

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses alamiah yang terjadi pada wanita, hal ini menyebabkan terjadinya perubahan yang bersifat fisiologis pada ibu bukan patologis. Perilaku ibu selama masa kehamilan akan mempengaruhi kehamilannya, dimana penolong persalinan akan mempengaruhi kesehatan ibu dan janin yang dilahirkan. Petugas kesehatan harus mempertahankan kesehatan ibu dan janin serta mencegah komplikasi pada saat kehamilan dan persalinan (Marbun, 2019).

Menurut Detiana (2010) kehamilan pertama kali bagi seorang calon ibu merupakan satu perjalanan baru, yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikis sehingga timbul berbagai masalah psikologis. Pada trimester pertama ibu masih merasakan penyesuaian dari kondisi kehamilannya, umumnya ibu mengalami *morning sickness*. Trimester kedua ibu sudah mulai nyaman dengan kondisi kehamilannya dan pada trimester ketiga mulai timbul kecemasan pada ibu dalam menghadapi persalinannya. Penyebab utama timbulnya gangguan psikis pada periode ini adalah perasaan takut menghadapi persalinan (*childbirth syndrome*) (Kevaladandra & Nurmala, 2019).

Tidak semua ibu menyadari bahwa aspek fisik dan psikis adalah dua hal yang terkait erat, saling mempengaruhi atau hampir tidak terpisahkan. Jika kondisi fisiknya kurang baik maka proses berpikir, suasana hati, kendali emosi, dan tindakan yang bersangkutan dalam kehidupan sehari-hari juga akan terkena dampaknya (Kuswandi L, 2013). Ibu hamil dituntut menyiapkan diri secara fisik dan mental. Hal inilah yang kurang diperhatikan ibu hamil di mana mereka umumnya lebih siap dalam menghadapi perubahan fisik, tetapi tidak siap secara mental. Dengan semakin dekatnya jadwal persalinan, terutama persalinan pertama, wajar timbul perasaan cemas atau takut. Ibu hamil yang tidak mempunyai persiapan melahirkan akan lebih cemas dan memperhatikan ketakutan. Perasaan ini ditunjukkan perilaku diam hingga menangis (Sahrir, 2020)

Dalam agama Islam, kehamilan merupakan salah satu bentuk kebesaran Allah dan bukti bahwa Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu. Hal ini tercermin dalam firman Allah di surat Al-Ahqaf ayat 15 yang berbunyi "Kami perintahkan kepada manusia supaya berbuat baik kepada dua orang ibu bapaknya, ibunya mengandungnya dengan susah payah, dan melahirkannya dengan susah payah (pula). Mengandungnya sampai menyapihnya adalah tiga puluh bulan, sehingga apabila dia telah dewasa dan umurnya sampai empat puluh tahun ia berdoa: "Ya Tuhanku, tunjukilah aku untuk mensyukuri nikmat Engkau yang telah Engkau berikan kepadaku dan kepada ibu bapakku dan supaya aku dapat berbuat amal yang saleh yang Engkau ridhai; berilah kebaikan kepadaku dengan (memberi kebaikan)

kepada anak cucuku. Sesungguhnya aku bertaubat kepada Engkau dan sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang berserah diri".

Pada kehamilan trimester III, ibu hamil selalu dihindangi perasaan takut yang lebih dibandingkan sebelumnya. Hal ini dikarenakan ketakutan ibu dalam menghadapi persalinannya. Apabila keadaan tersebut tidak dapat diatasi oleh ibu, maka pada saat menjelang dan selama proses persalinan, biasanya ibu akan mengalami kecemasan dan akan memberikan respons melawan atau menghindar (*fight or flight*) yang dipicu oleh melimpahnya hormon katekolamin serta dipicu oleh adanya ketakutan dan bentuk distres lainnya (Simkin dan Ancheta, 2005 dalam Aprillia, 2010). Informasi tentang pengalaman persalinan yang menakutkan dan tidak utuh juga menambah kecemasan pada ibu hamil (Sahrir, 2020)

Untuk mengurangi tingkat kecemasan dan ketakutan Ibu Hamil TM III dalam Pemeriksaan TM III sangat perlu dijelaskan perubahan yang akan terjadi pada dirinya. Disinilah bidan berperan aktif menjelaskan perubahan terutama perubahan psikologis yang akan dihadapinya. Bumil hamil harus bisa menyesuaikan diri dengan kenyataan. Ia mulai memikirkan, janin merupakan bagian dari dirinya yang secara keseluruhan bergantung pada dirinya (Triyani, S. 2013). Kecemasan adalah suatu keadaan perasaan afektif yang tidak menyenangkan yang disertai sensasi fisik yang mempe ringatkan orang terhadap bahaya yang akan datang kepada dirinya (Erni Hernawati, 2018).

Ibu hamil semakin merasa cemas dengan bertambahnya usia kehamilan yang akan mendekati kelahiran. Rasa takut menjelang persalinan menduduki peringkat teratas yang paling sering dialami ibu hamil. Bagi seorang perempuan khususnya ibu muda, proses persalinan seringkali merupakan sesuatu yang menakutkan. Hal ini diperparah dengan rumor-rumor yang beredar dan menyatakan bahwa proses melahirkan itu menyakitkan, sehingga rasa takut yang dimiliki semakin tinggi dan cenderung menyebabkan kecemasan pada ibu hamil (Martalisa & Budisetyani, 2013).

Metode hipnosis yang dapat dilakukan mulai masa kehamilan dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan dan ketakutan. Dasar dari metode ini sebenarnya sudah dikenal dalam salah satu manajemen nyeri nonfarmakologi yang dikenal sebagai imajinasi terbimbing yang dikembangkan dengan berbagai teknik salah satunya adalah hipnosis. Teknik hipnosis dapat membantu merilekskan otot-otot sehingga ibu terhindar dari kecemasan dan dapat membantu ibu lebih tenang dalam menghadapi persalinan. Teknik hipnosis merupakan salah satu cara yang dapat di aplikasikan oleh ibu hamil untuk memperoleh ketenangan saat menghadapi kehamilan (Zelpina Herlinda Yanti, Satra Yunola, 2021).

Hypnobirthing adalah kombinasi pernapasan, relaksasi yang mendalam dan teknik visualisasi yang digunakan bersama pemikiran dan bahasa yang positif (Zatika, 2018). Pendapat lain menyebutkan hypnobirthing merupakan upaya untuk meningkatkan ketenangan dan kedamaian selama hamil, proses melahirkan, masa nifas, masa menyusui dan saat mendidik anak

dan balita (Aprillia, 2019). Proses hypnobirthing didasarkan pada kekuatan sugesti dari ibu. Wanita yang berpikiran positif, akan diberikan saran, dan penggambaran untuk merilekskan tubuhnya, secara otomatis dia akan membimbing pikirannya, dan mengendalikan napasnya. Seorang ibu juga bisa mendapatkan penggambaran supaya rileks dengan menggunakan teknik rekaman afirmasi verbal yang membantu mereka memasuki keadaan tenang self-hypnosis (Rahmawati, 2018).

Salah satu intervensi yang telah terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan dan telah sering digunakan adalah metode *hypnobirthing* yang salah satunya terdapat teknik relaksasi. Beech dkk (dalam Subandi, 2002) menyebutkan bahwa ketegangan merupakan kontraksi serabut otot skeletal, sedangkan relaksasi merupakan perpanjangan serabut otot tersebut. Pada waktu orang mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem syaraf simpatetis, sedangkan pada waktu rileks yang bekerja adalah sistem syaraf parasimpatetis. Relaksasi berusaha mengaktifkan kerja syaraf parasimpatetis (Bellack & Hersen, serta Prawitasari dalam Subandi, 2002). Keadaan rileks menurunkan aktivitas amygdala, mengendurkan otot, dan melatih individu mengaktifkan kerja sistem syaraf parasimpatetis sebagai *counter* aktivitas sistem syaraf simpatetis (Triyani dkk., 2016)

Upaya hypnobirthing ini di fokuskan untuk menghilangkan sindrom ketakutan, ketegangan atau kecemasan karena hypnosis yang digunakan lebih difokuskan pada pembentukan sugesti positif pada saat otak berada dalam kondisi tenang atau rileks. Teknik-teknik metode ini sangat mudah di pelajari

atau di praktekkan diantaranya adalah dengan pola pernapasan lambat dan cara melepaskan endorfin dari dalam tubuh (relaksan alami tubuh) yang memungkinkan calon ibu dapat menikmati proses persalinan aman dan nyaman tanpa rasa cemas dan membutuhkan keadaan yang benar-benar dalam keadaan tenang dan rileks (Erni Hernawati, 2018)

Menurut penelitian, hypnosis telah ditemukan untuk mengurangi ketakutan, ketegangan, dan sakit sebelum dan selama persalinan. Sebuah review oleh Hoffman dan Kipenhaur (1969) menemukan hipnosis dilaporkan secara konsisten sebagai menghilangkan atau sangat mengurangi nyeri yang dialami saat melahirkan, dengan efektivitas mulai dari 35 % sampai 90 % dan rata-rata 50%. Hipnosis secara signifikan meningkatkan kemudahan dan kecepatan persalinan (Maulida & Wahyuni, 2020).

Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan Judul “Efektifitas Hypnobirthing Pada Ibu Hamil Trimester III Terhadap Kecemasan Menjelang Persalinan.”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu : Bagaimanakah efektifitas hypnobirthing pada ibu hamil Trimester III dalam mngurangi tingkat kecemasan menjelang persalinan ?

## **C. Tujuan**

Mengetahui efektifitas hypnobirthing pada ibu hamil Trimester III dalam mengurangi tingkat kecemasan menjelang persalinan.

## **D. Manfaat**

### 1. Teoritis

Hasil studi ini dapat sebagai pertimbangan, masukan untuk menambahkan wawasan tentang penatalaksanaan asuhan kebidanan berkelanjutan (Antenatal Care, Intranatal Care, Postnatal Care dan Neonatus).

### 2. Aplikatif

#### a. Institusi

Hasil studi kasus ini dapat dimanfaatkan untuk memberikan masukan penanganan asuhan kebidanan berkelanjutan sehingga dapat menambah pengetahuan tentang asuhan-asuhan yang dapat diberikan pada asuhan kebidanan secara berkelanjutan.

#### b. Profesi

Hasil studi ini dapat digunakan sebagai sumbangan teoritis maupun aplikatif bagi organisasi profesi bidan dalam upaya asuhan kebidanan secara berkelanjutan, sehingga dapat memberikan pelayanan kebidanan secara professional dan sesuai dengan kode etik kebidanan.

#### c. Manfaat bagi Bidan

Menambah wawasan dan informasi kepada Bidan di kabupaten Cirebon tentang pengaruh Hypnobirthing terhadap nilai APGAR , sehingga dapat mengaplikasikan dalam menjalankan praktik

pelayanan kebidanan baik itu di Fasilitas pelayanan kesehatan pemerintah maupun swasta (Bidan Praktik Mandiri).

d. Klien dan Masyarakat

Diharapkan klien dan masyarakat lebih aktif dan tanggap terhadap semua informasi dan pelayanan kesehatan kehamilan, persalinan, nifas dan bayi baru lahir. Hal ini bertujuan untuk mendeteksi secara dini komplikasi yang mungkin saja terjadi, sebagai pencegah komplikasi lebih lanjut dan sebagai peningkatan taraf kesehatan klien dan masyarakat.

e. Bagi Penulis

Dapat menerapkan ilmu yang sudah dilakukan dalam penelitian nyata dan dapat digunakan data awal pada penelitian selanjutnya.