

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kehamilan

A.1 Defenisi Kehamilan

Menurut Wiknjosastro (2008), Kehamilan adalah proses melanjutkan keturunan yang terjadi secara alami. Kehamilan sebagai suatu proses yang terjadi antara perpaduan sel sperma dan ovum sehingga terjadi konsepsi sampai lahirnya janin, lamanya hamil normal adalah 280 hari atau 40 minggu dihitung dari haid pertama haid terakhir (HPHT) (Pratiwi, 2019).

Kehamilan terdiri dari proses penyatuan sel mani atau sperma dengan sel telur di tuba fallopi yang disebut dengan fertilisasi kemudian dilanjutkan oleh proses pembelahan awal mitosis sampai beberapa kali diikuti dengan proses implantasi atau nidasi yaitu tertanamnya hasil konsepsi ke dalam endometrium (Rukiah, 2013).

Kehamilan adalah fertilisasi atau penyatuan antara spermatozoa (dari pria) dan ovum (sel telur dari wanita) yang dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Dari fase fertilisasi hingga kelahiran bayi, kehamilan normal akan berlangsung selama 40 minggu yang dibagi menjadi tiga semester yaitu trimester pertama yang berlangsung dalam 13 minggu pertama, trimester kedua berlangsung antara minggu ke-14 sampai minggu ke-27 dan trimester ketiga berlangsung dari minggu ke-28 hingga kelahiran (Rahmita, 2017).

A.2 Perubahan Adaptasi Fisiologis Dan Psikologis Ibu TM I, II, III

Perubahan-perubahan anatomi dan fisiologis segera terjadi setelah fertilisasi dan berlanjut sepanjang kehamilan. Kebanyakan adaptasi yang besar sekali terjadi sebagai respon terhadap stimulasi fisiologik yang diberikan janin atau jaringan janin, sistem komunikasi ibu janin. Perubahan akibat kehamilan dialami oleh seluruh tubuh manusia, mulai dari sistem pencernaan, pernafasan, kardiovaskuler, integumen, endokrin, metabolisme, muskuloskeletal, payudara, kekebalan dan sistem reproduksi khususnya pada alat genetalia eksterna dan interna (Rukiah, 2013).

Perubahan psikologis selama kehamilan kebanyakan wanita mengalami perubahan diantaranya adalah :

1. Pada trimester I sering dianggap sebagai periode penyesuaian, sebagian ibu hamil merasa sedih tentang kenyataan bahwa dia hamil, kurang lebih 80% wanita mengalami kekecewaan, penolakan, kecemasan, depresi dan kesedihan dan beberapa wanita yang merencanakan kehamilannya akan merasa sangat senang sekaligus tidak percaya bahwa dirinya telah hamil dan mencari tanda bukti kehamilannya pada setiap jengkal tubuhnya. Terdapat perubahan yang berbeda-beda tiap ibu hamil pada hasrat untuk melakukan hubungan seks.
2. Pada Trimester II ibu sudah mulai terbiasa dengan kadar hormon yang tinggi dan ibu sudah bisa menerima kehamilannya. Ibu sudah dapat merasakan gerakan anak dan merasa bayi sebagai individu yang merupakan bagian dari dirinya, Ibu sudah melepas kekhawatiran dan ketidaknyamanan, hubungan

sosial meningkat dengan wanita hamil yang lainnya, menuntut perhatian dan cinta dan libido meningkat.

3. Pada ibu trimester III rasa tidak nyaman muncul kembali, merasa dirinya jelek, aneh dan tidak menarik, muncul kekhawatiran pada persalinan yang akan dilaluinya, perasaan mudah terluka, merasa kurang perhatian dan libido menurun (Sulistyawati, 2011).

A.3 Tanda Bahaya Kehamilan

1. Perdarahan Pervaginam

Pada awal masa kehamilan ibu akan mendapati sedikit bercak darah yang keluar pada vagina. Perdarahan pervaginam adalah keluar darah dari vagina dalam kehamilan kurang dari 22 minggu. Munculnya perdarahan pervaginam akan menyebabkan bahaya dini yang mengancam ibu hamil yang disertai nyeri perut hebat merupakan kehamilan ektopik terganggu atau dapat menjadi abortus.

2. Muntah-Muntah Berlebihan

Keadaan mual muntah yang berlebihan merupakan salah satu hal yang perlu diwaspadai oleh wanita yang sedang hamil. Mual muntah belum diketahui faktor penyebab akibat, faktor predisposisi seperti primigravida, mola hidatidosa dan kehamilan ganda menjadi faktor penyebab mual muntah. Ketika seorang ibu hamil yang mengalami mual muntah berlebihan akan mengalami perubahan metabolik. Kondisi imun yang menurun menjadi jalan mudah untuk virus atau bakteri menyerang tubuh ibu hamil. Mual muntah berdasarkan gejalanya terbagi menjadi 3 tingkatan. Tingkat pertama adalah apabila ibu hamil mual muntah tidak kunjung reda, tubuh lemah, nafsu makan berkurang, berat badan menurun dan epigastrium

yang terasa nyeri. Pada tingkat kedua, ibu terlihat lemah apatis, lidah tampak kotor, frekuensi nadi kecil dan cepat, suhu tubuh tidak stabil, serta mata ikterik. Pada tingkat ketiga, berat badan ibu drastis menurun, kehilangan kesadaran, mengalami koma, tidak berhenti muntah, suhu tubuh dan tekanan darah menurun.

3. Sakit Kepala Hebat

Pada beberapa kasus ibu hamil yang mengalami sakit kepala hebat akan dicurigai sebagai gejala preeklamsia, jika tidak diatasi maka akan menyebabkan stroke, kejang.

4. Penglihatan Kabur

Tingkat ketajaman ibu hamil dapat berkurang, salah satunya dipengaruhi oleh faktor hormonal. Ibu hamil dapat berkonsultasi kepada dokter untuk membeli kacamata yang dapat membantu penglihatan ibu. Hal ini akan kembali pulih setelah menjalani persalinan.

5. Bengkak Diwajah, Jari-Jari Tangan Dan Kaki

Hal ini merupakan hal yang biasa dialami oleh ibu hamil. Biasanya terjadi bengkak pada sore hari dan akan hilang setelah istirahat dengan cara kaki diletakkan di tempat yang lebih tinggi. Gejala bengkak pada wajah dan jari-jari tangan tidak menghilang setelah beristirahat, dapat menimbulkan masalah yang serius pada ibu hamil merupakan salah satu tanda mengindikasikan terjadinya anemia, gangguan fungsi ginjal, gagal jantung atau eklamsia.

6. Demam Tinggi

Demam tinggi menandakan adanya infeksi yaitu masuknya mikroorganisme patogen kedalam tubuh. Ibu hamil yang menderita demam suhu lebih dari 38

derajat *celcius*. Hal ini merupakan suatu masalah pada ibu hamil dan segera memeriksakan diri ke BPM atau dokter kandungan.

7. Keluarnya Cairan Pervaginam

Cairan yang keluar dari vagina bermacam-macam diantaranya cairan putih kekuning-kuningan menandakan ada infeksi jamur atau bakteri pada area vagina. Cairan bening tidak berbau merupakan hal normal yang menunjukkan daerah vagina cukup dilumasi dan dapat melindungi wanita dari kekeringan yang akan menyebabkan gatal-gatal dan sensasi terbakar.

Cairan yang keluar secara berlebihan sedikit tapi terus-menerus dicurigai sebagai tanda robeknya ketuban. Ketuban dinyatakan pecah dini terjadi sebelum proses persalinan. Penyebab terjadinya ketuban pecah dini prematur. Hal ini biasa terjadi kurang dari 34 minggu.

8. Gerakan Janin Tidak Terasa

Gerakan janin dapat dirasakan mulai bukan ke 5 atau ke 6. Ada pula beberapa ibu yang merasakan gerakan bayinya lebih awal dari bulan tersebut. Gerakan bayi melemah jika ia tidur. Berkurangnya gerakan janin dapat disebabkan oleh kondisi ibu, nutrisi yang dikonsumsi, pengaruh janin yang bersangkutan tidak beristirahat cukup. Segera konsultasi ke BPM atau dokter kandungan.

9. Berat Badan Naik Berlebihan

Ibu hamil pertambahan berat badan mengindikasikan status gizi. Pada trimester I ibu hamil membutuhkan nutrisi untuk pembentukan genetik. Berat badan ibu hamil yang naiknya lebih dari 1,5 kg/minggu pada usia kehamilan trimester II dan III tergolong tidak sehat karena kemungkinan berisiko diabetes dan hipertensi.

10. Sering Berdebar-debar, Sesak Nafas Dan Lekas Lelah

Hal ini dialami oleh sebagian besar ibu hamil. Biasanya terjadi pada ibu hamil primigravida usia kehamilan muda, usia kehamilan tua dan menjelang persalinan. Hal ini menyebabkan penambahan volume darah, perubahan hormon progesteron, stres, kekurangan volume darah, hemoglobin rendah (Pratiwi, 2019).

B. Kecemasan

B.1 Pengertian Kecemasan

Menurut Danuatmaja (2004), Kecemasan ini merupakan keadaan mental yang tidak enak berkenaan dengan sakit yang mengancam atau yang dibayangkan, ditandai oleh kekhawatiran, ketidakenakan dan perasaan tidak baik yang tidak dapat dihindari, disertai perasaan tidak berdaya karena menemui jalan buntu dan ketidak mampuan untuk menemukan pemecahan masalah terhadap masalah yang dihadapi. Ibu hamil primigravida cenderung membuat interpretasi sendiri (*self interpretation*) yang kadang-kadang berlebihan, dikarenakan pemikiran ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan, persalinan itu menyakitkan dan dapat mengancam jiwa, akibat munculnya stres kemudian hal ini meningkatkan sensitivitas (kepekaan) emosi individu dengan manifestasi mudah menangis dan mudah curiga (*negative thinking*) pada orang lain (Henik, 2016).

1. Tanda Dan Gejala Kecemasan

Keluhan-keluhan yang dikemukakan oleh orang yang mengalami cemas antara lain :

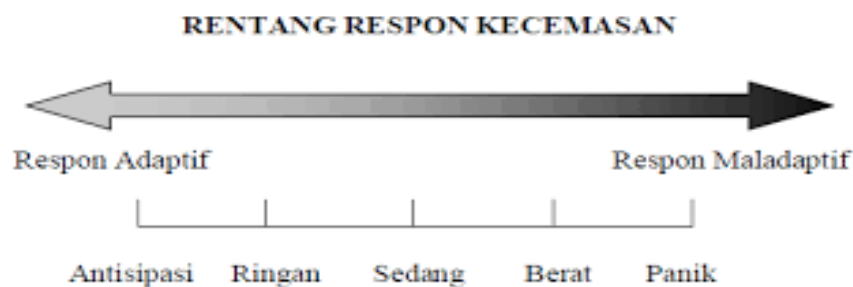
- a. Cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung.

- b. Merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut.
- c. Takut sendirian, takut pada keramaian dan banyak orang.
- d. Gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan.
- e. Gangguan konsentrasi dan daya ingat.
- f. Keluhan-keluhan somatik ,misalnya rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdering (tinitus), berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan dan sakit kepala (Priyoto, 2014).

2. Rentang Respon Kecemasan

Tingkatan kecemasan dibagi menjadi 4, antara lain :

Respon adaptif Respon maladaptif



Gambar 2.1 Rentang Respon Kecemasan.

a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan yang berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya, manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah kelelahan, iritabel, lapang persepsi meningkat, kesadaran tinggi, mampu untuk belajar, motivasi meningkat dan tingkah laku sesuai situasi. Kecemasan ringan mempunyai karakteristik :

1. Berhubungan dengan ketegangan dalam peristiwa sehari-hari.
2. Kewaspadaan meningkat.
3. Persepsi terhadap lingkungan meningkat.
4. Dapat menjadi motivasi positif untuk belajar dan menghasilkan kreatifitas.
5. Respon Fisiologis : Sesekali nafas pendek, nadi dan tekanan darah meningkatkan sedikit, gejala ringan pada lambung, muka berkerut serta bergetar.
6. Respon Kognitif : Mampu menerima rangsangan yang kompleks, konsentrasi pada masalah, menyelesaikan masalah secara efektif dan terangsang untuk melakukan tindakan.
7. Respon Perilaku Dan Emosi : Tidak dapat duduk tenang, tremor halus pada tangan dan suara kadang-kadang meninggi.

b. Kecemasan Sedang

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 pada tingkat ini yaitu kelelahan meningkat, kecepatan denyut jantung dan pernapasan meningkat, ketegangan otot meningkat, bicara cepat dengan volume tinggi, lahan persepsi menyempit, kemampuan konsentrasi menurun, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah dan menangis.

Kecemasan sedang mempunyai karakteristik :

1. Respon Biologis : Sering nafas pendek, nadi ekstra sistol dan tekanan darah meningkat, mulut kering, konstipasi, sakit kepala, sering berkemih dan letih.
2. Respon Kognitif : Memuaskan perhatian pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, lapang persepsi menyempit dan rangsangan dari luar tidak mampu diterima.
3. Respon Perilaku Emosi : Gerakan tersentak-tersentak, terlihat lebih tegas bicara banyak dan lebih cepat, susah tidur dan perasaan tidak aman.

c. Kecemasan Berat

Kecemasan berat sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Seseorang dengan kecemasan berat cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berpikir tentang hal lain. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah mengeluh pusing, sakit kepala, tidak dapat tidur (insomnia), sering kencing, lahan persepsi menyempit, berfokus pada dirinya sendiri dan keinginan untuk menghilangkan kecemasan tinggi, perasaan tidak berdaya, bingung. Kecemasan berat mempunyai karakteristik :

1. Individu cenderung memikirkan hal yang kecil saja dan mengabaikan hal yang lain.
2. Respon Fisiologis : Nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, berkeringat dan sakit kepala, penglihatan kabur, serta tampak tegang.
3. Respon Kognitif : Tidak mampu berpikir berat lagi dan membutuhkan banyak pengarahan/tuntunan, serta lapang persepsi menyempit.

d. Panik (Sangat Berat)

Panik berhubungan dengan terpengaruh, 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, pucat, tidak dapat merespon terhadap perintah yang sederhana, berteriak, menjerit mengalami halusinasi dan delusi. Panik (kecemasan sangat berat) mempunyai karakteristik :

1. Respon Fisiologis : Nafas pendek, rasa tercekik, sakit dada, pucat.
2. Respon Kognitif : Gangguan realitas, tidak dapat berpikir logis, ketidakmampuan memahami situasi.
3. Respon Perilaku Dan Emosi : Mengamuk, marah, ketakutan, berteriak-teriak, kehilangan kendali atau kontrol diri (aktifitas motorik tidak menentu). Perasaan terancam serta dapat berbuat sesuatu yang membahayakan diri sendiri atau orang lain (Lestari, 2015).

B.2 Proses Terjadinya Kecemasan

1. Faktor Predisposisi Kecemasan

Penyebab kecemasan dapat dipahami melalui beberapa teori yaitu :

a. Teori Psikoanalitik

Menurut Freud, kecemasan adalah konflik emosional yang terjadi antara dua elemen kepribadian dan superego mewakili dorongan insting dan impuls primitif seseorang sedangkan super ego mencerminkan hati nurani seseorang dan dikendalikan oleh norma-norma budaya seseorang. Ego berfungsi

menengahi tuntutan dari dua elemen yang bertentangan dan fungsi kecemasan adalah meningkatkan ego bahwa ada bahaya.

b. Teori Tingkah Laku (Pribadi)

Teori ini berkaitan dengan pendapat bahwa kecemasan adalah hasil frustrasi, dimana segala sesuatu yang menghalangi terhadap kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan dapat menimbulkan kecemasan. Selain itu kecemasan juga sebagai suatu dorongan untuk belajar berdasarkan keinginan dari dalam untuk menghindari kepedihan.

c. Teori Keluarga

Menunjukkan bahwa gangguan kecemasan merupakan hal yang biasa ditemui dalam suatu keluarga dan juga terkait dengan tugas perkembangan individu dalam keluarga.

d. Teori Biologis

Menunjukkan bahwa otak mengandung reseptor khusus untuk *benzodiazepine*. Reseptor ini mungkin membantu mengatur kecemasan. Penghambat asam *aminobutirik gamma neroregulator* juga mungkin memainkan peran utama dalam mekanisme biologis berhubungan dengan kecemasan, sebagaimana halnya dengan endorpin. Selain itu, telah dibuktikan bahwa kesehatan umum seseorang mempunyai akibat nyata sebagai preposisi terhadap kecemasan. Kecemasan mungkin disertai dengan gangguan fisik dan selanjutnya menurunkan kapasitas seseorang untuk mengatasi stresor (Hawari, 2013).

2. Faktor Presipitasi Kecemasan

Faktor pencetus mungkin berasal dari sumber internal atau eksternal. Ada dua kategori faktor pencetus kecemasan, yaitu ancaman terhadap integrasi fisik dan terhadap sistem diri :

a. Ancaman Terhadap Integritas Fisik

Ancaman pada kategori ini meliputi fisiologis yang akan datang atau menurunnya kapasitas untuk melakukan aktivitas hidup sehari-hari. Sumber internal dapat berupa kegagalan mekanisme fisiologis seperti jantung, sistem imun, regulasi temperatur, perubahan biologis yang normal seperti penuaan. Sumber eksternal dapat berupa virus atau bakteri, luka trauma. Kecemasan dapat timbul akibat kekhawatiran terhadap tindakan yang mempengaruhi integritas tubuh secara keseluruhan.

b. Ancaman Terhadap Sistem Tubuh

Ancaman pada kategori ini dapat membahayakan identitas, harga diri dan fungsional seseorang. Sumber internal dapat berupa kesulitan melakukan hubungan interpersonal di rumah, di tempat kerja dan di masyarakat. Sumber eksternal dapat berupa kehilangan pasangan, orang tua, teman, perubahan status pekerjaan, dilema etik yang timbul dari aspek religius seseorang, tekanan dari kelompok sosial atau budaya. Ancaman terhadap sistem diri terjadi saat tindakan akan dilakukan sehingga akan menghasilkan suatu kecemasan (Hawari, 2013).

B.3 Karakteristik Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Hamil

Primigravida

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah sebagai berikut :

1. Umur

Bahwa umur yang lebih muda lebih mudah menderita stres dari pada umur tua.

2. Keadaan

Penyakit adalah salah satu faktor yang menyebabkan kecemasan. Seseorang yang sedang menderita penyakit akan lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan dengan orang yang tidak sedang menderita penyakit.

3. Sosial Budaya/Lingkungan Sekitar

Cara hidup orang di masyarakat juga sangat memungkinkan timbulnya stress. Individu yang mempunyai cara hidup teratur akan mempunyai filsafat hidup yang jelas sehingga umumnya lebih sukar mengalami stress. Demikian juga dengan seseorang yang keyakinan agamanya rendah.

4. Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang berpengaruh dalam memberikan respon terhadap sesuatu yang datang baik dari dalam maupun dari luar. Orang yang akan mempunyai pendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional dibandingkan mereka yang berpendidikan lebih rendah. Kecemasan adalah respon yang dapat dipelajari. Dengan demikian pendidikan yang rendah menjadi faktor penunjang terjadinya kecemasan.

5. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan yang rendah mengakibatkan seseorang mudah mengalami stress. Ketidaktahuan terhadap suatu hal dianggap sebagai tekanan yang dapat mengakibatkan krisis dan dapat menimbulkan kecemasan. Stres dan kecemasan dapat terjadi pada individu dengan tingkat pengetahuan yang rendah, disebabkan karena kurangnya informasi yang diperoleh (Priyoto, 2014).

B.4 Beberapa Faktor Penyebab Kecemasan Ibu Hamil Primigravida

Menjelang Persalinan

a. Cemas akan keselamatan janin

Pada tahap terakhir pertumbuhan janin berlangsung pada periode ketiga bulan terakhir, maka calon ibu merasa cemas, mudah tersinggung, merasa tertekan, dan gelisah kemudian pada saat menghadapi persalinan. Calon ibu dilanda cemas tentang melahirkan bayinya khususnya primigravida cemas akan melahirkan bayi yang tidak normal atau meninggal dunia. Seharusnya calon ibu harus mengetahui bahwa proses alternatif kelahiran itu adalah alamiah tidak boleh takut serta berani akan konsekuensinya.

b. Cemas anak lahir cacat.

Perasaan cemas tentang bayi yang dilahirkan normal atau cacat akan menimbulkan pemikiran negatif yang disertai kekhawatiran. Dalam beberapa penemuan para ahli bayi lahir cacat dapat disebabkan oleh faktor keturunan dan kebanyakan cacat disebabkan oleh berbagai keadaan pada saat ibu mengandung, misalnya bayi yang dilahirkan dalam keadaan cacat karena ibu menderita penyakit campak. Cacat dapat warisi dari kedua orangtuanya. Beberapa calon ibu

membayangkan dan cemas akan persalinan kalau bayinya tidak lahir dalam keadaan sehat.

c. Cemas dalam menghadapi nyeri pada persalinan

Sebagian wanita hamil mencemaskan nyeri persalinan, wanita bertanya akan seperti apa nyerinya. Untuk persalinan pertama timbulnya kecemasan tentang nyeri persalinan sangat wajar karena sesuatunya adalah pengalaman baru dan jika rasa nyeri tidak terasa malah dapat menimbulkan masalah. Tetapi calon ibu banyak mendengar dari masyarakat setempat tentang nyeri persalinan yang begitu hebat, sehingga rasa cemas akan nyeri persalinan semakin tinggi tanpa bertanya kepada tenaga kesehatan setempat (Astusi, 2016).

B.5 Skala Kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS)

Kecemasan dapat diukur dengan alat ukur kecemasan yang disebut HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Skala HARS merupakan pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya simptom pada individu yang mengalami kecemasan. Menurut skala HARS terdapat 14 simptom yang nampak pada individu yang mengalami kecemasan. Setiap item yang diobservasi diberi 5 tingkatan skor antara 0 sampai dengan 4. Skala HARS pertama kali digunakan pada tahun 1959 yang diperkenalkan oleh *Max Hamilton*. Skala *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dalam penilaian kecemasan terdiri dari 14 item, meliputi :

1. Gelisah, Perasaan cemas firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung.
2. Merasa tegang gemetar, mudah terganggu dan lesu.

3. Ketakutan : takut terhadap gelap, terhadap orang asing, bila ditinggal sendiri dan takut pada binatang besar.
4. Gangguan tidur sulit memulai tidur, terbangun pada malam hari, tidur tidak pulas dan mimpi buruk.
5. Gangguan Kecerdasan : Penurunan daya ingat, mudah lupa dan sulit berkonsentrasi.
6. Perasaan Depresi : Hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hobi, sedih, perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari.
7. Gejala Somatik : Nyeri pada otot dan kaku, gertakan gigi, suara tidak stabil dan kekuatan otot.
8. Gejala Sensorik : Perasaan ditusuk-tusuk, penglihatan kabur, muka merah dan pucat serta merasa lemah.
9. Gejala Kardiovaskuler : Takikardi, nyeri dada, denyut nadi mengeras dan detak jantung hilang sekejap.
10. Gejala Pernapasan : Rasa tertekan di dada, perasaan tercekik, sering menarik nafas panjang dan merasa napas pendek.
11. Gejala Gastrointestinal : Sulit menelan, obstipasi, berat badan menurun, mual dan muntah, nyeri lambung sebelum dan sesudah makan, perasaan panas di perut.
12. Gejala Urogenital : Sering kencing, tidak dapat menahan kencing, amenorea, ereksi lemah atau impotensi.
13. Gejala Vegetatif : Mulut kering, mudah berkeringat, muka merah, bulu roma berdiri, pusing atau sakit kepala.

14. Perilaku Sewaktu Wawancara : Gelisah, jari-jari gemetar, mengkerutkan dahi atau kening, muka tegang, tonus otot meningkat, nafas pendek dan cepat.

Cara penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori :

- 0 = Tidak ada gejala sama sekali.
- 1 = Ringan/satu dari gejala yang ada.
- 2 = Sedang/separuh dari gejala yang ada.
- 3 = Berat/lebih dari ½ gejala yang ada.
- 4 = Sangat berat/ semua gejala ada.

Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlah nilai skor dan item 1-

14 dengan hasil :

- 1. Skor <14 = Tidak ada kecemasan.
- 2. Skor 14-20 = Kecemasan ringan.
- 3. Skor 21-27 = Kecemasan sedang.
- 4. Skor 28-41 = Kecemasan berat.
- 5. Skor 42-56 = Panik/kecemasan sangat berat (Rahmita, 2017)

B.6 Penatalaksanaan Kecemasan

Penatalaksanaan pada tahap pencegahan dan terapi memerlukan suatu metode pendekatan yang bersifat holistik, yaitu mencakup fisik (somatik) psikologik atau psikiatrik, psikososial dan psikoreligius.

Selengkapnya seperti pada uraian berikut :

- 1. Upaya meningkatkan kekebalan terhadap stress, dengan cara :
 - a. Makan makanan yang bergizi seimbang.

- b. Tidur yang cukup.
- c. Cukup olahraga.
- d. Tidak merokok.
- e. Tidak meminum-minuman keras.

2. Terapi Psikofarmaka

Terapi psikofarmaka merupakan pengobatan untuk cemas dengan memakai obat-obatan yang berkhasiat, memulihkan fungsi gangguan neuro-transmitter (sinyal penghantar saraf) disusunan saraf pusat otak (*limbic system*). Terapi psikofarmaka yang sering dipakai adalah obat anti cemas (anxiolytic), yaitu seperti diazepam, cobazam, bromazepam, lorazepam, buspirone HCl, memprobamate dan alprazolam.

3. Teori Somatik

Gejala atau keluhan fisik (somatik) sering dijumpai sebagai gejala ikutan atau akibat dari kecemasan yang berkepanjangan. Untuk menghilangkan keluhan-keluhan somatik (fisik) itu dapat diberikan obat-obatan yang ditunjukan pada organ tubuh yang bersangkutan.

4. Psikoterapi

- a. Psikoterapi suportif, untuk memberikan motivasi, semangat dan dorongan agar pasien yang bersangkutan tidak merasa putus asa dan diberi keyakinan serta percaya diri.
- b. Psikoterapi re-edukatif, memberikan pendidikan ulang dan koreksi bila dinilai bahwa ketidakmampuan mengatasi kecemasan.

- c. Psikoterapi re-konstruktif, untuk dimaksudkan memperbaiki kembali (re-konstruksi) kepribadian yang telah mengalami goncangan akibat stressor.
- d. Psikoterapi kognitif, untuk memulihkan fungsi kognitif pasien yaitu kemampuan untuk berfikir secara rasional, konsentrasi dan daya ingat.
- e. Psikoterapi psiko-dinamik, untuk menganalisa dan menguraikan proses dinamika kejiwaan yang dapat menjelaskan mengapa seseorang tidak mampu menghadapi stressor psikososial sehingga mengalami kecemasan.
- f. Psikoterapi keluarga, untuk memperbaiki hubungan kekeluargaan, agar dapat dijadikan sebagai faktor pendukung.

5. Terapi Psikoreligius

Untuk meningkatkan keimanan seseorang yang erat hubungannya dengan kekebalan dan daya tahan dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan yang merupakan stressor psikososial (Lestari, 2015).

C. *Endorphin Massage*

Hormon endorfin merupakan hormon yang yang dikeluarkan oleh kelenjar *pituitary* yang terletak dibagian bawah otak. Hormon ini bertindak seperti morfin, bahkan dikatakan 200 kali lebih dari morfin. Endorfin merupakan gabungan dari endogenous dan morfin, zat yang merupakan unsur dari protein yang diproduksi oleh sel-sel tubuh serta sistem saraf manusia. Endorfin dalam tubuh dapat dirangsang keluarnya oleh keadaan relaksasi. Hormon endorfin saja yang keluar melainkan banyak hormon positif yang dapat keluar saat tubuh merasa bahagia. Hormon tersebut yaitu beta-endorfin dan endomorfin. Hormon tersebut dapat

memperlancar peredaran darah dalam tubuh sehingga fungsi kerja organ berjalan dengan normal (Soebandi, 2017).

Massage merupakan salah satu cara memanjakan diri, karena sentuhan memiliki keajaiban tersendiri yang sangat berguna untuk menghilangkan rasa lelah pada tubuh, memperbaiki sirkulasi darah, merangsang tubuh untuk mengeluarkan racun, serta meningkatkan kesehatan pikiran. Teknik *massage* membantu ibu merasa lebih segar, rileks dan nyaman selama persalinan. Sebuah penelitian menyebutkan, ibu yang di *massage* 20 menit setiap jam selama tahapan persalinan akan lebih bebas dari rasa sakit. Hal itu terjadi karena *massage* merangsang tubuh melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda sakit alami. Endorfin juga dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak sehingga mengurangi kecemasan yang ibu rasakan (Sukmaningtyas and Windiarti, 2016).

Salah satu cara mengatasi kecemasan adalah dengan teknik pijat lembut yang disebut *Endorphin massage*, untuk melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda rasa sakit alami didalam tubuh. Hormon endorfin adalah morfin alami tubuh yang bisa menekan rasa sakit dan meningkatkan kekebalan tubuh agar bekerja optimal. Untuk meningkatkan sekresi hormon endorfin dapat dilakukan dengan melakukan pijat endorfin. Pijat Endorfin atau terapi sentuhan ringan merupakan sebuah terapi sentuhan/pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada wanita hamil, diwaktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. Hasilnya, pijat terbukti dapat memperbaiki *mood* dan meningkatkan

kesehatan kardiovaskuler. Menurut penelitian ini, ibu hamil yang dipijat tiap 2 minggu sekali, selama 5 minggu, maka kadar hormon-hormon penyebab stresnya (norepinephrine dan kortisol) akan menurun. Sebaliknya, kadar hormon dopamin dan serotonin pada ibu hamil akan meningkat. Kekurangan dua hormon itu dapat meningkatkan risiko depresi kehamilan. Perubahan kadar hormon tersebut menurunkan risiko komplikasi pada newborn, seperti berat badan lahir rendah (Widiastini, 2016).

Endorphin Massage yaitu suatu pijatan dilakukan 1 kali per minggu dengan 10 tekanan pijatan punggung membentuk huruf “V” berdurasi 5 menit yang dilakukan pada punggung ibu hamil. *Endorphin Massage* merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada ibu hamil di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Pijatan ini dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. Selama ini, endorfin sudah dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Beberapa diantaranya adalah mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stres, serta munculnya melalui berbagai kegiatan, seperti pernafasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi (Kartikasari and Nuryanti, 2016).

Endorphin Massage adalah salah satu terapi non farmakologi yang dapat digunakan yaitu dengan membuat tubuh menjadi rileks. Hormon endorfin merupakan hormon yang dikeluarkan oleh kelenjar *pituitary* yang terletak dibagian bawah otak. Hormon ini bertindak seperti morfin, bahkan dikatakan 200

kali lebih dari morfin. Endorfin merupakan gabungan dari endogenous dan morfin, zat yang merupakan unsur dari protein yang diproduksi oleh sel-sel tubuh serta sistem saraf manusia. Endorfin dalam tubuh dapat dirangsang keluarnya oleh keadaan relaksasi. Saat tertawa bukan hanya hormon endorfin saja yang keluar melainkan banyak hormon positif yang dapat keluar saat tubuh merasa bahagia. Hormon tersebut yaitu beta-endorfin dan endomorfine. Hormon tersebut dapat memperlancar peredaran darah dalam tubuh sehingga fungsi kerja organ berjalan dengan normal (Soebandi, 2017).

Manfaat *Endorphin Massage* antara lain, membantu dalam relaksasi dan menurunkan kesadaran nyeri dengan meningkatkan aliran darah ke area yang sakit, merangsang reseptor sensoris di kulit, memberikan rasa sejahtera umum yang dikaitkan dengan kedekatan manusia, meningkatkan sirkulasi lokal, stimulasi pelepasan endorfin, penurunan katekolamin endogen rangsangan terhadap serat eferen yang mengakibatkan blok terhadap rangsang nyeri (Kartikasari and Nuryanti, 2016).

C.1 Cara Melakukan *Endorphin Massage*

Teknik *endorphin massage* ada 2 cara, diantaranya :

Cara Pertama :

1. Ambil posisi nyaman mungkin bisa dilakukan dengan duduk atau berbaring miring. Sementara pendamping berada di dekat ibu.
2. Tarik nafas yang dalam lalu keluarkan dengan lembut sambil memejamkan mata. Sementara pasangan mengelus permukaan luar lengan ibu, mulai dari tangan sampai lengan bawah. Mintalah ia untuk membelai dengan sangat

lembut yang dilakukan dengan menggunakan jari-jari atau dengan ujung jari saja.

3. Setelah 5 menit mintalah pasangan atau pendamping untuk berpindah kelengan atau tangan yang lain.
4. Meski hanya sentuhan ringan dilakukan kedua lengan namun dampaknya luar biasa. Ibu akan merasa bahwa seluruh tubuh menjadi rileks dan tenang.



Gambar 2.2 *Massage Lengan* (Wulandari, 2017)

Cara kedua :

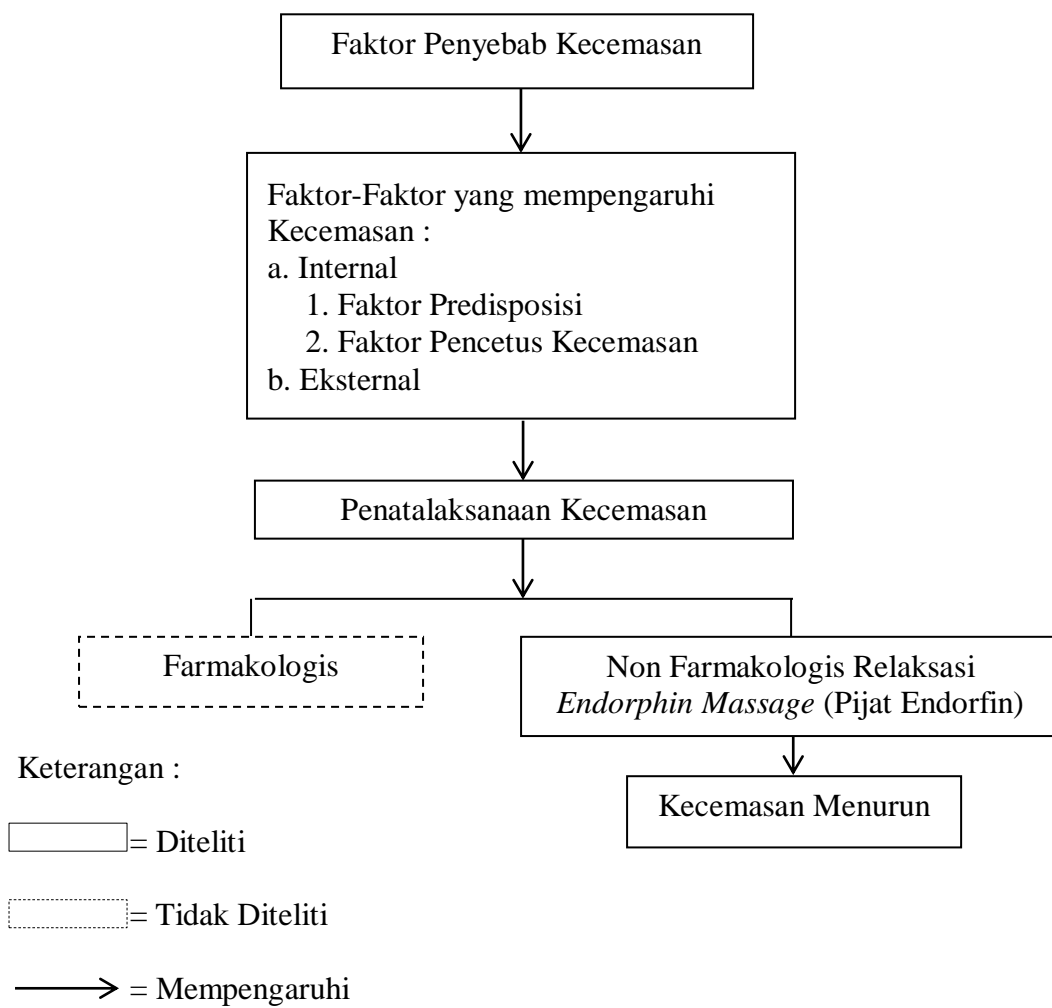
Teknik sentuhan ringan ini juga sangat efektif jika dilakukan dibagian punggung.

1. Ambil posisi berbaring atau duduk.
2. Pasangan atau pendamping mulai melakukan pijatan lembut dan ringan dari arah leher membentuk huruf V terbalik, ke arah luar menuju sisi tulang rusuk lakukan pijatan dengan 10 kali tekanan selama 5 menit.
3. Terus lakukan pemijatan ringan hingga ke tubuh ibu bagian bawah belakang (Wulandari, 2017).



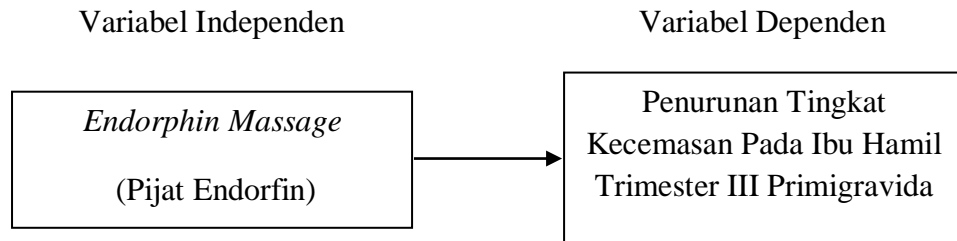
Gambar 2.3 *Massage Punggung* (Wulandari, 2017).

D. Kerangka Teori



Gambar 2.4 Kerangka Teori.

E. Kerangka Konsep



Gambar 2.5 Kerangka Konsep.

F. Hipotesa

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah *endorphin massage* (pijat endorfin) dapat menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil Trimester III primigravida.