

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu fenomena fisiologis yang dimulai dengan pembuahan dan diakhiri dengan proses persalinan. Ibu hamil akan merasakan kegelisahan mengenai kelahiran bayi dan permulaan fase baru dalam hidup calon ibu. Rasa cemas yang dialami oleh ibu hamil disebabkan karena meningkatnya hormone progesterone. Selain membuat ibu hamil merasa cemas, peningkatan hormon itu juga menyebabkan gangguan perasaan dan membuat ibu cepat lelah (Siswanto, Susaldi, Carolina Batu, *et al.*, 2021). Namun masih banyak wanita yang mengalami ketakutan disertai kecemasan mengenai proses persalinan seiring bertambahnya usia kehamilan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil mengalami kecemasan dan depresi yang cukup tinggi mencapai 39% (172 ibu hamil dari 432 ibu hamil normal (Bülez *et al.*, 2018).

Selama kehamilan ibu hamil banyak mengalami perubahan dari segi fisik maupun psikologis, perubahan psikologis bagi ibu hamil salah satunya adalah kecemasan (Anggraini *et al.*, 2018). Kecemasan pada ibu hamil bisa dilihat dari usia kehamilan yaitu Trimester pertama (0-12 minggu) yaitu pada perubahan psikologi adalah sebagai calon ibu berupaya menerima kehamilannya, peningkatan hormone esterogen dan progesterone pada tubuh ibu hamil akan mempengaruhi perubahan fisik sehingga banyak ibu hamil yang merasakan kekecewaan, penolakan, kecemasan dan kesedihan. Selanjutnya Trimester kedua (12-24 minggu) pada usia ini sering disebut pancaran kesehatan dimana ibu merasa sehat, hal ini disebabkan wanita sudah membaik dan terbebas dari ketidaknyamanan kehamilan. Trimester ketiga (24-40 minggu) waktu mempersiapkan kelahiran, ibu mulai khawatir terhadap hidupnya dan bayinya (Febriati & Zakiyah, 2022). Kecemasan pada ibu hamil dapat timbul khususnya pada trimester III hingga persalinan, dimana pada periode ini ibu hamil merasa cemas terhadap berbagai hal seperti normal tidak normalnya bayi lahir, nyeri yang akan dirasaksan dan

sebaginya (Usman *et al.*, 2016) . Kecemasan dan kekhawatiran selama kehamilan merupakan kejadian yang tidak bisa dihindari. Kecemasan merupakan bagian dari suatu proses penyesuaian yang wajar terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi selama kehamilan. Apabila ibu hamil tidak mampu mengontrol kecemasannya maka hal tersebut dapat berbahaya bagi kandungannya seperti tumbuh kembang janin terganggu atau dapat menyebabkan keguguran. Hal ini dikarenakan pada saat ibu hamil stress atau cemas tubuh ibu hamil memproduksi hormone stress yang bernama kortisol, ketika hormone itu meningkat maka pembuluh darah didalam tubuh akan menyempit sehingga pasokan oksigen ke janin menjadi terhambat (Elsera *et al.*, 2022).

Kadar hormone kortisol relatif rendah pada trimester I dan II. Namun pada trimester III mengalami kenaikan dan akan mengalami penurunan setelah melahirkan. Selama kehamilan, kortisol dapat mempengaruhi fungsi plasenta, aliran darah uterus dan iritabilitas uterus, secara tidak langsung mengendalikan pertumbuhan dan perkembangan janin atau timbulnya persalinan premature (Dwi *et al.*, 2023).

Menurut data WHO, prevelensi kecemasan dan depresi pada negara maju sekitar 7-20% dan dinegara berkembang sekitar lebih dari 20%. Kecemasan terjadi pada ibu hamil terkait dengan kekhawatiran ibuhamil dengan kesejahteraan diri dan janinnya (Dwi *et al.*, 2023). Di Indonesia terdapat 373.000.000 ibu hamil mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan yaitu sebanyak 107.000.000 orang (28,7%). Sedangkan di pulau jawa jumlah ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan sebanyak 355.873 (52,3%) (Suciati *et al.*, 2020). Berdasarkan Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevelensi jumlah ibu hamil di jawa tengah sebanyak 1.016, dan data yang didapat dari dinas kesehatan kota Surakarta pada tahun 2020 jumlah ibu hamil tercatat sebanyak 10.613 (Indra Martias, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Marbun *et al.*, 2019) bahwa penerapan hipnosis lima jari efektif mampu menurunkan tingkat

kecemasan, sebelum penerapan dilakukan hipnosis lima jari dengan 15 responden mengalami tingkat kecemasan dengan nilai 21-34 berada di tingkat kecemasan sedang dan berat, setelah dilakukan penerapan hipnosis lima jari 15 responden mendapat nilai 7-20 mengalami kecemasan ringan dan tidak ada kecemasan. Berdasarkan hasil penelitian (Marbun *et al.*, 2019) , hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat keefektifitas terapi hipnosis lima jari terhadap kecemasan ibu hamil. Hasil penelitian tersebut didukung oleh (Ariana *et al.*, 2020) dimana adanya pengaruh hipnosis lima jari disertai kombinasi instrument music pop efektif menurunkan kecemasan pada wanita produktif saat dimasa pandemic Covid-19 di Desa Bengkala, Kabupaten Buleleng Bali. Penelitian Afandi (2017) juga menunjukkan bahwa pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan hipnosis lima jari dapat menurunkan ketegangan otot, membantu memusatkan perhatian dan mengurangi stress dan ketakutan.

Penelitian terkait kecemasan sudah banyak dilakukan, namun penelitian terkait dengan penerapan hipnosis lima jari untuk mengurangi kecemasan yang dirasa oleh ibu hamil ketika melahirkan. Penelitian ini sangat penting dilakukan karena untuk mengidentifikasi keberhasilan hipnosis lima jari untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait penerapan hipnosis lima jari pada ibu hamil untuk mengurangi kecemasan. Penelitian ini akan dilakukan pada ibu hamil di Kelurahan Jagalan Surakarta sejumlah 2 orang.

Berdasarkan studi pendahuluan senin, 13 february 2023 di Puskesmas Pucangsawit ada 41 ibu hamil yang terdiri dari beberapa Kelurahan, yaitu di Kelurahan pucang sawit ada 10 ibu hamil, di Kelurahan sewu ada 9, di Kelurahan Jagalan ada 15 dan lain lain (luar daerah) ada 7 ibu hamil. Prevelensi terbanyak ada di kelurahan jagalan, ada 15 ibu hamil dengan kriteria inklusi. Setelah dilakukan wawancara dengan 15 ibu hamil di Kelurahan Jagalan, ditemukan sebanyak 6 ibu hamil yang mengatakan cemas hal ini dibuktikan dengan tanda tanda cemas yang mereka katakana

seperti gelisah, perasaan tidak nyaman, ketakutan pada saat persalinan nanti, sedangkan 9 ibu hamil mengatakan pasrah dengan keadaan.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin mengetahui keefektifan penerapan hipnosis lima jari dengan Judul “ Penerapan Hipnosis Lima Jari Pada Ibu Hamil Untuk Mengurangi Kecemasan Di Kelurahan Jagalan Surakarta “

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan diatas maka didapatkan rumusan masalah yaitu “Bagaimana tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnosis lima jari ?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mendiskripsikan hasil implementasi hipnosis lima jari pada ibu hamil di Kelurahan Jagalan Surakarta

2. Tujuan Khusus

- a) Mendiskripsikan hasil penerapan sebelum terapi hipnosis lima jari pada ibu hamil di Kelurahan Jagalan Surakarta
- b) Mendiskripsikan hasil pengamatan tingkat kecemasan pada ibu hamil sesudah penerapan hipnosis lima jari pada ibu hamil di Kelurahan Jagalan Surakarta
- c) Mendiskripsikan perkembangan tingkat kecemasan pada ibu hamil sebelum dan sesudah penerapan hipnosis lima lima jari pada 2 (dua) responden
- d) Mendiskripsikan perbandingan hasil akhir antara 2 responden Sebelum dan Sesudah Perapan Hipnosis Lima Jari

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Dapat dijadikan sebagai tindakan pertama untuk mengurangi kecemasan terutama bagi ibu hamil

2. Bagi Ilmu Keperawatan

a) Dapat digunakan sebagai penelitian pendahulu untuk mengawali penelitian tentang tindakan terapi hipnosis lima jari dan memberikan asuhan keperawatan lebih dalam tentang kecemasan

b) Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan tentang tindakan terapi hipnosis lima jari untuk mengurangi kecemasan pada masa yang akan datang untuk peningkatan pengetahuan dalam bidang pengetahuan dan teknologi keperawatan atau kebidanan.

3. Bagi Penulis

Dapat memahami, menambah wawasan dan pengalaman mengenai terapi hipnosis lima jari pada ibu hamil untuk mengurangi kecemasan sehingga dapat disebar luaskan kepada masyarakat agar masyarakat mengetahui mengenai cara mencegah dan mengurangi kecemasan dengan teknik nonfarmakologi.