

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **1. Konsep kecemasan Ibu Hamil**

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

Kecemasan pada ibu hamil merupakan reaksi dari perubahan yang terjadi pada dirinya dan lingkungan sekitarnya yang mengakibatkan perasaan sedih, tidak senang serta tidak nyaman yang disebabkan oleh dugaan bahaya, rasa khawatir yang mengancam dan membahayakan ibu dan janin yang dikandungnya. Kecemasan pada kehamilan juga dapat disebabkan karena pengaruh hormon pada kehamilannya yaitu hormon estrogen, progesteron dan hormon corionic gonadotropin (HCG). Saat hamil kondisi psikologis seorang wanita cenderung sensitif, emosional dan labil (Nining, 2023).

##### **2. Tingkat kecemasan pada ibu hamil**

Tingkat kecemasan dibagi menjadi 4 yaitu :

##### **3. Kecemasan ringan**

Kecemasan ringan merupakan rasa cemas yang normal yang biasa dialami oleh seseorang dalam kehidupan sehari-hari yang menyebabkan meningkatnya perhatian, seseorang menjadi waspada namun masih mampu untuk memecahkan masalahnya sendiri. Cemas yang ringan dapat membuat seseorang termotivasi untuk belajar, menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas yang ditandai dengan terlihat tenang dan percaya diri, waspada, memperhatikan banyak hal, sedikit tidak sabar, ketegangan otot ringan, sadar akan lingkungan, rileks atau sedikit gelisah.

#### 4. Kecemasan sedang

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal-hal yang penting dan mengesampingkan hal lain yang bukan merupakan prioritas yang ditandai dengan menurunnya perhatian, penyelesaian masalah menurun, tidak sabar, mudah tersinggung, tanda-tanda vital meningkat, ketegangan otot sedang, mondar-mandir, sering bekemih dan sakit kepala.

#### 5. Kecemasan berat

Kecemasan berat sangat mempengaruhi individu persepsi individu dimana individu cenderung untuk memusatkan perhatian pada sesuatu yang terinci dan spesifik serta tidak dapat berfikir tentang hal yang lain. Semua perilaku ditunjukkan dengan tujuan untuk mengurangi ketegangan. Individu memerlukan banyak informasi dan arahan untuk bisa memusatkan pada area yang lain karena individu cenderung sulit berfikir, penyelesaian masalah buruk, banyak berkeringat, bicara cepat, menggertakkan gigi, rahang menegang, mondar mandir dan merasa gemetar.

#### 6. Panik

Tingkat kecemasan paling tinggi adalah panik. Panik dari suatu kecemasan berhubungan dengan teror dan ketakutan yang berlebih sehingga individu kehilangan kendali. Seseorang yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan, rasa panik melibatkan disorganisasi kepribadian. Dengan adanya rasa panik dapat meningkatkan terjadinya aktivitas motorik, menurunnya kemampuan

untuk berhubungan dengan orang lain, hilangnya pemikiran yang rasional dan timbul persepsi yang menyimpang (Nining, 2023).

## **7. Proses timbulnya kecemasan**

Sistem saraf manusia terdiri dari sistem saraf otonom dan sistem saraf pusat. Saraf pusat berfungsi mengendalikan gerakan-gerakan yang dikehendaki, misal gerakan kaki, leher, tangan dan jari-jari. Sedangkan sistem saraf otonom memiliki fungsi dalam mengendalikan gerakan-gerakan otomatis, misal kerja sistem kardiovaskuler, fungsi digestif dan gairah seksual. Sistem saraf otonom terdiri dari dua subsistem yang kerjanya saling berlawanan, yaitu :

1. Sistem saraf simpatis yang bekerja meningkatkan rangsangan atau memacu -organ tubuh, memacu meningkatnya denyut jantung dan pernafasan, serta menimbulkan penyempitan pembuluh darah tepi dan pembesaran pembuluh darah pusat serta menurunkan temperatur kulit dan daya tahan, dan juga akan menghambat proses digestif dan seksual;
2. Sistem saraf parasimpatis menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh saraf simpatis, dan menstimulasi naiknya semua fungsi yang diturunkan oleh saraf simpatis. Penanganan yang harus dilakukan dengan masalah psikologi ibu hamil yaitu dengan pemberian relaksasi self hypnosis. Selain itu penanganan masalah kecemasan dalam kehamilan yaitu dengan cara memberikan terapi dalam mengelola ketenangan hati, relaksasi mengelola alam bawah sadar ibu hamil, melatih pengendalian diri, meningkatkan kebugaran dan meningkatkan imunitas ibu hamil

dengan memberikan terapi teknik self-hypnosis. *Self hypnosis* merupakan suatu metode untuk mengelola emosi agar terhindar dari stres dengan cara mengalihkan permasalahan-permasalahan yang kita alami kepada sesuatu yang kita sukai yang dapat membuat hati kita tenang dan bahagia. Teknik relaksasi *Self hypnosis* ini sangat baik diterapkan pada saat kehamilan dan menjelang persalinan (Nining, 2023).

#### **4. Jenis- jenis kecemasan**

Ada beberapa jenis kecemasan, yaitu :

##### **1. Kecemasan neurosis**

Kecemasan neurosis adalah rasa cemas akibat bahaya yang tidak diketahui. Perasaan itu berada pada ego, tetapi muncul dari dorongan id. Kecemasan neurosis bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, namun ketakutan terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting dipuaskan.

##### **2. Kecemasan moral**

Kecemasan ini berakar dari konflik antara ego dan superego. Kecemasan ini dapat muncul karena kegagalan bersikap konsisten dengan apa yang mereka yakini benar secara moral. Kecemasan moral merupakan rasa takut terhadap suara hati. Kecemasan moral juga memiliki dasar dalam realitas, di masa lampau sang pribadi pernah mendapat hukuman karena melanggar norma moral dan dapat dihukum kembali.

##### **3. Kecemasan realistik**

Kecemasan realistik merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik yang mencakup kemungkinan bahaya itu sendiri. Kecemasan

realistik merupakan rasa takut akan adanya bahaya-bahaya nyata yang berasal dari dunia.

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

### **1. Pengalaman negatif pada masa lalu**

Sebab utama dari timbulnya rasa cemas kembali pada masa kanak-kanak, yaitu timbulnya rasa tidak menyenangkan mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu menghadapi situasi yang sama dan juga menimbulkan ketidaknyamanan, seperti pengalaman dimasa lalu (Yanti et al., n.d.).

### **2. Pikiran yang tidak rasional**

Pikiran yang tidak rasional terbagi dalam empat bentuk, yaitu.

- a. Kegagalan ketastropik, yaitu adanya asumsi dari individu bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya. Individu mengalami kecemasan serta perasaan ketidakmampuan dan ketidaksanggupan dalam mengatasi permasalahannya.
- b. Kesempurnaan, individu mengharapkan kepada dirinya untuk berperilaku sempurna dan tidak memiliki cacat. Individu menjadikan ukuran kesempurnaan sebagai sebuah target dan sumber yang dapat memberikan inspirasi.
- c. Persetujuan
- d. Generalisasi yang tidak tepat, yaitu generalisasi yang berlebihan, ini terjadi pada orang yang memiliki sedikit pengalaman.

## **6. Faktor-faktor mempengaruhi kecemasan**

### **1. Dukungan Suami**

Dukungan suami sangat dibutuhkan oleh ibu hamil selama kehamilan, dalam hal ini semua ibu hamil mengatakan bahwa suami ikut serta dalam setiap pekerjaan dalam hal ini semua ibu hamil mengatakan bahwa suami ikut serta dalam setiap pekerjaan yang dilakukan oleh ibu hamil.

### **2. Usia**

Usia sangat mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil. Karena usia produktif seorang ibu untuk hamil adalah 20-35 tahun. menyatakan pada rentang usia – 35 tahun kondisi fisik wanita dalam keadaan prima. Uterus sudah mampu memberi perlindungan, mental juga sudah siap untuk merawat dan menjaga kehamilannya secara hati-hati sehingga ibu sudah semakin siap secara psikis untuk merawat dirinya dan juga anak yang dikandungnya. Ketika ibu berada pada usia > 35 tahun, ibu tersebut berada pada usia faktor resiko tinggi sehingga rasa cemas yang akan dirasakan ibu hamil akan meningkat.

### **3. Paritas**

Tingkat kecemasan ibu yang hamil pertama atau hamil berikutnya akan berbeda, karena memang ketika seorang ibu dengan primigravida tidak memiliki pengalaman sebelumnya hamil ataupun melahirkan

#### **1. Jarak Kehamilan**

Jarak kehamilan yang terlalu dekat atau jarak kehamilan < 2 tahun akan berpengaruh dengan tingkat kecemasan yang akan dialami ibu tersebut. Hal

ini disebabkan karena rahim ibu belum kembali pulih total. Namun, tidak semua ibu hamil yang memiliki jarak kehamilan < 2 tahun mengalami kecemasan.

## 2. Pengalaman Traumatik

Ibu dengan kehamilan kedua atau seterusnya bukan berarti tingkat kecemasannya semakin rendah, bisa saja justru semakin meningkat jika pengalaman melahirkannya tidak normal.

## 3. Usia Kehamilan

Semakin bertambah usia kehamilan ibu, maka semakin bertambah kecemasan yang akan dialami ibu, karena ibu akan semakin dekat dengan persalinan. Kebudayaan Salah satu faktor yang mempengaruhi timbulnya kecemasan adalah faktor mitos

## 4. Konsep Dasar Self Hypnosis

### 1. Pengertian

*Hypnosis* merupakan cara relaksasi yang sangat terkenal akhir-akhir ini. Pada setiap lini kehidupan, *hypnosis* ternyata dapat dipakai sebagai usaha untuk menikmati segala kegiatan manusia. Misalnya, mengatasi berbagai persoalan, mengembangkan kepercayaan diri, sampai pada pelangsingan tubuh dan penyembuhan berbagai macam penyakit. *Hypnosis* berkaitan erat dengan sugesti. Teknik ini mengesampingkan pikiran sadar dengan cara relaksasi alamiah, yaitu memfokuskan konsentrasi sekaligus menggerakkan pikiran bawah sadar kita. Dengan menggerakkan pikiran bawah sadar tersebut, maka lebih mudah bagi seseorang untuk menerima sugesti agar dia mempercayai, bertindak, dan mencapai tujuan hidup yang diinginkan. Jadi,

*hypnosis* bisa dikatakan sebagai gabungan antara tiga hal penting, yaitu pengalihan perhatian, keyakinan, dan harapan (Defin, 2017).

*Self hypnosis* merupakan Relaksasi yang dilakukan ibu secara mandiri dengan kalimat-kalimat afirmasi dalam 10-15 menit, tujuannya untuk merilekan otot-otot sehingga ibu terhindar dari kecemasan dan dapat membantu ibu lebih tenang dan rileks dalam menghadapi persalinan (Azzahra et al., 2023).

## 2. **Beberapa Yang Bisa Dilakukan Dengan Bantuan *Self Hypnosis***

1. Meningkatkan rasa percaya diri
2. Mengurangi depresi dan luka batin
3. Membentuk dan memelihara keseimbangan antara tubuh jiwa dan pikiran
4. Mengendalikan rasa trauma

Di dalam melakukan *hypnosis*, kita mengalami keadaan yang disebut dengan *trance*, yaitu keadaan ketika pikiran bawah sadar menguasai dan dapat turut melakukan sesuatu hal untuk mencapai tujuan. Semua orang bisa mencapai keadaan ter *hypnosis* pada taraf tertentu dan yang dibutuhkan hanyalah keinginan kuat dan penerapan teknik-teknik sederhana.

## 5. **Karakteristik Utama Yang Dapat Diamati Dari *Hypnosis***

1. Relaksasi *Hypnosis* merupakan salah satu cara dan bagian dari sebuah relaksasi yang dilakukan oleh seseorang.
2. Konsentrasi terfokus *Hypnosis* merupakan keadaan ketika seseorang
3. Berkonsentrasi ke dalam pikiran bawah sadarnya.



4. Kondisi pasif. Dalam keadaan *trance*, seseorang hanya dapat berada pada kondisi pasif, yaitu siap menerima sugesti yang telah direncanakan untuk meningkatkan kualitas hidup atau menentukan tujuannya.
5. *Hyperawareness* terhadap kelima indra kita. Dalam keadaan terhipnotis, seseorang justru merasakan kesadaran yang tinggi akan kelima indranya. Semua indra seakan siap menerima masukan saran atau perintah apa yang sesungguhnya perlu dipikirkan dan dilakukan di dalam pencapaian tujuan yang dimaksud.
6. Pergerakan bola mata yang cepat. Dalam kondisi *trance*, biasanya seseorang akan mengalami pergerakan bola mata yang cepat.

Mengapa kita begitu hafal dengan segala urutan kegiatan yang harus dilakukan tersebut? Hal itu tidak lain karena sudah terpatrinya kegiatan keseharian itu di dalam pikiran bawah sadar sehingga dengan atau tidak konsentrasi, kita tetap dapat melakukan segala kegiatan tersebut dengan baik dan sesuai tujuan yang diinginkan. Lalu, bisakah semua kegiatan tersebut begitu saja diubah sesuai dengan tujuan baru yang ingin dicapai? berubah dan tidak bisa kalau memang tidak ada keinginan untuk berubah, sudah nyaman dengan kegiatan tersebut. Bagi seseorang yang cerdas, kreatif, dan bebas mengekspresikan emosi mereka, maka keadaan *trance* untuk menerima masukan baru berupa sugesti yang dapat lebih meningkatkan kebaikan dan pencapaian tujuan lebih mudah terjadi. Berbeda dengan mereka yang terlalu logis, apatis, memiliki kemampuan visual lemah, kurang konsentrasi, terlalu kritis,

dan memiliki intelegensi rendah biasanya sulit untuk mengalami keadaan trance tersebut.

Selama ini, pikiran bawah sadar kita lah yang sangat mempengaruhi perilaku, bukan pikiran sadar. Kalau saja semua perilaku kita harus dipikirkan dengan keadaan sadar terlebih dahulu, niscaya kita bisa runtut melakukan hal-hal penting dalam keseharian. Melihat jadwal, melihat jam, dan merencanakan harus bertindak apa selanjutnya, sungguh membuang waktu bukan? Padahal dengan mengaktifkan pikiran bawah sadar, kita bisa melakukan kegiatan di pagi hari tak lebih dari 30 menit saja. Semua telah siap, masakan sudah di atas meja, anak-anak sudah rapi dan siap berangkat sekolah, suami sudah menikmati segelas kopinya, dan kita juga telah siap melangkah ke aktivitas berikutnya. Namun penting untuk digarisbawahi bahwa sugesti yang diberikan terhadap pikiran bawah sadar ternyata dirasakan sebagai sesuatu yang disadari oleh pikiran sadar kita.

#### **7. Latihan Yang Dapat Dipergunakan Untuk Ngondisikan Diri Dalam Keadaan Terhipnosis**

Siapkan ruangan yang tenang, cahaya redup, dan sepasang matras dan bantal. Bisa pula dilakukan di sofa atau tempat tidur dengan kondisi yang sama;

- 1) Letakkan tubuh Anda dengan relaks;
- 2) Sandarkanlah kepala dan pastikan tidak akan terayun ke muka dan ke belakang. Demikian pulajuga dengan kaki dan tangan Anda;

- 3) Bukalah bibir secara perlahan, letakkan segala beban, tenang, damai, dan relaks;
- 4) Aturlah pernapasan dengan halus dan dalam, hembuskan perlahan sehingga terbentuk sebuah ritme;
  1. Ulangi mengambil napas dalam-dalam lagi sambil memejamkan mata;
  2. Pusatkanlah pikiran ke tangan kanan dan kepalkanlah tangan dengan kuat, perlahan, mengepal, dan kuat;  
lepaskan perlahan, tenang, dan buka kembali telapak tangan Anda;
  3. Rasakanlah saat-saat Anda mengendurkan kepalan telapak tangan secara perlahan, sedikit gatal, seperti kesemutan, dan ketegangan telah hilang bersama mengendurnya kepalan itu;
  4. Lakukan hal serupa terhadap tangan kiri Anda. Pusatkan pikiran, kepalkan perlahan, tahan beberapa detik, dan kemudian kendurkan dengan perlahan sampai telapak tangan kiri terbuka kembali. Rasakan perbedaannya sekarang;
  5. Sekarang, cobalah untuk menaikkan alis mata Anda selama beberapa detik, kemudian lepaskan;
  6. Pejamkanlah mata rapat-rapat, tariklah hidung Anda, rapatkanlah, tahan beberapa detik, lalu lepaskan;
  7. Masih dengan mata terpejam rapat, katubkan bibir dan . gigi geligi Anda, tahan beberapa detik, lalu lepaskan;

8. Tekan dagu ke arah dada, sambil menekan kepala ke arah belakang, tahan beberapa detik, lepaskan;
9. Lengkungkan punggung Anda ke depan, menjauh dari sandaran, tahan beberapa detik, lalu lepaskan;
10. Dekatkanlah kedua pundak Anda ke depan, tahan beberapa detik, dekatkanlah ke belakang, tahan beberapa detik, lalu lepaskan;
11. Regangkan otot bisep lengan kanan, tahan beberapa detik, lalu lepaskan;
12. Berganti dengan otot bisep pada lengan kiri, regangkan beberapa detik, lalu lepaskan;
13. Setelah melakukan relaksasi tersebut, Anda rasakan ada semacam aliran hangat di sekujur tubuh, berat, dan relaks. Ulangi meregangkan otot-otot yang tengah mengalami ketegangan, tahan selama beberapa detik dan lepaskan. Setelah anda mulai mahir melakukannya, cobalah untuk meningkatkan waktu peregangan menjadi dua kali dari biasanya.

Pencapaian yang maksimal dari latihan peregangan pada *self hypnosis* adalah kondisi trance. Kondisi ini menyebabkan keadaan pikiran yang luar biasa, begitu damai, siap menerima masukan baru yang bermanfaat, dan menanamkannya di dalam hati untuk pencapaian tujuan tertentu.

## 5) Langkah-Langkah Melakukan *Self Hypnosis*

Teknik *self hypnosis* merupakan teknik yang efektif dalam membantu permasalahan diri (*self help*) dan menjadi alat pemberdayaan diri yang simple dengan hasil yang luar biasa. Dalam melakukan *self hypnosis* yang pertama kali harus Terapi *Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri* Anda lakukan adalah niat untuk melakukannya secara serius dan berkelanjutan. Karena agar program pikiran yang Anda ingin install dalam pikiran Anda secara permanen perlu dilakukan secara berulang-ulang (*repetisi*). Selanjutnya, saya akan jelaskan langkah-langkan dalam melakukan *self hypnosis*. ada tiga tahapan dalam melakukan *self hypnosis*.

### a) Menyiapkan diri Anda

Langkah pertama dalam melakukan *self hypnosis* adalah dengan mempersiapkan diri untuk masuk kondisi hipnosis. Hal ini perlu dilakukan karena menentukan keberhasilan dari proses *self hypnosis* yang dilakukan. Adapun yang dapat Anda lakukan dalam mempersiapkan diri Anda adalah sebagai berikut :

#### 1. Menyediakan waktu secara khusus untuk melakukan *self hypnosis*

Hal ini merupakan langkah penting yang harus dilakukan karena ketika pertama kali Anda melakukan proses *self hypnosis* membutuhkan waktu sekitar 15 sampai 30 menit. Tetapi ketika anda melakukannya lagi, mungkin anda membutuhkan waktu sekitar 10 menit. Memprogram ulang pikiran anda melalui *Self Hypnosis*.

2. Menyediakan tempat yang tenang dan jauh dari kegaduhan dan gangguan. Selanjutnya yang harus Anda lakukan adalah mencari tempat yang jauh dari kegaduhan dan gangguan. *Self hypnosis* membutuhkan situasi yang tenang dan hening serta nyaman. Carilah tempat dimana Anda dapat duduk dengan santai dan jauh dari gangguan orang lain. Anda dapat melakukan *self hypnosis* di tempat tidur anda, kursi ataupun tempat lain yang anda rasa nyaman.

3. Melakukan pernyataan keamanan (*safety statement*)

Pernyataan keamanan perlu dilakukan khawatir ketika Anda melakukan *self hypnosis*, terjadi situasi yang tidak Anda duga terjadi. Artinya pernyataan ini bertujuan untuk membangunkan Anda jika terjadi situasi yang tiba-tiba dan membahayakan diri Anda. Pernyataan diri untuk keamanan dapat Anda lakukan seperti berikut “Jika sesuatu yang membahayakan saya terjadi saat saya dalam kondisi hipnosis, maka saya akan bangun dengan cepat dan merasakan segar luar biasa”. Mengapa hal ini diperlukan ? karena dalam kondisi hipnosis yang dalam, kita fokus dengan apa yang kita visualisasikan dalam pikiran kita. Artinya untuk keamanan, kita melakukan sugesti sebelum masuk kondisi hipnosis.

1. *Pre-Hypnotic Suggestion*

Langkah selanjutnya yang harus Anda lakukan adalah melakukan sugesti sebelum masuk kondisi hipnosis. Kebanyakan orang gagal melakukan *self hypnosis*, karena tidak memiliki kesiapan program apa yang

akan diinstal dalam pikirannya. Untuk itu, diperlukan latihan dengan cara melakukan sugesti sebelum masuk kondisi hipnosis mengenai program yang ingin diinstal dalam pikiran. Sekarang, yang perlu Anda lakukan adalah mencatat program pikiran apa yang ingin Anda instal di dalam pikiran Anda. Misalkan Anda ingin percaya diri berbicara di depan umum. Anda membuat skrip seperti ini "Semakin hari dalam hidupku saya semakin percaya diri berbicara di depan umum. Saya mengetahui begitu luar biasanya diriku ketika berbicara di depan umum". Sebelum Anda memasuki kondisi hipnosis, Anda baca ulang-ulang sampai Anda merasakan sesuatu yang berbeda dan mungkin Anda hafal terhadap sugesti tersebut.

## 2. Induksi Diri dan *Deepening* (Pendalaman)

Langkah selanjutnya yang harus Anda lakukan adalah melakukan induksi diri. Induksi adalah teknik untuk menurunkan kesadaran dari kondisi normal menuju kondisi Memprogram ulang pikiran anda melalui *Self Hypnosis*. Pakar hipnoterapi, Milton H. Erickson menjelaskan "*Every hypnosis is self hypnosis*" artinya setiap hipnosis, pada dasarnya adalah *self hypnosis*. Bedanya hypnotherapy dan self hypnosis adalah subjek yang melakukan hipnosisnya. Jika dalam hipnoterapi, orang yang dihipnosis dipandu oleh seorang terapis yang memiliki pengetahuan dan kemampuan dalam hipnosis. *Self hypnosis* memandu diri sendiri untuk memasuki kondisi hipnosis kemudian melakukan sugesti diri yang bermanfaat bagi dirinya. Teknik yang digunakan dalam menurunkan kesadaran dari kondisi normal menjadi kondisi hipnosis adalah menggunakan teknik induksi diri (*self*

*induction*) yaitu dengan cara merelaksakan seluruh tubuh dan pikiran Anda.

Ada beberapa langkah yang harus dilakukan dalam induksi :

1. Pengkondisian Awal Relaksasi

Silakan duduk bersandar atau berbaring di tempat yang nyaman, misalkan di sofa atau di atas tempat tidur Anda. Lakukan hal ini secara pribadi dengan kondisi lingkungan yang tenang dan hening. Matikan handphone Anda dan hindari segala hal yang menimbulkan kebisingan! Niatkan untuk menghentikan seluruh aktivitas dalam Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri beberapa menit. Anda dapat menambahkan musik instrumen yang tenang dan nyaman ketika Anda mendengarnya.

Letakkan tangan secara bebas di atas paha (jika dalam kondisi duduk) atau julurkan searah kaki (jika dalam kondisi berbaring), dan biarkan kaki Anda lepas bebas pula (dalam kondisi duduk) atau luruskan dan jangan disilangkan/ditumpuk (jika dalam kondisi berbaring). Sekali lagi posisikan seluruh anggota tubuh Anda senyaman mungkin hingga seluruh urat-urat syaraf Anda terasa begitu bebas mengalirkan darah dan otot-otot Anda dapat melemas dengan sangat mudahnya.

Pejamkan mata, perhatikan nafas Anda, berikan perhatian saat menarik dan menghembuskan nafas. Ucapkan dalam hati :

“Saya berniat untuk memasuki kondisi relaksasi .... Melepaskan segalanya .... Mengistirahatkan tubuh dan pikiran saya .....”



## 1. Relaksasi Mata

Pertama kali yang Anda lakukan adalah memerintahkan mata Anda untuk rileks dan santai. Biarkan mata Anda menjadi semakin rileks dan santai sehingga Anda begitu Memprogram Ulang Pikiran Anda Melalui Self Hypnosis nyaman. Anda katakan di hati Anda sambil melakukan imajinasi. “Mata ..... aku perintahkan engkau menjadi sangat santai .... Sangat rileks ..... dan sangat malas ..... ! Sedemikian malasnya .... Sehingga semakin aku mencoba membuka semakin susah dan semakin malas ..... sangat susah dan sangat malas .... sangat rileks” [Baca Skrip ini berulang-ulang, sampai Anda merasakan bahwa mata Anda sudah sangat sangat santai] ..... [Lalu coba buka mata Anda, bilamana sudah terasa berat atau tidak mau terbuka, maka lanjutkan dengan Skrip berikut ini]

## 2. Relaksasi Leher

Selanjutnya proses relaksasi dilakukan pada leher. Biarkan leher Anda menjadi sangat rileks dan santai, perintahkan dalam hati Anda. “Leher kamu aku perintahkan menjadi sangat santai, malas, dan lemas .... Sehingga aku sama sekali tidak dapat mengerakkanmu ..... Leher kamu sangat malas dan lemas, bahkan kau sama sekali tidak berkeinginan untuk bergerak sedikitpun juga walaupun aku berusaha mengerakkanmu”

[Baca Skrip ini berulang-ulang, sampai Anda merasakan bahwa leher Anda sudah sangat-sangat santai] ..... [Lalu Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri coba Anda gerakkan leher Anda, bilamana sudah terasa malas dan tidak mau bergerak sama sekali, maka lanjutkan dengan Script berikut ini]

### 3. Relaksasi Tangan

Kemudian selanjutnya, Anda perintahkan tangan Anda untuk rileks dan santai. “Wahai kedua belah tangan dan jari-jemari ..... Kamu saya perintahkan untuk memasuki relaksasi total, sehingga saat ini juga kau menjadi sangat malas, lemas, dan tidak berkeinginan sama sekali untuk bergerak, walaupun aku mencoba untuk menggerakkanmu .....” [Baca Skrip ini berulang-ulang, sampai Anda merasakan bahwa jari-jari tangan Anda sudah sangat sangat santai dan malas untuk bergerak] ..... [Lalu coba Anda gerakkan tangan dan jari-jari Anda, bilamana sudah terasa malas dan tidak mau bergerak sama sekali, maka lanjutkan dengan Skrip Relaksasi berikutnya]

Relaksasi Seluruh Tubuh ”Wahai seluruh tubuh dari ujung kepala sampai ke ujung kaki aku minta saat ini juga engkau untuk rileks, nyaman, senang dan bahagia” [Rasakan semakin tubuh Anda rileks, maka Anda menjadi sangat nyaman]

### 4. Relaksasi Pikiran

Langkah selanjutnya, Anda bisa melakukan relaksasi pikiran dengan berkata ”wahai pikiran aku perintahkan saat ini juga engkau untuk

rileks dan memasuki relaksasi yang sempurna sehingga saat ini juga engkau menjadi sangat malas, sangat lemas, dan benar-benar engkau beristirahat secara sempurna, benar-benar malas dan sangat lemas” Terapi Self Hypnosis : Manual Perubahan Transformasi Diri [Baca Skrip ini berulang-ulang, sampai Anda merasakan pikiran relaks, maka lanjutkan dengan Skrip Relaksasi berikutnya] Ketika seluruh fisik dan pikiran Anda sangat relaks dan nyaman, maka langkah selanjutnya adalah melanjutkan pendalaman (*Deepening*), hal ini merupakan bagian yang sangat penting karena akan mengantarkan kita pada suatu tingkat trance atau kondisi hipnosis yang lebih dalam. Lanjutkan langkah selanjutnya dengan berkata di dalam hati, “Saya akan menghitung mundur dari 25 ke 1 bersama hembusan nafas saya.....dan setiap kali saya menghitung.....saya akan merasakan kenyamanan dan ketenangan yang lebih dalam dari sebelumnya.....” [Lakukan hitungan mundur](Sugara, 2023).

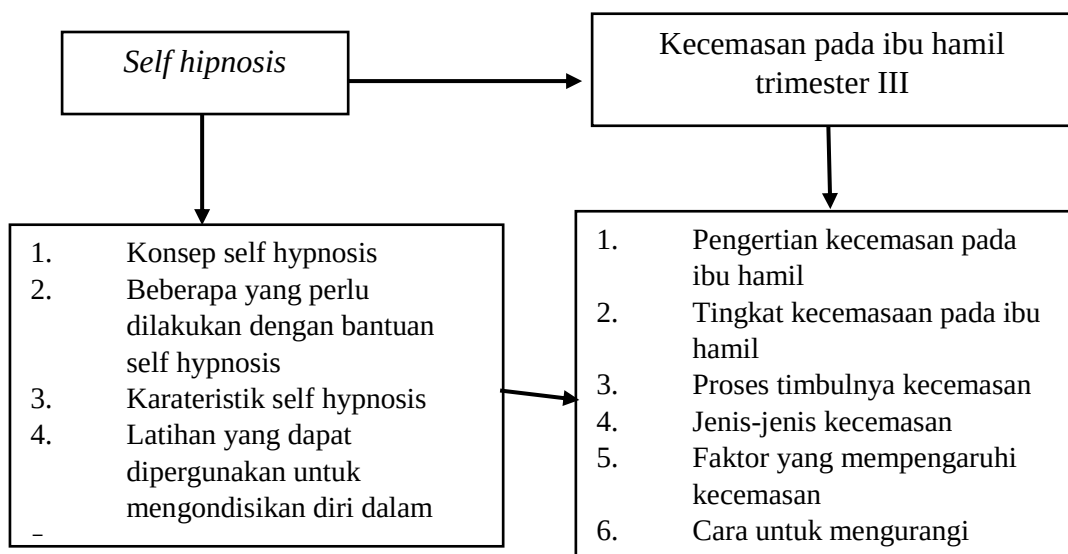
## 5. Teknik Terapi *Self Hypnosis*

Terapi dalam self hypnosis digunakan untuk membantu Anda menghilangkan permasalahan psikologis yang dirasakan dan mengganggu Anda. Misalnya Anda yang punya ketakutan yang berlebihan ketika berbicara di depan Teknik Terapi *Self Hypnosis* umum, Anda bisa menggunakan berbagai teknik-teknik terapi dalam *self hypnosis* untuk menghilangkan perasaan takut yang dirasakan ketika berbicara di depan umum. Struktur *self hypnosis* yang perlu Anda.

Teknik terapi dalam *self hypnosis* digunakan setelah Anda memasuki kondisi hipnosis (*trance*) dan memperdalam tingkat kondisi *hipnosis*. Setelah itu Anda dapat mempergunakan teknik terapi yang cocok untuk membantu menghilangkan hambatan mental (*mental block*) yang *Pre Hypnotic Entering Hypnotic Trance Deepening Teknik Terapi Emerging Terapi Self Hypnosis* : Manual Perubahan Transformasi Diri = {87}= dirasakan. (Sugara, 2023)

## 6. Kerangka Teori

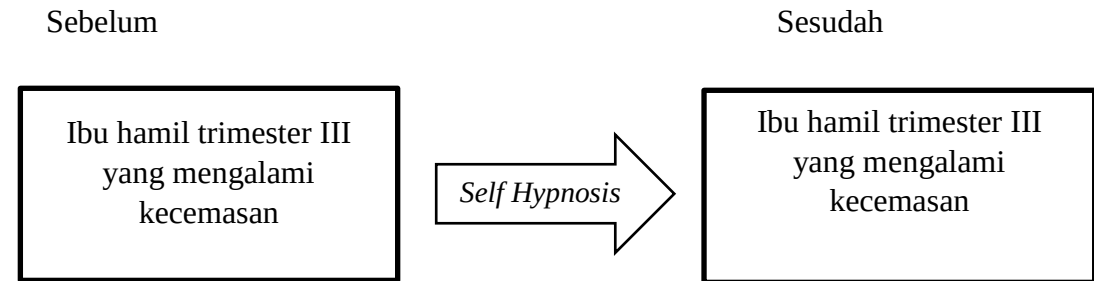
**Gambar 2.1**  
**Kerangka Teori**



## 7. Kerangka Konsep

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dibuat kerangka konsep penelitian mengenai “Pengaruh Self Hipnosis Terhadap psikologis ibu hamil Ibu hamil trimester III Dalam persiapan persalinan Di Praktek Bidan Helena Desa Suka Maju 2025.

**Gambar 2.2**  
**Kerangka konsep**



**E.Hipotesis**

- 1) Ho : Tidak Terdapat Pengaruh *Self Hypnosis* terhadap kecemasan ibu hamil trimester III Di Praktek Bidan Helena Desa Suka Maju Kecamatan Sunggal 2025.
- 2) Ha : Terdapat Pengaruh *Self Hypnosis* terhadap kecemasan ibu hamil trimester III Di Praktek Bidan Helena Desa Suka Maju Kecamatan Sunggal 2025