

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu proses alamiah dan fisiologis. Setiap wanita yang memiliki sistem reproduksi yang sehat, jika telah mengalami menstruasi dan melakukan hubungan seks dengan seorang pria yang organ reproduksinya sehat, sangat besar kemungkinannya untuk terjadi kehamilan. Apabila kehamilan direncanakan, akan memberi rasa bahagia dan penuh harapan, tetapi di sisi lain diperlukan kemampuan bagi wanita untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi selama kehamilan, baik perubahan secara fisiologis maupun psikologis. (Tyastuti dan Wahyuningsih, 2022)

Masa awal kehamilan disebut trimester pertama. Trimester pertama akan dimulai dari proses konsepsi sampai minggu ke-12 kehamilan, sedangkan kehamilan trimester II adalah saat usia janin mencapai usia 13 minggu hingga minggu ke-27 dan trimester III sering kali disebut sebagai periode menunggu, penantian dan waspada dimulai dari minggu ke-29 sampai minggu ke- 42 kehamilan. Trimester III merupakan persiapan aktif untuk penantian kelahiran bayi dan perubahan peran menjadi orang tua. Selama trimester III sebagian besar wanita hamil mengalami keadaan cemas, hal yang mendasarinya adalah ibu merasa khawatir terhadap proses persalinan yang akan dihadapinya. (Ratna Sari, Parwati and Indriana, 2023)

Kehamilan trimester III adalah kehamilan trimester terakhir pada kehamilan, pada periode ini pertumbuhan janin rentang waktu 29-42 minggu. Banyak ibu yang mengalami kecemasan pada kehamilan trimester III. Kecemasan ini dapat dipicu oleh berbagai faktor seperti kekhawatiran tentang proses persalinan, kesehatan janin, dan perubahan peran menjadi seorang ibu.(Safitri and Triana, 2021). Kecemasan ibu hamil memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga bisa memicu terjadinya preeklamsi dan keguguran, kelahiran Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) dan bayi prematur.(Saputri and Yudianti, 2020)

Data *World Health Organization* tahun 2020 sekitar 8-10 % kecemasan selama kehamilan, dan meningkat menjadi 12% ketika menjelang persalinan (WHO, 2020). Menurut (WHO, 2019). Angka kejadian kecemasan di negara berkembang bahkan lebih tinggi, beberapa negara berkembang di dunia beresiko tinggi terjadinya gangguan psikologis pada ibu hamil sebesar 15,6%. Ibu pasca persalinan (19,8%), diantaranya, Nigeria (12,5%), Uganda (18,2%), Zimbabwe (19%). Dan Afrika Selatan (41%).

Di Indonesia terdapat 373.000.000 ibu hamil, sedangkan ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan ada sebanyak 107.000.000 orang (28,7%). Sedangkan di Sumatera Utara tahun 2019 menurut beberapa penelitian terdahulu kecemasan dalam menghadapi persalinan normal sebesar 10 – 25%, berdasarkan dari beberapa hasil

penelitian menunjukkan tingkat kecemasan dapat mempersulit dalam proses melahirkan secara normal sebanyak 10 – 15%, sedangkan pada ibu yang melahirkan secara sectio caesarea sekitar 15 – 25%.

Kecemasan pada ibu hamil muncul dikarenakan masa panjang saat menanti proses persalinan penuh ketidakpastian dan juga bayangan hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan. Ketakutan ini sering dirasakan pada ibu hamil primigravida terutama dalam menghadapi proses persalinan. (Parina and Afrika, 2023)

Penyebab terjadinya cemas pada ibu hamil yang akan ditandai dengan adanya permasalahan psikologis yaitu muncul perasaan cemas, terapi *self hypnosis* adalah suatu terapi secara mandiri oleh ibu hamil sendiri. *Self hypnosis* merupakan teknik yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek yang bisa membuat pikiran tenang. Relaksasi *self hypnosis* dilakukan dengan membayangkan diri sendiri berada dalam keadaan damai dan tenang, fokus pada pengaturan nafas dan detak jantung sehingga menurunkan ketegangan fisiologis pada ibu hamil. (Hindun, Novita and ., 2022)

Beragam teknik yang diterapkan untuk mencapai kondisi hipnosis menggambarkan bahwa hipnosis sudah berkembang baik di dunia kebidanan. Berdasarkan beberapa penelitian menunjukkan hipnosis berhasil diterapkan sebagai anastesi persalinan, mengurangi analgesic pada persalinan dan mengatasi masalah hiperemesis gravidarum. (Zahara, 2022)

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self hypnosis* berpengaruh dalam menurunkan kecemasan ibu hamil. *Self hypnosis* memiliki pengaruh dalam pengurangan kecemasan ibu hamil trimester III, *self hypnosis* juga merupakan cara mandiri yang paling efektif, mudah dan murah, dapat dilakukan kapan pun dimana pun, sehingga bukan hanya mampu untuk mengelola pikiran namun hal ini juga dapat untuk mengurangi konsumsi obat-obatan selama kehamilan (Eliyawati, 2024)

Penelitian "Pengaruh *Self hypnosis* terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester 3" dilakukan karena kecemasan pada ibu hamil berdampak signifikan pada kesehatan ibu dan janin. *Self hypnosis* menawarkan solusi non-farmakologis yang menjanjikan dan masih kurang diteliti dalam konteks kehamilan. Penelitian ini berpotensi memberikan solusi praktis dan berbasis bukti, meningkatkan kualitas hidup ibu hamil, serta mengisi kesenjangan literatur.

Hasil survey awal yang dilakukan pada 5 ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Kasih Bunda menyatakan bahwa 5 ibu hamil mengalami kecemasan. Responden merasa cemas menghadapi persalinan akibat mengingat dan membayangkan kembali sakitnya proses persalinan sebelumnya, dan sebagian responden belum memiliki pengalaman persalinan. Untuk penatalaksanaan kecemasan pada ibu hamil belum pernah dilakukan di Klinik Pratama Kasih Bunda.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian kembali dalam aspek yang terfokus pada *self hypnosis* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self hypnosis* untuk mengurangi kecemasan ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Kasih Bunda Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas yang menjadi rumusan masalah penelitian adalah apakah ada pengaruh pemberian *self hypnosis* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian *self hypnosis* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Kasih Bunda Kec. Sunggal Kab. Deli Serdang Tahun 2025

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi karakteristik responden ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Kasih Bunda Kec. Sunggal Kab. Deli Serdang Tahun 2025
- b. Untuk mengetahui tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan penerapan *self hypnosis* di

Klinik Pratama Kasih Bunda Kec. Sunggal Kab. Deli
Serdang Tahun 2025

- c. Untuk mengetahui tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sesudah dilakukan penerapan *self hypnosis* di Klinik Pratama Kasih Bunda Kec. Sunggal Kab. Deli Serdang Tahun 2025
- d. Untuk menilai efektifitas pengaruh *self hypnosis* dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Kasih Bunda Kec. Sunggal Kab. Deli Serdang Tahun 2025

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Data hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai informasi dan dapat memberi masukan dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan penerapannya khusus di bidang kesehatan baik di bidang akademik maupun bagi institusi Pendidikan

2. Manfaat Praktik

a. Bagi Responden

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pendidikan dan informasi kepada ibu hamil khususnya ibu hamil trimester III mengenai pentingnya penerapan *self hypnosis* yang baik untuk penurunan tingkat kecemasan sehingga kesehatan ibu dan janin terjaga hingga persalinan

b. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan informasi untuk membantu meningkatkan pelaksanaan pelayanan kesehatan khususnya pada ibu hamil yang mengalami kecemasan dengan memberikan asuhan non farmakologis yang lebih baik di masa yang akan datang

c. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan bagi peneliti dalam melakukan penelitian dan penulisan skripsi.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian	Nama Peneliti	Rancangan Penelitian	Sampel Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Pengaruh <i>Self hypnosis</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Uptd. Puskesmas Abiansemal Ii	Desak Made Rusmini, 2024	quasi eksperiment design dengan penelitian nonequivalent control group design	purposive sampling dengan responden sebanyak 56	Berdasarkan hasil penelitian diketahui umur antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol tidak ada perbedaan dengan nilai p: 1,000 ($p > 0,05$) dan nilai rata-rata 1,93 atau sebagian besar berusia 20- 35 tahun. Diketahui pendidikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol tidak ada perbedaan

					<p>dengan p: 1,000 ($p > 0,05$) dan nilai rata-rata 3,36 atau sebagian besar berpendidikan Sekolah Menengah Atas. Nilai rata-rata pekerjaan kelompok intervensi 1,50 dan kelompok kontrol 1,54 atau dikategorikan sebagian besar responden tidak bekerja. Tidak ada perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai p: 0,868 ($p > 0,05$). Didapatkan karakteristik paritas dengan nilai rata-rata kelompok intervensi 1,64 dan kelompok kontrol 1,57 atau dikategorikan sebagian besar responden adalah primipara. Tidak ada perbedaan antara kelompok <i>self hypnosis</i> dan kelompok kontrol dengan nilai p: 0,593 (p</p>
--	--	--	--	--	--

					> 0,05).
2.	Pengaruh <i>Self hypnosis</i> Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan	Eliyawati, 2024	Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah Quasi Experiment dengan rancangan one group pre test and post test design	ibu hamil Trimester III menjelang persalinan di RS Abdoer Rahem Situbondo berjumlah 40 orang	Dari hasil penelitian ini didapatkan menyatakan bahwa dari 40 ibu hamil Trimester ke III menjelang persalinannya di RS. Abdoer Rahem Kabupaten Situbondo ibu hamil yang mengalami sebelum di berikan perlakuan (<i>Self hypnosis</i>) adalah kecemasan ringan yaitu 15 orang ibu (75 %) kecemasan sedang 3 orang (15 %) dan kecemasan berat sebanyak 2 orang (10 %) sedangkan untuk kecemasan dalam kategori berat sekali 0 orang (0 %) dan setelah dilakukan intervensi / Perlakuan kepada ibu hamil (pos test) semua ibu hamil tidak mengalami kecemasan,artinya semua ibu hamil di Rumah

					sakit Abdoer Rahem Situbondo pada bulan Maret s/d Mei diberikan intervensi (<i>Self hypnosis</i>) tidak mengalami cemas 40 orang yang artinya 100% tidak mengalami kecemasan. Data tersebut di atas menunjukkan adanya perubahan penurunan kecemasan pada ibu hamil saat setelah dilakukan penelitian pemberian terapi <i>self hypnosis</i> pada ibu hamil trimester III.
3.	Efektivitas hypnosis terhadap tingkat kecemasan ibu hamil	Evi Zahara , 2022	Penelitian ini merupakan literature review. literature review,	literature yang direview dalam penelitian ini original research article, Sampel dari artikel yang direview adalah primigravida trimester III	Berdasarkan hasil analisis 10 artikel yang di telaah menunjukkan bahwa hypnosis yang di terapkan dalam penelitian dengan model beragam yaitu Hypnoanxyety, hypnoberting, hypnosis lima jari dan self-hypnosis. Semua sampel penelitian adalah ibu hamil namun tidak

					<p>semua hamil trimester III. Jumlah sampel penelitian bervariasi dari 15 ibu hamil sampai dengan 50 ibu hamil. Hasil yang dilaporkan seluruhnya signifikan mempengaruhi tingkat kecemasan pada ibu hamil.</p>
--	--	--	--	--	--