

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menjadi seorang ibu merupakan kodrat seorang perempuan. Hamil, melahirkan, dan mempunyai anak juga hal yang sangat dinanti-nantikan oleh perempuan yang telah hidup berkeluarga. Ibu yang sedang mengalami kehamilan dan ingin melahirkan secara normal, dituntut tidak hanya harus siap secara fisik tetapi juga harus siap secara mental. Melahirkan normal merupakan proses melahirkan yang diidamkan oleh para ibu yang sedang menjalani kehamilan. Selain itu, melahirkan normal juga merupakan proses melahirkan yang disarankan oleh dunia medis. Dengan menjalani melahirkan normal, salah satunya menandakan bahwa kehamilan yang telah dikandung, atau janin serta ibunya mengalami kesehatan yang baik (Liza Anggraeni 2021).

Hampir semua wanita hamil primigravida mengalami kekhawatiran, kecemasan dan ketakutan baik selama hamil, saat menghadapi persalinan maupun setelah persalinan. Wanita hamil akan memiliki pikiran yang mengganggu sebagai pengembangan reaksi kecemasan terhadap cerita yang diperolehnya (Sulistyadini 2019). Kecemasan yang dirasakan umumnya berkisar pada takut perdarahan, takut bayinya cacat, takut terjadi komplikasi kehamilan, takut sakit saat melahirkan dan takut bila dijahit serta terjadi komplikasi pada saat persalinan, yang dapat menimbulkan kematian, hingga kekhawatiran jika kelak tidak bisa merawat dan membesarkan anak dengan

baik. Tanpa disadari ketakutan proses melahirkan akan tertanam pada pikiran bawah sadar dan akhirnya tertanam sebagai program negatif. Peningkatan beban psikologis ibu dapat menimbulkan permasalahan terhadap kualitas janin yang dikandung dan komplikasi yang menyertai proses persalinan ibu. 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 (Yusnilasari and Ariani 2018). 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. 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 (Sahrir 2020).

Fenomena yang terjadi adalah rendahnya pengetahuan ibu tentang metode hipnosis pada ibu hamil hal ini berdampak pada sikap ibu yang kemudian akan berpengaruh terhadap perilaku ibu dalam melakukan metode hipnosis pada persalinan persalinan status kesehatan dipengaruhi oleh beberapa faktor danataranya adalah sikap seseorang itu merespon suatu penyakit. Sikap dapat digunakan memprediksi tingkah laku apa yang mungkin terjadi. Dengan demikian sikap dapat diposisikan sebagai suatu predisposisi tingkah laku yang akan tampak aktual apabila kesempatan untuk menyampaikan terbuka luas (Haniyah 2013). Keuntungan dalam mengikuti relaksasi hypnobirthing pada ibu bersalin adalah mengurangi kemungkinan adanya komplikasi persalinan yang di pengaruhi faktor stres dan depresi proses persalinan berjalan nyaman lancar dan relatif lebih cepat ibu akan merasakan ikatan batin dan emosi terhadap janin ibu akan lebih dapat mengontrol emosi dan perasaannya (Irwan and Putri 2021).

Menurut World Health Organisation (WHO) melaporkan bahwa prevalensi ibu hamil di seluruh dunia yang mengalami kecemasan sebesar 41,8%. Di Jawa Timur tahun 2020, 37,9% wanita hamil mengalami kesemasan (Febrianty and Rihardhini 2023). Di Indonesia terdapat 373.000.000 orang ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan ada sebanyak 107.000.000 (Liza Anggraeni 2021). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Widayanti Anastasia (2023), mendapatkan ibu yang mengalami kecemasan selama masa kehamilan cenderung mempunyai peluang 12,5 kali lipat terjadinya persalinan lama (Febrianty and Rihardhini

2023). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti, di Puskesmas Sorong Papua didapatkan data tahun 2023, bahwa data persalinan di Puskesmas Sorong dalam 1 tahun terakhir berjumlah 81 ibu bersalin dan data dalam 3 bulan terakhir yaitu bulan Agustus sampai dengan Oktober tahun 2023 didapatkan ibu bersalin berjumlah 24. Pada bulan Agustus berjumlah 13 ibu bersalin, bulan September berjumlah 11 ibu bersalin, dan bulan Oktober berjumlah 10 ibu bersalin. Hasil wawancara yang dilakukan pada 5 pasien ibu bersalin di Puskesmas Sorong, bahwa sekitar 2 pasien ibu bersalin mengatakan bahwa cemasnya berkurang setelah dilakukan hipnosis saat proses persalinan dan 3 pasien ibu bersalin mengatakan cemas saat proses persalinan

Faktor-faktor yang mempengaruhi persalinan yaitu : power, passage, passenger, psikis, dan penolong. Faktor psikis dalam menghadapi persalinan merupakan faktor yang sangat mempengaruhi lancar tidaknya proses kelahiran (Zahara 2022). Faktor psikis yang biasa muncul pada ibu yang menghadapi persalinan adalah kecemasan atau ketegangan, rasa tidak aman dan kekhawatiran yang timbul karena dirasakan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan tapi sumbernya sebagian besar tidak diketahui dan berasal dari dalam (intra psikis). Ibu yang baru pertama kali melahirkan, belum ada pengalaman mengenai sesuatu yang akan terjadi saat bersalin dan ketakutan karena sering mendengar cerita mengerikan dari teman atau kerabat tentang pengalaman saat melahirkan seperti sang ibu atau bayi meninggal dan ini akan mempengaruhi mindset ibu mengenai proses persalinan yang

menakutkan di mana kehamilan juga bukan merupakan halangan untuk beraktivitas (Febrianty and Rihardhini 2023). Oleh sebab itu, ibu hamil harus menjaga kondisi fisik maupun psikisnya agar dapat menjalani kehamilannya dengan sehat dan bahagia. Untuk mencapai hal itu, ibu harus melakukan penyembuhan diri terlebih dahulu agar dapat mengurangi rasa stress, takut, dan masalah mental emosional lainnya untuk masa kehamilan, persalinan, dan pasca kehamilan. Penyembuhan diri ini merupakan rangkaian latihan yang paling fundamental dalam mengenal dan merawat keselarasan diri karena berbagai kondisi beberapa ibu hamil saat menjalani kehamilannya sarat dengan berbagai keluhan (Simon et al. 2023).

Upaya dalam meminimalisir adanya kecemasan yang terjadi menjelang persalinan adalah melakukan relaksasi hypnobirthing untuk menanamkan pikiran positif dan melakukan hipnosis diri. Hypnobirthing akan membantu ibu bersalin untuk mencapai kondisi yang senantiasa rileks dan tenang, dimana efek dari kondisi ini akan berpengaruh pada ibu dan lingkungannya (Liza Anggraeni 2021). Dengan kondisi rileks, gelombang otak akan menjadi lebih tenang sehingga dapat menerima masukan baru yang kemudian akan menimbulkan reaksi positif pada tubuh. Selain itu untuk mengurangi kecemasan, yaitu berlatih relaksasi. Relaksasi untuk persalinan yang dilatih sejak kehamilan ini telah dikenal luas dengan nama hypnobirthing. Hypnobirthing bisa menjadi salah satu cara ibu hamil berlatih untuk “menyadari” saat-saat rasa tidak nyaman muncul untuk kemudian menerimanya sebagai bagian dari “perjalanan” kehamilannya dan berusaha

menatanya sehingga tidak sampai mengganggu apalagi merusak kebahagiaan hati saat menjalani kehamilan yang memang dinanti selama ini. Ibu hamil pun bisa menjalani kehamilannya dengan sehat dan penuh kesadaran (Yusnilasari and Ariani 2018). Pelatihan relaksasi hypnobirthing ini, diharapkan bukan sekedar membongkar pemahaman bagi sebagian ibu-ibu hamil bahwa melahirkan adalah suatu hal yang menakutkan tetapi juga menghilangkan rasa kekhawatiran hingga membuat stress saat hari yang ditunggu tiba. Berdasarkan fenomena tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektifitas metode hypnobirthing untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil primigravida menjelang persalinan di kabupaten sorong.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

Bagaimana Efektifitas metode hypnobirthing untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan di Puskesmas Sorong Kabupaten Sorong?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Efektifitas metode hypnobirthing untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan di Puskesmas Sorong Kabupaten Sorong

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan di Puskesmas Sorong Kabupaten Sorong sebelum di berikan relaksasi metode hypnobirthing
2. Mengidentifikasi tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan di Puskesmas Sorong Kabupaten Sorong setelah di berikan relaksasi metode hypnobirthing
3. Menganalisis Efektifitas metode hypnobirthing untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan di Puskesmas Sorong Kabupaten Sorong

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Praktis

1. Bagi responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan informasi pada responden bahwa dengan melakukan hypnobirthing dapat mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dalam memberikan pelayanan terutama pada ibu primigravida yang akan melakukan persalinan.

1.4.2 Teoritis

1. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk mengetahui pengaruh hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester 3 sehingga dapat bermanfaat sebagai bahan acuan penelitian selanjutnya.

2. Bagi peneliti selanjutnya Sebagai sarana dalam pengembangan ilmu yang didapat selama pendidikan dengan mengaplikasikan pada kenyataannya yang ada di lapangan serta merupakan tambahan ilmu pengetahuan dan pengalaman yang sangat berguna dalam memberikan pelayanan keperawatan kepada masyarakat.

