

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu kondisi seseorang wanita memiliki janin didalam tubuhnya. Biasanya janin tumbuh di dalam rahim dengan waktu hamil sekitar 40 minggu atau 9 bulan terhitung mulai dari awal periode menstruasi terakhir hingga melahirkan. Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester yaitu, trimester I (0-12 minggu), trimester II (13-27 minggu) dan trimester III (28-40 minggu). Pada masa kehamilan akan terjadi berbagai perubahan pada ibu hamil baik secara fisiologi maupun psikologi. Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan umumnya menimbulkan ketidaknyamanan dan kekhawatiran bagi sebagian ibu hamil sehingga dapat membuat ibu hamil merasa cemas hingga memicu timbulnya stress (Elsara et al., 2022).

Kecemasan merupakan respons emosional atau kekhawatiran berlebihan yang tidak jelas sehubungan dengan perasaan ketidakberdayaan. Kecemasan adalah ketidakberdayaan neurotik, ketidaknyamanan, ketidakdewasaan, dan ketidakmampuan untuk menghadapi tuntutan realitas (lingkungan). *The National Comorbidity Study* melaporkan satu dari empat orang terdiagnosis mengalami gangguan kecemasan. Sedangkan di Indonesia data ibu hamil yang mengalami kecemasan mencapai 107.000.000 atau 28,7% di mana kecemasan terjadi saat menjelang proses persalinan (Kemenkes RI, 2020).

Dampak yang dapat ditimbulkan dari kecemasan yaitu melemahnya kontraksi persalinan atau melemahnya kekuatan mengedan ibu (power), sehingga dapat menghambat kemajuan persalinan dan dapat menyebabkan terjadinya persalinan lama. Bahaya dari partus lama dapat menyebabkan kegawatan janin (*fetal-distress*). Jika kondisi ini dibiarkan maka angka mortalitas dan morbiditas pada ibu bersalin akan semakin meningkat (N. L. P. M. R. Sari et al., 2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu kepercayaan tentang persalinan merupakan tanggapan percaya atau tidak percaya dari ibu hamil mengenai cerita atau mitos yang didengar dari orang lain atau yang berkembang di daerah asal atau tempat tinggalnya, Perasaan menjelang persalinan berkaitan dengan perasaan takut atau tidak takut yang dialami oleh ibu menjelang persalinan, rasa nyeri saat persalinan, Pengetahuan yang rendah mengakibatkan seseorang mudah mengalami kecemasan (Liawati, 2021).

Kematian ibu dalam indicator (AKI) atau Angka Kematian Ibu didefinisikan sebagai semua kematian selama periode kehamilan, persalinan, dan nifas atau pengelolaannya tetapi bukan karena sebab lain seperti kecelakaan atau incidental. Di Indonesia terdapat 373.000.000 kasus ibu hamil yang mengalami kecemasan pada kehamilan dan ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan ada sebanyak 107.000.000 kasus (28,7%). Sedangkan seluruh populasi di Pulau Jawa terdapat 679.765 ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan terutama di Trimester III yaitu sebanyak 355.873 orang (52,3%) (Elsera et al., 2022).

Strategi penangan stres dan kecemasan pada ibu hamil dapat dilakukan dengan menggunakan metode pengontrolan stress dan cemas secara psikoterapi sangat penting karena tidak membahayakan bagi ibu maupun janin, tidak mempunyai efek alergi maupun efek obat. Beberapa macam teknik relaksasi yang kita sering dengar seperti yoga yang dapat menurunkan kecemasan ibu menghadapi (N. L. P. M. R. Sari et al., 2023). Selain itu ada pula relaksasi otot progresif, pernafasan diafragma, visualisasi, meditasi, pijat/*massage*, teapi musik, *hypnotherapy* dan *Spiritual Emosional Freedom Technique* (Sarimunadi et al., 2021).

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah teknik penyembuhan yang memadukan kemampuan energi psikologi dengan do'a dan spiritualitas. Energi psikologi adalah ilmu yang menerapkan berbagai prinsip dan teknik berdasarkan konsep sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku seseorang (Sarimunadi et al., 2021). Ada lima hal yang harus diperhatikan agar SEFT yang kita lakukan efektif yaitu yakin, khusyu, ikhlas, pasrah dan syukur. Lima hal ini harus kita lakukan selama proses terapi, mulai *Set-Up*, *Tune In*, hingga *Tapping*. Penyebab utama kegagalan terapi adalah mengabaikan salah satu atau beberapa dari kelima ini. (Sarimunadi et al., 2021).

Pengaruh pengetahuan ibu hamil tentang *SEFT Therapy* sangat membantu ibu hamil untuk merasakan keseimbangan dan hubungan dengan sebuah energi yang lebih besar sehingga dapat memberikan manfaatnya dalam beberapa aspek termasuk membantu untuk mencapai tugas spiritual, untuk

mendapatkan respon relaksasi ketenangan dan kesadaran, mengaktifkan jalur neurologis untuk proses penyembuhan diri (harapan sembuh) dengan pemeliharaan diri pada adaptasi psikologis, status fisiologis, hubungan peduli transpersonal, menimbulkan rasa percaya diri, damai, dan merasakan kehadiran Allah SWT sehingga doa dan religiusitas berpengaruh penting dalam penyembuhan berbagai masalah psikologis, salah satunya yaitu kecemasan. Ketidakseimbangan kimia dalam tubuh juga berperan penting dalam kecemasan (Putranti, 2021).

Selain itu kecemasan ini berdampak pada janin dan ibu. Ibu bisa tiga kali lebih cenderung mengalami *baby blues* dan depresi post partum, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung sehingga pengetahuan ibu hamil tentang *SEFT therapy* berpengaruh untuk mencegah kecemasan (Shava Syahputra, 2023).

Dalam melakukan praktik kebidanan, bidan harus memiliki pandangan hidup atau berpedoman pada filosofi kebidanan yang berarti meyakini proses kehamilan, persalinan dan nifas merupakan proses alamiah, meyakini bahwa perempuan adalah makhluk unik serta memiliki kebutuhan yang berbeda, meyakini pemberdayaan, kolaborasi, kemitraan serta setiap individu berhak untuk dilahirkan secara sehat. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa cemas pada klien menjelang persalinan salah satunya adalah dengan menerangkan metode *SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)* sebagai terapi non farmakologi yang dapat membantu menurunkan kecemasan terutama pada primigravida. Hal ini diperkuat dengan sebuah penelitian Putranti (2021)

dan Yuniarsih (2017), perlakuan atau inovasi berupa pelatihan terapi SEFT berpengaruh terhadap kecemasan ibu hamil trimester tiga dan mengurangi skala nyeri pada persalinan kala I.

PMB X Pameungpeuk merupakan salah satu PMB yang mewilayahi Kecamatan Pameungpeuk. Masalah yang masih timbul pada setiap kehamilan adalah kecemasan saat menghadapi persalinan. Hasil studi pendahuluan 7 dari 10 ibu hamil mengatakan cemas ketika akan menghadapi persalinan dan mendapatkan konseling untuk meminimalisir cemas yang dialami. Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas, penulis ingin mengetahui lebih dalam mengenai kecemasan ibu hamil dengan melakukan penelitian yang berjudul “ Hubungan pengetahuan ibu tentang *SEFT therapy* dengan tingkat kecemasan menjelang persalinan di PMB X Pameungpeuk”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Hubungan Pengetahuan Ibu tentang *SEFT Therapy* dengan tingkat kecemasan menjelang persalinan di PMB X Pameungpeuk”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil tentang *SEFT Therapy* dengan tingkat kecemasan menjelang persalinan.

2. Tujuan Khusus

a. Untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang *SEFT therapy*

- b. Untuk mengetahui tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan
- c. Untuk menganalisis hubungan pengetahuan ibu hamil tentang *SEFT therapy* dengan tingkat kecemasan menjelang persalinan

D. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan latar belakang, perumusan masalah dan tujuan penulisan yang hendak dicapai, maka manfaat yang dapat diharapkan dari penelitian ini adalah

a. Manfaat Teoritis

Diharapkan mampu menambah wawasan tentang hubungan pengetahuan ibu hamil tentang seft therapy dengan tingkat kecemasan menjelang persalinan.

b. Manfaat Praktis

1) Manfaat bagi tempat penelitian

Sebagai bahan informasi untuk memberikan pelayanan yang lebih berkualitas serta diharapkan bermanfaat untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil supaya lebih tenang dan siap menghadapi persalinan

2) Manfaat bagi instansi pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi pihak instansi pendidikan dalam pengembangan mutu pendidikan dan bahan referensi tentang hubungan pengetahuan ibu hamil tentang *SEFT therapy* dengan tingkat kecemasan menjelang persalinan.

3) Manfaat bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi tambahan referensi untuk melakukan penelitian yang sama dan bisa di kembangkan.

E. Sistematika Penulisan

Bab I Pendahuluan yang terdiri dari latar belakang, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, sistematika penulisan. Bab II Tinjauan Pustaka yang terdiri dari landasan teori, hasil penelitian yang relevan, kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian. Bab III Metode Penelitian yang terdiri dari rancangan penelitian, definisi operasional, subjek penelitian, Teknik pengumpulan data, Teknik analisis data, prosedur penelitian, waktu penelitian, lokasi penelitian dan etika penelitian.