BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecemasan ibu hamil Trimester III adalah suatu keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang di tandai oleh rasa ketakutan serta gejala fisik yang menegangkan dan tidak di inginkan yang dialami oleh ibu hamil pada minggu ke-28 sampai minggu ke-40 kehamilan. Apabila kecemasan ini tidak segera diatasi maka akan berpengaruh terhadap proses persalinan yang mengakibatkan lemahnya kontraksi uterus, partus lama, fetal distress, naiknya tekanan darah ibu yang menyebabkan mortalitas dan morbiditas (Asnita et al., 2023)**.**

Dampak buruk dari kecemasan ibu hamil yaitu memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Akibatnya dapat mengakibatkan tekanan darah naik sehingga memicu terjadinya preeklamsi dan keguguran. Kelahiran Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) dan bayi prematur juga merupakan dampak negatif dari kecemasan ibu hamil. Usia, paritas, tingkat pendidikan, dan pekerjaan juga menjadi salah satu faktor penyebab munculnya tingkat kecemasan pada ibu hamil. Usia aman seorang ibu hamil diantara 20-35 tahun. Sedangkan tingkat pendidikan juga akan berpengaruh pada respon ibu dalam menghadapi sesuatu yang datang dari dalam diri ibu maupun dari luar atau lingkungan (Kartika & Claudya, 2021).

Menurut *Word Health Organization* (WHO), prevalensi kecemasan dan depresi pada negara maju sekitar 7-20% dan dinegara berkembang sekitar lebih dari 20%. Kecemasan terjadi pada ibu hamil terkait dengan kekhawatiran ibu hamil dengan kesejahteraan diri dan janinnya. Kecemasan ibu hamil juga merupakan masalah dengan prevalensi yang cukup tinggi yaitu sekitar 12,5- 42% bahkan diperkirakan gangguan ini akan menjadi penyebab penyakit kedua terbesar pada tahun 2020. Data tersebut menunjukkan bahwa kecemasan dialami oleh ibu hamil mengalami peningkatan setiap tahunnya yang terjadi di berbagai negara, termasuk di Indonesia (Putranti, 2021).

Di Indonesia sendiri angka kecemasan pada kehamilan mencapai 28,7% (107.000 ibu) dari 373.000 ibu hamil keseluruhan (Penellitian et al., 2023). Prevalensi kecemasan pada ibu hamil di Indonesia berkisar antara 10 sampai 25% dan 43,8% sampai 59% ibu hamil primigravida memiliki tingkat kecemasan sedang, bahkan 21,1% sampai 65,9% ibu hamil mengalami kecemasan berat. Demikian juga ibu hamil trimester III cenderung mengalami kecemasan sedang

sekitar 46,7% sampai 55% (Wikawati et al., 2023).

Program pemerintah terhadap kecemasan pada ibu hamil salah satunya yaitu kelas ibu hamil dan senam ibu hamil. Untuk mengurangi kecemasan yang terjadi, ibu hamil dapat mengikuti kelas ibu hamil yang didalamnya terdapat kegiatan penyuluhan, sharing pengalaman dengan setiap ibu hamil juga kegiatan aktivitas fisik seperti senam hamil/yoga. Pelaksanaan program kelas ibu hamil dan senam bermanfaat untuk fisik maupun psikologis ibu. Manfaat dari segi psikologis, ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan, wawasan, serta kepercayaan diri ibu. Sedangkan dari segi fisik, latihan senam hamil dapat meningkatkan kebugaran pada ibu hamil (Wikawati et al., 2023).

Kecemasan dapat menimbulkan reaksi negatif terhadap kondisi ibu hamil seperti pendarahan, rasa sakit yang luar biasa, rasa takut bahkan menjadi penyebab kematian ibu dan janin. Kecemasan dapat diatasi dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Untuk non farmakologi penanganan yang diberikan diataranya senam hamil, terapi musik, prenatal yoga, terapi dzikir, endorphine massage, dan hipnosis lima jari (Amin & Nuriyah, 2024).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Indah Wahyu Handayani (2023) hipnosis lima jari dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil, karena hipnosis lima jari merupakan jenis self-hipnosis yang dapat memberikan efek relaksasi yang signifikan pada pikiran, sehingga mengurangi ketegangan dan stres. Dan juga berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Dewita Rahmatul Amin (2023) didapatkan hasil uji wilcoxon diperoleh p-value sebesar 0,000 < α 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh hipnosis terhadap tingkat kecemasan ibu hamil.

Di dalam Al-Qur'an telah dijelaskan bagaimana proses terciptanya suatu janin pada Surat Al-Mu'minun ayat 12-14 yang Artinya:

Dan sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dari saripati (berasal) dari tanah. Kemudian Kami jadikan saripati itu air mani (yang disimpan) dalam tempat yang kokoh (rahim). Kemudian kami jadikan air mani itu segumpal darah, lalu segumpal darah itu Kami jadikan segumpal daging, dan segumpal daging itu Kami jadikan tulang belulang, lalu tulang belulang itu Kami bungkus dengan daging. Kemudian Kami jadikan dia makhluk yang (berbentuk) lain. Maka Maha Suci Allah Pencipta yang paling baik.

Hasil observasi menunjukan data di puskesmas bongomeme terdapat jumlah keseluruhan 327 ibu hamil dengan 14 desa pada tahun 2024. Data menunjukan ibu hamil pada bulan desember tahun 2024 terdapat 134 ibu hamil. Kehamilan

Trimester III terdapat jumlah 57 ibu hamil dan kehamilan Primigravida Trimester III berjumlah 30 ibu hamil, dengan 3 desa yaitu dulamayo 4 ibu hamil, desa huntulohulawa 15 ibu hamil dan desa upomela berjumlah 11 ibu hamil.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti didapatkan jumlah ibu hamil di wilayah Puskesmas Bongomeme, dari wawancara yang dilakukan dengan 10 ibu hamil didapatkan 6 dari 10 ibu hamil mengalami cemas di TM III dan dalam menjelang persalinan dikarenakan perubahan yang terjadi saat kehamilan, kekhawatiran terhadap kondisi janin serta ketakutan proses persalinan. Pada 4 dari 10 ibu hamil ketika mengalami cemas, ibu mengatakan mengatasinya dengan cara di hibur oleh suami, berdoa, jalan-jalan dan bermain handphone. Sedangkan 6 dari 10 ibu hamil yang mengalami cemas, ibu mengatakan tidak mengetahui cara mengatasinya.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida TM III"

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Data *Word Health Organization* (WHO) menunjukan prevalensi kecemasan dan depresi pada negara maju sekitar 7-20% dan dinegara berkembang sekitar lebih dari 20%.
2. Data Indonesia menunjukan prevalensi kecemasan pada ibu hamil trimester III cenderung mengalami kecemasan sedang sekitar 46,7% sampai 55%.
3. Hasil studi peneletian menunjukan 6 dari 10 ibu hamil Primigravida Trimester III di wilayah puskesmas bongomeme belum mengetahui cara menangani kecemasan.

1.3 Pembatasan Masalah

1. Subjek

   Penelitian ini adalah ibu hamil Primigravida Trimester III
2. Tempat

   Penelitian ini akan dilakukan di wilayah puskesmas bongomeme
3. Waktu

   Penelitian ini akan dilakukan pada bulan April-mei 2025

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah

penelitian yaitu, “Apakah Ada Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida TM III”

1.5 Kegunaan Hasil Penelitian

1. Peneliti selanjutnya: Dengan meneliti pengaruh hipnosis lima jari terhadap kecemasan ibu hamil, studi ini dapat menjadi acuan atau dasar bagi penelitian lanjutan yang lebih mendalam mengenai teknik relaksasi non-farmakologi. Selain itu, hasil penelitian ini dapat memperkarya literatur ilmiah dan membuka hipnosis lainnya yang berpotensi meningkatkan kesejahteraan psikologi ibu hamil.
2. Ibu hamil: Dengan memahami pengaruh hipnosis lima jari, ibu hamil dapat memperoleh alternatif metode relaksasi yang efektif dan aman untuk mengurangi kecemasan, sehingga membantu menjalani masa kehamilan yang aman dan nyaman. Teknik ini juga diharapkan dapat meningkatkan kesiapan mental ibu dalam menghadapi persalinan serta memperbaiki kualitas hidup selama masa kehamilan.
3. Institusi: Mahasiswa dapat menambah wawasan teoritis dan praktis terkait manajemen kecemasan ibu hamil. Selain itu penelitian juga dapat menjadi referensi akademik yang mendukung penyusun tugas akhir atau penelitian lanjutan dibidang yang relevan.
4. Bidan: Petugas Kesehatan dapat mengadopsi teknik ini sebagai salah satu intervensi non-farmakologis yang aman dan mudah diterapkan dalam praktik sehari-hari. Dengan demikian, dapat memberikan pelayanan yang lebih komprehensif.

1.6 Tujuan Penelitian

1.6.1 Tujuan Umum

Diketahuinya pengaruh hipnosis lima jari terhadap kecemasan ibu hamil primigravida TM III

1.6.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui kecemasan ibu hamil primigravida TM III sebelum diberikan intervensi
2. Diketahui kecemasan ibu hamil primigravida TM III sesudah diberikan intervensi
3. Diketahui kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol

4. Diketuhui pengaruh hipnosis lima jari terhadap kecemasan ibu hamil primigravida TM III