

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Desa Sukorejo adalah sebuah desa yang menjadi bagian wilayah dalam cakupan wilayah Kecamatan Gurah, Kabupaten Kediri, Provinsi Jawa Timur, Indonesia. Desa Sukorejo memiliki luas 199,16 Ha, kegiatan-kegiatan yang diadakan sukorejo ini meliputi posyandu balita, lansia, imunisasi, kelas hamil dan pos bindu yang dilaksanakan pada 1 bulan sekali dan kegiatan yang dilaksanakan 1 minggu 2 kali yaitu tapos mawar dan kamboja. Kecamatan Gurah memiliki luas wilayah 50,81Km², luas tersebut 3,67% dari luas Kabupaten Kediri. Luas wilayah ini terdiri dari lahan sawah seluas 2.289 Ha dan lahan bukan sawah sebesar 2.794 Ha. Posisi geografis Kecamatan Gurah terletak antara 112.0772 Bujur Timur dan 7.8112 Lintang Selatan, serta ketinggian 100 meter ketinggian dari permukaan laut. Jumlah penduduk Kecamatan Gurah terdiri dari 42.033 jiwa berjenis kelamin laki- laki dan 41.280 jiwa berjenis kelamin perempuan (BPS Kota Kediri, 2020), Batas wilayah kecamatan Kediri. Kecamatan Sebelah Barat berbatasan dengan kecamatan Gampengrejo dan Kota Kediri, Sebelah Utara berbatasan dengan Kecamatan Pagu, Sebelah Timur berbatasan dengan Kecamatan Pare, Sebelah Selatan berbatasan dengan Kecamatan Wates dan Plosoklaten. Penelitian saya ini bertempat pada Desa Sukorejo, Kecamatan Gurah, Kabupaten Kediri.

2. Gambaran Subyek Studi Kasus

Subyek 1 Ny.P

Ny.p berumur 28 tahun, ber- alamat di Dsn. Pucanganom Desa. Sukorejo, beragama islam, berpendidikan terakhir SMP, usia kehamilan ber- umur 7 bulan. Ny. P mengatakan bahwa dirinya merasa cemas dan gelisah sebab ini kehamilan pertamanya, Ny.P juga mengatakan akhir akhir ini merasa lesu dan sering mual, Ny.P juga mengatakan sulit sekali untuk tidur nyenyak dan merasa pusing, jam tidur nyan juga tidak teratur sehingga Ny.P cemas takut terjadi sesuatu pada kandungannya. Ny.P juga mengatakan sulit untuk buang air besar terkadang 2x dalam seminggu.

Subyek 2 Ny.S

Ny.S ber-umur 25 tahun, beragama islam, pendidikan terkahir SD usia kehamilan 8 bulan 3 hari. Ny.S mengatakan ini bukan kehamilan pertamanya sebab ia pernah mengalami keguguran pada sebelumnya. Ny.S mengatakan gelisah dan khawatir takut terjadi kembali pada kejadian sebelumnya. Ny.S mengatakan pada minggu-minggu ini merasa mual dan muntah dan tidak nafsu makan apalagi berbau buah-buahan. Ny.S juga mengatakan sering terbangun pada dini hari dan takut kalau di tinggal sendirian ketika di rumah. Ny.S juga mengatakan bingung dan gelisah takut bayinyatidak sehat ketika nanti menjelamng persalinan.

3. Pemaparan Fokus Studi

a. Hasil Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan Terapi Relaksasi Nafas Dalam

Berdasarkan penelitian, dapat diketahui subyek kehamilan ibu trimester III sebelum dilakukan terapi relaksasi nafas dalam seperti tabel 3.a

Tabel 3. a Hasil Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum dilakukan terapi relaksasi nafas dalam.

No	Subyek	Pre terapi harike-1	Pre terapi harike-2	Pre terapi hari ke-3
1	Ny.P	C.berat(29)	C. ringan(17)	C.ringan (12)
2	Ny.S	C.berat (30)	C. sedang (19)	C.ringan (15)

Ket : Tidak ada cemas (6), cemas ringan (7-17), cemas sedang (18-24) dan cemas berat (25-30).

Berdasarkan tabel 3.a Hasil skor kecemasan sebelum diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam pada hari pertama, ke -2 dan hari ke-3 terhadap Ny.P dan Ny.S sebelum diberikan terapi relaksasi nafas dalam skor tingkat kecemasan pada Ny.P adalah 29 dan Ny.S dengan nilai 30 dengan kategori kecemasan berat, hari ke-2 Ny.P dengan nilai 17 dengan kategori kecemasan sedang, sedangkan Ny.S dengan nilai 19 dengan kategori kecemasan sedang dan hari ke-3 sebanyak 12. Sedangkan tingkat kecemasan pada Ny.S sebelum dilakukan terapi relaksasi nafas dalam pada hari pertama adalah 30, hari ke-2 19 dan hari ke-3 sebanyak 15. Berdasarkan tabel 3.a diatas menunjukkan bahwa hasil skor kecemasan pada Ny.S dan Ny.P diketahui bahwa Ny.S memiliki skor kecemasan yang lebih besar dari Ny.P sebab Ny.S memiliki trauma pada kehamilan pertamanya karena mengalami keguguran.

b. Hasil Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Nafas Dalam

Tabel 3. b Hasil Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam.

No	Subyek	Post terapihari ke-1	Post terapihari ke-2	Post terapi harike-3
1.	Ny.P	C.sedang (20)	C.ringan (10)	C.ringan (9)
2.	Ny.S	C.ringan (15)	C.ringan (10)	C.ringan (8)

Ket : Tidak ada cemas (6), cemas ringan (7-17), cemas sedang (18-24) dan cemas berat (25-30).

Berdasarkan tabel 3.b Hasil skor kecemasan setelah diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam pada hari pertama, ke -2 dan hari ke-3 terhadap Ny.P dan Ny.S pada tabel diatas menunjukkan setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam mengalami penurunan, pada hari pertama Ny.P dengan nilai 20 dengan kategori kecemasan sedang dan pada Ny.S dengan nilai 15 kategori kecemasan sedang, pada hari ke-2 pada tabel 3.b mengalami penurunan terhadap subyek Ny.P dan Ny.S dengan skor nilai 10 dan 10 dengan kategori kecemasan ringan. Dan pada hari ke-3 pada Ny.P dengan nilai 9 kategori kecemasan ringan sedangkan pada Ny.S dengan nilai 8 kategori kecemasan ringan. Berdasarkan tabel 3.b diatas menunjukkan bahwa hasil skor kecemasan pada Ny.S dan Ny.P setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam diketahui bahwa Ny.S dan Ny.P mengalami penurunan tingkat kecemasan

c. Hasil Perbedaan Penerapan Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Nafas Dalam

Tabel 3. c Hasil Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan

Setelah Dilakukan Terapi Relaksai Nafas Dalam.

No	Subyek	Pre terapi hari ke-1	Post terapi hari ke- 1	Pre terapi hari ke-2	Post terapi hari ke- 2	Pre terapi hari ke-3	Post terapi hari ke- 3
1	Ny.P	C.berat (29)	C.sedang (20)	C.ringan (17)	C.ringan (10)	C.ringan (12)	C.ringan (9)
2	Ny.S	C.berat (30)	C.ringan (15)	C.sedang (19)	C.ringan (10)	C.ringan (15)	C.ringan (8)

Ket : Tidak ada cemas (6), cemas ringan (7-17), cemas sedang (18-24) dan cemas berat (25-30).

Berdasarkan tabel 3.c Hasil skor kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi selama 3 kali pertemuan. Menunjukkan bahwa pada hari pertama Ny.S mengalami kecemasan berat dengan jumlah 30 sedangkan skor pada Ny.P memiliki jumlah yang lebih rendah yaitu 29. Pada hari pertama Ny.S mengalami trauma dan khawatir terhadap kehamilannya karena pernah mengalami keguguran pada kehamilan pertamanya.

Pada hari ke-2 skor kecemasan yang diperoleh Ny.P sebelum dan setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam dengan nilai 17 dan 10 dengan kategori kecemasan sedang. Sedangkan pada Ny.S sebelum dan setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam mengalami penurunan dengan nilai 19 dan 10 kategori kecemasan sedang. Kemudian pada hari ke-3 pada subyek Ny.P sebelum dan setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam dengan nilai 12 dan 9 sedangkan Ny.S sebelum dan setelah mendapatkan nilai 15 dan 8 dengan kategori kecemasan ringan.

B. Pembahasan

1. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum di lakukan Terapi Relaksasi Nafas Dalam

Dua responden sebelum diberikan terapi relaksasi nafas mengalami keluhan yang hampir sama merasa cemas dan gelisah, akhir akhir ini merasa lesu dan sering mual, sulit sekali untuk tidur nyenyak dan merasa pusing, jam tidurnya juga tidak teratur, tidak nafsu makan. Ny.P sebelum diberikan terapi mengatakan dirinya merasa cemas dan gelisah sebab ini kehamilan pertamanya, Ny.P mengatakan akhir akhir ini merasa lesu dan sering mual, Ny.P juga mengatakan sulit sekali untuk tidur nyenyak dan merasa pusing, jam tidurnya juga tidak nyenyak sehingga Ny.P cemas takut terjadi sesuatu pada kandungannya. Ny.P juga mengatakan sulit untuk buang air besar terkadang 2x dalam seminggu sedangkan Ny.S sebelum dilakukan terapi relaksasi nafas dalam Ny.S mengatakan ini bukan kehamilan pertamanya sebab ia pernah mengalami keguguran pada sebelumnya. Ny.S juga mengatakan gelisah dan khawatir terjadi kembali pada kejadian sebelumnya. Ny.S juga mengatakan pada minggu-minggu ini merasa mual dan muntah dan tidak nafsu makan apalagi berbau buah-buahan. Ny.S juga mengatakan sering terbangun pada dini hari dan takut kalau di tinggal sendirian ketika di rumah.

Berdasarkan tabel 3.a, 3.b dan 3.c diketahui bahwa tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada Ny.P dan Ny.S sebelum dilakukan terapi relaksasi nafas dalam. Hasil skor kecemasan pada hari pertama, ke -2 dan hari ke-3 terhadap Ny.P dan Ny.S sebelum diberikan terapi relaksasi nafas dalam dengan skor kecemasan pada Ny.P adalah 29 , hari ke-2 sebanyak 17 dan hari ke-3 sebanyak

12. Sedangkan tingkat kecemasan pada Ny.S sebelum dilakukan terapi relaksasi nafas dalam pada hari pertama adalah 30, hari ke-2 19 dan hari ke-3 sebanyak 15.

Dapat disimpulkan bahwa terjadi perbedaan pada hasil skor kecemasan pada Ny.S dan Ny.P diketahui bahwa Ny.S memiliki skor kecemasan yang lebih besar dari Ny.P sebab Ny.S memiliki trauma pada kehamilan pertamanya karena mengalami keguguran. Hal ini sesuai dengan keluhan yang ditemukan pada kedua responden yang mengalami perbedaan keluhan kecemasan pada proses kehamilannya.

Ansietas merupakan respons emosional dan penilaian individu yang subjektif yang dipengaruhi oleh alam bawah sadar dan belum diketahui secara khusus factor penyebabnya salah satunya seperti faktor usia sebab Usia mempengaruhi faktor psikologis seseorang, semakin tinggi usia semakin baik tingkat kematangan emosi seseorang serta kemampuan dalam menghadapi berbagai persoalan.

Kedua responden diatas menunjukkan bahwa sebelum dilakukannya terapi kedua responden mengalami merasa lesu, mengeluh trauma sebab pernah mengalami keguguran pada kehamilan sebelumnya, sering mual sulit sekali untuk tidur nyenyak dan merasa pusing, jam tidurnya juga tidak teratur, dan juga tidak nafsu makan sulit untuk buang air besar terkadang 2x dalam seminggu. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan pada hasil penelitian yang dilakukan oleh (Kuswaningsih,2020) menyatakan bahwa ansietas merupakan suatu hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari, yakni menggambarkan keadaan kekhawatiran, kegelisahan yang tidak menentu, atau reaksi ketakutan dan tidak tenteram yang terkadang disertai berbagai keluhan fisik. Hal ini juga sesuai

dengan yang dijelaskan pada hasil penelitian yang dilakukan oleh (Dwi prastika,2017) bahwa persalinan dapat dipersepsikan sebagai proses yang menakutkan dan menimbulkan rasa sakit yang luar biasa. Hal ini membuat ibu hamil merasakan kecemasan yang hebat menjelang kelahiran bayinya, seorang ibu dengan kehamilan anak pertamanya merupakan satu perjalanan baru yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik maupun psikis sehingga timbul berbagai masalah psikologis.

2.Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Setelah di lakukan Terapi Relaksasi Nafas Dalam

Berdasarkan tabel 3.a, 3.b dan 3.c diketahui bahwa tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada Ny.P dan Ny.S setelah dilakukan terapi trimester III Hasil skor kecemasan setelah diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam pada hari ke-1, ke -2 dan hari ke-3 terhadap Ny.P dan Ny.S setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam mengalami penurunan, skor tingkat kecemasan pada Ny.P pada hari pertama adalah 15 , hari ke-2 sebanyak 10 dan hari ke-3 sebanyak 8. Sedangkan tingkat kecemasan pada Ny.S setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam pada hari pertama adalah 20, hari ke-2 12 dan hari ke-3 sebanyak 9. Berdasarkan tabel 3.2 diatas menunjukkan bahwa kedua responden mengalami penurunan kecemasan setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam.

Dalam penelitian yang dilakukan (Novita Nipa, 2017) Relakasasi nafas dalam juga merupakan suatu teknik relaksasi sederhana dimana paru-paru dibiarkan menghirup oksigen sebanyak mungkin. Kedua responden menunjukkan penurunan kecemasan setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam sebab terapi relaksasi ini dapat merilekskan ketegangan otot yang dapat membuat pasien merasa tenang dan bisa menghilangkan dampak psikologis stres dan juga

Relaksasi ini telah diketahui dapat mengurangi kecemasan atau ansietas, depresi, emosi, ketegangan otot, nyeri dan kelelahan. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan pada hasil penelitian yang dilakukan oleh (Tamsuri, 2017). Relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan yang dalam ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas dalam secara perlahan.

3. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Setelah dilakukan Terapi Relaksasi Nafas Dalam

Berdasarkan tabel 3.a, 3.b dan 3.c diketahui bahwa tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada Ny.P dan Ny.S. Sebelum dan setelah dilakukan terapi trimester III Hasil skor tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi selama 3 kali pertemuan. Menunjukkan bahwa pada hari pertama Ny.S mengalami kecemasan berat dengan jumlah 30 sedangkan skor pada Ny.P memiliki jumlah yang lebih rendah yaitu 29. Pada hari pertama Ny.S mengalami trauma dan khawatir terhadap kehamilannya karena pernah mengalami keguguran pada kehamilan pertamanya. Pada hari ke-2 dan ke-3 skor kecemasan yang diperoleh Ny.P dan Ny.S sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam mengalami penurunan terhadap Ny.P dengan nilai 17 dan 10 sedangkan Ny.S mendapatkan nilai skor sebanyak 19 dan 12.

Kedua responden setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam selama 3 kali pertemuan didapatkan tingkat kecemasan yang menurun, rasa nyaman yang meningkat, rasa gelisah yang menurun, rasa takut dan khawatir menurun, serta kualitas tidur yang meningkat. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Suyono, 2016) terapi relaksasi nafas dalam dapat menurunkan kecemasan

pada ibu hamil sebab terapi ini sangat relatif mudah dilakukan dari pada terapi nonfarmakologis lainnya sehingga ibu hamil menjadi rileks dan nyaman.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Widatiningsih & Dewi, 2017) menunjukkan bahwa setelah dilakukan Teknik Pernapasan dalam ini ibu merasa nyaman dan rileks, sehingga terjadi penurunan tingkat ansietas meskipun tidak signifikan. Maka teknik relaksasi nafas dalam ini tidak memiliki efek samping, mudah dilaksanakan dan tidak memerlukan banyak waktu serta biaya.

C.Keterbatasan Penelitian

Dalam pelaksanaan studi kasus ini peneliti menemui hambatan sehingga menjadi keterbatasan dalam penyusunan studi kasus. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah Peneliti tidak mampu memantau kondisi responden saat dirumah selama 24 jam dan memberikan kondisi yang sama pada tiap responden sehingga faktor- faktor seperti aktivisas, lingkungan keluarga dan aktivitas yang dapat mengganggu kondisi kehamilan responden.

