

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan, persalinan dan memiliki anak merupakan sebuah kodrat seorang wanita, bahkan hal tersebut merupakan hal yang dinanti oleh setiap wanita yang telah berkeluarga. Asmarany (2012) dalam Jayanti (2019) mengungkapkan bahwa kehamilan merupakan periode kehidupan bagi sebagian besar wanita di dunia. Savitrie (2016) mendefinisikan ibu hamil adalah seorang wanita yang mengandung dimulai dari konsepsi (bertemunya sel telur dan sel sperma) sampai lahirnya janin/ jabang bayi. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir (HPHT).

Masa kehamilan terbagi dalam 3 bagian penting. Terbagi dalam tiga trimester, di mana trimester I berlangsung dalam 12 minggu, trimester II 15 minggu (minggu ke-13 hingga ke-27) dan trimester III 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40) Prawirohardjo (2014). Aprillia and Ritchmond (2011) dalam Rahmawati (2018) mengungkapkan berdasarkan status kehamilannya (*Graviditas*) kehamilan dibagi dua (2) yaitu: 1. *primigravida* atau *gravida* adalah wanita yang hamil untuk pertama kalinya dan 2. *Multigravida* adalah wanita yang hamil lebih dari satu kali. Perubahan fisik pada ibu hamil, perut yang membesar, payudara yang membesar, bokong yang membesar dan pada akhir trimester akan terjadi pembengkakan pada bagian ekstremitas bawah

dan hidung. Ibu akan lebih sering Buang Air Kecil (BAK) dan susah Buang Air Besar (BAB), dan nafas pun merasa sedikit tersengal.

Kehamilan di dalam islam merupakan tugas suci untuk menjaga kelestarian manusia di muka bumi ini, kehamilan adalah gejala alamiah yang dialami hampir setiap perempuan. Hamil adalah anugerah dari Allah sebuah anugerah besar yang diberikan hanya kepada perempuan selama 9 bulan, di dalam rahim perempuan terjadi pembentukan dari sebuah sel, kemudian menjadi bayi (Nurhayati, 2020). Sebagaimana Ayat Alqur'an tentang kehamilan surat Lukman ayat 14 yang berbunyi :

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصَالَهُ فِي سَامِيٍّ أَنِ اشْكُرْ لِي
وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ

Artinya:

“Dan Kami perintahkan kepada manusia (agar berbuat baik) kepada kedua orang tuanya. Ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam usia dua tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada kedua orang tuamu. Hanya kepada Aku kembalimu.”

(Q.S Luqman: 14).

Allah juga berfirman dalam surat Al – Mu'minun ayat surat14 tentang penciptaan manusia, yang berbunyi :

ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظْمًا فَكَسَوْنَا الْعِظْمَ لَحْمًا ثُمَّ
أَنشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ

Artinya:

”Kemudian, air mani itu Kami jadikan sesuatu yang melekat, lalu sesuatu yang melekat itu Kami jadikan segumpal daging, dan segumpal daging itu lalu Kami jadikan tulang belulang, lalu tulang belulang itu Kami bungkus dengan daging. Kemudian, Kami menjadikannya makhluk yang (berbentuk) lain. Mahasuci Allah, Pencipta yang paling baik” (Q.S. Al Mu’minun: 14)

Perubahan psikologis pada wanita hamil merupakan hal penting untuk diperhatikan oleh tenaga kesehatan di negeri ini khususnya Bidan, dalam tanggung jawabnya memberikan asuhan kebidanan dengan pendekatan *mind, body and spirit*. Kehamilan adalah masa kegembiraan dan penuh harapan meskipun bisa juga penuh dengan kekhawatiran dan kecemasan tentang perubahan fisiologis dan emosional yang terjadi selama ini. Sementara depresi dan kecemasan umumnya terjadi pada kondisi mental selama kehamilan, kehadiran kecemasan mungkin jauh lebih umum daripada depresi. Kecemasan kehamilan didefinisikan sebagai keadaan emosi negatif yang diasosiasikan dengan kekhawatiran tentang kesehatan dan kesejahteraan bayi seseorang, persalinan yang akan datang, pengalaman rumah sakit dan perawatan kesehatan selama persalinan dan menjadi orang tua atau peran ibu (Nath et al., 2019).

Lebih dari separuh ibu hamil (55,7%) di dunia menderita kecemasan terkait kehamilan selama awal hingga pertengahan kehamilan, seperti yang ditentukan dengan menggunakan skala *The Pregnancy-related thoughts* (PRT). Tingkat *prevalensi* yang dilaporkan menggunakan skala yang berbeda

dari negara lain. Di Arab Saudi kejadian kecemasan 23,6%. Di Brasil 26,8% menggunakan Subskala Kecemasan Rumah Sakit. (*Mini-International Neuropsychiatric*) Wawancara- wawancara diagnostik dan 25% di Tanzania menggunakan kuesioner kecemasan terkait kehamilan Nath et al. (2019). Di Indonesia prevalensi kecemasan pada ibu hamil primigravida dengan cemas ringan sebesar 33,3%, cemas sedang sebesar 6,7% sedangkan kecemasan pada multigravida dengan cemas ringan sebesar 26,7%, cemas sedang 0% Rukiyah (2012) dalam (Hastanti et al., 2021). Dan berdasarkan hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan di desa Mangunjaya, Arjasari, wilayah tempat praktek bidan A didapatkan 10 dari ibu hamil 8 orang mengalami kecemasan.

Kecemasan bisa menjadi masalah kesehatan mental jika kecemasan tersebut berlangsung terus-menerus, dan mengganggu kehidupan sehari-hari Anxiety UK (2018) dalam Hastanti et al (2021). Semakin tinggi tingkat kecemasan ibu maka kadar kortisol akan meningkat Kane et al (2014) dalam (Hastanti et al., 2021). Perburukan keadaan pada ibu hamil akan terjadi apabila kecemasan yang ada tidak dikelola dengan baik. Kecemasan dapat menyebabkan hipertensi dalam kehamilan sehingga menyebabkan komplikasi yang lainnya misalkan: persalinan BBLR, kala II memanjang, dan sebagainya. Hal ini dapat menyebabkan tingginya AKI di Indonesia (Dr. dr. Haidar Alatas SpPD-KGH, MH., 2019).

Menurut WHO (2019) Angka Kematian Ibu (AKI) didunia yaitu sebanyak 303.000 jiwa. Angka Kematian Ibu (AKI) di ASEAN yaitu sebesar

235 per 100.000 kelahiran hidup. Menurut Data Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia meningkat dari 228 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2002-2007 menjadi 359 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2007-2012. Angka Kematian Ibu (AKI) mengalami penurunan pada tahun 2012-2015 menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup dan jumlah kematian ibu di Indonesia pada tahun 2019 yaitu sebanyak 4.221 kasus (Kemenkes RI, 2019).

Penurunan kecemasan dalam kehamilan dan persalinan ada berbagai macam cara diantaranya: yoga prenatal, senam hamil, relaksasi dan *hypnobirthing* Irmawati (2014). Teknik *hypnobirthing* sangat mudah untuk dipelajari dan tanpa menggunakan obat apapun. Hormon endorfin yang dihasilkan tubuh saat melakukan *hypnobirthing* merupakan relaksan tubuh sehingga ibu dapat menikmati proses persalinan dengan tenang, nyaman dan lembut. Keuntungan *hypnobirthing* sangat banyak sekali untuk ibu hamil itu sendiri maupun bayi yang dikandungnya, diantaranya: persalinan berjalan lancar dan relatif lebih cepat, Menjaga asupan oksigen, risiko komplikasi persalinan diminimalkan, janin tumbuh sehat karena ketenangan ibunya berpengaruh pada pertumbuhannya, membantu memperbaiki kelainan letak karena komunikasi ibu dan janin membuat bayi melakukan hal-hal yang diinginkan ibunya.

Kecemasan tidak bisa dibiarkan begitu saja, perlu adanya intervensi/tindakan agar tidak masuk ke dalam kecemasan patologi, untuk itu perlu dilakukan pengkajian kecemasan seseorang agar dapat dilakukan terapi

yang tepat Rahmawati (2018). Beberapa instrumen atau alat ukur pengkajian tingkat kecemasan seseorang antara lain: HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*), VSAS (*Visual Analog Scale for Anxiety*) ZSAS (*Zung Self Rating Anxiety Scale*). STAI (*Stait Trate Anxiety Inventory*). Dalam penelitian ini penulis menggunakan alat ukur ZSAS yang diikuti dengan *selfhypnosis* selama tujuh hari serta *follow up*, dengan pertimbangan sebagai kebaruan dari penelitian sebelumnya yang dijadikan referensi oleh penulis.

Berdasarkan hasil penelitian Sulistiyanti & Farida (2020) ada pengaruh *hypnobirthing* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida di Klinik pratama Annur Karanganyar dengan hasil Uji Statistik Independent sample t-test menunjukkan p value (sig 2 tailed) = 0,000. *Hypnobirthing* bekerja berdasarkan kekuatan sugesti dan visualisasi untuk menenangkan tubuh, memandu pikiran serta mengendalikan nafas klien. Sehingga klien dapat meminimalkan kecemasan, rasa trauma dan dapat menjalani masa kehamilan dengan nyaman dan bebas keluhan (Aprilia, 2013).

Berdasarkan studi pendahuluan, di kecamatan Arjasari Kabupaten Bandung periode bulan Juli s/d Desember merupakan periode kunjungan ibu hamil dengan jumlah primigravida terbanyak, di dapatkan informasi 7 dari 10 ibu hamil primigravida mengalami beberapa tanda dari variasi gejala kecemasan seperti gangguan tidur, sakit kepala dan leher, serta gangguan pencernaan yang tidak diketahui penyebabnya. Hal tersebut menjadi alasan

penulis mengambil judul “Pengaruh hipnobirthing terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III”.

B. Perumusan Masalah

Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil karena berbagai faktor mengakibatkan kehamilan tidak bisa dijalani dalam keadaan sehat dan bahagia. Komplikasi kehamilan dan persalinan karena kecemasan yang terjadi pada ibu hamil memberikan komplikasi kehamilan dan persalinan, seperti hipertensi, pre eklampsi, eklampsi, *BBLR* dan lain sebagainya. Hal ini dapat mengakibatkan kematian ibu dan bayi meningkat. Salah satu upaya agar kecemasan yang terjadi tidak berkelanjutan, diperlukan suatu penyembuhan dari dalam tubuh sendiri, dengan cara *hypnobirthing*. *Hypnobirthing* merupakan teknik penyembuhan dari diri sendiri melalui relaksasi dan afirmasi positif. *Hypnobirthing* dapat dilakukan dengan mudah dan tidak menggunakan obat-obatan dalam pelaksanaannya, sehingga bisa menjadi pertimbangan untuk diberikan pada ibu hamil yang tidak terbiasa minum obat. Selain itu *hypnobirthing* tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya. Dari uraian tersebut rumusan masalahnya didapatkan sebagai berikut :

“Bagaimana pengaruh *hypnobirthing* terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini terbagi menjadi tujuan umum dan tujuan khusus yaitu sebagai berikut:

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh *hypnobirthing* terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik Ibu
- b. Mengetahui tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III sebelum dilakukan *hypnobirthing*
- c. Mengetahui tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III sesudah dilakukan *hypnobirthing*
- d. Mengetahui penengaruh *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan data dasar untuk menambah referensi pada penelitian selanjutnya dalam pengembangan ilmu asuhan kebidanan terkait pengaruh *hypnobirthing* terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memotivasi peneliti melakukan salah satu asuhan kebidanan holistik yaitu *hypnobirthing* secara rutin kepada klien.

b. Bagi tempat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam peningkatan pelayanan asuhan kebidanan dan menjadikan hypnobirthing sebagai asuhan rutin dalam ANC.

c. Bagi institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi pustaka Universitas Aisyiyah Bandung.

E. Sistematika Penulisan

Dalam pembahasan skripsi dengan judul “Pengaruh *Hypnobirthing* terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III”, terbagi menjadi beberapa pokok bahasan yaitu :

BAB I PENDAHULUAN

Pada bab ini membahas tentang latar belakang penelitian, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika pembahasan dan materi skripsi.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

Bab Ini berisi landasan teoritis, hasil penelitian yang relevan, kerangka pemikiran dan hipotesa.

BAB III METODE PENELITIAN

Berisi pemaparan dan jenis metode penelitian., variable penelitian, populasi dan sampel, teknik pengambilan data, validitas dan ralibilitas,

Teknik analisa data, prosedur penelitian, tempat dan waktu penelitian serta etika penelitian.

MANUSKRIP

Berisi pemaparan abstrak, hasil penelitian, pembahasan, simpulan, dan saran dalam bentuk manuskrip siap terbit untuk sebuah jurnal penelitian.

F. Materi Skripsi

Pada penelitian yang berjudul pengaruh *hypnobirthing* terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III ini menjelaskan landasan teori tentang psikologi kehamilan, *hypnobirthing* dan kecemasan.