

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan masa dimulainya konsepsi sampai lahirnya janin, lama hamil normal adalah 280 hari yaitu 9 bulan 7 hari atau dalam hitungan minggu adalah 40 minggu (Dasri, Wahyuningsih, & Mindarsih, 2021). Ibu hamil akan mengalami perubahan fisiologi dan psikologi. Untuk perubahan fisiologi pada ibu hamil trimester pertama biasanya mengalami keluhan mual, muntah, pusing, dan mudah lelah. Indra penciuman juga menjadi sangat peka dan oleh karena itu, tidak jarang kita melihat ibu hamil muda yang tampak begitu tegang dan mudah emosi. Selanjutnya pada masa kehamilan trimester kedua, ibu hamil merasakan perubahan bentuk tubuhnya, terutama pada wajah, perut, dan dada. Dalam fase ini, beberapa ibu hamil merasa khawatir karena takut akan bertambahnya berat badan. Di trimester ketiga, ibu hamil sering mengeluhkan nyeri punggung, mudah lelah, konstipasi, kontraksi *braxtion hicks*, kram kaki, sesak napas, sering kencing dan bengkak pada kaki. Selain itu, ada juga perubahan psikologis yang dialami pada ibu hamil (Rustikayanti, Herawati, & Kartika, 2019).

Perubahan psikologis ibu hamil di trimester pertama biasanya disebut periode adaptasi dimana ibu selalu memperhatikan setiap perubahan yang terjadi pada tubuhnya, mencari tanda-tanda untuk lebih meyakinkan bahwa dirinya sedang hamil, mengalami gairah seks yang lebih tinggi, khawatir kehilangan bentuk tubuh, ketidakstabilan emosi dan suasana hati. Sedangkan

pada trimester kedua disebut periode kesehatan dimana ibu sudah merasa sehat dan mulai menerima kehamilannya, ibu mulai merasakan gerakan bayinya dan kehadiran bayi sebagai seseorang diluar dirinya, gairah seks juga meningkat di trimester ini. Pada trimester ketiga disebut sebagai periode penunggu dimana ibu hamil merasa tidak sabar menunggu kelahiran bayinya, merasa khawatir bayinya akan lahir sewaktu-waktu dan dalam kondisi yang tidak normal, rasa tidak nyaman kembali terjadi karena merasa dirinya aneh dan jelek, semakin ingin menyudahi kehamilannya, kurang tidur, *sensitive*, meminta perhatian lebih, tidak sabaran dan resah, perubahan mood serta peningkatan kecemasan. Salah satu masalah psikologis yang sering dialami ibu hamil pada trimester ketiga adalah kecemasan (Rafika, 2018).

Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang ditandai rangsangan fisiologis, perasaan-perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan ketakutan. Kehamilan pada primigravida dapat menyebabkan kecemasan ibu meningkat karena ibu belum pernah memiliki pengalaman bersalin sebelumnya. Tingkat kecemasan ibu semakin meningkat dan intensif pada trimester III kehamilan seiring dengan mendekatnya kelahiran bayi (Isnaini, Hayati, & Khoiruddin, 2020). Pada dasarnya seorang ibu hamil yang pertama kali akan merasakan senang dengan kehamilannya. Begitu besar juga rasa ingin tahu mereka terhadap perubahan diri dan perkembangan janinnya. Tetapi di saat bersamaan, akan tumbuh kecemasan dari dalam diri calon ibu tersebut (Rustikayanti, Herawati, & Kartika, 2019).

Menurut WHO pada tahun 2020 menunjukkan kecemasan ibu hamil sebesar 15,6%. Beberapa negara berkembang di dunia beresiko tinggi terjadinya gangguan psikologis pada ibu hamil, diantaranya Ethiopia, Nigeria, Senegal, Afrika Selatan, Uganda, dan Zimbabwe. Sebanyak 81% wanita di United Kingdom pernah mengalami gangguan psikologis pada kehamilan. Sedangkan di Perancis sebanyak 7,9% ibu primigravida mengalami kecemasan selama hamil, 11,8% mengalami depresi selama hamil, dan 13,2% mengalami kecemasan dan depresi (WHO, 2020)

Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000, sebanyak 107.000 diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan sedangkan seluruh populasi di Jawa Tengah 62.3955 ibu hamil dan di kabupaten Semarang berjumlah 19.371 pada tahun 2018 orang ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Oleh karena itu, jika kecemasan selama kehamilan tidak segera ditangani secara serius akan membawa dampak buruk pada ibu ataupun janinnya (Risksdas, 2019)

Dampak buruk yang terjadi pada ibu hamil yang mengalami kecemasan dapat memicu kontraksi uterus dan peningkatan tekanan darah yang dapat menimbulkan kejadian preeklamsia, eklamsia, menghambat pertumbuhan janin dan keguguran, selain itu pengaruh buruk yang terjadi pada ibu hamil yang mengalami kecemasan dan rasa takut sangat memungkinkan untuk mengalami depresi *postpartum* dan pikiran bunuh diri akibat depresi dan keemasannya (Ramie, 2022). Kecemasan terbukti menjadi gangguan mental yang sering

terjadi pada wanita hamil, diantaranya lebih banyak hadir pada trimester ketiga kehamilan karena kurangnya akses pelayanan kesehatan, kurangnya dukungan sosial dari berbagai pihak, dan kekhawatiran akan kesehatan dirinya dan janin (Kementrian Kesehatan, 2022). Tingkat kecemasan yang lebih tinggi pada trimester ketiga kehamilan dikarenakan kedekatan persalinan yang dipersepsikan oleh sebagian ibu hamil sebagai momen-momen rentan serta mampu memicu perasaan takut (Bingan, 2019). Komplikasi fatal yang dapat terjadi dari hal tersebut adalah kematian ibu. Untuk mengantisipasi hal tersebut, ibu hamil diberikan sebuah intervensi untuk menurunkan kecemasan (Prautami, 2019).

Terdapat berbagai intervensi untuk menurunkan kecemasan diantaranya terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi yaitu seperti obat anti cemas (anxiolytic) dan dapat membantu menurunkan cemas tetapi memiliki efek ketergantungan, sedangkan untuk terapi non farmakologi seperti senam hamil, *acupressure*, terapi aroma, terapi uap, terapi meditasi, relaksasi otot progresif, relaksasi *autogenic* dan *hypnosis* lima jari. Salah satu cara untuk menurunkan kecemasan adalah dengan metode *hypnosis* lima jari (Putri, Susanti, & Amalia, 2022).

Hypnosis lima jari merupakan salah satu bentuk *self hypnosis* yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan *stress* dari pikiran seseorang, *hypnosis* lima jari mempengaruhi sistem limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon (hormone Adrenalin) yang dapat memacu timbulnya *stress*

(Dekawaty, 2021). *Hypnosis* lima jari yaitu suatu cara relaksasi yang menggunakan kekuatan pikiran. Teknik ini dimulai dengan proses relaksasi pada umumnya yaitu meminta kepada klien untuk perlahan-lahan menutup matanya dan menarik napas dalam dan perlahan untuk menimbulkan relaksasi. Kemudian pasien didorong untuk relaksasi mengosongkan pikiran, sehingga pikiran-pikiran yang sedang dipikirkan untuk sementara dihilangkan dan pasien dapat fokus terhadap bayangan yang mereka pikirkan, dan mulailah pasien untuk memenuhi pikiran dengan bayangan yang menyenangkan dan dapat dinikmati (Amelia, Yolanda, & Putri, 2022).

Metode *hypnosis* lima jari yang dapat dilakukan mulai masa kehamilan sehingga dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan dan ketakutan, Metode ini sebenarnya sudah dikenal dalam salah satu management nyeri non farmakologi yang dikenal sebagai imajinasi terbimbing yang dikembangkan dengan berbagai teknik salah satunya adalah *self* lima jari. Teknik *hypnosis* lima jari dapat membantu merilekskan otot-otot sehingga ibu terhindar dari kecemasan dan dapat membantu ibu lebih tenang dalam menghadapi persalinan (Arianti & Susanti, 2022). Menurut *American Pregnancy Association* teknik relaksasi *hypnosis* lima jari dapat digunakan selama kehamilan untuk mempersiapkan seorang ibu melahirkan dan untuk mencoba mengatasi sejumlah isu mulai dari ketakutan dan kondisi kesehatan yang berhubungan dengan kehamilan serta untuk mengurangi rasa kecemasan selama kehamilan (Yessie, 2017). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mohd. Syukri 2017

mengenai terapi *hypnosis* lima jari diberikan 3 kali selama seminggu kepada ibu hamil yang akan melahirkan dan dilakukan selama 10 menit (Syukri, 2017).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Ayu Dekawaty tahun 2021 tentang Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Palembang dari penelitian ini didapatkan p value $0,005 < \alpha 0,05$ sehingga terdapat pengaruh yang signifikan antara kecemasan yang dialami mahasiswa STIKes Muhammadiyah Palembang sebelum dan setelah diberikan terapi hipnotis 5 jari (Dekawaty, 2021).

Hal ini juga di dukung oleh hasil penelitian Nofrida tahun 2020 tentang Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari untuk Penurunan Kecemasan pada Klien Diabetes Melitus yang dimana hasil penelitian menunjukkan nilai median sebelum 15 setelah intervensi 6 dengan nilai p value $0,000 < \alpha 0,05$ ada pengaruh sesudah intervensi *hypnosis* lima jari pada tingkat cemas pada klien diabetes mellitus (Saswati, Sutinah, & Dasuki, 2020)

Sedangkan menurut hasil penelitian yang dilakukan Agnes pada tahun 2019 tentang Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum Di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai hasil penelitian menunjukkan hasil p value $0,001 < \alpha 0,005$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi *hypnosis* lima jari memiliki efektivitas untuk penurunan kecemasan pada klien diabetes mellitus (Marbun, Perkasa, & Perdede, 2019). Menurut penelitian yang dilakukan Exda pada tahun 2022 tentang Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Penurunan Ansietas pada Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta Dalam Menghadapi Vaksin

Booster' dimana kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa terapi hipnosis lima jari. Jumlah sampel 107 responden. Hasil analisa uji Wilcoxon menunjukkan nilai ρ value = $0,000 < \alpha 0,05$ bahwa ada pengaruh pemberian terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan, sehingga kesimpulannya terdapat pengaruh terapi *hypnosis* lima jari terhadap penurunan ansietas. Dari beberapa penelitian diatas yang sudah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa *hypnosis* lima jari efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan. (Lidiana, Wijayanti, & Pradana, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan di Puskesmas Ungaran Kab. Semarang didapatkan data ibu primigravida trimester III berupa wawancara terhadap 10 ibu primigravida trimester III didapatkan bahwa 9 orang mengatakan merasa cemas terhadap persalinan yang akan berlangsung karena merupakan pengalaman pertama bagi mereka dan mereka belum tau bagaimana cara menurunkan kecemasan. Sedangkan satu ibu hamil tidak merasa cemas dikarenakan sudah melakukan terapi relaksasi napas dalam. Terapi *hypnosis* lima jari belum pernah diterapkan di Puskesmas Ungaran. Dari hasil wawancara tersebut juga diperoleh bahwa ibu hamil dikawasan Puskesmas Ungaran tidak mengetahui cara menurunkan cemas dengan *hypnosis* lima jari.

Berdasarkan fenomena diatas, salah satu upaya pemberian intervensi untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III adalah melalui pemberian *hypnosis* lima jari. Mengacu pada fenomena yang ada tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini untuk

mengetahui “Pengaruh *hypnosis* lima jari terhadap kecemasan pada ibu hamil Primigravida trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Ungaran Semarang”.

B. Rumusan Masalah

“Adakah Pengaruh *Hypnosis* Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Primigravida Di Wilayah Kerja Puskesmas Ungaran 2022?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Identifikasi Pengaruh *Hypnosis* Lima Jari Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Primigravida

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui rerata kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III kelompok kontrol sebelum diberikan terapi *hypnosis* lima jari di Puskesmas Ungaran
- b. Mengetahui rerata kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III kelompok intervensi sebelum diberikan terapi *hypnosis* lima jari di Puskesmas Ungaran
- c. Mengetahui rerata perbedaan kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III sebelum dan sesudah kelompok kontrol diberikan terapi *hypnosis* lima jari pada ibu hamil primigravida trimester III di Puskesmas Ungaran

- d. Mengetahui rerata perbedaan sebelum dan sesudah pada ibu hamil primigravida trimester III kelompok intervensi diberikan terapi *hypnosis* lima jari di Puskesmas Ungaran
- e. Untuk mengetahui pengaruh *hypnosis* lima jari terhadap kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III di Puskesmas Ungaran

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Untuk menambah pengetahuan, pengalaman, dan wawasan tentang penelitian khususnya yang berkaitan dengan Pengaruh *hypnosis* lima jari terhadap pengurangan kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di Puskesmas Ungaran

2. Bagi Responden

Sebagai informasi kepada responden tentang Pengaruh *hypnosis* lima jari terhadap ibu hamil primigravida trimester III untuk membantu mengurangi kecemasan ibu hamil dan memperlancar proses persalinan.

3. Bagi Tempat Penelitian

Dapat dijadikan sebagai informasi tentang Pengaruh *hypnosis* lima jari terhadap pengurangan kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dan diajarkan kembali kepada pasien yang merasa cemas dan komplikasi lainnya

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai data awal untuk melakukan penelitian selanjutnya, ataupun untuk mengembangkan penelitian

