

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Kehamilan termasuk salah satu periode yang paling ditunggu-tunggu oleh pasangan suami istri. Beberapa istri berpikir bahwa kehamilan menjadi hal yang wajar dijalani untuk melanjutkan generasi. Selama kehamilan akan terjadi berbagai perubahan, baik fisiologis maupun psikologis. Kehamilan adalah penyatu sperma dan sel telur dan berlanjut dengan nidasi. Jika dihitung dari konsepsi sampai kelahiran bayi, kelahiran normal terjadi pada usia 40 minggu atau setara dengan 9 bulan. Jadi dapat disimpulkan bahwa kehamilan terjadi karena ada pertemuan antara sel telur dan sel sperma dan terjadi pembuahan yang diakhiri dengan kelahiran bayi melalui jalan lahir (Yulaikhah, 2019).

Kondisi cemas pada ibu hamil adalah hal yang sering terjadi namun apabila masalah kecemasan pada ibu hamil tidak segera ditangani maka akan berdampak buruk pada tubuh dan psikologis, baik bagi ibu maupun janin yang dikandung (Shodiqoh, 2014).

Kasus *Anxietas* berdasarkan hasil penelitian di Swedia dengan usia kehamilan 35 minggu terdapat 24% ibu mengalami kecemasan dan 22% mengalami depresi (Martini et al Oktaviani, 2015). Selama di Pakistan ibu hamil mengalami depresi 48,44% di Kanada ibu hamil mengalami depresi 31,2% (Sadock, Sadock et al Ruiz, 2015). Sedangkan di Indonesia ibu hamil yang mengalami kecemasan pada trimester III terdapat 53,8% (Maesarah, Ariaveni dan Handono, 2019).

Data profil kesehatan RI tahun 2020 menunjukkan terdapat 5.256.483 ibu hamil yang tercatat di seluruh fasilitas pelayanan kesehatan di Indonesia, Menurut data Kemenkes RI tahun 2018, angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 107.000.000 atau sebanyak 28,7% (Aniroh dan Fatimah, 2019). Di Jawa Tengah ibu hamil yang mengalami kecemasan sebanyak 42,8% terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan (Hasim, 2018). Sedangkan pada tahun 2020 di Kabupaten Kendal jumlah ibu hamil sebanyak 20.126 dan ibu hamil yang mengalami kecemasan sebanyak 12,36% (Dinkes Kendal, 2018).

Solusi penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil yang sudah dikenal luas di negara Indonesia salah satunya dengan teknik relaksasi *hypnotherapy* yang disebut juga *Hypnobirthing*. Teknik relaksasi ini memiliki beberapa manfaat yang terdiri dari berbagai cara yang dapat digunakan selama kehamilan. Teori *hypnotherapy* termasuk metode relaksasi yang menggabungkan dari beberapa fungsi dengan teknik konsentrasi mental, relaksasi pernapasan, relaksasi dengan visualisasi, komunikasi dengan janin, teknik *hypnotherapy* dapat dilakukan dari awal kehamilan hingga proses persalinan supaya membantu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Dengan teknik ini mampu melemaskan otot untuk menghindari rasa takut dan membanntu ibu merasa lebih tenang dalam menghadapi persalinan. Manfaat dari *hypnotherapy* selama proses persalinan dapat mengurangi kemungkinan komplikasi yang di pengaruhi oleh faktor *stress* dan depresi, dengan relaksasi ini ibu dapat melahirkan dengan nyaman dan tenang sehingga ibu mampu mengendalikan emosi

dan perasaanya karena ikatan batin dengan janin semakin kuat (*Mochless Dhery Chandry*). Metode farmakologi dan non farmakologi dapat digunakan untuk mengatasi masalah kecemasan dengan tindakan *Hypnotherapy*. Teknik ini dapat memberikan rasa nyaman, mungurangi kecemasan serta dapat mengontrol nyeri (Kuswandi, 2013).

Beberapa penelitian di negara Barat, ibu hamil yang melakukan terapi *Hypnotherapy* memiliki sedikit komplikasi dibandingkan ibu hamil yang tidak melakukan terapi *Hypnotherapy* secara tidak sadar akan mengalami rasa nyeri dan cemas berlebih. *Hypnotherapy* dapat menanamkan pikiran positif selama kehamilan hingga proses persalinan (Sari, 2020).

Penelitian (Roziyani et al., 2019) Menyimpulkan bahwa penggunaan terapi *Hypnotherapy* efektif dalam mengurangi kecemasan ibu hamil sebelum melahirkan. Dalam studi kasus ini, terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecemasan antara ibu hamil yang menerima tindakan *Hypnotherapy* dengan ibu hamil yang tidak melakukan tindakan *Hypnotherapy* Terapi tersebut menghasilkan penurunan kecemasan sebesar 6,4 kasus. Hal tersebut juga dibuktikan dengan penelitian Ella Nurisa (2016) yang didapatkan hasil bahwa teknik relaksasi *Hypnotherapy* efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil dalam proses persalinan.

Berdasarkan data studi kasus di atas, penulis tertarik untuk melakukan “Implementasi *Hypnotherapy* Pada Ibu Hamil Trimester III Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Persiapan Persalinan”.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan penjelasan latarbelakang di atas, maka penulis merumuskan masalah. Bagaimana penerapan Implementasi *Hypnobirthing* Pada Ibu Hamil Trimester III Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Persiapan Persalinan?

C. TUJUAN STUDI KASUS

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh Implementasi *Hypnobirthing* Pada Ibu Hamil Trimester III Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Persiapan Persalinan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi gambaran karakteristik ibu hamil yang mengalami kecemasan
- b. Mengetahui ibu hamil yang mengalami kecemasan sebelum dilakukan relaksasi teknik *Hypnobirthing*
- c. Mengetahui ibu hamil yang mengalami kecemasan sesudah dilakukan relaksasi teknik *Hypnobirthing*
- d. Menganalisis pengaruh relaksasi teknik *Hypnobirthing* pada ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan

D. MANFAAT STUDI KASUS

1. Manfaat Teoritis

Pada studi kasus ini diharapkan dapat menambah wawasan, meningkatkan dan menerapkan serta mengembangkan ilmu yang telah dipelajari khususnya di asuhan keperawatan tentang teknik

Hypnobirthing untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil menuju proses persalinan.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Perawat

Manfaat bagi keperawatan yaitu untuk meningkatkan mutu pelayanan kesehatan dengan meningkatkan upaya penanganan pada ibu hamil yang mengalami kecemasan.

b. Bagi Rumah Sakit

Manfaat bagi rumah sakit yaitu untuk dapat meningkatkan pelayanan terutama pemberian asuhan keperawatan pada pasien dengan masalah keperawatan kecemasan pada ibu hamil.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Digunakan sebagai informasi bagi institusi pendidikan dalam pengembangan dan peningkatan mutu pendidikan dimasa yang akan datang.

d. Bagi Ibu Hamil

Sebagai sumber informasi bagi ibu hamil dalam mengurangi kecemasan yang dirasakan.