

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah masa sejak pembuahan hingga kelahiran janin. Proses kehamilan dimulai ketika sel telur dan sperma di dalam rahim, lebih tepatnya di saluran tuba. Setelah itu terjadi pembuahan dan implantasi pada dinding rahim, lebih tepatnya pada lapisan endometrium yang berlangsung pada hari keenam dan ketujuh setelah konsepsi. Kehamilan dibagi menjadi beberapa trimester yaitu trimester pertama, kedua dan ketiga (Kasmiati et al., 2023).

Banyak perubahan yang terjadi pada masa kehamilan, terutama pada kehamilan pertama (primigravida). Perubahan pada masa kehamilan terjadi baik secara fisiologis maupun psikologis. Saat hamil emosional ibu meningkat, maka dari itu banyak ibu hamil yang mengalami kecemasan terhadap kondisinya saat ini, menjadi mudah tersinggung, panik, cemas dan mudah marah dikarenakan adanya peningkatan hormon estrogen dan progesterone, sehingga emosional ibu mudah berubah-ubah (Marliana et al., 2016). Kecemasan adalah suatu respon negatif dari pikiran atau pengalaman tidak menyenangkan yang dialami oleh individu itu sendiri, ditandai dengan timbulnya perasaan gelisah, takut dan cemas karena akan menghadapi proses persalinan (Baroah et al., 2020).

Menurut data Riskesdas (2018), menunjukkan bahwa prevalensi wanita hamil di Indonesia yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan sebesar 28,7%. Berdasarkan data di wilayah kerja Puskesmas Pancasan

menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III pada bulan Maret tahun 2024 sebanyak 18 orang sedangkan ibu primigravida trimester III sebanyak 9 orang. Dari data di wilayah kerja Puskesmas Pancasan bahwa ibu primigravida trimester III yang masuk ke dalam kriteria peneliti yaitu sebanyak 3 orang dari 9 orang.

Rasa cemas itu muncul ketika ibu hamil merasa ketakutan dan khawatir dalam menghadapi persalinan, terekam sesuai dengan pikiran ibu hamil itu sendiri, jika ibu hamil berpikir negatif, maka akan berpengaruh terhadap kesehatan ibu dan anak (Sulistiyanti & Farida, 2020). Ketika ibu hamil mengalami kekhawatiran, takut dan cemas, dampak yang terjadi yaitu ibu akan mudah marah atau tersinggung, gelisah, ragu-ragu dan akan memikirkan satu hal saja sesuai dengan apa yang ia pikirkan (Nurbaya, 2023). Rasa cemas menurun ketika ibu bisa berpikir positif terhadap kondisi saat ini. Terapi komplementer seperti hipnoterapi, yoga dan akupresur dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Namun, terapi yang paling tepat untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga adalah hipnoterapi atau *hypnobirthing* (Lestari et al., 2022).

Hypnobirthing berasal dari bahasa Yunani yaitu *hypnosis* yang berarti tidur atau menenangkan pikiran dan *birth* yang mengacu pada proses kehamilan hingga melahirkan. Jadi, *Hypnobirthing* adalah metode non farmakologis untuk membantu relaksasi dengan menanamkan afirmasi positif ke alam bawah sadar kita. Teknik ini dapat membantu ibu hamil menyesuaikan diri secara

emosional dan meningkatkan rasa percaya diri mereka (Runjati & Nurcahyani, 2021).

Menurut penelitian (Sulistiyanti & Farida, 2020) dengan judul “*Hypnobirthing* Dalam Upaya Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Di Klinik Pratama Annur Karanganyar” ditemukan bahwa *hypnobirthing* memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida. Penelitian ini menggunakan metode *pretest-posttest one group design* dengan menggunakan skala HARS untuk mengukur tingkat kecemasan. Hasil analisis menunjukkan sebelum dilakukan *hypnobirthing*, ditemukan 19 responden mengalami kecemasan ringan dan 11 responden mengalami kecemasan sedang. Setelah dilakukan *hypnobirthing*, didapatkan 14 responden merasakan kecemasan ringan, 3 responden merasakan kecemasan sedang dan 13 responden tidak merasakan cemas. Hasil analisis menunjukkan bahwa *hypnobirthing* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan khususnya pada ibu primigravida.

Menurut penelitian (Asrida et al., 2023) dengan judul “Efektivitas Relaksasi *Hypnobirthing* Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III” ditemukan bahwa pemberian relaksasi *hypnobirthing* berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida, terutama pada trimester III.

Sebelum dilakukan relaksasi, kategori sedang ada 9 orang (60%) dan kategori berat ada 6 orang (40%). Hal ini dibuktikan setelah dilakukan relaksasi *hypnobirthing*, kecemasan yang dialami oleh ibu primigravida menurun sesuai

dengan kategorinya. Untuk kategori cemas sedang dari 9 orang berubah menjadi 7 orang (46,7%) dan cemas berat menjadi 2 orang (13,3%) (Asrida et al., 2023).

Salah satu upaya pelayanan kesehatan untuk menurunkan tingkat kecemasan yaitu dengan program kelas ibu hamil. Kelas ibu hamil ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai kehamilan terutama pada ibu primigravida agar proses persalinan menjadi lancar. Dukungan suami, keluarga atau orang-orang terdekat juga sangat berpengaruh untuk menurunkan rasa cemas pada ibu hamil (Nuzula et al., 2021).

Dalam penelitian Widiawati (2019) dijelaskan bahwa permasalahan ini masih sering muncul pada ibu trimester III dalam menghadapi persalinan sebanyak 18 responden dari 48 ibu hamil trimester III mengalami cemas (37,5%), untuk menurunkan kecemasan, nyeri, rasa takut bisa dilakukan terapi *hypnobirthing*, terapi relaksasi ini efektif dalam menurunkan kecemasan dan melancarkan proses persalinan. (Widiawati, 2019).

Dari beberapa kutipan diatas bahwa ibu hamil trimester III khususnya ibu primigravida masih merasa cemas sebanyak 28,7 % di Indonesia dalam menghadapi persalinan dan di wilayah kerja Puskesmas Pancasan menunjukkan bahwa terdapat permasalahan yang sesuai dengan fenomena yang ada dalam penelitian, sehingga peneliti tertarik untuk mengambil judul “Penerapan *Hypnobirthing* Pada Ibu Primigravida Trimester III Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Di wilayah kerja Puskesmas Pancasan Kota Bogor” dikarenakan masih banyak pelayanan

kesehatan yang belum mengetahui dan menerapkan teknik *hypnobirthing* untuk menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan.

B. Rumusan Masalah

Mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III sangatlah penting. Rasa cemas yang tinggi akan mempengaruhi proses persalinan. Berdasarkan data yang didapat dari Puskesmas Pancasan masih ada ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan, padahal hal seperti itu tidak boleh terjadi. Maka dari itu, sangatlah penting mengurangi rasa cemas yang dirasakan oleh ibu hamil salah satunya yaitu dengan *hypnobirthing* dimana teknik ini belum pernah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Pancasan. Berdasarkan masalah diatas dapat dirumuskan pertanyaan peneliti sebagai berikut “Bagaimana penerapan *hypnobirthing* pada ibu primigravida trimester III untuk menurunkan kecemasan dalam menghadapi persalinan di wilayah kerja Puskesmas Pancasan?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Memahami dan mampu menerapkan *hypnobirthing* pada ibu primigravida trimester III untuk menurunkan kecemasan dalam menghadapi persalinan.

2. Tujuan Khusus

- a. Diperoleh gambaran karakteristik responden (usia, status pernikahan, pendidikan, pekerjaan, dan pendapatan)

- b. Diperoleh gambaran sebelum dilakukan penerapan *hypnobirthing* pada ibu primigravida trimester III dengan masalah keperawatan kecemasan dalam menghadapi persalinan.
- c. Diperoleh gambaran setelah dilakukan penerapan *hypnobirthing* pada ibu primigravida trimester III dengan masalah keperawatan kecemasan dalam menghadapi persalinan.
- d. Diperoleh perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan penerapan *hypnobirthing* pada ibu primigravida trimester III dengan masalah keperawatan kecemasan dalam menghadapi persalinan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan Program Studi Keperawatan Bogor

Studi kasus ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai sumber bacaan, acuan, menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman dengan penerapan *hypnobirthing* pada ibu primigravida trimester III untuk menurunkan kecemasan dalam menghadapi persalinan.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan studi kasus ini dapat bermanfaat bagi pelayanan kesehatan dalam upaya penerapan *hypnobirthing* untuk menurunkan kecemasan pada Ibu primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan.

3. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan studi kasus ini dapat bermanfaat bagi pelayanan kesehatan, khususnya keperawatan maternitas yang berguna sebagai bahan literatur untuk studi kasus selanjutnya.