

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Proses kehamilan adalah rangkaian peristiwa bertemunya sel telur (ovum) wanita dengan sel sperma laki – laki dan berkembang sampai menjadi janin (fetus) yang akan matang (aterm) (Mayestika & Hasmira, 2021). Pada masa kehamilan terjadi banyak perubahan besar yang dialami ibu di dalam tubuh, diantaranya perubahan fisik seperti perubahan bentuk dan berat badan, perubahan biokimia, fisiologis bahkan psikologis yang merupakan konsekuensi dari pertumbuhan janin di dalam rahim ibu. Perubahan fisik emosional dan mental berdampak pada ibu hamil, yaitu dapat membuat ibu hamil menjadi cemas dan takut terhadap kejadian yang akan dialami. Pada masa menjelang kelahiran, rasa takut dan cemas yang biasa terjadi pada ibu hamil. Hal tersebut menjadi beban pikiran dan berdampak pada tubuh (Mayestika & Hasmira, 2021).

Ansietas merupakan keadaan emosi tanpa subjektif yang spesifik dan tidak dapat di observasi secara langsung dari individu (Mardiani & Hermawan, 2019). Penyebab ansietas yaitu disebabkan oleh pertumbuhan dan pengalaman baru yang tidak dapat diketahui alasan nya. Sedangkan, jika mengalami ansietas yang terdapat tekanan dan perasaan yang mendalam dalam jangka waktu yang lama, yaitu ansietas yang mengarah ke pengobatan psikiatri (Mayestika & Hasmira, 2021).

Kasus ansietas pada ibu hamil trimester III meningkat menjelang persalinan dan sebanyak 16 responden (13%) ibu hamil mengalami kecemasan sedang. Sekitar 28,7% dari 107.000.000 ibu hamil di Indonesia mengalami ansietas, dan di Pulau Jawa sebesar 52,3% atau 355.873 dari 679.765 ibu hamil trimester III yang mengalami ansietas dalam menghadapi persalinan (Siallagan & Lestari, 2018). Pada tahun 2020, sebanyak 48% ibu hamil trimester III di

puskesmas Pasir Mulya kecamatan Bogor barat mengalami ansietas (Yulia dkk., 2021).

Ansietas yang dialami oleh ibu hamil serta bayi dalam kandungannya yaitu rasa ansietas terhadap status anak, kemampuan atau kesiapan keluarga, bahaya ancaman keguguran, bayi cacat dan persalinan prematur (Ashari dkk., 2019). Ansietas pada prenatal dapat menyebabkan beberapa konsekuensi pada ibu dan bayi yang dapat merugikan, diantaranya yaitu ketika tidak diobati, mereka dapat dikaitkan dengan depresi pasca persalinan, perilaku bunuh diri, preeklampsia dan kelahiran prematur, serta berat badan lahir rendah dan gangguan perkembangan neuro perilaku dan sosio-emosional anak (Tikka dkk., 2021).

Pada trimester III tingkat ansietas pada ibu menjadi meningkat, hal itu dapat diminimalisir dengan menggunakan teknik nonfarmakologi. Tindakan nonfarmakologi yang dapat mengurangi rasa cemas dan memberikan rasa nyaman pada ibu hamil trimester III yaitu terapi relaksasi yoga, *self-hypnosis*, terapi aroma, terapi uap, dan sentuhan teraupetik. Bentuk teknik non farmakologi yang dapat dilakukan pada ibu hamil dan mudah diimplementasikan dirumah sebagai bentuk teknik terapi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil yaitu teknik relaksasi yoga dan *self-hypnosis*. Dengan melakukan teknik relaksasi yoga dan *self-hypnosis*, dapat bermanfaat untuk mengurangi kecemasan atau ansietas dan memberikan rasa nyaman sebelum melahirkan (Mayestika & Hasmira, 2021).

Yoga merupakan suatu terapi dari India berupa kegiatan sikap tubuh yang menenangkan dan memusatkan pikiran ke dalam kondisi meditasi, bertujuan untuk memperkuat dan menenangkan. Metode penyembuhan terapi yoga berpengaruh positif pada kesehatan tubuh, psikologi, perasaan, dan reaksi terhadap kehidupan yang sedang kita jalani (Situmorang dkk., 2020). Terapi yoga memberikan manfaat fisik dan psikososial bagi wanita, antara lain penguatan dasar panggul, penghilang rasa sakit, peningkatan pernapasan, pengurangan stres kecemasan, penguatan kepercayaan diri, harga diri dan otonomi dalam

pengelolaan kehamilan dalam merawat diri mereka sendiri (de Campos dkk., 2020).

Terapi relaksasi *self-hypnosis* adalah suatu teknik dengan menggunakan kata-kata atau kalimat pendek dari dalam diri yang bisa membuat pikiran tenang dan damai. Terapi relaksasi *self-hypnosis* dilakukan dengan cara rileks dan berfokus pada pengaturan nafas dan detak jantung dengan membayangkan diri sendiri berada dalam keadaan damai dan tenang, sehingga relaksasi tersebut dapat menurunkan ketegangan fisiologis pada ibu hamil (Hindun & Novita, 2021). Manfaat penggunaan terapi relaksasi *self-hypnosis* yaitu mengurangi rasa takut, cemas dan rasa sakit saat menjelang dan pada saat persalinan, meningkatkan kesejahteraan postnatal dan meningkatkan rasa percaya diri lebih pada perempuan serta mengontrol emosi saat melahirkan (Catsaros & Wendland, 2020).

Pemberian terapi relaksasi yoga berpengaruh terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III, hal tersebut sesuai dengan penelitian (Mayestika & Hasmira, 2021). Kecemasan sedang terjadi pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan teknik relaksasi yoga, sedangkan setelah dilakukan teknik relaksasi yoga kecemasan menurun menjadi ringan, hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ashari dkk., 2019). Sebanyak 25,4333 skor ibu hamil trimester III sebelum dilakukan intervensi, dan setelah dilakukan intervensi skor kecemasan ibu hamil trimester III turun menjadi 19.5667. Hal tersebut menunjukkan bahwa terapi prenatal yoga berpengaruh terhadap tingkat ansietas ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan, hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara dengan responden pada penelitian (Sulistyaningsih & Rofika, 2020) yaitu terapi relaksasi yoga dapat membantu ibu hamil trimester III dalam mengatasi kecemasan akan proses persalinan dan bayinya. Pada saat sebelum dilakukan teknik relaksasi *self-hypnosis*, didapatkan data kecemasan sedang sebanyak 17 responden, setelah dilakukan intervensi *self-hypnosis* kecemasan sedang berkurang sebanyak 4 responden. Maka dari itu,

teknik relaksasi *self-hypnosis* efektif menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III (Hindun & Novita, 2021).

Dengan demikian, banyak nya resiko yang akan terjadi jika ibu hamil trimester III mengalami ansietas dalam menghadapi persalinan dan tidak dilakukan intervensi keperawatan dengan segera, maka akan mengalami komplikasi pada ibu dan janin. Maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian penatalaksanaan terapi relaksasi yoga dan *self-hypnosis* untuk mencegah ansietas pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di puskesmas Panyileukan.

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana penatalaksanaan terapi yoga dan *self-hypnosis* pada ibu hamil trimester III dengan ansietas dalam menghadapi persalinan di puskesmas Panyileukan ?

1.3. Tujuan

Tujuan dan penyusunan tugas akhir ini adalah untuk menjelaskan penatalaksanaan terapi yoga dan *self-hypnosis* pada ibu hamil trimester III dengan ansietas dalam menghadapi persalinan di puskesmas Panyileukan yang optimal dengan metode studi kasus.

1.4. Manfaat

1.4.1. Bagi Klien

Mendapatkan pengalaman serta dapat menerapkan apa yang telah dipelajari dalam penanganan kasus maternitas yang dialami dengan kasus nyata dalam pelaksanaan keperawatan seperti terapi relaksasi yoga dan *self-hypnosis* sebagai pencegahan ansietas pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan

1.4.2. Bagi Institusi Pendidikan DIII Keperawatan FPOK UPI

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan dan referensi untuk meningkatkan kualitas pendidikan keperawatan pada ibu hamil trimester III dengan asietas dalam menghadapi persalinan.

1.4.3. Bagi Rumah Sakit/Rumah Sakit

Hasil penelitian ini di harapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk mengatasi ansietas pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan bagi rumah sakit/puskesmas.

1.4.4. Bagi Perawat

Penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan untuk menambah pengetahuan, keterampilan, dan intervensi dalam meningkatkan pelayanan perawatan pada ibu hamil trimester III dengan asietas dalam menghadapi persalinan.

