

BAB I

PENDAHULUAN

Bagi ibu primigravida (ibu pertama kali hamil) kehamilan merupakan pengalaman pertama kali dalam periode kehidupannya. Situasi tersebut dapat menyebabkan perubahan drastis baik pada fisik ibu maupun psikologis (Bethasaida dan Pieter, 2013; dalam skripsi Hasim, 2016). Beberapa penelitian menemukan masalah kesehatan psikososial yang sering terjadi pada ibu hamil dan post partum diantaranya kecemasan, stress dan depresi (Alipour, Lamyian and Hajizadeh, 2012; Rwakarema, 2015). Kecemasan (*anxiety*) merupakan perasaan takut yang tidak jelas penyebabnya dan tidak didukung oleh situasi yang ada (Usman, 2016). Kecemasan dapat dirasakan oleh setiap orang jika mengalami tekanan dan perasaan mendalam yang menyebabkan masalah psikiatrik dan dapat berkembang dalam jangka waktu lama (Shodiqoh, 2014).

Populasi ibu hamil di pulau Jawa pada tahun 2012 terdapat 67.976 ibu hamil, sedangkan yang mengalami kecemasan pada saat akan menghadapi persalinan yaitu 35.587 orang (52,3 %) (Depkes RI, 2012). Penelitian yang dilakukan pada ibu primigravida 22,5% mengalami cemas ringan, 30% mengalami cemas sedang, 27,5% cemas berat, dan 20% mengalami cemas sangat berat (Sarifah, 2016). Sedangkan penelitian yang dilakukan di Banyumas, Jawa Tengah didapatkan hasil sebanyak 42,8% ibu hamil mengalami kecemasan menjelang persalinan (Wibowo, 2012). Penelitian yang dilakukan di Klinik Sutra Minahasa Selatan pada ibu primigravida trimester III, mengalami kecemasan sedang pada sebanyak (37,5%) sedangkan terdapat (3,1%) dengan kecemasan berat (6,3%) dengan kecemasan sedang (Maki et al., 2018).

Usia kehamilan dibagi menjadi 3 periode yaitu trimester 1 dengan usia kehamilan 0-12 minggu, trimester 2 dengan usia kehamilan 13-24 minggu, dan trimester 3 dengan usia kehamilan 28-40 minggu (Kusumawati, 2011). Kecemasan pada ibu hamil dimulai sejak trimester 1 kehamilan (Miarso et al., 2018). Pada trimester 1 kehamilan muncul rasa penolakan dan rasa kecewa serta rasa cemas dengan kehamilan. Pada trimester 2 keadaan psikologi sang ibu sudah

mulai menerima keadaan yang dialami dengan mulai beradaptasi dan bersikap tenang. Pada trimester 3 kehamilan perubahan psikologi yang meningkat dan lebih kompleks karena proses kehamilannya yang semakin membesar dan kondisi emosional ibu yang akan berubah dengan semakin dekatnya proses persalinan yang akan ia lewati (Warty & Pieter 2012).

Kecemasan, ketakutan dan panik berdampak negatif pada ibu sejak masa kehamilan sampai persalinan. Kecemasan dan ketakutan akan menimbulkan stress. Stres yang terus menerus selama kehamilan akan mempengaruhi perkembangan fisiologis dan psikologis janin. Stres ekstrem dapat menyebabkan kelahiran premature, BBLR, hiperaktif, dan mudah marah (Rahmadani Latifah Nur, 2019). Dampak buruk dari kecemasan ibu hamil memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya preeklamsi dan keguguran (Maharani, 2008 dalam Novriani, 2017).

Untuk mengatasi kecemasan dan menghindari dari dampak yang ditimbulkan, ada salah satu teknik yang dapat mengurangi kecemasan yaitu teknik *Hypnobirthing*. *Hypnobirthing* adalah kombinasi pernapasan, relaksasi yang mendalam dan teknik visualisasi yang digunakan bersama pemikiran dan bahasa yang positif (Zatika, 2018). *Hypnobirthing* akan membantu ibu hamil untuk mencapai kondisi yang senantiasa rileks dan tenang, dimana efek dari kondisi ini akan berpengaruh pada ibu hamil dan lingkungannya hingga proses persalinan. Dengan kondisi rileks, gelombang otak akan menjadi lebih tenang sehingga dapat menerima masukan baru yang kemudian akan menimbulkan reaksi positif pada tubuh, dan sangat memungkinkan jika tubuh ibu akan mengikuti masukan baru yang diniatkan (Aprillia, 2019).

Tujuan dari penulisan ini adalah sebagai upaya mempromosikan teknik *hypnobirthing* melalui media video kepada masyarakat, terutama pada ibu hamil sebagai langkah untuk mengurangi kecemasan. Manfaat dari penulisan ini secara teoritis adalah diharapkan dapat menambah dan mengembangkan wawasan, informasi, pemikiran, dan ilmu pengetahuan pada orang yang membaca karya tulis ini dan sebagai acuan dan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya khususnya

yang berkaitan dengan teknik mengatasi rasa cemas yang dialami ibu hamil. Manfaat praktisnya adalah dapat dijadikan informasi dan upaya dalam meningkatkan kualitas kesehatan di masyarakat terutama pada ibu hamil.

Dalam karya tulis ini penulis mengambil luaran media video, karena penulis tertarik untuk mencontohkan teknik hypnobirthing yang benar, dan teknik ini bisa dilakukan sendiri dirumah dengan panduan tutorial video yang akan penulis buat nantinya. Video merupakan rangkaian gerak hidup yang runtut, yang diolah sedemikian rupa sehingga menghasilkan visual dan dilengkapi dengan audio yang berisi pesan atau informasi didalamnya. Kelebihan video yaitu video memperkaya pemaparan materi, materi dapat diulang-ulang pada bagian yang kurang jelas atau belum dipahami, sangat sesuai dalam penyampaian materi dalam aspek psikomotor, video lebih cepat dalam menyampaikan pesan yaitu materi pembelajaran, serta video menunjukkan secara jelas semua tahapan dalam pembelajaran (Almuazam Bondan Gayuh, 2017).