

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Teori**

##### **A.1 Kehamilan**

###### **1. Definisi**

Kehamilan merupakan suatu proses yang alamiah dan fisiologis. Setiap perempuan yang memiliki organ reproduksi yang sehat, telah mengalami menstruasi, dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang sehat maka besar kemungkinan akan terjadi kehamilan. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya bayi dengan lama 280 hari atau 40 minggu yang dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester yaitu trimester pertama dimulai dari konsepsi sampai tiga bulan, trimester kedua dari bulan keempat sampai enam bulan dan trimester ketiga bulan ketujuh hingga Sembilan bulan (Nugrawati, 2021).

###### **1. Perubahan Psikologis Pada Kehamilan**

Perubahan psikologis selama kehamilan pada setiap trimester menurut (V. N. L. Dewi & Sunarsih, 2019) sebagai berikut:

###### **a. Trimester I (1-3 bulan)**

Segera setelah konsepsi, kadar hormo progesterone dan estrogen dalam kehamilan meningkat. Hal ini akan menimbulkan mual dan muntah pada pagi hari, lemah, lelah, dan membesarnya payudara. Ibu merasa tidak sehat dan sering kali membenci kehamilannya. Banyak ibu yang merasakan kekecewaan, penolakan, kecemasan, dan kesedihan. Hasrat untuk melakukan hubungan seksual pada Wanita trimester pertama pun berbeda,

ini dikarenakan terjadinya penurunan libido. Libido sangat dipengaruhi oleh kelelahan, rasa mual, pembesaran payudara, keprihatinan dan kekhawatiran.

b. Trimester II (4-6 bulan)

Trimester kedua biasanya adalah saat ibu merasa sehat dan stabil. Tubuh ibu sudah terbiasa dengan kadar hormone yang lebih tinggi dan rasa tidak nyaman karna hamil sudah berkurang. Pada trimester ini ibu suda dapat merasakan pergerakan janinnya. Banyak ibu yang merasa terlepas dari rasa kecemasan, rasa tidak nyaman seperti yang dirasakannya pada trimester pertama dan perasaan libido meningkat.

c. Trimester III (7-9 bulan)

Trimester ketiga sering kali disebut periode menunggu dan waspada sebab pada saat itu ibu tdak sabar menunggu kelahiran bayinya. Kadang ibu merasakan khawatir bahwa bayinya akan lahir sewktu waktu dan rasa cemas dapat timbul akibat kekhawatiran akan proses kelahiran bayinya. Adanya pikiran-pikiran kekhawatiran menyebabkan peningkatan system saraf simpatis. Akibatnya system saraf otonom mengaktifkan kelenjar adrenal yang mempengaruhi system pada hormone epinefrin, horomon yang dikenal sebagai hormone adrenalin ini menimbulkan *disregulasi* biokimia tubuh sehingga muncul ketegangan fisik pada ibu hamil. Keluhan Wanita hamil akibat stress psikologis, dapat berupa keluhan fisik yaitu adanya sakit kepala, sakit dada, jantung berdebar dll. Wanita hamil yang mengalami beban psikologi dapat mempengaruhi kehidupan janin *intrautern* sehingga meyebabkan pertumbuhan janin terhambat atau *intra uterin growth*

*restircition* (IUGR) sampai gangguan denyut jantung janin (Marwiyah, 2021).

## **A.2 Kecemasan**

### **1. Definisi**

Kecemasan merupakan suatu perasaan khawatir yang samar-samar, sumbernya sering kali tidak spesifik atau tidak diketahui individu tersebut. Sedangkan kecemasan merupakan suatu keadaan dimana individu tau kelompok mengalami perasaan gelisah dan pengaktifan system saraf otonom dengan respon yang tidak jelas dan terjadi ancaman yang non spesifik. Kecemasan berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. Kondisi dialammi secara subjektif dan dikomunikasika dalam hubungan interpersonal (Yulianti et al., 2022)

### **2. Penyebab Patologis Kecemasan**

Secara biomedis proses kecemasan terjadi akibat respon dari pengeluaran hormon kostriol. Rangsang stress berat yang dialami pasien berjalan mengikuti jalur system sensorik menuju thalamus, di thalamus rangsang stresss menuju ke korteks sensoris dan kemudian ke amigalda. Hal ini akan mempengaruhi system imun. Pengaruh respon stress pada fungsi system imun terjadi melalui peptidahipotalamus dan pituitary, yaitu CRF (*corticotropin realising factor*) dan ACTH (*adrenocorticotropic Hormone*). CRF merupakan substansi utama yang menggambarkan sinyal stressor ke system imun, CRF meningkatkan aksis HPA menjadi aktif, berupa peningkatan ATCH yang akan merangsang korteks adrenalis untuk meningkatkan sekresi cortisol. Pada kondisi stress kadar cortisol

di darah tinggi karena semua likosit termasuk limfosit mempunyai reseptor untuk cortisol (Yulianti et al., 2022).

### **3. Tanda dan Gejala Kecemasan**

Menurut (Murbiah, 2021) tanda dan gejala kecemasan tergantung dari tingkat kecemasan seseorang, tanda dan gejala terdiri atas:

- a. Gejala emosional. Gejala emosional adalah komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain, peka terhadap rangsangan, tidak sabar, mudah marah dan mudah menangis.
- b. Gejala kognitif. Gejala kognitif yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya.
- c. Gejala fisiologis. Gejala fisiologis adalah reaksi yang ditampilkan tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan system saraf yang mengendalikan otot dan kelenjar tubuh hingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, napas berhembus lebih cepat, tekanan darah meningkat, gemetar, mual-mual, muntah, diare, kelelahan, nyeri (khususnya nyeri dada, punggung dan leher), gelisah, pusing atau pingsan, rasa panas dan dingin.

#### **4. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan**

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan (Murbiah, 2021) adalah:

- a. Umur. Umur yang paling aman menjalani kehamilan dan persalinan adalah 20-35 tahun. Di rentang usia ini kondisi fisik wanita dalam keadaan prima. Rahim sudah mampu memberi perlindungan, keadaan mental ibu siap untuk merawat dan menjaga kehamilannya secara hati-hati. Kehamilan di umur kurang dari 20 tahun bisa menimbulkan masalah, karena kondisi fisik belum 100% siap. Beberapa resiko yang bisa terjadi pada kehamilan di umur ini adalah kecendrungan naiknya tekanan darah dan pertumbuhan janin terhambat. Di luar urusan kehamilan dan persalinan, resiko kanker leher rahim pun meningkat akibat hubungan seks dan melahirkan. Sedangkan setelah umur 35 tahun Sebagian wanita digolongkan pada kehamilan beresiko tinggi terhadap kehamilan bawaan dan adanya penyulit pada waktu persalinan.
- b. Graviditas. Graviditas merupakan frekuensi kehamilan yang pernah ibu alami. Bagi primigravida, kehamilan yang dialaminya merupakan pengalaman pertama kali, sehingga trimester III dirasakan semakin mencemaskan karena semakin dekat dengan kelahiran, merasa gelisah, dan takut menghadapi persalinan, mengingat ketidaktahuan menjadi faktor penunjang terjadinya kecemasan. Sedangkan kecemasan ibu yang pernah hamil sebelumnya (multigravida) berhubungan dengan pengalaman masa lalu yang pernah dialaminya.

- c. **Tingkat Pendidikan.** Pendidikan merupakan kebutuhan dasar manusia yang sangat dibutuhkan untuk pengembangan diri dan peningkatan kematangan intelektual seseorang. Kematangan intelektual ini berpengaruh pada wawasan dan cara berpikir seseorang, baik dalam Tindakan yang dapat dilihat maupun dalam cara pengambilan keputusan. Tingkat Pendidikan juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi persepsi seseorang untuk lebih mudah menerima ide teknologi baru. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin besar peluang untuk mencari pengobatan ke pelayanan kesehatan. Sebaliknya rendahnya pendidikan akan menyebabkan seseorang mengalami stress, dimana stress dan kecemasan yang terjadi disebabkan kurangnya informasi yang didapatkan orang tersebut.
- d. **Pekerjaan.** Pekerjaan adalah kesibukan yang dilakukan seseorang terutama untuk menunjang kehidupannya dan keluarganya untuk menghasilkan suatu penghasilan berupa uang sehingga ibu hamil benar-benar siap untuk menghadapi persalinannya nanti. Pekerjaan ibu hamil tidak hanya menunjukkan tingkat sosial ekonomi, melainkan juga menunjukkan ada tidaknya interaksi ibu hamil dalam masyarakat yang luas dan keaktifan pada organisasi tertentu, dengan asumsi ibu yang bekerja akan memiliki pengetahuan yang lebih tinggi dan menerima informasi lebih cepat daripada ibu yang tidak bekerja. Seorang ibu yang bekerja dapat mengetahui semua informasi kesehatannya mengenai dirinya dan bayi yang

ada dalam kandungannya, sehingga dapat menjalani kehamilan yang aman dan menyenangkan, serta mencegah timbulnya kecemasan.

- e. Status kesehatan. Status kesehatan dapat diketahui dengan memeriksakan kehamilan ke pelayanan kesehatan. Tujuannya untuk memantau kemajuan kehamilan, meningkatkan dan mempertahankan kesehatan fisik, dan mental ibu hamil, serta mengenali secara dini adanya ketidaknormalan atau komplikasi yang mungkin terjadi pada kehamilan. Bagi seorang ibu yang mengalami gangguan kesehatan selama kehamilan, tentunya akan mengalami kecemasan. Pada mereka yang memiliki janin resiko tinggi untuk kelainan bawaan kecemasan semakin meningkat, sedangkan wanita dengan komplikasi kehamilan adalah dua kali cenderung memiliki ketakutan terhadap kelemahan bayi mereka atau menjadi depresi.
- f. Peran suami. Peran suami dalam perawatan kehamilan merupakan suatu tindakan atau perilaku yang harus dilakukan oleh seorang suami terhadap istrinya. Peran suami sangat diperlukan selama proses kehamilan, seorang suami sebaiknya mendampingi istrinya untuk memeriksakan kehamilannya, sehingga suami juga dapat mengetahui dan mengikuti tahap perkembangan janinnya dan dapat memahami keadaan emosi istrinya dan perubahan yang terajadi selama hamil. Tindakan yang dapat dilakukan suami selama proses kehamilan bisa dengan beberapa cara, yaitu:
  - 1) Mengantar istri untuk memeriksa kehamilan.
  - 2) Memberikan makanan yang bergizi untuk istri.
  - 3) Mengajak istri untuk berolahraga ringan.

- 4) Membantu mengerjakan tugas sehari-hari.
  - 5) Menyiapkan biaya persalinan.
  - 6) Ikut memilih tempat bersalin untuk istri.
- g. Informasi. Kecemasan dapat timbul ketika seseorang tidak mempunyai informasi secara lengkap tentang sesuatu hal. Informasi dapat diperoleh baik dari petugas ahli maupun dari media, baik elektronik maupun media massa.

## **5. Tingkatan Kecemasan**

Terdapat banyak tingkat kecemasan, menurut (Murbiah, 2021) tingkat kecemasan yaitu:

- a. Kecemasan ringan. Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Tanda-tanda kecemasan ringan berupa gelisah, mudah marah dan perilaku mencari perhatian.
- b. Kecemasan sedang. Memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Tanda-tanda kecemasan sedang berupa suara bergetar, perubahan dalam nada suara takikardi, gemetaran dan peningkatan ketegangan otot.
- c. Kecemasan berat. Kecemasan berat sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Seseorang cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak dapat berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ketegangan. Orang tersebut memerlukan banyak

pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu daerah lain. Tanda-tanda kecemasan berat berupa perasaan terancam, ketegangan otot berlebihan. Perubahan pernapasan, perubahan gastrointestinal (mual, muntah, rasa terbakar pada ulu hati, sendawa, *anoreksia* dan diare), perubahan kardiovaskuler dan ketidakmampuan untuk berkonsentrasi.

## 6. Alat Ukur Kecemasan

Tingkat kecemasan dapat diukur dengan beberapa instrument yang telah dilakukan uji validitas dan reabilitas. Diantaranya adalah instrument *Himilton Anxiety Rating Scale (HARS)*, *Analog Anxiety Scale*, *Taylor Maniest Anxiety Scale (TMAS)*, *Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS)* dan *Trait Anxiety Inventory From Z-1 (STAI From Z-1)*(Murbiah, 2021).

Skala HARS telah dibuktikan memiliki validitas dan reabilitas cukup tinggi untuk melakukan pengukuran kecemasan pada penelitian *trial clinic* yaitu 0,93 dan 0,97. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengukuran kecemasan dengan menggunakan HARS akan diperoleh hasil yang valid dan reliabel. Alat ukur ini terdiri dari 14 kelompok gejala yang masing-masing kelompok dirinci lagi dengan gejala-gejala yang lebih spesifik. Masing-masing kelompok gejala diberi penilaian angka (score) antara 0-4, yang artinya adalah: Nilai 0 = tidak ada gejala (keluhan), 1 = gejala ringan, 2 = gejala sedang, 3 = gejala berat, 4 = gejala berat sekali (panik). Pertanyaan yang diberikan meliputi:

- a. Perasaan cemas meliputi cemas, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri dan mudah tersinggung

- b. Ketegangan terdiri dari merasa tegang, lesu, tidak ber-istirahat, mudah terkejut, mudah menangi, gemetar dan gelisah.
- c. Ketakutan meliputi ketakutan pada gelap, ditinggal sendiri, pada binatang besar, pada keramaian lalu lintas dan pada kerumunan orang banyak.
- d. Gangguan tidur yaitu gangguan tidur seperti sukar tidur, terbangun malam hari, tidak bisa nyenyak, bangun degan lesu, banyak mimpi-mimpi, mimpi buruk dan mimpi menakutkan.
- e. Gangguan kecerdasan meliputi sukar konsentrasi, daya ingat menurun dan daya ingat buruk.
- f. Perasaan depresi mengenai hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hobi, sedih, bangun dini hari dan perasaan berubah-ubah sepanjang har.
- g. Gejala somatic atau fisik (otot) mengengar sakit nyeri otot-otot, kaku, kedutan otot, gigi gemerutuk dan suara tidak stabil.
- h. Gejala fisik somatic/fisik (sensorik) mengenai telinga berdenging, penglihatan kabur, muka merah atau pucat, merasa lemas dan perasaan ditusuk-tusuk.
- i. Gejala jantung dan pembuluh darah terdiri dari pertanyaan denyut jantung cepat, berdebar-debar, nyen didada, denyut nadi mengeras, rasa lesu atau terasa mau pingsan dan detak jantung menghilang.
- j. Gejala pernafasan mengenai rasa tertekan, rasa tercekik, sering menank nafas dan nafas sesak.

- k. Gejala pencernaan terdiri dan sulit menelan, perut melilit nyeri sebelum dan sesudah makan, perut panas, kembung. mual dan muntah, mencret, sukar buang air besar dan berat badan menurun.
- l. Gejala perkemihan dan kelamin mengenai sering buang air kecil, tidak bisa menahan air kencing, tidak ada haid, darah haid berlebihan, darah haid amat sedikit, haid terlalu lama, haid sangat pendek, sering haid, menjadi dingin (frigid).
- m. Gejala autonom meliputi mulut kering, muka merah, mudah berkeringat, kepala pusing, kepala terasa berat, kepala terasa sakit dan merinding.
- n. Tingkah laku seperti tingkah laku (sikap) pada wawancara, gelisah, tidak tenang, jari gemetar, kerut kening, muka tegang, otot tegang atau mengeras, nafas pendek dan cepat serta muka memerah.

Penilaian atau pemakaian alat ukur ini dilakukan oleh dokter (psikiater) atau orang yang telah dilatih untuk menggunakannya melalui teknik wawancara langsung. Masing-masing nilai angka (score) dari ke 14 kelompok gejala tersebut dijumlahkan dan dari hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui derajat kecemasan seseorang yaitu: Total nilai (*Score*)

< 14 = Tidak ada kecemasan

14-20 = Kecemasan ringan

21-27 = Kecemasan sedang

28-41 = Kecemasan berat

42-56 = Kecemasan berat sekali (panik)

### **A.3 Senam Hamil**

#### **1. Defenisi**

Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan psikologis sehingga dapat melakukan persalinan spontan yang cepat dan aman (N. A. C. Dewi et al., 2019).

Secara fisiologis latihan senam hamil akan membalikkan efek stress yang melibatkan bagian parasimpatetik dari system syaraf pusat. Relaksasi akan menghambat peningkatan saraf simpatis, sehingga hormone penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. System saraf parasimpatis, memiliki memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan system syaraf simpatis, akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat interna tubuh, akibatnya terjadi penurunan detak jantung, irama napas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormone penyebab stress. Seiring dengan penurunan tingkat hormone stress, maka seluruh badan mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat dengan lebih banyak energi untuk penyembuhan (*healing*), penguatan (*restoration*), dan peremajaan (*rejuvenation*) (Murbiah, 2021).

Senam hamil terdiri dari tiga komponen yaitu latihan pernapasan, latihan penguatan dan peregangan otot serta latihan relaksasi. Senam hamil tidak boleh dilakukan oleh semua ibu hamil, sehingga diperlukan pemeriksaan Kesehatan ibu hamil melalui *antenatal care* yang dilakukan secara rutin. Syarat ibu hamil yang tidak boleh melakukan senam hamil adalah penyakit jantung, hiperensi, gagal jantung, anemia, resiko partus prematurus, perdarahan uterus, obesitas berat, kehamilan ganda (Murbiah, 2021).

## **2. Manfaat Senam Hamil**

Manfaat senam hamil adalah sebagai berikut:

- a. Membantu proses kelahiran dengan cara menguatkan otot-otot yang terkait.
- b. Membantu meningkatkan stamina.
- c. Membentuk dan mempertahankan postur tubuh agar tulang belakang terhindar dari sakit.
- d. Mencapai relaksasi untuk mendapat pola tidur yang baik serta meningkatkan energi.
- e. Melancarkan sirkulasi darah dan mencegah keram serta varises di kaki.
- f. Melatih pernapasan (salah satu hal yang harus dikuasai ibu hamil).
- g. Membantu proses pemulihan pasca persalinan lebih cepat.
- h. Mengurangi stress kehamilan.
- i. Mempercepat pemulihan pasca persalinan.

Selain untuk menjaga kebugaran, senam hamil juga diperlukan untuk meningkatkan kesiapan fisik dan mental calon ibu selama proses persalinan (Murbiah, 2021).

## **3. Langkah-Langkah Senam Hamil**

Sebelum melakukan senam ibu hamil ini sebaiknya lakukan pemanasan terlebih dahulu dengan tujuan agar peredaran darah lancar serta oksigen yang dibawa ketubuh meningkat. Pemanasan bisa berupa gerakan pemanasan melemaskan punggung, lengan dan kaki (Yulizawati, 2020).

### **Gerakan 1**

- a. Posisi duduk bersila dengan menegakkan punggung, letakkan tangan di atas kaki seperti orang yang sedang bersemedi. Lakukan posisi ini untuk beberapa saat sambil mengatur pernafasan. Gerakan ini bisa dilakukan di atas matras, karpet, tikar, atau alas yang menurut anda lembut dan empuk lainnya.
- b. Posisi duduk di atas alas lembut seperti diatas dengan merenggangkan kedua kaki lurus ke depan. Langkah selanjutnya yaitu condongkan tubuh ke belakang dan bertumpu pada siku lengan yang diletakan di lantai. Lakukan gerakan telapak kaki dengan menegakkan lalu mengarahkannya ke bawah hingga posisinya lurus dengan lutut. Gerakan lainnya yaitu menggerakkan telapak kaki ke samping, lalu tegakkan lurus, ke samping lagi, ulangi gerakan ini sampai merasa cukup.
- c. Posisi tidur dengan satu bantal meyangga kepala, lalu angkat kedua lutut kaki menjadi seperti posisi melahirkan. Tarik nafas sedalam-dalamnya lewat mulut, tahan, dan mengejan, seperti saat anda sedang buang air besar. Jika anda merasa nafas sudah mau habis, keluarkan nafas anda kemudian tarik nafas kembali, dan ulangi proses ini sebanyak beberapa kali.

## **Gerakan 2**

- a. Gerakan pertama yaitu posisi berdiri dan tangan di pinggang, gerakkan leher kekanan dan kiri untuk meregangkan otot leher.
- b. Gerakan sederhana dengan melakukan latihan dasar kaki dan menggerakkan telapak kaki ke depan dan ke belakang guna membantu sirkulasi vena dan mencegah pembengkakan di kaki.

- c. Tidur telentang dengan satu kaki lurus dan satu kaki ditekuk kemudian dorong kembali ke depan. Lakukan bergantian dengan kaki lainnya. Gunanya untuk latihan dasar panggul.
- d. Pada gerakan ini yaitu berbaring dengan posisi miring. Angkatlah kaki perlahan-lahan lalu turunkan. Lakukan bergantian dengan kaki satunya. Gunanya untuk menguatkan otot paha.
- e. Selanjutnya berbaring telentang, kedua lutut dipegang dengan tangan, kemudian tarik nafas dan berlatih mengejan.
- f. Sikap merangkak, letakkan kepala di antara ke dua tangan, lalu menoleh ke samping. Selanjutnya turunkan badan sehingga dada menyentuh kasur. Bertahanlah pada posisi ini selama kurang lebih 1 menit.
- g. Gerakan ini sangat cocok untuk Ibu yang bayinya masih belum masuk pinggul (sungsang)
- h. Gerakan yang ini anda bisa melibatkan suami dengan membantu memijat daerah pinggang, punggung, dan bahu untuk melepaskan ketegangan dan memulihkan otot pinggang yang lelah.

## **A.4 Yoga**

### **1. Pengertian**

Yoga merupakan pengobatan fisik dan spiritual yang sudah digunakan selama 5000 tahun yang lalu. Yoga berasal dari Bahasa sansekerta “*yug*” yang berarti “penyatuan” dan bermakna “penyatuan dengan alam” atau “penyatuan dengan sang pencipta”. Teknik yang digunakan pada saat yoga membawa keseimbangan pada aspek tubuh, pikiran dan kepribadian yang berbeda sehingga penggunaannya

penuh dengan energi, kekuatan dan kejelasan tujuan hidup. Yoga mencakup aspek postur tubuh (asana), Teknik pernapasan (pranayama), meditasi (dhyana), nyanyian (mantra) dan ajaran kebijaksanaan (sutra) untuk mendorong Kesehatan dan relaksasi. Sebuah tinjauan sistematis yoga efektif untuk mengurangi kecemasan, depresi dan rasa sakit akut maupun kronis pada populasi dewasa tanpa efek samping. Intervensi yoga meningkatkan kesehatan psikologis (kecemasan, depresi, tertekan, stress) dan dapat meningkatkan kualitas hidup (Yulianti et al., 2022).

Senam yoga merupakan sebuah rangsangan relaksasi yang terorganisir yang terdiri dari melodi, ritmme, harmoni, timbre, latihan pernapasan, relaksasi dan meditasi. Senam yoga memiliki kekuatan untuk mengobati penyakit dan ketidakmampuan yang dialami oleh setiap orang. Ketika senam yoga diaplikasikan menjadi sebuah terapi, dapat meningkatkan, memulihkan dan memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial dan spiritual dari setiap individu. Hal ini dikarenakan, senam yoga memiliki beberapa kelebihan, seperti senamyoga berifa universal, nyaman, menyenangkan dan berstruktur. Perlu dingat bahwa banyak dari proses dala hidup kita berakar dari irama. Sebagai contoh, nafas kita, detak jantung dan pulsasi semuanya berulang dan berirama (Yulianti et al., 2022)

Yoga dalam kehamilan menggabungkan postur-postur khusus dan tekkn-tekkn yang bermanfaat bagi ibu hamil dan membantu menghilangkan ketidaknyamanan yang disebabkan oleh perubahan tubuh selama kehamilan. Yoga

adalah sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik, mental, dan spiritual manusia untuk mencapai Kesehatan yang menyeluruh (Yulianti et al., 2022)

## 2. Manfaat Senam Yoga

Manfaat yoga bagi kehamilan, yaitu:

- a. Manfaat fisik yoga hamil melalui postur tubuh yoga (asana):
  - 1) Melatih postur tubuh yang baik, tegap dan kuat sepanjang kehamilan.
  - 2) Melancarkan aliran darah, melancarkan suplai oksigen, nutrisi dan vitamin dari makanan ke janin.
  - 3) Memperkuat otot punggung, membuatnya lebih kuat untuk menyangga beban kehamilan dan menghindarkan dari cedera punggung atau sakit pinggang.
  - 4) Membantu mengurangi ketidaknyamanan fisik selama kehamilan, seperti *morning sickness*, sakit punggung, sakit pinggang, *weak bladder*, *heartburn*, sembelit dan lain-lain.
- b. Manfaat mental yoga hamil melalui Teknik-teknik pernapasan yoga (pranayama), relaksasi dan Teknik-teknik pemusatan pikiran (Dharana):
  - 1) Mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental sang ibu untuk menghadapi persalinan.
  - 2) Menggunakan Teknik-teknik pernapasan yoga untuk menenangkan diri dan memusatkan pikiran. Sebagai *self help* yang akan membantu saat perhatian bercerai berai.

- 3) Menggunakan Teknik-teknik pernapasan yoga untuk beristirahat sejenak disaat jeda anantara dua kontraksi, untuk mengumpulkan Kembali energi dan prana.
  - 4) Menggunakan teknik-teknik relaksasi untuk menginduksi rasa nyaman dan rileks di sepanjang kehamilan dan saat melahirkan, menjaga otot-otot tubuh tetap rileks saat melahirkan.
- c. Manfaat spiritual yoga hamil melalui Teknik-teknik berkontemplasi dan meditasi:
- 1) Menggunakan Teknik-teknik pemusatan pikiran dan meditasi yang bermanfaat untuk berkomunikasi dengan sang buah hati dan meningkatkan keterkatan atau bonding dengannya.
  - 2) Ketenangan dan ketentraman batin selama menjalani kehamilan.
  - 3) Memandang segala sesuatu apa adanya, membantu saat ketakutan melanda dan meningkatkan kemampuan untuk tidak terkuasai oleh rasa takut.
  - 4) Meningkatkan inner peace, penerimaan diri dan kepasraan saat melewati semua kesulitan dalam proses kehamilan dan persalinan.
  - 5) meningkatkan kemampuan untuk merasa Bahagia.
- (Yulianti et al., 2022).

### **3. Teknik Yoga untuk Kehamilan**

Gerakan yoga untuk trimester III adalah sebagai berikut:

- a. Postur *resoratif-mudhasana* (postur anak)

Postur mudhasana bermanfaat untuk mengistirahatkan otot punggung dan organ perut bagian dalam, meringankan mual dan sakit punggung, meredakan ketegangan serta mengembalikan rasa nyaman. Pada trimester III janin akan semakin membebani tulang punggung bawah ibu hamil. Postur mudhasana adalah satu postur beristirahat yang dapat memindahkan beban dari punggung ibu hamil. Postur ini dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- 1) Duduk diatas tumit dan meregangkan lutut sedikit lebih lebar hingga sejajar punggul yang berguna untuk mengakomodasikan perut ibu hamil yang semakin membesar,
- 2) Membuang napas secara perlahan dan mencondongkan tubuh kedepan dan mengistirahatkan kening diatas tumpuan kedua tangan.
- 3) Memejamkan mata dan menarik napas secara dalam, melakukan posisi ini selang seling dan nyaman mungkin.
- 4) Menarik napas dan perlahan kembali duduk diatas tumit.

b. Postur berdiri-*utkatasana* (postur kursi)

Postur yoga utkatasana dikenal juga sebagai postur dewi yang bermanfaat untuk menguatkan sekaligus melenturkan otot-otot dasar panggul, menguatkan kaki dan membangkitkan rasa berani, gerakannya antara lain:

- 1) Berdiri dengan kedua kaki diregangkan lebih lebar dari pinggul.

- 2) Menarik napas, memanjakan tulang tulang punggung kemudian membuang napas.
  - 3) Menekuk lutut hingga sejajar dengan tumit, memastikan lutut tertarik keluar dan tulang ekor masuk.
  - 4) Mencondongkan tubuh sedikit kedepan dan meletakkan tangan diatas paha dan meletakkan kedua tangan diatas paha.
  - 5) Mempertahankan posisi ini sambil bernapas secara perlahan dan melakukannya selama ibu hamil merasa nyaman. Pada saat mempertahankan posisi ibu bisa merentangkan tangan ke samping dan menekuk siku.
  - 6) Menarik napas dan perlahan mengembalikan posisi lutut menjadi lurus kemudian buang napas serta merapatkan kedua kaki kembali.
  - 7) Postur ini dilakukan sebanyak dua kali.
- c. Postur melenturkan dan menguatkan panggul-postur berjongkok

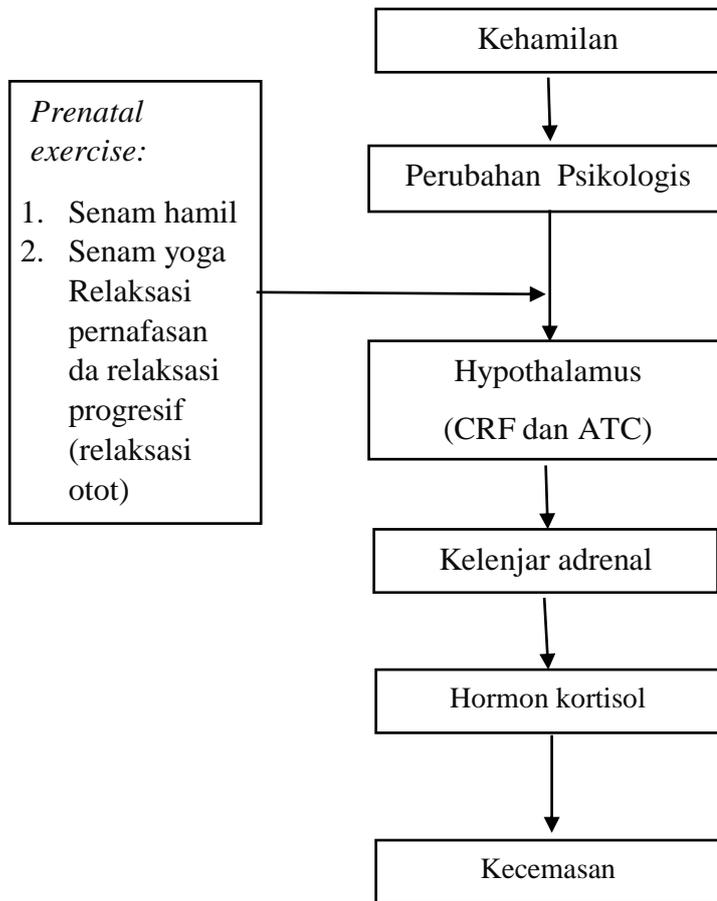
Posisi berjongkok merupakan salah satu posisi yang ideal untuk melahirkan karena akan memaksimalkan tekanan didalam panggul untuk melahirkan bayi serta menjaga otot-otot dasar panggul agar tetap rileks selama proses melahirkan. Postur berjongkok bermanfaat untuk mengencangkan sekaligus melenturkan otot dasar panggul, meningkatkan kelenturan lutut dan pinggul, melancarkan pencernaan, serta melancarkan sirkulasi darah ke kaki. Berikut ini adalah teknik melakukan postur berjogkok:

- 1) Dari posisi berdiri, renggangkan kedua kaki sedikit lebih lebar dari pada pinggul, dan mengarahkan jari kaki ke arah luar dan tumit ke arah dalam.
- 2) Menekuk lutut dan perlahan pinggul turun ke alas atau bangku pendek. Kemudian meletakkan kedua tangan pada alas didepan tubuh atau diatas lutut. Mempertahankan posisi tulang ekor agar tetap tertarik kedalam. Mempertahankan posisi tulang ini sambil tetap bernapas dalam 1 menit. Meletakkan tangan pada lutut dan menekan tangan seraya berdiri kembali (Yulianti et al., 2022).

## **B. Kerangka Teori**

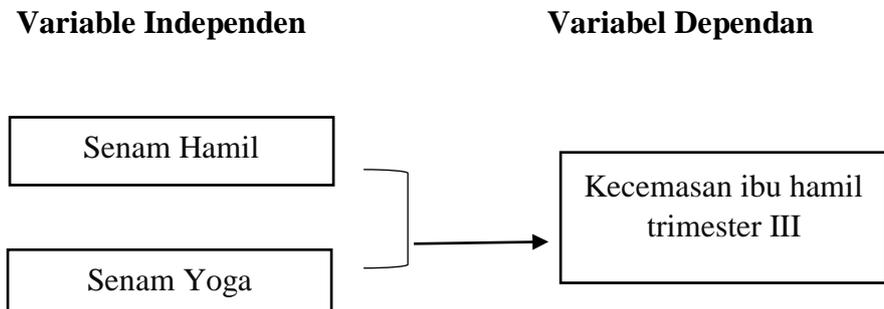
Berdasarkan telaah Pustaka dan penelusran literatur, maka kerangka teori disusun sebagai berikut:

**Bagan 2.1: Kerangka teori**



### C. Kerangka Konsep

**Bagan 2.2: Kerangka Konsep**



### D. Definisi Operasional

**Tabel 2.3: Defenisi Operasional**

No.	Variable	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Kecemasan Ibu Hamil	Suatu keadaan atau kondisi yang tidak menyenangkan pada ibu hamil dengan objek yang tidak jelas dan dapat menimbulkan reaksi yang meliputi gejala fisiologis, kognitif dan emosional	Artikel dan jurnal terpublikasi	Studi <i>literatur rivew</i>	Kecemasn menurun	Ordinal
2.	Senam Hamil	Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan psikologis	Artikel dan jurnal terpublikasi	Studi literatur rivew	Ya Tidak	Ordinal

## Lanjutan

		sehingga dapat melakukan persalinan spontan yang cepat dan aman				
3	Yoga	Senam yoga merupakan olahraga tubuh, pikiran dan mental dengan gerakan khusus yang dapat menenangkan pikiran dan membantu ibu hamil melenturkan persediaan agar memudahkan dalam proses persalinan	Artikel dan jurnal terpublikasi	Studi literatur rivew	Ya Tidak	Ordinal

## E. Hipotesis

Hipotesis penelitian ini adalah ada pengaruh antara senam hamil dan yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.