

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan anugerah bagi setiap wanita. Permasalahan yang muncul pada saat kehamilan menimbulkan gangguan fisik maupun psikis seperti rasa khawatir, stres dan cemas sering dialami oleh ibu primigravida. Faktor-faktor yang dapat mencetuskan kecemasan pada ibu hamil diantaranya rasa ketidaknyamanan selama kehamilan, pekerjaan, kekhawatiran pada proses persalinan, perubahan hormon serta kondisi bayi. Akibat dari Kecemasan menimbulkan proses persalinan lama, kejadian post partum blues atau baby blues setelah melahirkan (1).

Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 107.000.000 atau 28,7%. Kecemasan lebih banyak dialami pada ibu hamil primigravida sebanyak 66,2%, dibandingkan dengan kecemasan pada ibu hamil multigravida sebanyak 42,2%. (3). Kecemasan pada ibu hamil di masa pandemi COVID-19 meningkat lebih tinggi, mencapai 57,5%. Sebuah studi mempublikasikan beberapa hal yang sering atau sangat sering menyebabkan kecemasan dan kekhawatiran terkait COVID-19 pada ibu hamil dan ibu nifas adalah kunjungan ke rumah sakit untuk pemeriksaan kehamilan (72,65%), metode perlindungan COVID-19 (60,17%), pesan di media sosial (52,14%), keselamatan bayi dari infeksi setelah dilahirkan (52,14%), pengaruh COVID-19 pada janin (45,76%) dan hasil kehamilan (44,92%) serta keamanan untuk menyusui (44,44%). Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan ibu hamil, pada masa pandemi COVID-

19 perlu penanganan secara tepat agar tidak mengganggu kesiapan menghadapi persalinan sehingga persalinan dapat berjalan dengan aman dan selamat (4).

Salah satu metode yang sering digunakan telah terbukti efektif sudah banyak dibuktikan keberhasilannya untuk mengurangi kecemasan adalah *hypnobirthing* (5). *Hypnobirthing* merupakan salah satu teknik *self hypnosis*, yaitu upaya alami menanamkan niat positif/sugesti ke pikiran bawah sadar dalam menjalani masa kehamilan dan persiapan persalinan. Metode *hypnobirthing* didasarkan pada keyakinan bahwa setiap perempuan memiliki potensi untuk menjalani proses melahirkan secara alami, tenang dan nyaman tanpa rasa sakit(6).

Penelitian Triana (2017), membuktikan bahwa *hypnobirthing*, memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu primigravida menghadapi persiapan persalinan. Dimana diperoleh hasil p value sebesar 0.000 lebih kecil dari 0.05 hal ini menyatakan bahwa pemberian relaksasi *hypnobirthing* berpengaruh mengurangi kecemasan ibu primigravida menghadapi persiapan persalinan (7).

Study pendahuluan yang dilakukan pada 11 januari 2021 di praktek mandiri bidan (PMB) Sumiariani di peroleh 9 dari 10 atau 90% ibu hamil primigravida mengalami kecemasan dan tanggal 13 januari 2021 di klinik pratama Mahdarina di peroleh 7 dari 9 menjadi 77%, ibu primigravida mengalami kecemasan. Terlebih masa pandemi COVID-19 persiapan menghadapi persalinan secara fisik dan psikologis ibu hamil mengatakan cemas dan khawatir tentang dirinya dan bayinya. Berdasarkan pernyataan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh relaksasi *hypnobirthing* terhadap kecemasan ibu

primigravida menghadapi persiapan persalinan masa pandemi COVID-19 di PMB Sumiariani dan klinik pratama Mahdarina Medan Tahun 2021”.

B. Perumusan masalah

Berdasarkan uraian diatas maka diambil perumusan masalah mengetahui adakah “Pengaruh relaksasi *hipnobirthing* terhadap kecemasan ibu primigravida menghadapi persiapan persalinan masa pandemi COVID 19 di PMB Sumiariani dan klinik pratama Mahdarina 2021?”.

C. Tujuan Penelitian

C.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh relaksasi *hipnobirthing* terhadap kecemasan ibu primigravida menghadapi persiapan persalinan masa pandemi COVID-19 di PMB Sumiariani dan klinik Pratama Mahdarina tahun 2021.

C.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi rerata kecemasan ibu primigravida menghadapi persiapan persalinan masa pandemi COVID -19 sebelum dan sesudah kelompok eksperimen dan kontrol.
2. Menganalisis pengaruh relaksasi *hipnobirthing* terhadap kecemasan ibu primigravida masa pandemi COVID-19.

D. Manfaat Penelitian

D.1 Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini dijadikan sebagai pengetahuan, serta penerapan ilmu-ilmu kesehatan yang telah didapatkan selama pendidikan di Poltekkes Kemenkes RI Medan.

D.2 Manfaat praktis

Sebagai referensi bagi perpustakaan, bahan masukan dalam proses belajar mengajar, informasi manfaat relaksasi *hypnobirthing* dalam menurunkan tingkat kecemasan, agar persalinan lancar dan nyaman. dapat menjadi masukan bagi profesi kebidanan mengenai *hipnobirthing* Serta dapat menerapkan dalam pelayanan kebidanan.

E. Keaslian penelitian

No	Peneliti	Judul	Metode dan sampel
1.	Anik Sulistiyanti, siti farida	Hipnobirthing dalam upaya menurunkan kecemasan pada ibu primigravida di klinik pratama annur karanganyar 2020.	Sampel 30 ibu hamil primigravida TM III jenis penelitian <i>quasi eksperiment</i> menggunakan rancangan <i>pretest-posttestone group design</i> . Variabel bebas adalah <i>hipnobirthing</i> dan variabel terikat adalah kecemasan.
2.	Neny kartika sari	Hubungan <i>hipnobirthing</i> dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil TM III primigravida di klinik pratama nauli medan 2017.	Sampel meliputi 30 orang ibu hamil jenis penelitian <i>pre eksperimental</i> dengan rancangan <i>one shot case study</i> .
3.	Triana manurung	Pengaruh relaksasi <i>hipnobirthing</i> terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida TM III dalam menghadapi persiapan persalinan di klinik prama nauli dan klinik clara panjaitan medan 2017.	Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini bersifat <i>quasy experimental</i> (Eksperimen semu) berjumlah 30 orang dibagi 2 kelompok yaitu kelompok <i>Hypnobirthing</i> dan Kontrol.