

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Konsep Hypnobirthing

1. Pengertian

Hypnobirthing adalah bagian dari metode *self-hypnosis* (hipnotis diri sendiri) dan teknik relaksasi untuk memudahkan calon ibu melahirkan dengan cara mengurangi persepsi akan rasa takut, cemas, tegang, serta rasa sakit saat melahirkan (Tamin, 2021). *Hypnobirthing* adalah metode *self-hypnosis* dengan teknik relaksasi yang ditujukan untuk membantu ibu mengurangi perasaan cemas dan takut menjelang persalinan. Hal ini diperlukan, karena tidak semua proses kehamilan berjalan dengan lancar, bahkan ada yang menyisakan 'momok' besar yang menakutkan bagi sebagian ibu. Mulai dari rasa sakit kontraksi yang tak tertahankan, aturan mengejan yang jika salah dapat menimbulkan resiko tinggi, hingga sensasi vagina yang digunting lalu dijahit jika kepala bayi terlampau besar (Wirdayanti, 2019).

Hipnosis berasal dari kata "hypnos" yang dalam bahasa Yunani berarti "tidur". Namun perlu Anda ketahui bahwa kondisi hipnosis tidaklah sama dengan tidur. Seseorang yang berada dalam kondisi hipnosis, meskipun tubuhnya beristirahat (selayaknya orang tidur), ia masih bisa mendengar dengan jelas dan merespon informasi yang diterimanya dari luar. Hal ini tentu berbeda dengan orang yang sedang tidur pulas yang

seringkali tidak menyadari dan tidak bisa mendengar suarasuara disekitarnya. Hypnosis tidak sama dengan tidur atau keadaan tidak sadar. Ketika di hypnosis, biasanya klien dapat mengingat sebagian besar hal yang dibicarakan (Simon et al. 2023).

Klien tidak kehilangan kendali diri selama sesi hypnosis. Dan hypnosis dapat membuat orang lebih mudah melakukan perubahan yang diinginkan, namun tidak pernah memaksakan perilaku orang yang bertentangan dengan nilai moral pribadi orang tersebut. Hypnosis adalah kondisi sadar yang terjadi secara alami, dimana seseorang mampu menghayati pikiran dan sugesti tertentu untuk mencapai perubahan psikologis, fisik maupun spiritual yang diinginkan. Hypnosis secara otomatis terjadi kapanpun seseorang menjadi rileks yang dalam dan atau berkonsentrasi penuh (Liza Anggraeni 2021).

6. Pengertian Hypnotherapy

Hypnosis secara perlahan telah menunjukkan keberadaannya seiring dengan semakin meningkatnya penerimaan pada dunia medis. Hypnosis banyak digunakan dibidang seperti pengobatan dan olahraga untuk mengubah mekanisme otak manusia dalam menginterpretasikan pengalaman dan menghasilkan perubahan pada persepsi dan tingkah laku. Aplikasi hypnosis untuk tujuan perbaikan (*therapeutic*) dikenal sebagai hypnotherapy (Endarwati and Sulistyadini 2019).

Hypnotherapy atau Clinical Hypnosis sesuai namanya merupakan aplikasi hipnosis dalam menyembuhkan gangguan mental dan

meringankan gangguan fisik. Sedangkan menurut Gunawan (2006) hypnotherapy merupakan suatu metode terapi yang menggunakan hipnosis sebagai sarana untuk menjangkau pikiran bawah sadar klien. Hypnotherapy telah terbukti secara medis bisa mengatasi berbagai macam gangguan psikologis maupun fisik. *Hypnotherapy*, dilakukan tidak seperti cara pengobatan lain yang mengobati gejala (symptom) atau akibat yang muncul (Sahrir 2020).

Hypnotherapy berurusan langsung dengan penyebab atau akar masalah. Dengan menghilangkan penyebabnya, maka secara otomatis akibat atau gejala yang ditimbulkan akan hilang atau sembuh. Hypnotherapy telah terbukti memiliki beragam kegunaan untuk mengatasi berbagai permasalahan yang berkenaan dengan emosi dan perilaku. Bahkan beberapa kasus medis serius seperti kanker dan serangan jantung, hipnotherapy mempercepat pemulihan kondisi seorang penderita (Sarpini, Ariyani, and Somoyani 2022).

Hal ini sangat dimungkinkan karena hipnotherapy diarahkan untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan memprogram ulang penyikapan individu terhadap penyakit yang dideritanya. Hipnosis sangat berguna dalam mengatasi beragam kasus berkenaan dengan kecemasan, ketegangan, depresi, phobia dan dapat membantu untuk menghilangkan kebiasaan buruk seperti ketergantungan pada rokok, alkohol dan obat-obatan. Dengan memberi sugesti, seseorang terapis dapat membangun berbagai kondisi emosional positif berkenaan dengan menjadi seorang

bukan perokok dan penolakan terhadap rasa ataupun aroma rokok. Khusus untuk phobia, hypnotherapy digunakan untuk mereduksi kecemasan yang mengambil alih kontrol individu atas dirinya. Dapat diwujudkan dengan menciptakan suatu gambaran nyata tentang kondisi yang menyebabkan phobia namun individu tetap dalam kondisi relax, sehingga membantu mereka untuk menyesuaikan ulang reaksi mereka pada kondisi yang menyebabkan phobia menjadi normal dan respon yang lebih tenang. Hypnotherapy dapat digunakan untuk membawa orang mundur ke masa lampau atau Regresi kehidupan masa lalu untuk mengobati trauma dengan memberikan kesempatan untuk mengubah "fokus" perhatian (Yusnilasari and Ariani 2018).

Hypnotherapy juga dapat digunakan untuk meningkatkan optimalitas pembelajaran. Berkaitan dengan pembelajaran, hypnotherapy dapat di aplikasikan untuk meningkatkan daya ingat, kreativitas, fokus, merubuhkan tembok batasan mental (*self limiting mental block*) dan lainnya (Febrianty and Rihardhini 2023). *Hypnotherapy* adalah upaya terapi menggunakan hypnosis. Pada semua upaya terapi harus jelas

- 1) Keadaan awal dan akhir.
- 2) Cara, lamanya, frekuensi, jumlahnya.
- 3) Efek samping yang mungkin timbul.
- 4) Cara mengatasi efek samping, dsb

Hypnobirthing merupakan tehnik lama yang dahulu sering diajarkan dan dilakukan oleh orang-orang tua kita. Dan saat ini dijelaskan dengan

penjelasan ilmiah dan dilengkapi dengan berbagai riset/penelitian, sehingga dapat dilakukan secara terprogram sehingga hasil yang diperoleh menjadi lebih optimal. Metode hypnobirthing merupakan salah satu teknik outohipnosis (*selfhypnosis*) atau swasugesti, dalam menghadapi dan menjalani kehamilan serta persiapan melahirkan sehingga para wanita hamil mampu melalui masa kehamilan dan persalinannya dengan cara yang alami, lancar, dan nyaman (tanpa rasa sakit) (Irwan and Putri 2021).

Dan yang lebih penting lagi adalah untuk kesehatan jiwa dari bayi yang dikandungnya. Metode hypno-birthing ini dikembangkan berdasarkan adanya keyakinan bahwa dengan persiapan kehamilan, dan persalinan yang holistic/menyeluruh (Body, Mind and Spirit) maka di saat proses persalinan, wanita dan juga pendampingnya (suami), akan dapat melalui pengalaman bersalin yang aman, nyaman, tenang dan memuaskan, jauh dari rasa takut yang menimbulkan ketegangan dan rasa sakit. Dengan kata lain, jika pikiran dan tubuh mencapai kondisi harmoni, maka alam akan bisa berfungsi dengan cara yang sama seperti pada semua makhluk lainnya. Melalui latihan-latihan yang diberikan oleh bidan, wanita hamil mampu mengkondisikan tubuh dan jiwa/pikiran secara harmonis selama kehamilan hingga mempersiapkan diri menghadapi proses persalinan (Zahara 2022).

Dengan demikian, tercipta rasa tenang, damai dan rasa yakin bahwa tubuhnya akan mampu berfungsi secara alami dalam proses tersebut. Sebab setelah belajar memasuki kondisi relaksasi yang dalam, wanita

hamil akan mampu menetralkan rekaman negatif yang ada di alam/jiwa bawah sadarnya serta menggantinya dengan memasukkan program positif/reprogramming. Bukan itu saja, dalam latihan hypno-birthing ini wanita hamil juga akan terlatih untuk lebih peka terhadap janinnya, sehingga akan mampu berkomunikasi dengan janin, bahkan bekerjasama ketika menjalani proses persalinan. Karena sesungguhnya janin atau bayi di dalam kandungan juga memiliki body, mind dan spirit. Meski body/tubuhnya masih kecil, mind/jiwa baru punya unsur perasaan, janin sudah memiliki spirit/roh. Dan, justru karena pada bayi baru memiliki unsur jiwa perasaan, dengan rajin melakukan relaksasi, ibu akan lebih mudah berkomunikasi dengan "Spirit babbynya". Proses Hypno-birthing bekerja berdasarkan kekuatan sugesti. Proses ini menggunakan afirmasi positif, sugesti dan visualisasi untuk menenangkan tubuh, memandu pikiran, serta mengendalikannafasnya. Klien ibu hamil dapat melakukan ini sendiri (*self hypnosis*) atau dengan pimpinan pendamping persalinan/ bidan (Herlina and Nancy 2023).

7. Manfaat dari metode *hypno-birthing*

Berikut ini manfaat dari metode hypno-birthing bagi ibu hamil maupun Ibu bersalin dan sudah ada evidence basednya secara ilmiah: Manfaat dan Keuntungan Untuk Ibu (Surakarta and Surakarta 2023):

1) Merupakan formula dasar yang alami dari Pain Management.

Pengobatan ini "tidak memiliki potensi efek samping terhadap bayi kita .

- 2) Mampu menghadirkan rasa nyaman, relaks, dan aman menjelang kelahiran .
- 3) Hypno-birthing mengajarkan level yang lebih dalam dari relaksasi untuk mengeliminasi stress serta ketakutan & kekhawatiran menjelang kelahiran yang dapat menyebabkan ketegangan, rasa nyeri dan sakit saat bersalin.
- 4) Membuat ibu Mampu mengontrol sensasi rasa sakit pada saat kontraksi uterus .
- 5) Membuat ibu bersalin tetap pada kondisi terjaga dan sadar.
- 6) Dengan metode Hypno-birthing, maka dapat mempercepat Kala 1 Persalinan 3 jam pada primipara dan 2 jam pada mvultipara), mengurangi resiko terjadinya komplikasi, dan mempercepat proses penyembuhan pada post partum.
- 7) Hypnosis membuat ibu Mampu menghemat energinya pada saat bersalin sehingga dapat mencegah kelelahan saat persalinan.
- 8) Tidak memerlukan pelatihan yang lama atau suatu ritual khusus untuk dapat sukses mempraktekkan hypnosis saat persalinan.
- 9) Meningkatkan kadar endorphen dalam tubuh untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi. Endorphen memiliki kekuatan 200 kali lipat dari morphin untuk menekan rasa sakit pada saat melahirkan.
- 10) Pada saat stres endorphen terhalang oleh kortisol
- 11) Mengurangi resiko terjadi komplikasi dalam persalinan, mengurangi resiko operasi dan mempercepat pemulihan ibu postpartum.

- 12) Persiapan hypno-birthing bermanfaat bagi semua keluarga, termasuk mereka yang karena memang mengalami suatu keadaan khusus, berada dalam kategori resiko tinggi jika persalinan mereka berlangsung tidak seperti yang diharapkan
- 13) Hypno-birthing membuat orangtua menjadi lebih rileks, tenang dan memegang kendali saat mereka membahas berbagai pilihan yang ada, mengevaluasi situasinya, dan mengambil keputusan mengenai persalinan. Suasana hati yang tenang dan damai dapat membuat pemulihan ibu menjadi lebih mudah dan mengurangi komplikasi
- 14) Terapi ini mengajarkan para ibu untuk memahami dan melepaskan Fear-Tension-Pain Syndrome yang seringkali menjadi penyebab kesakitan dan ketidaknyamanan selama Proses kelahiran.
- 15) Membantu menjaga suplai O2 kepada bayi selama proses persalinan
- 16) Mampu mengurangi resiko komplikasi kehamilan dan persalinan terutama prematur dan BBLR (Berat Bayi Lahir Rendah)
- 17) Mampu mengurangi intervensi farmakologi selama proses kehamilan, persalinan dan nifas
- 18) Mencegah post partum blues dan depresi post natal.
- 19) Mampu mengurangi keluhan-keluhan saat masa kehamilan seperti hypneremesis gravidarum

Manfaat dan Keuntungan Untuk Bayi (Surakarta and Surakarta 2023):

- 1) Getaran tenang dan damai akan dirasakan oleh Janin yang merupakan dasar dari perkembangan jiwa (SQ)
- 2) Pertumbuhan janin lebih sehat karena keadaan tenang akan memberikan hormon-hormon yang seimbang ke janin lewat plasenta.

Manfaat dan Keuntungan Untuk Suami/ Pendamping Persalinan:

- 1) Dengan belajar hypno-birthing, suami/pendamping persalinan menjadi lebih tenang dalam mendampingi proses persalinan.
- 2) Emosi suami akan menjadi lebih stabil dalam kehidupan sehari-hari
- 3) Membantu memperbaiki dan memperkuat hubungan dan ikatan batin antara istri suami serta bayi yang dikandung.
- 4) Aura positif dan tenang yang dimiliki oleh suami/pendamping persalinan akan mempengaruhi aura ibu bersalin dan orang-orang disekitarnya.

Manfaat untuk Bidan/Dokter (Surakarta and Surakarta 2023):

- 1) Dapat lebih fokus dan tenang dalam menghadapi ibu bersalin yang emosinya labil.
- 2) Dengan belajar hypnobirthing, bidan/dokter menjadi lebih tenang dalam membantu pertolongan proses persalinan.
- 3) Emosi bidan/dokter menjadi lebih stabil dalam kehidupan sehari-hari
- 4) Aura positif dan tenang yang dimiliki oleh bidan/dokter sangat mempengaruhi aura ibu bersalin dan orang-orang disekitarnya.
- 5) Dapat menjadi program unggulan dari pelayanan BPS/RS/RB.
- 6) Bidan/dokter memiliki kompetensi yang baru

7) Bidan/dokter dapat melakukan tindakan invasif ringan/sedang kepada klien tanpa mengurangi rasa nyaman klien

Contoh:

- a) Pemasangan & Pencabutan implant tanpa anesthesia & tanpa rasa sakit.
- b) Pemasangan & Pencabutan IUD tanpa rasa sakit baik pada saat Pemasangan & Pencabutan Maupun post Pemasangan & Pencabutan.
- c) Dapat melakukan penjahitan perineum tanpa anesthesia & tanpa rasa sakit.

8. Relaksasi Dasar Hypnobirthing

Relaksasi dasar Hypnobirthing Relaksasi adalah teknik untuk mencapai kondisi rileks. Metode relaksasi dan hypno-birthing akan sangat bermanfaat bagi mereka selama proses melahirkan. Pada saat ibu hamil beristirahat dalam keadaan duduk atau terbaring rileks, otot-otot dinding perut dan rahim juga dalam keadaan rileks. Ini akan meningkatkan aliran darah ke rahim dan meningkatkan jumlah oksigen dan zat-zat gizi yang dibutuhkan bayi. Selain itu, akan memberikan bayi lebih banyak ruang gerak (Simon et al. 2023).

Umumnya bayi akan mengetahui hal ini dan menyukainya. Menurut penelitian, wanita yang mengikuti kelas relaksasi atau yoga sebelum dan selama hamil, mengalami lebih sedikit komplikasi dan lebih kecil risikonya melahirkan bayi dengan berat badan rendah dibandingkan

dengan ibu yang tidak terbiasa relaksasi secara teratur selama kehamilannya relaksasi adalah suatu kondisi istirahatnya jiwa raga. Untuk mengetahui apakah calon ibu sudah relaks atau belum, salah satunya dapat menggunakan pemeriksaan EEG (Electro Encephalo Grafi).

Dalam pemeriksaan tersebut akan terlihat perbedaan irama otak pada saat otak bekerja (kondisi beta) di atas 12 Hz perdetik, sedangkan otak pada saat istirahat (kondisi alfa) 8-12 Hz perdetik. Tahapan relaksasi dasar dalam hypnobirthing (Liza Anggraeni 2021):

- 1) Siapkan ruangan yang tenang dan nyaman dengan lampu redup, putar gunakan musik yang tenang.
- 2) Relaksasi otot. Otot adalah bagian yang paling luas di tubuh manusia dan banyak digunakan untuk beraktivitas. Pada saat kita berpikir, yang seharusnya menggunakan kemampuan otak saja, otot juga ikut berpikir alias mengalami ketegangan. Awalnya rasakan ketegangan otot mulai dari telapak kaki sampai ke wajah. Rasakan beberapa saat kemudian lepaskan ketegangan sambil mengendurkan seluruh otot, mulai dari wajah sampai telapak kaki.
- 3) Tahap kedua adalah relaksasi napas. Perhatikan napas yang keluar masuk lewat hidung, napas yang rileks adalah napas perut, perlahan-lahan dan dalam sambil diniatkan setiap embusan napas membuat diri saya semakin tenang.
- 4) Relaksasi pikiran. Pikiran perlu dilatih agar dapat mencapai ketenangan. Sarana yang digunakan adalah Indra mata. Pada saat

berbaring, pandangan/fokus pada satu titik terus-menerus. Terasa kelopak mata semakin santai, mulai berkedip, dan biarkan kedua mata terpejam. Nikmati santainya jiwa dan raga.

- 5) Setelah mencapai kondisi rileks yang dalam, lakukan swasugesti (subconscious reprogramming) atau dalam bahasa sederhana masukkan niat atau program positif.

Beberapa yang diingat dalam menanamkan program positif adalah:

- a) Programkan mulat saat ini dan seterusnya.
- b) Lakukan secara konsisten.

9. Pelaksanaan

Hypnobirthing dilakukan pada saat:

- 1) Pada saat proses kehamilan
- 2) Menjelang melahirkan (Kala 1 pasif dan kala 1 aktif)
- 3) Pada saat proses persalinan
- 4) Pada saat kala III Untuk Hypnobirthing langkah-langkah yang dilakukan sama dengan hypnotherapy dasar seperti yang sudah kami jelaskan di bab sebelumnya, hanya saja tinggal di ganti sugesti dan afirmasinya pada tahapan implantasi. Hal yang terpenting dalam proses hypnobirthing justru penggunaan Keyword dan CUE juga Anchoring. Karena dalam proses persalinan mulai dari kala I hingga kala III, proses hypnobirthing bisa diulang beberapa kali dan dengan berbagai tehnik dan dengan berbagai kedalaman hypnosis. Sehingga selama proses pembukaan dan persalinan klien tetap merasa tenang

dan nyaman saat menjalani segala proses tersebut (Herlina and Nancy 2023).

2.1.2 Konsep Dasar Kecemasan

1. Definisi Kecemasan

Kecemasan adalah rasa khawatir, rasa takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku. Baik tingkah laku normal maupun tingkah laku yang menyimpang, kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan. Rasa takut ditimbulkan oleh adanya ancaman, sehingga orang akan menghindar diri dan sebagainya. Kecemasan dapat ditimbulkan oleh bahaya dari luar maupun dari dalam diri, dan pada umumnya ancaman itu samar-samar (Abdullah 2021).

Kecemasan adalah respon individu terhadap suatu keadaan tidak menyenangkan dan dialami oleh semua makhluk hidup. Kecemasan merupakan pengalaman emosi dan subjektif tanpa ada obyek yang spesifik sehingga orang merasakan sesuatu perasaan was-was (khawatir) seolah-olah ada sesuatu yang buruk akan terjadi dan pada umumnya disertai gejala-gejala otonomik yang berlangsung beberapa waktu (Abdullah 2021). Kecemasan ibu hamil adalah reaksi ibu hamil terhadap perubahan dirinya dan lingkungannya yang membawa perasaan tidak senang atau 7 tidak nyaman yang disebabkan oleh dugaan akan bahaya atau frustrasi yang

mengancam, membahayakan rasa aman, keseimbangan atau kehidupan seorang individu atau kelompok sosialnya (Swarjana 2022)

Kecemasan dan kekhawatiran pada ibu hamil apabila tidak ditangani dengan serius akan membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis baik ibu maupun janinnya. Kecemasan pada ibu hamil akan bertambah besar ketika jadwal persalinan semakin dekat yaitu memasuki trimester ke III, ibu mulai memikirkan proses melahirkan serta kondisi bayi yang akan dilahirkan. Ibu yang menderita stres dan cemas saat kehamilan usia trimester III akan mengalami peningkatan lepasnya hormon-hormon stres sehingga menyebabkan gangguan aliran darah di dalam rahim dan mengakibatkan lemahnya kontraksi otot rahim. Kejadian tersebut menyebabkan makin lamanya proses persalinan (partus lama), risiko sectio caesaria, dan persalinan dengan alat. Risiko untuk bayi dapat menyebabkan kelainan bawaan berupa kegagalan akan penutupan celah palatum, kelahiran prematur, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), kegawatan (fetal distres) dan dalam jangka panjang berkaitan dengan gangguan perilaku dan emosi anak (Yudiani, Satriani, and Sutrisna 2022).

Kecemasan ibu hamil muncul disebabkan oleh rasa takut dan salah satu rasa takut yang paling banyak dialami oleh ibu hamil adalah rasa cemas dan takut dalam menghadapi persalinan (Kartika et al. 2021).

7. Tanda Gejala Kecemasan

Kecemasan berasal dari perasaan tidak sadar yang berada didalam kepribadian sendiri, dan tidak berhubungan dengan objek yang nyata atau keadaan yang benar-benar ada. (Abdullah 2021) mengemukakan beberapa gejala-gejala dari kecemasan antara lain:

- a. Ada saja hal-hal yang sangat mencemaskan hati, hampir setiap kejadian menimbulkan rasa takut dan cemas. Kecemasan tersebut merupakan bentuk ketidakberanian terhadap hal-hal yang tidak jelas.
- b. Adanya emosi-emosi yang kuat dan sangat tidak stabil. Suka marah dan sering dalam keadaan exited (heboh) yang memuncak, sangat irritable, akan tetapi sering juga dihinggapi depresi.
- c. Diikuti oleh bermacam-macam fantasi, delusi, ilusi, dan delusion of persecution (delusi yang dikejar-kejar).
- d. Sering merasa mual dan muntah-muntah, badan terasa sangat lelah, banyak berkeringat, gemetar, dan seringkali menderita diare.
- e. Muncul ketegangan dan ketakutan yang kronis yang menyebabkan tekanan jantung menjadi sangat cepat atau tekanan darah tinggi

8. Penyebab Kecemasan

Kecemasan ibu hamil muncul disebabkan oleh rasa takut dan salah satu rasa takut yang paling banyak dialami oleh ibu hamil adalah rasa cemas dan takut dalam menghadapi persalinan (Sciences 2021). Emosi yang dirasakan oleh ibu tidak akan mampu melewati plasenta, tetapi hormon ibu yang melakukannya. Ibu yang stres akan menghasilkan

hormon katekolamin yang berlimpah yang berdampak pada emosi. Bahan pemicu stres ini akan melewati plasenta dan membuat sistem tubuh “merasa takut”. Jika terjadi terus-menerus janin akan terbiasa stres dan akan terlahir demikian dan akhirnya mengalami gangguan emosi dan pencernaan (Febriani 2022). Ketika ibu menghadapi persalinan dan masih diliputi rasa takut, cemas dan stres maka tubuhnya sudah dalam sikap defensif dan terjadi pengeluaran hormon stres katekolamin yang akan dikeluarkan dalam jumlah besar sebelum dan selama persalinan (Juwita 2023).

Faktor penyebab terjadinya perubahan psikologi wanita hamil ialah meningkatnya produksi hormon progesteron. Hormon progesteron memengaruhi kondisi psikisnya, akan tetapi tidak selamanya pengaruh hormon progesteron menjadi dasar perubahan psikis, melainkan kerentanan daya psikis seorang atau lebih dikenal dengan kepribadian. Wanita hamil yang menerima atau sangat mengharapkan kehamilan akan lebih menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan. Berbeda dengan wanita hamil yang bersikap menolak kehamilan. Mereka menilai kehamilan sebagai hal yang memberatkan ataupun mengganggu estetika tubuhnya seperti gusar, karena perut menjadi membuncit, pinggul besar, payudara membesar, capek dan letih. Tentu kondisi tersebut akan mempengaruhi kehidupan psikis ibu menjadi tidak stabil. (Aisyah 2023) mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan, meliputi hal di bawah ini:

- a. Kekhawatiran (*worry*), merupakan pikiran negatif tentang diri sendiri, seperti perasaan negatif.
- b. Emosionalitas (*imosionality*), sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang.
- c. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*), merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan (Abdullah 2021), menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu:

- a) Pengalaman masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan. Pada ibu yang pernah mengalami kehamilan sebelumnya (*multigravida*), mungkin mengalami kecemasan disebabkan oleh pengalaman yang tidak menyenangkan yang pernah dialaminya pada proses persalinan pertama, misal: kesakitan, komplikasi, pendarahan, atau proses persalinan yang tidak lancar. Sedangkan yang terjadi pada primigravida, kecemasan terjadi karena kehamilan yang dialaminya merupakan

pengalaman yang pertama kali dan ketidaktahuan menjadi faktor penunjang terjadinya kecemasan. Selain itu informasi negatif tentang persalinan seperti televisi maupun film yang sering menampilkan adegan melahirkan yang begitu menegangkan dan menakutkan, bahkan saat bertanya dengan orang tua-kerabat dan teman tentang seputar pengalaman melahirkan yang tidak menyenangkan (Dzulhidayat 2022).

Pengalaman masa lalu pada primigravida bisa didapatkan dari informasi yang diperoleh dari cerita-cerita orangtua, pengalaman teman yang pernah mengalami persalinan, dan juga informasi dari berbagai media (misalnya radio, televisi, hingga internet). Ketika dalam penerimaan informasi mengenai kehamilan berupa informasi yang positif sehingga terinternalisasi sebagai pengalaman yang menyenangkan, maka dalam kehamilan hingga proses persalinan kemungkinan primigravida mengalami kecemasan adalah kurang. Sedangkan apabila pengalaman masa lalu yang di dapatkan merupakan hal yang negatif mengenai kehamilan dan persalinan sehingga terinternalisasi pengalaman negatif, maka kemungkinan terjadi kecemasan pada masa kehamilan hingga persalinan akan lebih besar terjadi. Selanjutnya, pikiran yang tidak rasional pun semakin memperkuat kemungkinan terjadinya kecemasan pada primigravida dalam menghadapi persalinan. Perubahan fisik dan hormonal pada ibu

hamil, tentu akan mendorong berbagai perubahan yang terjadi pada diri primigravida. Tidak hanya fisik melainkan psikologis dan kognitif primigravida akan mengalami banyak perubahan. Ketika perubahan pola pikir dapat disesuaikan dengan realita atau kenyataan yang ada, dalam kehamilannya ibu primigravida tidak akan mengalami gangguan kecemasan. Namun ketika muncul pikiran-pikiran yang tidak rasional, maka gangguan kecemasan lebih besar dimungkinkan terjadi selama proses kehamilan hingga primigravida menghadapi persalinan.

b) Pikiran tidak rasional

Para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan. Banyak terjadi perubahan pada masa kehamilan, hal tersebut didorong karena kondisi hormonal yang cenderung menciptakan ketidakstabilan tubuh dan pikiran sehingga ibu menjadi lebih mudah panik-cemas, mudah tersinggung, jauh lebih sensitif, mudah terpengaruh, cepat marah, menjadi tidak rasional, dan sebagainya (Liswa 2021).

Faktor-faktor risiko penyebab timbulnya rasa cemas pada ibu hamil adalah karakteristik ibu yang meliputi pendidikan ibu juga merupakan salah satu faktor yang menentukan kecemasan ibu, hal ini sejalan dengan pendapat Hidayat (2004) bahwa

pendidikan pada umumnya memiliki korelasi yang kuat dengan pengetahuan, dimana pengetahuan dimana tingkat pendidikan yang tinggi akan membentuk pola adaptif terhadap kecemasan karena memiliki coping yang lebih baik. Hal yang sama juga didapatkan dari hasil penelitian (Khadijah 2021) bahwa pendidikan yang tinggi akan membuat seseorang banyak pengetahuannya dan makin mudah menerima proses informasi sehingga membuat ibu lebih tenang.

Menurut (Abdullah 2021) bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin besar peluang untuk mencari pengobatan ke tenaga kesehatan. Sebaliknya, semakin rendahnya pendidikan seseorang akan menyebabkan seseorang mengalami stres, dimana stres dan kecemasan yang terjadi disebabkan kurangnya informasi yang didapat orang tersebut. Dan umur, status pekerjaan, faktor reproduksi yang meliputi kehamilan yang tidak diinginkan/kehamilan yang tidak direncanakan, pengalaman kehamilan dan persalinan sebelumnya, status kesehatan ibu, hubungan ibu dengan pasangan, dan dukungan keluarga.

Dukungan keluarga merupakan suatu strategi intervensi preventif yang paling baik dalam membantu anggota keluarga yang mengalami masalah 14 yang berdampak pada kecemasan yang bertujuan untuk meningkatkan dukungan keluarga yang adekuat.

Menurut (Swarjana 2022), Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu:

- a. Usia Semakin meningkat usia seseorang semakin baik tingkat kematangan seseorang walau sebenarnya tidak mutlak.
- b. Tipe Kepribadian Yang berkepribadian A lebih mudah mengalami gangguan stress daripada orang yang memiliki kepribadian B. Orang-orang pada tipe A dianggap lebih memiliki kecenderungan untuk mengalami tingkat stress yang lebih tinggi, sebab mereka menempatkan diri mereka sendiri pada suatu tekanan waktu dengan menciptakan suatu batas waktu tertentu untuk kehidupan mereka.
- c. Pendidikan Seorang dengan tingkat pendidikan yang rendah mudah mengalami kecemasan, karena semakin tinggi pendidikan akan mempengaruhi kemampuan berfikir seseorang.
- d. Status Kesehatan Seseorang yang sedang sakit dapat menurunkan kapasitas seseorang dalam menghadapi stress.
- e. Makna yang Dirasakan Jika stressor dipersepsikan akan berakibat baik maka tingkat kecemasan yang akan dirasakan akan berat. Sebaliknya jika stressor dipersepsikan tidak mengancam dan individu mampu mengatasinya maka tingkat kecemasan yang dirasakan akan lebih ringan.
- f. Nilai-nilai Budaya dan Spiritual Nilai-nilai budaya dan spiritual dapat mempengaruhi cara berpikir dan tingkah laku seseorang.

- g. Dukungan Sosial dan Lingkungan Dukungan sosial dan lingkungan sekitar dapat memengaruhi cara berpikir seseorang tentang diri sendiri dan orang lain. Hal ini disebabkan oleh pengalaman seseorang dengan keluarga, sahabat, rekan kerja dan lain-lain. Kecemasan akan timbul jika seseorang merasa tidak aman terhadap lingkungan.
 - h. Mekanisme Koping Ketika mengalami kecemasan, individu akan menggunakan mekanisme koping untuk mengatasinya dan ketidakmampuan mengatasi kecemasan secara konstruktif menyebabkan terjadinya perilaku patologis.
 - i. Pekerjaan Pekerjaan adalah keburukan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupan keluarga. Bekerja bukanlah sumber kesenangan tetapi dengan bekerja bisa diperoleh pengetahuan
9. Upaya Kecemasan

Menurut (Abdullah 2021) kebutuhan psikologis ibu hamil antara lain:

- a. Support Keluarga Memberikan dukungan berbentuk perhatian, pengertian, kasih sayang pada wanita dari ibu, terutama dari suami, anak jika sudah mempunyai anak dan keluarga-keluarga dan kerabat. Hal ini untuk membantu ketenangan jiwa ibu hamil.
- b. Support Tenaga Kesehatan Memberikan pendidikan, pengetahuan dari awal kehamilan sampai akhir kehamilan yang berbentuk konseling, penyuluhan, dan pelayanan-pelayanan kesehatan lainnya. Contoh: keluhan mual dan muntah, bidan akan menyarankan sering makan tapi porsi sedikit, konsumsi biscuit pada malam hari, sesuatu yang manis

(permen, dan jus buah), hindari makanan yang beraroma tajam, yakinkan bahwa situasi ini akan berakhir saat bulan ke-4.

c. Rasa Aman dan nyaman selama kehamilan

Menurut (Abdullah 2021) mengungkapkan bahwa orang yang paling penting bagi seorang wanita hamil biasanya ialah suami. Wanita hamil yang diberi perhatian dan kasih sayang oleh suaminya menunjukkan lebih sedikit 26 gejala emosi dan fisik, lebih sedikit komplikasi persalinan, dan lebih mudah melakukan penyesuaian selama masa nifas.

Ada dua kebutuhan utama yang ditunjukkan wanita selama hamil antara lain: menerima tandatanda bahwa ia dicintai dan dihargai, merasa yakin akan penerimaan pasangannya terhadap sang anak yang dikandung ibu sebagai keluarga baru.

d. Persiapan menjadi orang tua

Menurut (Swarjana 2022) mengungkapkan bahwa persiapan orang tua harus dipersiapkan karena setelah bayi lahir banyak perubahan peran yang terjadi, mulai dari ibu, ayah, dan keluarga. Bagi pasangan yang baru pertama mempunyai anak, persiapan dapat dilakukan dengan banyak berkonsultasi dengan orang yang mampu untuk membagi pengalamannya dan memberikan nasihat mengenai persiapan menjadi orang tua. Bagi pasangan yang sudah mempunyai lebih dari satu anak, dapat belajar dari pengalaman mengasuh anak sebelumnya. Selain persiapan mental, yang tak kalah pentingnya

adalah persiapan ekonomi, karena bertambah anggota maka bertambah pula kebutuhannya. Pendidikan orang tua adalah sebagai proses pola untuk membantu orang tua dalam perubahan dan peran ibu hamil. Pendidikan orang tua bertujuan untuk mempersiapkan orang tua untuk menemukan tantangan dalam melahirkan anak dan segera menjadi orang tua. Persiapan orang tua sebaiknya meliputi kedua calon orang tua yaitu istri dan suami serta harus mencangkup tentang kehamilan. Pendekatan yang dilakukan bervariasi dengan memperhatikan aspek fisik dan psikologis keduanya. Salah satu persiapan orang tua dapat dilaksanakan dengan kelas pendidikan kelahiran atau kelas antenatal.

Manfaat pendidikan bagi calon orang tua antara lain: suatu kesempatan belajar perubahan fisik selama hamil, persalinan dan setelahnya, mengetahui perubahan psikologis, emosional, intelektual dan perubahan lingkungan yang terjadi dalam masa kehamilan dan kelahiran bayi, mendapatkan support social dari orang tua yang mempunyai pengalaman serupa dengan mereka, suatu cara belajar dengan sesama ibu yang baru mempunyai seorang anak, membangun kepercayaan ibu dan suami dalam menghadapi kelahiran dan persalinan.

10. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil

Menurut (Abdullah 2021) membagi kecemasan menjadi empat jenis, yaitu:

- a. Kecemasan Ringan Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan peristiwa kehidupan sehari-hari. Lapangan persepsi

melebar dan orang akan bersikap hati-hati dan waspada. Orang yang mengalami kecemasan ringan akan terdorong untuk menghasilkan kreatifitas. Respon-respon fisiologis orang yang mengalami kecemasan ringan adalah sesekali mengalami napas pendek, naiknya tekanan darah dan nadi, muka berkerut, bibir bergetar, dan mengalami gejala pada lambung. Respon kognitif orang yang mengalami kecemasan ringan adalah lapang persepsi melebar, dapat menerima rangsangan yang kompleks, konsentrasi pada masalah dan dapat menjelaskan masalah secara efektif. Adapun respon perilaku dan emosi orang yang mengalami kecemasan adalah tidak dapat duduk tenang, tremor halus pada tangan dan suara kadangkadang meninggi.

- b. Kecemasan Sedang Pada ansietas atau kecemasan sedang tingkat lapang persepsi pada lingkungan menurun dan mefokuskan diri pada hal-hal penting saat itu juga dan menyampingkan hal lain. Respon fisiologis dari orang yang mengalami kecemasan sedang adalah sering napas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, anoreksia, diare, konstipasi, dan gelisah. Respon kognitif orang yang mengalami kecemasan sedang adalah lapang persepsi yang menyempit, rangsangan luar sulit diterima, berfokus terhadap apa yang menjadi perhatian. Adapun respon perilaku dan emosi adalah gerakan tersentak-sentak, meremas tangan, sulit tidur, dan perasaan tidak aman.
- c. Kecemasan Berat Pada kecemasan berat lapangan persepsinya menjadi sangat sempit, individu cenderung memikirkan hal-hal kecil saja dan

mengabaikan hal-hal lain. Individu sulit berpikir realistis dan membutuhkan banyak pengarahan untuk memusatkan perhatian pada area lain. Respon-respon fisiologis kecemasan berat adalah napas pendek, nadi dan tekanan darah naik, banyak berkeringat, rasa sakit kepala, penglihatan kabur, dan mengalami ketegangan. Respon kognitif orang mengalami kecemasan berat adalah lapang persepsi yang sangat sempit dan tidak mampu menyelesaikan masalah. Adapun respon perilaku dan emosinya terlihat dari perasaan tidak aman, verbalisasi yang cepat, dan blocking.

- d. Panik Pada tingkatan panik lapangan persepsi seseorang sudah sangat sempit dan sudah mengalami gangguan sehingga tidak bisa mengendalikan diri lagi dan sulit melakukan apapun walau dia sudah diberikan pengarahan. Respon-respon fisiologis panik adalah napas pendek, rasa tercekik, sakit dada, pucat, hipotensi, dan koordinasi motorik yang sangat rendah. Sementara respon-respon kognitif penderita panik adalah lapangan persepsi yang sangat sempit sekali dan tidak mampu berpikir logis. Adapun respon perilaku dan emosinya terlihat agitasi, mengamuk, dan marah-marah, ketakutan, berteriak-teriak, blocking, kehilangan kontrol diri dan memiliki persepsi yang kacau.

11. Alat Ukur/ Instrumen

Dalam penelitian berbagai jurnal instrumen yang digunakan dalam penelitian ini diukur menggunakan angket yang diadaptasi dari model

kuesioner buku HRS-A (*Hamilton Rating Scale for Anxiety*) merupakan skala baku untuk mengukur tingkat kecemasan.

Alat ukur ini terdiri dari 14 kelompok gejala yang masing – masing kelompok dirinci lagi dengan gejala – gejala yang lebih spesifik. Masing – masing gejala diberi penilaian angka (score) yang artinya adalah

NILAI: 0: tidak ada (tidak ada gejala sama sekali)

1: gejala ringan (satu dari gejala dari pilihan yang ada)

2: gejala sedang (separuh dari gejala yang ada)

3: gejala berat (lebih dari separuh gejala yang ada)

4: gejala berat sekali (semua gejala ada) Masing masing nilai angka dari ke-14 kelompok gejala tersebut dijumlahkan dan dari hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui derajat kecemasan seseorang, yaitu:

Total nilai (score) < 14: tidak ada gejala kecemasan 14 – 20: kecemasan ringan 21 – 27: kecemasan sedang 28 – 41: kecemasan berat 42 – 56:

kecemasan berat sekali

2.1.3 Konsep Dasar Kehamilan

5. Pengertian kehamilan

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang terjadi pada perempuan akibat adanya pembuahan antara sel kelamin laki-laki dan sel kelamin perempuan. Dengan kata lain, kehamilan adalah pembuahan ovum oleh spermatozoa, sehingga mengalami nidasi pada uterus dan berkembang sampai kelahiran janin (Dai 2021).

Kehamilan biasanya berlangsung 40 minggu atau 280 hari, dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan yang melewati 294 hari atau 42 minggu adalah kehamilan postdate, diagnosa usia kehamilan lebih dari 42 minggu di dapatkan dari perhitungan seperti rumus neagle atau dengan tinggi fundus uteri. Kehamilan postterm mempunyai pengaruh terhadap perkembangan janin sampai kematian janin. Ada janin yang dalam masa 42 minggu atau lebih berat badannya meningkat terus, ada yang tidak meningkat, ada yang lahir dengan berat badan kurang dari semestinya, atau meninggal dalam kandungan karena kekurangan zat makanan atau oksigen. Kehamilan postterm mempunyai hubungan erat dengan mortalitas, morbiditas perinatal, ataupun makrosomia. Sementara itu, risiko bagi ibu dengan postterm dapat berupa perdarahan pasca persalinan ataupun tindakan obstetrik yang meningkat (Akbar 2020).

6. Perubahan fisiologis pada kehamilan trimester III

- 2) Uterus Corpus uteri pada trimester III terlihat lebih nyata dan berkembang menjadi segmen bawah rahim (Rezeki, Amlah, and Rahmawati 2022).
- 3) Traktus urinarius Ibu hamil pada masa akhir kehamilan ini sering mengeluhkan peningkatan frekuensi buang air kecil. Pada masa ini, kepala janin mulai turun ke panggul sehing menekan kandung kemih yang menyebabkan sering buang air kecil (Rezeki, Amlah, and Rahmawati 2022).

- 4) Sistem pernapasan Keluhan sesak napas yang dirasakan ibu hamil pada trimester III juga masih terjadi. Ibu hamil merasa kesulitan bernapas karena usus-usus tertekan oleh uterus kearah diafragma (Rezeki, Amlah, and Rahmawati 2022).
 - 5) Kenaikan berat badan Pada umumnya, penimbangan berat badan pada ibu hamil trimester III bertujuan untuk mengetahui kenaikan BB setiap minggu. Metode dalam memantau peningkatan BB selama kehamilan yang baik yaitu dengan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT) (Rezeki, Amlah, and Rahmawati 2022).
 - 6) System musculoskeletal Pada masa akhir kehamilan ini, hormone progesterone merupakan salah satu penyebab terjadinya relaksasi ikat dan otot-otot, yakni pada satu minggu terakhir kehamilan. Relaksasi jaringan ikat dan otot-otot dapat memengaruhi panggul untuk meningkatkan kapasitasnya guna mendukung proses persalinan (Rezeki, Amlah, and Rahmawati 2022).
7. Perubahan psikologis pada kehamilan trimester III

Trimester III juga sering disebut dengan periode penantian, dimana ibu mulai menantikan kelahiran bayi yang dikandungnya dengan penuh kewaspadaan. Pada kehamilan trimester III ini ibu juga akan Kembali merasakan ketidaknyamanan secara fisik. Ibu juga akan merasa seperti canggung, jelek, berantakan sehingga membutuhkan dukungan keluarga (Mulyani, Ngo, and Yudia 2021).

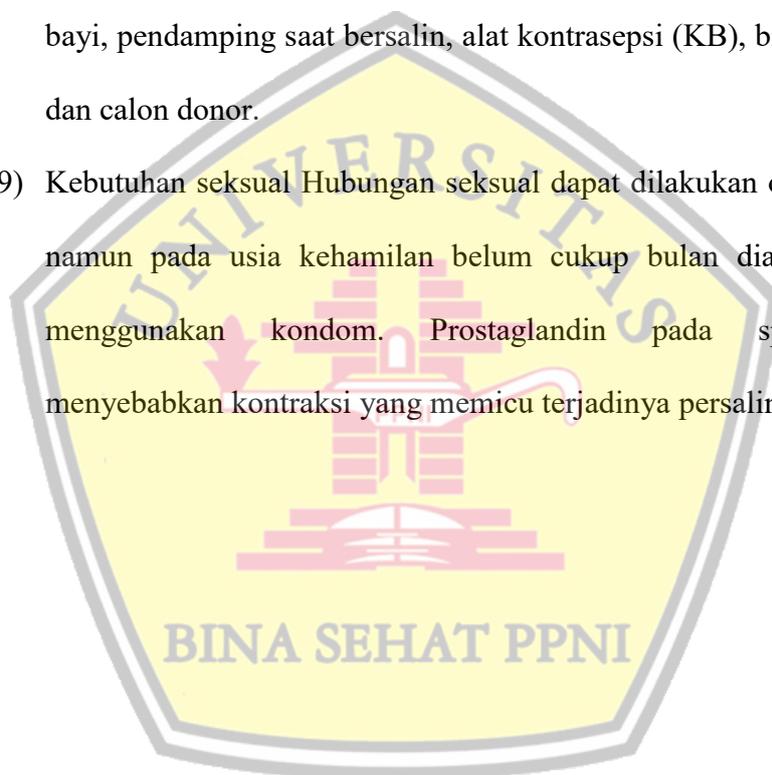
8. Kebutuhan dasar ibu hamil trimester III

- 2) Kebutuhan oksigen Perubahan pada system respirasi karena desakan diafragma akibat dari dorongan Rahim yang membesar sehingga ibu hamil akan bernafas lebih dalam. Hal ini juga berhubungan dengan meningkatnya aktivitas paru-paru untuk mencukupi kebutuhan oksigen itu dan lain. Untuk memenuhi kecukupan oksigen yang meningkat, ibu disarankan melakukan jalan-jalan dipagi hari (Mulyani, Ngo, and Yudia 2021).
- 3) Kebutuhan nutrisi Pada trimester akhir ibu dianjurkan untuk meningkatkan berat badan sesuai dengan indeks masa tubuh (IMT) sebelum hamil dan meningkatkan asupan protein. Selama kehamilan zat gizi yang dibutuhkan adalah kalori 2.500 perhari, protein 85gram perhari, zat besi 30 mg perhari, kalsium 1,5gram perhari, magnesium, vitamin B kompleks serta lemak omega 3 dan omega 6. bila ibu mempunyai berat badan yang berlebihan, maka makanan pokok dan tepung-tepungan dikurangi dan lebih banyak mengkonsumsi buah dan sayuran untuk menghindari sembelit. Total peningkatan berat badan ibu hamil dengan berat badan berlebih sebaiknya tidak lebih dari 7 kg selama kehamilan. Hendaknya ibu hamil makan secara teratur minimal 3 kali sehari disertai selingan dua kali (Wahyuni, Azhari, and Syukur 2019).
- 4) Kebutuhan personal hygiene Bertambahnya aktivitas metabolisme tubuh maka ibu hamil cenderung menghasilkan keringat yang lebih,

sehingga perlu menjaga kebersihan badan secara ekstra disamping itu menjaga kebersihan badan juga dapat memberikan rasa nyaman bagi tubuh. Personal hygiene yang dapat dilakukan diantaranya adalah mandi, perawatan vulva dan vagina, perawatan gigi, perawatan kuku dan perawatan rambut (Wahyuni, Azhari, and Syukur 2019).

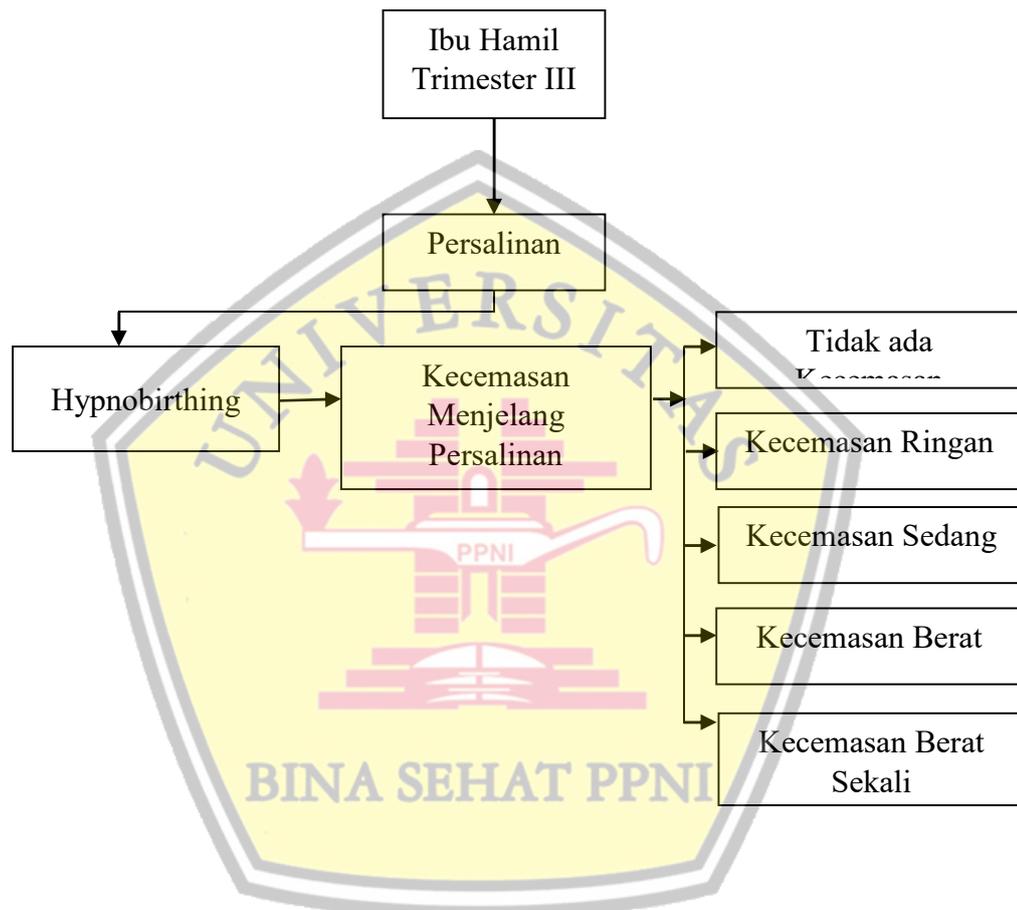
- 5) Kebutuhan istirahat Perubahan sistem tubuh karena hamil berkaitan dengan kebutuhan energi yang dibutuhkan untuk menyeimbangkan kalori dalam tubuh ibu. Ibu hamil khususnya pada trimester akhir masih dapat bekerja namun tidak dianjurkan untuk bekerja berat dan mengatur pola istirahat yang baik. Pada trimester III kehamilan sering diiringi dengan bertambahnya ukuran janin, sehingga terkadang ibu kesulitan untuk menentukan posisi yang paling baik dan nyaman untuk tidur. Posisi tidur yang dianjurkan adalah miring kiri, kaki kiri lurus, kaki kanan sedikit menekuk dan diganjal dengan bantal (Wahyuni, Azhari, and Syukur 2019).
- 6) Kebutuhan exercise Aktivitas gerak bagi ibu hamil sangat direkomendasikan karena dapat meningkatkan kebugaran. Aktivitas ini bisa dilakukan dengan senam hamil. Senam hamil merupakan suatu program latihan fisik yang penting bagi ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya secara fisik maupun mental saat menghadapi persalinan. Waktu yang baik untuk melakukan senam hamil adalah saat umur kehamilan menginjak 20 minggu.

- 7) Pakaian Ibu dianjurkan untuk menggunakan pakaian yang longgar, bersih dan tidak ada ikatan yang ketat pada daerah perut serta mengganti pakaian dalam sesering mungkin agar tidak lembab.
- 8) Persiapan persalinan Ibu hamil sudah mulai perencanaan persiapan persalinan seperti tempat bersalin, penolong persalinan, jarak menuju tempat bersalin, transportasi yang akan digunakan, pakaian ibu dan bayi, pendamping saat bersalin, alat kontrasepsi (KB), biaya persalinan dan calon donor.
- 9) Kebutuhan seksual Hubungan seksual dapat dilakukan oleh ibu hamil, namun pada usia kehamilan belum cukup bulan dianjurkan untuk menggunakan kondom. Prostaglandin pada sperma dapat menyebabkan kontraksi yang memicu terjadinya persalinan



2.2 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan gambaran dan arahan asumsi mengenai variabel yang diteliti, yaitu terdiri dari beberapa konsep yang dijadikan variabel dalam penelitian (Hidayat 2019).



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Efektifitas Metode Hypnobirthing untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan ibu Hamil Menjelang Persalinan di Kabupaten Puskesmas Sorong Kabupaten Sorong.