

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Persalinan merupakan akhir dari masa kehamilan. Ibu dan janin mulai mempersiapkan diri untuk menghadapi proses persalinan di akhir masa kehamilan. Janin akan tumbuh dan berkembang dalam proses persiapan menghadapi kehidupan di luar rahim, sedangkan ibu menjalani berbagai adaptasi fisiologis sebagai persiapan menghadapi proses persalinan dan untuk berperan sebagai ibu. Kecemasan merupakan salah satu masalah yang dapat dialami seorang ibu ketika akan menghadapi persalinan (Bobak, 2005). Kecemasan menjelang persalinan ibu hamil primigravida semakin meningkat pada trimester ketiga (28-40 minggu). Hal ini bersumber dari beberapa hal, dan yang paling umum antara lain karena nyeri persalinan dan ancaman kesehatan ibu dan janin (Salmah, 2006). Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil apabila semakin berat dan dibiarkan terus menerus dapat menimbulkan komplikasi kehamilan dan menghambat kemajuan persalinan. Kecemasan selama masa kehamilan juga bisa menimbulkan bayi dengan berat badan kurang dari normal yang cenderung meninggal dalam masa pertumbuhan (Huliana 2001). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Watesnegoro Kecamatan Ngoro Kabupaten Mojokerto didapatkan 82% ibu hamil primigravida mengalami gangguan kecemasan dalam menghadapi persalinan. Data tersebut diperoleh dari uji tingkat kecemasan yang dilakukan dengan menggunakan instrument kecemasan *State Trait Anxiety Inventory (STAI)* pada ibu hamil yang melakukan kunjungan ANC (*Antenatal*

Care) pada BPS (Bidan Praktek Swasta). Ibu hamil yang mengalami kecemasan tersebut menyatakan jika kecemasan yang dialami cukup mengganggu aktivitas sehari-hari. Gangguan yang dialami berupa gangguan tidur dan perasaan hati yang tidak menyenangkan. Apabila keadaan tersebut dibiarkan dapat menimbulkan gangguan pada kondisi fisik ibu hamil. Menurut Bobak (2005) kecemasan yang dialami ibu hamil primigravida menjelang persalinan pada umumnya dipengaruhi oleh bayangan nyeri pada proses persalinan dan ancaman terhadap kondisi janin. Ibu hamil diharapkan tidak mengalami kecemasan yang tinggi ketika dia akan menghadapi proses persalinan, sebab hal itu akan berdampak pada proses persalinan yang tidak lancar. Beberapa metode yang telah digunakan untuk mengurangi kecemasan ibu hamil, misalnya saja yoga, senam pilates, atau dengan aromateraphy. Semua metode tersebut memiliki tujuan untuk memberikan efek rileks dan nyaman pada ibu hamil. Selain metode yang telah disebutkan di atas, ada salah satu metode terbaru yang dapat mengurangi kecemasan ibu hamil menjelang persalinan yakni SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Keunggulan SEFT dari metode yang lain adalah SEFT merupakan terapi yang mudah dan hasil dari terapi bisa langsung dirasakan. SEFT mampu menetralsisir emosi negatif menjadi emosi yang positif (Zainuddin 2008). Efek dari terapi tersebut memang sangat baik, namun saat ini pengaruh SEFT terhadap penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu primigravida trimester III belum diketahui.

Kesehatan pada ibu hamil dipengaruhi oleh kondisi fisik ataupun psikologisnya. Kondisi psikologis yang baik akan mempengaruhi kondisi fisik yang sehat. Seorang ibu yang mengalami kecemasan berat pada masa hamil, akan

berdampak buruk pada kondisi kesehatan janin. Penelitian tentang pengaruh senam hamil YOPITHA (Yoga, Pilates, Thai Chi) terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan yang dilakukan oleh Khoirul Barriyah di sebuah pusat senam hamil di Surabaya tahun 2010 didapatkan sekitar 71% ibu hamil primigravida mengalami kecemasan dengan rentang tingkat kecemasan sedang (Barriyah 2010). Penelitian tentang pengaruh teknik nafas dalam terhadap perubahan tingkat kecemasan pada ibu persalinan kala I juga dilakukan oleh Abdul Ghofur tahun 2007 di Sragen, menunjukkan bahwa 80 % ibu hamil mengalami rasa khawatir, gelisah, takut, dan cemas dalam menghadapi kehamilannya. Perasaan yang muncul antara lain berkaitan dengan keadaan janin yang dikandungnya, ketakutan dan kecemasan dalam menghadapi persalinan, serta perubahan fisik dan psikis yang terjadi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Misri (2004) di pusat kesehatan ibu dan anak Columbia tentang efek kecemasan pada ibu hamil terhadap bayi didapatkan, dari 30% bayi dari total kelahiran mengalami kelainan dari ibu yang mengalami kecemasan selama kehamilan, yaitu 79% mengalami gangguan pernafasan, 14% mengalami gangguan ketika proses persalinan (partus lama), dan 7% mengalami premature (Misri, 2004).

Calon ibu dalam menghadapi proses persalinan akan dilanda perasaan takut dan cemas, menghadapi kelahiran anaknya nanti. Selain faktor tersebut ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil, antara lain: usia ibu saat hamil, kondisi sosial ekonomi, dukungan sosial, trauma sebelumnya, serta tingkat pendidikan dan pengetahuan (Videbeck, 2008). Kondisi tersebut apabila dibiarkan terus-menerus tidak akan baik bagi calon ibu. Rasa takut dan cemas yang berlebihan jelas akan mengganggu konsentrasi dalam melakukan persiapan

untuk menghadapi persalinan, sehingga persiapan tidak dapat dilakukan secara optimal oleh calon ibu yang akan melahirkan anak pertamanya. Agar kehamilan dan melahirkan dapat berjalan lancar perlu persiapan baik secara fisik maupun mental (Huliana, 2001). Menurut Zainuddin (2008) metode terapi dengan sistem kerja *energy psychology* dan spiritual seperti yang ada pada teknik SEFT mampu memberikan efek ketenangan dan merubah energi negatif menjadi positif pada tubuh kita. Teknik SEFT terdiri dari 3 tahap yakni *The Set-Up*, *The Tune-In*, dan *The Tapping*. Seperti metode pendahulunya (EFT= *Emotional Freedom Technique*), metode SEFT bisa diterapkan pada ibu hamil yang mengalami masalah psikologis. Data yang diperoleh dari studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti, didapatkan 82% ibu di desa Watesnegoro Kecamatan Ngoro Kabupaten Mojokerto yang mengalami kecemasan menghadapi persalinan akan tetapi belum dilakukan suatu penanganan yang intensif terhadap masalah tersebut.

Masalah psikologis pada ibu hamil tampaknya kurang diperhatikan karena dianggap suatu hal yang wajar, tetapi perlu diketahui bahwa kondisi kesehatan seorang ibu hamil harus sangat diperhatikan baik itu secara fisik ataupun psikologis. Dampak adanya gangguan psikologis seperti kecemasan yang berlebih akan dapat berpengaruh pada kondisi kesehatan ibu dan bayi yang dikandungnya. Metode SEFT diharapkan mampu mengatasi masalah kecemasan yang terjadi dengan memberikan efek relaksasi dan sugesti positif. Relaksasi yang baik dapat membantu menghilangkan pikiran yang negative pada tubuh. Relaksasi dan sugesti yang positif didapatkan ketika seseorang melakukan teknik *Set-Up* dan *Tune-In*. Metode psikoterapi ini menggunakan sistem energi tubuh yang dilakukan dengan cara mengetuk (*Tapping*) dengan ujung jari yang bertujuan

mengembalikan aliran energi psikologi yang terhambat sebagai sumber dari permasalahan-permasalahan fisik dan emosi. Efek tersebut akan mempengaruhi sistem tubuh yaitu dengan menurunkan kadar hormon kortisol, menyempurnakan *learning process*, serta mampu meningkatkan kadar hormone endorphin (Zainuddin 2008). Penurunan kadar hormone kortisol dan kesempurnaan *learning proces* tersebut diharapkan mampu menurunkan tingkat kecemasan yang dialami ibu hamil primigravida.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh pemberian metode SEFT terhadap penurunan tingkat kecemasan menjelang persalinan pada ibu primigravida trimester III di Desa Watesnegoro Kecamatan Ngoro Kabupaten Mojokerto?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Menjelaskan pengaruh pemberian metode SEFT terhadap penurunan tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu primigravida trimester III

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi tingkat kecemasan ibu hamil sebelum diberikan metode SEFT di Desa Watesnegoro Kecamatan Ngoro Kabupaten Mojokerto
2. Mengidentifikasi tingkat kecemasan ibu hamil setelah diberikan metode SEFT di Desa Watesnegoro Kecamatan Ngoro Kabupaten Mojokerto

3. Menganalisis pengaruh pemberian metode SEFT terhadap penurunan tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu primigravida trimester III di Desa Watesnegoro Kecamatan Ngoro Kabupaten Mojokerto

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi Ilmu Keperawatan Maternitas untuk memperkuat konsep asuhan keperawatan maternitas khususnya mengenai pengaruh pemberian metode SEFT terhadap penurunan tingkat kecemasan menghadapi persalinan.

1.4.2 Manfaat praktis

1. Memberikan pengetahuan kepada perawat khususnya perawat maternitas tentang perawatan ibu hamil yang mengalami perubahan psikologis terutama kecemasan menjelang persalinan melalui metode SEFT.
2. Memberikan alternative pilihan kepada ibu hamil khususnya primigravida untuk memilih metode SEFT guna meningkatkan derajat kesehatan selama masa kehamilan.
3. Sebagai bahan masukan bagi petugas kesehatan di Puskesmas Manduro mengenai perlunya penanganan masalah kecemasan yang dialami ibu hamil menjelang persalinan dengan menerapkan metode SEFT.