

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Kehamilan

1. Pengertian Kehamilan

Kehamilan (pregnancy) merupakan proses yang diawali dengan fertilisasi, yaitu pertemuan antara sel sperma (spermatozoa) dan sel telur (ovum), yang dilanjutkan dengan implantasi atau penempelan hasil pembuahan pada lapisan rahim. Kondisi ini adalah keadaan fisiologis yang memicu berbagai perubahan dalam tubuh wanita, baik secara fisik maupun emosional, guna mendukung tumbuh kembang janin selama masa gestasi. Selain berdampak pada tubuh ibu, kehamilan juga memengaruhi lingkungan sosial dan psikologis di sekitarnya.

Meskipun kehamilan, persalinan, dan kelahiran merupakan proses alamiah, dalam praktiknya dapat terjadi komplikasi atau penyulit yang mengancam keselamatan ibu maupun janin. Oleh sebab itu, istilah kehamilan risiko tinggi merujuk pada kondisi yang melibatkan faktor fisiologis atau psikologis yang secara signifikan dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya morbiditas atau mortalitas baik pada ibu maupun janin. (Wati, Sari, & Fitri, 2023).

Setelah terjadi pembuahan, sel telur yang dibuahi akan berkembang menjadi bakal embrio dan mengalami pembelahan sel hingga mencapai sekitar 78 sel. Embrio kemudian menempel pada endometrium, yaitu lapisan lendir di dalam rahim. Kehamilan secara umum dipahami sebagai periode ketika seorang wanita mengandung embrio di dalam tubuhnya. Proses ini dimulai dari pelepasan sel telur yang matang, bertemunya dengan sel sperma, hingga terbentuknya zigot yang kemudian berkembang melalui proses konsepsi dan implantasi, sampai akhirnya bayi dilahirkan (Marhamah et al., 2022).

2 Periode masa kehamilan

Masa kehamilan dibagi ke dalam tiga tahap atau trimester, yaitu sebagai berikut:

a..Kehamilan trimester pertama (1-3 bulan).

Trimester pertama kehamilan merupakan periode yang sangat krusial dan rentan bagi perkembangan janin. Hal ini dikarenakan pada masa awal kehamilan, banyak wanita belum menyadari bahwa dirinya sedang hamil. Kehamilan umumnya baru terdeteksi ketika usia kandungan memasuki lebih dari satu bulan. Ketidaktahuan ini berpotensi menyebabkan ibu hamil mengonsumsi makanan atau obat-obatan yang dapat berdampak buruk terhadap pertumbuhan janin. Oleh karena itu, janin pada usia 1 hingga 3 bulan memiliki risiko tinggi mengalami keguguran (Rahayu, Gobel, & Kurnaesih, 2020).

Pada masa subur, jika sel telur berhasil dibuahi oleh sperma, maka akan terjadi implantasi—proses di mana sel telur yang telah dibuahi dan berbentuk seperti bola menempel pada dinding rahim. Masa ini sangat sensitif karena janin masih dalam tahap awal perkembangan atau disebut sebagai cikal bakal janin. Bila proses implantasi berlangsung dengan baik, embrio akan terus berkembang. Pada awalnya, bentuk embrio menyerupai udang kecil. Memasuki usia kehamilan dua bulan, pertumbuhan semakin pesat dan disertai pembentukan organ-organ vital, seperti jantung dan sistem saraf pusat. Menjelang pertengahan bulan kedua, bentuk embrio mulai menyerupai bayi, diikuti dengan pembentukan wajah dan pembesaran kepala. Tanda kehidupan ditandai dengan mulai berfungsinya jantung, yang dapat dikenali melalui detak jantung janin. Organ tubuh seperti tangan dan kaki mulai terbentuk, bersamaan dengan munculnya otot dan mulai tampaknya tali pusat (Ummah, 2022). Pada bulan ketiga, perkembangan janin semakin sempurna, terutama pada organ jantung yang telah mencapai bentuk dan fungsi optimal. Di fase ini, organ-organ lain seperti kaki, tangan, dan telinga juga mulai terbentuk dengan lebih lengkap. Jari-jari tangan dan kaki mulai terpisah dan terbentuk secara jelas. Organ vital lainnya mulai berkembang secara bertahap hingga akhir bulan ketiga, dan mengalami penyempurnaan yang lebih optimal pada bulan keempat, seiring dengan kematangan sistem tubuh janin (Bloom & Reenen, 2021).

b. Kehamilan trimester kedua (4-6 bulan).

Pemantauan perkembangan janin melalui pemeriksaan ultrasonografi (USG) umumnya mulai menunjukkan gambaran bentuk janin secara kasar ketika usia kehamilan memasuki bulan ketiga. Namun, visualisasi yang lebih jelas baru mulai terlihat seiring bertambahnya usia kehamilan. Memasuki bulan keempat, kehamilan memasuki fase trimester kedua, di mana perkembangan janin menjadi lebih pesat. Pada usia kehamilan sekitar 13 minggu, janin mulai menunjukkan gerakan yang dapat dirasakan oleh ibu. Gerakan ini dipicu oleh mulai aktifnya hormon dalam tubuh janin yang memungkinkan mereka merespons rangsangan di dalam rahim.

Pada fase ini, perkembangan anggota gerak seperti tangan dan kaki semakin sempurna, Proses ini juga disertai dengan pertumbuhan kuku serta munculnya rambut-rambut halus pada tubuh janin. Rambut halus tersebut akan mengalami penebalan seiring bertambahnya usia kehamilan, terutama saat memasuki usia keempat bulan. Rambut halus tersebut akan semakin menebal pada usia kehamilan empat bulan, sehingga mulai terbentuk alis, bulu mata, dan rambut kepala. Selain itu, kulit janin mulai terbentuk meskipun masih sangat tipis. Panca indera seperti mata, telinga, hidung, dan mulut mulai berkembang, sehingga wajah janin mulai terlihat lebih jelas pada usia kehamilan empat bulan. Dari segi ukuran, pada usia tiga bulan janin memiliki panjang sekitar 4 inci, dan akan bertambah menjadi sekitar 5 inci pada bulan keempat (Febriana, Lutfiah, & Zuhana, 2021).

Dari sisi berat badan, pada usia empat bulan janin memiliki berat sekitar 45 gram, dan akan mengalami peningkatan signifikan setelahnya. Pada usia lima bulan, berat janin dapat mencapai 160 gram. Pertumbuhan yang pesat ini juga ditandai dengan mulai terasa gerakan janin dalam rahim, berupa tendangan-tendangan ringan. Hal ini terjadi akibat meningkatnya aktivitas hormon dan perkembangan sistem saraf janin. Pada usia kehamilan lima bulan, janin mulai membentuk lapisan pelindung tubuh berupa selaput putih yang dikenal sebagai *vernix caseosa*, yang berfungsi melindungi kulit bayi selama berada dalam kandungan.

Pada usia kehamilan enam bulan, berat janin meningkat hingga sekitar 650 gram dengan panjang tubuh mencapai kurang lebih 12 inci. Aktivitas motorik janin

menjadi lebih jelas dirasakan, karena pada tahap ini janin mulai mengalami perubahan posisi di dalam rahim. Untuk mendukung perkembangan sensorik, terutama pendengaran, stimulasi seperti memperdengarkan musik lembut disarankan mulai diberikan pada usia kehamilan enam bulan, karena janin telah mampu merespons suara dari luar (Ulfah & Lestari, 2023).

c. Kehamilan trimester ketiga (7-9 bulan).

Setelah melewati masa perkembangan pada trimester pertama dan kedua, kehamilan kemudian memasuki tahap akhir, yaitu trimester ketiga. Fase ini dimulai pada usia kehamilan tujuh bulan dan menjadi masa penantian menjelang kelahiran. Pada periode ini, ibu hamil biasanya mulai lebih fokus melakukan pemeriksaan rutin serta mempersiapkan proses persalinan, baik secara fisik maupun mental.

Trimester ketiga merupakan fase penting dalam penyempurnaan organ tubuh janin. Pada usia kehamilan tujuh bulan, sistem saraf janin mulai aktif berfungsi, dan perkembangan otak berlangsung sangat pesat. Kemampuan kognitif dan neurologis janin mulai terbentuk lebih jelas. Memasuki bulan kedelapan, janin juga telah mampu membuka dan menutup kelopak matanya, menandakan adanya kematangan fungsi mata. Aktivitas janin semakin meningkat, dan gerakannya pun bisa dirasakan lebih kuat oleh ibu. Proses ini menunjukkan bahwa janin telah siap secara bertahap untuk menjalani kehidupan di luar rahim.

3. Perubahan Psikologis dalam Kehamilan

Selama masa kehamilan, Ibu hamil akan menghadapi sejumlah perubahan, baik dari aspek fisik maupun psikologis. Berbagai perubahan ini menyebabkan tubuh ibu memerlukan penyesuaian serta pemenuhan kebutuhan yang berbeda dari kondisi sebelumnya. Tidak jarang seorang wanita merasa sangat bahagia saat mengetahui dirinya hamil, namun di sisi lain, beberapa ibu justru mengalami kebingungan, mudah sedih, dan bahkan menangis tanpa alasan yang jelas. Respons emosional ini merupakan hal yang wajar, namun seringkali sulit dipahami, termasuk oleh ibu itu sendiri.

Setiap ibu memiliki reaksi yang berbeda ketika mengetahui dirinya sedang hamil. Perasaan ambivalen sering muncul, yaitu perasaan senang karena akan

segera menjadi seorang ibu, namun di saat yang sama juga merasakan kesedihan atau kekecewaan. Perasaan negatif ini umumnya berkaitan dengan perubahan hormonal yang terjadi segera setelah proses konsepsi, di mana kadar hormon progesteron dan estrogen meningkat secara signifikan. Peningkatan hormon ini dapat menyebabkan gejala seperti mual dan muntah di pagi hari, kelelahan, lemah tubuh, dan perubahan pada payudara. Kondisi tersebut sering membuat ibu merasa tidak nyaman bahkan menolak kehamilannya secara emosional.

Selain itu, ibu hamil juga kerap merasakan kecemasan terhadap proses persalinan, terutama saat mendekati trimester ketiga. Kekhawatiran tersebut bisa berupa rasa takut akan rasa sakit, risiko komplikasi saat melahirkan, bahkan ketakutan akan kematian. Kecemasan juga dapat dipicu oleh trauma melahirkan sebelumnya, rasa bersalah, dan ketakutan bayi akan lahir dengan kelainan atau cacat. Pada waktu yang sama, ibu juga menghadapi kecemasan terhadap perubahan besar dalam hidupnya, yakni menjadi orang tua dan merawat bayi yang baru lahir.

Perasaan cemas yang dirasakan ibu hamil pada trimester ketiga Perubahan tersebut tidak hanya dialami oleh ibu hamil yang sedang mengandung untuk pertama kalinya, tetapi juga oleh mereka yang telah memiliki riwayat persalinan sebelumnya. Meskipun telah menjalani proses kelahiran, rasa khawatir tetap dapat muncul, terutama terkait keselamatan diri dan bayi yang akan dilahirkan. Kecemasan yang berlebihan dapat berdampak negatif pada proses persalinan. Hal ini bisa memicu kontraksi dini atau bahkan menghambat kontraksi sama sekali, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko perdarahan saat melahirkan. Jika tidak ditangani dengan tepat, kondisi tersebut dapat membahayakan keselamatan ibu dan janin (Kartikasari, 2024).

B Konsep Dasar Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah suatu respons emosional yang muncul sebagai reaksi individu terhadap situasi yang dianggap tidak menyenangkan. Keadaan ini merupakan bagian dari pengalaman yang umum dirasakan oleh setiap makhluk hidup dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan bersifat subjektif, tidak dapat

diamati secara langsung oleh orang lain, dan umumnya tidak berkaitan dengan objek atau penyebab yang spesifik (Susanti Tria Jaya, Susiloningtyas, & Nofyanti, 2023).

2.Faktor penyebab kecemasan

a. Lingkungan

Lingkungan tempat tinggal seseorang turut memengaruhi pola pikir individu terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain. Pengaruh ini seringkali berkaitan dengan pengalaman pribadi yang kurang menyenangkan, baik dalam hubungan dengan anggota keluarga, teman, maupun rekan kerja. Salah satu aspek penting dari faktor lingkungan adalah dukungan moral dari orang-orang terdekat. Dukungan emosional, khususnya dari suami atau anggota keluarga, dapat menciptakan rasa nyaman dan ketenangan bagi ibu, yang pada gilirannya berkontribusi dalam menurunkan tingkat kecemasan selama kehamilan.

b. Emosi yang ditekan

Kecemasan dapat muncul ketika individu mengalami kesulitan dalam mengelola atau menyalurkan perasaan yang muncul dalam hubungan interpersonal, terutama apabila emosi seperti kemarahan atau frustrasi ditekan dan tidak diekspresikan dalam waktu yang lama.

c. Sebab-sebab fisik

Kondisi pikiran dan tubuh saling berinteraksi secara dinamis, dan hubungan ini dapat memicu munculnya kecemasan. Hal tersebut dapat diamati pada situasi-situasi tertentu seperti masa kehamilan, masa remaja, maupun saat proses pemulihan dari suatu penyakit. Dalam kondisi tersebut, perubahan emosi sering kali terjadi, dan jika tidak dikelola dengan baik, dapat menjadi pemicu timbulnya kecemasan.

d. Usia

Gangguan kecemasan dapat dialami oleh individu pada semua tahap perkembangan usia. Faktor usia turut memengaruhi aspek psikologis seseorang, di mana semakin bertambahnya usia, maka tingkat kematangan emosional dan kemampuan dalam menghadapi permasalahan cenderung meningkat. Dalam konteks kehamilan, usia yang dianggap ideal untuk menjalani kehamilan dan

persalinan yang aman berada pada rentang 20 hingga 30 tahun, yaitu masa reproduksi sehat. Meskipun wanita di bawah usia 20 tahun mungkin telah matang secara seksual, namun belum tentu memiliki kematangan emosional dan sosial yang memadai.

Usia ibu hamil merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi tingkat kecemasan selama kehamilan. Kecemasan lebih banyak dialami oleh ibu hamil usia muda, terutama mereka yang berusia di bawah 20 tahun. Hal serupa juga ditemukan pada ibu hamil yang berusia lebih dari 35 tahun, di mana kedua kelompok ini termasuk dalam kategori kehamilan dengan risiko tinggi. Risiko tersebut berkaitan dengan meningkatnya kemungkinan terjadinya komplikasi maupun kelainan pada janin, yang pada akhirnya dapat memicu kecemasan pada ibu hamil. Temuan ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara usia ibu hamil dengan tingkat kecemasan dan depresi. Mardiyana dan Puspita (2022) menyatakan bahwa ibu hamil dengan rentang usia 16–20 tahun cenderung mengalami stres yang lebih tinggi dibandingkan ibu hamil berusia di atas 36 tahun.

e. Pengalaman Menjalani Pengobatan

Jumlah anak yang lahir secara prematur dapat mencerminkan pengalaman awal yang bermakna bagi individu, terutama dalam konteks pengobatan dan perawatan medis. Pengalaman ini memiliki nilai yang sangat penting dan sering kali menjadi faktor penentu bagi kondisi psikologis ibu maupun keluarganya di masa mendatang. Pengalaman masa lalu, khususnya yang berkaitan dengan kondisi kehamilan dan persalinan, dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam menghadapi stresor serupa di kemudian hari.

f. Kondisi Medis

Terjadinya gejala kecemasan yang berhubungan dengan kondisi medis sering ditemukan walaupun insidensi gangguan bervariasi untuk kondisi medis.

g. Pendidikan

Pendidikan memiliki makna yang berbeda bagi setiap individu, namun secara umum pendidikan berperan penting dalam membentuk pola pikir, perilaku, dan kemampuan dalam mengambil keputusan. Seseorang dengan tingkat

pendidikan yang memadai akan lebih mampu mengenali berbagai sumber stres, baik yang berasal dari dalam dirinya maupun dari lingkungan sekitar. Selain itu, pendidikan juga memengaruhi tingkat kesadaran dan pemahaman individu terhadap berbagai rangsangan (stimulus) yang diterimanya. Tingkat pendidikan seseorang berperan dalam memengaruhi cara individu menghadapi suatu situasi atau tekanan. Mereka yang memiliki pendidikan lebih tinggi umumnya mampu merespons secara lebih rasional dan sistematis dibandingkan individu dengan tingkat pendidikan rendah atau tanpa pendidikan.

Oleh karena itu, rendahnya tingkat pendidikan dapat menjadi salah satu faktor yang memicu munculnya kecemasan. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa kemampuan seseorang dalam menerima, memahami, dan menerapkan informasi sangat dipengaruhi oleh latar belakang pendidikan yang dimilikinya. Sejumlah penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat pendidikan memiliki keterkaitan dengan tingkat kecemasan dan depresi pada ibu hamil. Ibu hamil dengan pendidikan yang rendah cenderung memiliki pemahaman yang kurang memadai mengenai proses kehamilan dan persalinan, sehingga lebih berisiko mengalami kecemasan.

h. Tingkat Ekonomi dan Pekerjaan

Status ekonomi seseorang turut memengaruhi tingkat ketegangan emosional yang dialami. Individu dengan kondisi ekonomi rendah cenderung lebih mudah mengalami tekanan psikologis dibandingkan dengan mereka yang berada dalam kondisi ekonomi tinggi, yang umumnya dapat menjalani hidup dengan lebih tenang. Selain itu, status pekerjaan juga berperan dalam membentuk respons individu terhadap stres. Seseorang yang memiliki aktivitas kerja di luar rumah lebih berpotensi menerima berbagai pengaruh dari lingkungan sosial, seperti informasi, pengalaman, dan dukungan dari rekan kerja. Hal ini dapat memengaruhi cara pandang individu dalam menghadapi stresor serta menentukan strategi yang digunakan untuk mengatasinya.

Dukungan dari keluarga, baik secara emosional maupun materiil, juga menjadi faktor penting dalam membantu seseorang menghadapi tekanan atau merencanakan suatu tindakan. Dukungan ini dapat memberikan dampak positif

terhadap kondisi emosional individu dan berkontribusi dalam membentuk perilaku yang lebih adaptif dalam menghadapi situasi sulit.

i. Jenis Kelamin

Perempuan lebih rentan mengalami gangguan kecemasan dibandingkan laki-laki, karena secara umum tingkat kecemasan pada perempuan cenderung lebih tinggi, yang sebagian besar disebabkan oleh sensitivitas emosional yang lebih besar. Kepekaan terhadap emosi ini membuat perempuan lebih mudah merasakan dan menyadari adanya perasaan cemas dalam dirinya.

Perbedaan tingkat kecemasan antara laki-laki dan perempuan tidak hanya disebabkan oleh faktor emosional, tetapi juga dipengaruhi oleh aspek kognitif. Secara umum, perempuan cenderung memproses informasi dengan lebih rinci dan mendalam, sementara laki-laki lebih sering menggunakan cara berpikir yang global dan tidak terlalu detail. Pola berpikir yang detail membuat perempuan lebih banyak menangkap informasi dari lingkungan, yang jika tidak diolah dengan baik, dapat menjadi sumber tekanan emosional dan memicu kecemasan (Fitriahadi & Utami, 2022).

j. Tipe kepribadian

Seseorang dengan tipe kepribadian A memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami gangguan kecemasan dibandingkan individu yang memiliki tipe kepribadian B. Tipe kepribadian A umumnya ditandai dengan sifat tidak sabar, sangat kompetitif, ambisius, serta memiliki dorongan kuat untuk mencapai kesempurnaan dalam berbagai hal. Karakteristik tersebut membuat individu tipe A lebih mudah mengalami tekanan emosional yang berujung pada kecemasan, terutama ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan harapan atau tuntutan sendiri.

3. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Secara umum, terdapat dua kelompok utama faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan pada ibu hamil, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri atas kepercayaan terhadap proses persalinan serta perasaan yang muncul menjelang persalinan. Sementara itu, faktor eksternal meliputi informasi

yang diperoleh dari tenaga kesehatan dan dukungan yang diberikan oleh suami (Marhamah et al., 2022).

Kepercayaan dalam konteks faktor internal merujuk pada sejauh mana ibu hamil mempercayai informasi atau cerita yang ia dengar, termasuk mitos atau kepercayaan lokal yang berkembang di lingkungan tempat tinggalnya. Perasaan menjelang persalinan mencakup reaksi emosional seperti takut atau tidak takut menghadapi proses persalinan yang akan dijalani.

Informasi yang disampaikan oleh tenaga kesehatan menjadi salah satu faktor eksternal yang berpengaruh besar terhadap kesiapan mental ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Menurut Notoatmodjo (2022), pengetahuan yang komprehensif mengenai kehamilan, termasuk jika terdapat penyakit yang menyertainya, dapat membantu ibu lebih siap dalam menghadapi berbagai situasi saat persalinan serta mengurangi rasa cemas dan takut. Selain itu, dukungan dari suami juga merupakan komponen penting dalam faktor eksternal. Dukungan emosional dan fisik dari suami mampu memberikan ketenangan bagi ibu hamil, khususnya pada trimester ketiga, serta memperkuat kesiapan mental dalam menghadapi persalinan.

Selain faktor internal dan eksternal, terdapat pula aspek biologis dan psikologis yang turut memengaruhi tingkat kecemasan pada ibu hamil. Faktor biologis meliputi kondisi fisik serta daya tahan tubuh ibu selama kehamilan, termasuk kelancaran proses persalinan. Sementara itu, faktor psikologis berkaitan dengan kesiapan mental ibu dalam menghadapi kehamilan hingga persalinan, termasuk berbagai emosi seperti ketegangan, kecemasan, kebahagiaan, maupun kekhawatiran lainnya. Masalah psikologis seperti trauma keguguran, kekhawatiran terhadap penampilan fisik, serta keraguan terhadap kemampuan melahirkan juga dapat memengaruhi kondisi emosional ibu hamil.

Secara lebih spesifik, beberapa faktor lain yang dapat meningkatkan kecemasan pada ibu hamil meliputi kemampuan dalam pengambilan keputusan, usia kehamilan, kesiapan dan dukungan dari keluarga, riwayat kesehatan sebelumnya, serta pengalaman keguguran di masa lalu.

a. Faktor resiko

Faktor resiko terjadinya kecemasan menurut Setyani yaitu: Kurangnya pengetahuan, pendidikan yang rendah, kurangnya dukungan dari anggota keluarga dan Ekonomi rendah.

b. fisiologi

Tanda-tanda awal dari perasaan seperti takut, marah, frustrasi, trauma, atau gangguan fisik pertama kali terdeteksi oleh sistem saraf sensorik, melalui organ-organ indera seperti mata, telinga, kulit, dan lidah yang berada di permukaan tubuh. Informasi sensorik ini kemudian diteruskan ke otak melalui jalur saraf menuju hipotalamus dan korteks serebral. Hipotalamus berperan dalam mengatur fungsi-fungsi otonom tubuh seperti pengendalian suhu, keseimbangan cairan, dan sekresi hormon yang penting untuk menjaga kestabilan fisiologis atau homeostasis. Sementara itu, korteks serebral bertugas meningkatkan kesadaran individu terhadap perasaan cemas yang dialaminya, sehingga dapat memicu respons yang sesuai untuk menghadapi situasi tersebut.

Kedua bagian otak ini—hipotalamus dan korteks serebral—bekerja sama dalam menghasilkan respons adaptif terhadap kecemasan, baik dari sisi fisiologis maupun psikologis. Kolaborasi antara keduanya merupakan mekanisme tubuh dalam mempertahankan diri terhadap ancaman kecemasan, yakni dengan mengaktifkan cadangan energi untuk membantu proses adaptasi. Dalam tahap ini, seluruh sistem organ berada dalam kondisi siaga tinggi, siap menghadapi potensi ancaman atau bahaya.

Sebagai bagian dari respons tubuh, jantung berdetak lebih cepat guna meningkatkan curah jantung dan memastikan distribusi oksigen serta nutrisi yang optimal ke seluruh tubuh. Peningkatan denyut jantung ini bertujuan untuk memenuhi kebutuhan metabolik yang meningkat saat tubuh menghadapi stres. Selain itu, pembuluh darah mengalami vasokonstriksi untuk menunjang sirkulasi darah yang efisien. Otot-otot di tubuh, khususnya di kaki, tangan, dan punggung, juga menegang sebagai bentuk kesiapan untuk melakukan tindakan pertahanan diri. Keringat akan meningkat sebagai mekanisme tubuh dalam mengontrol suhu, yang dikeluarkan bersamaan melalui saluran pernapasan. Hipotalamus juga merangsang

sistem endokrin, terutama kelenjar hipofisis, untuk mengeluarkan hormon yang memengaruhi hampir seluruh fungsi organ tubuh. Bagian posterior kelenjar hipofisis, misalnya, akan melepaskan hormon antidiuretik (ADH) sebagai respons terhadap kondisi stres.

c. Patofisiologi

Patofisiologis kecemasan yaitu :

- a) Pada tahap ini, tubuh memberikan respons awal terhadap kecemasan melalui aktivasi sistem saraf otonom. Salah satu ciri utama dari tahap ini adalah terjadinya penurunan daya tahan tubuh terhadap stres atau kecemasan. Sebagai respons, medula adrenal akan melepaskan hormon adrenalin dan noradrenalin ke dalam aliran darah. Selain itu, kelenjar hipofisis akan mengeluarkan hormon adrenokortikotropik (ACTH), yang berfungsi untuk merangsang korteks adrenal dalam memproduksi hormon glukokortikoid. Hormon-hormon ini bekerja sama dalam mempersiapkan tubuh menghadapi ancaman, baik yang bersifat fisik, biologis (seperti infeksi atau suhu ekstrem), maupun emosional. Dengan teraktivasi secara sistemik, sistem pertahanan tubuh diaktifkan secara maksimal, memungkinkan tubuh untuk segera bereaksi terhadap stresor dan menjaga kestabilan internal.
- b) Tahap resistensi yaitu hipofisis terus mengeluarkan ACTH, yang kemudian merangsang korteks adrenal untuk mensekresi glukokortikoid yang penting untuk resistensi terhadap cemas karena glukokortikoid merangsang konversi lemak dan protein menjadi glukosa yang menghasilkan energi untuk mengatasi cemas. Selama tahap ini, resistensi terhadap cemas yang khusus meningkat dan kemudian respons yang sifatnya sama akan hilang.
- c) Tahap kelelahan yaitu selama tahap ketiga adaptasi yang diberikan tubuh pada tahap kedua tidak dapat dipertahankan jika adaptasi tersebut tidak dapat melawan kecemasan, pengaruh cemas kemungkinan akan menyebar ke seluruh tubuh. Akhir dari tahap ini bahwa tubuh kemungkinan dapat beristirahat dan kembali normal. (Fabiana Meijon Fadul 2022)

d. Manifestasi klinis

Ada beberapa gejala kecemasan yaitu :

- a) Gejala fisik dari kecemasan yaitu : kegelisahan, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin, mudah marah atau tersinggung.
- b) Gejala behavioral dari kecemasan yaitu : berperilaku menghindar dan terguncang.
- c) Gejala kognitif dari kecemasan yaitu : khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, sulit berkonsentrasi.

e. Tingkat Kecemasan

1. Kecemasan Rendah

Kecemasan rendah adalah bentuk kecemasan yang wajar dan sering dialami oleh banyak orang dalam berbagai situasi, seperti saat menghadapi tes. Kecemasan yang bersifat normal biasanya bersifat sementara dan dapat dikelola dengan dukungan sosial serta teknik manajemen stres yang sehat. Gejala dan tanda kecemasan ini meliputi peningkatan persepsi dan perhatian, kewaspadaan, serta kesadaran akan stimulus baik dari dalam maupun luar diri. Selain itu, individu dengan kecemasan ringan juga cenderung mampu mengatasi masalah secara efektif dan memiliki kemampuan belajar yang baik. Secara fisiologis, perubahan yang mungkin terjadi adalah rasa gelisah, kesulitan tidur, , sementara tanda vital dan ukuran pupil tetap dalam batas normal. (Ratna Sari, Parwati, dan Indriana 2023)

2. Kecemasan Sedang

Kecemasan tingkat sedang terjadi ketika seseorang mengalami peningkatan intensitas kecemasan yang berlangsung dalam waktu relatif lama. Kondisi ini dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan sehari-hari, termasuk kinerja di tempat kerja serta kualitas hubungan sosial. Pada tahap ini, individu biasanya memerlukan

bantuan atau intervensi profesional guna membantu mengelola kecemasan secara efektif. Meskipun individu masih mampu menjalankan aktivitas sehari-hari, fokus perhatian menjadi lebih terbatas dan selektif. Hal ini menyebabkan kemampuan untuk menerima informasi dari luar berkurang, karena perhatian hanya terpusat pada hal-hal tertentu yang dianggap penting oleh individu.

Secara fisiologis, kecemasan sedang dapat disertai dengan gejala seperti napas pendek, peningkatan denyut jantung, tekanan darah tinggi, mulut kering, rasa gelisah yang berlebihan, serta gangguan pencernaan seperti konstipasi. Dari sisi kognitif, penderita kecemasan tingkat sedang sering kali mengalami penyempitan persepsi, kesulitan dalam memproses rangsangan eksternal, dan penurunan kemampuan dalam mempertahankan konsentrasi yang luas.

3. Kecemasan Tinggi

Kecemasan tinggi memiliki dampak yang signifikan terhadap persepsi individu. Dalam kondisi ini, seseorang cenderung terfokus pada detail-detail spesifik dan sulit untuk memikirkan hal-hal lainnya. Semua perilakunya diarahkan untuk mengurangi ketegangan yang mereka alami. Gejala dan tanda-tanda kecemasan berat meliputi persepsi yang sangat terbatas, konsentrasi yang menurun, serta kemampuan menyelesaikan masalah yang terhambat. Individu juga mengalami kesulitan dalam proses pembelajaran. Selain itu, mereka dapat merasakan berbagai gejala fisik seperti sakit kepala, pusing, mual, gemetar, insomnia, palpitasi, takikardi, hiperventilasi, serta peningkatan frekuensi buang air kecil dan besar, bahkan diare.

4. Kecemasan sangat tinggi

Pada tingkat kecemasan yang sangat tinggi, individu dapat mengalami kehilangan kendali atas diri sendiri dan ketidakmampuan untuk memusatkan perhatian pada detail. Bahkan dalam kondisi tersebut, individu sering kali tidak mampu melakukan tindakan apapun, meskipun telah diberikan perintah atau arahan. Aktivitas motorik cenderung meningkat secara tidak terkontrol, kemampuan untuk menjalin interaksi sosial menurun secara signifikan, dan persepsi terhadap lingkungan menjadi menyimpang. Selain itu, individu juga mengalami kehilangan pikiran rasional, gangguan dalam fungsi afektif, serta

munculnya disorganisasi dalam struktur kepribadian.

5. Kecemasan ekstrem

Kehilangan kontrol total, individu merasa tidak mampu mengendalikan situasi atau emosi mereka sendiri sama sekali, merasa takut atau khawatir tentang sesuatu yang tidak jelas atau tidak dapat diprediksi, dan takut tersebut sangat kuat dan mengganggu, merasa tegang atau tidak nyaman secara fisik dan emosional, dan ketegangan tersebut sangat kuat dan mengganggu, kecemasan ekstrem dapat mengganggu kemampuan individu untuk melakukan aktivitas sehari-hari, seperti bekerja, belajar, atau berinteraksi dengan orang lain, secara sangat parah, kecemasan ekstrem dapat mempengaruhi kesehatan fisik individu, seperti menyebabkan sakit kepala, insomnia, atau gangguan pencernaan, secara sangat signifikan

4. Alat Ukur Kecemasan

Menurut Widjayanti dan Yuriko (2022) Ada beberapa alat ukur yang digunakan dalam mengukur tingkat kecemasan, yaitu: *generalized anxiety disorder assessment (GADA)*, *hamilton rating scale for anxiety (HARS)*, *depression anxiety stress scale (DASS)*, *zung self-rating anxiety scale (ZSRAS)*, *taylor manifest anxiety scale (T-MAS)*, *multidimension anxiety scale for children (MASC)*, *children's manifest anxiety scale (CMAS)*. Dan pada penelitian ini, peneliti menggunakan alat ukur dengan menggunakan metode T-MAS

Skala Kecemasan adalah salah satu skala yang paling sering digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan. Teori T-MAS didasarkan pada konsep kecemasan yang dikembangkan oleh Janet Taylor pada tahun 1953, yang menerapkan skala ini pada penelitian tentang pengaruh relaksasi pernapasan dalam terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan. Berikut adalah beberapa asumsi dasar teori T-MAS:

- a. Kecemasan sebagai konstruk psikologis: T-MAS menganggap kecemasan sebagai konstruk psikologis yang dapat diukur dan diidentifikasi.

- b. Kecemasan sebagai respon terhadap stres: T-MAS menganggap kecemasan sebagai respon terhadap stres atau ancaman yang dirasakan oleh individu.
- c. Kecemasan memiliki komponen kognitif dan emosional: T-MAS menganggap kecemasan memiliki komponen kognitif (pikiran dan persepsi) dan emosional (perasaan dan emosi).
- d. Kecemasan dapat diukur dengan skala: T-MAS menggunakan skala untuk mengukur tingkat kecemasan pada individu.

Teori T-MAS juga didasarkan pada beberapa konsep psikologis lainnya, seperti:

- a) Teori kecemasan oleh Freud: T-MAS mengacu pada teori kecemasan oleh Sigmund Freud, yang menganggap kecemasan sebagai respon terhadap konflik antara id, ego, dan superego.
- b) Teori kecemasan oleh Lazarus: T-MAS juga mengacu pada teori kecemasan oleh Richard Lazarus, yang menganggap kecemasan sebagai respon terhadap stres yang dirasakan oleh individu.

Tingkat kecemasan menggunakan T-MAS dapat diinterpretasikan sebagai berikut:

- a) Skor 0-10: Tingkat kecemasan rendah
- b) Skor 11-20: Tingkat kecemasan sedang
- c) Skor 21-30: Tingkat kecemasan tinggi

5. Penatalaksanaan Kecemasan

Selama kehamilan, banyak wanita menghadapi berbagai masalah dan keluhan, salah satunya adalah kecemasan. Untuk mengatasi kecemasan ini, penatalaksanaannya dapat dilakukan melalui metode nonfarmakologi. Salah satu terapi nonfarmakologi yang efektif adalah relaksasi autogenik. Metode ini berfokus pada pemanfaatan diri sendiri sebagai sarana utama terapi, dengan menggunakan afirmasi positif untuk menenangkan pikiran dan menurunkan tingkat kecemasan. Penatalaksanaan cemas pada ibu hamil dapat berupa farmakologi dan nonfarmakologi. Berdasarkan beberapa hasil penelitian dapat dinyatakan bahwa berbagai terapi relaksasi cukup efektif untuk menurunkan kecemasan, artinya secara non farmakologis mampu menggantikan terapi farmakologis, yang

dikhawatirkan dapat memberikan efek samping tertentu yang tidak baik bagi kesehatan ibu hamil. Relaksasi pernafasan merupakan latihan pernapasan dengan teknik bernapas secara perlahan dan dalam, menggunakan otot diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Relaksasi pernafasan ini telah terbukti mampu menjadi salah satu metode pengobatan.

a. Manajemen Farmakologis

Penanganan kecemasan melalui pendekatan farmakologis dilakukan dengan menggunakan obat-obatan yang bertujuan untuk meredakan gejala kecemasan. Jenis obat yang umum digunakan dalam terapi ini meliputi kelompok *anxiolytic*, seperti benzodiazepin, serta obat antidepresan.

Namun demikian, penggunaan benzodiazepin selama kehamilan tidak dianjurkan karena berisiko menimbulkan berbagai komplikasi. Risiko yang dapat terjadi antara lain berat badan bayi lahir rendah (BBLR), peningkatan kebutuhan alat bantu pernapasan pada bayi baru lahir, pemendekan masa kehamilan, serta peningkatan angka persalinan secara bedah (caesar). Sementara itu, penggunaan antidepresan dari golongan *Selective Serotonin Reuptake Inhibitors* (SSRI) atau *Serotonin Reuptake Inhibitors* (SRI) juga tidak bebas risiko. Obat ini dapat memicu gangguan kehamilan seperti hipertensi gestasional, preeklampsia, kelahiran prematur, serta gangguan pernapasan pada neonatus. Secara umum, terapi farmakologis jika dilakukan dalam jangka panjang dapat berdampak negatif, termasuk potensi terjadinya ketergantungan obat. Oleh karena itu, penggunaannya selama kehamilan perlu dilakukan dengan sangat hati-hati dan di bawah pengawasan tenaga medis profesional.

b. Manajemen Nonfarmakologis

Terapi non-farmakologis merupakan jenis pengobatan yang tidak menggunakan obat-obatan. Salah satu bentuk terapi ini yang dapat digunakan adalah terapi komplementer. Contoh terapi non farmakologi untuk mengurangi kecemasan (Putri, Susanti, dan Amalia 2022)

1) Yoga

Yoga adalah sebuah olahraga yang mengharmoniskan tubuh dan pikiran, dengan fokus 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. Melalui meditasi, yoga melatih pikiran untuk menjalin koneksi yang lebih baik dengan tubuh, menciptakan keselarasan yang holistik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa praktik yoga dapat membantu ibu hamil mencapai ketenangan jiwa dan pikiran, menjadikannya sebagai cara yang efektif untuk mengelola stres.

2) *Aromatherapy*

Aromatherapy Terapi ini dapat dilakukan melalui berbagai metode, antara lain menggunakan pemanas minyak, lilin aromaterapi, teknik pijat, inhalasi, berendam dalam air yang telah dicampur minyak esensial, atau dengan mengoleskannya langsung ke permukaan kulit. Secara ilmiah, aroma dari minyak esensial diyakini dapat merangsang sistem limbik di otak—bagian yang berperan dalam mengatur emosi—melalui jalur penciuman. Stimulasi ini dipercaya dapat menghasilkan efek relaksasi dan mengurangi tingkat kecemasan.

Penelitian oleh Kartikasari, Wijayanti, dan Purwanti (2024) menunjukkan bahwa penggunaan lilin aromaterapi dengan aroma lavender secara signifikan berdampak positif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga yang akan menghadapi persalinan.

3) Meditasi

Sebagian besar ibu hamil memilih meditasi sebagai salah satu metode pengelolaan kecemasan karena teknik ini relatif mudah dilakukan dan tidak memerlukan penggunaan obat-obatan kimia yang berisiko bagi kehamilan. Meditasi berfungsi sebagai bentuk terapi kejiwaan yang aman, dan kini telah banyak digunakan sebagai bagian dari terapi komplementer dalam dunia kesehatan. Seiring dengan meningkatnya kesadaran akan

pentingnya kesehatan mental selama kehamilan, berbagai pusat yoga dan kebugaran juga mulai menawarkan program meditasi khusus untuk ibu hamil. Program ini dirancang untuk membantu mengurangi stres dan kecemasan menjelang persalinan, sekaligus meningkatkan kesejahteraan emosional ibu selama masa kehamilan.

C. Relaksasi Pernapasan

1. Pengertian Relaksasi pernapasan

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), Relaksasi pernapasan didefinisikan sebagai teknik pengelolaan stress dan kecemasan yang melibatkan pengaturan pernapasan yang sadar dan terkontrol untuk mencapai keadaan relaksasi dan mengurangi stress.

Teknik relaksasi pernapasan dan olah tubuh merupakan kombinasi antara latihan fisik selama kehamilan dan gerakan yoga prenatal, yang mencakup latihan pernapasan (pranayama), postur tubuh (mudra), meditasi, serta teknik relaksasi. Metode ini dapat membantu memperlancar proses kehamilan dan persalinan. Teknik ini termasuk dalam variasi hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi fisik ibu hamil. Tujuan utamanya adalah untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual dalam menghadapi persalinan (Rahmi, 2021).

2. Manfaat Teknik Relaksasi Pernapasan

Manfaat Relaksasi Pernapasan dalam yaitu : Pereda nyeri, Menghilangkan kelelahan, Meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan sirkulasi, Peningkatan energi positif dalam diri dan meredakan stress, menurunkan tekanan darah yang tinggi, mencegah konstipasi, membantu tidur lebih nyenyak, mengubah postur tubuh menjadi lebih baik, pikiran lebih jernih, meningkatkan sirkulasi oksigen dalam tubuh.

3. Jenis-Jenis Teknik Relaksasi Pernapasan

Menurut Asmariyah, Asmariyah, Novianti, and Suriyati (2021). Beberapa teknik relaksasi pernapasan yang dapat dipraktikkan oleh ibu hamil antara lain:

a) Pernapasan Dalam (*Deep Breathing*)

Teknik ini dilakukan dengan cara bernapas dalam dan perlahan. Ibu hamil diarahkan untuk menarik napas dalam melalui hidung, menahannya selama 5–10 detik, lalu menghembuskannya secara perlahan lewat mulut. Latihan ini bermanfaat untuk menenangkan sistem saraf dan meredakan kecemasan.

b) Pernapasan Perut (*Abdominal Breathing*)

Dalam teknik ini, ibu hamil fokus pada pernapasan dengan melibatkan perut. Ketika menarik napas, perut akan membesar, dan saat mengeluarkan napas, perut akan menyusut. Teknik ini membantu meningkatkan pasokan oksigen ke tubuh dan janin, serta meredakan ketegangan pada otot.

c) Pernapasan Berselang (*Alternate Nostril Breathing*)

Teknik ini melibatkan penutupan satu lubang hidung pada satu waktu untuk menarik napas melalui lubang hidung yang terbuka. Teknik ini dipercaya dapat menenangkan sistem saraf dan membantu ibu hamil untuk lebih relaks dan fokus.

d) Pernapasan 4-7-8

Pada teknik ini, ibu hamil menarik napas selama 4 detik, menahan napas selama 7 detik, dan mengeluarkan napas perlahan-lahan selama 8 detik. Teknik ini membantu menenangkan pikiran dan tubuh, serta dapat digunakan untuk mengatasi insomnia yang sering dialami ibu hamil.

e) Pernapasan Lantai Panggul (*Pelvic Breathing*)

Teknik ini melibatkan pernapasan yang lebih dalam dengan fokus pada penguatan dan relaksasi otot lantai panggul. Teknik ini sangat bermanfaat selama persalinan untuk membantu ibu hamil mengatasi rasa sakit dan meningkatkan kekuatan otot panggul.

4. Langkah-Langkah Praktik Teknik Relaksasi Pernapasan Dalam

Menurut Syahida, Ayunin, and Nanda Mirani. (2021), Teknik relaksasi ini biasanya dilakukan 4 sampai 10 hari. Berikut adalah langkah-langkah dasar untuk melakukan teknik relaksasi pernapasan:

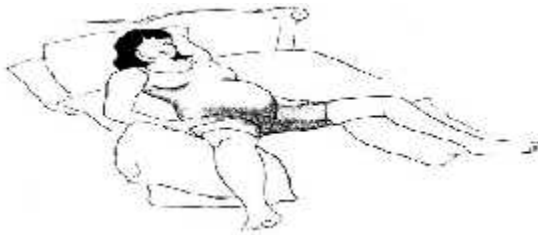
- a) Ciptakan lingkungan yang tenang dan kondusif
- b) Posisikan tubuh dan pikiran dalam kondisi rileks
- c) Tarik napas dari hidung secara perlahan
- d) Hembuskan udara secara perlahan melalui mulut sambil rasakan setiap hembusan udara yang keluar
- e) Tarik napas perlahan melalui hidung selama 6 hitungan, lalu buang napas melalui mulut selama 6 hitungan ,kemudian tahan selama 6 hitungan sebelum menarik napas kembali
- f) Posisikan telapak kaki dan tangan dalam kondisi rileks
- g) Usahakan pikiran tetap berkonsentrasi
- h) Ulangi gerakan selama 10-15 menit setiap harinya.

5. Posisi Relaksasi

Memilih posisi yang dianggap paling nyaman dengan mencoba sesantai mungkin. Bisa dalam posisi duduk atau berbaring sambil memejamkan mata

- a) Posisi berbaring terlentang

Beberapa hal yang dapat membantu untuk menyamankan posisi baring terlentang

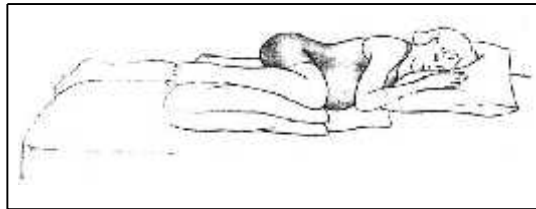


Gambar 2.1. Posisi Berbaring Terlentang

Sumber : Mongan (2021), *Hypnobirthing The Mongan* , hal 41

b) Posisi menyamping

Posisi menyamping (lateral) umumnya menjadi pilihan bagi ibu hamil, khususnya selama tahap akhir persalinan dan saat proses kelahiran bayi. Selain digunakan saat persalinan, posisi ini juga sering dianjurkan sebagai posisi tidur yang aman dan nyaman bagi ibu hamil, terutama pada trimester kedua dan ketiga..



Gambar 2.2 Posisi Menyamping

Sumber : Mongan (2021), *Hypnobirthing The Mongan*, hal 43

c) Posisi duduk

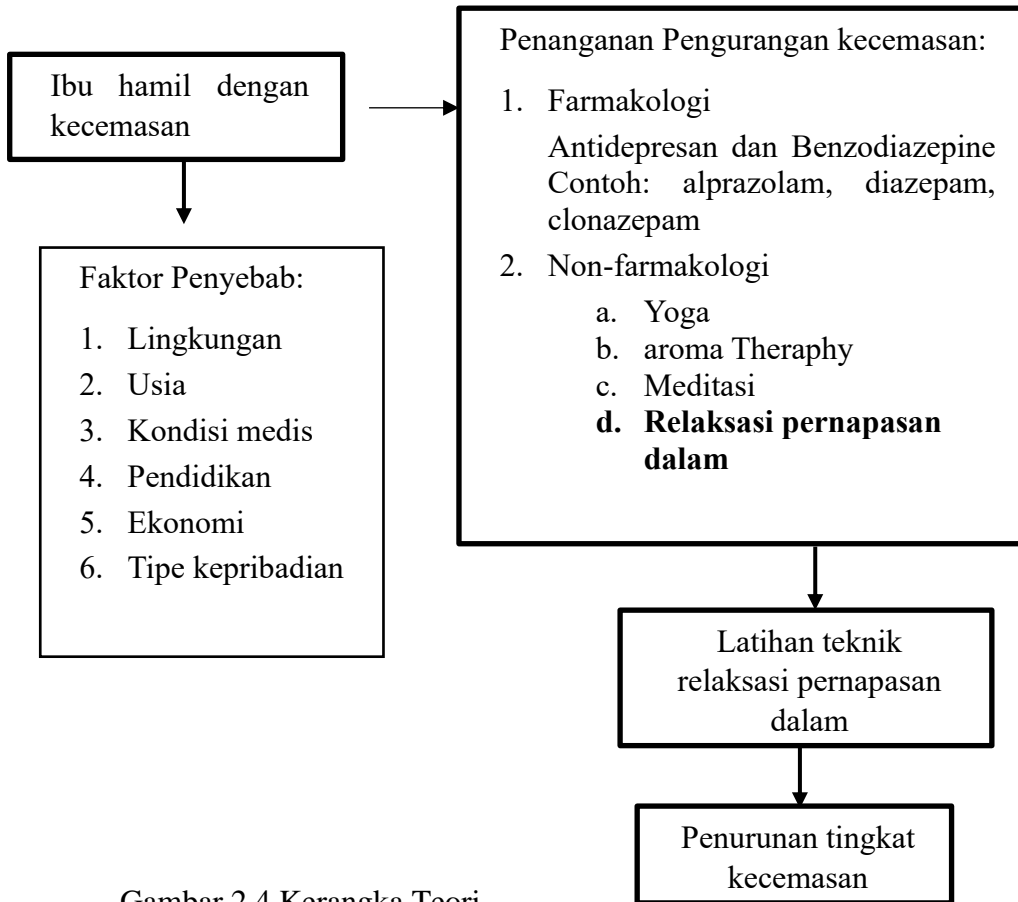
Mulailah dengan memejamkan mata dan mencari posisi tubuh yang paling nyaman untuk merilekskan otot-otot. Tarik napas perlahan melalui hidung secara teratur dan dalam. Latihan ini sebaiknya dilakukan selama 10 hingga 15 menit setiap hari untuk membantu tubuh merasa lebih tenang dan nyaman.



Gambar 2. 3 Posisi duduk

Sumber : Mongan (2021), *Hypnobirthing The Mongan* , hal 47

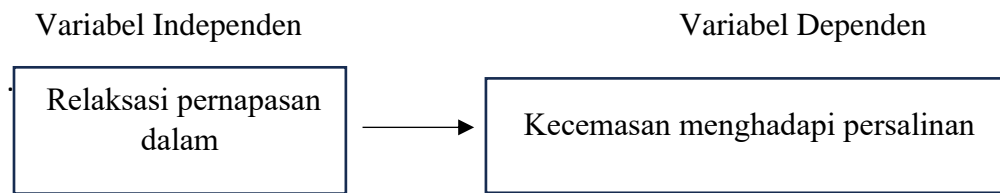
6. Kerangka Teori



Gambar 2.4 Kerangka Teori

7. Kerangka Konsep

Adapun kerangka konsep dari penelitian yang berjudul “Pengaruh Relaksasi Pernapasan Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan Di Klinik Deli Serdang Tahun 2025” sebagai variable dependent kecemasan menghadapi persalinan dan variabel independent relaksasi pernapasan dalam. Secara sistematis kerangka konsep penelitian dapat dilihat sebagai berikut :



Gambar 2.5 Kerangka Konsep

8.Hipotesis

Ha : Ada pengaruh penggunaan relaksasi pernapasan dalam terhadap penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan

Ho : Tidak ada pengaruh penggunaan relaksasi pernapasan dalam terhadap penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan