

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kehamilan adalah fase atau kondisi tertentu yang meninggalkan kesan mendalam bagi seorang wanita. Kehamilan seringkali membawa banyak perasaan positif, namun bagi beberapa wanita bisa juga menjadi pengalaman yang penuh tekanan. Kehamilan merupakan masa yang rentan secara emosional dan berpotensi menimbulkan komplikasi bagi ibu dan bayinya jika tidak mendapatkan penanganan yang tepat Murdayah et al (2021). Di Negara berkembang, terdapat sekitar 239 kasus kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup yang terjadi, menurut data WHO (2018). Kehamilan bukan hanya membawa kebahagiaan, tetapi juga bisa menimbulkan berbagai masalah fisik dan psikologis, seperti rasa cemas, depresi, dan ketakutan Sinaga (2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa dibalik momen yang membahagiakan, terdapat tantangan emosional yang perlu mendapatkan perhatian serius.

Perubahan psikologis yang dialami ibu hamil dapat membuat mereka menjadi lebih sensitif, sehingga muncul perasaan cemas dan khawatir. Jika kecemasan berlangsung terus menerus, hal itu akan menimbulkan dampak pada kesejahteraan janin, melemahnya kontraksi dan kurangnya kemampuan ibu untuk mengejan selama persalinan. Beragam faktor muncul dapat memicu kecemasan, seperti kurangnya rasa percaya diri dalam menghadapi persalinan, rasa takut sebelum persalinan dan nyeri yang menyertainya (Ratna Sari et al., 2023).

Ketakutan yang berlebihan dapat memicu peningkatan hormone stress, seperti peningkatan kortisol yang pada akhirnya dapat mempengaruhi sirkulasi darah ke plasenta dan beresiko mengganggu proses kehamilan secara keseluruhan. Dampak dari kondisi tersebut, meningkatnya durasi persalinan, kenaikan tingkat nyeri yang lebih tinggi selama persalinan, dan kelahiran prematur dengan bayi berat lahir rendah Puspitasari & Wahyundari (2020).

Prevalensi kasus BBLR di D.I. Yogyakarta pada tahun 2023 berjumlah 2.629 kasus. Jumlah ini lebih besar daripada jumlah BBLR pada tahun 2020 yaitu 2.510 kasus (6,1%) KEMENKES (2023). Kasus (BBLR) masih ditemukan di Kabupaten Bantul menunjukkan tren peningkatan setiap tahunnya, yakni sebesar 3,79% pada 2017, 3,80% pada tahun 2018, dan tahun 2019 meningkat menjadi 4,9%, tahun 2020 5,6%, dan pada tahun 2021 mencapai 5,40%(Dinkes Yogyakarta, 2021).

Trimester III kehamilan merupakan periode rentan secara emosional bagi ibu hamil. Pada fase ini tingkat kecemasan cukup tinggi sekitar 7 hingga 20% di negara maju, dan pada negara berkembang tingkat kecemasan melebihi 20%. Negara-negara seperti di Inggris 8,1%, Prancis 13,2%, 18% Bangladesh dan Pakistan, Tiongkok 20,6%, dan Indonesia di angka 28,7% Moch Maswan (2022). Di Puskesmas Kasihan II menemukan 95,83 % pada 46 responden mengalami kecemasan dengan tingkat berbeda: 53,6% angka dari 30 responden mengalami cemas ringan, 13 responden 23,2% cemas sedang, dan 5,4% cemas berat 3 responden, dan tidak ada kecemasan pada 2 responden (Herlina, 2023).

Kecemasan dapat dikategorikan sebagai respon emosional yang dirasakan oleh kebanyakan ibu hamil trimester III. Secara alami fase ini mulai dirasakan tubuh ditandai dengan perasaan takut atau kekhawatiran yang cukup intens. Pasien dan tenaga kesehatan dapat bekerjasama untuk mengurangi kecemasan, dengan pemberian informasi dan intervensi untuk menjaga perasaan emosional ibu selama kehamilan. Pendekatan non-farmakologis cenderung lebih banyak diminati karena dapat menghindari resiko ketergantungan obat medis serta efek samping yang ditimbulkan akibat penggunaan obat. Jenis terapi non-farmakologis yaitu mendengarkan ayat suci Al-Quran, MBSR, terapi musik, relaksasi otot progresif, dan *guided imagery* yang terbukti efektif menurunkan kecemasan (Annisya, 2024).

*Guided imagery* adalah salah satu pendekatan non-farmakologi yang terbukti bermanfaat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Teknik ini menggabungkan pernapasan dengan visualisasi positif untuk menciptakan kekuatan pikiran, baik secara sadar maupun di bawah sadar, *guided imagery* mendorong ibu hamil untuk membayangkan situasi yang menenangkan,

sehingga mampu mengalihkan perhatian dari ketidaknyamanan fisik maupun emosi yang mengganggu. Efektivitas terapi ini terletak pada kemampuannya untuk mengalihkan perhatian individu dari rasa takut atau nyeri menuju pemikiran positif dan menyenangkan, sehingga tingkat kecemasan dapat diminimalkan Indriani & Darma (2021) karena tidak memiliki resiko farmakologis terapi *guided imagery* dapat dilakukan secara alami oleh ibu hamil.

Menurut studi penelitian Herinawati et al (2023) pada pandemi COVID-19, di Puskesmas Koni Kota Jambi, menunjukkan bahwa *guided imagery* efektif dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III. Hasil tersebut memperkuat jika intervensi non-farmakologis ini tetap relevan bahkan dalam kondisi krisis kesehatan, seperti pandemi, dimana kecemasan pada ibu hamil cenderung meningkat. Dengan demikian, *guided imagery* dapat menjadi salah satu alternatif yang tepat dan mudah diakses untuk mendukung kesehatan mental ibu hamil, baik dalam situasi normal maupun darurat.

Klinik Arinta berlokasi di kabupaten Bantul, daerah istimewa Yogyakarta, merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan yang secara aktif menyediakan layanan antenatal care (ANC) serta intervensi komplementer dalam bidang kebidanan. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di fasilitas tersebut, tercatat sebanyak 5 kasus bayi berat lahir rendah (BBLR) selama periode tiga tahun terakhir, yakni masing-masing 1 kasus pada tahun 2022, 2023, dan 2024, serta meningkat menjadi 2 kasus pada tahun 2025. Selain itu, dari 10 ibu hamil trimester III yang melakukan kunjungan ANC dalam tiga bulan terakhir tahun 2025, sebanyak 7 orang menunjukkan gejala kecemasan.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah di penelitian ini ialah “Apakah ada pengaruh *guided imagery* terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Diketuainya pengaruh *guided imagery* terhadap kecemasan ibu hamil trimester III.

### 2. Tujuan Khusus

a. Teridentifikasinya kecemasan ibu hamil trimester III sebelum intervensi *guided imagery*

b. Teridentifikasinya kecemasan ibu hamil trimester III setelah intervensi *guided imagery*

c. Teridentifikasinya kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah intervensi *guided imagery*

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat memberikan referensi, bahan ajaran dan pengetahuan baru dalam pembelajaran ilmu kebidanan. Menjadi sumber referensi untuk penelitian selanjutnya tentang *guided imagery* terhadap kecemasan ibu hamil trimester III.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Pelayanan Kebidanan

Diharapkan dapat menjadi masukan bagi seluruh fasilitas pelayanan kesehatan seperti rumah sakit, puskesmas, klinik, praktek mandiri bidan (PMB) dalam rangka meningkatkan mutu pelayanan kebidanan dan menerapkan terapi *guided imagery* sebagai terapi komplementer.

#### b. Bagi Mahasiswa Kebidanan

Diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai pengetahuan baru, ilmu baru dan referensi baru untuk penelitian selanjutnya.

c. Bagi Institusi Kesehatan

Diharapkan dapat menjadi inovasi dan pengembangan pengetahuan bagi pendidik untuk mengetahui terapi *guided imagery* terhadap kecemasan ibu hamil sehingga dapat memberikan pelayanan komplementer.

d. Bagi Ibu Hamil

Diharapkan dapat bermanfaat sebagai penambah sumber informasi, meningkatkan pengetahuan serta melatih keterampilan ibu hamil selama masa kehamilan.

e. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat memperluas pengetahuan dan keterampilan dalam memberikan perawatan kehamilan secara holistik, khususnya bagi ibu hamil. Penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi peneliti lain untuk mengembangkan penelitian sehingga dapat menciptakan inovasi dalam modifikasi pemberian *guided imagery* kepada ibu hamil.

## E. Keaslian Penelitian

Table 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti /Tahun	Judul Penelitian	Metodelogi Penelitian	Hasil	Kesamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
1.	S.Sulistian ingsing & A.Rofika. (2020)	Pengaruh Prenatal Gentel Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III	<i>Pre-Eksperimental Design</i> Dengan Rancangan <i>One Group Pretest Posttest Design</i> Dengan Teknik <i>Total Sampling</i> Analisa Data Dilakukan Dengan Menggunakan <i>Uji Wilcoxon</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa P-value $0,000 < 0,05$ yang berarti ada pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat penurunan kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi proses persalinan.	Penelitian ini sama-sama menggunakan pre-ekserimen dengan rancangan one gruoup pretest post test. Variabel Dependent yakni Kecemasan Ibu Hamil Trimester III	Penelitian ini menggunakan Variabel penelitian Independent yakni Terapi <i>Guided Imagery</i> , sementara penelitian sebelumnya menggunakan Variabel Independent Prenatal Gentel Yoga. Penelitian ini menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> sementara penelitian sebelumnya Teknik <i>Total Sampling</i> .
2.	Fanratami K. (2021)	Pengaruh Terapi <i>Guid Imageri And Music (GIM)</i> Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil	Metode Pre Eksperimen Dengan Rancangan “One Grup Pretest Postest”. Uji Wilcoxon	Hasil analisis bivariat menunjukkan nilai p value 0,000. Dengan nilai p value $\leq 0,05$ artinya ada perbedaan pada rata-rata skor sebelum dan sesudah diberikan intervensi.	Penelitian ini sama-sama menggunakan pre-ekserimen dengan rancangan one gruoup pretest post test. Variabel penelitian dependent yakni Kecemasan Ibu Hamil Trimester III.	Penelitian ini menggunakan Variabel penelitian Independent yakni Terapi <i>Guided Imagery</i> , sementara penelitian sebelumnya menggunakan Variabel Independent Terapi <i>Guid Imageri And Music (GIM)</i> Tempat penelitian ini di klinik arinta sementara penelitian sebelumnya di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil

3. Indriani & darma. (2021)	Pengaruh Pemberian <i>Guided Imagery</i> Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Ibu Bersalin <i>Post Section Caesarea</i> Di Rumah Sakit Bersalin Di Kota Padang	Jenis penelitian ini adalah <i>quasy eksperimen</i> Pendekat an penelitian <i>cross sectioal</i> dengan rancangan <i>one group pretest and posttest</i> Analisa bivariat	Hasil uji statistik menunjukkan terdapat pengaruh pemberian terapi <i>guided imagery</i> terhadap perubahan intensitas nyeri ibu bersalin post sectio caesarea dengan nilai p value sebesar 0,000 (p value < 0,05).	Penelitian ini sama-sama menggunakan Variabel penelitian Independent yakni terapi <i>guided imagery</i> .	Penelitian ini menggunakan <i>pre-ekserimen</i> dengan rancangan <i>one gruoup pretest post test</i> sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan <i>quasyeksperimen</i> Pendekatan penelitian <i>cross sectioal</i> dengan rancangan <i>one group pretest and posttest</i> Analisa bivariat. Penelitian ini dilakukan 3 kali dalam satu minggu dengan durasi waktu pemberian intervensi 10-20 menit sedangkan penelitian sebelumnya tidak dijelaskan
4. Budiyarti Yuliani. (2022)	Thought Stoping And <i>Guided Imagery</i> Therapy Effects On Anxiety Level Of Third Trimester Pregnant Women	Quantitative With A Non Equivalent Control Group Design Pretest-Posttest Instruments For Measuring Anxiety, Namely HRS-A, Wilcoxon And Mann Whitney Test Analysis.	Hasil statistik thought stop p-value = 0,005 dan hasil statistik <i>guided imagery</i> p-value = 0,007 sehingga keduanya berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil	Penelitian ini sama-sama menggunakan Variabel Dependent yakni Anxiety Level Of Third Trimester Pregnant Women.	Penelitian ini menggunakan Variabel penelitian Independent yakni Terapi <i>Guided Imagery</i> , sementara penelitian sebelumnya menggunakan dua variabel yakni Thought Stoping And <i>Guided Imagery</i> . Penelitian ini menggunakan <i>pre-ekserimen</i> dengan rancangan <i>one gruoup pretest post test</i> sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan Quantitative With A Non Equivalent Control Group Design Pretest-Posttest.