

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan

A.1 Defenisi Kecemasan

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang . kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (state anxiety), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian (Nur & Risnawita. 2018)

Kecemasan adalah emosi, perasaan yang timbul sebagai respon awal terhadap stres psikis dan ancaman terhadap nilai-nilai yang berarti bagi individu. Kecemasan sering digambarkan sebagai perasaan yang tidak pasti, ragu-ragu, tidak berdaya, gelisah, kekhawatiran, tidak tenram yang sering disertai keluhan fisik.

A.2 Aspek-Aspek Kecemasan.

Deffenbacher dan haleus dalam register (1991) mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan, meliputi hal-hal dibawah ini.

- a) Kekhawatiran (Worry) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelak dibandingkan dengan teman-temannya.
- b) Emosionalitas (imotionality) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, tegang.

- c) Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (task generated interference) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu terkenan kaena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

A.3 Klasifikasi tingkat kecemasan

Ada empat tingkat kecemasan, yaitu ringan, sedang, berat dan panik (Towsend, 1996).

a) Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Kecemasan ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah kelelahan, iritabel, lapangan persepsi meningkat, kesadaran tinggi, mampu untuk belajar, motivasi meningkat dan tingkah laku sesuai situasi.

b) Kecemasan Sedang

Memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada masalah yang penting dan mengesampingkan yang lain sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang terarah. Manifestasi yang terjadi pada tingkat ini adalah kelelahan meningkat. Kecepatan denyut jantung dan pernafasan meningkat, ketegangan otot meningkat, bicara cepat dengan volume tinggi, lahan persepsi menyempit, mampu untuk belajar namun tidak optimal, kemampuan konsentrasi menurun, perhatian selektif dan terfokus pada rangsangan yang tidak menambah ansietas, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah, dan menangis.

c) Kecemasan berat

Sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Seseorang dengan kecemasan berat cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berfikir tentang hal lain. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu area yang lain. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah mengeluh pusing, sakit kepala, nausea, tidak dapat tidur dan (insomnia), sering kencing, diare, palpitas, lahan persepsi menyempit, tidak mau belajar secara efektif, berfokus pada dirinya sendiri dan keinginan untuk menghilangkan kecemasan tinggi, tidak berdaya, bingung, disorientasi.

d) Panik

Panik berhubungan dengan terperangah, ketakutan dan teror karena mengalami kehilangan kendali. Orang yang sedang panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Tanda dan gejala yang terjadi pada keadaan ini adalah susah bernafas, dilatasi pupil, palpitas, pucat, diaphoresis, pembicaraan inkoheren, tidak dapat berespon terhadap perintah sederhana, berteriak, menjerit, mengalami halusinasi dan delusi.

A.4 Alat Ukur Kecemasan

Untuk mengetahui sejauh mana derajat kecemasan seseorang apakah ringan, sedang, berat, atau berat sekali orang menggunakan alat ukur (instrumen) yang dikenal dengan nama *Hamilton Rating Scale For Anxiety (HRS-A)*. Alat ukur ini terdiri dari 14 kelompok gejala yang masing-masing kelompok dirinci lagi dengan gejala-gejala yang lebih spesifik. Masing-masing kelompok gejala diberi penilaian angka (score) antara 0-4, yang artinya adalah 0 berarti tidak ada gejala, nilai 1

berarti gejala ringan, nilai 2 gejala sedang, nilai 3 gejala berat, dan nilai 4 gejala berat sekali. Masing masing nilai angka (score) dari ke-14 kelompok gejala tersebut dijumlahkan dan dari hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui derajat kecemasan seseorang yaitu total nilai (score) <14 tidak ada kecemasan, nilai 14-20 kecemasan ringan, nilai 21-27 kecemasan sedang, nilai 28-41 kecemasan berat dan nilai 42-56 kecemasan berat sekali (Hawari, Dadang 2018).

B. Latihan Fisik Senam Yoga

B.1 Defenisi

Yoga adalah sebuah ilmu pengetahuan kuno yang berakar dari filosofi hindu dan bersifat pantheisme (kepercayaan bahwa seluruh alam semesta dan isinya bersifat ilahi). Yoga menciptakan keseimbangan antara emosional, mental, fisik dan dimensi spirital. Yoga merupakan suatu sistem yang komprehensif antara fisik (asana), latihan pernafasan (pranayama), konsentrasi dan meditasi (dharana dan dhyana) dan kontemplatif praktek.

Senam yoga adalah jenis olah raga tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian, termasuk menenangkan pikiran. Gerakan pranatal yoga dirancang khusus untuk melatih otot otot rahim agar bisa menunjang ruang gerak janin didalam kandungan. Dengan begitu, janin bisa berkembang dan bergerak secara optimal. Yoga juga membuat calon ibu lebih rileks, dan kondisi ini baik untuk janin. Saat melakukan yoga seorang ibu harus merasa senang dan tidak stres, karena dapat merugikan ibu dan mengganggu pertumbuhan janin

B.2 Manfaat

1) Manfaat fisik

- a) Saat hamil, sebenarnya hormone relaxing semakin banyak diproduksi oleh tubuh. Dengan melakukan yoga, otot-otot anda menjadi lebih kenyal elastis ; sendi Anda lebih mudah bergerak. Nah, untuk itu, penting sekali untuk memiliki keseimbangan otot. Kumpulan otot bekerja menjadi satu tim, ketika sebagian otot tegang dan memendek, maka otot yang lain lentur dan memanjang. Ketika Anda menyeimbangkan tim otot lawan, maka sendi dan postur tubuh Anda secara otomatis membaik juga. Dengan posisi yang baik selama masa kehamilan, bisa dipastikan posisi bayi Anda pasti akan optimal.
- b) Bernapas dengan baik bergantung pada postur yang baik, Ketika panggul dan tulang belakang berada dalam posisi seimbang, saat bahu Anda relaks, maka rongga dada Anda dapat memperluaskan kapasitasnya dengan mudah sehingga pernapasan tidak dibatasi, ini menjamin oksigenasi yang baik ke Bayi Anda.
- c) Ketika sering melakukan yoga dan menjadi terbiasa dengan olahraga ini Anda akan menemukan gerakan-gerakan yang dapat meminimalkan bahkan menghilangkan. Ketidaknyamanan yang sering dirasakan selama masa kehamilan, seperti heartburn, nyeri panggul atau tulang rusuk, kram di kaki, atau sakit kepala.
- d) Sirkulasi oksigen dan darah Anda bergantung pada kondisi otot-otot Anda. Yoga dapat membantu untuk memastikan bahwa bayi anda mendapatkan semua yang diperlukan untuk tumbuh sehat dan kuat. Postur-postur yoga

dapat membantu memperlancar suplai oksigen, nutrisi , dan vitamin dari makanan ke janin.

- e) Postur yoga pada masa kehamilan sebagian besar sama dengan postur yang anda ambil ketika berada dalam proses persalinan secara insting.
- f) Yoga membantu mempersiapkan kelahiran- fokus di napas dan kesadaran tubuh. Mengurangi kecemasan dan mengajari ibu hamil untuk beradaptasi dengan situasi baru.
- g) Menguatkan otot punggung, membuatnya lebih kuat untuk menyangga beban kehamilan dan menghindarkan dari cedera punggung atau sakit pinggang.
- h) Melatih otot-otot dasar panggul- perineum- yang berfungsi sebagai otot kelahiran, untuk kuat menyangga beban kehamilan dan juga menyangga kandung kemih serta usus besar. Semakin elastis otot dasar panggul, semakin mudah menjalani proses kelahiran dan semakin cepat pula proses pemulihan pasca melahirkannya.
- i) Membantu mengurangi/ mengatasi ketidaknyamanan fisik selama kehamilan, seperti morning sickness, sakit punggung, sakit pinggang, weak bladder, heartburn, dan konstipasi/sembelit.
- j) Meningkatkan kualitas tidur : banyak ibu hamil yang merasa sulit tidur karena stress, aktivitas bayi, atau hanya karena perut yang semakin membesar dan terasa kurang nyaman! Yoga membantu Anda untuk relaksasi yang juga dapat Anda gunakan untuk nyenyak.

- k) Mengurangi gejala yang tidak menyenangkan dari kehamilan, seperti mual, sakit kepala, sesak napas, dan nyeri punggung bawah. Yoga meningkatkan sirkulasi, pencernaan, dan keseimbangan musculoskeletal.
- l) Memperkuat dan mengendurkan otot-otot yang digunakan saat melahirkan.
- m) Penelitian menunjukkan bahwa yoga juga bisa digunakan untuk mencegah dan menurunkan hipertensi.

2) Manfaat Mental

- a) Menggunakan teknik-teknik pernapasan yoga untuk menenangkan diri dan memusatkan pikiran. Sebagian media self-help yang akan membantu saat dilanda kecemasan dan ketakutan. Atau saat perhatian tercerai-berai, atau saat perhatian terjebak dalam kemacetan lalu lintas pikiran
- b) Menggunakan teknik-teknik pernapasan yoga untuk beristirahat sejenak di saat jeda antara dua kontraksi, untuk mengumpulkan energi dan prana.
- c) Menggunakan teknik-teknik relaksasi untuk menginduksi rasa nyaman dan relaks di sepanjang kehamilan dan saat melahirkan. Menjaga otot-otot tubuh tetap relaks saat melahirkan.
- d) Mengurangi stress : rasa cemas, ragu, khawatir, dan emosi negative lain, semua bisa dilepaskan dengan prenatal yoga.

3) Manfaat spiritual

- a) Menggunakan teknik-teknik pemusatkan pikiran dan meditasi yang bermanfaat untuk berkomunikasi dengan sang buah hati dan meningkatkan keterikatan/bonding dengannya.

- b) Meningkatkan ketenangan dan ketenteraman batin selama menjalani kehamilan.
- c) Memandang segala sesuatu secara apa adanya, membantu saat ketakutan melanda untuk tidak terkuasai oleh rasa takut.
- d) Meningkatkan inner peace. Penerimaan diri, dan kepasrahan saat melewati semua kesulitan dalam proses kehamilan dan kelahiran.
- e) Meningkatkan kemampuan untuk merasa bahagia

B.3 Cara Melakukan Senam Yoga

- a) Perlengkapan
 - Handuk kecil Minum
 - air putih
 - Matras
 - Pakaian yang longgar, menyerap keringat dan menutup aurat. Gunakan kaos kaki jika memungkinkan untuk menjaga suhu tubuh stabil.
- b) Pendahuluan

Melakukan pemanasan senam **ZUMBA**



Gambar 2.1
Pemanasan Zumba

c) Putaran Sufi

- 1) Duduk dengan kedua lutut ditekuk dan telapak kaki ditempelkan.
Letakkan kedua tangan pada lutut. Condongkan tubuh kedepan, jaga agar punggung tidak membungkuk.
- 2) Perlahan, gerakkan tubuh berputar membuat lingkaran besar. Lakukan selama 5-10 putaran, kemudian ganti arah. Lakukan sambil bernafas dalam dan perlahan.
- 3) Kemudian luruskan kaki dan gerak-gerakkan otot kaki



**Gambar 2.2
Putaran Sufi**

d) Utkasana (postur kecil)

1. Berdiri dengan kedua kaki direnggangkan lebih besar daripada pinggul. Arahkan jari-jari kaki ke arah luar. Letakkan kedua tangan pada panggul.
2. Tarik nafas, panjangkan tulang punggung. Buang nafas, tekuk lutut hingga sejajar dengan tumit. Pastikan lutut tertari keluar tulang ekor masuk. Condongkan tubuh sedikit ke depan dan letakkan kedua tangan diatas paha. Tahan dalam posisi ini sambil bernafas perlahan selama

yang dirasakan nyaman. Saat menahan dalam posisi ini, anda juga dapat merentangkan tangan ke samping dan menekuk siku.

3. Tarik nafas, perlahan kembali luruskan lutut. Buang nafas, kembali rapatkan kaki. Lakukan postur ini 2 putaran.



**Gambar 2.3
Gerakan Postur Kecil**

- e) Postur berjongkok

مُبَارَكَةٌ Teknik I

1. Dari posisi berdiri. Rengangkan kedua kaki sedikit lebih lebar daripada pinggul. Arahkan jari kaki ke arah luar dan tumit kedalam.
2. Tekuk lutut dan perlahan turunkan pinggul turun ke alas (atau ke bangku pendek). Letakkan kedua tangan pada alas didepan tubuh dan diatas lutut. Jaga agar tulang ekor tetap tertarik kedalam. Tahan dalam posisi ini sambil tetap bernafas dalam selama 1 menit.
3. Letakkan tangan pada lutut, dan tekan tangan seraya kembali berdiri

مُبَارَكَةٌ Teknik II

1. Dari posisi berjongkok. Rengangkan kaki lebih lebar untuk merentangkan panggul lebih dalam. Condongkan tubuh lebih kedepan

dan letakkan kedua tangan pada alas. Jaga agar punggung tidak membungkuk.

2. Perlahan, ayun tubuh ke sisi kiri dan tahan selama 3 detik. Kemudian, ayun tubuh ke sisis kanan dan tahan selama 3 detik. Lakukan 5-10 putaran sambil bernafas perlahan.
3. Kembali dalam posisi berjongkok, dan perlahan kembali berdiri sambil menggerak-gerakkan otot kaki.



Gambar 2.4
Gerakan Postur Berjongkok

- f) Postur memutar panggul
 1. Berdiri dengan kedua kaki direnggangkan lebih lebar sedikit daripada pinggul. Tekuk lutut sedikit dan arahkan jari-jari ke luar. Letakkan kedua tangan pada pinggul.
 2. Perlahan, gerakkan pinggul berputar membentuk lingkaran besar. Lakukan, sambil bernafas dalam, sebanyak 5-10 putaran, dan putar arah.
 3. Tarik napas, kembali luruskan lutut. Buang napas, rapatkan kaki. Gerakkan otot-otot kaki untuk melepaskan ketegangan dan melancarkan kembali sirkulasi darah.
- g) Postur kupu-kupu

1. Duduk diujung bantal tipis dengan kedua kaki lurus dan direnggangkan sejajar pinggul. Tekuk lutut kanan dan letakkan telapak kaki kanan di sisi dalam paha kiri. Letakkan kedua tangan dipergelangan dan lutut kanan.
2. Perlahan, ayunkan lutut kanan naik dan turun naik dan turun selama 10 putaran. Luruskan kembali kaki kanan, dan gerak-gerakkan otot kaki untuk melepas ketegangan dari otot kaki.
3. Lakukan dengan sisi lainnya.



**Gambar 2.5
Gerakan Postur Kupu**

- h) Setelah itu dilakukan relaksasi dan pendinginan.



**Gambar 2.6
Relaksasi dan Pendinginan**

- i) Penutup

C. Latihan Fisik Senam Hamil

C.1 Defenisi

Senam hamil adalah suatu latihan gerak yang dilakukan oleh wanita hamil selama masa kehamilannya dengan gerakan yang disesuaikan dengan kondisi kehamilan dan bertujuan untuk mempersiapkan kondisi fisik dan mental dalam menghadapi persalinan yang aman dan lancar sesuai waktu yang diharapkan. Ibu hamil sangat membutuhkan kebugaran dan kesehatan yang optimal untuk menghindari resiko-resiko yang dapat membahayakan kondisinya dan janin yang dikandungnya. Hal ini dapat diupayaka dengan pola makan yang memenuhi kebutuhan gizi selama hamil, istirahat yang cukup, serta melakukan aktifitas fisik secara wajar dan sesuai dengan kondisi kehamilan. Kondisi bugar dan sehat akan membantu sang ibu dalam menjalankan aktifitas rutin sehari-hari dan menurunkan tekanan psikologis yang terkadang timbul menjelang masa persalinan. Dan, jenis olahraga atau aktivitas fisik yang dianjurkan selama masa ini adalah senam hamil.

C.2 Manfaat

a) Memperkuat elastisitas otot

Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut ,ligamen-ligamen, otot-otot dasar panggul, dan lain sebagainya yang berhubungan dengan proses persalinan. Dalam proses persalinan, kita ketahui bahwa untuk mendorong bayi keluar, diperlukan tenaga mendorong, yaitu HIS dan tenaga mengejan. Tenaga ini selain disebabkan HIS juga disebabkan oleh kontraksi otot-otot dinding perut yang mengakibatkan peningkatan tekanan intraabdominal. Otot-otot dinding perut yang kuat bersama-sama dengan elastisitas otot-otot dasar

panggul dan ligamen-ligamen yang kuat dapat mempertahankan kedudukan rahim pada tempatnya, sehingga memperkecil terjadinya prolaps uteri.

b) Membentuk sikap tubuh

Dengan sikap tubuh yang baik lama bersalin diharapkan dapat mengatasi keluhan-keluhan umum pada wanita hamil (sakit pinggang), mencegah letak bayi yang abnormal juga dapat mengurangi sesak nafas akibat bertambah besarnya perut.

c) Memperoleh relaksasi yang sempurna .

Relaksasi yang sempurna diperlukan selama hamil dan selama persalinan. Selain untuk mengatasi stres baik yang timbul dari dalam maupun dari luar, juga untuk mengatasi nyeri his serta untuk dapat mempengaruhi relaksasi segmen bahwa uterus yang mempunyai peranan penting dalam persalinan yang fisiologi.

d) Menjaga kesehatan dan meningkatkan fungsi kardiorespirasi.

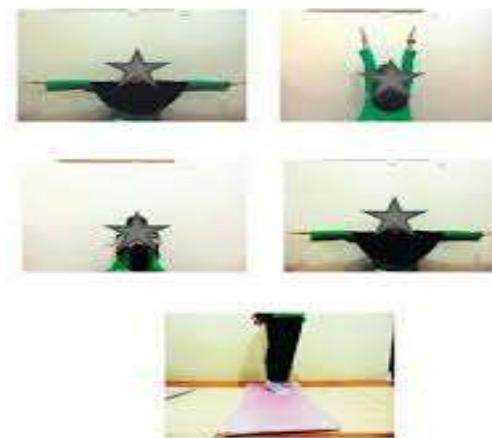
Dengan menguasai teknik pernafasan diafragma, jika pernafasan diafragma yang teratur dan berirama, diafragma jadi kuat, sehingga dapat membantu ibu pada saat mengejan. Karna pada waktu mengejan, selain his dan otot-otot dinding perut, diafragma juga ikut aktif mendorong bayi keluar.

C.3 Cara Melakukan Senam Hamil

a) Persiapan

- 1) Dalam keadaan tidak lapar dan tidak kenyang.
- 2) Jangan tahan BAK dan BAB Lakukan gerakan sesuai kemampuan secara bertahap. Jangan paksakan jika belum mampu

- 3) Hentikan jika terasa kram, kaku, mual, pusing dsb. Rilekskan tubuh, ambil nafas panjang dan beriahu instruktur
- b) Perlengkapan
 - 1) Handuk kecil
 - 2) air putih
 - 3) Matras
 - 4) Selimut
- c) Gerakan Pemanasan
 - 1) Posisi kedua tangan dipinggang. Kepala menoleh ke kanan dan kiri.
 - 2) Posisi tangan masih sama. Lalu, kepala ditekuk ke kanan dan kiri.
 - 3) Posisi tangan masih sama. Lalu, kepala diputar ke atas searah jarum jam lalu dibalik berlawanan arah.
 - 4) Gerakan Inti



**Gambar 2.7
Gerakan Inti**

d) Senam Payudara

Gerakan ke-1 : Kaki bersila dan kedua tangan di atas bahu dengan siku saling menempel. Lalu lengan diputar ke bawah hingga siku saling menempel kembali. Hitungan berikutnya lengan diputar ke atas hingga siku saling menempel kembali.

Gerakan ke-2 : Tangan kanan memegang siku kiri begitu pula sebaliknya. Lalu kencangkan otot lengan hingga otot payudara ikut mengencang.



Gambar 2.8
Senam Payudara

e) Senam Paha

Gerakan ke-1 : Kedua telapak kaki ditempel lalu paha diangkat dan diturunkan secara bergantian.

Gerakan ke-2: Kedua telapak kaki masih ditempel lalu tubuh dimajukan ke arah depan. Membungkuk serendah mungkin.



Gambar 2.9
Senam Paha

- f) Duduk Tawarruk

Gerakannya yaitu tumit kaki kiri menekan vagina dan ruas jari kaki kanan ditekuk.

- g) Senam Jongkok .

Gerakan dimulai dari jongkok dengan jarak selebar dua siku tangan lalu berdiri perlahan-lahan kemudian jongkok lagi

- h) Merangkak

Gerakannya yaitu merangkak sambil menaikkan punggung perlahan-lahan dan kepala menunduk sampai melihat perut. Selanjutnya, punggung kembali diturunkan dan kepala terangkat ke atas.



Gambar 2.10

Gerakan Merangkak

- i) Sujud

Sujud seperti yang dilakukan dalam shalat. Kaki membentuk sudut siku-siku dengan lantai. Untuk hasil yang lebih baik, lakukan min. 3 menit



**Gambar 2.11
Gerakan Sujud**

- j) Senam Angkat Pinggul

Gerakannya yaitu tubuh dalam posisi terlentang dan kaki ditekuk. Setelah itu, angkat pinggul yang tinggi dan tahan secukupnya.



**Gambar 2.12
Gerakan Angkat Pinggul**

- k) Pendinginan

▪ Tidur nyaman

▪ Atur nafas dengan lembut.

- l) Penutup

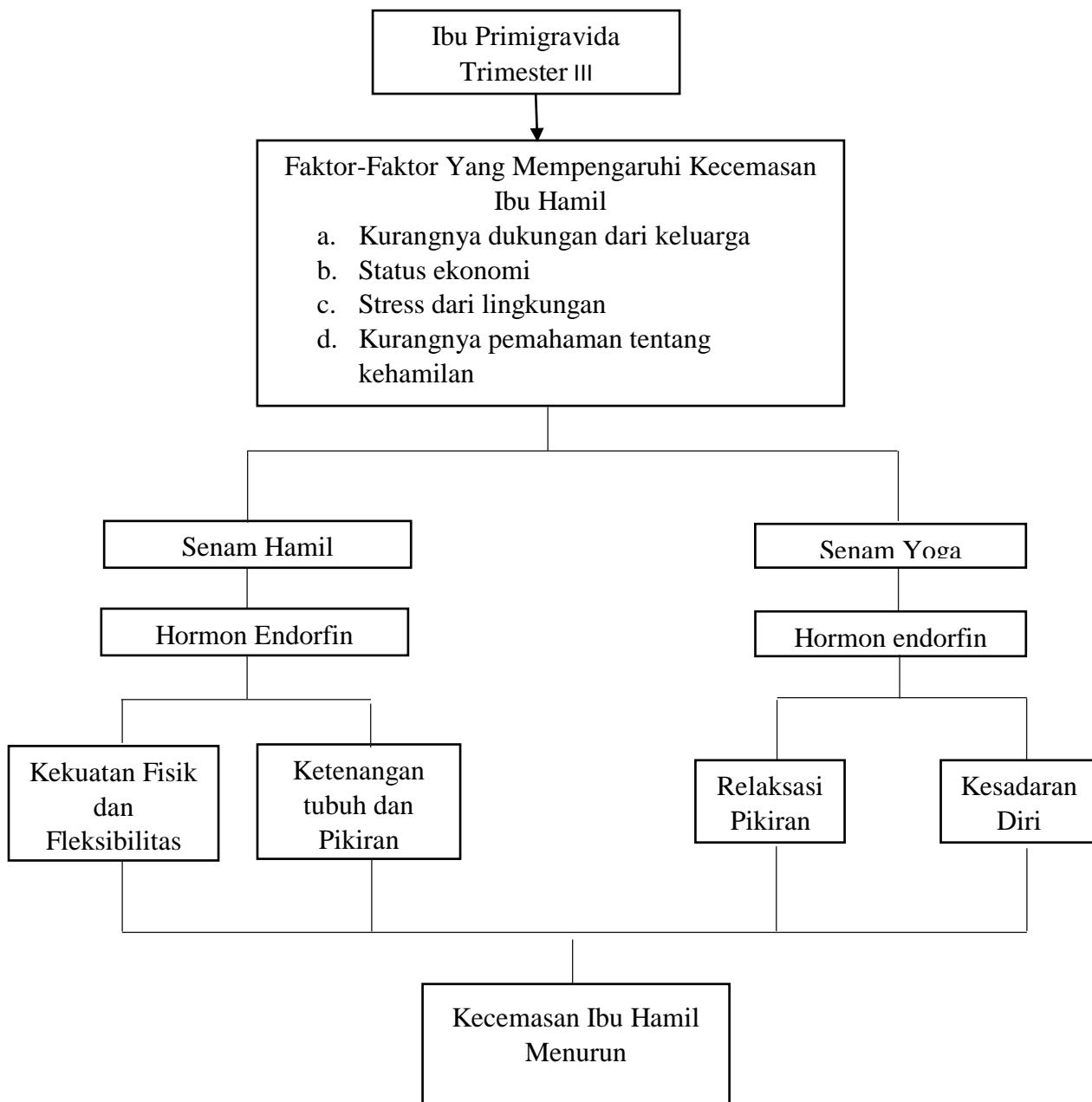
Ucapkan Alhamdulillah Saling mendoakan ibu-ibu hamil lainnya agar dimudahkan dalam proses kehamilan dan persalinannya oleh Allah Berjabat tangan dan salam

D. Kriteria Dan Undang-Undang

Kriteria tenaga kesehatan terdapat pada Peraturan Mentri Kesehatan RI No 1109/MENKES/PER/IX/2007 Tentang Tenaga Komplementer Alternatif Di Fasilitas Pelayanan Kesehatan BAB V Pasal 12, yaitu:

1. Tenaga kesehatan yang memiliki pendidikan terstruktur dalam bidang pengobatan komplementer-alternatif.
2. Tenaga pengobatan komplementer-alternatif dalam memberikan pengobatan harus sesuai dengan kompetensi tenaga kesehatan, pengetahuan dan keterampilan yang dimilikinya.
3. Tenaga sebagaimana dimaksud harus mengikuti ketentuan peraturan perundang-undangan tentang penyelenggaran pengobatan tradisional

E. Kerangka Teori

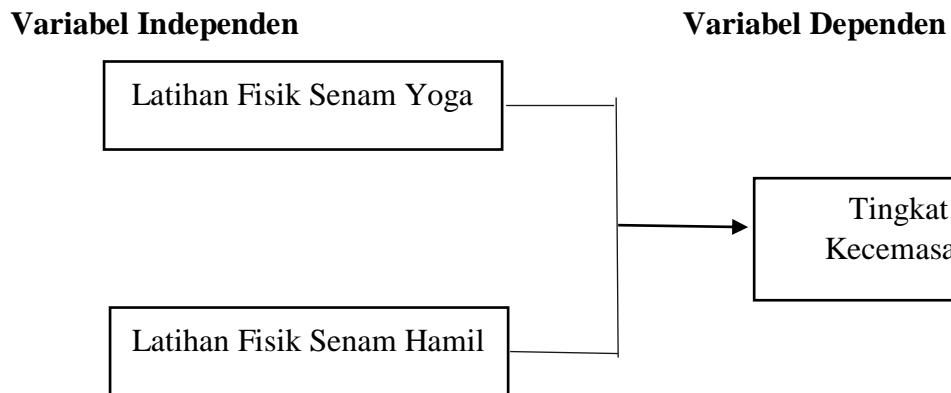


Gambar 2.13

Kerangka teori ini disusun berdasarkan sumber pustaka berikut : Farida Aryani, 2016 ; Gusti, 2016.

F. Kerangka Konsep

Kerangka konsep dalam penelitian ini menjelaskan dengan harapan diberikannya latihan fisik senam yoga dan senam hamil dapat mengurangi tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III.



**Gambar 2.14
Kerangka Konsep**

G. Hipotesis

Hipotesis penelitian ini adalah

1. Adanya efektifitas senam yoga untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di Klinik Bidan Eka dan Klinik Pratama Rumah Zakat .
2. Adanya efektifitas latihan fisik senam hamil untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di Klinik Bidan Eka dan Klinik Pratama Rumah Zakat .