

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang disertai perubahan fisik dan psikologis pada wanita. Memasuki trimester III, ibu hamil mulai mempersiapkan diri menghadapi persalinan, sehingga perhatian lebih terfokus pada proses yang akan dilalui. Kondisi ini sering menimbulkan kekhawatiran terkait rasa nyeri, keselamatan diri dan bayi, serta ketidakpastian selama persalinan, yang pada akhirnya dapat memicu kecemasan (Nurfitri, 2021).

Kecemasan pada ibu hamil trimester III merupakan respon emosional yang ditandai dengan perasaan takut, gelisah, dan tidak nyaman terhadap proses persalinan. Tingkat kecemasan yang dialami dapat berbeda-beda pada setiap individu, dipengaruhi oleh pengalaman, pengetahuan, serta dukungan yang diterima selama kehamilan (Nainggolan et al., 2021).

Data (WHO) World Health Organization menunjukkan bahwa prevalensi ibu hamil yang mengalami kecemasan selama kehamilan 8% -10% dan meningkat menjadi 12% ketika menjelang persalinan (World Health Organization, 2020). Angka kecemasan pada ibu hamil masih cukup tinggi, (UNICEF) United Nations International Children's Emergency Fund menyebutkan bahwa data ibu hamil yang mengalami kecemasan sekitar 30% dari 12.230.142 jiwa ibu hamil yang mengalami masalah kecemasan. Di Indonesia tahun 2020 menunjukkan bahwa angka ibu hamil yang mengalami

kecemasan sekitar 43,3% dan yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan ada sekitar 48,7% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Penelitian Siregar (2021) di wilayah kerja Puskesmas Mapane tentang tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan, juga menemukan sebanyak 91,9% mengalami kecemasan sedang. Menurut penelitian Novitasari Trias (2022) ibu hamil primigravida (ibu pertama kali) melaporkan kecemasan pada tingkat hingga 66,2%, dibandingkan dengan wanita hamil multigravida pada tingkat hingga 42,2%. Data tersebut menggambarkan bahwa kecemasan pada ibu hamil masih merupakan masalah yang cukup tinggi dan mengalami peningkatan terutama pada masa menjelang persalinan, yang menunjukkan bahwa kondisi ini tidak dapat diabaikan karena dapat berkembang menjadi masalah dan dampak yang lebih serius apabila kecemasan tidak ditangani dengan tepat (Dennis et al., 2020).

Kecemasan yang dialami ibu hamil dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi ibu maupun janin. Kondisi kecemasan yang berlangsung terus-menerus dapat meningkatkan tekanan darah dan memicu terjadinya preeklamsia pada kehamilan. Peningkatan kecemasan juga menyebabkan kontraksi rahim menjadi tidak optimal sehingga memengaruhi kondisi fisik ibu selama persalinan. Ketegangan, sulit berkonsentrasi, dan ketakutan berlebihan terhadap proses persalinan sering muncul pada ibu hamil yang mengalami kecemasan. Keadaan tersebut memengaruhi kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan dan berpotensi menghambat kelancaran proses persalinan (Marudju et al., 2024).

Selain menghambat proses persalinan, kecemasan pada ibu hamil juga dapat memengaruhi kondisi fisiologis ibu dan janin. Peningkatan kecemasan menyebabkan kadar katekolamin dan adrenalin meningkat sebagai respons tubuh terhadap stres persalinan. Peningkatan hormon tersebut memicu kontraksi uterus yang tidak efektif serta menyebabkan vasokonstriksi akibat berkurangnya aliran darah ke uterus. Kondisi tersebut mengakibatkan suplai oksigen kepada janin menurun sehingga dapat menyebabkan hipoksia dan bradikardia janin. Gangguan yang berlangsung terus-menerus berisiko membahayakan keselamatan ibu dan janin selama proses persalinan (Chapman, 2021).

Risiko gangguan selama persalinan juga dapat meningkatkan terjadinya komplikasi pada ibu hamil, seperti perdarahan, hipertensi, dan persalinan lama akibat dilatasi serviks yang kurang optimal. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh rasa takut, tegang, dan khawatir berlebihan yang muncul saat menghadapi persalinan. Kecemasan merupakan gangguan emosi yang ditandai dengan perasaan takut dan khawatir yang intens serta tidak jelas penyebabnya (Handayani dkk., 2024). Pada ibu hamil, kecemasan umumnya muncul akibat perubahan hormon dan pikiran menjelang persalinan (Nerlita, 2022).

Munculnya kecemasan akibat perubahan hormon dan pikiran menjelang persalinan membuat ibu hamil trimester III memerlukan penanganan *non-farmakologis* yang aman bagi ibu maupun janin. Penanganan tersebut dilakukan melalui metode relaksasi yang membantu ibu mencapai kondisi lebih tenang selama menghadapi persalinan. Salah satu metode relaksasi yang digunakan pada ibu hamil adalah *hypnobirthing*. Metode ini memadukan teknik

pernapasan, sugesti positif, visualisasi, dan *self-hypnosis* untuk membantu ibu mengurangi rasa takut dan ketegangan menjelang persalinan. Penerapan *hypnobirthing* membantu ibu hamil trimester III mencapai kondisi rileks sehingga lebih siap menghadapi proses persalinan (Sari, 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *hypnobirthing* dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil (Kusmadewi et al., 2024). Penelitian Anggraeni dan Lubis (2020) menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi *hypnobirthing*. Begitu juga dengan penelitian Nainggolan (2021) yang menunjukkan bahwa *hypnobirthing* berpengaruh terhadap penurunan kecemasan ibu hamil. Selain itu, penelitian Katili (2021) menunjukkan bahwa *hypnobirthing* dapat membantu ibu hamil mengurangi kecemasan dan ketegangan menghadapi persalinan. Hal ini menunjukkan bahwa *hypnobirthing* efektif memberikan relaksasi fisik dan psikologis pada ibu hamil (Sari et al., 2025).

Bentuk intervensi pembanding dalam pendekatan upaya penurunan kecemasan, digunakan teknik relaksasi napas dalam sebagai intervensi kontrol yang berfokus pada pengaturan respon fisik tubuh. Teknik relaksasi napas dalam memberikan efek menenangkan melalui pengaturan pola pernapasan secara perlahan dan teratur sehingga membantu tubuh menjadi lebih rileks (Apriani et al., 2024).

Hasil penelitian menunjukan bahwa penerapan relaksasi napas dalam dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil (Handayani & Dewi). Penelitian Yulianti dan Prasetyorini (2022) menunjukkan bahwa

relaksasi napas dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil. Penelitian Syahida dan Mirani (2021) juga menunjukkan adanya pengaruh relaksasi napas dalam terhadap kecemasan ibu hamil. Selain itu, Adabiyah (2022) menyebutkan bahwa teknik ini relatif mudah dilakukan sehingga membantu ibu merasa lebih rileks dan nyaman secara fisik. Mengatur pola napas secara teratur terbukti efektif dalam menenangkan saraf dan membuat otot-otot tubuh menjadi lebih rileks.

Perbedaan tersebut menunjukan bahwa *hypnobirthing* memberikan efek relaksasi yang lebih menyeluruh dibandingkan dengan relaksasi napas dalam. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk melihat pengaruh *hypnobirthing* sebagai kelompok intervensi utama dengan relaksasi napas dalam sebagai kelompok kontrol dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Bengkulu tahun 2025, jumlah komplikasi pada ibu hamil di Kota Bengkulu tercatat sebanyak 1.517 orang. Data Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tahun 2025 menunjukkan bahwa Puskesmas Telaga Dewa merupakan salah satu wilayah dengan jumlah komplikasi kehamilan tertinggi yaitu sebanyak 120 kasus (7,9%), diikuti Puskesmas Jembatan Kecil sebanyak 116 kasus (7,6%) dan Puskesmas Kandang sebanyak 96 kasus (6,3%). Tingginya angka komplikasi di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa menunjukkan perlunya perhatian terhadap kondisi ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa memiliki pelayanan *non-farmakologis* bagi ibu hamil, salah satunya *hypnobirthing* yang diterapkan di PMB “O”. Data bulan Maret–April 2026 menunjukkan terdapat 40 ibu hamil trimester III di wilayah tersebut. Pemilihan wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa sebagai lokasi penelitian didasarkan pada adanya PMB yang menerapkan *hypnobirthing*. Hasil survei awal pada 10 ibu hamil menunjukkan sebanyak 7 orang (70%) mengalami kecemasan sedang dengan skor HARS 21–27 dan 3 orang (30%) mengalami kecemasan ringan dengan skor HARS 14–20.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat permasalahan mendasar terkait tingkat kecemasan pada ibu hamil di wilayah tertentu. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu Tahun 2026” sebagai upaya untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, masih tingginya tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan, maka hal tersebut menjadi dasar perlunya dilakukan upaya penanganan untuk menurunkan kecemasan. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah ada pengaruh pemberian *hypnobirthing* terhadap kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh teknik *hypnobirthing* terhadap kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Telaga Dewa Kota Bengkulu Tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan teknik *hypnobirthing* dan teknik relaksasi napas dalam
- b. Diketahui pengaruh teknik *hypnobirthing* dan teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil Trimester III sebelum dan sesudah intervensi
- c. Diketahui perbandingan efektivitas penurunan kecemasan antara kelompok *hypnobirthing* dan kelompok relaksasi napas dalam

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Akademik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kebidanan, khususnya sebagai referensi ilmiah mengenai efektivitas teknik *hypnobirthing* terhadap manajemen psikologis ibu hamil trimester III.

2. Manfaat Bagi PMB

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi untuk memperbaiki layanan kesehatan, terutama dalam perawatan ibu hamil trimester III. Caranya adalah dengan menggunakan teknik *hypnobirthing* sebagai salah

satu cara untuk membantu ibu hamil mengatasi rasa cemas yang mereka alami.

3. Manfaat Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi dasar untuk memperbaiki pelayanan bagi ibu hamil di trimester III. Fokus utamanya adalah menggunakan teknik *hypnobirthing* sebagai pilihan cara alami yang ampuh untuk membantu mengurangi rasa cemas ibu saat mendekati waktu persalinan.



E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

NO.	Nama	Desain	Judul	Hasil	Perbedaan
1.	Lutfia Gina Mutmainah (2024)	<i>Quasy eksperimen dengan One Group Pretest Posttest Design</i>	Pengaruh Hypnobirthing terhadap kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di PMB Bidan "I" Kota Bandung 2024	Hypnobirthing berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB I di Kota Bandung	Sampel,Waktu, Tempat penelitian,Desain penelitian
2.	Ni Nyoman Kartini, Ni Putu Mirah Yunita Udayani,& Putu Mastiningsih (2025)	<i>Quasy eksperimen dengan desain Non-Equivalent Control Grup Design</i>	Pengaruh Metode Hypnobirthing dan Minyak Esensial Lavender dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di UPDT Puskesmas Baturiti I	Ada perbedaan pemberian Relaksasi Hypnobirthing dan Minyak Essensial Lavender dalam menurunkan tingkat kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III	Sampel,Waktu, Tempat penelitian,Desain penelitian
3.	Tri Setianingsih (2023)	quasi eksperimen, desain pretest-posttest dengan kelompok kontrol	Pengaruh Hypnobirthing terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil di Puskesmas Baki Kabupaten Sukoharjo	Hypnobirthing berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III	Sampel,Waktu,Tempat Penelitian
4.	Novela Eka Candra Dewi dkk (2025)	Pra eksperimental dengan desain one group pretest posttest design	Pengaruh Relaksasi Napas Dalam sebagai Intervensi Nonfarmakologis terhadap Penurunan Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III	Ditemukan penurunan skor kecemasan yang signifikan dari rata-rata 11,12 menjadi 8,08 ($p = 0,000$), menunjukkan relaksasi napas dalam efektif menurunkan kecemasan trimester III.	Sampel,Waktu, Tempat penelitian,Desain penelitian
5.	Ayunin Syahida & Nanda Mirani (2021)	<i>Quasi eksperiment designs dengan one group pretest posttest</i>	Analisis Relaksasi pernafasan terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III	Terdapat pengaruh relaksasi pernafasan terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III	Sampel,Waktu, Tempat Penelitian Desain penelitian
6.	Mela Karmelia (2021)	<i>Quasi eksperiment tanpa perbandingan atau eksperimen pura-pura .</i>	Pengaruh Teknik Relaksasi Tarik Napas Dalam terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III 2	Teknik nafas dalam berpengaruh terhadap kecemasan pada kehamilan trimester III	Sampel,Waktu, Tempat Penelitian Desain penelitian