

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Status kesehatan ibu merupakan indikator status kesehatan wanita. Angka kesakitan dan kematian ibu merupakan indikator penting untuk menggambarkan status kesehatan ibu. Kesehatan ibu dan anak (KIA) merupakan salah satu tujuan yang ditetapkan oleh AGENDA SDG (Sustainable Development Goals) ke-3 Tahun 2030 yaitu AKI (Angka Kematian Ibu) sebesar 70 per 100.000 kelahiran hidup dan AKB (Angka Kematian Bayi) tertinggi sebesar 25 per 1000 kelahiran hidup dan angka kematian balita tertinggi adalah 25 per 1000 kelahiran hidup (Yuniarti, dalam Purwanti dkk., 2022).

Kecemasan merupakan salah satu bentuk gangguan jiwa umum yang prevalensinya paling tinggi yaitu lebih dari 300.000.000 orang di seluruh dunia mengalami kecemasan (WHO, 2019). Kemenkes RI menulis bahwa kecemasan pada ibu hamil menyatakan bahwa 3-17 % perempuan mengalami kecemasan selama kehamilannya. Gangguan kecemasan pada ibu hamil di negara maju mencapai 10% sedangkan di negara berkembang mencapai 25%, dan untuk di Indonesia angka kecemasan pada kehamilan berkisar 28,7%. Sedangkan penelitian yang dilakukan di Jawa Tengah didapatkan hasil sebanyak 42,8% ibu hamil mengalami kecemasan (Dewi, dalam Astarini dkk., 2022).

Umumnya ibu hamil mengakui bahwa mengalami cemas saat akan melahirkan. Semakin tua kehamilan maka kecemasan dan ketakutan yang dialami ibu hamil akan meningkat menjelang persalinan. Kecemasan pada ibu hamil dapat timbul khususnya pada trimester III. Kecemasan yang dialami antara lain jenis kelamin bayi yang belum pasti, normal atau tidak normal bayi yang akan dilahirkan, nyeri yang akan dirasakan, dan sebagainya (Usman, dalam Maki dkk., 2018).

Pada trimester ketiga perubahan psikologis ibu hamil terkesan lebih kompleks dan lebih meningkat kembali dibandingkan periode sebelumnya. Hal ini dikarenakan kondisi kehamilan semakin membesar sehingga tidak jarang memunculkan masalah seperti posisi tidur yang kurang nyaman, mudah merasa lelah dan emosi yang fluktuatif sehingga kecemasan yang dirasakan ibu hamil pun juga meningkat pada trimester ketiga (Yazia & Suryani, 2022).

Kecemasan yang dirasakan pada ibu hamil dapat menimbulkan dampak buruk bagi janin dan dirinya. Salah satunya adalah terjadi rangsangan kontraksi rahim. Akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah pada ibu hamil sehingga dapat memicu terjadinya preeklamsi dan keguguran (Maharani, dalam Hasim, 2018). Kelahiran bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) dan bayi lahir prematur juga merupakan dampak negatif dari kecemasan pada ibu hamil (Spitz, dalam Hasim, 2018).

Banyaknya dampak akibat kecemasan pada Ibu hamil trimester III maka perawat harus mampu mengatasi kecemasan pada Ibu, sehingga kecemasan tersebut dapat dikurangi secara efektif. Hal ini perlu diatasi guna

meminimalisir adanya komplikasi baik saat kehamilan hingga persalinan. Kecemasan pada ibu hamil dapat diatasi dengan dua cara, yakni farmakologi dan non farmakologi. Teknik farmakologi pada umumnya yaitu diberikan dengan obat-obatan yang sudah disesuaikan dengan keadaan ibu hamil. Sedangkan teknik non farmakologi sebagai metode mengurangi kecemasan pada ibu hamil yang dikembangkan diantaranya yaitu metode SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan hipnosis lima jari.

Terapi SEFT merupakan penggabungan dari sistem energi tubuh dan spiritualitas dalam kalimat doa dengan menggunakan metode ketukan di 18 titik meridian tubuh yang merangsang dan mengaktifkan 12 jalur energi tubuh sehingga menimbulkan relaksasi pada tubuh (Rachmanto & Pohan, 2021). Sedangkan Terapi hipnosis lima jari merupakan suatu terapi dengan menggunakan lima jari tangan dimana klien dibantu untuk mengubah persepsi ansietas, stres, tegang dan takut dengan menerima saran-saran diambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah (Hanavy & Agustin, 2019).

Menurut penelitian Yuniarsih (2018) yang dilakukan di Desa Werdi Kecamatan Wonokerto Kabupaten Pekalongan, dari 10 ibu hamil (100%) mengalami tingkat kecemasan sedang dalam menghadapi persalinan. Hal ini disebabkan antara lain, hamil pertama, takut sakit, takut dioperasi, takut bayinya cacat atau mati, takut tidak mampu melahirkan secara normal, takut mati. Dari hasil penelitian bahwa setelah ibu hamil dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terdapat penurunan kecemasan dari

cemas sedang menjadi cemas ringan (60%), 30% cemasnya hilang dan 1 orang masih mengalami cemas sedang.

Penerapan hipnosis lima jari efektif mampu menurunkan tingkat kecemasan sejalan dengan penelitian Marbun, dkk (2019) bahwa sebelum dilakukan penerapan hipnosis lima jari dengan 15 responden mengalami tingkat kecemasan sedang dan berat, setelah dilakukan penerapan hipnosis lima jari 15 responden mengalami kecemasan ringan dan tidak ada kecemasan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat efektivitas terapi hipnosis lima jari terhadap kecemasan ibu hamil.

Keuntungan dari implementasi hipnosis lima jari ini ialah teknik ini lebih efektif dengan cara mengalihkan pikiran seseorang dengan jari tangannya satu persatu dan membayangkan hal-hal menyenangkan yang pernah dialami (Marbun, dalam Sukmawati dkk., 2021). Dan biaya yang dikeluarkan juga cukup efisien mengingat hal yang dibutuhkan dalam penerapannya adalah konsentrasi dan kesadaran individu dalam melakukan terapi hipnosis ini, serta tidak menghabiskan banyak waktu dalam pelaksanaannya bisa kurang dari 10-15 menit. Adapun kekurangan dari terapi hipnosis ini yaitu dibutuhkan kondisi lingkungan yang sangat mendukung atau kondusif untuk membuat pasien lebih fokus pada saat melakukan terapi hipnosis (Afriyanti, dkk., 2021).

Selain itu SEFT juga memiliki banyak kelebihan dibandingkan terapi-terapi lain yaitu lebih efektif, mudah, cepat, murah, efeknya dapat permanen (tidak untuk sementara waktu), tidak terdapat efek samping, bersifat universal (berlaku untuk semua orang atau untuk seluruh dunia), memberdayakan

individu (tidak tergantung pada pemberi terapi) serta dapat dijelaskan secara ilmiah (Zainuddin dalam Dewi & Fitri, 2020). Kelemahan pada terapi ini yaitu ketika seseorang melakukan terapi ini klien kurang konsentrasi, dan terkesan menyepelkan terapi yang sedang mereka lakukan, karena sederhana dan siapapun bisa melakukannya, selain itu kebanyakan dari mereka terlalu ambisius untuk mengetahui hasil dari terapi tersebut (Nikmah, dkk., 2021).

Kedua terapi komplementer diatas yaitu terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan hipnosis lima jari terbukti efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III yang akan menjalani persalinan. Dalam penelitian ini, kedua terapi tersebut dibandingkan dari segi durasi saat intervensi dan durasi terhadap efektivitas masing-masing intervensi.

Jumlah ibu hamil di Puskesmas Cilacap Utara II pada tahun 2022 menempati urutan ke-27 dari 38 UPT Puskesmas yang ada di Kabupaten Cilacap yaitu sebanyak 562 orang. berdasarkan data dari Puskesmas Cilacap Utara II diketahui bahwa jumlah ibu hamil dari bulan Januari sampai dengan bulan Maret 2023 adalah sebanyak 162 orang dimana 64 diantaranya adalah primigravida. Berdasarkan dari hasil studi pendahuluan dengan menyebar kuesioner kecemasan (HRSA) pada 5 ibu primigravida trimester III pada saat melakukan kunjungan ANC didapatkan 3 ibu mengalami kecemasan sedang, 1 ibu mengalami kecemasan berat dan 1 ibu lainnya mengalami kecemasan dalam kategori ringan. Dari hasil wawancara terhadap bidan Puskesmas diketahui bahwa Puskesmas tidak memberikan penanganan khusus terhadap ibu primigravida trimester III yang mengalami kecemasan, kecuali jika ada

ibu primigravida mengalami cemas berat dan mengeluh tidak bisa tidur, dengan memberikan penanganan secara farmakologis.

Berdasarkan fenomena di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul “Perbedaan Metode SEFT dengan Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Cilacap Utara II”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut “Adakah perbedaan metode SEFT dengan hipnosis lima jari terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Cilacap Utara II?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan metode SEFT dengan hipnosis lima jari terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Cilacap Utara II.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik ibu hamil trimester III di Puskesmas Cilacap Utara II
- b. Mengetahui gambaran skor kecemasan sebelum dan sesudah pemberian metode SEFT pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Cilacap Utara II

- c. Mengetahui gambaran skor kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi hipnosis lima jari pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Cilacap Utara II
- d. Menganalisis perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian metode SEFT pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Cilacap Utara II
- e. Menganalisis perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi hipnosis lima jari pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Cilacap Utara II
- f. Menganalisis perbedaan selisih skor kecemasan sesudah diberikan metode SEFT dan hipnosis lima jari pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Cilacap Utara II

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis
 - a. Hasil penelitian ini dapat menambah pustaka tentang perbedaan metode SEFT dengan hipnosis lima jari terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III
 - b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan untuk pengelolaan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III
2. Manfaat praktis
 - a. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini dapat menambah khasanah keilmuan keperawatan yang dijadikan dasar dalam mengembangkan intervensi

keperawatan khususnya dalam mengelola kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan

b. Bagi Puskesmas

Penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan tentang tindakan yang efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan wawasan perbedaan metode SEFT dengan hipnosis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan, mengaplikasikan mata kuliah Metodologi Riset dan Riset Keperawatan, serta merupakan pengalaman dalam melakukan penelitian.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian dengan fokus dan tema yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti diantaranya adalah:

1. Diana Arianti, Amelia Susanti (2022) dengan judul *“Terapi Hipnotis Lima Jari Pada Ibu Hamil Dengan Kecemasan Di Kecamatan Kuranji Kota Padang”*

Tujuan dilakukan kegiatan ini agar ibu-ibu hamil yang berada di kecamatan kuranji wilayah kerja puskesmas kuranji kota padang dapat memahami tentang kecemasan dan melatih sendiri bagaimana cara mengatasi kecemasan baik selama kehamilan maupun dalam kehidupan sehari-hari, sehingga tidak berakibat fatal untuk kehamilan selama

pendemi ini. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dalam bentuk penyuluhan dan pelatihan singkat hinoptis lima jari dengan menggunakan modul/ panduan berupa gambar dan penjelasan setiap langkah-langkah hinoptis lima jari.

Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada intervensi yang diberikan adalah hipnosis lima jari dan variabel terikat menggunakan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada variabel bebas yaitu selain hipnosis lima jari dalam penelitian ini juga membandingkan dengan metode SEFT, desain penelitian menggunakan quasi eksperimen *two group pretest posttest*, teknik analisis menggunakan uji t dan obyek penelitian di Puskesmas Cilacap Utara II.

2. Widiyanti Sarimunadi, Bunga Tiara Carolin, dkk (2021) dengan judul “*Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Menghadapi Kecemasan Dalam Persalinan*”

Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan. Jenis penelitian yang digunakan adalah merupakan quasi-experimental dengan rancangan pre and posttest without control group design. Subjek dalam penelitian ini yaitu ibu hamil trimester III. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner DASS 42. Hasil uji normalitas data berdistribusi normal sehingga dianalisis data menggunakan uji paired t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor

rata-rata kecemasan ibu sebelum terapi 13,48 (Sedang) sedangkan sesudah terapi menjadi 7,88 (normal). Hasil uji bivariate didapatkan p value 0,000. Kesimpulannya terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) mampu mengatasi kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada intervensi yang diberikan adalah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), variabel terikat menggunakan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III, jenis penelitian menggunakan kuantitatif dan alat pengambilan data menggunakan kuesioner.

Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada variabel bebas yaitu selain metode SEFT dalam penelitian ini juga membandingkan dengan hipnosis lima jari, kuesioner yang digunakan dengan kuesioner HRSA, desain penelitian menggunakan quasi eksperimen *two group pretest posttest*, dan obyek penelitian di Puskesmas Cilacap Utara II.

3. Zusinta Asri Dasri, Melania Wahyuningsih, dkk (2021) dengan judul “*Perbedaan Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Dan Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Hamil*”

Penelitian ini ingin mengetahui perbedaan pengaruh terapi relaksasi dzikir dan hipnosis lima jari terhadap kecemasan ibu hamil primigravida. Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan Pre and posttest without control group. Pengambilan sampel menggunakan teknik *consecutive sampling*. Peneliti mendatangi responden secara door

to door. Analisis data menggunakan Uji Wilcoxon dan Uji Mann Withney. Analisis uji bivariat nilai pre test dan post test kelompok dzikir dan hipnotis lima jari p value = 0.000 ($p < 0,05$). Hasil analisis bivariat nilai post test pada kelompok dzikir dan hipnotis lima jari p value = 0,246 ($p > 0,05$). Sehingga ditarik kesimpulan tidak terdapat perbedaan yang signifikan diantara kedua kelompok intervensi.

Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada intervensi yang diberikan adalah terapi hipnosis lima jari, variabel terikat menggunakan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III, jenis penelitian menggunakan kuantitatif dan alat pengambilan data menggunakan kuesioner HRSA.

Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada variabel bebas yaitu membandingkan terapi hipnosis lima jari dengan metode SEFT bukan dengan relaksasi dzikir, desain penelitian menggunakan quasi eksperimen *two group pretest posttest*, dan obyek penelitian di Puskesmas Cilacap Utara II.