BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pengertian Kehamilan adalah proses alamiah secara fisiologis yang terjadi terhadap wanita yang hamil. Dalam hukum Kesehatan kehamilan dinyatakan sebagai sebuah persatuan sel sperma dan ovum yang dilanjutkan dengan implantasi. Sekitar 40 minggu pertumbuhan rata-rata usia kehamilan normal dibagi kedalam 3 trimester, yaitu; trimester pertama, usia kehamilan 0-12 minggu, trimester kedua, usia kehamilan 13-27 minggu dan trimester ketiga, usia kehamilan 28-40 minggu Prawirohardjo (2020). Walaupun berjalan sebagai proses fisiologis namun kehamilan adalah masa yang sering menyulitkan karena juga sering terjadi komplikasi dan kematian.

Menurut Nurul Chomaria, kehamilan Trimester III adalah periode penantian penuh kewaspadaan. Sejumlah besar wanita mengalami perubahan psikologis dan emosional, bersamaan dengan ketakutan yang ada selama periode ini. Trimester III juga memperkenalkan perubahan fisik dan efek samping lebih banyak, yang dapat menambah kecemasan, khususnya dalam hal proses kelahiran. Perubahan hormonal juga dapat menyebabkan ketidaknyamanan, yang meningkatkan kecemasan perempuan**.** (Rahyani, Suarniti and Denpasar, 2024)

Kecemasan merupakan perubahan psikologis yang terdiri atas stimulasi ketakutan dan kekhawatiran. Kesehatan ibu hamil yang cemas dapat memengaruhi janin, jalannya kelahiran, dan perawatan. Berbagai penelitian sudah membuktikan bahwa stres akan menghasilkan penurunan hormon progesteron yang rentan diderita oleh penderita abortus.(Rahyani, Suarniti and Denpasar, 2024)

Kecemasan atau ansietas yang dialami oleh ibu hamil trimester III biasanya disebabkan oleh peningkatan sekresi hormon adrenalin. Kecemasan menjelang persalinan adalah hal yang normal. Namun, hal ini dilalui dengan serangkaian perubahan fisik dan psikologis. Perubahan tersebut dimulai dari terjadinya kontraksi rahim, dilatasi jalan lahir, pengeluaran janin dan plasenta, dan diakhiri dengan bonding awal antara ibu dan bayi. Tingginya tingkat kecemasan pada wanita yang melahirkan ditunjukkan dengan perubahan psikis yang terlihat dari rasa khawatir. Ketidaknyamanan ini bisa memicu respons negatif, seperti ketakutan, kepekaan berlebih, penolakan, dan perasaan sedih. Berbagai aspek dapat memengaruhi kecemasan, termasuk usia, pendidikan, kondisi ekonomi, riwayat kesehatan, serta kesiapan menghadapi kelahiran.

Berdasarkan informasi dari WHO (World Health Organization) pada tahun 2018, terdapat 118 ibu bersalin yang menunjukkan tingkat kecemasan yang sangat tinggi selama fase I persalinan. Di antara jumlah tersebut, ibu hamil baik yang baru pertama kali maupun yang sudah pernah melahirkan, mengalami kecemasan dan mengungkapkan ketakutan terhadap kehamilan serta proses persalinan yang mereka jalani.

Angka insidensi kecemasan di Indonesia menunjukkan bahwa 107 juta ibu hamil, atau sekitar 28,7% dari 373 juta ibu hamil, mengalami kecemasan terkait persalinan (Kemenkes, 2021). Di negara ini, tercatat bahwa angka kecemasan pada ibu hamil di trimester ketiga mencapai 373.000.000. Dari jumlah tersebut, 130.000.000 individu, yang sama dengan 28,7%, mengalami kecemasan sebelum proses persalinan. Pada tahun 2020, angka tersebut mengalami kenaikan, dengan kecemasan meningkat hingga 33,93%. Di negara maju, prevalensi kecemasan pada ibu hamil diperkirakan berkisar antara 7 hingga 20%, sedangkan di negara berkembang, angka ini dilaporkan mencapai 20% atau lebih. (Siregar, Batubara dan Pohan, 2022).

Ketakutan serta tekanan emosional waktu hamil perlu diungkapkan saat kontrol rutin ke dokter kandungan. Layanan prenatal dirancang agar proses mengandung terasa lebih nyaman bagi ibu. Di dalamnya,

diperkenalkan teknik menenangkan pikiran dengan pendekatan tambahan misalnya senam ringan, penekanan titik tubuh, urut lembut, jamu alami, minyak esensial, atau sugesti bawah sadar. Metode sugestif yang bisa dicoba sendiri oleh wanita hamil ialah relaksasi otomatis. Latihan *self-hypnosis* dilakukan sendiri untuk menanamkan pikiran positif agar rasa percaya diri tumbuh sementara stres berkurang, bisa dicoba kapan pun. Cara ini efektif meredakan kecemasan selama kehamilan supaya calon ibu lebih tenang lalu merasakan kelahiran dengan nyaman tanpa tekanan besar. Prosesnya menggunakan kata-kata penenang yang butuh konsentrasi cukup tinggi agar hasilnya maksimal. Dalam hipnoterapi, praktisi masuk ke alam bawah sadar pasien lewat pola bicara tertentu demi membawa mereka menuju kondisi relaks mendalam. Begitu pasien sampai di tahap itu, sang ahli mulai memberi pesan-pesan spesifik sesuai tujuan terapeutik..

Dengan mempertimbangkan hal ini, penulis melanjutkan penelitian pada aspek yang terpusat pada Self-hypnosis dengan tujuan untuk mengeksplorasi pengaruh self-hypnosis terhadap tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu hamil trimester III menjelang persalinan di PMB Yanti Panggabean desa Sitompul Tapanuli Utara tahun 2024.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh *self-hypnosis* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di PMB Yanti Panggabean desa Sitompul Tapanuli Utara tahun 2025

C. Tujuan Penelitan

1. Tujuan Umum

   Untuk mengetahui pengaruh *self-hypnosis* terhadap tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III di PMB Yanti Panggabean desa Sitompul Tapanuli Utara

2. Tujuan Khusus

   Tujuan dari studi ini adalah untuk mengenali ciri-ciri responden wanita hamil trimester ketiga di desa Sitompul, Tapanuli Utara, mengidentifikasi tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu hamil

trimester ketiga sebelum diberikan pengajaran tentang self-hypnosis serta setelah praktik self-hypnosis, dan memahami dampak dari self-hypnosis sebagai fokus utama terhadap tingkat kecemasan wanita hamil trimester ketiga.

D. Ruang Lingkup

Lingkup penelitian ini mencakup pelaksanaan studi terhadap ibu-ibu yang sedang hamil pada trimester ketiga di PMB Yanti Panggabean, yang terletak di desa Sitompul, Tapanuli Utara.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Bagi peneliti

   Untuk Memperluas pengetahuan, pengalaman dan wawasan tentang penelitian pengeruh *self-hypnosis* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di PMB Yanti Panggabean desa Sitompul Tapanuli Utara

   Bagi Responden

   Sebagai informasi kepada responden bagaimana *self- hypnosis* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam memperlancar proses persalinan.

2. Manfaat Praktis

   Bagi Tempat Peneliti

   Dapat dijadikan sebagai informasi tentang pengaruh self hypnosis terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dan dapat diajarkan kepada ibu hamil lainnya.

   Bagi Peneliti Lainnya

   Dapat dijadikan sebagai salah satu data awal untuk melakukan penelitian