

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses normal yang dialami setiap wanita. Terjadinya kehamilan dikarenakan sel sperma masuk ke dalam rahim membuahi sel telur yang telah matang (MT Indiarti, Khotimah Wahyudi : 7). Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester, pada proses kehamilan dibutuhkan adaptasi untuk menyikapi perubahan pada setiap trimester, terutama ketika memasuki trimester ketiga. Calon ibu akan mengalami kecemasan yang berlebihan mengenai ketakutan nyeri persalinan, kondisi bayi yang dilahirkan, apakah mampu melahirkan dengan lancar, hingga kematian.

Di Indonesia angka kejadian kecemasan pada ibu hamil mencapai 373.000.000 dari angka kejadian kecemasan tersebut, 107.000.000 atau 28,7 % diantaranya merupakan kecemasan yang terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan. Kecemasan disebabkan oleh perubahan hormon, Hipothalamic-Pituitary-Adrenal (HPA) menyebabkan lepasnya hormone stress, mengakibatkan kontraksi vasa utero yang menyebabkan gangguan aliran darah di dalam rahim, sehingga suplai oksigen menuju ke miometrium terganggu dan kontraksi rahim menjadi lemah, sehingga ibu akan mengalami proses persalinan lama, menyebabkan janin fetal distress saat proses persalinan, Kelahiran Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR), melahirkan bayi prematur, meningkatkan tekanan darah ibu sehingga mengakibatkan preeklamsi dan keguguran pada saat mengandung. (Iriani B,et al, 2014).

Sebaiknya ibu hamil jika mengalami kecemasan bisa langsung bicarakan perasaan tersebut pada suami, atau berkonsultasi kepada bidan. Selain itu untuk menurunkan rasa cemas pada ibu hamil bisa dengan melakukan media terapi dzikir. Faktor spiritual menjadi menarik untuk diteliti karena faktor tersebut merupakan faktor penting yang mempengaruhi proses penyembuhan psikologis, non farmakologi, dan

mengajak agar lebih mendekatkan diri kepada Allah swt. Media terapi dzikir telah menunjukkan hasil yang cukup signifikan, tanpa memberikan efek samping terhadap pasien, bisa dilakukan dimanapun, kapanpun dan tanpa menggunakan biaya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Usdati M dan Nuristighfari M.K. menerapkan terapi dzikir kepada 4 responden, dan hasilnya terbukti dapat menurunkan kecemasan. Sehingga penulis muncul suatu ide untuk membuat buku saku, karena mudah dibawa, isinya ringkas, dan jelas, diharapkan mampu membantu ibu dalam menurunkan kecemasan, memberikan wawasan pengetahuan, dan solusi kepada ibu hamil yang mengalami kecemasan. Buku saku merupakan salah satu media yang mampu meningkatkan pemahaman pembaca secara cepat, mudah untuk dibawa, efisien dapat dibaca dimanapun berada (Aini dan Sukirno 2013:30).

B. Rumusan Masalah

Bagaimana cara menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III?

C. Tujuan

Memberikan informasi, pengetahuan, dan wawasan kepada pembaca mengenai Terapi Dzikir yang dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III melalui media buku saku.

D. Manfaat

Membantu memberikan solusi kepada ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan kehamilannya, sehingga dapat ibu sehat dan bayi yang dilahirkan sehat tanpa ada suatu masalah apapun.