

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ketakutan menghadapi persalinan atau *fear of childbirth* (FOC) merupakan masalah yang umum terjadi di kalangan ibu hamil dan berhubungan signifikan dengan dampak buruk bagi ibu dan anak.(Zhang et al., 2023). Ketakutan akan persalinan umumnya dikenal sebagai ekspektasi negatif terhadap persalinan.(X. L. Zhou et al., 2021). Insiden ini dilaporkan secara global ketakutan ibu terhadap persalinan berkisar antara 3,7% hingga 43,0% berdasarkan meta-analisis.(Dai et al., 2023). Prevalensi lain ditemukan 8% di Eropa hingga 24% di Australia, 10-25% di Asia, dan 26,9% di Amerika Serikat. (X. Zhou et al., 2021). Prevalensi ketakutan tinggi terhadap persalinan adalah 43% pada wanita Primigravida dan 33,6% pada wanita Multigravida (O’Connell et al., 2019). Di Indonesia sendiri, dilaporkan pada primigravida 54,8% mengalami ketakutan menghadapi persalinan rendah dan 45,2% lainnya sangat tinggi (Marcelina et al., 2019). Data yang diperoleh saat studi pendahuluan di Puskesmas Sukorejo, ibu primigravida di wilayah sukorejo yang berkunjung di Puskesmas ada 100 dihitung sejak bulan September-Desember 2024.

Penyebab utama rasa takut menghadapi persalinan adalah faktor individu, biologis, psikologis, dan sosial, seperti usia ibu muda, nulipara, riwayat obstetri yang buruk, kesehatan mental yang buruk, gangguan kecemasan, pengalaman melahirkan traumatis, kurangnya dukungan sosial, dan status sosial ekonomi yang rendah (Yörük & Acikgoz, 2023). Potensi cedera, ketidakmampuan untuk mengatasi nyeri persalinan, tidak memiliki kapasitas untuk melahirkan, dan

dukungan yang tidak memadai dari penyedia layanan kesehatan, hal tersebut juga merupakan hambatan yang dapat menyebabkan ketakutan menghadapi persalinan. (Zeng et al., 2023). Aspek fisiologis juga dapat dikaitkan dengan ketakutan menghadapi persalinan (*fear of childbirth*), seperti gangguan tidur, takikardia, ketegangan, kegelisahan, dan kegugupan. (Seong et al., 2020). Rasa takut melahirkan yang berlebihan juga bisa disebabkan oleh kurangnya pengetahuan ibu tentang proses dan persiapan melahirkan. Ketakutan akan melahirkan cenderung umum terjadi pada ibu yang baru pertama kali melahirkan. (Syamsuriati et al., 2024). Konseptualisasi kompleks tentang kemungkinan penyebab ketakutan menghadapi persalinan menunjukkan bahwa intervensi dalam ketakutan menghadapi persalinan perlu berfokus pada strategi yang meningkatkan aspek psikologis, kognitif, perilaku, dan fisiologis dari rasa takut. (Webb et al., 2021).

Ketakutan menghadapi persalinan dapat berdampak negatif pada ibu hamil, misalnya gangguan tidur dan depresi selama kehamilan, permintaan apriori untuk analgesia epidural tanpa pengalaman nyeri, pengalaman melahirkan yang negatif, depresi pascapersalinan, trauma pascapersalinan, dan rendahnya tingkat menyusui. (Veringa et al., 2016). Masalah obstetric dan fisiologis juga pada akhirnya meningkatkan frekuensi persalinan yang diinduksi atau operasi Caesar, terutama operasi Caesar atas permintaan ibu. (Webb et al., 2021). Rasa takut tersebut berhubungan dengan persalinan yang lama, kelahiran prematur, gangguan kesehatan mental, dan dapat menghambat perkembangan peran sebagai orang tua. bahkan mengganggu pertumbuhan anak-anak. (Yin et al., 2024).

Terapi komplementer dapat menjadi pertimbangan untuk mengurangi tingkat ketakutan akan persalinan, diantaranya terapi psikologis (edukasi dan pendekatan sikap), latihan fisik (relaksasi, mindfulness, yoga, dan pilates) serta intervensi terapeutik lainnya seperti terapi musik dan seni. (Saisto et al., 2001). Terapi kognitif-perilaku dan haptonomi juga dapat mengurangi rasa takut (Alivand et al., 2023). Dalam penelitian lain menyebutkan dukungan social diharapkan dapat mengurangi rasa takut. (X. L. Zhou et al., 2021). Penelitian sebelumnya juga meneliti penerapan mindfulness and compassion-based program atau program berbasis kesadaran dan kasih sayang. (Sacristan-Martin et al., 2019).

Banyak penelitian menunjukkan bahwa *self compassion* secara efektif meningkatkan emosional yang positif dan mengurangi gejala stres, kecemasan, dan ketakutan. (Mohebi et al., 2018). Self Compassion mengacu pada memperhatikan pengalaman saat ini dan mengembangkan penerimaan yang tidak menghakimi. (Paucsik et al., 2021). Selain itu, *self compassion* membantu mengurangi kritik diri dan perfeksionisme. (Sacristan-Martin et al., 2019). Penelitian lain telah mereplikasi *self compassion* dan kesehatan mental, seperti lebih sedikit tindakan menyakiti diri sendiri tanpa bunuh diri. (Review, 2023). *Self compassion* juga sudah dilakukan pada pasien kanker yang memiliki gangguan citra tubuh dapat memberikan dukungan kepada pasien. (Zhu et al., 2023). Salah satu studi eksperimen yang dilakukan juga menunjukkan bahwa *self compassion* meditation berhasil mengurangi masalah citra tubuh dan meningkatkan *self compassion* pada ibu pasca melahirkan. (Sacristan-Martin et al., 2019)

Banyak penelitian yang mencakup *self compassion*. *Self compassion* ini mencakup kelembutan dan ketenangan pikiran dalam menghadapi persalinan. (Mohamadirizi & Kordi, 2016). *Self compassion* pada ibu hamil dapat membantu mencegah atau mengurangi rasa takut berlebihan saat menghadapi persalinan, dengan memberikan afirmasi positif kepada diri sendiri. (Anadyarisya, 2022). Banyaknya intervensi tentang *self compassion* untuk memberikan ketenangan dalam menghadapi berbagai situasi, termasuk rasa takut menghadapi persalinan. Pada penelitian sebelumnya diberikan kepada ibu hamil trisemester 3 dan efektif mengurangi rasa takut, pada penelitian ini intervensi berfokus pada ibu hamil primigravida, sebab ibu primigravida beresiko lebih tinggi mengalami ketakutan menghadapi persalinan karena belum adanya pengalaman dan kurangnya pengetahuan tentang persalinan.

B. Perumusan Masalah

Bagaimanakah Pengaruh *Self Compassion* Terhadap Ketakutan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Primigravida?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa pengaruh *self compassion* Terhadap Ketakutan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Primigravida.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi ketakutan menghadapi persalinan yang dialami ibu primigravida saat kehamilan.
- b. Mengidentifikasi responden yang menerapkan *self compassion* dalam mengurangi *fear of childbirth*.
- c. Menganalisa adanya pengaruh *self compassion* terhadap ketakutan menghadapi persalinan pada ibu primigravida

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat digunakan tambahan ilmu dalam keperawatan maternitas terutama dalam mengatasi ketakutan menghadapi persalinan pada primigravida dengan menerapkan *self compassion*

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Ibu hamil

Dapat memberikan dukungan dan membantu bagi responden dalam mengatasi ketakutan primigravida menghadapi persalinan serta diharapkan responden bisa menerapkan saat merasakan ketakutan dalam hal apapun.

- b. Bagi Peneliti

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan dapat sebagai acuan memberikan kontribusi dalam membantu ibu hamil agar tidak mengalami ketakutan yang berlebihan.

c. Bagi Tempat Penelitian

Dapat dijadikan sebagai alternatif dalam memberikan pelayanan kehamilan atau antenatal care untuk mengurangi ketakutan primigravida dalam menghadapi persalinan.