

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan pada masa kehamilan memicu perubahan aktivitas fisik, nutrisi dan tidur, yang berdampak pada perubahan suasana hati ibu. Gangguan kecemasan dan depresi pada ibu hamil akan mempengaruhi pertumbuhan janin, keguguran, kelahiran prematur, berat badan lahir rendah. Efek jangka panjang kondisi kecemasan yang tidak teratasi dapat mengakibatkan gangguan psikologis perasaan khawatir yang berlebih tentang persalinan yang akan mempengaruhi perawatan diri dan janin selama kehamilan hingga pasca persalinan dalam perawatan anak, (Corbett dkk. 2020).

Penelitian mengenai kecemasan pada ibu hamil menyatakan bahwa 3-17% perempuan mengalami kecemasan selama kehamilannya. Gangguan kecemasan pada ibu hamil di negara maju mencapai 10% sedangkan di negara berkembang mencapai 25%, dan untuk di Indonesia angka kecemasan pada kehamilan berkisar 28,7%, (Kemenkes RI, 2019, Lestari, dkk. 2021).

Jurnal e-Clinic 2023, tentang Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida dan Multigravida dalam menghadapi persalinan di Indonesia, hasil pencarian dan skrining didapatkan 12 artikel yang paling relevan dengan topik yang sama peneliti mendapatkan sebagian besar ibu hamil mengalami kecemasan dengan tingkat kecemasan berbeda, yaitu sebanyak 53,58% tidak cemas, 18,85% cemas ringan, 10,77% cemas sedang, 10,38% cemas berat, dan 6,15% cemas berat sekali. Simpulan penelitian ini ialah mayoritas ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Indonesia mengalami kecemasan dengan tingkat bervariasi.

Metode yang dilakukan untuk mengatasi masalah kecemasan pada ibu hamil selama ini dengan memberikan promosi kesehatan, program konseling, berkolaborasi dengan tenaga medis terkait untuk memberikan pelayanan terpadu untuk ibu hamil yang mengalami kecemasan. Hasil penelitian yang didapatkan yaitu meskipun informasi dari tenaga kesehatan didapatkan dengan

baik, namun kurang berperan karena tidak semua ibu mau berkonsultasi terkait kecemasannya.

Penelitian lain yang dilakukan Anita, dkk, pada Jurnal Kesehatan Marendang 2022 tentang Pengaruh *Hypnobirthing* Terhadap Tingkat kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Bangea, menerapkan teknik relaksasi (*Hypnobirthing*) yaitu metode *Self hypnosis* (hipnotis diri sendiri) untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil, didapatkan hasil kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan *hypnobirthing* diukur dengan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), menunjukkan bahwa *hypnobirthing* sangat berpengaruh mengurangi kecemasan, tehnik ini mudah dipelajari ibu hamil hanya memusatkan perhatian (fokus), untuk lebih banyak memasukkan sugesti pada alam bawah sadar dibandingkan dengan alam sadar. Dengan relaksasi mendalam, pola nafas lambat ibu hamil akan dilatih untuk menanamkan pikiran positif dan melakukan hipnotis diri sehingga tidak membutuhkan pendampingan setelah diberikan bimbingan perhatian, (Kuswandi, 2014). Kelebihan metode *hypnobirthing* untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil dibandingkan dengan program konseling dan promosi kesehatan adalah tidak perlu pendampingan setelah diajarkan tehnik rileksasi.

Studi pendahuluan yang dilakukan di Klinik Mitra Sehat Medical Center pada tanggal 20 November 2023 rata-rata kunjungan ibu hamil dalam 3 bulan terakhir sebanyak 75 orang. Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada 15 ibu hamil didapatkan ibu hamil yang mengalami kesemasan ringan sebanyak 5 orang, 8 orang mengalami kecemasan sedang dan 3 orang mengalami kecemasan berat. Hal ini dikarenakan rasa khawatir berlebih tentang hal-hal yang akan datang dan seluruh ibu hamil belum pernah dilakukan tehnik *hypnobirthing*.

Berdasarkan latar belakang di atas sehingga penulis tertarik untuk mengambil judul “ Pengaruh *Hypnobirthing* Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalihan Di Klinik Mitra Sehat Medical Center”.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalinan Di Klinik Mitra Sehat Medical Center?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalinan Di Klinik Mitra Sehat Medical Center.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengeidentifikasi tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan hypnobirthing terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan.
- b. Mengeidentifikasi tingkat kecemasan responden sesudah dilakukan hypnobirthing terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan.
- c. Menganalisa perbedaan tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah dilakukan hypnobirthing terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a) Sebagai acuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang ilmu kebidanan komplementer khususnya hypnobirthing terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan.
- b) Sebagai acuan data awal bagi peneliti berikutnya yang berminat melakukan penelitian serupa dengan melibatkan variable yang lebih luas

2. Manfaat Praktis

- a) Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menerapkan hypnobirthing terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan di Klinik Mitra Sehat Medical Center.
- b) Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan program-program intervensi yang lebih efektif bagi profesi tenaga kesehatan terutama bidan dalam meningkatkan asuhan kebidanan dalam mengurangi kecemasan ibu hamil trimester III dan meningkatkan pengalaman persalinan yang positif.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini dibuat dan diteliti sendiri oleh peneliti tanpa ada penelitian yang sama. Namun ada beberapa penelitian yang meneliti tentang pengaruh hypnobirthing terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III seperti:

No	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1	Septi Kurnia 2019	Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil TM III di PMB Kota Bengkulu.	Penggunaan hypnobirthing terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III Pendekatan <i>pre test dan post tes</i> . Menggunakan skala HARS. Pengambilan sampel non probability sampling dengan teknik <i>Total sampling</i>	Penelitian dilakukan pada tahun 2019 dengan 35 responden. Jenis penelitian yang digunakan adalah <i>quasi eksperimen</i> dengan pendekatan <i>pre test dan post test</i> . Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> . Hasil menunjukkan terdapat kecenderungan penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan <i>Hypnobirthing</i>
2	Nur Anita 2022	Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di wilyah Kerja Puskesmas	Penggunaan hypnobirthing terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III Pendekatan <i>pre test dan post test</i> . Menggunakan skala HARS. Pengambilan sampel non probability	Penelitian dilakukan pada tahun 2022 dengan 30 responden metode axidental sampling menggunakan alat ukur kecemasan kuesioner HARS. Penelitian ini merupakan penelitian <i>quasi eksperimental</i>

No	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
		Banggea Kecamatan Bangea Kabupaten Majene	I sampling dengan teknik <i>Total sampling</i>	dengan pendekatan <i>pre test dan post test kontrol grub desain</i> . Teknik analisa data menggunakan uji Wilcoxon program spss Hasil uji Wilcoxon semua ibu hamil mengalami penurunan kecemasan setelah diberikan perlakuan berupa <i>hypnobirthing</i>
3	Emi Widayanti, dkk 2022	Pengaruh Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Desa Bayeman	Penggunaan hypnobirthing terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III Pendekatan <i>pre test dan post test</i> . Menggunakan skala HARS. Pengambilan sampel non probability sampling dengan teknik <i>Total sampling</i>	Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 13 Juli 2022 sampai dengan 3 Agustus 2022 dengan 14 responden. Hasil uji Wilcoxon semua ibu hamil mengalami penurunan kecemasan setelah diberikan perlakuan berupa <i>hypnobirthing</i> . Terdapat pengaruh relaksasi <i>hypnobirthing</i> pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persiapan persalinan