

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses alamiah yang mengakibatkan terjadinya adaptasi fisiologis dan psikologis. Adaptasi psikologis atau perubahan psikologis pada ibu hamil merupakan suatu keadaan di mana ibu hamil merasa khawatir dan cemas akan proses persalinan (Hakim dan Agustiani, 2022). Kecemasan dapat terjadi disebabkan oleh hormon kortisol dalam tubuh meningkat (Apriyanti, 2020). Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan (Kemenkes) angka kejadian kecemasan di Indonesia mencapai 107 juta ibu hamil (28,7%) dari 373 juta ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan (Heryanti et al., 2023). Sedangkan, di Pulau Jawa data ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan mencapai sekitar 52,3% ibu hamil (Anajah et al., 2022).

Gejala fisik kecemasan dapat ditunjukkan dengan tangan mengeluarkan keringat, irama detak jantung lebih cepat, dan kaki gemeteran, sedangkan gejala secara psikologis biasanya muncul dengan tidak dapat berkonsentrasi dan perasaan yang tidak tenang (Nugraha, 2020). Kecemasan menimbulkan banyak dampak yang merugikan bagi ibu selama kehamilan yaitu berisiko tiga kali lipat mengalami *postpartum blues* atau depresi *postpartum* (Novianti dan Muchtar, 2021). Sedangkan, pada janin adalah memicu kelahiran prematur, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), dan skor *Apperance, Pulse, Grimance, Activity, Reaction* (APGAR) yang rendah (Hakim dan Agustiani, 2022).

Seperti yang telah difirmankan Allah pada surah Ali Imron ayat 139 yang berbunyi "*Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.*". Maka dari itu, dibutuhkan penatalaksanaan untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil. Terdapat beberapa metode

yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil salah satunya dengan metode non farmakologi yang berupa terapi akupresur.

Akupresur dipilih karena metode terapi ini diterapkan dengan cara memberi rangsangan pada meridian EX-HN3, HT-7 dan P6 dengan memijat menggunakan ibu jari maupun benda tumpul. Rangsangan pada titik meridian tersebut akan menurunkan kecemasan dengan meneruskan rangsangan ke otak (hipotalamus anterior) agar bisa memproduksi hormon endorfin yang berpengaruh pada rasa nyaman dan rileks sehingga hormon kortisol dalam tubuh menurun (Hakim dan Agustiani, 2022).

Studi pendahuluan yang dilakukan di Klinik Haidar Medika pada tanggal 24 Februari 2025, kunjungan ibu hamil trimester III dalam kurun waktu 3 bulan terakhir sebanyak 81 ibu hamil dengan rata-rata kunjungan ibu hamil trimester III sejumlah 27 ibu hamil setiap bulannya. Sebanyak 8 ibu hamil yang berkunjung mengalami gejala kecemasan seperti gelisah, takut akan kesehatan bayi yang dikandung dan ketakutan akan proses persalinan, sehingga penulis melakukan pemeriksaan menggunakan PASS dan ditemukan hasil sebanyak 5 ibu hamil mengalami kecemasan ringan, 2 ibu hamil mengalami kecemasan sedang dan 1 ibu hamil tidak memiliki kecemasan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk mengambil judul “Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka dapat dirumuskan masalah yaitu “Apakah ada pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Klinik Haidar Medika?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Klinik Haidar Medika.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dilakukan terapi akupresur.
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III setelah diberikan terapi akupresur.
- c. Menganalisis perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi akupresur dalam penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a) Sebagai acuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang ilmu kebidanan komplementer khususnya terapi akupresur terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester 3.
- 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 terapi akupresur terhadap penurunan tingkat kecemasan di Klinik Haidar Medika.
- b) Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar bagi profesi tenaga kesehatan terutama bidan dalam meningkatkan asuhan kebidanan dalam mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini dibuat dan diteliti sendiri oleh peneliti tanpa ada penelitian yang sama. Namun ada beberapa penelitian yang meneliti tentang pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III, antara lain :

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Penulis dan Tahun Penulisan	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Ita Novianti dan Asrianti Safitri Muchtar (2021)	Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III	Menggunakan terapi akupresur pada titik yintang (EX-HN3) dan shenmen (HT-7)	<ul style="list-style-type: none"> a. Menggunakan jenis penelitian berupa <i>quasi experiment</i> dengan pendekatan <i>pretest and post-test design</i> b. Menggunakan <i>purposive sampling</i> c. Menggunakan uji statistik Mann-Whitney
2.	Riska Ismawati Hakim dan Mia Dwi Agustiani (2022)	Pengaruh Akupresur Pada Titik Akupresur Ex-HN3 dan P6 Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Trimester Ketiga	<ul style="list-style-type: none"> a. Menggunakan terapi akupresur pada titik yintang (EX-HN3) dan Niaguan (P6) b. Menggunakan jenis penelitian <i>pre experiment</i> dengan <i>one group pre-test and post-test design</i> c. Menggunakan <i>consecutive sampling</i> 	<ul style="list-style-type: none"> a. Menggunakan uji statistik T-Test Dependent

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre experiment* dengan pendekatan *one grup pre-test and post-test design*. Hal ini dikarenakan jenis *penelitian pre experiment* lebih sederhana pelaksanaannya dibandingkan dengan *quasi experiment*. Biaya yang dikeluarkan untuk jenis penelitian *pre experiment* relatif lebih rendah dan waktu pelaksanaan penelitian relatif singkat. Dalam pengolahan data, jenis penelitian *pre experiment* relatif lebih mudah dibandingkan dengan *quasi experiment*.

Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini yaitu *consecutive sampling*, dimana teknik sampling ini lebih meningkatkan objektivitas saat pemilihan sampel dibandingkan dengan *purposive sampling*, yang berisiko terjadinya bias dalam

pemilihan responden. *Consecutive sampling* lebih efisien dalam waktu dan biaya karena tidak memerlukan proses seleksi yang rumit seperti *purposive sampling*.