

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kehamilan**

##### **1. Pengertian Kehamilan**

Kehamilan adalah proses yang dimulai dengan hasil pembuahan yang masuk ke dalam rahim atau tempat lain di tubuh dan berakhir dengan persalinan, baik secara spontan maupun melalui intervensi medis. Selama kehamilan, tubuh mengalami berbagai perubahan signifikan yang melibatkan hampir seluruh sistem organ guna mendukung pertumbuhan janin (Pascual and angaker 2024).

Kehamilan adalah proses alami yang melibatkan pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam rahim sejak pembuahan hingga lahir. Menurut kalender lunar, masa kehamilan berlangsung selama 280 hari, atau sekitar 40 minggu, yang setara dengan 10 bulan (Fratidina et al. 2020). Kehamilan merupakan proses alami yang dialami oleh perempuan. Perubahan yang terjadi selama kehamilan normal bersifat fisiologis dan merupakan bagian dari fungsi alami tubuh. Oleh sebab itu, pelayanan yang diberikan sebaiknya dilakukan dengan seminimal mungkin intervensi. Bidan memiliki peran penting dalam mendukung jalannya kehamilan secara alami dan sebaiknya menghindari prosedur medis yang belum terbukti memberikan manfaat. (Febriana and Zuhana 2021).

Kehamilan adalah kondisi fisiologis yang membawa berbagai perubahan fisik dan mental pada ibu. Seiring dengan berjalannya kehamilan, perubahan ini sering kali dapat memicu kecemasan. Pada trimester ketiga, kondisi emosional ibu biasanya berada pada titik paling tinggi. Pada tahap ini, banyak ibu mulai diliputi kekhawatiran tentang proses persalinan, seperti kemampuan untuk melahirkan secara normal dan tanpa hambatan, kemungkinan komplikasi yang mungkin terjadi, serta kondisi bayi saat lahir (Mulyati et al., 2021).

Menurut Rizky et al., (2022) masa kehamilan terdiri dari tiga trimester, masing-masing berlangsung dari minggu ke-0 hingga ke-14. Selama trimester pertama, ibu hamil biasanya mengalami perubahan suasana hati, sembelit, peningkatan frekuensi

buang air kecil, dan munculnya ngidam, atau keinginan besar untuk makan sesuatu. Trimester kedua mencakup minggu ke-14 hingga ke-27, dengan keluhan yang sering dirasakan berupa nyeri di bagian bawah perut, sementara nafsu makan mulai kembali stabil. Trimester ketiga berlangsung dari minggu ke-28 hingga minggu ke-40 kehamilan. Selama periode ini, ibu biasanya mengalami kelelahan dan ketidaknyamanan, serta meningkatnya kebutuhan untuk buang air kecil. Ada juga kemungkinan gejala depresi ringan. Tekanan darah juga cenderung meningkat selama trimester ini, tetapi umumnya akan kembali normal setelah melahirkan. Terdapat juga puncak hormon estrogen dan progesteron selama trimester ketiga.

## 2. Perubahan Psikologis kehamilan

Rasa cemas pada ibu hamil sudah dapat dirasakan sejak trimester pertama, yang biasanya dipicu oleh proses penyesuaian terhadap perubahan fisik, seperti pembesaran rahim dan payudara (Asmariyah, et al., 2021). Hal ini biasanya disebabkan oleh proses penyesuaian terhadap perubahan fisik, seperti pembesaran rahim dan payudara. Kecemasan ini cenderung berlanjut dan bahkan meningkat seiring berjalannya trimester ke dua dan ke tiga. Pada tiga bulan terakhir, kecemasan menjadi semakin tinggi, dipicu oleh ketakutan akan proses persalinan yang sering kali dihubungkan dengan rasa sakit dan risiko kesehatan yang semakin meningkat hingga tiba saatnya melahirkan (Pascual and Langaker 2024).

Trimester I merupakan masa penentuan bahwa Wanita itu hamil. Setiap wanita memiliki respons yang berbeda ketika mengetahui dirinya hamil. Sebagian merasa bahagia karena akan menjalani peran sebagai seorang ibu, namun tak jarang pula ada yang merasa sedih setelah mengetahui kehamilannya. Perubahan fisiologis, terutama pada kadar hormon, dapat memengaruhi kondisi emosional ibu hamil, sehingga komunikasi menjadi hal yang sangat penting pada masa ini.

Trimester II kehamilan sering dijuluki sebagai masa keemasan kesehatan, karena pada periode ini ibu hamil umumnya merasa lebih segar dan energik. Tubuhnya telah menyesuaikan diri dengan peningkatan kadar hormon, dan keluhan awal kehamilan pun mulai berkurang. Ukuran perut yang belum terlalu besar membuat ibu belum merasa terbebani secara fisik. Pada tahap ini, ibu umumnya telah menerima kondisi kehamilannya dan mulai mampu memanfaatkan energi

serta pikirannya dengan cara yang lebih positif. Selain itu, ibu mulai merasakan gerakan janin, yang menandai bahwa ia mulai menyadari keberadaan bayinya sebagai individu yang terpisah dari dirinya.

Trimester III kehamilan sering disebut sebagai masa penantian dan kewaspadaan karena, pada tahap ini, sang ibu biasanya sangat menantikan kelahiran bayinya. Hal ini mendorongnya untuk lebih waspada terhadap tanda-tanda persalinan. Ibu juga kerap diliputi rasa cemas atau takut jika bayinya tidak lahir dalam kondisi normal. Selain itu, muncul perasaan sedih karena membayangkan akan berpisah dengan bayinya setelah melahirkan. Pada fase ini, ibu menjadi lebih sensitif dan protektif, cenderung menjauh dari orang atau benda yang dianggap dapat membahayakan bayinya (Nababan 2021) .

## **B. Cemas**

### **1. Pengertian Cemas**

Istilah cemas berasal dari kata *anxius* dalam bahasa Latin dan *anst* dalam bahasa Jerman, yang merujuk pada respons negatif serta reaksi fisiologis tertentu. Kecemasan sendiri merupakan suatu keadaan emosional yang ditandai dengan munculnya perasaan tidak nyaman dalam diri individu (Mauliddiyah 2021).

Kecemasan adalah keadaan emosi yang tidak menyenangkan yang disertai dengan gejala fisik yang menandakan adanya ancaman atau bahaya (Lestari Akbar et al. 2023). Kecemasan yang bersifat patologis terjadi ketika seseorang secara berlebihan memperkirakan kemungkinan terjadinya peristiwa yang ditakutkan, atau melihatnya lebih serius dari kenyataan. Rasa takut akan kegagalan dapat berdampak pada menurunnya rasa percaya diri, kemunduran dalam perkembangan pribadi, serta meningkatkan kerentanan terhadap stres, yang pada akhirnya dapat memunculkan kecemasan maupun gejala depresi (Asmariyah, et al., 2021).

Kecemasan dapat diartikan sebagai suatu kondisi perasaan yang menimbulkan ketidaknyamanan atau sensasi seolah-olah tercekik pada seseorang (Cahyani and Putri 2024). Kecemasan dapat muncul akibat sumber yang tidak jelas, ancaman yang tidak dikenali, atau bahkan dari pikiran-pikiran yang mengganggu. Gejala kecemasan biasanya meliputi rasa gelisah, tegang, khawatir berlebihan, gemetar,

detak jantung yang meningkat, kesulitan berkonsentrasi, gagap atau tremor, serta gangguan tidur. Kondisi kecemasan yang tidak ditangani dapat membawa dampak serius, baik bagi ibu maupun janin selama persalinan. Hal ini dapat memicu pelepasan hormon stres yang menyebabkan vasokonstriksi sistemik, termasuk penyempitan pembuluh darah di rahim. Akibatnya, aliran darah ke rahim terganggu, yang menyebabkan berkurangnya suplai oksigen ke miometrium dan melemahnya kontraksi otot rahim.

Stres selama masa reproduksi berkaitan erat dengan kemampuan individu untuk mengatasi tekanan sosial. Wanita hamil sering mengalami kecemasan yang berkaitan dengan kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan perubahan selama kehamilan. Menurut Ratna et al., (2023) kecemasan dan kekhawatiran cenderung meningkat pada trimester ketiga, terutama saat usia kehamilan mencapai tujuh bulan dan menjelang persalinan. Pada masa ini, ibu hamil mungkin mulai mengkhawatirkan proses persalinan, rasa sakit yang akan mereka alami, dan skenario terburuk, seperti meninggal saat melahirkan. Jika kecemasan dan kekhawatiran ini tidak dikelola dengan baik, maka akan berdampak signifikan terhadap kesehatan fisik dan psikologis ibu dan janin..

## 2. Penyebab Kecemasan

Secara umum, kecemasan pada ibu hamil dipengaruhi oleh dua kategori faktor utama: internal dan eksternal. Faktor internal meliputi keyakinan ibu tentang persalinan dan perasaannya sebelum melahirkan. Di sisi lain, faktor eksternal mencakup informasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan serta dukungan yang diterima dari suami. (Sutriningsih et al., 2024).

Perasaan menjelang persalinan berkaitan dengan emosi yang dirasakan oleh ibu, baik rasa takut maupun rasa tenang, menjelang momen penting tersebut. Ibu hamil yang mengalami kecemasan berlebihan dapat mengalami dampak negatif, seperti rangsangan kontraksi rahim yang berisiko menyebabkan keguguran dan meningkatkan tekanan darah, pada akhirnya kemungkinan terjadinya preeklampsia. Dampak fisiologis pada tubuh dapat berupa peningkatan tekanan darah, kenaikan denyut jantung, dan percepatan laju pernapasan (Ratna dkk 2023). Jika kondisi ini tidak segera diatasi, hal ini dapat meningkatkan perasaan khawatir, tegang, takut,

dan stres. Tentu saja, hal ini akan menyebabkan peningkatan glukosa dalam tubuh wanita hamil yang mengalami stres, yang berujung pada kelelahan serta sekresi katekolamin yang dapat menghambat kontraksi rahim dan menimbulkan nyeri berkepanjangan.

Menurut Yanti et al., (2020) kecemasan dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu :

a. Lingkungan

Lingkungan tempat tinggal seseorang secara signifikan mempengaruhi cara mereka berpikir tentang diri mereka sendiri dan orang lain. Lingkungan tempat tinggal seseorang sangat mempengaruhi cara berpikir individu dalam menilai diri sendiri dan orang lain. Pengalaman yang tidak menyenangkan dengan keluarga, teman, atau kolega dapat menyebabkan perasaan tidak aman atau tidak nyaman. Sebaliknya, dukungan yang diberikan oleh keluarga atau pasangan dapat menumbuhkan perasaan tenang dan bahagia pada seorang istri, yang kemudian dapat berdampak pada menurunnya tingkat kecemasan yang dirasakan.

b. Emosi yang ditekan

Kecemasan dapat muncul ketika seseorang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan atau mengatasi emosinya, terutama dalam hubungan antarpribadi. Hal ini sering terjadi ketika seseorang mengalami kemarahan atau frustrasi yang terus-menerus dalam waktu yang lama.

c. Sebab fisik

Tubuh dan pikiran saling berhubungan dan dapat mempengaruhi satu sama lain. Dalam beberapa kasus, hal ini dapat menyebabkan kecemasan. Perubahan fisik yang terjadi secara cepat selama kehamilan sering kali membuat sebagian ibu merasa tidak percaya diri dan kurang nyaman dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Hal ini sering terlihat pada masa-masa tertentu, seperti kehamilan trimester tiga sering muncul hiperpigmentasi pada kulit. Dalam situasi-situasi tersebut, perubahan-perubahan emosional yang umum terjadi dapat menyebabkan munculnya perasaan cemas.

#### d. Usia

Kecemasan dapat dialami oleh individu di setiap tahap kehidupan. Seiring bertambahnya usia, umumnya seseorang menjadi lebih matang secara emosional dan lebih mampu menghadapi berbagai tantangan hidup. Secara umum, seseorang menjadi lebih matang secara emosional dan lebih mampu menghadapi berbagai tantangan hidup seiring bertambahnya usia. Tingkat kecemasan sangat dipengaruhi oleh usia, terutama pada orang muda Ibu hamil yang berusia di bawah 20 tahun atau di atas 35 tahun berisiko tinggi mengalami komplikasi selama kehamilan dan gawat janin. Usia ibu hamil berkorelasi kuat dengan tingkat kecemasan dan depresinya. Penelitian lain mendukung temuan ini, yang menunjukkan bahwa ibu hamil berusia 16-20 tahun cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi daripada mereka yang berusia di atas 36 tahun.

#### e. Pengalaman Menjalani Pengobatan

Pengalaman menjalani perawatan medis, seperti kelahiran prematur, dapat memberikan gambaran penting tentang bagaimana seseorang merespons situasi kesehatan di masa awal kehidupannya. Pengalaman ini tidak hanya memberikan dampak langsung bagi individu yang mengalaminya, tetapi juga dapat meninggalkan efek jangka panjang terhadap masa depannya. Pengalaman tersebut berperan besar dalam membentuk kondisi psikologis, baik pada pasien maupun keluarganya, dan kenangan yang terbentuk dari masa lalu dapat memengaruhi cara seseorang menghadapi tekanan atau stres serupa di masa yang akan datang.

#### f. Pendidikan

Meskipun makna pendidikan dapat berbeda bagi setiap orang, namun secara umum pendidikan memainkan peran penting dalam membentuk pola pikir, perilaku, dan kemampuan pengambilan keputusan seseorang. Mereka yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung lebih baik dalam mengidentifikasi sumber stres, baik internal maupun eksternal. Selain itu, pendidikan membantu meningkatkan kesadaran dan pemahaman terhadap berbagai rangsangan yang diterima Orang yang berpendidikan lebih baik

biasanya merespons situasi secara lebih rasional dibandingkan mereka yang berpendidikan lebih rendah atau tidak memiliki pendidikan formal.

Kecemasan merupakan bentuk respons yang bisa dipelajari, sehingga rendahnya tingkat pendidikan dapat menjadi salah satu faktor pemicu munculnya kecemasan. Pendapat ini sejalan dengan pandangan bahwa pendidikan memengaruhi kemampuan seseorang dalam menyerap, memahami, dan menerapkan informasi. Beberapa hasil penelitian turut memperkuat pandangan tersebut dengan menunjukkan bahwa tingkat pendidikan ibu hamil dapat memengaruhi kecenderungan mereka mengalami kecemasan dan depresi.

g. Ekonomi dan Pekerjaan

Individu dengan kondisi ekonomi rendah umumnya lebih rentan mengalami tingkat stres yang tinggi, sedangkan mereka yang memiliki kondisi ekonomi yang lebih stabil cenderung merasa lebih tenang dan tidak terlalu terbebani secara psikologis. Pekerjaan juga memengaruhi tingkat stres; mereka yang bekerja di luar rumah lebih banyak terpapar informasi, pengalaman, dan dukungan sosial, yang dapat membantu mengatasi stres. Dukungan material dari keluarga juga berdampak positif terhadap kondisi emosional dan perilaku individu.

h. Kebudayaan

Adanya mitos dalam suatu komunitas merupakan salah satu faktor yang dapat memicu kecemasan. Ketika mitos atau adat istiadat tidak dipatuhi, seorang ibu dapat mengalami ketakutan. Kepercayaan mempengaruhi bagaimana ibu hamil bertindak terhadap berbagai cerita dan mitos yang mereka dengar dari orang lain atau yang beredar di tempat mereka tinggal atau di tempat lain.

### 3. Tingkat Kecemasan

Menurut Ramdan (2019) Tanda-tanda stres seringkali tampak melalui perubahan perilaku seseorang. Respons yang muncul sebagai reaksi terhadap stres dapat bervariasi, meliputi perasaan seperti kecemasan, depresi, mudah tersinggung, dan kelelahan. Dari segi perilaku, seseorang mungkin menarik diri, menunjukkan sikap agresif, menangis dengan mudah, atau merasa kurang termotivasi. Selain itu, aspek berpikir juga dapat terpengaruh, dengan munculnya kesulitan dalam berkonsentrasi dan memecahkan masalah. Tak kalah penting, stres juga dapat menampakkan diri dalam gejala fisik seperti detak jantung yang cepat, mual, atau sakit kepala. Menurut Faozi et al. (2023) dalam tingkatannya kecemasan dapat dibedakan menjadi 4 yaitu :

#### a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan, yang sering dialami oleh banyak orang dalam situasi tertentu seperti menghadapi ujian atau wawancara kerja, adalah kondisi yang umum dan normal. Jenis kecemasan ini biasanya bersifat sementara dan dapat dikendalikan melalui dukungan sosial serta penerapan strategi manajemen stres yang sehat. Gejala yang muncul antara lain meningkatnya kewaspadaan, fokus, serta kesadaran terhadap rangsangan baik internal maupun eksternal. Mereka yang mengalami kecemasan ringan biasanya masih mampu berpikir logis, menyelesaikan masalah, dan belajar dengan baik. Secara fisiologis, keluhan seperti gelisah, sulit tidur, dan sensitivitas terhadap suara mungkin muncul, tetapi tanda vital dan ukuran pupil masih dalam batas normal.

#### b. Kecemasan sedang

Ketika seseorang mengalami tekanan emosional yang lebih intens atau berlangsung dalam jangka waktu yang lama, seseorang dikatakan mengalami kecemasan pada tingkat sedang. Kondisi ini mulai berdampak pada rutinitas harian, termasuk performa kerja dan hubungan sosial. Meskipun demikian, kecemasan juga memiliki manfaat: itu membuat orang fokus pada hal-hal yang penting sambil mengabaikan masalah yang kurang penting. Gejala fisik kecemasan seperti sesak napas, jantung berdebar, tekanan darah meningkat,

mulut kering, gelisah, dan masalah pencernaan seperti sembelit dapat terjadi. Secara mental, orang dengan kecemasan sedang sering mengalami rentang perhatian yang menyempit dan kesulitan memproses informasi eksternal. Mereka cenderung hanya memperhatikan hal-hal yang menarik perhatian mereka.

c. Kecemasan Berat

Kecemasan pada tingkat berat berdampak signifikan terhadap kemampuan persepsi individu. Pada fase ini, seseorang biasanya hanya dapat fokus pada hal-hal tertentu saja dan mengalami kesulitan untuk memikirkan atau mempertimbangkan aspek lainnya. Gejala yang muncul antara lain persepsi yang sangat terbatas, menurunnya kemampuan berkonsentrasi, serta kesulitan dalam memecahkan masalah dan belajar hal baru. Secara fisik, gejala yang mungkin dialami mencakup sakit kepala, pusing, mual, gemetar, gangguan tidur, jantung berdebar (palpitasi), napas cepat (hiperventilasi), serta meningkatnya frekuensi buang air kecil, buang air besar, atau diare. Secara emosional, individu cenderung dikuasai oleh rasa takut yang berlebihan dan perhatian penuh tertuju pada dirinya sendiri..

d. Kecemasan Klimis atau Panik

Kecemasan klinis atau gangguan panik merupakan bentuk kecemasan yang sangat parah, hingga mengganggu kemampuan individu dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Menurut Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental (DSM-5) edisi kelima, kondisi ini memenuhi kriteria gangguan kecemasan. Gangguan ini dapat bermanifestasi dalam berbagai cara, termasuk fobia spesifik, gangguan kecemasan sosial, gangguan obsesif-kompulsif (OCD), dan gangguan stres pascatrauma (PTSD). Gangguan-gangguan ini umumnya membutuhkan perawatan profesional, termasuk terapi psikologis, pengobatan, dan dukungan dari orang-orang di sekitar individu tersebut.. Faktor-faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan meliputi aspek genetik, lingkungan tempat tinggal, serta pengalaman hidup yang pernah dialami.

#### 4. Alat ukur Kecemasan

Skrining kecemasan antenatal yang menggunakan skala yang dirancang untuk masyarakat umum menghadapi berbagai tantangan, terutama karena keunikan kondisi kehamilan. Salah satu isu utama adalah banyaknya ukuran laporan diri mengenai kecemasan yang menekankan gejala somatik, yang dapat mengganggu proses penyaringan kecemasan saat pertanyaan tentang gejala fisik diajukan selama kehamilan. Misalnya, pertanyaan terkait gangguan tidur atau jantung berdebar, yang cukup umum dialami selama kehamilan, berpotensi mengakibatkan peningkatan skor kecemasan. Selain itu, penilaian kecemasan antenatal menjadi semakin kompleks karena gejala kecemasan yang mungkin dialami wanita hamil tidak terbatas pada jenis gangguan kecemasan yang ditentukan oleh kriteria diagnostik formal (Sinesi et al., 2019).

Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), yang dikembangkan oleh Max Hamilton pada tahun 1959, merupakan instrumen penilaian kecemasan yang banyak digunakan, terutama dalam penelitian klinis. Terdiri dari 14 item, skala ini memberikan skor penilaian mulai dari 0 hingga 4, dengan interpretasi sebagai berikut: skor di bawah 14 mengindikasikan tidak ada kecemasan; 14-20, kecemasan ringan; 21-27, kecemasan sedang; 28-41, kecemasan berat; dan 42-56, kecemasan sangat berat. Skala ini dapat digunakan pada anak-anak dan orang dewasa (Normah et al., 2022)

#### 5. Penatalaksanaan cemas

Kecemasan ini dapat ditangani melalui terapi farmakologis dan non-farmakologis (Domínguez et al., 2021). Salah satu terapi non-farmakologis yang efektif adalah teknik relaksasi. Metode ini berfokus pada individu dan digunakan untuk menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan. Penatalaksanaan cemas pada ibu hamil dapat berupa farmakologi dan nonfarmakologi.

##### a. Manajemen Farmakologis

Farmakologi yaitu dengan menggunakan obat-obat yang dapat mengurangi rasa cemas atau dapat memberikan efek tenang. Teknik farmakologi yang sering digunakan untuk mengatasi kecemasan meliputi

obat *anxiolytic* dari golongan *benzodiazepine* dan antidepresan. Namun, penggunaan benzodiazepin selama kehamilan dapat menyebabkan berbagai komplikasi, termasuk berat badan lahir rendah, peningkatan kebutuhan ventilasi pada bayi baru lahir, usia kehamilan yang lebih pendek, dan lebih banyak persalinan sesar. Di sisi lain, penggunaan antidepresan, seperti *Serotonin Reuptake Inhibitors* (SRI), juga dapat menyebabkan masalah serius, termasuk hipertensi kehamilan atau preeklampsia, kelahiran prematur, pengurangan durasi kehamilan, serta gangguan pernapasan pada bayi yang baru lahir (Garakani et al. 2020). Jika diteruskan, penggunaan terapi farmakologis dapat berdampak negatif dan berpotensi menyebabkan ketergantungan.

#### b. Manajemen Nonfarmakologis

Terapi non-farmakologi adalah jenis pengobatan yang tidak memerlukan penggunaan obat. Contohnya adalah terapi komplementer. (Putri et al., 2022).

##### a) Yoga

Yoga adalah olahraga yang menyelaraskan tubuh dan pikiran. Yoga berfokus pada kekuatan, fleksibilitas, dan pernapasan untuk meningkatkan kesehatan mental dan fisik. Aktivitas ini tidak hanya bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot dan keseimbangan, tetapi juga dikenal sebagai metode yang efektif untuk mengatasi stres dan mengurangi kecemasan. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa yoga dapat membantu wanita hamil mencapai ketenangan pikiran, menjadikannya teknik manajemen stres yang efektif.

##### b) Aromaterapi

Aromaterapi adalah terapi alternatif yang menggunakan minyak esensial untuk merangsang indra penciuman. Wewangian ini mengirimkan sinyal ke otak yang mengatur emosi, sehingga membantu meredakan kecemasan. Hasil penelitian Kartikasari dkk (2024) Aromaterapi lavender dapat memberikan dampak positif untuk

mengurangi kecemasan pada ibu hamil di trimester ketiga sebelum melahirkan.

c) Meditasi

Banyak wanita hamil memilih meditasi karena dianggap sebagai bentuk terapi psikologis yang mudah dan aman, menawarkan alternatif dari obat-obatan kimiawi yang berpotensi mengganggu kehamilan. Oleh karena itu, kini semakin banyak pusat yoga yang menyediakan layanan meditasi khusus untuk membantu mengatasi kecemasan pada ibu hamil.

d) *Hypnobirthing*

*Hypnobirthing* adalah suatu bentuk self-hypnosis yang melibatkan penanaman pikiran positif di alam bawah sadar ibu selama kehamilan dan persiapan persalinan. *Hypnobirthing* memberi ibu cara alami untuk mengatasi kecemasan, ketakutan, ketegangan, dan stres yang mungkin mereka alami selama proses melahirkan. *Hypnobirthing* juga dikenal sebagai bentuk hipnoterapi, di mana latihan sugesti kepada pikiran bawah sadar bertujuan memperkuat pikiran sadar, sehingga ibu lebih mampu mengendalikan pikiran dan tindakannya selama proses persalinan (Akhiri et al., 2020).

- 1) Mindfulness adalah praktik melatih perhatian dan kesadaran terhadap kondisi sekarang dan bisa menerimanya sambil berfokus pada apa yang terjadi di sekitar kita, baik secara internal maupun eksternal, tanpa terjebak dalam pikiran negatif atau mengkhawatirkan masa depan..
- 2) Relaksasi pernapasan yaitu teknik yang melibatkan kendali sadar terhadap pernapasan untuk menenangkan tubuh. Teknik ini membantu menurunkan kecemasan dan nyeri melalui pernapasan yang terkontrol (Bloom and Reenen 2021).
- 3) Afirmasi Kelahiran adalah pernyataan positif yang dirancang untuk membangun kepercayaan diri, mengurangi ketakutan, dan merangsang pola pikir optimis selama kehamilan dan saat persalinan.

- 4) Visualisasi merupakan metode melibatkan pembayangan tempat atau pemandangan yang menenangkan, yang berfungsi untuk meredakan ketegangan, mengurangi rasa takut, dan meningkatkan relaksasi.

### **C. Relaksasi Pernapasan**

#### **1. Pengertian**

Teknik pernapasan adalah salah satu metode relaksasi yang paling sederhana dan efektif untuk mengatasi kecemasan dan ketegangan fisik. Ketika kita membiarkan napas mengalir dengan tenang dan berirama, tanpa harus memusatkan perhatian pada kecepatan atau frekuensinya, pikiran kita dapat memasuki keadaan hipnosis. Dalam konteks *hypnobirthing*, teknik pernapasan ini membantu ibu hamil mengatur napasnya dengan baik, sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan oksigen dapat mengalir dengan lancar kepada bayi. Dengan menjaga keteraturan dalam bernafas, baik mental maupun fisik akan menjadi lebih rileks, sehingga mampu mengendalikan kecemasan, terutama bagi ibu hamil. Selain itu, teknik ini juga membantu meredakan stres fisik dan emosional. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi pernapasan merupakan cara yang efektif untuk mengatasi kecemasan, termasuk yang dialami oleh ibu hamil. (Syahida and Mirani 2021).

Hasil penelitian Kurwaningsih (2020) Setelah penerapan teknik relaksasi pernapasan dalam, sebagian besar mengalami penurunan tingkat kecemasan, berpindah ke kategori tidak cemas atau hanya mengalami kecemasan ringan. Temuan ini membuktikan bahwa teknik pernapasan dalam efektif dalam meredakan ketegangan otot dan memberikan rasa tenang bagi ibu hamil yang mengalami hipertensi. Metode ini tergolong mudah dan efisien, sehingga dapat dijadikan pilihan utama dalam menangani kecemasan selama kehamilan. Karena langkah-langkahnya sederhana dan bisa dilakukan secara mandiri di rumah, teknik ini sangat layak diterapkan. Oleh karena itu, latihan relaksasi melalui pernapasan diharapkan mampu menciptakan ketenangan dan kenyamanan, serta

membantu menurunkan kecemasan, khususnya pada ibu hamil di trimester ketiga(Yuliyati and Prasetyorini 2022).

## 2. Manfaat relaksasi pernapasan

Relaksasi berperan dalam menekan aktivitas saraf simpatis, sehingga produksi hormon yang menyebabkan ketidakseimbangan fungsi tubuh dapat diminimalisir. Aktivasi sistem saraf parasimpatis membantu memperlambat kerja organ-organ internal, seperti detak jantung, ritme pernapasan, tekanan darah, ketegangan otot, serta menurunkan produksi hormon stres. Penurunan kadar hormon stres ini memungkinkan tubuh berfungsi lebih optimal, dengan peningkatan energi yang dapat digunakan untuk proses penyembuhan, pemulihan, dan regenerasi. Hal ini akan menciptakan kondisi yang lebih tenang dan rileks, seiring dengan berkurangnya kecemasan pada ibu hamil.

Adapun manfaat dari teknik relaksasi pernapasan dalam antara lain sebagai berikut (Zuwariah et al., 2022) :

- a. Pereda nyeri
- b. Menghilangkan kelelahan
- c. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan sirkulasi
- d. Peningkatan energi positif dalam diri dan meredakan Stress
- e. Menurunkan Tekanan Darah Yang Tinggi
- f. Mencegah Konstipasi, membantu tidur lebih nyenyak
- g. Mengubah postur tubuh mejadi lebih baik
- h. Pikiran lebih jernih
- i. Meningkatkan sirkulasi oksigen dalam tubuh

## 3. Jenis-jenis Relaksasi

Teknik relaksasi pernapasan berikut ini dapat mengurangi kecemasan (Mulyati et al., 2021)

### a. Pernapasan Dalam (Deep Breathing)

Teknik ini melibatkan pengambilan napas yang dalam dan perlahan. Ibu hamil diinstruksikan untuk menghirup udara melalui hidung, menahan napas

selama beberapa detik, lalu mengeluarkannya perlahan melalui mulut. Latihan ini sangat efektif untuk menenangkan sistem saraf dan mengurangi tingkat kecemasan.

b. Pernapasan Perut (Abdominal Breathing)

Dalam teknik ini, fokus ibu hamil terletak pada pernapasan yang melibatkan gerakan perut. Perut akan mengembang saat menarik napas dan mengempis saat menghembuskan napas. Teknik ini meningkatkan aliran oksigen ke tubuh dan janin sekaligus mengurangi ketegangan otot.

c. Pernapasan Berselang (Alternate Nostril Breathing)

Teknik ini melibatkan penutupan satu lubang hidung secara bergantian, sementara ibu hamil menarik napas melalui lubang hidung yang terbuka. Praktik ini diyakini mampu menenangkan sistem saraf, membantu ibu untuk lebih relaks, serta meningkatkan konsentrasi.

d. Pernapasan 4-7-8

Teknik ini melibatkan ibu hamil untuk menarik napas selama empat detik, menahan napas selama tujuh detik, lalu mengembuskannya secara perlahan selama delapan detik. Metode ini berfungsi untuk menenangkan pikiran dan tubuh, serta dapat menjadi solusi untuk mengatasi insomnia, yang sering kali dialami oleh ibu hamil.

e. Pernapasan Lantai Panggul (Pelvic Breathing)

Teknik ini mengedepankan pernapasan yang lebih dalam, dengan fokus pada penguatan dan relaksasi otot-otot lantai panggul. Latihan ini sangat bermanfaat selama proses persalinan, membantu ibu hamil dalam mengatasi rasa nyeri serta meningkatkan kekuatan otot panggul.

4. Langkah-langkah Teknik Relaksasi

Adapun langkah-langkah teknik relaksasi nafas menurut (Kurwaningsih 2020)

- a. Pastikan tempatnya tenang dan nyaman.
- b. Pastikan tubuh dan pikiran tetap tenang dan santai.
- c. Ambil napas dalam melalui hidung sambil menghitung tiga, sehingga paru-paru penuh dengan udara.
- d. Hembuskan napas perlahan melalui mulut sambil merasakan sensasi

relaksasi pada seluruh tubuh, baik bagian atas maupun bawah.

- e. Lanjutkan dengan bernapas secara normal sebanyak tiga kali.
- f. Tarik napas kembali melalui hidung dan keluarkan perlahan melalui mulut.
- g. Pastikan tangan dan kaki tetap santai dan tidak tegang.
- h. Cobalah untuk tetap berkonsentrasi, misalnya dengan memejamkan mata.
- i. Saat fokus, arahkan perhatian pada area tubuh yang terasa nyeri.
- j. Teknik ini dapat diulang hingga rasa sakit mulai mereda.
- k. Ulangi hingga lima belas kali
- l. dengan jeda pendek setiap lima kali pengulangan.
- m. Disarankan untuk menggunakan teknik napas yang lebih cepat dan dangkal jika nyeri bertambah parah.

#### **D. Pengetahuan**

##### **1. Pengertian**

Pengetahuan adalah bentuk pemahaman atau informasi mengenai suatu hal yang diperoleh melalui pengalaman maupun proses pembelajaran sebelumnya (Swarjana 2022). Pengetahuan dapat berasal dari pengalaman pribadi, maupun dari wawasan kolektif yang berkembang di masyarakat. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), istilah ‘pengetahuan’ berasal dari kata ‘tahu’, yang didefinisikan sebagai pemahaman yang diperoleh melalui proses mendengar, melihat, atau mengalami sesuatu secara langsung. Selain itu, pengetahuan juga mencakup aspek pengertian, pengamatan, dan pengenalan terhadap suatu objek. Menurut Bloom, pengetahuan adalah hasil pengamatan seseorang yang melibatkan panca indera.

##### **2. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang**

Menurut Wulandari et al.,( 2024) ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Faktor-faktor tersebut antara lain:

- a. Usia sangat berhubungan dengan pengetahuan. Semakin bertambahnya usia, kemampuan seseorang untuk memahami dan berpikir cenderung meningkat, sehingga memungkinkan mereka untuk memproses informasi

secara lebih efektif dan meningkatkan pengetahuan mereka..

- b. Paritas atau jumlah pengalaman kehamilan turut memengaruhi pengetahuan ibu hamil. Semakin tinggi paritas mereka, semakin banyak pengalaman yang mereka miliki, yang secara tidak langsung meningkatkan pemahaman mereka tentang kehamilan.
- c. Pendidikan berkaitan erat dengan keluasan pengetahuan. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin besar kemungkinan mereka memproses informasi dan mengubahnya menjadi pengetahuan yang bermakna. Pendidikan juga menumbuhkan rasa ingin tahu dan dorongan untuk mencari informasi baru.
- d. Pekerjaan juga turut memengaruhi tingkat pengetahuan. Aktivitas dalam dunia kerja mendorong individu untuk menggunakan waktu dan energi dalam menyelesaikan berbagai tugas penting. Selain itu, pekerjaan memberikan ruang untuk bertukar informasi dan pengalaman dengan rekan kerja, yang dapat memperluas wawasan dan pengetahuan.

Menurut penelitian Swarjana (2022) yang mengacu pada Bloom's Cut Off Point, tingkat pengetahuan dapat dibagi menjadi tiga kategori utama: tinggi, sedang, dan rendah.:

- a. Pengetahuan baik atau tinggi: skor antara 80-100%
- b. Pengetahuan sedang atau cukup: skor antara 60-79%
- c. Pengetahuan kurang atau rendah: skor di bawah 60%

Dalam penelitian, sangat penting untuk mengukur variabel karena setiap yang diteliti harus dapat diukur. Oleh karena itu, diperlukan alat ukur yang sesuai dengan karakteristik variabel tersebut. Salah satu instrumen yang paling umum digunakan untuk variabel pengetahuan adalah kuesioner. Kuesioner ini dirancang dalam bentuk daftar pertanyaan yang bertujuan untuk menilai tingkat pengetahuan responden. Beberapa bentuk kuesioner yang umum digunakan meliputi pertanyaan dengan pilihan jawaban benar atau salah, benar–salah–tidak tahu, serta pilihan ganda yang memungkinkan responden memilih satu jawaban yang dianggap paling benar.

Variabel pengetahuan dapat diklasifikasikan ke dalam dua jenis skala pengukuran, yaitu skala numerik dan skala kategori. Menurut Swarjana (2022), berikut ini adalah penjelasan dan contoh dari pengukuran skala pengetahuan :

1). Pengetahuan dengan Skala Numerik

Pengukuran pengetahuan menggunakan skala numerik menghasilkan data dalam bentuk angka. Skala ini dibedakan menjadi beberapa jenis, antara lain:

- a) Skala interval digunakan untuk mengukur objek dengan menggunakan angka yang memiliki jarak sama antara kategori tetapi tidak memiliki titik nol contohnya suhu, waktu
- b) Skala rasio digunakan untuk mengukur objek atau variable dengan menggunakan angka yang memiliki jarak yang sama antara kategori dan titik nol yang absolut contohnya berat, tinggi, umur.

2). Pengetahuan dalam Skala Kategorikal

Ketika pengetahuan diukur dengan menggunakan skala kategorikal, skor total atau hasil persentase diklasifikasikan ke dalam kategori tertentu. Contoh dari jenis pengukuran ini antara lain:

- a) Pengetahuan dengan Skala Ordinal digunakan untuk mengklasifikasi pengetahuan dengan menggunakan angka yang memiliki jarak yang sama antara kategori yang berbeda, dengan urutan atau hierarki yang jelas contohnya tingkat Pendidikan SD, SMP, SMA dan Tingkat pengetahuan menggunakan titik potong Bloom. Misalnya:

(1) Pengetahuan tinggi atau baik: skor 80-100%.

(2) Pengetahuan sedang atau cukup: skor 60-79%.

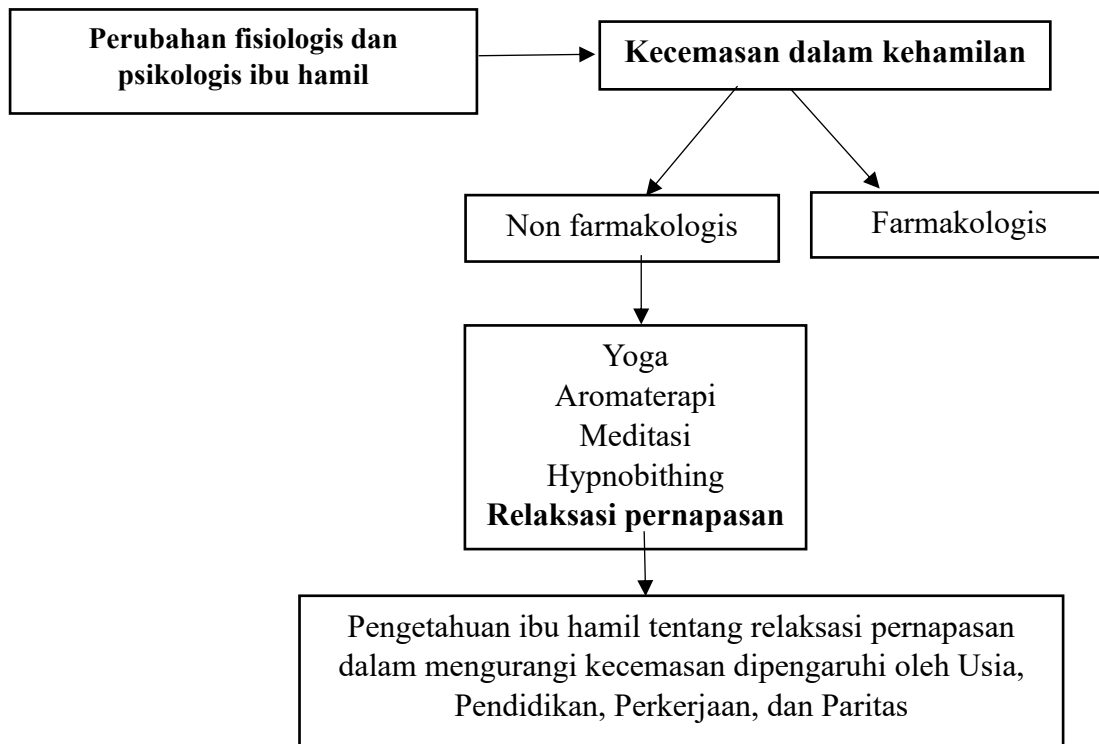
(3) Pengetahuan rendah atau kurang: skor di bawah 60%.

Dengan cara ini, variabel pengetahuan dapat dianalisis

- b) Pengetahuan dengan skala nominal digunakan untuk mengklasifikasikan objek atau variabel kedalam kategori yang berbeda tanpa urutan dan hierarki contohnya jenis kelamin, agama, warna.

## Kerangka Teori

Gambar 1 Kerangka Teori



Sumber : Yanti, et al., (2020), Putri, et al., (2022)

## E. Kerangka Konsep

kerangka konsep dalam penelitian ini digambarkan dalam skema berikut:

Gambar 2 Kerangka konsep penelitian

