BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Kehamilan Trimester III

a. Pengertian

Kehamilan merupakan masa yang dimulai dari konsepsi hingga lahirnya janin. Lama kehamilan ini berlangsung selama 280 hari (40 minggu atau sama dengan sembilan bulan tujuh hari) (Situmorang dkk., 2021).

b. Perubahan Fisiologi Kehamilan

Pada saat kehamilan akan terjadi perubahan pada sistem genetalia wanita sehingga dapat menunjang perkembangan dan pertumbuhan janin dalam kandungannya. Plasenta berkembang mengeluarkan hormon somatomamotropin, *estrogen, dan progesteron* yang menyebabkan perubahan. Berikut ini perubahan yang terjadi:

1) Sistem reproduksi

a) *Uterus*

Terjadi perubahan anatomi pada uterus ibu hamil dimana terjadi pembesaran oleh karena pertumbuhan isi konsepsi *intrauterin*. Peningkatan hormon *progesteron* akan meyebabkan hiperplasi jaringan dimana terjadi *hipertrofi miometrium* dibarengi dengan peningkatan jaringan elastin dan akumulasi dari jaringan *fibrosa* membuat struktur dinding *uterus* lebih kuat terhadap regangan dan distensi.

b) *Serviks*

Pada serviks akan menjadi lunak pada saat hamil dikarenakan pembuluh darah dalam *serviks* bertambah dan karena timbulnya oedema dari *serviks* dan hiperplasia *serviks*. *Serviks* akan menjadi sangat lunak dan *portio* juga menjadi memendek (lebih dari setengahnya mendatar) dan dapat dimasuki dengan mudah oleh satu jari.

c) *Vagina*

Saat hamil vagina ibu akan mengalami *hipervaskularisasi* (*Chadwick*). Vagina ibu hamil berubah menjadi lebih asam (Ph 4 menjadi 6,5) jadi rentan terinfeksi jamur. hal ini juga meningkatkan *libido*

d) *Ovarium*

Saat ibu hamil di *ovarium* tidak terjadi pembentukan dan pematangan folikel baru, tidak terjadi *ovulasi*, tidak terjadi siklus hormonal menstruasi.

e) Payudara

Di saat hamil payudara ibu akan membesar dan tegang, terjadi hiperpigmentasi kulit serta hipertrofi kelenjar *Montgomery*, terutama daerah *areola* dan *papilla* akibat pengaruh *melanofor*, hal ini menyebabkan puting susu membesar dan menonjol. (Buku Asuhan Kebidanan Kehamilan, 2023).

2) Sistem pencernaan

a) Mulut dan Gusi

Meningkatnya *esterogen* dan *progesteron* membuat aliran darah ke rongga mulut meningkat. Terjadi oedem akibat *hipervaskularisasi* pembuluh darah kapiler gusi.

b) Lambung

Terjadi *peningkatan Estrogen* dan *Human Chorionic Gunadotropin (HCG)* yang berakibat mual dan muntah-muntah. Gerakan *peristaltik* usus mengalami perubahan yang berakibat pada gejala sering kembung, *konstipasi*, lebih sering lapar/ perasaan ingin makan terus (mengidam), juga akibat peningkatan asam lambung.

c) Usus Halus dan Usus Besar

Mortilitas dan makanan akan lebih lama berada di usus dikarenakan gerakan tonus otot-otot pada saluran pencernaan melemah. Proses *reasorbsi* makanan berjalan baik, namun akan menimbulkan obstipasi.

3) Sistem perkemihan

Terjadi pembesaran pada *Ureter*, pergerakan pada tonus otot saluran kemih menurun dikarenakan pengaruh *estrogen* dan *progesteron*. BAK lebih sering juga laju *filtrasi* meningkat. Pada dinding saluran kemih tertekan oleh pembesaran uterus yang dapat menyebabkan hidroureter dan mungkin *hidronefrosis* sementara. Mungkin terjadinya penurunan kadar *kreatinin*, *urea* dan asam urat dalam darah, namun ini dianggap normal.

4) Sistem kardiovaskuler

Jantung mengalami *hipertrofi* terutama *ventrikel* kiri sebagai pengatur pembesaran jantung karena peningkatan beban kerja. Hal ini menyebabkan kecepatan darah meningkat sebagai hasil dari peningkatan curah jantung, dari sini terjadi peningkatan volume darah juga oksigen ke seluruh organ dan jaringan ibu untuk pertumbuhan janin.

5) Sistem integumen

Akan terjadi perubahan *pigmen* pada kulit (*hiperpigmentasi*) karena pengaruh *Melanophore Stimulating Hormon lobus hipofisis anterior* dan pengaruh kelenjar *suprarenalis*. *Hiperpigmentasi* ini terjadi pada *striae gravidarum livide, atau alba, aerola mamae, papilla mamae, linea nigra, chloasmagravidarum*. Setelah persalinan *hiperpigmentasi* akan menghilang.

6) Sistem pernapasan

Pada sistem pernafasan akan terjadi peningkatan kebutuhan *O2* dikarenakan konpensasi desakan rahim yang bertambah semakin besar usia kehamilan. Terjadinya desakan *diagfragma* akibat dorongan rahim yang membesar pada usia kehamilan 32 minggu. Ibu hamil akan bernafas lebih dalam 20% dan 25% dari biasanya.

7) Metabolisme

Metabolisme basal naik sebesar 15% sampai 20% dari semula, terutama pada trimester ketiga. Kesimbangan asam basa mengalami penurunan dari karena adanya hemodilusi darah dan kebutuhan mineral. Kebutuhan protein perempuan hamil semakin tinggi, perkembangan organ kehamilan dan persiapan laktasi. Dalam makanan diperlukan protein tinggi sekitar 0,5 gr/kgBB (contoh: sebutir telur ayam sehari). Kalori didapatkan bisa dari dari karbohidrat, lemak, dan protein. Kebutuhan zat mineral untuk ibu hamil. Berat badan ibu hamil bertambah.

c. Perubahan Psikologis Pada Ibu Hamil

Perubahan psikologis di golongkan beberapa trimester antara lain. Di Trimester tiga ibu merasa ketidaknyamanan merasa dirinya jelek, aneh, perasaan sensitif mudah tersinggung. Libido menurun dengan ibu merasa khawatir, takut, cemas jika bayi lahir tidak normal.

2. Konsep Dasar Nyeri

a. Pengertian Nyeri

Nyeri adalah mekanisme protektif untuk menimbulkan kesadaran terhadap kenyataan bahwa sedang atau akan terjadi kerusakan jaringan. Karena nilainya bagi kelangsungan hidup, nosiseptor (reseptor nyeri) tidak beradaptasi terhadap stimulasi yang berulang atau berkepanjangan. Simpanan pengalaman yang menimbulkan nyeri dalam ingatan membantu kita menghindari kejadian – kejadian yang berpotensi membahayakan di masa mendatang. Nyeri adalah bentuk ketidaknyamanan baik sensori maupun emosional yang berhubungan dengan resiko atau aktualnya kerusakan jaringan tubuh, timbul ketika jaringan sedang rusak dan menyebabkan individu tersebut bereaksi untuk menghilangkan rasa nyeri.

Nyeri umum yang dihadapi oleh ibu hamil trimester III diantaranya adalah Nyeri punggung bawah. Nyeri punggung bawah selama hamil disebabkan karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot. Gejala nyeri punggung ini juga disebabkan oleh hormon estrogen dan progesteron yang mengendurkan sendi, ikatan tulang dan otot di pinggul.

b. Faktor – faktor yang menyebabkan nyeri

Faktor – faktor yang menyebabkan nyeri punggung ialah usia dan paritas, Usia merupakan variabel yang penting dalam mempengaruhi nyeri pada individu. Nyeri punggung pada ibu hamil dirasakan oleh semua usia terutama usia <20 tahun, dikarenakan ibu belum siap untuk menghadapi kehamilan, Tetapi dengan banyaknya ibu hamil pada usia 20-35 tahun maka usia tersebut pun dipastikan banyak yang mengalami nyeri punggung terutama pada trimester III (Prawirohardjo, 2020).

c. Therapy Nyeri

1) Musik

Music Therapy (MT) atau terapi musik adalah penggunaan intervensi musik berbasis klinis dan bukti untuk mencapai tujuan individual dalam hubungan terapeutik oleh seorang profesional yang dipercaya yang telah menyelesaikan program terapi musik yang disetujui. MT dengan klien yang

sakit parah adalah metode psikoterapis yang menggunakan interaksi musikal sebagai alat komunikasi dan ekspresi (AMTA, 2020)

2) Massage

Massage adalah rangkaian tindakan yang melibatkan manipulasi jaringan lunak danpermukaan tubuh. Teknik pijat telah dijelaskan dengan berbagai cara: membelai, meremas, mencubit, menggosok, mengelupas, mengetuk, atau mengaplikasikan fiksi. Pijatan paling banyak dilakukan dengan tangan dan jari, namun mesin getar dan rangsangan elektrik juga digunakan. Berbagai jenis terapi pijat yang telah berevolusi selama bertahun-tahun lebih mirip daripada yang berbeda. Ini termasuk pijat Swedia,Oriental, Shiatsu, dan Esalen (Sadock, 2020).

3) Aromatherapy

Aromaterapi adalah terapi terapeutik dari minyak tumbuhan. Dinamai oleh ahli kimia Prancis Maurice Rene-Maurice Gattefosse pada tahun 1928, aromaterapi adalah salah satu pohon alteratif yang paling cepat berkembang di Amerika Serikat yang beriklan di Eropa. Minyak esensial tanaman adalah senyawa organik yang merupakan turunan benzena (Sadock, 2010). Zat aromatik digunakan dalam peradaban kuno baik sebagai obat dan parfum. Saat ini, minyak tumbuhan dihirup menggunakan atomizers atau diserap melalui kulit dengan menggunakan pijat (aromaterapi massage). Minyak esensial tanamanmemiliki efek terapeutik-analgesik, psikologis, antimikroba-beberapa di antaranya telah didemonstrasikan secara ilmiah. Salah satu studi Complementary Alternative Medicine, misalnya, menemukan aroma lavender membantu meningkatkan tidur. Aromaterapi digunakan untuk mengurangi nyeri, stres dan kecemasan.

4) Self-Hypnosis

Cobalah untuk menyusun dahulu sugesti dan affirmasi positif yang Anda inginkan yang sesuai dengan kebutuhan Anda.

a) Pilihlah kata-kata instruksi positif. Sugesti positif lebih diterima oleh pikiran bawah sadar.
b) Ulangi sugesti secara teratur untuk memaksimalkan efeknya
c) Buatlah sugesti sesuai kebutuhan anda agar berhubungan langsung

dengan tujuan anda

d) Gunakan pendekatan terperinci dan logis dalam membuat sugesti.jika tujuan anda dapat diukur, berikan tambahan yang tepat.
e) Pastikan bahwa semua sugesti jelas, sederhana mudah dimengerti, spesifik dan jika memungkinkan, dalam bentuk waktu sekarang. Contoh: Setiap hari tubuh dan pikiran saya bekerja sama menghilangkan keinginan makanan siap saji. ”Dari pada,“ saya akan menjadi seorang pemalas.”
f) Gunakan penggambaran, dan tambahkan kata-kata yang menggambarkan emosi, seperti bersemangat, bersinar, gemetar, luarbiasa, hebat.
g) Berkesan meyakinkan
h) Arti tunggal, sehingga tidak meragukan atau salah ditafsirkan
i) Untuk kasus-kasus yang terkait dengan permasalahan atau nilai lainnya, maka penyelesaian harus dimulai dari permasalahan atau nilai yang paling mendasar.
j) Pengulangan: Lakukan pada situasi yang tenang dan nyaman dapat diikuti dengan music relaksasi. Contoh Afirmasi Positif Ibu hamil
   (1) Aku merasakan pertumbuhan janin ku sangat sempurna
   (2) Aku sangat bahagia ketika aku merasakan bayiku berkembang, bertumbuh dan bergerak.
   (3) Setiap hari membawa aku dan bayi ku semakin dekat dan semakin dekat dan bayiku berada didalam keselarasan yang harmonis, kami bertumbuh dan berkembang bersama-sama
   (4) Semakin hari semakin aku merasakan indahnya kehadiranmu
   (5) Saya lebih unggul dari pikiran negative dan tindakan rendah.

d. Dampak Nyeri Pada kehamilan

Nyeri menyebabkan ketakutan dan kecemasan sehingga dapat meningkatkan stres dan perubahan fisiologis yang drastis selama kehamilan, nyeri dan kecemasan bekerja secara sinergis yang saling memperburuk satu sama lain (Carvalho et al., 2020). Fenomena nyeri pada bagian punggung ibu hamil adalah salah satu keluhan yang paling sering dilaporkan di kalangan ibu hamil, bervariasi dari 50% sampai 80%, berdasarkan pada penelitian di berbagai negara

sebelumnya, bahkan 8% diantaranya mengakibatkan kecacatan berat. Dengan dilakukannya Self Hypnosis dapat mengurangi dampak negatif dari rasa nyeri tersebut (Lee, 2020).

3. Self Hypnosis

a. Pengertian Self Hypnosis

Hipnosis adalah suatu keadaan fokus, tenang, dan relaks sehingga dapat mencerna informasi atau sugesti yang masuk ke dalam pikiran. Dalam pengertian yang lebih ilmiah "Hipnosis adalah penembusan faktor kritis pikiran sadar diikuti dengan diterimanya suatu pemikiran atau sugesti (Departemen Pendidikan, Divisi Pelayanan Masyarakat, AS)". Hipnotis adalah orang yang melakukan hipnosis. Semua orang dapat dan mampu masuk ke dalam kondisi hipnosis, karena hipnosis merupakan kondisi alamiah yang setiap hari kita lakukan. Perlu diketahui hipnosis bukan merupakan sebuah alat atau penyembuhan tapi kondisi ini bisa dimanfaatkan untuk penyembuhan dan pemberdayaan diri. Hipnosis digunakan dalam berbagai bidang kehidupan termasuk hiburan dan inilah yang disebut dengan Stage Hypnosis yakni kondisi hipnosis yang digunakan untuk hiburan sehingga para penonton yang melihatnya terhibur dengan acara tersebut.

b. Manfaat self-hypnosis

Manfaat self-hypnosis, hipnosis bekerja pada area yang terhubung ke pikiran dan sistem saraf pusat yang merupakan area potensial yang sangat besar. Area yang dapat dibantu hipnosis meliputi :

1) Kecemasan
2) Kepercayaan diri
3) Infertilitase.
4) Meningkatkan memorif.
5) Manajemen nyeri
6) Masalah kinerja
7) Fobia
8) Menghentikan merokok
9) Memperkuat ingatan yang dimiliki

c. Komponen Dasar Self-Hypnosis

Penyerapan Kemampuan untuk mengurangi kesadaran perifer untuk memudahkan perhatian fokal yang lebih besar. Perhatian objek dilihat dengan sangat rinci, namun relatif tanpa konteks. Pergeseran ke keadaan hipnotis adalah sesuatu seperti lensa zoom psikologis yang bisa beralih ke perhatian yang sangat terfokus. Seiring perhatian menjadi lebih intens dan fokus, kesadaran akan orientasi dalam ruang dan waktu semakin berkurang (Sadock,2020), indikasi dari hypnosis:

1) Perokok
2) *Obesitas* (kontrol berat badan)
3) Pasien yang sedang dalam perawatan
4) Pasien *pre* operasi
5) Nyeri
6) Gangguan kecemasan
7) Fobia
8) *Post traumatic*
9) *Post traumatic disorders (PTSD)*

d. Hipnosis Pada Kehamilan *(Hipnostetri)*

Ketika masuk dalam relaksasi yang dalam maka gambarkan diri anda dalam keadaan yang anda inginkan. Bila ingin meninggalkan perilaku merokok,misalnya gambarkan diri anda seterang-terangnya sebagai orang yang berhenti merokok dan selalu merasa segar tanpa asap rokok. Tidak ada yangperlu dikhawatirkan dalam proses ini kesadaran tidak akan hilang. Bila masih ada ketakutan ada baiknya menentukan lama waktu yang akan digunakan untuk hypnosis diri menyugesti drinya bahwa dia akan bangun 30,45 atau 60 menit kemudian. perlu diingat kualitas hypnosis diri memang tidak sedalam hypnosis yang dilakukan dalam bimbingan terapis.

e. Jenis Jenis Self Hypnosis

Berbagai jenis aplikasi hipnosis yang sering digunakan dalam membantu berbidang kehidupan manusia diantaranya:

1) Stage Hypnosis adalah aplikasi hipnosis yang digunakan dalam hiburan dan sipatnya komedi. Seorang stage hypnotis tmemiliki keterampilan dalam

memilih individu yang memiliki tingkat sugestibilitas yang tinggi untuk dijadikan subjek dalam pertunjukkan panggung.

2) Hypnotherapy adalah aplikasi hipnosis yang digunakan untuk terapi dan membantu orang yang mengalami psikosomatis atau mental block. Hipnoterapi ini memiliki penggunaan yang begitu luas karena dapatmenangani masalah-masalah yang berkaitan dengan emosi dan perilaku, salah satu ilmu dari hypnoterapi adalah self-hypnosis.
3) Hypnoslimming yakni metode hipnosis yang digunakan dalam membantu orang untuk diet atau menurunkan berat badan.
4) Forensic Hypnosis yakni metode hipnosis yang digunakan dalam melakukan investigasi atau pencarian terhadap pelaku tindakan kriminalitas.
5) Hypnomotivation yaitu metode hipnosis yang digunakan untuk
6) memberikan motivasi kepada individu agar menjalani hidup lebih berarti dan bermakna.
7) Hypnoselling yaitu metode hipnosis yang digunakan dalam bidang penjualan. Biasanya hypnoselling ini digunakan untuk membangkitkan motivasi kepada klien.

f. Cara Kerja Hypnosis

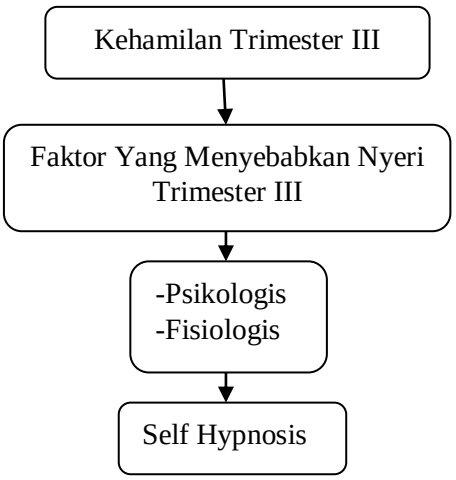
Hypnosis Diri dapat dicapai dengan macam-macam cara, seperti menciptakan sendiri gambaran visual, mendengarkan kaset-kaset relaksasi, melakukan meditasi, membuat otot-otot tubuh menjadi santai (progressive muscle relaxation), atau berbicara dengan diri sendiri (autogenetika). Hypnosis Diri dilakukan dengan tetap mempertahankan diri pada level) kesadaran, dengan demikian control diri tetap berjalan sehingga prosedur hypnosis lebih mudah dilakukan. Pada tahap kehamilan, self hypnosis dapat membantu ibu hamil mengelola kecemasan dan stres yang seringkali muncul seiring dengan perubahan fisik dan hormon yang terjadi. Hipnoterapi dapat membantu ibu hamil mencapai relaksasi yang dalam, mengurangi gejala mual dan muntah, serta mempromosikan tidur yang nyenyak (Gao et al., 2020). Dengan mengurangi kecemasan dan stres, hipnoterapi dapat berpotensi meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik ibu hamil, serta mempengaruhi perkembangan dan kesehatan janin yang lebih baik.

Tabel 2.1 Self Hypnosis

No	Kegiatan	Level Kedalaman	Keterangan	Waktu
1.	Persiapan	Beta	Mulai bicara dengan diri,tentang niat,kesiapan diri,kondisi seperti apa yang ingin dicapai	5”
2.	Setup dan relaksasi	Beta	Membangun niat dan melakukan relaksasi Progresif	10”
3.	Tesarea kritikal	Memasuki gel Alfa	Melakukan pemrograman Relaksasi	5”
4.	Relaksasi pendalaman	AlfaRingan	Memperdalam relaksasi fisik, relaksasi mental, dan relaksasi pikiran	10“
5.	Self programming	Alfa Ringan sampai dalam	Membuat afirmasi tentang Program diri	5”
6.	Terminasi/ Penga Khiran	Kembali ke Kondisi beta	Melakukan proses Awakening secara bertahap	5”

Dalam melakukan Self Hypnosis ini akan dapat maksimal jika dilakukan secara teratur tanpa terputus selama 14 hari selama 23 menit setiap harinya untuk mendapatkan rasa lebih bebas dan lega (Penelitian Cardena and Svensson 2020), yaitu dengan mendengarkan audio secara teratur dengan terus mengarakan afirmasi positif untuk membangkitkan hormon kebahagiaan ibu hingga lupa akan rasa nyerinya.

B. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah suatu hubungan antara konsep-konsep yang ingin diamati atau diukur melalui penelitian-penelitian yang akan dilakukan. Adapun kerangka konsep di bawah ini yang akan diteliti hubungan self hypnosis dengan nyeri pada ibu hamil trimester III di klinik bidan Hj.Romauli Medan Marelan tahun 2025.



Gambar 2.2 Kerangka Konsep Pengaruh Self Hypnosis Dengan Nyeri Pada Ibu Hamil Trimester III

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara (Adiputra Sudarma dan Trisnadewi, Ni Wayan, 2021). Terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan sementara dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik. Pada penelitian ini hipotesis yang diharapkan adalah:

Ha: Ada hubungan Self Hypnosis terhadap nyeri pada ibu hamil trimester III di Klinik bidan Hj.Romauli Medan Marelan tahun 2025.

Ho: Tidak ada hubungan Self Hypnosis terhadap nyeri pada ibu hamil trimester III di Klinik bidan Hj.Romauli Medan Marelan tahun 2025.