

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan merupakan momen berharga yang dinantikan oleh setiap perempuan pada fase kehidupannya. Kehamilan terjadi dikarenakan bertemunya sperma dan ovum sehingga terjadi *nidasi*. Kehamilan juga merupakan salah satu tahap kehidupan yang harus dipersiapkan oleh seorang perempuan, dalam proses kehamilan terjadi perubahan fisiologis dan psikologis karena adanya peningkatan hormon estrogen dan progesterone (Lestari et al., 2022).

Menurut Muyasaroh (2020) dalam Juaeriah et al, (2024) kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir terhadap suatu hal yang belum pasti akan terjadi. Kecemasan berat dan berkepanjangan dapat membawa dampak negatif bagi bayi maupun sang ibu, serta dapat menyebabkan gangguan pada kondisi psikologis ibu sehingga ibu merasa tidak siap menghadapi persalinan dan memicu terjadinya partus lama. Dimana hal tersebut merupakan salah satu penyebab tingginya AKI di Indonesia. Kecemasan ibu hamil umumnya berbeda-beda pada tiap trimester dan cenderung meningkat saat memasuki trimester III. Di Indonesia terdapat 373.000.000 ibu hamil, dan yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan yaitu sebanyak 28,7% (Rora et al., 2023).

Menurut WHO (2020) Pada negara maju terdapat sekitar 10% ibu hamil mengalami depresi dan kondisi ini lebih tinggi terjadi pada negara berkembang, pada masa kehamilan mencapai 15,6% dan setelah melahirkan mencapai 19,8%

(Wang et al., 2020). Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 107.000.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang persalinan (Kemenkes RI, 2020).

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator untuk melihat keberhasilan upaya kesehatan ibu. AKI adalah rasio kematian ibu selama masa kehamilan, persalinan dan nifas yang disebabkan oleh pengelolaannya tetapi bukan karena sebab-sebab lain seperti kecelakaan atau insidental. Secara umum terjadi penurunan kematian ibu selama periode 1991-2020 dari 390 menjadi 189 per 100.000 kelahiran hidup. Angka ini hampir mencapai target RPJMN tahun 2024 sebesar 183 per 100.000 kelahiran hidup. Walaupun terjadi kecenderungan penurunan angka kematian ibu, masih diperlukan upaya dalam percepatan penurunan AKI untuk mencapai target SDGs yaitu sebesar 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030 (Kementrian Kesehatan Indonesia, 2023).

Angka Kematian Ibu (AKI) di provinsi Aceh tahun 2018-2022 mengalami fluktuasi, namun pada tahun 2022 mengalami penurunan yang sangat signifikan dari tahun sebelumnya yaitu 141 per 100.000 kelahiran hidup. Adapun dari data yang dilaporkan jumlah kematian ibu tertinggi tahun 2022 ada di kabupaten Aceh Timur dengan jumlah kematian ibu sebanyak 14 orang dan terendah adalah kota Sabang dengan jumlah 0 kematian ibu (Hanif et al, 2023).

Untuk itu diperlukan penatalaksanaan dalam persiapan menjelang proses persalinan, dimana pelayanan antenatal merupakan pilar kedua didalam *Safe Motherhood* yang merupakan sarana agar ibu lebih siap menghadapi persalinan. Penatalaksanaan ini dapat berupa terapi komplementer seperti *hypnobirthing*,

akupresure, yoga dll. Adapun salah satu terapi yang dapat diterapkan untuk mengurangi tingkat kecemasan yaitu *Hypnobirthing*. Metode *hypnobirthing* dapat dilakukan pada saat masa kehamilan sehingga dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan dan dikembangkan berdasarkan keyakinan bahwa dengan persiapan persalinan, relaksasi dalam dengan penambahan sugesti holistik / menyeluruh (*body, mind, and spirit*), ibu hamil dan pasangan dapat melalui pengalaman persalinan yang aman, nyaman dan jauh dari rasa takut, cemas sehingga menimbulkan ketegangan dan rasa sakit pada proses persalinan (Sulistiyanti & Farida, 2020).

Penelitian oleh (Apriyani, 2020) menunjukkan bahwa *Hypnobirthing* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Metode ini menggunakan teknik relaksasi mendalam, pernapasan terkontrol dan sugesti positif untuk membantu ibu menghadapi proses persalinan dengan lebih tenang dan percaya diri.

Selain *hypnobirthing* ada cara lain untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III yaitu *pijat akupresur*. *Pijat akupresure* ini dilakukan dengan cara pemijatan atau penekanan pada titik-titik tertentu (*acupoint*) menggunakan jari secara bertahap sehingga dapat menstimulasi tubuh ibu hamil sehingga ibu dapat merasa rileks. *Akupresure* juga merupakan jenis terapi pijat yang dikembangkan di Tiongkok kuno, yang dapat menstimulasi tubuh untuk memproduksi hormon *endorfin* sehingga dapat mengurangi rasa sakit dan cemas serta dapat meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III (Sri et al., 2022). Adapun titik akupresure yang digunakan yaitu *shenmen* HT-7. Sehingga terapi ini dapat dijadikan salah satu

pengobatan non-farmakologis untuk mengurangi tingkat kecemasan selama kehamilan dan persiapan menjelang persalinan (Novianti & Safitri Muchtar, 2021).

Penelitian oleh Kristiningrum (2019) menyebutkan bahwa pijat akupresur mampu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester akhir secara signifikan dan sangat disarankan sebagai salah satu terapi non-farmakologis menjelang persalinan. Hal serupa juga ditemukan oleh Sulistyorini (2020) bahwa pijat akupresur efektif menurunkan kecemasan sekaligus meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di PMB Isnaini, SST, Kecamatan Banda Raya, Kota Banda Aceh. Terdapat 6 ibu hamil trimester III yang melakukan kunjungan ulang terapi di PMB Isnaini, diantaranya 3 ibu hamil trimester III mendapatkan metode *hypnobirthing* dan 3 ibu hamil lainnya mendapatkan metode pijat akupresur untuk mengurangi rasa cemas yang disebabkan oleh rasa takut tidak bisa melahirkan normal, posisi bayi sungsang, proses persalinan yang lama atau sulit, persalinan induksi ataupun operasi caesar. Akan tetapi hingga saat ini belum diketahui secara pasti terapi mana yang lebih efektif digunakan untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai perbandingan terapi *hypnobirthing* dengan pijat akupresure dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB Isnaini, SST., Mibo Kecamatan Banda Raya, Kota Banda Aceh tahun 2025.

1.2 Identifikasi Masalah

Ibu hamil trimester III rata-rata mengalami kecemasan, namun ibu hamil belum mengetahui cara mana yang lebih efektif digunakan antara *hypnobirthing* atau pijat akupresure. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat metode non-farmakologis manakah yang lebih efektif digunakan untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui manakah yang lebih efektif antara *hypnobirthing* dengan *pijat akupresure* dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB Isnaini, SST, Mibo Kecamatan Banda Raya, Kota Banda Aceh.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbandingan terapi *hypnobirthing* dan *pijat akupresure* dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB Isnaini, SST, Mibo Kecamatan Banda Raya, Kota Banda Aceh tahun 2025.

1.4.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III yang telah mendapatkan terapi *hypnobirthing*.
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III yang telah mendapatkan terapi pijat akupresure.
- c. Menganalisis perbedaan tingkat kecemasan pada ibu hamil kelompok *hypnobirthing* dengan pijat akupresur.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini bisa dipakai sebagai sumber data penelitian selanjutnya tentang perbandingan terapi hypnobirthing dengan pijat akupresure dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III.

1.5.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Ibu Hamil

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan alternatif metode relaksasi yang efektif dalam mengurangi kecemasan menjelang persalinan serta menambah pengetahuan dan kesiapan menghadapi proses persalinan.

b. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengalaman dalam pelaksanaan penelitian kebidanan serta sebagai sarana pengembangan kemampuan analisis dalam bidang terapi komplementer.

c. Bagi Tenaga Kesehatan

Dapat meningkatkan pelayanan pemberian terapi komplementer dengan menerapkan hypnobirthing dan pijat akupresure kepada ibu hamil yang mengalami kecemasan, diharapkan dari hasil penelitian ini bisa menjadi masukan maupun strategi pelayanan bagi para bidan.