penulisan karya ilmiah ini adalah sebagai berikut:

- a. Mengidentifikasi pengkajian asuhan keperawatan ansietas pada ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri Bidan Tahun 2025.
- b. Merumuskan diagnosis keperawatan ansietas pada ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri Bidan Tahun 2025.
- c. Menyusun rencana asuhan keperawatan ansietas dengan pemberian *teknik deep breathing* dan aromaterapi lavender pada ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri Bidan Tahun 2025.
- d. Melakukan implementasi asuhan keperawatan ansietas dengan pemberian teknik *deep breathing* dan aromaterapi lavender pada ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri Bidan Tahun 2025.

- e. Melaksanakan evaluasi asuhan keperawatan ansietas dengan pemberian teknik *deep breathing* dan aromaterapi lavender pada ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri Bidan Tahun 2025.
- f. Memberikan tindakan inovasi berupa pemberian teknik *deep breathing* dan aromaterapi lavender pada ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri Bidan Tahun 2025.

1. Manfaat teoritis

Manfaat secara teoritis dari penulisan studi kasus ini, diharapkan bisa memberikan manfaat untuk pengembangan ilmu dan teknologi keperawatan khususnya maternitas, yaitu mengenai asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III dengan ansietas melalui teknik *deep breathing* dan aromaterapi lavender. Hasil penulisan ini juga diharapkan sebagai referensi untuk penulis selanjutnya dalam melakukan pengembangan serupa mengenai teknik *deep breathing* pada asuhan keperawatan dengan ansietas pada ibu hamil trimester III.

2. Manfaat praktis

a. Bagi tenaga Kesehatan

Hasil penulisan studi kasus ini dapat dijadikan sebagai pedoman bagi tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan kesehatan yang komprehensif dan sesuai standar serta menambah keterampilan dalam melakukan asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III dengan ansietas melalui teknik *deep breathing* dan aromaterapi lavender.

b. Bagi institusi pelayanan kesehatan

Hasil penulisan studi kasus ini dapat memberikan informasi kepada institusi pelayanan kesehatan dalam menyusun asuhan keperawatan maternitas untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan ibu hamil serta bayi baru lahir.

D. Metode penyusunan karya ilmiah

Proses penyusunan karya ilmiah akhir ners dari studi literatur melibatkan beberapa tahapan, dimulai dari identifikasi topik, pencarian literatur yang relevan, analisis dan penyusunan laporan yang sistematis, pengurusan izin di praktik mandiri bidan, kemudian mengumpulkan data pasien dimana penulis melakukan (mengumpulkan data, observasi, pemeriksaan fisik) di praktik mandiri bidan. Melakukan studi dokumentasi data pasien dan konsultasi dengan ibu bidan sehingga laporan KIAN dapat disajikan dan dapat diajukan untuk dipresentasikan di hadapan penguji.