

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Menyusui merupakan kodrat seorang ibu yang melahirkan bayi, namun tidak semua ibu mampu memberikan ASI secara eksklusif terutama pada ibu-ibu yang baru pertama kali melahirkan. Hal tersebut disebabkan oleh perubahan faktor psikologis yang dialami ibu setelah melahirkan. Sekitar 80% ibu postpartum mengalami perubahan emosional seperti cemas, (Sumarni & Nahira, 2019). Prevalensi gangguan kecemasan postpartum di dunia sebesar 17-22% pada awal postpartum dan 15-33% pada akhir postpartum (Rados *et.al.*, 2018). Di Indonesia prevalensi gangguan mental seperti depresi dan gangguan kecemasan pada ibu setelah melahirkan sekitar 19,8% dari 14 juta orang populasi penduduk Indonesia (Kemenkes RI 2019).

Kecemasan adalah perasaan takut yang timbul dengan alasan yang tidak diketahui disertai tidak didukung oleh situasi. Saat perasaan itu timbul, seseorang merasa tidak nyaman atau takut sedangkan ia tidak mengetahui alasan perasaan itu terjadi. Menurut Syamsu Yusuf, cemas adalah rasa tidak aman, kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari, ketidakmampuan neurotik, dan ketidakmampuan dalam menjalani tuntutan realitas (lingkungan). Salah satu yang menyebabkan terjadinya perubahan emosi ini yaitu kegiatan menyusui (Tiara, 2020).

Kegiatan menyusui yang menyebabkan berkurangnya pengeluaran ASI, karena terhambatnya *let down refleks* disebabkan oleh faktor psikologis ibu. Kondisi

kejiwaan dan emosi ibu yang tenang sangat mempengaruhi kelancaran ASI. Jika ibu mengalami stres, pikiran tertekan, tidak tenang, cemas, sedih dan tegang akan mempengaruhi kelancaran ASI. Seringkali kecemasan menjadi faktor yang mempengaruhi kelancaran ASI sehingga berpengaruh terhadap keberhasilan ASI eksklusif, (Mauluddina & Kasih, 2023).

Beberapa hasil penelitian tentang hubungan kecemasan terhadap produksi ASI menunjukkan bahwa 68,3% responden multipara mengalami kecemasan dan hampir sebagian besar responden primipara yaitu 92,6% mengalami kecemasan, (Mardjun, 2019). Penelitian yang serupa juga menunjukkan angka ibu postpartum dengan kecemasan ringan sebesar 72,7% mengalami ketidaklancaran dalam produksi ASI dan seluruh ibu postpartum yang mengalami kecemasan sedang (100%) mengalami ketidaklancaran produksi ASI, (Salat & Suprayitno, 2019).

Terkait hal tersebut telah banyak dilakukan penelitian untuk menangani atau mengurangi kecemasan ibu postpartum, salah satunya dengan memberikan *hypnobreastfeeding*. *Hypnobreastfeeding* adalah metode yang digunakan untuk melancarkan proses menyusui dengan memberikan afirmasi atau sugesti positif pada saat ibu dalam keadaan rileks. Adapun penelitian yang berkaitan dengan *hypnobreastfeeding* diantaranya *Hypnobreastfeeding* Awali Suksesnya ASI Eksklusif yang dilakukan oleh Ni Wayan Armini (2016), *Hypnobreastfeeding* Mengurangi Kecemasan Ibu Menyusui Di Saat Pandemi Covid-19 dilakukan oleh Ni Nyoman Deni Witari, Novia Arini dan Made Widiastuti (2022), dan penelitian yang dilakukan Sari, Salimo dan Budihastuti (2019) yang berjudul *Hypnobreastfeeding* dapat Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Postpartum. Selain

penelitian tentang *hypnobreastfeeding*, adapula penelitian yang menggunakan aromaterapi lavender untuk menurunkan kecemasan.

Aromaterapi merupakan terapi menggunakan ekstrak tumbuh-tumbuhan yang bisa diberikan dengan menggunakan metode inhalasi, masase dan sebagainya. Aromaterapi lavender merupakan salah satu jenis aromaterapi yang memiliki manfaat memberikan sensasi relaksasi, berikut beberapa penelitian tentang aromaterapi lavender yakni Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Pada Pandemi Covid-19 di Puskesmas I Denpasar Timur Tahun 2022 yang dilakukan oleh Ni Wayan Noviani, Ni Luh Putu Citrawati dan Putu Savitri Astikasari. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Miarso, Eka dan Siti yang berjudul Teknik Aromaterapi Lavender Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan.

Hasil wawancara saat survey awal peneliti yang dilakukan pada ibu postpartum di Rumah Sakit Umum Puri Raharja dengan menggunakan instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) ditemukan 6 dari 10 ibu postpartum mengalami kecemasan ringan, sebanyak 2 orang mengalami kecemasan sedang dan 2 orang lagi masih dalam batas normal. Sebagian besar ibu yang mengalami kecemasan tersebut mengeluh bahwa ASI yang dimiliki tidak cukup untuk bayinya sehingga memutuskan tidak menyusui dan menggantinya dengan memberikan susu formula. Saat melakukan wawancara, semua ibu postpartum yang ditemui saat survey awal tersebut belum pernah mendengar istilah *hypnobreastfeeding*. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik melakukan uji coba pada ibu postpartum di Rumah Sakit Umum Puri Raharja dan mengangkat judul penelitian “Efektifitas Kombinasi

*Hypnobreastfeeding* dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan pada Ibu Postpartum Mengenai Produksi ASI di Rumah Sakit Umum Puri Raharja Tahun 2023”.

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan uraian diatas dapat dirumuskan masalah “Bagaimanakah Efektifitas Kombinasi *Hypnobreastfeeding* dan Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Postpartum Mengenai Produksi ASI di Rumah Sakit Umum Puri Raharja Tahun 2023?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas *hypnobreastfeeding* dan pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan ibu postpartum mengenai produksi ASI di Rumah Sakit Umum Puri Raharja tahun 2023.

### **2. Tujuan Khusus**

a. Mengidentifikasi tingkat kecemasan ibu post partum sebelum diberikan *hypnobreastfeeding* dan aromaterapi lavender di Rumah Sakit Umum Puri Raharja Tahun 2023.

b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan ibu postpartum setelah diberikan *hypnobreastfeeding* dan aromaterapi lavender di Rumah Sakit Umum Puri Raharja Tahun 2023.

- c. Mengidentifikasi efektifitas kombinasi *hypnobreastfeeding* dan pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan ibu postpartum di Rumah Sakit Umum Puri Raharja Tahun 2023.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Bagi institusi pendidikan

Peneliti berharap bahwa penelitian ini dapat menambah referensi dan informasi tentang asuhan kebidanan komplementer.

- b. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini menjadi referensi untuk peneliti selanjutnya dan sebagai proses belajar dalam dalam menangani kecemasan ibu selama menempuh pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan di Politeknik Kesehatan Kartini Bali.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi masyarakat

Diharapkan dapat membuka wawasan masyarakat tentang asuhan kebidanan komplementer dalam mengurangi keluhan dengan meminimalkan intervensi medis.

- b. Bagi tempat penelitian

Memberikan pengetahuan tentang asuhan kebidanan komplementer dan penerapannya untuk mengurangi intervensi medis.