

BAB II

TINJAUN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Kehamilan

1. Pengertian Kehamilan

World health organization (WHO) juga menjelaskan tentang definisi kehamilan atau yang dalam Bahasa Inggris disebut sebagai *pregnancy*. Menurut WHO, *pregnancy* atau kehamilan adalah proses sembilan bulan atau lebih dimana seorang perempuan membawa embrio dan janin yang sedang berkembang didalam rahimnya.

Kehamilan adalah suatu proses yang terjadi antara pertemuan sel sperma dan ovum didalam indung telur (ovarium) atau yang disebut dengan konsepsi hingga tumbuh menjadi zigot lalu menempel di dinding rahim, pembentukan plasenta, hingga hasil konsepsi tumbuh dan berkembang sampai lahirnya janin. Lamanya kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari), dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan dapat menjadi masalah atau komplikasi setiap saat. Sekarang ini secara umum telah diterima bahwa setiap saat kehamilan membawa risiko bagi ibu. WHO atau World Health organization memperkirakan bahwa sekitar 15% dari seluruh wanita yang hamil akan berkembang menjadi komplikasi yang berkaitan dengan kehamilannya serta dapat mengancam jiwanya.

(Rizky Yulia Efendi *et al.*, 2022)

Kehamilan terbagi menjadi 3 trimester, dimana trimester pertama berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-

13 hingga ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40). Kehamilan adalah peristiwa yang didahului dengan bertemuanya sel telur atau ovum dengan sel sperma. Proses kehamilan akan berlangsung selama kira-kira 10 bulan, atau 9 bulan kalender, atau 40 minggu, atau 280 hari yang dihitung dari hari pertama periode menstruasi terakhir (Haeriyah, 2020).

2. Tanda – tanda dan Gejala Kehamilan

- a. Tanda tidak pasti kehamilan (Yulizawati, SST. *et al.*, 2019)
 - 1) Amenorea (terlambat datang bulan). Konsepsi dan nidasi menyebabkan tidak terjadi pembentukan *folikel de Graaf* dan ovulasi. Dengan mengetahui hari pertama haid terakhir dengan perhitungan rumus Naegle, dapat ditentukan perkiraan persalinan.
 - 2) Mual dan muntah (Emesis). Pengaruh estrogen dan progesteron menyebabkan pengeluaran asam lambung yang berlebihan. Mual dan muntah terutama pada pagi hari disebut morning sickness. Dalam batas yang fisiologis, keadaan ini dapat diatasi. Akibat mual dan muntah, nafsu makan berkurang
 - 3) Ngidam. Wanita hamil sering menginginkan makanan tertentu, keinginan yang demikian disebut ngidam
 - 4) Sinkope atau pingsan. Terjadinya gangguan sirkulasi ke daerah kepala (sentral) menyebabkan iskemia susunan saraf pusat dan menimbulkan sinkope atau pingsan. Keadaan ini menghilang

setelah usia kehamilan 16 minggu.

- 5) Payudara tegang. Pengaruh estrogen-progesteron dan somatomamotrofin menimbulkan deposit lemak, air dan garam pada payudara. Payudara membesar dan tegang. Ujung saraf tertekan menyebabkan rasa sakit terutama pada hamil pertama.
- 6) Sering miksi. Desakan rahim kedepan menyebabkan kandung kemih cepat terasa penuh dan sering miksi. Pada trimester II, gejala ini sudah mulai menghilang.
- 7) Konstipasi atau obstipasi. Pengaruh progesteron dapat menghambat peristaltik usus, menyebabkan kesulitan untuk buang air besar
- 8) Pigmentasi kulit. Keluarnya melanophore stimulating hormone hipofisis anterior menyebabkan pigmentasi kulit disekitar pipi (kloasma gravidarum), pada dinding perut (striae lividae, striae nigra, linea alba makin hitam) dan sekitar payudara (hiperpigmentasi areola mamae, puting, susu makin menonjol, kelenjar Montgomery menonjol, pembuluh darah manifes sekitar payudara).
- 9) Epulis. Hipertrofi gusi yang disebut epulis, dapat terjadi bila hamil.
- 10) Varises atau penampakan pembuluh darah vena. Karena pengaruh dari estrogen dan progesteron terjadi penampakan pembuluh darah vena, terutama bagi mereka yang mempunyai

bakat. Penampakan pembuluh darah itu terjadi di sekitar genitalia eksterna, kaki, betis dan payudara. Penampakan pembuluh darah ini dapat menghilang setelah persalinan.

b. Tanda dugaan kehamilan

- 1) Rahim membesar, sesuai dengan usia kehamilan.
- 2) Pada pemeriksaan dalam, dijumpai tanda Hegar, tanda Chadwicks, tanda Piscaseck, kontraksi Braxton Hicks dan teraba ballotement.
- 3) Pemeriksaan tes biologis kehamilan positif. Tetapi sebagian kemungkinan positif palsu.

c. Tanda pasti kehamilan

- 1) Gerakan janin dalam rahim
- 2) Terlihat/teraba gerakan janin dan teraba bagianbagian janin.
- 3) Denyut jantung janin. Didengar dengan stetoskop Laenec, alat kardiotokografi, alat Doppler dan dapat dilihat dengan ultrasonografi.

3. Proses Terjadinya Kehamilan

Peristiwa ini merupakan rangkain kejadian terjadinya kehamilan yang meliputi terjadinya gamet (telur dan sperma), Ovulasi (pelepasan telur), penggabungan antara sel telur dan sperma, kemudian embrio berimplantasi di dalam uterus. Penyebab masa kehamilan meliputi : (Retnaningtyas, 2021)

a. Ovum

Ovum dianggap subur setelah ovulasi selama 24 jam. Pada

waktu ovulasi sel telur yang sudah matang akan dilepas dari ovarium. Gerakan menyapu oleh frimbria tuba uteri dan ditangkap oleh infundibulum. Selanjutnya akan masuk kedalam amnulae dan ovum yang mungkin ditangkap infundibulum tuba yang berlawanan yang disebut dengan midrasi eksterna. Ovum dapat dibuahi dalam 12 jam setelah Ovulasi dan akan mati apabila tidak segera dibuahi selama 12 jam dan dibuang melalui vagina bersamaan dengan darahmenstruasi

b. Spermatozoa

Spermatozoa atau disebut juga sel sperma dihasilkan oleh testis, mengalami pembelahan atau pertumbuhan, berasal dari gonosit yang menjadi spermatogonium, spermatosit primer dan sekunder dan selanjutnya berubah menjadi spermatid dan akhirnya berubah menjadi spermatozoa. Spermatozoa dapat mencapai di ampula sekitar satu jam dan ampula merupakan teimpat fertilisasi. Hanya beberapa ratus sperma yang akan mencapai tempat ini.

Sperma hanya bisa bertahan sampai empat hari, spermatozoa dibagi menjadi 3 antara lain:

- 1) Kaput
- 2) Ekor
- 3) Bagian stilindrik (gabungan badan dan ekor)

c. Fertilisasi

Konsepsi disebut juga dengan fertilisasi atau pembuahan.

Merupakan terjadinya pertemuan antara sel sperma dan sel telur dan terjadi hanya di ampulla tuba fallopi beberapa jam pasca ovulasi. Pada saat coitus, 3-5 cc semen yang ditumpahkan ke dalam forniks posterior, dengan jumlah spermatozoon sekitar 200-500 juta.

d. Nidasi (Implantasi)

Nidasi merupakan tertanamnya sel telur yang sudah dibuahi ke dalam endometrium. Sel telur yang sudah dibuahi akan membelah diri berbentuk bola padat yang terdiri dari sel-sel yang disebut blastomer. Morula membelah menjadi blastula pada 4,5-5 hari setelah fertilisasi. Pada hari ke-3 bola tersebut berdiri 16 sel blastomeri disebut morula. Pada hari ke-4 didalam bola tersebut berbentuk rongga yang disebut blastula.

e. Konsepsi

Pembuahan atau konsepsi sering disebut fertilisasi. Jutaan sperma harus berjalan dari vagina menuju uterus dan masuk ke tuba fallopi. Dari beberapa sel sperma yang bertahan hidup, hanya satu yang dapat masuk menembus dan membuahi ovum. Setelah terjadi pembuahan, membran ovum segera mengeras untuk mencegah sel sperma lain masuk. Ovum yang sudah dibuahi (zygot) berjalan kedalam uterus. Ketika mencapai uterus,

zigot yang merupakan massa sel disebut morula kemudian terpisah menjadi dua lapisan yaitu massa sel luar dan massa sel dalam yang disebut blastokist. Sekitar 10 hari setelah terjadi fertilisasi ovum, blastokist akan menanamkan dirinya dalam endometrium yang disebut dengan implantasi. Begitu implantasi terjadi, lapisan uterus (desidua) akan menyelimuti blastokist dan kehamilan terbentuk

4. Perubahan Fisiologi Anatomi Kehamilan

- a. Sistem reproduksi
 - 1) Uterus

Selama kehamilan uterus akan beradaptasi untuk menerima dan melindungi hasil konsepsi (janin, plasenta, amnion) sampai persalinan. Pembesaran uterus meliputi peregangan dan penebalan sel-sel otot, sementara produksi miosit yang baru sangat terbatas. Bersamaan dengan hal itu terjadi akumulasi jaringan sel ikat dan elastic, terutama pada lapisan otot luar. Kerja sama tersebut akan meningkatkan kekuatan dinding uterus. Daerah korpus pada bulanbulan pertama akan menebal, tetapi seiring dengan bertambahnya usia kehamilan akan menipis. Pada akhir kehamilan ketebalannya hanya berkisar 1,5 cm bahkan kurang. (Yulizawati, SST. *et al.*, 2019)

Pada awal kehamilan penebalan uterus distimulasi oleh hormone estrogen dan sedikit progesteron. Pada awal kehamilan tuba falopii, ovarium dan ligamentum rotundum berada sedikit

dibawah apeks fundus, sementara pada akhir kehamilan akan berada sedikit di atas pertengahan uterus. Posisi plasenta juga akan mempengaruhi penebalan sel-sel otot uterus, dimana bagian uterus yang mengelilingi tempat implantasi plasenta akan bertambah besar lebih cepat sehingga membuat uterus tidak rata.(Yulizawati, SST. *et al.*, 2019)

Seiring dengan perkembangan kehamilannya. Daerah fundus dan korpus akan membulat dan akan menjadi bentuk seperti pada usia kehamilan 12 minggu. Pada akhir kehamilan 12 minggu uterus akan terlalu besar dalam rongga pelvis dan seiring perkembangannya, uterus akan menyentuh dinding abdominal, mendorong usus kesamping atas, terus tumbuh hingga hampir menyentuh hati. Pada akhir kehamilan otot-otot uterus bagian atas akan berkontraksi sehingga segmen bawah uterus akan melebar dan menipis.(Yulizawati, SST. *et al.*, 2019)

2) Serviks

Satu bulan setelah kondisi serviks akan menjadi lebih lunak dan kebiruan. Perubahan ini terjadi akibat penambahan vaskularisasi dan terjadi edema dapa seluruh serviks, bersamaan dengan terjadinya hipertrofi dan hyperplasia pada kelenjar serviks. Serviks merupakan organ yang kompleks dan heterogen yang mengalami perubahan yang luar biasa selama kehamilan dan persalinan. Bersifat seperti katup yang bertanggung jawab

menjaga janin dalam uterus sampai akhir kehamilan dan selama persalinan. Serviks didominasi oleh jaringan ikat fibrosa. Komposisinya berupa jaringan matriks ekstraseluler terutama mengandung kolagen dengan elastin dan proteoglikan dan bagian sel yang mengandung otot dan fibroblast, epitel serta pembuluh darah. (Yulizawati, SST. *et al.*, 2019)

3) Ovarium

Proses ovulasi selama kehilan akan terhenti dan pematangan folikel baru juga tertunda. Folikel ini akan berfungsi maksimal selama 6-7 minggu awal kehamilan dan setelah itu akan berperan sebagai penghasil progesterone dalam jumlah yang relative minimal. (Yulizawati, SST. *et al.*, 2019)

4) Vagina dan perineum

Selama kehamilan peningkatan vaskularisasi dan hyperemia terlihat jelas pada kulit dan otot-otot diperineum dan vulva, sehingga vagina akan terlihat berwarna keunguan. Perubahan ini meliputi lapisan mukosa dan hilangnya sejumlah jaringan ikat dan hipetrofi pada sel-sel otot polos. Dinding vagina mengalami banyak perubahan yang merupakan persiapan untuk mengalami peregangan pada saat persalinan dengan meningkatnya ketebalan mukosa, mengendornya jaringan ikat, dan hipetrofi sel otot polos.(Yulizawati, SST. *et al.*, 2019)

5. Perubahan Psikologi Ibu Hamil

Psikologis ibu hamil merupakan masa krisis saat terjadi adaptasi dan perubahan peran. Faktor penyebab terjadinya perubahan psikologi wanita hamil ialah meningkatnya produksi hormon progesteron. Hormon progesterone mempengaruhi kondisi psikisnya, akan tetapi tidak selamanya pengaruh hormon progesterone menjadi dasar perubahan psikis. (Anwar *et al.*, 2022) Wanita hamil yang menerima atau sangat mengharapkan kehamilan akan lebih menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan. Berbeda dengan wanita hamil yang 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

a. Psikologis trimester pertama (Anwar *et al.*, 2022)

1) Rasa cemas bercampur bahagia

Menunjukkan perubahan psikologis yang sangat menonjol yaitu muncul rasa cemas dan ragu yang disertai dengan rasa bahagia. Timbulnya kekhawatiran dan rasa ragu berhubungan dengan kemampuan dalam mengasuh bayi dalam kandungannya. Sedangkan rasa bahagia muncul karena kehamilan merupakan tanda bahwa telah menjadi wanita seutuhnya

2) Perubahan emosional

Perubahan emosi yang terjadi pada ibu diakibatkan karena adanya perubahan hormon yang terjadi pada trimester pertama menimbulkan rasa mual dan cepat lelah, peningkatan rasa khawatir akan kesejahteraan diri dan janin, perubahan bentuk yang kurang menarik dan sebagainya

3) Sikap ambivalen

Penyebab ambivalen pada ibu hamil antara lain perubahan bentuk fisik ibu hamil, pengalaman hamil sebelumnya yang tidak menyenangkan, ibu yang bekerja di luar rumah, munculnya tanggung jawab baru sebagai ibu, keraguan dan kecemasan akan kemampuan diri untuk menjadi seorang ibu, kondisi financial, serta sikap yang ditunjukkan oleh keluarga terdekat. Sikap ambivalen menggambarkan suatu konflik perasaan yang bersifat simultan, seperti cinta dan benci terhadap seseorang, sesuatu, atau kondisi

4) Ketidaknyamanan atau ketidakpastian

Pada awal kehamilan, ibu hamil sering merasa tidak yakin pada kehamilannya. Kondisi ini akan semakin parah apabila ibu memiliki masalah emosi dan kepribadian

5) Perubahan seksual

Pada awal kehamilan khususnya selama trimester pertama ibu mengalami penurunan libido yaitu penurunan Hasrat untuk melakukan hubungan seksual. Faktor pemicu

berasal dari rasa takut terjadi keguguran yang menyebabkan kedua pasangan tidak melakukan hubungan seksual. Keinginan melakukan hubungan seksual setiap ibu hamil bervariasi, tidak semua ibu mengalami penurunan libido ada sebagian wanita yang mengalami peningkatan libido pada awal kehamilan.

6) Stress

Ibu hamil trimester pertama sangat memungkinkan untuk mengalami stress yang dapat memberikan dampak positif dan negatif, yang pada akhirnya akan mempengaruhi perilaku ibu. Kondisi stress yang dialami ibu dapat bersifat instrinsik maupun ekstrinsik. Stres instrinsik berkaitan dengan konsisi pribadi ibu, dimana rasa ingin terlihat sempurna dalam seluruh aspek kehidupan ibu baik secara individu maupun sosial. Stress ekstrinsik dipicu dari faktor eksternal seperti rasa kehilangan, kesendirian, sakit dan masa reproduksi.

7) Guncangan psikologis

Adanya guncangan kejiwaan pada trimester pertama sering kali terjadi pada ibu yang mengalami kehamilan pertama. Perubahan psikologis yang terjadi dikaitkan dengan pencapaian peran sebagai seorang ibu yang merupakan pengalaman yang tak terlupakan terlebih apabila ada perbedaan pengalaman dalam setiap kehamilan.

- b. Perubahan psikologis trimester kedua
 - 1) Fase *Pre-Quickening* (sebelum ada gerakan janin)

Selama aktif trimester pertama dan masa prequickenin pada trimester kedua ibu hamil mengevaluasi aspek-aspek yang terjadi selama hamil. Disini ibu akan mengetahui sejauh mana hubungan interpersonalnya dan sebagai dasar-dasar pengembangan interaksi sosialnya dengan bayi yang akan dilahirkannya. Perasannya menolak tampak dari sikap negatif ibu yang tidak memedulikan, mengabaikan, bahkan pada beberapa kasus ibu tega membunuh. Hal ini berbeda jika ibu segera menyadari gerakan tersebut normal. Pada *fase pre quickening* juga memungkinkan ibu sedang mengembangkan identitas keibuannya. Evaluasi ini berfungsi untuk melihat perubahan identitas ibu yang semula menerima kasih sayang kini menjadi pemberi kasih sayang (persiapan menjadi ibu)

- 2) Fase *Post- Quickening* (setelah ada gerakan janin yang dirasakan ibu)

Fase *Post-Quickening* Setelah ibu hamil merasakan quickening, maka identitas keibuan semakin jelas. Ibu akan fokus pada kehamilannya dan mempersiapkan diri untuk menghadapi peran baru sebagai seorang ibu. Terkadang perubahan ini menyebabkan kesedihan karena dia harus meninggalkan peran lamanya sebelum hamil, terutama ibu

yang pertama kali hamil dan pada wanita karir. Selama fase trimester kedua kehidupan psikologi ibu hamil tampak lebih tenang, namun pada fase trimester ini perhatian ibu mulai beralih pada perubahan bentuk tubuh, kehidupan seks, keluarga dan hubungan bantinnya dengan bayi yang ada di kandungannya, serta peningkatan kebutuhan untuk dekat dengan figure ibu, melihat dan meniru peran ibu. Beberapa bentuk perubahan psikologis pada trimester kedua diantaranya yaitu rasa khawatir, narsisme dan introvert, perubahan emosional dan keinginan untuk berhubungan seksual.

c. Perubahan psikologis trimester ketiga

1) Rasa tidak nyaman

Peningkatan rasa tidak nyaman akibat kehamilan kembali timbul pada trimester ketiga dan pada kebanyakan ibu merasa bentuk tubuhnya semakin jelek. Selain itu, perasan tidak nyaman juga berkaitan dengan adanya perasaan sedih karena dia akan berpisah dari bayinya dan kehilangan perhatian khusus yang diterima selama hamil.

2) Perubahan Emosional

Pada bulan-bulan terakhir menjelang persalinan perubahan emosi ibu semakin berubah-ubah dan terkadang menjadi tidak terkontrol. Perubahan emosi ini bermuara

dari adanya perasan khawatir, rasa takut, bimbang dan ragu jangan-jangan kondisi kehamilannya saat ini lebih buruk lagi saat menjelang persalinan atau kekhawatiran akibat ketidakmampuannya dalam menjalankan tugas tugas sebagai ibu pasca kelahiran bayinya

3) Perasaan akan berpisah

Perasaan bahwa janin dalam rahimnya merupakan bagian yang terpisah akan semakin meningkat. Pada fase ini ibu mulai sibuk mempersiapkan proses kelahiran, dan mulai mencari informasi bagaimana cara menjadi ibu yang baik. Ibu juga lebih bersemangat mempersiapkan segala kebutuhan bayi seperti nama, pakaian serta tempat tidur setelah melahirkan. Ibu juga mulai membagi tugas dengan pasangan untuk merawat bayi bersama-sama

4) Peningkatan kecemasan

Memasuki trimester ketiga peran sebagai calon ibu semakin jelas, kondisi inilah yang membuat ibu semakin peka akan perasaannya. *Overthinking* juga sering terjadi pada trimester ketiga ini, peningkatan rasa kekhawatiran takut akan proses kelahiran bahkan kekhawatiran ibu tentang kondisi janin dalam keadaan cacat. Dalam masa ini peran pasangan dan keluarga sangat dibutuhkan untuk meningkatkan ketenangan pada ibu hamil.

6. Kebutuhan Fisik Ibu Hamil

a. Suami

Dukungan dan peran serta suami dalam masa kehamilan terbukti meningkatkan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi kehamilan dan proses persalinan, bahkan juga memicu produksi ASI. Tugas penting suami yaitu memberikan perhatian dan membina hubungan baik dengan istri, sehingga istri mengkonsultasikan setiap saat dan setiap masalah yang dialaminya dalam menghadapi kesulitan-kesulitan selama mengalami kehamilan.

b. Keluarga

Lingkungan keluarga yang harmonis ataupun lingkungan tempat tinggal yang kondusif sangat berpengaruh terhadap keadaan emosi ibu hamil. Wanita hamil sering kali mempunyai ketergantungan terhadap orang lain disekitarnya terutama pada ibu primigravida. Keluarga harus menjadi bagian dalam mempersiapkan pasangan menjadi orang tua

c. Support dari Tenaga Kesehatan

Peran bidan dalam perubahan dan adaptasi psikologi adalah dengan memberi support atau dukungan moral bagi klien, meyakinkan bahwa klien dapat menghadapi kehamilannya dan perubahan yang dirasakannya adalah sesuatu yang normal. Bidan harus bekerjasama dan membangun hubungan yang baik dengan klien agar terjalin hubungan yang terbuka antara bidan dan klien.

Bidan juga berperan sebagai seorang pendidik, bidan yang memutuskan apa yang harus di beritahukan kepada klien dalam menghadapi kehamilannya agar selalu waspada terhadap perubahan yang terjadi, perilakunya dan bagaimana menghadapi permasalahnya yang timbul akibat kehamilannya.

d. Rasa Aman dan Nyaman Selama Masa Kehamilan

Ada dua kebutuhan utama yang ditunjukkan wanita selama ia hamil, kebutuhan pertama ialah menerima tanda-tanda bahwa ia dicintai dan dihargai. Kebutuhan kedua ialah merasa yakin akan penerimaan pasangannya terhadap sang anak dan mengasimilasi bayi tersebut kadalam keluarga. Dukungan yang diperoleh oleh ibu hamil akan membuatnya lebih tenang dan nyaman dalam kehamilannya. Hal ini akan memberikan kehamilan yang sehat.

e. Persiapan Menjadi Orang Tua

Kehamilan dan peran sebagai orang tua dapat dianggap sebagai masa transisi atau peralihan. Terlihat adanya peralihan yang sangat besar akibat kelahiran dan peran yang baru, serta ketidak pastian yang terjadi sampai peran yang baru ini dapat disatukan.

f. Persiapan Sibling

Sibling adalah rasa cemburu seseorang anak atas kelahiran adik baru. Kehadiran seorang adik yang baru dapat merupakan krisis utama bagi seorang anak. Anak sering mengalami perasaan

kehilangan atau merasa cemburu karena digantikan oleh bayi yang baru

B. Konsep Dasar Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah ketakutan yang menyebar dan tidak jelas terkait dengan perasaan tidak yakin, tidak berdaya, perasaan terisolasi, keterasingan, dan keresahan. Kecemasan adalah emosi tanpa objek yang spesifik yang dapat dialami oleh semua orang dalam situasi-situasi tertentu. Kecemasan patologis muncul ketika seseorang melebih-lebihkan kemungkinan bahwa kejadian yang ditakuti (bencana) akan terjadi, atau tingkat keparahan kejadian pada saat hal itu terjadi. Selama kehamilan, wanita mengalami stres dan kecemasan terkait dengan potensi hasil obstetrik yang merugikan seperti kematian janin atau kelainan janin. (Rika Widianita, 2023)

Kehamilan adalah periode dimana terjadi perubahan fisiologis, psikis, hormonal dan sosial, yang dapat meningkatkan risiko penderitaan emosional dan morbiditas psikiatri dalam tahap kehidupan seorang wanita. Beberapa wanita mungkin mengalami kehamilan sebagai sumber kebahagiaan, kepuasan dan pemenuhan diri. Namun, yang lain mungkin selama periode kehamilan mengalami perubahan dalam kesehatan mental mereka, seperti kecemasan (Kartika, 2023) Menurut Fariana (2007, dalam Hapsari, Karini, Setyanto, 2021) kecemasan kehamilan memiliki dua aspek yakni gejala fisik dan gejala

psikologis. Gejala fisik diantaranya meliputi munculnya peningkatan denyut nadi, sistem pencernaan terganggu, lemas, pusing, kesulitan tidur, badan berkeringat walaupun suhu sedang dingin, dan badan gemetar. Gejala psikologis meliputi sulit konsentrasi, takut, gelisah, perasaan tak berdaya, tegang atau mudah marah, mimpi buruk, dan khawatir.

Kecemasan yang terjadi pada trimester III umumnya karena ibu yang takut tidak dapat melahirkan dengan normal, perdarahan, bayi cacat, komplikasi kehamilan dan persalinan, sakit dan dijahit saat melahirkan. Kecemasan ibu hamil berkembang menjadi depresi antenatal yang terjadi pada hampir setengah dari wanita hamil berisiko tinggi. (Saputri and Yudianti, 2020)

Ibu hamil yang sering cemas dan takut menyebabkan peningkatan kerja sistem syaraf simpatik. Sistem syaraf simpatik akan melepaskan hormon ke aliran darah dalam rangka mempersiapkan tubuh pada situasi darurat. Sistem syaraf otonom akan mengaktifkan kelenjar adrenal yang dapat mempengaruhi sistem pada hormon epinefrin. Peningkatan hormon *adrenalin* dan *noradrenalin* atau *epinefrin* dan *norepinefrin* menimbulkan disregulasi biokimia tubuh, sehingga muncul ketegangan fisik pada diri ibu hamil dan meningkatkan intensitas emosional secara keseluruhan.(Rika Widianita, 2023)

2. Teori – teori Kecemasan (Ningrum, 2023)

a. Teori Genetik

Riwayat keluarga dan keturunan pada sebagian orang merupakan predisposisi yang dapat menimbulkan perilaku cemas pada seseorang.

b. Teori Katekolamin

Teori ini menjelaskan bahwa reaksi kecemasan yang dialami oleh seseorang berkaitan dengan peningkatan kadar hormon adrenalin

c. Teori *james-lange*

Kecemasan merupakan reaksi terhadap rangsangan fisik perifer, meliputi peningkatan pernafasan dan denyut jantung

d. Teori Psikoanalisa

Menyatakan kecemasan dapat berasal dari ketakutan berpisah (*separation anxiety*), *impuls anxiety*, ketakutan terhadap perasaan berdosa (*superego anxiety*)

e. Teori Perilaku dan Teori Belajar

Kecemasan dapat diartikan sebagai sesuatu yang dikondisikan oleh ketakutan terhadap rangsangan lingkungan yang spesifik. Sehingga kecemasan digambarkan sebagai respon yang didapatkan melalui proses belajar

f. Teori sosial

Kecemasan adalah suatu bentuk respon terhadap stressor dari lingkungannya, seperti pengalaman hidup yang penuh dengan tekanan, ketegangan dan ketakutan.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil trimester III

Kecemasan pada ibu hamil sangat tinggi karena kehamilan sangat mempengaruhi kondisi psikis ibu. Kecemasan pada masa kehamilan merupakan reaksi emosional yang terjadi pada ibu hamil terkait dengan kekhawatiran ibu dengan kesejahteraan diri dan janinnya, keberlangsungan kehamilan, persalinan, masa setelah persalinan dan ketika telah berperan menjadi ibu

Kecemasan ibu hamil menjelang persalinan dipengaruhi beberapa faktor, diantaranya umur ibu hamil, paritas, pengetahuan, social ekonomi, dan pendamping persalinan. Resiko kehamilan yang tinggi akan terjadi apabila seorang wanita mengalami kehamilan diatas 35 tahun karena usia ini merupakan usia kategori kehamilan beresiko tinggi dan seorang ibu yang berusia lebih lanjut akan menanggung resiko yang semakin tinggi untuk melahirkan bayi cacat lahir(Djannah and Handiani, 2019)

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut (Ningrum, 2023)

a. Faktor intrinsik

1) Usia

Kecemasan dapat terjadi disemua usia mulai dari anak-anak sampai lansia, namun kecemasan lebih sering dialami pada usia dewasa dan lebih banyak pada wanita. Kecemasan sebagian besar terjadi pada usia 21-45 tahun. Semakin bertambahnya usia seseorang maka semakin matang psikologi seeseorang dan

semakin baik dalam beradaptasi terhadap kecemasan

2) Pengalaman

Pengalaman merupakan suatu hal yang sangat berharga pada seseorang, pengalaman sebagai bagian penting dan sangat menentukan kondisi mental individu dikemudian hari.

3) Konsep diri dan peran

Konsep diri merupakan semua ide, kepercayaan, pikiran dan pendirian yang dapat mempengaruhi seseorang dalam berhubungan dengan orang lain

b. Faktor Ekstrinsik

1) Kondisi medis

Kecemasan juga sering terjadi karena adanya kondisi medis yang sering terjadi meskipun insidensi gangguan kecemasannya bervariasi, misalkan ibu hamil sesuai dengan hasil pemeriksaan harus menjalankan persalinan dengan *section caesarea*, hal ini akan mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil.

2) Tingkat pendidikan

Tingkat pendidikan juga mempengaruhi kecemasan seseorang. Pendidikan berguna untuk merubah pola pikir, tingkah laku dan sangat berperan dalam pengambilan keputusan. Tingkat pendidikan juga akan berpengaruh terhadap kesadaran dan pemahaman terhadap stimulus.

3) Akses informasi

Adanya informasi yang baik dan benar dapat mempengaruhi pola pikir, penataan hati, kesiapan diri sehingga dapat mengelola kecemasan dalam diri seseorang. Kurangnya informasi akan membuat seseorang merasa sangat gelisah dan cemas yang tidak berdasar

4) Tingkat sosial dan ekonomi

Kondisi ekonomi sangat berpengaruh pada psikis seseorang,. Kondisi ekonomi yang kurang mampu akan menyebabkan rasa cemas terkait dengan pemenuhan kebutuhan hidup, pendidikan dan kesehatan

4. Tingkat –Tingkat kecemasan

Tingkat kecemasan dibagi menjadi 5 yaitu terdiri dari kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat dan kecemasan panik.

a. Tidak ada kecemasan

Individu tidak mengalami gejala kecemasan yang berarti, baik secara fisik maupun psikis.

b. Kecemasan ringan

Kecemasan ringan merupakan rasa cemas yang normal yang biasa dialami oleh seseorang dalam kehidupan sehari-hari yang menyebabkan meningkatnya perhatian. Seseorang menjadi waspada namun masih mampu untuk memecahkan masalahnya sendiri. Cemas yang ringan dapat membuat seseorang termotivasi

untuk belajar, menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas yang ditandai dengan terlihat tenang dan percaya diri, waspada, memperhatikan banyak hal, sedikit tidak sabar, ketegangan otot ringan, sadar akan lingkungan, rilex atau sedikit gelisah.

c. Kecemasan sedang

Kecemasan ini memungkinkan untuk memusatkan pada hal-hal yang penting dan mengesampingkan hal lain yang bukan merupakan prioritas yang ditandai dengan menurunnya perhatian, penyelesain masalah menurun, tidak sabar, mudah tersinggung, tanda-tanda vital meningkat, ketegangan otot sedang, mondar-mandir, sering bekemih dan sakit kepala.

d. Kecemasan Berat

Kecemasan berat sangat mempengaruhi persepsi individu, dimana individu cenderung untuk memusatkan perhatian pada sesuatu yang terinci dan spesifik serta tidak dapat berfikir tentang hal yang lain. Semua perilaku dintunjukkan dengan tujuan untuk mengurangi ketegangan. Individu memerlukan banyak informasi dan arahan untuk bisa memusatkan pada area yang lain karena individu cenderung sulit berfikir, penyelesain masalah buruk, banyak berkeringat, bicara cepat, menggertakkan gigi, rahang menegang, mondar-mandir dan merasa gemetar.

e. Panik

Tingkat kecemasan paling tinggi adalah panik. Panik dari

suatu kecemasan berhubungan dengan teror dan ketakutan yang berlebih sehingga individu kehilangan kendali. Seseorang yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun disorganisasi kepribadian. Dengan adanya rasa panik dapat meningkatkan terjadinya motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, hilangkan pemikiran yang rasional dan timbul persepsi yang menyimpang.

5. Pengaruh Kecemasan Pada Kehamilan

Kecemasan selama masa kehamilan sampai trimester tiga apabila tidak diatasi maka akan mempengaruhi proses persalinan, pertumbuhan perkembangan janin, dapat menyebabkan bayi lahir prematur, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), proses persalinan lama, gangguan mental dan motorik anak. Kecemasan pada saat kehamilan sangat mempengaruhi kesehatan ibu dan janin sehingga perlu dilakukan intervensi untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil tersebut. (Arwan *et al.*, 2024)

Kecemasan pada ibu hamil selama masa kehamilan apabila tidak diatasi akan menimbulkan dampak yang negatif terhadap proses kehamilan meliputi kondisi ibu yang mengandung, kondisi janin dalam kandungan, dan masa pasca persalinan. Kecemasan dapat menimbulkan beberapa reaksi dalam tubuh ibu hamil. Kecemasan yang terjadi terus menerus dapat menyebabkan saraf simpatis memacu kerja pernafasan paru-paru guna mengalirkan oksigen ke jantung, sehingga

jantung dengan kuat memompa darah guna dialirkan keseluruh tubuh, termasuk yang dialirkan kedalam janin melalui plasenta dalam rahim ibu. Kondisi ini berarti menekan janin dengan kuat, akibatnya janin tergoncang seolah-olah didesak untuk keluar dari rahim, yang dapat menyebabkan kelahiran bayi premature. (Noviana, 2022)

Ibu hamil yang mengalami rasa cemas berlebihan akan berdampak buruk sehingga dapat memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Kondisi tersebut dapat mengakibatkan keguguran dan tekanan darah yang meningkat sehingga dapat menjadi salah satu faktor pencetus keracunan dan meningkatnya preeclampsia (komplikasi kejadian pada kehamilan berupa tekanan darah tinggi yang terjadi di dalam kehamilan akhir atau pada proses persalinan). Selain preeclampsia, ibu hamil yang kurang mendapat dukungan dan mengalami stres mental akan rawan mengalami kelahiran premature kelahiran kurang dari usia kehamilan 37 minggu dan bayi lahir dengan berat kurang dari 2500 gram. (Yanti, Kurnia Utami and Dwi Maulina, 2020)

C. Konsep Dasar Self Hypnosis

1. Pengertian *Self hypnosis*

Hipnosis adalah suatu keadaan fokus, tenang, dan relaks sehingga dapat mencerna informasi atau sugesti yang masuk ke dalam pikiran. Dalam pengertian yang lebih ilmiah “*Hipnosis* adalah penembusan faktor kritis pikiran sadar diikuti dengan diterimanya

suatu pemikiran atau sugesti. Ketika seseorang menempatkan dirinya dalam keadaan hipnosis, ia dikenal sebagai *self-hypnosis*. Hipnosis bukanlah cara menguasai pikiran seseorang melainkan seni mengelola pikiran.(Sugara, 2023)

Self hypnosis selain dikenal sebagai agent anti kecemasan yang kuat, juga mampu menimbulkan efek relaksasi yang tinggi. Respon relaksasi ini mempunyai efek mengurangi ketegangan dan stres dari pikiran seseorang. Pada prinsipnya hypnosis adalah *self hypnosis* artinya, bahwa semua kegiatan hypnosis adalah kegiatan yang dilakukan oleh klien terhadap dirinya. (Aseta *et al.*, 2022)

Kondisi relaksasi yang terjadi akibat perlakuan dengan *hypnosis* dapat memicu perubahan gelombang otak dimana pada kondisi hypnosis, otak akan memasuki gelombang alpha sampai tetha, pada keadaan ini pikiran menjadi sangat rilek, frekuensi gelombangnya menjadi lebih ritmis dan teratur sehingga efek yang timbul pada otak adalah diproduksinya neurotransmitter seperti endorfin, GABA, enkefalin dan beberapa *neurotransmitter* lain yang berfungsi untuk menurunkan kondisi cemas sekaligus menimbulkan efek relaksasi (Aseta *et al.*, 2022)

Manfaat *self-hypnosis* (Sadock (2018)) , *hipnosis* bekerja pada area yang terhubung ke pikiran dan sistem saraf pusat yang merupakan area potensial yang sangat besar. Area yang dapat dibantu hipnosis meliputi:

- 1) Kecemasan
- 2) Kepercayaan diri Infertilitas
- 3) Meningkatkan memorif
- 4) Manajemen nyeri
- 5) Masalah kinerja
- 6) Fobia
- 7) Menghentikan merokok
- 8) Memperkuat ingatan yang dimiliki
- 9) Memperkuat ingatan yang dimiliki

Hypnosis Diri dapat dicapai dengan macam-macam cara,seperti menciptakan sendiri relaksasi,melakukan gambaran visual,mendengarkan kaset-kaset meditasi,membuat otot-otot tubuh menjadi santai (progressive muscle relaxation),atau berbicara dengan diri sendiri (autogenetika). Hypnosis Diri dilakukan dengan tetap mempertahankan diri pada level kesadaran,dengan demikian kontrol diri tetap berjalan sehingga prosedur hypnosis lebih mudah dilakukan.

2. Prinsip – Prinsip *Self hypnosis*

Beberapa prinsip umum hypnosis serta efeknya terhadap perilaku :

- a. Setiap ide atau pemikiran menghasilkan respon fisik

Untuk menyesuaikan diri dengan tekanan hidup dan menghilangkan reaksi-reaksi fisik yang negatif, diperlukan untuk mengubah pola pikir. Memandang sesuatu secara positif, mengubah ide-ide negatif yang kaku menjadi sikap-sikap

positif yang kuat. Penyesuaian diri semacam itu bisa dicapai melalui *self hypnosis* dan memberikan gambaran lain mengenai penguatan fisik kita.

b. Apa yang harus dibayangkan atau diharapkan

Ketika pikiran bawah sadar menyatakan sebuah tujuan, secara langsung pikiran bawah sadar akan berusaha mencapai tujuan itu. Seseorang yang sangat yakin mencapai tujuan tanpa disadari akan berusaha menciptakan kondisi yang baik agar tujuan tersebut tercapai.

c. Hukum efek berbalik arah

Semakin keras kita berusaha mengerjakan sesuatu, semakin sulit untuk mencapainya. Ketika muncul konflik antara kehendak dan imajinasi (pembayangan mental kita tidak hanya melakukan apa yang ingin kita lakukan, tetapi kita juga melakukan hal sebaliknya).

d. Pola – pola kebiasaan yang baru bisa terbentuk dengan imajinasi

Sistem saraf manusia tidak bisa membedakan kejadian sebenarnya dengan kejadian yang dibayangkan. Pola – pola kebiasaan bisa diubah, bahkan bisa dibalik, dengan melatih atau melakukan respons atau perilaku baru dalam imajinasi kita.

e. Pola-pola kebiasaan bisa dilakukan dengan autosugesti

Ketika kata berkaitan dengan gambaran tertentu (objek

atau tindakan). Kata itu sendiri kemudian menjadi sinyal untuk respon pikiran mengenai gambaran tersebut dan berfungsi untuk menghasilkan respons yang sama sehingga gambaran tersebut muncul.

f. Hukum efek dominan

Ketika sugesti disertai dengan emosi yang kuat, kekuatan sugesti tersebut akan meningkat. Berbagai sugesti sebelumnya kini digantikan dengan kombinasi sugesti-emosi ini.

3. **Hipnosis dan Manfaatnya**

Self hypnosis dapat dimanfaatkan untuk mengubah sensasi rasa sakit, pengurangan nyeri, mengubah fokus perhatian, meningkatkan harga diri dan meningkatkan kenyamanan. Di zaman modern sekarang, *hypnosis* banyak mendapatkan manfaat bagi berbagai bidang kehidupan. Berbagai jenis aplikasi hipnosis yang sering digunakan dalam membantu berbagai bidang kehidupan manusia diantaranya. (Sugara, 2023)

- a. Stage *hypnosis* merupakan aplikasi *hypnosis* yang digunakan dalam hiburan yang bersifat komedi. Seorang stage hypnosis memiliki keterampilan dalam memilih individu yang memiliki tingkat sugestibilitas yang tinggi untuk dijadikan subjek dalam pertunjukan panggung.
- b. *Hypnotherapy* adalah aplikasi *hipnosis* yang digunakan untuk terapi dan membantu orang yang mengalami psikosomatis atau

mental block. Hipnoterapi ini memiliki penggunaan yang begitu luas karena dapat menangani masalah-masalah yang berkaitan dengan emosi dan perilaku.

- c. *Hypnoslimming* yakni metode hipnosis yang digunakan dalam membantu orang untuk diet atau menurunkan berat badan.
- d. *Forensic Hypnosis* yakni metode hipnosis yang digunakan dalam melakukan investigasi atau pencarian terhadap pelaku tindakan kriminalitas.
- e. *Hypnomotivation* yaitu metode hipnosis yang digunakan untuk memberikan motivasi kepada individu agar menjalani hidup lebih berarti dan bermakna.
- f. *Hypnoselling* yaitu metode hipnosis yang digunakan dalam bidang penjualan. Biasanya hypnoselling ini digunakan untuk membangkitkan motivasi kepada karyawan agar dapat meningkatkan penjualan.
- g. *Hypnobirthing* yaitu metode hipnosis yang digunakan dalam membantu melahirkan agar mudah dan tidak sakit. Teknik ini melibatkan relaksasi yang mendalam, pola pernapasan lambat dan petunjuk cara melepaskan endorfin dari dalam tubuh (zat relaksasi alami tubuh) yang memungkinkan calon ibu menikmati proses kelahiran yang aman, lembut, cepat dan tanpa proses pembedahan

4. Langkah – Langkah Self hypnosis

Teknik *self-hypnosis* menghasilkan relaksasi yang mendalam.

Dengan memandu pikiran menuju tingkat relaksasi yang dalam, individu menciptakan kondisi mental yang tenang dan fokus. Ini sangat penting karena dalam keadaan relaksasi yang mendalam, seseorang cenderung lebih mampu mengendalikan reaksi emosional dan impulsifnya.(Paramartha, Dharsana and Suranata, 2023)

Ada tiga tahapan dalam melakukan *self hypnosis* : (Sugara, 2023)

a. Menyiapkan Diri

Langkah pertama untuk melakukan *self hypnosis* ialah dengan mempersiapkan diri untuk masuk ke kondisi hypnosis.

Hal hal yang perlu diperhatikan dalam mempersiapkan diri :

- 1) Menyediakan waktu secara khusus untuk melakukan *self hypnosis*
- 2) Menyediakan tempat yang tenang dan jauh dari kegaduhan dan gangguan
- 3) Melakukan pernyataan kaemanan (*safety statement*)

b. *Pre-Hypnotic Suggestion*

Kebanyakan orang gagal melakukan *self hypnosis*, karena tidak memiliki kesiapan program apa yang akan di instal dalam pikirannya. Untuk itu, diperlukan latihan dengan cara melakukan sugesti sebelum masuk kondisi hypnosis mengenai program yang

di instal dalam pikirannya

c. Induksi diri dan *deepening* (pendalaman)

Induksi adalah teknik untuk menurunkan kesadaran dari kondisi normal menuju kondisi hypnosis. Pakar *hipnoterapi*, Milton H. Erickson menjelaskan “ *Every hypnosis is self hypnosis* ” artinya setiap *hypnosis*, pada dasarnya adalah *self hypnosis*. *Self hypnosis* memandu diri sendiri untuk memasuki kondisi hypnosis kemudian melakukan sugesti diri yang bermanfaat bagi dirinya. Teknik yang digunakan dalam menurunkan kesadaran dari kondisi normal menjadi kondisi hypnosis adalah dengan menggunakan teknik induksi diri (*self induction*) yaitu dengan cara merelaksasikan seluruh tubuh dan pikiran anda.

d. Tahapan Visualisasi dan Afirmasi

Dalam melalukan *self hypnosis*, afirmasi harus dilakukan bersamaan dengan melakukan visualisasi sehingga gambaran mental yang Anda imajinasikan dalam pikiran bawah sadar semakin melekat kuat. Afirmasi adalah teknik untuk memperkuat program pikiran yang ingin diinstal dalam pikiran Anda. Pada umumnya orang mengetahui afirmasi sebagai kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berulang-ulang dengan tujuan melakukan pemrograman pikiran bawah sadar.

Visualisasi adalah teknik melakukan pemrograman

pikiran dengan cara mengimajinasikan gambaran mengenai apa yang diinginkan dalam pikiran bawah sadar kita. Ada dua jenis visualisasi:

- 1) Visualisasi reseptif yaitu kita masuki kondisi rileks kemudian membiarkan gambar, suara, bau, rasa muncul dalam pikiran kita. Artinya teknik ini tidak menentukan dan mengarahkan apa yang muncul
- 2) Visualisasi aktif yaitu kita menentukan dan mengarahkan apa yang muncul dan dialami dalam pikiran kita.

e. Emerging

Tahapan terakhir dalam *self hypnosis* adalah bangun kembali menuju kondisi yang normal atau dikenal dengan sebutan emerging. Tahapan emerging umumnya dilakukan dengan cara melakukan hitungan. Sebelum anda melakukan tahapan emerging ini pastikan benar anda telah melakukan visualisasi dan afirmasi mengenai program pikiran yang ingin anda instal dalam pikiran bawah sadar anda. Setelah itu, anda lakukan tahapan emerging dengan cara menghitung angka

5. *Self hypnosis* Terhadap Kecemasan Ibu hamil

Untuk mendapatkan ketenangan dalam menghadapi persalinan ada beberapa teknik untuk menghilangkan kecemasan seperti, senam hamil, Distraksi, *Biofed back*, *Yoga*, *Acupressure*, Terapi aroma, Terapi Uap dan *hipnosis*. *Hipnosis* merupakan metode alami yang

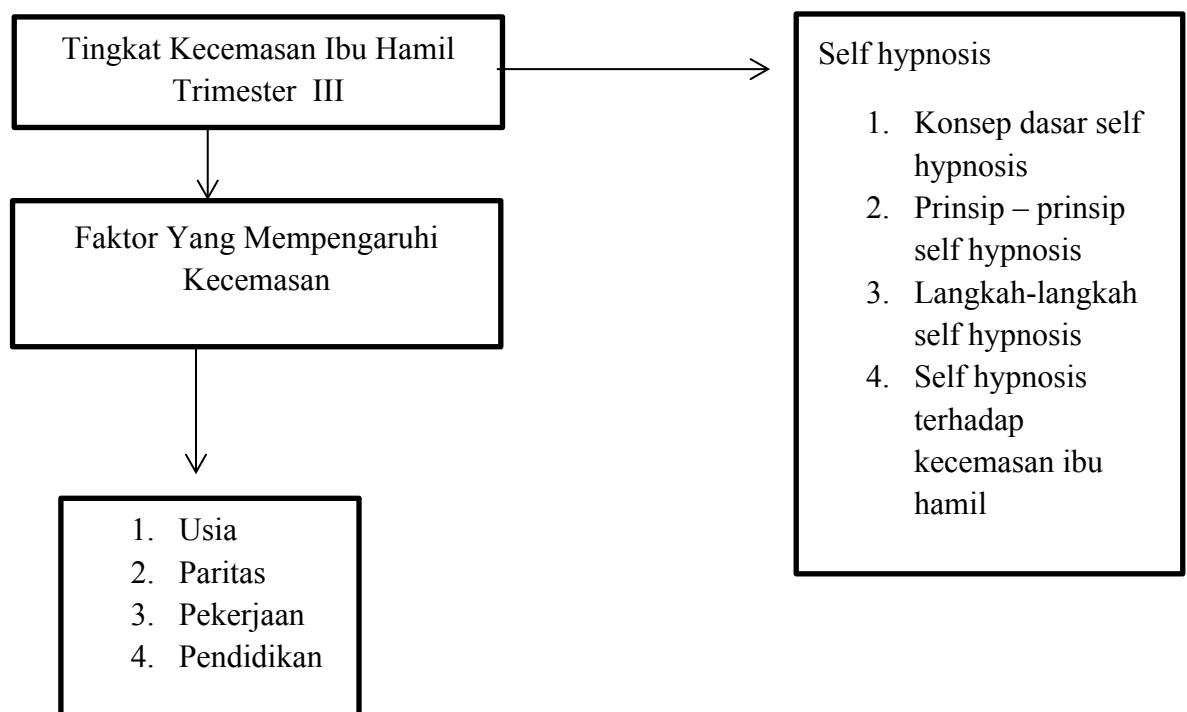
digunakan untuk menghilangkan rasa takut, panik, tegang, dan tekanan-tekanan lain.

Hipnosis dilakukan dengan melakukan kontak langsung dengan alam bawah sadar, dengan memberi sugesti agar dapat membangun berbagai kondisi emosional positif. Beberapa penelitian membuktikan bahwa metode hipnosis dapat meminimalkan dan bahkan menghilangkan rasa takut, ketegangan, sindrom rasa sakit dan kepanikan selama proses persalinan dibandingkan dengan metode lain seperti aroma terapi, akupuntur, audio-analgesia dan pijat akupuntur, audio-analgesia dan pijat. (Anggraeni, 2018)

Menurut *American Pregnancy Association* teknik relaksasi *self hypnosis* dapat digunakan selama kehamilan untuk mempersiapkan seorang ibu melahirkan dan untuk mencoba mengatasi sejumlah isu mulai dari ketakutan dan kondisi kesehatan yang berhubungan dengan kehamilan serta untuk mengurangi rasa kecemasan selama kehamilan. (Eliyawati, 2024). *Self hypnosis* mengubah sensasi atau perasaan tidak nyaman dan kondisi tegang oleh perhatian seseorang secara langsung untuk keluar dari rasa tidak nyaman pada seseorang (mengalihkan perhatian) atau dengan meringankan sugesti rasa tidak nyaman

D. Kerangka Teori

Tabel 2. 1 Kerangka Teori

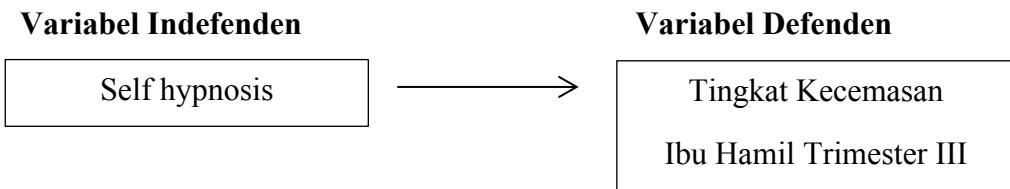


E. Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan visualisasi hubungan antara berbagai variabel, yang dirumuskan oleh peniliti setelah memnaca berbagai teori yang ada dan kemudian menyusun teorinya sendiri yang akan digunakannya sebagai landasan untuk penilitiannya. Kerangka konsep merupakan turunan dari kerangka teori yang telah disusun sebelumnya dalam tinjauan pustaka (Anggreni, 2022). Karena keterbatasan waktu dan kemampuan maka penilitian ini variabel indefendennya adalah pengaruh self hypnosis, sedangkan variabel defendennya tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3.

Dapat digambarkan pada kerangka konsep dibawah ini :

Tabel 2. Kerangka Konsep



F. Hipotesis

Menurut Suharsimi Arikunto dalam (Hardani et al., 2020), Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Ha : Ada pengaruh *self hypnosis* terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Kasih Bunda