

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Selama kehamilan ibu hamil banyak mengalami perubahan dari segi fisik maupun psikologis. Perubahan fisiologis pada tubuh ibu, terutama pada trimester ketiga. Salah satu perubahan yang signifikan adalah pada sistem muskuloskeletal. Seiring bertambahnya usia kehamilan, tubuh mengalami transformasi secara bertahap, mulai dari perubahan postur hingga cara berjalan. Pembengkakan pada abdomen menyebabkan pinggul cenderung condong ke depan, bersamaan dengan penurunan tonus otot pada area perut dan peningkatan beban yang harus ditanggung. Semua faktor ini dapat mengakibatkan rasa sakit, kesemutan, dan kelemahan pada ekstremitas atas. Selain itu, struktur ligamen dan otot di bagian tengah dan bawah tulang belakang juga dapat mengalami stres yang cukup berat. Perubahan-perubahan ini sering kali menimbulkan ketidaknyamanan pada sistem muskuloskeletal, terutama pada wanita yang lebih tua. (Syaiful, Y & Fatmawati, L. (2019)

Menurut *World Health Organization*, (2019) Sekitar 12. 230. 142 ibu hamil di seluruh dunia menghadapi berbagai masalah selama trimester ketiga kehamilan. Dari jumlah tersebut, sekitar 30% mengalami kecemasan terkait proses persalinan.

Menurut Kemenkes RI (2020) angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 107.000.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang persalinan. Pada tahun 2020, *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa tingkat kecemasan selama kehamilan berkisar 8-10%, dan meningkat menjadi 12% menjelang persalinan (WHO, 2020).

Di Provinsi Sumatera Utara, sekitar 100.000 jiwa dilaporkan mengalami kecemasan yang dapat menghambat proses persalinan secara normal. Secara umum, faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan pada ibu hamil meliputi berbagai hal seperti rasa nyeri saat proses persalinan, riwayat pemeriksaan kehamilan, kondisi fisik ibu, salah pemahaman mengenai proses persalinan,

dukungan sosial, riwayat psikososial serta komunikasi yang terjadi antara ibu hamil (Mastitah, 2020).

Berdasarkan hasil survey pendahuluan pada tanggal 12 Februari 2025 yang dilakukan peneliti di Rumah Sakit Umum Dr. Ferdinand Lumban Tobing Sibolga didapatkan jumlah ibu Hamil Trimester III sebanyak 2020 mencapai 607 jiwa, pada tahun 2021 mencapai 663 jiwa, pada tahun 2022 mencapai 699 jiwa, pada tahun 2023 mencapai 789 jiwa, pada tahun 2024 mencapai 899 jiwa. Pada tahun 2025 dibulan Januari di dapatkan 26 jiwa. Data ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan ibu hamil trimester III setiap tahunnya.

Kecemasan pada ibu hamil, terutama di trimester III dapat muncul hingga saat persalinan, di mana pada fase ini ibu seringkali merasa khawatir mengenai kelahiran bayinya, apakah akan berlangsung normal atau tidak. Kecemasan tersebut umumnya disebabkan oleh persepsi ibu yang kurang tepat tentang proses kelahiran, di mana kelahiran sering kali dianggap sebagai sesuatu yang menakutkan dan menimbulkan rasa sakit yang luar biasa (Siregar, 2020).

Kecemasan yang dialami oleh ibu hamil menjelang persalinan biasanya meningkat pada trimester III kehamilan. Kondisi ini dapat mempengaruhi proses persalinan dan berpotensi menurunkan kesejahteraan janin. Perubahan psikologis yang terjadi di trimester III sering kali membuat ibu hamil menjadi lebih sensitif, cenderung malas, membutuhkan perhatian lebih, mudah cemburu, serta mengalami rasa cemas yang berlebihan. Tak jarang, mereka juga merasa khawatir bahwa bayinya akan lahir sewaktu-waktu. Kecemasan ini dapat berkontribusi pada kelahiran bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) atau bayi prematur (Simanjuntak, 2019).

Menurut Hastuti (2019), salah satu metode yang efektif untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III adalah terapi hipnotis lima jari. Hipnotis lima jari adalah terapi yang menggunakan lima jari tangan untuk membantu mengubah persepsi negatif seperti stress, kecemasan, dan ketakutan.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Mawarti, (2021) ditemukan bahwa sebanyak 4 responden (14,3%) mengalami tingkat kecemasan berat sebelum diberikan intervensi hipnosis lima jari. Responden yang mengalami kecemasan tersebut sering kali merasakan ketakutan terhadap situasi yang mereka hadapi,

mengalami sesak napas, detak jantung yang tidak teratur, serta mengalami gangguan tidur. Setelah diterapkan intervensi hipnosis lima jari, tingkat kecemasan mereka menurun secara signifikan sehingga tidak ada lagi responden (0,0%) yang mengalami kecemasan berat. Nilai yang lebih kecil dari 0,05 ini membuktikan bahwa intervensi hipnosis lima jari terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien di Rumah Sakit Aura Syifa.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Marbun, *et al.*, (2019) menunjukkan bahwa terapi hipnosis dengan teknik lima jari terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan. Sebelum terapi diterapkan, 20 responden menunjukkan tingkat kecemasan yang tergolong sedang hingga berat, dengan skor yang berada di antara 21-34. Setelah penerapan terapi hipnosis lima jari, 15 responden mengalami penurunan tingkat kecemasan yang signifikan, dengan skor yang kini berkisar antara 7-20. Hal ini menunjukkan bahwa mereka berada dalam kondisi kecemasan yang ringan bahkan, dalam beberapa kasus, tidak merasakan kecemasan sama sekali.

Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Penerapan Teknik Hipnotis Lima Jari Dengan Ansietas Pada Ibu Hamil trimester III di RSUD Dr.Ferdinand Lumban Tobing Sibolga Tahun 2025.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat di rumuskan suatu masalah yaitu “Bagaimana penerapan terapi hipnotis lima jari dengan masalah ansietas padaibu hamil trimester III di RSUD Dr. Ferdinand Lumban Tobing Sibolga tahun 2025?

C. Tujuan

Tujuan umum:

Untuk melaksanakan bagaimana penerapan terapi hipnotis lima jari pada ibu hamil trimester III dengan masalah ansietas di RSUD Dr.Ferdinand Lumban Tobing Sibolga tahun 2025.

Tujuan khusus :

1. Menggambarkan karakteristik pasien Ibu Hamil Trimester III (umur, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan) karakteristik yang berkaitan dengan masalah yang diteliti.

2. Menggambarkan ansietas sebelum tindakan penerapan hipnotis lima jari.
3. Menggambarkan ansietas setelah tindakan penerapan hipnotis lima jari.
4. Membandingkan ansietas sebelum dan sesudah hipnotis lima jari.

D. Manfaat

Studi kasus ini diharapkan memberikan memberikan manfaat bagi :

1. Bagi Pasien/Keluarga/Masyarakat

Studi kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan menambah pengetahuan bagi peneliti selanjutnya terutama tentang “Penerapan hipnotis lima jari pada ibu hamil trimester III dengan masalah ansietas di RSUD Dr. Ferdinand Lumbang Tobing Sibolga tahun 2025”

2. Bagi Tempat Penelitian

Sebagai masukan bagi petugas kesehatan di lokasi penelitian untuk dapat meningkatkan pelayanan kepada keluarga khususnya hipnotis lima jari pada ibu hamil trimester III dengan masalah ansietas.

3. Bagi Instansi Pendidikan

Dapat dijadikan sebagai bahan masukan dalam proses belajar mengajar serta menjadi bahan di Prodi D-III Keperawatan Tapanuli Tengah dan bagi peneliti lain dapat di jadikan sebagai bahan referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya