

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Konsep Dasar Aromaterapi**

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

Aromaterapi merupakan terapi komplementer menggunakan minyak esensial dalam penyembuhan holistik untuk memperbaiki kesehatan dan kenyamanan emosional. Beberapa jenis *essential oil* bersifat antivirus, anti peradangan, meredakan rasa sakit, antidepresan, membuat rileks, dan juga mempunyai sifat diuretik. Aromaterapi juga bisa digunakan untuk mengatasi kecemasan dan rasa sakit selama setelah melahirkan (Intanwati, 2022).

Sebagai bentuk terapi alternatif, aromaterapi menggunakan minyak esensial yang diekstrak dari tanaman seperti lavender, yang semakin populer sebagai pengobatan alami untuk masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres (Aloysius, 2023).

Aromaterapi merupakan suatu bentuk pengobatan alternatif dengan bau-bauan menggunakan bahan tanaman volatil dalam bentuk minyak esensial yang bertujuan untuk menenangkan. Aromaterapi adalah metode relaksasi menggunakan minyak esensial untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi dan spirit. Sebesar manfaat dari minyak esensial adalah menurunkan nyeri dan kecemasan (Anggoro, 2023).

Berdasarkan dari kalimat yang ada di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aromaterapi adalah terapi alternatif yang menggunakan minyak esensial dari tumbuhan untuk memberikan efek relaksasi dan menenangkan. Minyak esensial memiliki manfaat seperti meredakan nyeri, mengurangi kecemasan, serta membantu mengatasi masalah kesehatan mental seperti stres dan depresi. Lavender, salah satu bahan yang sering digunakan, terbukti efektif dalam memberikan efek positif pada kesehatan fisik dan emosional, menjadikan aromaterapi pilihan pengobatan alami yang semakin populer.

Tubuh dapat menyerap minyak esensial melalui dua cara, yaitu melalui indra penciuman dan melalui penyerapan melalui kulit. Penyerapan aromaterapi melalui jalur nasal merupakan metode penciuman yang paling efektif untuk mengobati nyeri kepala dan depresi. Ini terjadi karena hidung memiliki hubungan langsung dengan otak, yang mengaktifkan efek minyak esensial yang dihidrup. Untuk penyerapan aromaterapi melalui kulit, minyak esensial diabsorpsi oleh kulit dan didistribusikan ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah dalam waktu dua puluh menit. Aplikasi topikal memiliki keuntungan karena memiliki efek langsung pada bagian tubuh yang diinginkan. Namun, terlalu banyak dapat menyebabkan efek samping karena tingkat minyak esensial yang tinggi dapat menyebabkan iritasi (Anggoro, 2023).

## 2. Jenis-jenis Aromaterapi

### a. Aromaterapi Rosemary

Minyak esensial mawar dikenal untuk efeknya yang menenangkan dan dapat membantu mengurangi kecemasan dan depresi. Penggunaannya dengan cara diteteskan di diffuser atau dioleskan setelah diencerkan atau digunakan untuk perawatan kulit (Fatma, 2024).

### b. Aromaterapi Lavender

Minyak esensial lavender dikenal karena efeknya dapat menenangkan dan dapat membantu mengurangi kecemasan, meningkatkan kualitas tidur dan dapat meredakan stres. Cara penggunaan dengan menggunakan diffuser ditambahkan ke dalam air bersih dapat juga dioleskan ke kulit sebagai minyak massage (Fatma, 2024)

### c. Aromaterapi Peppermint

Aromaterapi peppermint mempunyai aroma yang harum dan menyegarkan sesuai untuk merangsang dan menguatkan sistem yang berada didalam tubuh. Cocok untuk perawatan sakit kepala, masalah kulit, meredakan batuk, mengatasi masalah bau nafas, dapat mengatasi nyeri otot dan sendi (Fanny, 2022)

#### d. Aromaterapi Jeruk Lemon

Aromaterapi lemon mengandung limonen yang akan menghambat kerja prostaglandin sehingga dapat mengurangi rasa nyeri serta berfungsi untuk mengontrol siklooksigenase I dan II, mencegah aktivitas prostaglandin dan mengurangi rasa sakit termasuk mual dan muntah. Kandungan linalil asetat yang terdapat pada aromaterapi lemon merupakan senyawa ester yang terbentuk melalui penggabungan asam organik dan alkohol. Ester berguna untuk menormalkan keadaan emosi serta keadaan tubuh yang tidak seimbang dan memiliki khasiat sebagai penenang. Kandungan terpinol dalam aromaterapi lemon dapat menstabilkan sistem syaraf pusat, menimbulkan perasaan senang, meningkatkan nafsu makan, melancarkan peredaran darah, dan juga sebagai penenang (Fanny, 2022).

### 3. Mekanisme Kerja Aromaterapi

Bahan aromaterapi berfungsi melalui sistem sirkulasi tubuh dan sistem penciuman. Indera perasa organ penciuman berhubungan langsung dengan otak dan dunia luar melalui reseptor saraf. Sekitar empat puluh ujung saraf harus dirangsang untuk menginterpretasikan bau, tetapi hanya delapan molekul yang dapat memicu impuls elektrik pada ujung saraf.

Molekul bau mudah menguap di udara. Jika seseorang menghirup minyak esensial, molekul yang menguap akan membawa bahan aromatik yang terkandung dalam minyak ke puncak hidung. Rambut getar (*silia*) berfungsi sebagai reseptor untuk pesan elektrokimia yang dikirim ke pusat emosi dan daya ingat seseorang. Pusat ini kemudian mengirimkan pesan balik ke seluruh tubuh melalui sistem sirkulasi, yang menghasilkan perasaan senang, santai, atau tenang. Molekul arimatik yang masuk ke dalam paru-paru diserap oleh lapisan mukosa dari saluran pernafasan, yang terletak di bronkus dan cabang bronkioli.

Kemudian, selama proses pertukaran gas di alveoli, molekul tersebut diangkut ke sirkulasi darah di dalam paru-paru.

Bau yang dihasilkan akan mendorong sel neurokimia di otak untuk bekerja. Sebagai contoh, bau akan mendorong thalamus untuk mengeluarkan enfekalin, sebuah obat alami yang mengurangi rasa cemas dan menenangkan. (Anggoro, 2023)

#### 4. Manfaat Aromaterapi

- a. Mengatasi insomnia dan depresi, meredakan kegelisahan
- b. Mengurangi perasaan ketegangan
- c. Meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh, pikiran dan jiwa
- d. Menjaga kestabilan ataupun keseimbangan system yang terdapat dalam tubuh menjadi sehat dan menarik
- e. Merupakan pengobatan holistik untuk menyeimbangkan semua fungsi tubuh (Fanny, 2022).

#### 5. Metode Pemberian Aromaterapi

##### a. *Diffuser*

Berdasarkan beberapa hasil penelitian mengenai aromaterapi didapatkan lama durasi pemberian yang dominan efektif adalah 30 menit. Kemudian hasilnya lebih tampak signifikan sesaat setelah pemberian dan masih dapat memanfaatkannya hingga 60 menit setelah intervensi. Dosis minimal yang dapat digunakan adalah 1 tetes per 100 ml air

##### b. Topikal

Beberapa penelitian mengaplikasikan aromaterapi melalui kulit dengan cara memijat. Salah satu dosis yang terbukti efektif adalah 2 tetes lavender oil dicampur dengan 50 ml almond oil atau *carrier oil* lainnya. Pemijatan bisa dilakukan setiap 20 menit sekali.

##### c. Serbet atau kassa

Penelitian Kaviani (2014) memberikan aromaterapi lavender melalui serbet ke cuping hidung dengan dosis 0.1 ml essensial oil lavender di campur 1 ml

aquades. Kemudian juga ada penelitian Namazi (2014) yang memberikan aromaterapi menggunakan kassa sebanyak 4 ml dengan konsentrasi 0,08% *Citrus aurantium* minyak esensial selama 30 menit dan hasilnya efektif menurunkan kecemasan pada ibu hamil.

d. *Massage*/pijat

Menggunakan minyak esensial aromatik dikombinasikan dengan minyak yang digunakan. Pijat minyak esensial dapat diterapkan ke area masalah tertentu atau ke seluruh tubuh. Caranya dengan menggunakan 7-10 tetes minyak esensial yang sejenis dalam 10-14 tetes minyak dasar atau tiga kali dari dosis tersebut bila menggunakan tiga macam minyak esensial. Gerakan-gerakan khusus untuk melakukan pemijatan dengan cara meremas, mengusap hingga menekan dengan cara memutar-mutarkan telapak tangan atau jari.

6. Aromaterapi Lavender

Salah satu minyak esensial yang paling populer untuk gangguan mental dan kecemasan adalah lavender (*Lavandula angustifolia* Miller atau *Lavandula officinalis* Chaix). Minyak esensial lavender dapat dianggap sebagai salah satu *best seller over the counter herbal remedies* untuk kegelisahan, stres, dan depresi. Studi mengungkapkan terdapat kandungan linalool atau linalil acetat yang tinggi di dalam minyak esensial lavender. Linalool dan linalil acetat inilah yang dapat memperlancar pengeluaran hormone serotonin (hormon kecemasan) yang tersumbat.

7. Komponen-komponen Kimia dalam Lavender

Lavender mengandung berbagai macam senyawa kimia, yang memberikan banyak manfaat kesehatan. Beberapa senyawa utama dalam minyak esensial lavender adalah linalool dan linalil acetat. Linalool adalah senyawa paling melimpah dalam minyak lavender, memberikan aroma yang menenangkan dan sifat sedatif pada tanaman. Senyawa ini juga memiliki sifat antimikroba, antiinflamasi, dan antikonvulsan. Linalil acetat adalah senyawa kedua yang

paling melimpah dalam minyak lavender. Senyawa ini memiliki aroma yang menyegarkan dan membantu meredakan kecemasan, dan juga memiliki sifat antispasmodik dan analgesik (Aloysius, 2023).

#### 8. Standar Operasional Prosedure Aromaterapi Lavender

Penerapan pemberian aromaterapi lavender dalam menurunkan kecemasan pada ibu primigravida trimester III dapat dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:

a. Persiapan alat meliputi:

- 1) Air bersih 200 ml
- 2) Minyak aromaterapi lavender
- 3) *Diffuser*

b. Prosedur kerja meliputi:

- 1) Siapkan *diffuser*, air 200 ml, dan minyak aromaterapi lavender
- 2) Ukur tekanan darah pasien sebelum intervensi
- 3) Ukur tingkat kecemasan pasien sebelum intervensi

c. Komunikasi terapeutik:

- 1) Perkenalkan diri
- 2) Jelaskan pada klien tujuan tindakan yang akan dilakukan
- 3) Jaga privasi klien dan atur lingkungan sekitar klien
- 4) Bantu klien untuk mengatur posisi senyaman mungkin (duduk atau tiduran)

d. Tahap kerja:

- 1) Dekatkan *diffuser* dan aromaterapi lavender
- 2) Buka tutup *diffuser* lalu isi dengan air sebanyak 200 ml
- 3) Teteskan minyak essensial lavender sebanyak 6 tetes kemudian tutup *diffuser*
- 4) Sambungkan kabel *diffuser* ke stop kontak lalu hidupkan *diffuser*
- 5) Anjurkan pasien untuk menghirup aromaterapi lavender selama 30 menit

- 6) Setelah terapi selesai rapikan klien dan bereskan alat
- e. Tahap terminasi:
  - 1) Lakukan cuci tangan
  - 2) Observasi pasien setelah pemberian aromaterapi lavender
- f. Dokumentasi
  - 1) Catat hasil tindakan yang telah dilakukan
  - 2) Lakukan kontrak untuk tindakan selanjutnya

## **B. Konsep Kecemasan**

### **1. Definisi Kecemasan**

Kecemasan merupakan respon stres yang mengandung komponen fisik dan psikis, rasa takut atau gelisah yang sebenarnya tidak jelas. Kecemasan adalah respon emosional terhadap penilaian, yang menggambarkan kecemasan, kegelisahan, ketakutan akan ketidaknyamanan, dan berbagai keadaan ketidaknyamanan fisik. Kecemasan terjadi ketika merasakan ancaman fisik atau psikologis yang berkaitan dengan harga diri, citra diri, atau identitas diri. Kecemasan dapat menyebabkan reaksi fisik, seperti sakit perut, sesak napas, jantung, keringat berlebih, sakit kepala, dan ingin buang air kecil atau besar (Intanwati, 2022).

Kecemasan yang dialami oleh ibu biasanya disebabkan karena persepsi ibu kurang tepat mengenai proses persalinan. Persalinan dipersiapkan sebagai proses yang menakutkan sehingga menimbulkan rasa sakit yang luar biasa atau dengan kata lain munculnya ketakutan-ketakutan yang dialami oleh ibu hamil anak pertama karena belum pernah memiliki pengalaman mengenai persalinan (Annisa, 2022).

Kecemasan pada wanita *primigravida* tentunya kekhawatiran tentang apakah bayi akan lahir secara sehat, takut akan kehilangan bayi, takut akan rasa sakit saat persalinan, dan takut persalinan berjalan sangat lama. Di sisi lain, wanita *multigravida* mengalami kecemasan akan pengalaman kelahiran sebelumnya, seperti cemas akan cedera obstetrik selama persalinan, dukungan

keluarga kurang, tidak mampu dalam mengontrol persalinan (Korukcu *et al.*, 2020).

Primigravida atau kehamilan pertama oleh seorang ibu pastinya sebuah periode krisis di dalam kehidupannya. Kecemasan yang ditimbulkan pada ibu hamil primigravida muncul dikarenakan masa panjang menanti kelahiran, serta terdapat bayangan mengenai proses melahirkan saat persalinan, disaat situasi ini lah yang dapat membuat perubahan drastis, bukan hanya perubahan fisik saja namun juga perubahan psikologis (Walangadi *et al.*, 2020)

## 2. Patofisiologi Kecemasan Pada Ibu Hamil

Secara fisiologis kecemasan akan mengaktivasi *amygdala* yang merupakan bagian dari sistem limbik yang berhubungan dengan komponen emosional dari otak. Respon neurologis dari *amygdala* ditransmisikan dan menstimulasi respon hormonal dari hipotalamus. Hipotalamus akan melepaskan hormon CRF (*Corticotropin Releasing Factor*) yang menstimulasi hipofisis untuk melepaskan hormon lain yaitu ACTH (*Adrenocorticotropic Hormone*) ke dalam darah. ACTH sebagai gantinya menstimulasi kelenjar adrenal untuk menghasilkan kortisol, suatu kelenjar kecil yang berada di atas ginjal. Semakin berat stres, kelenjar adrenal akan menghasilkan kortisol semakin banyak dan menekan sistem imun.

## 3. Penyebab Kecemasan

Penyebab kecemasan pada ibu hamil menghadapi persalinan yaitu:

### a. Takut Mati

Sekalipun peristiwa kelahiran itu adalah fenomena fisiologis yang normal, namun tidak terlepas dari risiko dan bahaya kematian. Bahkan pada proses kelahiran yang normal sekalipun senantiasa disertai pendarahan dan kesakitan yang hebat. Peristiwa inilah yang menimbulkan ketakutan khususnya takut mati, baik kematian dirinya sendiri maupun anak bayi yang akan dilahirkan.

b. Trauma Kelahiran

Berkaitan dengan perasaan takut mati yang ada pada wanita pada saat melahirkan bayinya dan ketakutan lahir (takut dilahirkan di dunia ini) pada bayi, yang dikenal sebagai trauma kelahiran, trauma kelahiran ini berupa ketakutan akan berpisahannya bayi dari rahim ibunya.

c. Ketakutan Riil

Pada setiap wanita hamil, kecemasan untuk melahirkan bayinya bisa diperkuat oleh sebab konkret lainnya. Misalnya, takut bayinya lahir cacat atau lahir dalam kondisi patologis, takut kalau bayinya akan bernasib buruk disebabkan oleh dosa ibu itu sendiri di masa silam. Takut kalau beban hidupnya akan menjadi semakin berat oleh lahirnya sang bayi, munculnya elemen ketakutan yang sangat mendalam dan tidak disadari, kalau tidak dipisahkan dari bayinya, takut kehilangan bayinya yang sering muncul sejak masa kehamilan sampai waktu melahirkan bayinya (Annisa, 2022).

4. Gejala Kecemasan

Berikut merupakan gejala dari kecemasan

1. Secara Fisiologis

- a. Kardiovaskuler: palpitasi, jantung berdebar, tensi meningkat, denyut nadi meningkat, dan shock
- b. Respirasi: cepat dan dangkal, rasa tertekan pada dada
- c. Sistem kulit: perasaan panas, atau dingin, muka pucat atau berkeriat seluruh tubuh, tangan berkeriat, dan gatal-gatal
- d. Gastrointestinal: anoreksia, rasa tidak nyaman pada perut, dan diare
- e. Neuromuskuler: reflek meningkat, reaksi kejutan, mata berkedip-kedip, tremor, kaku, gelisah, wajah tegang dan gerakan lambat.

2. Secara Psikologis

- a. Perilaku: gelisah, tremor, gugup, bicara cepat, tidak ada koordinasi, menarik diri, dan menghindar

- b. Kognitif: gangguan perhatian konsentrasi hilang, pelupa, salah tafsir, gampang bingung, kesadaran diri yang berlebihan
- c. Afektif: tidak sabar, tegang, neurosis, tremor, gugup yang luar biasa, dan sangat gelisah (Annisa, 2022).

## 5. Tingkat Kecemasan

Tingkat kecemasan tiap individu berbeda-beda, adapun kecemasan diklasifikasikan dalam beberapa tingkat, yaitu

### a. Kecemasan ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari seperti perasaan kecewa membuat individu menjadi waspada dan meningkatkan jangkauan persepsi mereka, ciri-cirinya seperti wajah berkerut, bibir bergetar, tidak dapat duduk dengan tenang, dan emosi menjadi tidak stabil.

### b. Kecemasan sedang

Kecemasan sedang membuat seseorang untuk fokus pada hal-hal penting sambil mengesampingkan orang atau hal lain sehingga individu tersebut mengalami perhatian yang selektif namun dapat melakukan tindakan yang terpusat atau terarah, cirinya mulut terasa kering, gangguan pencernaan, nafas pendek, tekanan darah meningkat, mudah berkeringat dan mual

### c. Kecemasan berat

Kecemasan berat cenderung akan berfokus pada hal-hal kecil secara rinci. Cirinya bisa sampai mengalami sakit kepala, pandangan kabur, ketegangan otot, nafas pendek, tekanan darah dan nadi meningkat (Annisa, 2022).

## 6. Faktor yang memengaruhi kecemasan

### a. Usia

Beban psikologis yang terjadi pada kehamilan usia remaja <20 tahun adalah karena pada usia remaja masih terdapat masalah ketergantungan yang belum siap mental, emosi belum stabil sehingga mengalami keguncangan, psikologis pada kehamilan usia >35 tahun adalah kekhawatiran tentang

kondisi kesehatannya karena hamil di usia yang rawan dan bayangan mereka tentang kemungkinan terjadinya keguguran, bayi yang lahir tidak sempurna atau cacat, bayi lahir prematur dan bahkan melahirkan bayinya kembar.

b. Paritas

Ibu hamil primigravida (kehamilan pertama) memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan ibu hamil multigravida. Pada primigravida, mayoritas ibu hamil tidak mengetahui berbagai cara mengatasi kehamilan sampai pada proses persalinan dengan lancar dan mudah, sehingga hal ini memengaruhi kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi kehamilan dan persalinan.

c. Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan berpengaruh terhadap kecemasan ibu hamil. Kajian sebelumnya menunjukkan bahwa ibu hamil dengan pendidikan dasar memiliki kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan pendidikan menengah dan pendidikan tinggi. Tingkat pendidikan yang rendah dapat memperkuat peningkatan kecemasan yang disebabkan karena kurangnya informasi yang didapatkan oleh ibu. Sementara semakin tinggi tingkat pendidikan maka kualitas pengetahuannya dan intelektual akan lebih matang. Dengan demikian mereka cenderung lebih memperhatikan kesehatan dan semakin besar berpeluang untuk mencari informasi dan pengobatan ke fasilitas kesehatan.

d. Dukungan Suami/Pasangan dan Keluarga

Dukungan suami/pasangan dan keluarga berpengaruh terhadap kecemasan ibu hamil. Kecemasan ibu hamil bergantung pada cukupnya dukungan dari suami/pasangan dan keluarga. Ibu yang kurang mendapatkan dukungan dari suami/pasangan ataupun keluarga lebih rentan mengalami kecemasan selama kehamilan.

e. Pekerjaan

Pekerjaan dikaitkan dengan kecemasan pada ibu hamil. Kajian sebelumnya menunjukkan ibu hamil yang melakukan pekerjaan memiliki kemungkinan lebih tinggi terjadi kecemasan dibandingkan ibu yang tidak memiliki pekerjaan. Namun kajian lain menjelaskan bahwa dengan pekerjaan maka perasaan cemas dapat teralihkan. Ibu yang bekerja memiliki kecemasan yang ringan dibandingkan ibu yang tidak bekerja. Ibu hamil yang bekerja dapat berinteraksi dengan orang lain untuk menambah pengetahuan dan informasi, selain itu dapat menambah penghasilan keluarga untuk mencukupi kebutuhan selama masa kehamilan (Annisa, 2022).

7. Alat Ukur Kecemasan

Alat ukur tingkat kecemasan adalah kuesioner dengan sistem skoring yang akan diisi oleh responden dalam suatu penelitian, kuesioner yang sering dipakai untuk mengetahui tingkat kecemasan terdiri dari 31 pertanyaan dan dapat mengevaluasi tingkat kecemasan beberapa minggu atau bulan yang lalu dalam kehidupan subjek penelitian. Soal dalam kuesioner ini akan menanyakan tentang perasaan dan pikiran responden dalam satu bulan terakhir ini. Anda akan diminta untuk mengidendikasikan seberapa sering perasaan ataupun pikiran dengan membulatkan jawaban atas pertanyaan.

1. Tidak pernah diberi skor 0
2. Kadang-kadang diberi skor 1
3. Sering diberi skor 2
4. Selalu diberi skor 3

Semua penilaian diakumulasikan, kemudian disesuaikan dengan tingkatan kecemasan sebagai berikut:

1. Skor 0-20 = tidak ada kecemasan
2. Skor 21-41 = kecemasan ringan
3. Skor 42-60 = kecemasan sedang
4. Skor 61-93 = kecemasan berat (Agustine, 2022).

## C. Kehamilan

### 1. Definisi Kehamilan

Menurut FOGI (Federasi Obstetri Ginekologi Internasional), kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau disebut juga implantasi. Kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, dimana trimester satu berlangsung 12 minggu, trimester dua dari minggu ke-13 hingga ke-27, dan trimester tiga yaitu periode 3 bulan terakhir dari minggu ke-28 sampai 42 (Annisa, 2022).

### 2. Primigravida

Primigravida adalah wanita yang hamil untuk pertama kalinya. Kehamilan dimulai dari pembuahan hingga awal proses persalinan. Masa kehamilan adalah waktu penting yang bisa menimbulkan stres dan cemas, tetapi juga sangat berarti karena wanita primigravida sedang mempersiapkan diri untuk merawat dan bertanggung jawab atas anaknya. Dalam proses ini, wanita perlahan mengubah cara pandanginya tentang diri sendiri agar siap menjadi seorang ibu. Ia belajar untuk beralih dari fokus pada dirinya sendiri menjadi seseorang yang siap merawat anak seumur hidup. Proses ini melibatkan beberapa hal penting, seperti menerima kehamilan, memahami peran sebagai ibu, menjalin hubungan dengan bayi dalam kandungan, dan mempersiapkan diri untuk melahirkan.

### 3. Perubahan Fisiologi Kehamilan Pada Trimester tiga

Perubahan pada trimester ketiga meliputi perubahan psikologis dan fisiologis, Berikut merupakan perubahan fisiologis pada ibu Hamil Trimester III.

#### a. Sistem Reproduksi (Uterus)

Pada trimester III, *isthmus* lebih nyata menjadi bagian *korpus uteri* dan berkembang menjadi segmen bawah rahim (SBR). Pada kehamilan tua karena kontraksi otot-otot bagian atas uterus, SBR menjadi lebih lebar dan tipis, tampak batas yang nyata antara bagian atas yang lebih tebal dan

segmen bawah yang lebih tipis. Batas itu dikenal sebagai lingkaran retraksi fisiologis dinding uterus, diatas lingkaran ini jauh lebih tebal dari pada dinding SBR.

b. Sistem Traktus Uranius

Pada akhir kehamilan kepala janin mulai turun ke pintu atas panggul, keluhan sering kencing akan timbul lagi karena kandung kemih akan mulai tertekan kembali.

c. Sistem Respirasi

Pada 32 minggu ke atas karena usus-usus tertekan uterus yang membesar ke arah diafragma sehingga diafragma kurang leluasa bergerak. Hal tersebut mengakibatkan kebanyakan wanita hamil mengalami derajat kesulitan bernafas.

d. Kenaikan Berat Badan

Terjadi kenaikan berat badan sekitar 5,5 kg, penambahan berat badan mulai awal kehamilan sampai akhir kehamilan adalah 11-12 kg.

e. Sirkulasi Darah

*Hemodilusi* penambahan volume darah sekitar 25% dengan puncak pada usia kehamilan 32 minggu, sedangkan *hematokrit* mencapai level terendah pada minggu 30-32 karena setelah 34 minggu massa eritrosit terus meningkat tetapi volume plasma tidak. Peningkatan eritrosit menyebabkan penyaluran oksigen pada wanita hamil lanjut mengeluh sesak nafas dan pendek nafas.

f. Sistem Muskuloskeletal

Sendi *pelvic* pada saat kehamilan sedikit dapat bergerak. Perubahan tubuh secara bertahap dan peningkatan berat wanita hamil menyebabkan postur dan cara berjalan wanita berubah secara menyolok. Peningkatan *distensi abdomen* yang membuat panggul miring ke depan, penurunan tonus otot perut dan peningkatan berat badan pada akhir kehamilan membutuhkan penyesuaian ulang (*realignment*).

g. Sistem pencernaan

Pada kehamilan trimester tiga, lambung berada pada posisi vertikal dan bukan pada posisi normalnya, yaitu horizontal. Hormon progesteron menimbulkan gerakan usus semakin berkurang (relaksasi otot polos) sehingga makanan lebih lama di dalam usus maka terjadilah konstipasi bahkan menimbulkan hemoroid (wasir). Konstipasi juga dapat terjadi karena kurangnya aktivitas/senam dan penurunan asupan cairan (Annisa, 2022).

4. Psikologis Kehamilan Trimester III

Selain perubahan fisiologis, adapun perubahan psikologis. Kehamilan trimester III seringkali disebut periode menunggu, waspada, dan saat persiapan aktif untuk kelahiran bagi bayi. Pada akhir trimester ini, ibu hamil cenderung memiliki perubahan dalam segi psikologis, diantaranya:

a. Perubahan Emosional

Perubahan emosional pada trimester III terutama saat mendekati persalinan, emosi yang dimiliki ibu semakin mudah berubah, tidak jarang menjadi sulit untuk dikontrol. Perasaan tersebut berupa merasa gembira disertai dengan rasa takut karena mendekati persalinan. Perubahan pada emosi berakhir dengan munculnya rasa khawatir, takut, kebingungan, dan keraguan.

b. Depresi

Penyebab timbulnya depresi ibu hamil adalah akibat perubahan hormonal yang berhubungan dengan otak, hubungan dengan suami atau anggota keluarga, kegagalan, dan komplikasi hamil serta kejadian berat.

c. Stres

Stres diakibatkan dari pemikiran yang negatif dan perasaan takut. Semua yang dipikirkan ibu akan tersalurkan melalui hormon saraf ke bayinya, dan stres ekstrem yang berkelanjutan dapat menyebabkan kelahiran prematur, berat badan rendah, hiperaktif, dan mudah marah.

d. Kecemasan

Sejumlah ketakutan muncul dalam trimester ini yaitu merasa cemas dengan kehidupan bayinya dan dirinya sendiri, seperti apakah bayinya nanti akan lahir abnormal, terkait dengan persalinan kelahiran (nyeri, luka saat melahirkan, kehilangan kendali, dan hal-hal lain yang tidak diketahui), apakah ia akan bersalin normal atau tidak, atau bayinya tidak mampu keluar karena perutnya sudah luar biasa besar, atau apakah organ vitalnya akan mengalami cedera akibat tendangan bayi.

Rasa cemas dan takut terhadap proses persalinan dan kelahiran meningkat seiring semakin dekatnya hari taksiran persalinan. Ibu cenderung mengalami gangguan tidur karena beberapa hal yang menjadi beban pikiran. Sering kali ibu merasakan pergerakan janin dan pembesaran uterus dan hal tersebut menjadi sesuatu yang mengingatkan keberadaan bayi.

e. Insomnia

Insomnia atau sulit tidur biasa dialami pada ibu hamil primipara dan khawatir akan menjelang persalinan. Dampak yang di timbulkan akibat kurang tidur adalah perasaan mudah lelah, tidak bergairah, mudah emosi, stres, dan denyut jantung tidak teratur (Annisa, 2022).