

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 latar belakang

Pada masa kehamilan merupakan proses fisiologis yang penuh dengan dinamika fisik maupun mental yang sangat dinamis. yaitu pada tahap kehamilan trimester III, sebagian besar ibu hamil mulai merasakan peningkatan akan sebuah kecemasan yang begitu tinggi, terutama sebelum menjelang terjadinya proses persalinan berlangsung. Kecemasan pada ibu hamil trimester III merupakan masalah yang ditandai dengan gejala psikologis (rasa khawatir, ketakutan berlebih, sangat mudah tersinggung), gejala fisik (jantung berdebar, sesak napas, gangguan tidur), serta perilaku (menjadi lebih tergantung pada orang lain atau menghindari aktivitas tertentu). Faktor risiko yang berkontribusi antara lain usia muda, primigravida, riwayat komplikasi sebelumnya, kurangnya pengetahuan tentang persalinan, serta rendahnya dukungan sosial dari keluarga atau pasangan. Ketakutan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti proses kerja persalinan, kesehatan janin, perubahan peran sebagai seorang ibu, dan perubahan akan timbulnya sebuah komplikasi dalam proses kehamilan ataupun proses persalinan (Yuliana & Rachmawati, 2021).

Menurut WHO (2023), sekitar 10% hingga 15% ibu hamil di seluruh dunia mengalami gangguan kecemasan dan ketakutan berlebih selama kehamilan, dan prevalensi mereka meningkat pada tahap ketiga. Ketakutan tidak dapat diobati dengan baik selama proses kehamilan bisa menimbulkan efek negatif pada kondisi ibu dan janin, termasuk pra-kehamilan, kelahiran prematur, dan peningkatan

terjadinya risiko berat lahir kurang ataupun rendah (Putri et al., 2021). Menurut analisis terkini, prevalensi gangguan pada kecemasan selama kehamilan secara global berkisar 15,2 % wanita hamil sangat sering mengalami kecemasan yang dapat didiagnosis secara klinis. Untuk negara dengan pendapatan rendah hingga menengah, prevalensi perinatal anxiety (termasuk kehamilan dan periode pascapersalinan) diperkirakan antara 15 % hingga 23 %. Bila memperhitungkan gejala (tidak hanya diagnosis), prevalensi kecemasan + stres selama kehamilan (semua trimester) mencapai 37 % berdasarkan pooling studi global.

Fokus pada trimester III, satu studi melaporkan bahwa prevalensi kecemasan pada trimester III meningkat menjadi 24,5 % – lebih tinggi dibanding prevalensi rata-rata kehamilan (20,7 %) secara keseluruhan. Dalam konteks Indonesia, berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan yang diacu dalam literatur lokal, jumlah ibu hamil yang mengalami kecemasan saat akan menghadapi persalinan terhitung mencapai 28,7 % (107 juta dari 373 juta ibu hamil).

Jika tidak ditangani dengan baik dan tepat, kecemasan pada ibu hamil dapat berakibat negatif baik pada ibu maupun pada janinnya. Pada ibu, kecemasan dapat memengaruhi proses persalinan, meningkatkan risiko persalinan lama, komplikasi obstetri, serta risiko depresi pascapersalinan. Pada janin, kecemasan ibu dapat menimbulkan dan meningkatkan risiko kelahiran prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), dan gangguan tumbuh kembang (Rachma et al., 2024).

Salah satu cara pendekatan non-farmakologis yang terbukti efektif menurunkan kecemasan adalah *Self Instruction Training* (SIT). SIT merupakan teknik kognitif yang membantu individu mengenali dan mengubah self-talk negatif menjadi instruksi diri yang positif dan konstruktif. Dengan demikian, ibu hamil lebih mampu mengendalikan respons emosional terhadap situasi yang menimbulkan stres menjelang persalinan (Handayani et al., 2020; Nuraini & Puspitasari, 2020). kondisi ini menunjukkan dimana betapa pentingnya perhatian sebuah akan kesehatan mental prenatal terhadap layanan prenatal. Salah satu intervensi psikologis non-farmakologis yang dapat digunakan dalam mengurangi kecemasan adalah pelatihan belajar mandiri (SIT). Sit adalah pendekatan kognitif yang bertujuan untuk mengubah pemikiran negatif melalui dialog internal konstruktif (konflik diri sendiri). Teknik ini membantu individu mengendalikan respons emosional terhadap situasi yang menyebabkan stres dan ketakutan (Handayani et al., 2020).

Dari latar belakang tersebut maka peneliti ingin mengeksplorasi tentang pengaruh *self instruction training* dalam mengurangi tingkat kecemasan yang ada pada ibu hamil khususnya pada tingkat akhir, dikarenakan beberapa penelitian menyebutkan bahwasannya telah menunjukkan bahwa SIT secara efektif mengurangi ketakutan pada berbagai kelompok populasi ibu hamil menjelang sebuah persalinan. Dengan menunjukkan bahwasanya pengurangan kecemasan yang signifikan dalam kandungan ketakutan wanita hamil selama trimester ketiga kehamilan setelah intervensi SIT. Ini menunjukkan bahwa intervensi ini dapat

digunakan sebagai strategi non-farmakologis yang efektif, aman dan mudah digunakan pada layanan kesehatan ibu dan anak-anak.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana *Self Instruction Training (SIT)* dapat menurunkan dan mengurangi tingkat kecemasan kehamilan yang terjadi pada ibu hamil trimester ke 3 di Rumah Sakit Daerah Kalisat Jember.

1.3 Tujuan

a. Tujuan umum

Menggambarkan implementasi *Self Instruction Training (SIT)* dapat mengurangi tingkat pada kecemasan ibu hamil trimester ke 3 di Rumah Sakit Daerah Kalisat Jember.

b. Tujuan khusus

1. Mengenali adanya tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Poli Kandungan Rumah Sakit Daerah Kalisat Kabupaten Jember.
2. Menggambarkan implementasi *Self Instruction Training* pada ibu hamil trimester III di Poli Kandungan Rumah Sakit Daerah Kalisat Kabupaten Jember.
3. Mengevaluasi implementasi *Self Instruction Training* pada pada masalah keperawatan kecemasan ibu hamil trimester III di Poli Kandungan Rumah Sakit Daerah Kalisat Kabupaten Jember.

1.4 Manfaat Penelitian

penelitian yang diharapkan dari tugas akhir, baik dari segi pengembangan ilmu pengeahun maupun dalam sisi penerapannya.

1. Bagi Responden

Dapat menambah pengetahuan bagi ibu hamil mengenai pengaruh *Self Intruction* terhadap kecemasan pada ibu hamil khususnya pada trimester ke 3

2. Bagi peneliti

Hasil yang diharapkan penelitian adalah dapat menjadi masukan dalam mengembangkan layanan *Self Intruction* guna mengurangi kecemasan ibu hamil khususnya pada trimester ke 3.

3. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan memperkaya referensi akademik, khususnya di bidang ilmiah, dan menjadi sumber pembelajaran bagi mahasiswa kesehatan,

4. Bagi Peneliti

5. kedepannya dapat dijadikan data awal untuk mengeksplorasi kembali pendekatan nonfarmakologis *Self Intruction* dalam mengurangi kecemasan ibu hamil khususnya pada trimester