

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Hipnosis Lima Jari

1. Defenisi Hipnosis Lima Jari

Terapi hipnosis lima jari adalah suatu metode yang memanfaatkan lima jari tangan untuk membantu klien mengubah cara pandang terhadap ansietas, stres, ketegangan, dan rasa takut. Dalam terapi ini, klien akan menerima saran-saran yang disampaikan di ambang bawah sadar saat berada dalam keadaan rileks, sambil menggerakkan jari-jarinya sesuai dengan instruksi (Mawarti, 2021). Dengan demikian, terapi hipnosis lima jari menjadi teknik relaksasi yang efektif, di mana fokus pikiran dialihkan kepada hal-hal yang menyenangkan, guna mengurangi ansietas, ketegangan, dan ketakutan.

Hipnosis Lima Jari dapat digunakan oleh ibu hamil untuk mengurangi kecemasan. Kecemasan yang dialami oleh ibu hamil diperkirakan mempengaruhi antara 15% hingga 23% dari kehidupan mereka. Umumnya, tingkat kecemasan ini paling tinggi terjadi pada trimester ketiga, menjelang persalinan. Beberapa ketakutan yang biasa dialami termasuk rasa sakit saat melahirkan, proses persalinan itu sendiri, serta kemungkinan terjadinya gangguan perdarahan (kiruthiga., 2017).

Menurut american pregnancy association, hipnosis lima jari bisa dimanfaatkan selama masa kehamilan untuk membantu calon ibu mempersiapkan diri menjelang persalinan, mengatasi ketakutan, serta menangani kondisi kesehatan yang berkaitan dengan kehamilan, sekaligus mengurangi kecemasan (yessie., 2017)

Hipnosis lima jari memiliki potensi untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil pada trimester ketiga. Terapi ini tidak hanya efektif untuk memperbaiki pola tidur, tetapi juga merupakan salah satu metode terapi komplementer yang mudah diterapkan, terjangkau, dan dapat dilakukan di mana saja. Keunggulan lain dari hipnosis lima jari adalah kemampuannya untuk memberikan rasa tenang dan relaksasi yang mendalam. Oleh karena itu, sangat diharapkan bagi tenaga kesehatan untuk lebih intensif dalam

memberikan penyuluhan yang baik kepada individu dan keluarga, terutama bagi ibu hamil, agar selalu dapat mempertahankan pola pikir positif.

2. Cara Kerja Hipnosis lima Jari

Proses hipnotis lima jari ini dapat dilakukan dalam waktu sekitar 10 menit dengan tubuh yang santai dan fokus. Langkah pertama adalah menyentuh jari telunjuk dengan ibu jari, sambil membayangkan diri Anda merasa sehat. Pada langkah kedua, sentuh jari tengah dengan ibu jari dan bayangkan berada di tengah orang-orang tercinta. Pada langkah ketiga, sentuh jari manis dengan ibu jari dan ingat prestasi yang pernah Anda capai, agar Anda merasa bernilai bagi keluarga dan orang lain. Kemudian, pada langkah keempat, sentuh jari kelingking dengan ibu jari dan bayangkan tempat terindah yang pernah Anda kunjungi. Setelah itu, tarik napas lewat hidung dan hembuskan perlahan melalui mulut (Keliat *et al.*, 2011) dalam oleh Wulandari (2021).

3. Manfaat Melatih Hipnosis Lima Jari

Hipnosis lima jari memiliki manfaat yang signifikan dalam penanganan kecemasan. Pendekatan ini dirancang untuk mendorong proses kesadaran sukarela, dengan tujuan untuk memengaruhi pikiran, persepsi, perilaku, dan sensasi seseorang. (Priyono, 2021)

Manfaat Melatih Hipnnotis lima Jari untuk membantu klien mengubah cara pandang terhadap ansietas, stres, ketegangan, dan rasa takut. Dalam terapi ini, klien akan menerima saran-saran yang disampaikan di ambang bawah sadar saat berada dalam keadaan rileks, (Mawarti, 2021).

4. Evaluasi Hipnosis Lima Jari

Terapi hipnosis dengan teknik lima jari terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan. Sebelum terapi diterapkan, 20 responden menunjukkan tingkat kecemasan yang tergolong sedang hingga berat, dengan skor yang berada di antara 21-34. Setelah penerapan terapi hipnosis lima jari, 15 responden mengalami penurunan tingkat kecemasan yang signifikan, dengan skor yang kini berkisar antara 7-20. Hal ini menunjukkan bahwa mereka berada

dalam kondisi kecemasan yang ringan bahkan, dalam beberapa kasus, tidak merasakan kecemasan sama sekali.

5. Standar Operasional Prosedure Hipnosis Lima Jari

Pengertian	Memberikan perasaan nyaman,ketenangan kepada klien yang mengalami kecemasan dengan membimbing klien melakukan hipnotis lima jari
Tujuan	1. Menurunkan tingkat kecemasan pada klien 2. Memberikan perasaan nyaman, dan tenang
Instrumen	Alat tulis
Pelaksanaan	<p>A.Tahap Pra Interaksi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melihat data tingkat kecemasan klien <p>B. Tahap Orientasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Memberikan salam dan menyapa nama klien Memperkenalkan diri 3. Menanyakan perasaan klien hari ini 4. Menanyakan cara yang biasa digunakan agar rileks Menjelaskan tujuan dan prosedur 5. Menanyakan persetujuan dan kesiapan klien <p>C.Tahap Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengatur posisi yang nyaman dan tenang menurut klien sesuai dengan kondisi klien (duduk/berbaring) 2. Mengatur lingkungan yang nyaman dan tenang Meminta klien untuk tarik nafas dalam terlebih dahulu sampai klien benar-benar nyaman Meminta klien untuk memejamkan kedua matanya 3. Meminta klien menyatukan ibu jari dengan jari telunjuk,bayangkan kondisi saat sehat, 4. Meminta klien menyatukan ibu jari dengan jari tengah,bayangkan bahwa klien berada di tengah-tengah orang yang disayangi sehingga klien benar-benar merasa bahagia, 5. Selanjutnya meminta klien menyatukan ibu jari dengan jari manis,bayangkan prestasi yang pernah klien capai sehingga klien merasa berharga bagi keluarga dan orang lain, 6. Meminta klien menyatukan ibu jari dengan jari kelingking,bayangkan tempat terindah yang pernah klien kunjungi sehingga klien merasakan kembali situasi yang bahagia itu. 7. Meminta klien sekarang untuk tarik nafas,hembuskan pelan melalui mulut sebanyak 2 kali sambil meminta klien untuk membuka matanya pelan-pelan

	D.Tahap Terminasi <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi perasaan klien setelah dilakukan tindakan Meminta klien untuk menyebutkan langkah-langkah hipnotis lima jari 2. Memberikan reinforcement positif kepada klien Rencana tindak lanjut (kontrak waktu,tempat,tanggal) 3. Berpamitan dengan klien 4. Mengisi dalam lembar observasi kegiatan klien
--	--

Sumber, Surani Wulandari1 , Arnika Dwi Asti (2021)

B.Gangguan Ansietas

1. Defenisi Ansietas

Kecemasan adalah perasaan khawatir dan takut yang tidak jelas, yang sering kali berlebihan dan berlangsung terus-menerus, terutama berkaitan dengan ketidakpastian yang dirasakan oleh ibu hamil. Ibu hamil termasuk dalam kelompok yang rentan mengalami perubahan psikologis selama masa kehamilan, termasuk tingkat kecemasan yang tinggi, baik dalam menghadapi kehamilan maupun proses persalinan. Gangguan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dapat berdampak negatif pada proses kehamilannya, mulai dari kemungkinan adanya gangguan pada perkembangan janin di dalam rahim hingga pengaruhnya terhadap proses persalinan dan masa nifas setelahnya. (Masy. 2022).

2. Penyebab Ansietas

Berikut Faktor-Faktor penyebab ansietas menurut Tim Pokja SDKI DPP PPNI (2016) dalam KTI (Mubarok,2022),yaitu:

1. Krisis Situasional
2. Kebutuhan Tidak Terpenuhi
3. Krisis Mutarasional
4. Ancaman terhadap konsep diri
5. Kekahwatiran mengalami kegagalan
6. Disfungsi sistem keluarga
7. Hubungan orang tua- anak tidak memuaskan
8. Faktor keturunan(tempramen yang mudah terhasut sejak lahir)

9. Terpapar bahaya lingkungan (mis,toksin,polutan,dan yang lain)
10. Kurang terpapar informasi

3. Tanda Dan Gejala Ansietas

Subyektif:

1. Hilangnya nafsu makan
2. Masalah pencernaan seperti diare atau konstipasi
3. Perasaan gelisah
4. Berkeringat tanpa sebab yang jelas Tangan yang bergetar
5. Sakit kepala dan kesulitan tidur
6. Rasa lelah yang berkepanjangan
7. Kesulitan dalam berpikir
8. Mudah lupa
9. Merasa tidak memiliki nilai atau penting
10. Rasa tidak aman
11. Perasaan tidak bahagia
12. Kesedihan yang sering disertai dengan tangisan
13. Kesulitan dalam menikmati aktivitas sehari-hari

Obyektif:

1. Peningkatan nadi dan tekanan darah
2. Ketidakmampuan untuk menerima informasi dari lingkungan sekitar
3. Fokus terpusat hanya pada hal-hal yang menjadi perhatiannya
4. Ketakutan terhadap hal-hal yang tidak jelas atau spesifik
5. Gangguan dalam pekerjaan sehari-hari
6. Kesulitan dalam melakukan aktivitas rutin
7. Gerakan meremas tangan yang tidak terkontrol
8. Bicara dengan cepat dan berlebihan
9. Penanganan Gangguan Ansietas

4. Alat Ukur Ansietas

Menurut Rahmadina (2021) untuk mengetahui sejauh mana derajat kecemasan seseorang apakah ringan,sedang,berat,dan 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 dibagi dengan karakter tertentu. Setiap kelompok gejala diberi skor dari 0 sampai 4 yang berarti:

0 = Tidak ada gejala atau keluhan (Tidak Ada Gejala Sama Sekali)

1 = Gejala Ringan (Satu Gejala Yang Ada)

2 = Gejala Sedang (Separuh Gejala Yang Ada)

3 = Gejala Berat (>Separuh Gejala)

4 = Gejala Berat Sekali (Semua Gejala Ada)

Setiap nilai angka (skor) dijumlahkan dari 14 kelompok gejala dan dari hasil total tersebut dapat dilihat derajat kecemasan seseorang, antara lain:

Total Nilai (Score) <14 = Tidak ada kecemasan

14-20 = Kecemasan ringan

21-27 = Kecemasan sedang

28-41 = Kecemasan berat

42-56 = Kecemasan berat sekali

C. Konsep Dasar Kehamilan

1. Defenisi Kehamilan

Kehamilan trimester III merupakan trimester akhir kehamilan, pada periode ini pertumbuhan janin dalam rentang waktu 29-40 minggu dimana periode ini adalah waktu untuk mempersiapkan persalinan. Pada trimester III ibu hamil sering terlihat khawatir disebabkan karena ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil trimester III. Sehingga menyebabkan perubahan fisiologis pada tubuh ibu hamil salah satu perubahan fisiologis ibu hamil trimester III yaitu perubahan pada sistem

muskuloskeletal. Tubuh berubah secara bertahap dari perubahan postur dan cara berjalan.

2. Etiologi

Suatu Kehamilan Akan terjadi bila ada lima aspek penting berikut

a. Ovum

Ovum merupakan sel berukuran sekitar 0,1 mm yang terdiri dari nukleus yang mengapung dalam vitelus, dikelilingi oleh zona pellucida dan kromosom radiata.

b. Spermatozoa

Spermatozoa memiliki bentuk menyerupai kecebong, dengan kepala yang lonjong dan agak datar berisi inti sel, leher yang menghubungkan kepala dengan bagian tengah, serta ekor yang memungkinkan gerakan cepat.

c. Konsepsi

Konsepsi adalah proses yang terjadi ketika sperma bersatu dengan ovum, biasanya berlangsung di tuba fallopi.

d. Nidasi

Nidasi merujuk pada proses masuk dan menempelnya hasil konsepsi ke dalam endometrium.

e. Plasentasi

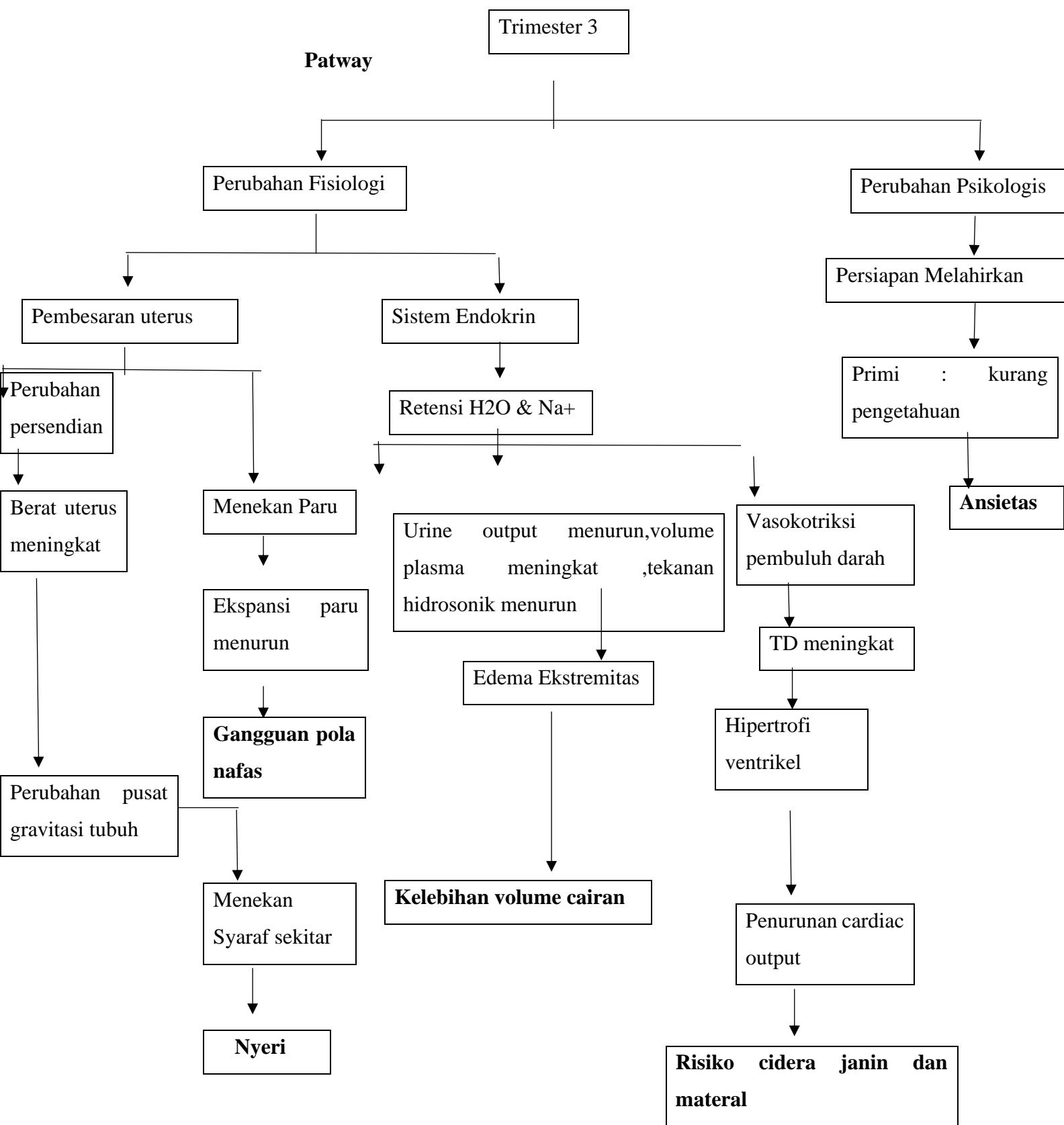
Plasentasi adalah proses penting yang menyediakan alat bagi janin untuk pertukaran zat antara ibu dan anak, serta sebaliknya

3. Patofisiologi kehamilan

Kehamilan adalah Rangkaian Proses yang dimulai dengan konsepsi (pembuahan) dan berakhir dengan permulaan persalinan. Secara teoretis, proses kehamilan ini menyebabkan perubahan fisik maupun emosional dari ibu hamil. Perubahan ini terjadi akibat adanya ketidakseimbangan hormon progesteron dan hormon estrogen yakni hormon kewanitaan yang ada di dalam tubuh ibu sejak terjadinya proses kehamilan. Perubahan psikofisiologis dalam kehamilan merupakan ilmu yang berhubungan dengan fisik dan psikologis, berkaitan erat antara anatomi dan fisiologi serta fenomena psikologi dan perilaku yang

terbentuk baik karena perubahan fisik maupun lingkungan. Perubahan dalam dimensi psikofisiologis tersebut adalah:

1. Sistem reproduksi (uterus)
2. Sistem trakttus urinarius (sering BAK) karena kepala janin mulai turun ke pintu atas panggul(PAP)
3. Respirasi (Kesulitan bernafas) usus tertekan uterus
4. Kenaikan BB (awal sampai dengan akhir kehamilan
5. Sirkulasi Darah
6. Sistem muskulokletal



4 Tanda Dan Gejala Kehamilan

Tanda dan gejala kehamilan dapat dibagi menjadi tiga kategori utama, yaitu:

A. Tanda dan Gejala Kehamilan Pasti

Tanda dan gejala kehamilan yang dapat dipastikan antara lain:

1. Gerakan Bayi: Ibu akan merasakan gerakan bayi yang cukup kuat di dalam perut, biasanya mulai terasa pada usia kehamilan lima bulan.
2. Bayi Dapat Dirasakan: Sejak memasuki usia kehamilan 6 atau 7 bulan, bayi dapat dirasakan di dalam rahim.
3. Denyut Jantung Bayi: Pada usia kehamilan 5 atau 6 bulan, denyut jantung bayi dapat didengar dengan menggunakan alat seperti stetoskop atau fetoskop.
4. Tes Kehamilan Positif: Hasil tes kehamilan medis, yang dilakukan menggunakan alat tes di rumah atau di laboratorium dengan sampel urine atau darah, menunjukkan bahwa ibu hamil (Sutanto dan Fitriana, 2020).

B. Tanda dan Gejala Kehamilan Tidak Pasti

Berikut adalah beberapa tanda dan gejala yang dapat mengindikasikan kehamilan meskipun tidak pasti:

1. Tidak Menstruasi: Hal ini sering menjadi tanda awal kehamilan. Jika seorang ibu tidak mengalami haid, kemungkinan ia hamil. Namun, penyebab lain bisa jadi karena masalah gizi, emosi, atau menopause.
2. Mual atau Ingin Muntah: Mual di pagi hari, atau morning sickness, adalah hal umum yang dialami sebagian ibu hamil, meskipun ada juga yang merasakan mual sepanjang hari. Mual bisa juga disebabkan oleh penyakit atau infeksi parasit.
3. Payudara Menjadi Peka: Perubahan pada payudara seperti rasa lunak, sensitif, gatal, dan nyeri saat disentuh menunjukkan peningkatan produksi hormon estrogen dan progesteron.

4. Bercak Darah dan Kram Perut: Bercak darah dan kram sering kali disebabkan oleh implantasi embrio di dinding rahim, yang merupakan kondisi normal.
5. Kelelahan dan Mengantuk: Rasa lelah dan mengantuk yang umum terjadi pada tiga atau empat bulan pertama kehamilan disebabkan oleh perubahan hormonal serta peningkatan beban kerja organ-organ tubuh saat mendukung ibu dan janin. Penyebab lain mungkin anemia atau stres.
6. Sakit Kepala: Sakit kepala dapat muncul akibat kelelahan, mual, ketegangan, atau depresi yang timbul dari perubahan hormon tubuh selama kehamilan.
7. Sering Berkemih: Frekuensi berkemih yang meningkat biasanya terjadi pada tiga bulan pertama dan satu hingga dua bulan terakhir kehamilan. Namun, penyebab lain bisa juga karena stres atau infeksi.
8. Sembelit: Peningkatan hormon progesteron dapat menyebabkan sembelit dengan memperlambat gerakan usus agar penyerapan nutrisi untuk janin lebih optimal.
9. Sering Meludah: Fenomena hipersalivasi atau sering meludah biasanya disebabkan oleh perubahan kadar estrogen.
10. Peningkatan Suhu Basal Tubuh: Suhu basal tubuh yang diukur di mulut saat bangun tidur akan sedikit meningkat setelah ovulasi dan turun saat menstruasi.
11. Ngidam: Perubahan nafsu makan, seperti ketidaknsukaan atau keinginan terhadap makanan tertentu, merupakan ciri khas dari ibu hamil yang sering dipengaruhi oleh perubahan hormon.
12. Perut Membesar: Setelah tiga atau empat bulan kehamilan, perut ibu biasanya akan terlihat lebih besar. Namun, penting juga untuk tidak mengabaikan kemungkinan adanya kondisi lain seperti kanker (Sutanto dan Fitriana, 2019).

5. Perawatan Pasien Kehamilan

Pada kehamilan trimester III ini perlu pemeriksaan kandungan untuk mengetahui kondisi janin yang akan dilahirkan. Umumnya pemiksaaan pada trimester ke III dilakukan 2 kali(Khusniya Fatin Nur'aini,2021).

A. Ultrasonografi

Pemeriksaan UGS untuk mengetahui posisi janin,apakah janin sunsang atau dalam posisi normal.selain itu juga mengukur panjang leher rahim.

B. Pemeriksaan laboratorium

Pemeriksaan laboratorium pada ibu hamil yaitu dengan mengambil sampel pada vagina atau dubur ibu hamil, hal ini untuk mengidentifikasi adanya bakteri streptokokus grup B. Bakteri ini dapat menginfeksi bayi seperti gangguan pendengaran,penglihatan,pneumonia dan juga merningitis.Selain itu bakteri SGB, pemeriksaan kadar glukosa juga diperlukan untuk melihat resiko diabetes gestasional pada ibu hamil.

C. Tes non Stres,

Tes ini untuk menilai dan mengevaluasi kesehatan janin dengan menggunakan alat yang bisa mendengarkan detak jantung janin. Tes ini juga berfungsi untuk mengidentifikasi apakah janin akan beresiko mengalami kematian di dalam urine atau risiko komplikasi neonatal.

D. Pemeriksaan Leopold

Leopold maneuvers adalah metode pemeriksaan kehamilan yang memiliki tingkat akurasi sekitar 63–88% dalam memprediksi posisi janin di dalam rahim. Namun, tingkat akurasi tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah keterampilan dan pengalaman dokter yang memeriksa. Oleh karenanya, metode pemeriksaan ini perlu dibarengi dengan pemeriksaan USG abdomen agar bisa memberikan hasil yang lebih akurat

E. Tes Haemoglobin

Hemoglobin adalah protein yang terdapat dalam sel darah merah, berfungsi untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh serta membawa karbon dioksida dari tubuh untuk dikeluarkan melalui paru-paru.Bagi ibu hamil, penting untuk menjalani tes hemoglobin (Hb) guna memeriksa apakah kadar Hb berada dalam rentang normal atau jika terdapat penurunan. Kadar hemoglobin yang

rendah, atau anemia, selama kehamilan biasanya disebabkan oleh kekurangan zat besi. Zat besi sendiri merupakan komponen utama dalam pembentukan hemoglobin.