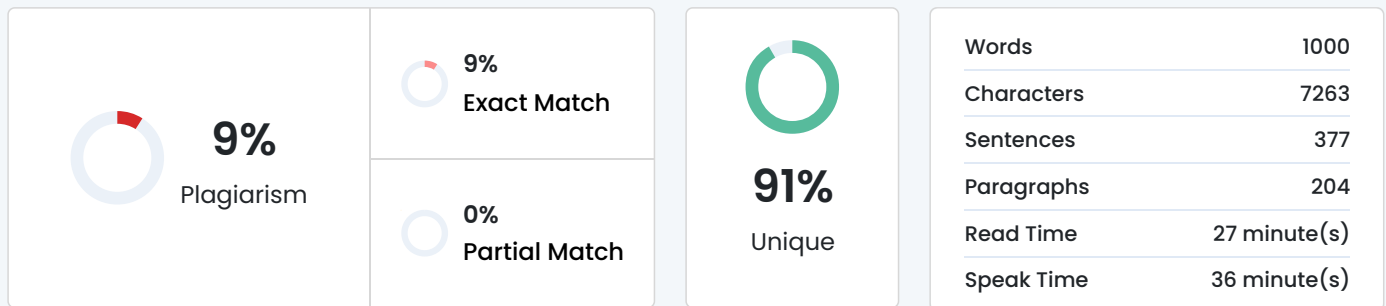


Plagiarism Scan Report



Content Checked For Plagiarism

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Selama proses kehamilan ibu akan mengalami perubahan fisik dan psikologis sebagai proses adaptasi tubuh menghadapi kehamilan. Penerimaan terhadap kehamilannya merupakan langkah awal adaptasi perannya sebagai seorang ibu. Meskipun kondisi wanita hamil baik, tetap saja beberapa diantaranya mengalami emosi yang labil, perasaan yang berubah-ubah tanpa bisa diduga (Zahara, E., 2022). Perubahan fisik maupun psikis ini berhubungan dengan perubahan biologis (hormonal) yang akan dialaminya, yakni perubahan hormon estrogen dan progesteron yang ada didalam tubuh sejak terjadinya kehamilan. Ibu hamil memiliki emosi yang cenderung labil dan mudah cemas. Kecemasan adalah penyakit mental yang paling umum terjadi di dunia. Jika kecemasan berkepanjangan tidak dikelola dengan baik, hal ini dapat menyebabkan guncangan emosional dan efek buruk pada tubuh, yang dapat berubah menjadi penyakit kronis (Batu, C. A., 2021).

Gejala cemas yang timbul berbeda-beda pada setiap individu. Gejala cemas dapat berupa gelisah, pusing, jantung berdebar, gemeteran, dan lain sebagainya. Salah satu sumber stressor kecemasan adalah kehamilan, terutama pada ibu hamil yang labil jiwanya. (Batu, C. A., 2021).

Selama kehamilan terjadi peningkatan hormon esterogen, progesteron, adrenalin dan kortisol. Perubahan hormon yang terjadi menyebabkan emosi ibu hamil cenderung berubah-ubah dan lebih sensitive.

Kecemasan yang dirasakan ibu

seperti takut terjadi komplikasi pada ibu dan janin, takut akan nyeri persalinan, takut tidak bisa melahirkan secara normal, takut akan jahitan perineum, takut akan terjadi perdarahan, takut tidak bisa memberikan ASI pada bayinya dan takut tidak bisa merawat bayinya nanti (Sehmawati, 2020).

Dampak kecemasan pada ibu hamil jika tidak ditangani bisa berdampak serius bagi kesehatan fisik dan mental ibu serta janin. Dampak utamanya meliputi resiko kelahiran premature, berat badan lahir rendah (BBLR), gangguan perkembangan janin, peningkatan tekanan darah (preeklampsia), resiko depresi pascapersalinan, serta gangguan tidur dan kelelahan kronis pada ibu. (Alder dkk, 2019)

Kecemasan pada ibu hamil dapat diatasi dengan cara farmakologi dan non-farmakologi. Namun, terapi farmakologis memiliki risiko terhadap janin, sehingga metode nonfarmakologis seperti relaksasi, yoga prenatal, dan hipnoterapi semakin dianjurkan (Suciati dkk., 2020). Audio hypnotherapy merupakan salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang praktis, berbasis sugesti positif, dan terbukti mampu menurunkan kecemasan ibu hamil (Putri, 2022; Puji Septeria & Syakurah, 2024).

Menurut data dari World Health Organization (WHO), sekitar 10% dari ibu hamil di Negara maju dan 15% di Negara berkembang mengalami gangguan mental, terutama kecemasan dan depresi. Di Indonesia, berdasarkan Laporan Kementerian Kesehatan tahun 2023, prevalensi gangguan kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mengalami peningkatan hingga mencapai sekitar 30% (Kemenkes, 2023).

Prevalensi kecemasan pada ibu hamil diperkirakan antara 7-20% di negara maju sementara pada negara

berkembang dilaporkan 20% atau lebih. Di Indonesia sendiri, dilaporkan 28,7% yang mengalami kecemasan pada ibu hamil trimester III kemudian mengalami kenaikan di tahun 2020 dimana kecemasan meningkat menjadi 33,93% (Siallagan & Lestari, 2018).

Program pemerintah Indonesia untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil difokuskan pada peningkatan pengetahuan dan dukungan psikososial, terutama melalui kelas ibu hamil yang terbukti efektif menurunkan kecemasan. Program lainnya mencakup edukasi kesehatan mental prenatal, pemantauan kesehatan jiwa di Puskesmas serta bantuan sosial melalui PKH ibu hamil. (Heryanti J, 2022)

Menurut Deflorian, A.L, et al (2024) di pulau Sumatera terdapat 679.765 ibu hamil dan ibu yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan ada 355.873 orang (52,3%). Hasil penelitian Pastuty dan Mursyida (2020) menyatakan bahwa audio hypnotherapy efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan dari 32 menjadi 7 orang ibu hamil di masa pandemi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Puji Septeria dan Adlia Syakurah, 2024), bahwa audio hypnotherapy efektif untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil primipara trimester III. Hal ini dikarenakan audio yang berisi sugesti positif, menjadikan seseorang yang mendengarkan ikut dalam suasana syahdu dan berserah terhadap setiap kecemasan yang dialaminya. Audio hypnotherapy ini berisikan doa, harapan, afirmasi, sugesti serta komunikasi dengan janin yang dapat membantu meyakinkan ibu hamil bahwa mereka dapat mengalami proses kehamilan dan persalinan secara alami dengan ketenangan, kenyamanan, serta keyakinan diri. Manfaat lain dari mendengarkan audio hipnosis ini adalah dari segi kepraktisannya sebagai pengganti terapi hipnosis secara langsung.

Penelitian sama yang dilakukan oleh (Putri, Ningrum, dan Widyastutik 2022), menyatakan bahwa audio hypnotherapy dapat membantu meringankan beban dan melatih mengatasi semua masalah selama kehamilan dengan metode relaksasi yang diberikan kepada ibu dengan memberikan kata-kata motivasi untuk menghindari stres pada ibu hamil yang dapat menyebabkan timbulnya komplikasi kehamilan. Mendengarkan audio hypnotherapy mengajarkan relaksasi alami kepada ibu hamil, memungkinkan tubuh bekerja secara serasi dengan sistem sarafnya sehingga memungkinkan komunikasi yang teratur dan fokus dengan bayi dalam kandungan.

Data study pendahuluan di PMB Wilayah Kec. Madang Suku II Kab. OKU Timur melalui wawancara dengan 5 orang ibu hamil mengatakan mengalami kecemasan akan kodisnya dan bayinya juga saat menjelang persalinan. Oleh karena itu melihat urgensi masalah diatas peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Audio Hipnoterapi Terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Wilayah Kec. Madang Suku II Kab. OKU Timur Tahun 2026".

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada Pengaruh Audio Hipnoterapi Terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Wilayah Kec. Madang Suku II Kab. OKU Timur Tahun 2026?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh audio hipnoterapi terhadap kecemasan ibu hamil Trimester III di PMB Wilayah Kec. Madang Suku II Kab. OKU Timur Tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III sebelum mendengarkan audio hipnoterapi di PMB Wilayah Kec. Madang Suku II Kab. OKU Timur tahun 2026.
- b. Diketahui tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III sesudah mendengarkan audio hipnoterapi di PMB Wilayah Kec. Madang Suku II Kab. OKU Timur tahun 2026.
- c. Diketahui pengaruh audio hipnoterapi terhadap kecemasan pada ibu hamil Trimester III di PMB Wilayah Kec. Madang Suku II Kab. OKU Timur tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan, meningkatkan ilmu pengetahuan serta menerapkan ilmu yang telah dipelajari tentang teknik audio hipnoterapi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil Trimester III di PMB Wilayah Kec. Madang Suku II Kab. OKU Timur.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi bidan untuk memberikan solusi terapi kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB Wilayah Kec. Madang Suku II Kab. OKU Timur tahun 2026.

Matched Source

Similarity 2%

Title:3. ARTIKEL LENGKAP_ELVI AZIZATUL ...

Salah satu sumber stressor kecemasan adalah kehamilan, terutama pada ibu hamil yang labil jiwanya, Mandagi (2013). Pada umumnya, seorang ibu yang mengalami ...

http://repository2.unw.ac.id/1496/4/3.%20ARTIKEL%20LENGKAP_ELVI%20AZIZATUL%20MAGFIROH_152191166_FIX%20-%20Elvi%20Azizatul%20Magfiroh.docx

Similarity 2%

Title:TERAPI OLAH FIKIR SEBAGAI PSIKOTERAPI UNTUK ...

by N Jannah · 2024 — sugesti positif untuk mengurangi kecemasan yang terjadi pada ibu hamil ... menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Majalah. Kesehatan. 2024;11(1):17-23. 9 ...Read more

<https://e-journal.ar-rum.ac.id/index.php/JIKA/article/download/250/199>

Similarity 2%

Title:TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN ...

... Prevalensi kecemasan pada ibu hamil diperkirakan antara 7-20% di negara maju sementara pada negara berkembang dilaporkan 20% atau lebih (Biaggi dkk., 2016 ...Read more

https://www.researchgate.net/publication/337891337_TINGKAT_KECEMASAN_MENGHADAPI_PERSALINAN_BERDASARKAN_STATUS_KESEHATAN_GRAVIDITAS_DAN_USIA_DI_WILAYAH_KERJA_PUSKESMAS_JOMBANG

Similarity 2%

Title:Analisis Faktor Risiko Kecemasan Ibu Hamil Trimester III ...

May 10, 2025 — Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan faktor risiko kecemasan pada ibu hamil trimester III menjelang persalinan di RSUD.Read more

<https://researchhub.id/index.php/jikki/article/download/6056/3466/18803>
