

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kehamilan

1. Pengertian Kehamilan Trimester Pertama

Berdasarkan pernyataan dari Federasi Obstetri dan Ginekologi Internasional, kehamilan merupakan rangkaian proses yang diawali dengan pembuahan, yaitu bergabungnya sel sperma dengan sel telur, kemudian dilanjutkan dengan proses implantasi di dalam rahim. Jika dihitung sejak pembuahan hingga kelahiran, kehamilan normal berlangsung sekitar 40 minggu atau setara dengan 10 bulan masa kehamilan, atau kira-kira 9 bulan menurut penanggalan internasional. Masa kehamilan ini terbagi menjadi tiga trimester: trimester pertama selama 12 minggu, trimester kedua selama 15 minggu (antara minggu ke-13 hingga ke-27), dan trimester ketiga selama 13 minggu (dari minggu ke-28 hingga minggu ke-40) (Susanti & Ulpawati, 2022).

Trimester pertama kehamilan merupakan momen yang penting dan penuh makna dalam kehidupan seorang wanita. Namun, seperti halnya fase transisi lainnya dalam kehidupan, periode ini juga bisa menjadi sumber stres. Respons yang muncul pun beragam, bisa berupa perasaan bahagia, namun tidak jarang juga disertai dengan kecemasan atau kekecewaan (I Rahmawati, 2018)

Masa kehamilan dibagi menjadi tiga tahap trimester, yaitu trimester pertama yang berlangsung selama 12 minggu, trimester kedua selama 15 minggu (mulai dari minggu ke-13 hingga minggu ke-27), dan trimester ketiga selama 13 minggu (dari minggu ke-28 hingga minggu ke-40) (Pitriawati, 2022).

2. Tanda Tanda Kehamilan

Tanda-tanda kehamilan diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu tanda tidak pasti, tanda kemungkinan, dan tanda pasti kehamilan (Buku Heri & Namora 2010).

a. Tanda Tidak Pasti (*Presumptive sign*)

Tanda tidak pasti adalah perubahan-perubahan fisiologi yang dapat dikenali dan yang dirasakan oleh wanita hamil.

a) Amenorea

Proses pembuahan dan implantasi mencegah terbentuknya *folikel de Graaf* dan menghambat ovulasi, sehingga menstruasi tidak terjadi (amenore). Keadaan tidak haid ini dapat dipastikan dengan mengetahui Hari Pertama Haid Terakhir (HPHT), yang kemudian digunakan untuk memperkirakan usia kehamilan dan waktu perkiraan persalinan. Namun demikian, amenore juga bisa disebabkan oleh berbagai faktor lain, seperti penyakit kronis tertentu, adanya tumor di kelenjar pituitari, perubahan lingkungan, kekurangan gizi, serta gangguan emosional seperti ketakutan terhadap kehamilan.

b) Mual dan Muntah

Pengaruh hormon estrogen dan progesteron terjadi peningkatan produksi asam lambung yang berlebihan, sehingga memicu timbulnya rasa mual dan muntah, khususnya pada pagi hari. Kondisi ini dikenal sebagai *morning sickness*.

c) Ngidam

Ibu hamil kerap mengalami keinginan kuat untuk mengonsumsi makanan tertentu, kondisi ini dikenal sebagai ngidam. Ngidam umumnya muncul pada awal-awal kehamilan dan cenderung mereda seiring dengan bertambahnya usia kehamilan.

d) Pingsan

Gangguan aliran darah ke area kepala dapat menyebabkan iskemia pada sistem saraf pusat, yang kemudian memicu terjadinya pingsan atau syncope. Kondisi ini umumnya dialami saat berada di keramaian dan biasanya akan membaik setelah kehamilan memasuki usia 16 minggu.

e) Kelelahan

Kondisi ini sering terjadi pada trimester pertama kehamilan sebagai akibat dari menurunnya laju metabolisme basal. Namun, seiring bertambahnya usia kehamilan, laju metabolisme akan meningkat seiring dengan meningkatnya aktivitas metabolik yang dipicu oleh hasil konsepsi.

f) Payudara Tegang

Peningkatan hormon estrogen merangsang pertumbuhan sistem duktus pada payudara, sementara hormon progesteron memicu perkembangan sistem alveolus. Hal ini menyebabkan payudara membesar, disertai rasa tegang dan nyeri, terutama selama dua bulan pertama kehamilan atau hingga usia kehamilan lebih dari 16 minggu.

b. Tanda Mungkin (*Probability Sign*)

Tanda kemungkinan kehamilan merupakan perubahan fisiologis yang dapat diamati oleh pemeriksa melalui pemeriksaan fisik terhadap wanita yang diduga hamil.

1. Abdomen Membesar

Kondisi ini timbul sebagai akibat pembesaran rahim dan umumnya baru muncul pada bulan keempat kehamilan.

2. Tanda Hegar

Tanda Hegar ditandai dengan melembeknya serta mudah ditekan bagian isthmus uteri.

3. Tanda Goodell

Tanda Goodell merupakan kondisi di mana serviks mengalami pelunakan. Pada wanita yang tidak hamil, tekstur serviks menyerupai ujung hidung, sedangkan pada wanita hamil menjadi lebih lembut, mirip dengan tekstur bibir

3. Pemeriksaan Tes Biologi Kehamilan Positif (*Planotest*)

Pemeriksaan ini dilakukan untuk mendeteksi keberadaan hormon *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG) yang diproduksi oleh sel-sel sinsitiotrofoblas selama kehamilan. Hormon ini masuk ke dalam sirkulasi darah (plasma) dan dikeluarkan melalui urine ibu.

c. Tanda Pasti (*Positive Sign*)

Tanda Pasti adalah yang menunjukkan langsung keberadaan janin yang dapat dilihat langsung oleh pemeriksa.

1. Gerakan Janin Dalam Rahim

Gerakan janin harus dapat dirasakan dengan jelas oleh pemeriksa.

Umumnya, gerakan ini mulai dapat dirasakan pada usia kehamilan sekitar 20 minggu.

2. Denyut Jantung Janin

Detak jantung janin (DJJ) bisa mulai terdengar pada usia kehamilan 12 minggu menggunakan alat Fetal Elektrokardiograf seperti Doppler.

Namun, jika menggunakan stetoskop Laennec, DJJ umumnya baru bisa didengar saat kehamilan memasuki usia 18 hingga 20 minggu.

3. Bagian-bagian Janin

Pada trimester akhir kehamilan, bagian-bagian janin seperti kepala dan bokong (bagian besar) serta lengan dan kaki (bagian kecil) dapat diraba dengan jelas. Selain itu, seluruh bagian janin dapat terlihat secara detail melalui pemeriksaan USG.

4. Kerangka Janin

Kerangka janin dapat dilihat dengan foto rontgen maupun USG.

3. Lingkup Asuhan Kehamilan

Asuhan kebidanan selama kehamilan sebaiknya dipersiapkan secara menyeluruh sejak masa prakonsepsi, yaitu ketika seorang wanita telah merencanakan dan siap untuk menjalani kehamilan. Namun, masih banyak masyarakat yang beranggapan bahwa asuhan kehamilan baru dimulai setelah ibu dinyatakan positif hamil.

Pelayanan kehamilan mencakup pengumpulan informasi tentang kondisi kesehatan ibu dan keluarganya melalui wawancara (anamnesis), pemeriksaan fisik, penilaian status gizi, pemeriksaan laboratorium, evaluasi kesejahteraan janin, pemberian pendidikan kesehatan, pencegahan anemia, deteksi dini serta penanganan komplikasi, termasuk pemberian rujukan jika diperlukan.

4. Standar Asuhan Kehamilan

Standar pelayanan antenatal mengacu pada rekomendasi dari WHO, yang menyarankan minimal empat kali kunjungan selama masa kehamilan. Kunjungan pertama dilakukan satu kali pada usia kehamilan 0–14 minggu. Kunjungan kedua dilaksanakan sekali pada usia kehamilan 15–28 minggu, sedangkan kunjungan ketiga dilakukan dua kali antara usia kehamilan 29–42 minggu (Rahmah, 2022).

Standar asuhan kehamilan

Kunjungan	Usia Kehamilan	Asuhan Kebidanan yang di Anjurkan
Trimester I	Kurang dari 14 minggu	Menciptakan hubungan saling mempercayai dan meyakini. Penemuan masalah Kebidanan sejak awal, pencegahan kejadian tetanus toksoid, pencegahan anemia, pencegahan kelainan kehamilan. Promotif diantaranya personal hygiene, kebutuhan pakaian, kebutuhan seksualitas, <i>Activity Daily Living</i> (ADL), nutrisi, aman, kebutuhan fisik secara fisiologis.
Trimester II	Kurang dari 28 minggu	Sama dengan Trimester I, Pencegahan preeklamsi, eklamsi, pencegahan persalinan prematuritas
Trimester III	28-36 minggu Lebih dari 36 minggu	Sama dengan Trimester 1, Palpasi abdomen menentukan usia kehamilan. Sama dengan trimester 1, menentukan letak janin dan deteksi kegawatdaruratan ibu dan janin.

Tabel 1.1 Standar asuhan kehamilan

5. Perubahan Fisik Selama Kehamilan Trimester Pertama

Pada masa awal kehamilan, ibu hamil trimester pertama cenderung sangat memperhatikan berbagai perubahan yang terjadi pada dirinya, baik perubahan secara fisik maupun secara psikologis.

Perubahan fisik pada masa kehamilan sebagai berikut.

1. Tidak Datangnya Menstruasi

Awal tanda kehamilan adalah tidak datangnya lagi menstruasi yang diperkirakan setelah 7 hingga 15 hari lewat dari menstruasi sebelumnya. Tidak datangnya menstruasi juga diikuti dengan mual muntah. Munculnya reaksi seperti ini menyebabkan menurunnya nafsu makan, cepat merasa lelah, lesu bahkan pada beberapa kasus dapat menyebabkan pingsan.

2. Payudara Membesar

Pembesaran payudara pada ibu hamil terjadi sebagai hasil dari perkembangan kelenjar susu. Di pertengahan trimester pertama, payudara mulai membesar, terasa lebih padat, dan menegang. Puting susu juga tampak lebih gelap. Memasuki trimester kedua, area aerola menjadi semakin gelap dan puting tampak lebih menonjol. Di sekitar aerola muncul bintil-bintil kecil yang mengeluarkan cairan khusus, yang berfungsi menjaga kelembutan puting susu agar tidak kering.

3. Kepakaan Indra

Kadang kala wanita hamil merasakan dirinya sangat sensitif terhadap :

- a. Indra Penciuman
- b. Indra Pengecap

c. Dan Indra Penglihatan

4. Membesarnya Rahim

Setelah hasil pembuahan menempel dalam dinding rahim, maka rahim yang semula berbentuk buah pir, perlahan-lahan berubah menjadi bulat. Sejalan dengan pertumbuhan janin, rahim pun ikut membesar. Pada kehamilan trimester pertama, perut belum terlihat jelas. Namun, saat memasuki trimester kedua, perut mulai kelihatan membesar.

5. Aliran Darah

Begitu terjadi kehamilan, maka semua hormon yang bertugas membantu dan menjaga kehamilan mulai bekerja aktif. Aktifnya hormon akan membuat perubahan pada sistem kerja organ tubuh, seperti jantung terus memompa darah lebih cepat agar ibu dan janin tetap memperoleh oksigen yang cukup. Demikian dengan hormon Progesteron, hormon ini akan terus meningkat untuk menyalurkan darah ke bagian panggul.

6. Perubahan Kaki, Tangan dan Berat Badan

Saat memasuki trimester kedua, kaki dan tangan mulai membesar atau membengkak. Kemudian diikuti dengan berat badan yang semakin bertambah. Terutama pada trimester ketiga nafsu makan ibu akan semakin meningkat dan membuat berat badan ibu semakin bertambah. Tidak hanya itu, adanya janin, plasenta, air ketuban dan semakin besarnya janin menjadi salah satu yang membuat berat badan ibu bertambah.

7. Perubahan Psikologis Ibu Hamil Trimester Pertama

a. Rasa Cemas bercampur Bahagia

- b. Perubahan Emosional
- c. Sikap Ambivalen
- d. Ketidakyakinan atau ketidakpastian
- e. Fokus pada diri sendiri
- f. Stres
- g. Kecemasan

B. Kecemasan Pada Kehamilan Trimester Pertama

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah salah satu emosional yang paling umum terjadi pada wanita selama masa subur, terutama selama kehamilan, termasuk kekhawatiran, takut hamil, takut melahirkan, tentang kesehatan bayi, dan cara membesarkan anak di masa depan. Kecemasan pada ibu hamil merupakan respons emosional terhadap perubahan yang terjadi pada diri dan lingkungannya, yang menimbulkan perasaan tidak nyaman atau tidak menyenangkan. Perasaan ini muncul akibat adanya dugaan ancaman, bahaya, atau situasi yang menyebabkan frustrasi, yang dapat mengganggu rasa aman, kestabilan, maupun kelangsungan hidup individu atau kelompok sosial tempat ia berada (Tanjung, 2024)

Perubahan hormon seperti peningkatan kadar progesteron dan estrogen dapat mempengaruhi suasana hati ibu hamil dan meningkatkan kecemasan (Wieczorek, 2023) Jika kecemasan dan kekhawatiran pada ibu hamil tidak ditangani secara serius, hal tersebut dapat menimbulkan dampak negatif, baik secara fisik maupun psikologis, bagi ibu maupun janin yang dikandungnya.

2. Penyebab Kecemasan Ibu Hamil Trimester Pertama

Kecemasan selama kehamilan dapat berdampak negatif terhadap kondisi fisiologis bayi, menghambat perkembangan mental dan psikomotoriknya, serta meningkatkan risiko munculnya masalah perilaku dan emosional di awal masa kanak-kanak. Rasa cemas pada ibu hamil umumnya dipicu oleh berbagai ketakutan, seperti kekhawatiran akan kegagalan kehamilan, kemungkinan bayi mengalami kelainan, hilangnya perhatian keluarga akibat kehadiran bayi, serta ketakutan menghadapi proses persalinan di kemudian hari.

Berikut penyebab kecemasan ibu hamil trimester pertama :

1) Ibu hamil mengalami ketidakpastian

Trimester pertama merupakan masa dimana banyak perubahan fisik dan emosional yang terjadi. Dan bagi banyak wanita ini bisa menjadi pengalaman baru yang menakutkan.

Menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi selama kehamilan memegang peranan penting karena dalam waktu yang relatif singkat ini, ditetapkan serangkaian kualitas fisik dan mental yang berpengaruh bagi kesehatan ibu hamil dan perkembangan bayi yang dikandungnya. Saat terjadi kehamilan, beragam efek akan muncul dalam tubuh wanita, termasuk perubahan hormonal, perubahan bentuk tubuh, dan perubahan kondisi emosional.

Selain transformasi fisik, wanita yang sedang hamil juga akan mengalami perubahan lainnya. Saat terjadi kehamilan, beragam efek akan muncul dalam tubuh wanita, termasuk perubahan hormonal, perubahan bentuk tubuh, dan

perubahan kondisi emosional. Selain transformasi fisik, wanita yang sedang hamil juga akan mengalami perubahan lainnya. Perubahan hormonal saat kehamilan juga memengaruhi aspek psikologis, yang mana berinteraksi dengan faktor internal dan memengaruhi transisi wanita dari status hamil menjadi ibu

Kondisi biologis, terutama tingkat hormon dalam tubuh, memiliki dampak yang signifikan pada kondisi psikologis seseorang. Pengaruh ini tidak hanya terbatas pada ibu hamil, tetapi dapat dirasakan oleh semua individu. Oleh karena itu, perubahan hormonal, seperti yang terjadi selama kehamilan, dapat menghasilkan perubahan dalam kondisi psikologis seseorang, yang pada gilirannya dapat memengaruhi perilaku mereka.

2) Ibu hamil mengalami ketakutan akan mengalami keguguran

Ketika kehamilan dimulai pada usia muda, terutama di trimester pertama atau saat janin berusia tiga bulan pertama, keguguran menjadi salah satu kekhawatiran utama. Keguguran menjadi momen krisis yang berdampak besar bagi wanita, mempengaruhi harapan dan aspirasi masa depannya secara signifikan. Perasaan kehilangan yang mendalam, ditambah dengan tekanan sosial atas kematian janin dalam kandungan, membuat wanita hamil merasa kehilangan yang sangat mendalam terhadap bayinya dan seringkali menyebabkan mereka merasa terisolasi dalam situasi tersebut. Setiap individu memilih strategi penanganan untuk mengatasi kecemasan yang mungkin timbul selama kehamilan mereka. Namun, ketika menghadapi kehamilan kedua dan masih belum mampu mengatasi kecemasan akan kemungkinan

keguguran, terutama jika mengalami pengalaman yang sama dengan kehamilan sebelumnya

- 3) Ibu khawatir dengan gejala-gejala fisik seperti mual, muntah, kelelahan, dan nyeri pada payudara dapat membuat wanita hamil merasa tidak nyaman dan khawatir, terutama jika gejalanya sangat parah atau bertahan lama.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lima gejala teratas ketidaknyamanan selama trimester pertama kehamilan adalah: kelelahan, mual, sering buang air kecil, nyeri payudara, dan keputihan berat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelelahan, mual, kelaparan, rasa bahagia, dan nyeri puting/payudara adalah lima gejala psikosomatik teratas selama trimester pertama di antara wanita hamil normal.

Gejala mual muntah yang dialami meningkatkan kecemasan pada ibu. Ketika kehamilan disertai dengan kekhawatiran atau ketegangan, itu bisa memicu gangguan pencernaan, jadi tidak mengherankan bahwa gejala mual ini cenderung lebih buruk ketika stres menghampiri. Kelelahan fisik dan mental juga bisa meningkatkan risiko mual pada pagi hari dan memperburuk gejalanya, sebaliknya, mual yang parah juga bisa meningkatkan kelelahan.

- 4) Ibu mengalami perubahan hormon yang signifikan selama trimester pertama yang menyebabkan suasana hati dan emosi, meningkatkan risiko kecemasan dan depresi.

Ketidakpastian, tekanan, serta persoalan sehari-hari yang terkait dengan fluktuasi hormon seringkali memicu kegelisahan pada ibu hamil. Secara psikologis, kehamilan dianggap sebagai masa krisis emosional. Apabila krisis

emosional ini tidak ditangani dengan baik, dapat berujung pada krisis yang berlarut-larut dan berdampak tak terduga bagi kesejahteraan ibu dan bayinya.

5) Ibu mengalami ketakutan terhadap kesehatan ibu dan janin.

Selain stres dan tekanan akibat penyesuaian terhadap perubahan fisik serta adaptasi aktivitas harian selama kehamilan, ibu hamil juga kerap mengalami masalah psikologis, salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan ini umumnya muncul dari rasa khawatir yang berkembang seiring dengan berlangsungnya kehamilan. Jika kekhawatiran tersebut tidak ditangani dengan baik, maka dapat berkembang menjadi kecemasan yang lebih serius. Oleh karena itu, penting bagi ibu hamil yang mengalami kecemasan untuk segera mendapatkan penanganan atau terapi yang tepat agar tidak mengganggu jalannya kehamilan. Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil sering merasa cemas terhadap berbagai hal yang akan dihadapi selama masa kehamilan, seperti kondisi kesehatan dan perkembangan janin, serta pemenuhan nutrisi. Selain itu, kecemasan juga muncul terkait proses persalinan, menyusui, risiko keguguran, dan bagaimana lingkungan atau orang lain merespons kehamilannya.

3. Perubahan Psikologis Pada Kehamilan Trimester Pertama

Perubahan fisik dan psikologis yang dialami oleh ibu hamil adalah bagian alami dari proses kehamilan. Namun, tidak semua ibu hamil akan merasakan perasaan bahagia secara konstan. Beberapa mungkin mengalami perasaan bingung, mudah sedih, atau cemas yang mendalam tanpa alasan yang jelas. Ini biasanya merupakan bagian dari apa yang disebut sebagai "mood swings" atau perubahan suasana hati yang umum terjadi selama kehamilan. (Buku Aisyah & Prafitri, 2024)

1) .Secara fisiologis

- a. Cardiovaskuler : palpitasi, jantung berdebar, tensi meningkat, denyut nadi meningkat, tekanan darah menurun, shock.
- b. Respirasi : napas cepat dan dangkal, rasa tertekan pada dada.
- c. Sistem kulit : perasaan panas, atau dingin, muka pucat atau berkeringat seluruh tubuh, rasa terbakar pada muka, telapak tangan berkeringat, gatal-gatal.
- d. Gastrointestinal : anoreksia, rasa tidak nyaman pada perut, rasa terbakar pada jantung, nausea, diare.
- e. Neuromuskuler : reflek meningkat, reaksi kejutan, mata berkedipkedip, insomnia, tremor kaku, gelisah, wajah tegang, gerakan lambat.

2) Secara psikologis

- a. Perilaku : gelisah, tremor, gugup, bicara cepat, tidak ada koordinasi, menarik diri, menghindar.
- b. Kognitif : gangguan perhatian konsentrasi hilang, pelupa, salah tafsir, gampang bingung, lapangan persepsi menurun, kesadaran diri yang berlebihan, objektifitas menurun, takut kecelakaan atau mati.
- c. Afektif : tidak sabar, tegang, neurosis, tremor, gugup yang luar biasa, sangat gelisah

Ada beberapa faktor yang bisa mempengaruhi perubahan suasana hati selama kehamilan, termasuk:

- 1) Perubahan hormon: Selama masa kehamilan, tubuh ibu mengalami perubahan hormon yang signifikan, termasuk peningkatan kadar estrogen dan

progesteron. Pergeseran hormon ini dapat berdampak pada kondisi emosional dan suasana hati ibu hamil.

- 2) Stres dan kekhawatiran: Kehamilan dapat membawa stres dan kekhawatiran yang besar, baik terkait dengan kesehatan ibu dan janin maupun persiapan untuk menjadi orangtua. Stres yang berlebihan dapat mempengaruhi suasana hati ibu hamil.
- 3) Perubahan fisik: Perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan, seperti penambahan berat badan, perubahan bentuk tubuh, dan gejala fisik lainnya, juga dapat memengaruhi persepsi diri dan suasana hati ibu hamil.
- 4) Dukungan sosial: Dukungan sosial yang kurang atau konflik interpersonal dapat meningkatkan risiko perasaan sedih atau kesepian selama kehamilan.

Apabila perasaan negatif tersebut terus berlanjut dan mulai mengganggu aktivitas harian ibu hamil, sangat penting untuk segera mencari bantuan serta dukungan yang tepat. Dokter atau bidan adalah sumber informasi yang baik untuk mendiskusikan perubahan emosional yang dialami selama kehamilan. Mereka dapat memberikan saran dan dukungan, serta merujuk ke profesional kesehatan mental jika diperlukan.

Selain itu, penting juga bagi keluarga dan teman-teman untuk memberikan dukungan emosional kepada ibu hamil. Mendengarkan dengan penuh pengertian, memberikan dukungan praktis, dan menciptakan lingkungan yang mendukung dapat membantu ibu hamil mengatasi perasaan negatif yang mungkin mereka alami.

4. Karakteristik Yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil

Karakteristik berasal dari istilah "karakter" yang mengandung arti watak, tabiat, atau kebiasaan bawaan yang dimiliki seseorang dan bersifat relatif menetap. Karakteristik mencerminkan kepribadian, pola hidup, serta nilai-nilai yang berkembang secara konsisten, sehingga membentuk perilaku yang mudah dikenali. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, karakter adalah sifat kejiwaan, akhlak, atau budi pekerti yang membedakan seseorang dari yang lain, seperti watak dan tabiat. Karakteristik individu mencakup aspek-aspek seperti tingkat pendidikan, pekerjaan, pendapatan, jumlah anak, serta jumlah anggota keluarga dalam rumah tangga, yang semuanya berperan dalam membentuk perilaku seseorang (R.Sabila, 2024). Karakteristik kehamilan mengacu pada ciri-ciri khas yang muncul pada ibu hamil selama masa kehamilan, mencakup perubahan fisik, fisiologis, dan psikologis yang terjadi dalam tubuh wanita untuk mendukung perkembangan janin. (F. Annisa, 2024).

a. Umur

Usia kehamilan yang dianggap ideal bagi seorang ibu berada dalam rentang 20 hingga 35 tahun. Kehamilan pada usia di bawah 20 tahun maupun di atas 35 tahun tergolong berisiko tinggi. Kondisi fisik ibu hamil yang berusia lebih dari 35 tahun dapat berpengaruh besar terhadap proses persalinan serta kondisi janin. Pada usia ini, kualitas sel telur cenderung menurun dibandingkan dengan kualitas sel telur pada wanita usia reproduksi optimal, yaitu antara 20 hingga 35 tahun.

Usia 20–35 tahun merupakan masa reproduksi paling ideal bagi seorang wanita.

Kehamilan di luar rentang usia tersebut dapat meningkatkan risiko terhadap kehamilan maupun proses persalinan. Selain itu, bertambahnya usia juga disertai dengan perubahan pada organ-organ reproduksi di rongga panggul.

b. Tingkat Pendidikan

Pendidikan merupakan upaya untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan individu, baik melalui proses di dalam maupun di luar lingkungan sekolah, dan berlangsung sepanjang hayat. Tingkat pendidikan yang dimiliki oleh ibu hamil turut berpengaruh terhadap kualitas perawatan yang akan diberikan kepada bayinya. Pengetahuan mengenai perawatan selama kehamilan sangat penting agar ibu dapat memahami langkah-langkah yang tepat untuk menjaga kesehatannya. Ibu hamil dengan tingkat pendidikan yang rendah cenderung kesulitan memperoleh informasi yang cukup tentang kesehatan, sehingga kurang memahami cara melakukan perawatan kehamilan yang optimal.

Tingkat pendidikan merujuk pada durasi seseorang mengikuti pendidikan formal serta kepemilikan ijazah sesuai dengan jenjang pendidikan yang berlaku di Indonesia. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 pasal 14, jenjang pendidikan formal terdiri dari pendidikan dasar, menengah, dan tinggi. Dalam pasal 17 disebutkan bahwa pendidikan dasar mencakup SD dan SLTP atau yang setara. Selanjutnya, pasal 18 menjelaskan bahwa pendidikan menengah meliputi SLTA atau setara, dan pasal 19 menyebutkan bahwa pendidikan tinggi mencakup program diploma, sarjana,

magister, spesialis, dan doktor yang diselenggarakan oleh lembaga pendidikan tinggi.

c. Pekerjaan

Status pekerjaan dibedakan menjadi dua kategori, yaitu bekerja dan tidak bekerja. Pekerjaan berhubungan langsung dengan aktivitas atau kesibukan sehari-hari ibu. Tingginya tingkat kesibukan dapat mengurangi waktu ibu untuk melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin, bahkan bisa menyebabkan pemeriksaan tersebut terabaikan. Beberapa jenis aktivitas yang berisiko bagi ibu hamil antara lain pekerjaan yang menimbulkan stres, berdiri dalam waktu lama, mengangkat beban berat, serta terpapar suhu atau kelembapan yang ekstrem, baik terlalu panas maupun terlalu dingin, dan pekerjaan yang melibatkan paparan radiasi.

d. Pendapatan

Pendapatan merupakan sejumlah uang atau barang yang diperoleh, baik dari pihak lain maupun hasil usaha sendiri, dan dinilai berdasarkan harga yang berlaku saat ini. Tingkat pendapatan dapat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil. Pendapatan yang memadai mampu menunjang kesehatan fisik dan mental ibu, sehingga membantu mencegah munculnya kecemasan selama masa kehamilan. Dengan kondisi keuangan keluarga yang cukup, ibu hamil akan merasa lebih siap dalam menjalani kehamilan, mengingat kehamilan membutuhkan alokasi dana khusus, seperti untuk pemeriksaan antenatal (ANC), asupan gizi bagi ibu dan janin, pakaian kehamilan, biaya persalinan, serta kebutuhan bayi setelah lahir.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Trimester Pertama

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu :

a. Usia

Usia yang lebih muda cenderung membuat seseorang lebih rentan mengalami stres dan kecemasan dibandingkan dengan ibu hamil yang berusia lebih tua.

b. Kondisi fisik

Masalah kesehatan menjadi salah satu penyebab munculnya kecemasan. Individu yang sedang sakit atau mengalami gangguan kesehatan akan lebih mudah merasa cemas dibandingkan dengan mereka yang fisiknya dalam keadaan sehat.

c. Sosial budaya

Pola hidup dalam masyarakat dapat memengaruhi munculnya stres dan kecemasan. Seseorang dengan gaya hidup teratur dan memiliki pandangan hidup yang jelas cenderung lebih mampu mengelola stres. Sebaliknya, individu yang lemah dalam aspek keyakinan keagamaan juga berisiko mengalami kecemasan yang lebih tinggi.

d. Tingkat pendidikan

Individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memberikan respons yang lebih logis dibandingkan dengan mereka yang memiliki pendidikan rendah atau tidak berpendidikan. Kecemasan sendiri merupakan bentuk respons yang dapat dipelajari. Oleh karena itu, rendahnya tingkat pendidikan dapat menjadi salah satu faktor yang turut mendukung munculnya kecemasan.

e. Tingkat pengetahuan

Rendahnya tingkat pengetahuan dapat membuat seseorang lebih rentan mengalami stres dan kecemasan. Ketidapahaman terhadap suatu hal sering kali dianggap sebagai beban atau tekanan yang dapat memicu krisis dan menimbulkan kecemasan. Individu dengan pengetahuan terbatas lebih mudah merasa cemas, karena kurangnya informasi yang dimiliki untuk memahami dan menghadapi situasi tertentu.

Faktor Predisposisi

Kecemasan merupakan elemen penting dalam perkembangan pribadi seseorang serta pembentukan karakter atau sifat individu. Menurut Stuart & Sundeen, terdapat beberapa teori mengenai asal mula kecemasan, salah satunya:

- 1) Dalam pandangan psikoanalitik, kecemasan muncul akibat konflik batin antara dua aspek kepribadian, yakni Id dan Superego. Id menggambarkan dorongan naluriah dan keinginan dasar manusia, sementara Superego mencerminkan hati nurani yang terbentuk dari nilai-nilai budaya dan norma sosial. Ego berperan sebagai penengah antara tuntutan Id dan Superego yang saling bertolak belakang. Dalam hal ini, kecemasan bertindak sebagai sinyal peringatan bagi Ego bahwa ada potensi ancaman atau bahaya yang perlu diwaspadai.
- 2) Dalam perspektif interpersonal, kecemasan muncul akibat rasa takut akan penolakan dan kurangnya penerimaan dari orang lain. Kecemasan ini juga berkaitan dengan pengalaman traumatis, seperti kehilangan atau perpisahan, yang dapat berdampak pada penurunan kondisi fisik seseorang.
- 3) Dalam pandangan perilaku, kecemasan dianggap sebagai hasil dari frustrasi, yaitu segala hal yang menghalangi seseorang untuk meraih tujuan yang diinginkan. Para ahli pembelajaran berpendapat bahwa individu yang sering mengalami ketakutan berlebihan dalam kehidupannya cenderung lebih mudah menunjukkan gejala kecemasan (ansietas) di masa depan.
- 4) Penelitian dalam lingkup keluarga menunjukkan bahwa gangguan kecemasan (ansietas) merupakan kondisi yang kerap ditemukan secara turun-temurun

dalam satu keluarga. Terdapat kecenderungan adanya tumpang tindih antara gangguan kecemasan dengan gangguan depresi.

- 5) Penelitian biologi menunjukkan bahwa otak memiliki reseptor khusus yang berperan dalam pengaturan kecemasan. Reseptor ini memiliki fungsi utama dalam sistem biologis yang berkaitan dengan mekanisme ansietas.

6. Dampak Kecemasan Ibu Trimester Pertama

Kehamilan merupakan bagian alami dari perjalanan hidup wanita pada usia produktif. Proses ini menyebabkan perubahan tidak hanya secara fisik tetapi juga psikososial karena adanya pertumbuhan dan perkembangan alat reproduksi serta janin. Ada banyak faktor, baik internal maupun eksternal, yang dapat mempengaruhi kehamilan dan menimbulkan masalah. Faktor internal termasuk kecemasan, ketegangan, ketakutan akan penyakit atau cacat, ketidakpercayaan diri, perubahan penampilan, peran sebagai orang tua, sikap terhadap kehamilan, dan ketakutan terhadap persalinan. Faktor eksternal meliputi status material, masalah dalam hubungan, dukungan sosial, trauma psikologis, dan masalah rumah tangga, serta masalah lainnya seperti rasa mual.

Perubahan yang terjadi selama kehamilan dapat memberikan dampak psikologis yang signifikan pada ibu. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan aspek psikososial selama kehamilan, bukan hanya fokus pada kesehatan fisik, agar proses kehamilan dan persalinan berjalan dengan lancar. Pada trimester pertama, sekitar 80% perempuan mengalami perubahan psikologis seperti rasa kecewa, penolakan, kecemasan, dan kesedihan.

Berikut dampak kecemasan ibu hamil trimester pertama :

- 1) Kelahiran Prematur, Kecemasan yang tinggi selama trimester pertama dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, dengan stres menyebabkan pelepasan hormon yang memicu kontraksi.
- 2) Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), Stres dan kecemasan ibu hamil dapat menyebabkan bayi lahir dengan berat badan rendah, yang dapat berdampak pada kesehatan jangka panjang anak.
- 3) Gangguan Tidur, Kecemasan dapat menyebabkan gangguan tidur pada ibu hamil. Stres yang tinggi berpotensi mengganggu pola tidur dan menyebabkan insomnia atau tidur yang tidak nyenyak.
- 4) Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi), Kecemasan yang tinggi selama trimester pertama dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, dengan stres menyebabkan pelepasan hormon yang memicu kontraksi.
- 5) Peningkatan Risiko Gangguan Mental Pasca Persalinan (Postpartum Depression), Kecemasan yang tinggi selama trimester pertama dapat meningkatkan risiko depresi pasca persalinan, yang berdampak pada kemampuan ibu untuk merawat bayi mereka.

7. Tingkat Kecemasan

Tingkat kecemasan dapat berkembang melalui beberapa tahap yang berbeda :

1) Kecemasan Ringan

Kondisi ini berhubungan dengan ketegangan yang dialami dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan ringan membuat seseorang menyadari adanya sesuatu yang tidak biasa dan membutuhkan perhatian lebih. Meskipun

terjadi peningkatan rangsangan sensorik, kecemasan tersebut justru dapat membantu individu untuk lebih fokus dalam menyelesaikan masalah, berpikir dengan jelas, bertindak tepat, serta merasa lebih aman.

2) Kecemasan Sedang

Pada tahap ini, individu merasakan kegelisahan yang mengganggu karena adanya perbedaan yang signifikan, yang menyebabkan agitasi atau kegelisahan. Meskipun demikian, kecemasan sedang memungkinkan individu untuk tetap fokus pada hal-hal penting, meskipun kemampuan persepsinya sedikit terbatas.

3) Kecemasan Tinggi

Ini adalah tingkat tertinggi dari kecemasan, di mana segala pertimbangan rasional terhenti, dan individu mengalami respons "fight, Right, or freeze" secara ekstrim. Individu merasa terperangkap, ketakutan, dan teror yang menyebabkan kebutuhan untuk melarikan diri, berjuang, atau bahkan tidak dapat bergerak sama sekali. Kecemasan sangat beral bisa sangat terkait dengan perasaan terperangkap, ketakutan yang berlebihan, dan rasa teror.

8. Skala Pengukuran Tingkat Kecemasan

Alat ukur *State-Trait Anxiety Inventory (STAI)* pertama kali dikembangkan oleh Spielberger bersama Gorsuch dan Lushene, dengan proses pembuatan konstruksi tes yang dimulai pada tahun 1964. Instrumen ini berupa self-report yang dirancang untuk mengukur kecemasan tipe state dan trait, terdiri dari 20 item yang mudah dipahami oleh responden.

STAI (*State-Trait Anxiety Inventory*) untuk kecemasan pada ibu hamil adalah alat ukur yang digunakan untuk menilai tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu hamil, baik itu berupa kecemasan situasional (*state anxiety*) maupun kecemasan yang lebih bersifat jangka panjang (*trait anxiety*). STAI adalah instrumen yang sangat berguna untuk menilai kecemasan ibu hamil, baik itu kecemasan yang muncul seketika maupun kecemasan yang bersifat lebih menetap, Instrumen ini dirancang untuk menilai dua jenis kecemasan secara terpisah, yaitu kecemasan situasional (*State Anxiety*) dan kecemasan trait atau bawaan (*Trait Anxiety*). Formulir STAI Y-1 secara khusus digunakan untuk menilai kecemasan yang dirasakan individu pada saat tertentu (*A-State*). Kuesioner ini memiliki skala ordinal dan mencakup 20 pertanyaan dengan empat pilihan jawaban. Tujuan utama dari STAI Form Y-1 adalah untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan seseorang dalam merespons situasi atau peristiwa tertentu. Saat pengisian, peserta diminta memilih salah satu angka dari 1 hingga 4 dengan cara melingkarinya, sesuai dengan pernyataan yang disediakan:

1 = bila pernyataan sama sekali tidak dirasakan pada saat ini/sekarang.

2 = bila pernyataan dirasakan sedikit pada saat ini/sekarang.

3 = bila pernyataan dirasakan cukup pada saat ini/sekarang.

4 = bila pernyataan dirasakan sangat pada saat ini/sekarang

Kategori	Skor
Rendah	<40
Sedang	40-60
tinggi	>60

Penentuan derajat kecemasan, dilakukan dengan cara menjumlahkan nilai pernyataan 1 hingga 20 dengan hasil (Spielberger, 1972):

- a. Skor < 40 = kecemasan ringan/rendah
- b. Skor 40-60 = kecemasan sedang
- c. Skor >60 = kecemasan tinggi

Penghitungan skor STAI Y-1 untuk **item yang positif** (perlu dibalik skornya). Item positif adalah pernyataan yang mencerminkan ketenangan dan kenyamanan, misal :

“Saya merasa tenang ”

“Saya merasa puas”

“Saya merasa nyaman”

Jika ibu menjawab “saya merasa tenang saat menjalankan kehamilan ini” dengan memberikan skor 4, maka ibu artinya ibu (sedang merasakan) situasi yang tenang. Situasi ini menjelaskan item positif, maka nilai skor dibalik.

1	2	3	4	Skor Asli
4	3	2	1	Skor dibalik

9. Penanganan Kecemasan

Mengatasi kecemasan ibu hamil memerlukan pendekatan yang holistik dan berkelanjutan. Salah satu langkah pertama adalah dengan mencari dukungan sosial yang kuat dari pasangan, keluarga, dan teman-teman. Mendiskusikan perasaan dan kekhawatiran dengan orang-orang terdekat dapat memberikan rasa pemahaman dan dukungan yang sangat diperlukan dalam menghadapi kecemasan. Selain itu, mencari bantuan profesional dari dokter kandungan, bidan, atau psikolog juga merupakan langkah penting. Mereka dapat memberikan penilaian lebih lanjut tentang tingkat kecemasan dan

menawarkan saran atau intervensi yang sesuai, seperti terapi kognitif perilaku atau terapi penyangga interpersonal.

Selain dukungan sosial dan profesional, teknik manajemen stres juga dapat membantu ibu hamil mengatasi kecemasan. Ini termasuk praktik meditasi, yoga, atau latihan pernapasan yang dirancang khusus untuk mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Aktivitas fisik yang teratur juga penting, seperti jalan cepat atau renang, yang dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan suasana hati secara keseluruhan.

Penting untuk diingat bahwa mengatasi kecemasan ibu hamil bukanlah proses instan, tetapi membutuhkan kesabaran dan ketekunan. Dengan memperkuat sumber daya dan strategi yang tepat, serta mendapatkan bantuan yang diperlukan dari orang-orang terdekat dan profesional kesehatan, ibu hamil dapat menemukan cara untuk mengelola kecemasan mereka dengan lebih baik dan menjalani kehamilan dengan lebih tenang dan nyaman.

Beberapa hal yang bisa dilakukan untuk menangani kecemasan pada ibu hamil:

- 1) Berfikir positif tentang kehamilan dan persalinan

Mengatasi kecemasan dengan berfokus pada pemikiran positif tentang kehamilan dan persalinan melibatkan mengubah pola pikir yang cenderung negatif atau khawatir menjadi keyakinan yang lebih optimis dan percaya diri terhadap proses tersebut. Ini berarti mengidentifikasi dan menemukan hal-hal yang menggembirakan atau memotivasi dalam pengalaman kehamilan, serta memusatkan perhatian pada aspek-aspek yang positif dan membangun harapan tentang masa depan. Selain itu, mengungkapkan rasa syukur atas kesempatan

menjadi ibu dan menghargai momen-momen kecil yang membawa kebahagiaan juga merupakan langkah penting dalam meredakan kecemasan..

Dengan membangun pola pikir yang lebih positif dan optimis ibu hamil dapat mengurangi tingkat kecemasan yang dirasakan, meningkatkan kesejahteraan mental, dan menghadapi proses kehamilan dan persalinan dengan lebih tenang dan percaya diri.

2) Dukungan sosial

Membina hubungan emosional terutama dengan suami, keluarga dan teman-teman. Membina hubungan emosional yang kuat, terutama dengan suami, keluarga. dan teman-teman, merupakan faktor penting dalam mengatasi kecemasan selama kehamilan. Pertama, hubungan yang positif dengan suami dapat memberikan dukungan emosional yang besar bagi ibu hamil. Ini mencakup dukungan praktis dalam menghadapi perubahan fisik dan emosional, serta memberikan rasa aman dan nyaman bagi ibu.

Selanjutnya, hubungan yang baik dengan keluarga juga penting, karena mereka dapat memberikan dukungan yang tak ternilai dalam mengatasi stres dan kecemasan. Menerima dukungan dari orang-orang terdekat, seperti orang tua atau saudara, dapat membantu ibu hamil merasa didukung dan dihargai selama perjalanan kehamilannya.

Selain itu, menjaga hubungan yang positif dengan teman-teman juga dapat membantu ibu hamil merasa terhubung dan didukung secara sosial. Berbagi pengalaman, kekhawatiran, dan harapan dengan teman-teman dapat

memberikan ruang untuk mendapatkan dukungan emosional dan perspektif yang berbeda.

- 3) Relaksasi dengan musik, aroma terapi, massage tidur ditempat yang nyaman untuk mengurangi ketegangan otot-otot.

Relaksasi dengan menggunakan musik, aroma terapi, pijatan, tidur di tempat yang nyaman merupakan strategi yang efektif untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Musik yang tenang dan merdu dapat membantu menenangkan pikiran dan meredakan ketegangan otot yang mungkin dirasakan oleh ibu hamil. Aroma terapi, seperti minyak esensial lavender atau chamomile, dapat memiliki efek menenangkan dan meningkatkan rasa nyaman, membantu mengurangi tingkat kecemasan.

Pijatan ringan atau sentuhan lembut juga dapat membantu mengurangi ketegangan otot-otot yang disebabkan oleh kecemasan. Pijatan ini dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi rasa sakit, dan meningkatkan rasa relaksasi secara keseluruhan. Tidur di tempat yang nyaman dan mendukung juga penting, karena tidur yang baik dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Dengan menggabungkan berbagai teknik relaksasi ini, ibu hamil dapat menciptakan lingkungan yang mendukung untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan selama kehamilan mereka.

Memperoleh banyak informasi mengenai kehamilan, persalinan, dan cara mengatasi kecemasan merupakan langkah yang penting bagi ibu hamil untuk mempersiapkan diri secara menyeluruh menghadapi perjalanan kehamilan dan

persalinan. Pertama-tama, dengan memiliki pengetahuan yang memadai tentang kehamilan, ibu hamil dapat memahami perubahan fisik dan emosional yang terjadi dalam tubuh mereka. Ini memungkinkan mereka untuk mengenali gejala yang normal dan mengidentifikasi tanda-tanda yang memerlukan perhatian medis.

Selain itu, memahami proses persalinan juga penting untuk mengurangi ketakutan dan kecemasan yang mungkin muncul menjelang hari kelahiran. Dengan mengetahui tahapan persalinan, teknik pernapasan yang efektif, dan strategi pengelolaan nyeri ibu hamil dapat merasa lebih siap secara mental dan fisik untuk menghadapi proses persalinan.

Selanjutnya, memperoleh informasi tentang cara mengatasi kecemasan merupakan langkah penting dalam menjaga kesejahteraan mental ibu hamil. Ini mencakup belajar teknik relaksasi, seperti meditasi atau yoga, serta mencari dukungan sosial dari pasangan, keluarga, dan teman-teman. Memiliki sumber daya dan strategi yang tepat untuk mengelola kecemasan dapat membantu ibu hamil merasa lebih percaya diri dan tenang selama perjalanan kehamilan mereka.

Dengan demikian, memperoleh banyak informasi tentang kehamilan, persalinan, dan cara mengatasi kecemasan merupakan langkah penting dalam mempersiapkan diri secara fisik, emosional, dan mental untuk pengalaman menjadi seorang ibu. Dengan pengetahuan yang cukup dan dukungan yang memadai, ibu hamil dapat menghadapi perjalanan kehamilan dan persalinan dengan lebih tenang, percaya diri, dan siap secara menyeluruh. Memberikan pendidikan serta menggunakan relaksasi melalui musik dan aroma terapi inhalasi

dengan aroma terapi lavender telah terbukti memberikan manfaat bagi ibu hamil dalam mengelola kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan dalam kelas ibu hamil mengajarkan keterampilan komunikasi yang penting, seperti menyampaikan keluhan dan berpendapat, yang meningkatkan pengetahuan tentang kehamilan dan persalinan.

Musik juga telah terbukti memiliki efek positif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan musik sebelum prosedur medis, seperti amniosentesis, dapat mengurangi tingkat kecemasan dan hormon kortisol. Selain itu, intervensi yang melibatkan mendengarkan musik sebelum tidur selama kehamilan juga dapat memberikan kontribusi positif pada pengalaman emosional ibu hamil selama masa kehamilan.

C. Hipnoterapi

1. Pengertian Hipnoterapi

Hipnoterapi adalah metode yang membimbing pasien untuk mencapai kondisi relaksasi mendalam. Saat keadaan relaksasi ini tercapai, pintu menuju pikiran bawah sadar terbuka lebar secara alami, sehingga individu lebih mudah menerima sugesti untuk proses penyembuhan. Secara prinsip, hipnosis merupakan bagian dari sistem pengendalian pikiran manusia (Human Mind Control System), yang memungkinkan pengaturan pikiran bawah sadar dengan cara mengendalikan pola gelombang otak, khususnya membuka gelombang alpha. Teknik ini dapat dilakukan sebagai self-hypnosis maupun diterapkan oleh praktisi, baik dalam bidang medis maupun non-medis, kepada pasien atau klien (Syarifani,N.2024)

Hipnosis berasal dari bahasa Yunani yang berarti tidur, namun bukan tidur sesungguhnya, melainkan suatu kondisi di mana seseorang berada dalam keadaan sadar bawah sadar. Pada saat mengalami hipnosis, meskipun tubuh tampak rileks seperti sedang tidur, individu masih mampu mendengar dengan jelas dan merespons rangsangan dari lingkungan sekitarnya. Kondisi ini berbeda dengan tidur nyenyak di mana seseorang tidak menyadari suara atau rangsangan di sekelilingnya (Buku Yesie A.S 2010).

Ilmu hipnosis pertama kali diperkenalkan oleh Franz Anton Mesmer (Austria, 1734-1815) melalui konsep magnetisme yang dikenal dengan istilah mesmerisme. Kemudian, pada pertengahan abad ke-19, James Braid (1795–1860) mengembangkan ilmu ini lebih lanjut dan menjadi orang pertama yang menggunakan istilah hipnotisme sebagai pengganti mesmerisme. Menurut James Braid, hipnotisme adalah salah satu bentuk tidur yang disebabkan terfokusnya perhatian manusia pada satu ide (mono-idea), dan kekuatan hipnotisme terletak pada sugesti verbal yang diberikan. Dalam sejarah perkembangan hipnosis di bidang kesehatan, sejak tahun 1890 Dr. Grantley Dick Read mengembangkan dan mengaplikasikan hipnosis dalam ilmu kebidanan melalui program yang dikenal dengan sebutan "childbirth without fear" (melahirkan tanpa rasa takut). Penemuan dan penerapan ini kemudian dilanjutkan oleh Marie F.

Di Indonesia, pengembangan program hipnostetri dilakukan oleh Lanny Kuswandi, seorang bidan sekaligus perawat yang telah menjadi hipnoterapis klinis sejak tahun 2002. Ia dikenal sebagai ahli dalam bidang hypno-birthing bersama dengan Dr. Tb. Erwin Kusuma SpKJ (K), seorang psikiater anak sekaligus pakar

hipnoterapi medis, yang memiliki visi: “Mari kita ubah generasi mendatang, dimulai dari para ibu hamil.” Saat ini, Lanny Kuswandi secara aktif memperkenalkan dan mengembangkan ilmu hipnostetri kepada tenaga medis seperti bidan dan dokter melalui berbagai pelatihan. Pelatihan ini memberikan banyak manfaat tidak hanya bagi klien, tetapi juga bagi diri sendiri dan keluarga peserta. Oleh karena itu, sangat penting bagi dokter spesialis obstetri dan ginekologi, perawat, serta bidan untuk memahami konsep hipnosis dalam bidang kebidanan.

Hipnoterapi merupakan salah satu metode non-farmakologis yang mudah, cepat, efektif, dan efisien dalam mengakses pikiran bawah sadar. Metode ini membantu mendidik ulang serta menyembuhkan gangguan pada pikiran dan menawarkan solusi yang lebih cepat serta tahan lama. Hipnoterapi termasuk dalam terapi komplementer yang memberikan intervensi pada tubuh dan pikiran dengan cara menanamkan sugesti ketika otak berada dalam kondisi relaksasi, namun bukan dalam keadaan tertidur atau kehilangan kesadaran (Yuliasih, 2023)

Penelitian Sebelumnya (Yuliasih, 2023) menunjukkan bahwa gabungan terapi musik dengan hipnoterapi dapat efektif mengurangi kecemasan dan stres, terutama dalam konteks kesehatan mental. Musik relaksasi digunakan untuk menciptakan suasana yang menenangkan, sementara hipnoterapi membantu mengakses pikiran bawah sadar untuk menanggulangi kecemasan.

Hipnoterapi musik relaksasi menunjukkan manfaat dalam menurunkan tingkat kecemasan, memfasilitasi relaksasi fisik dan mental, serta memperbaiki kualitas tidur bagi individu yang terpapar stres. Hipnoterapi telah terbukti

membantu ibu hamil mengurangi kecemasan dengan menciptakan relaksasi mendalam dan mengubah pikiran negatif menjadi lebih positif. Proses ini menurunkan hormon stres (kortisol) sehingga ibu merasa lebih tenang dan siap menghadapi kehamilan atau persalinan. Penelitian (Amru & Selvia, 2022) ini menyebutkan bahwa hipnoterapi dapat meningkatkan perhatian terfokus, relaksasi fisik, dan kontrol terhadap kecemasan.

Penelitian (M. Lisca, 2024) meneliti efektivitas hipnoterapi musik relaksasi terhadap kecemasan pada ibu hamil. Intervensi dilakukan sebanyak 7 kali selama 1 minggu dengan durasi 15 menit setiap sesi. Hasilnya menunjukkan bahwa hipnoterapi lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dibandingkan terapi musik klasik. Begitu juga dengan penelitian (Aritonang, 2025), Intervensi Hipnoterapi Musik Relaksasi yang dilakukan selama 7 hari menunjukkan penurunan kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil.

2. Keuntungan Dan Manfaat Hipnoterapi

Terdapat sejumlah kelebihan yang dapat diperoleh dari penerapan hipnoterapi sebagai metode terapi, antara lain:

1. Biayanya lebih ekonomis karena tidak memerlukan penggunaan obat-obatan.
2. Alat yang digunakan berukuran kecil dan sederhana, sehingga tidak membutuhkan biaya besar untuk pengadaan maupun perawatannya serta mudah dibawa ke mana saja.
3. Tekniknya cukup mudah dan dapat dipahami oleh banyak orang, termasuk oleh subjek terapi itu sendiri.

4. Prosedurnya dapat dilakukan secara mandiri oleh klien atau hanya membutuhkan satu orang terapis.
5. Bisa diterapkan di wilayah terpencil atau daerah dengan keterbatasan fasilitas.
6. Tidak menimbulkan efek samping seperti keracunan atau ketergantungan obat, bahkan bagi individu yang sudah terbiasa menggunakan obat-obatan.
7. Cocok diterapkan pada klien yang tidak diperbolehkan menggunakan obat tertentu karena memiliki alergi atau penyakit seperti gangguan pada ginjal, hati, paru-paru, dan lainnya.

3. Proses Hipnoterapi

1) *Pre-Induction* (Persiapan)

Tahap pre-induction merupakan bagian paling krusial dalam sesi hipnoterapi. Tahap ini juga dikenal sebagai pretalk atau tahap persiapan, yang berlangsung saat pertama kali klien bertemu dengan hipnoterapis. Pada fase pre-induction, terapis melakukan pengumpulan data awal, menjelaskan persepsi tentang hipnoterapi dan prosesnya, serta melakukan anamnesa atau wawancara mengenai masalah yang dihadapi klien. Dalam proses ini, terapis perlu mengumpulkan sebanyak mungkin informasi mengenai klien serta individu lain yang memiliki peran penting dalam kehidupan klien tersebut.

Informasi ini dapat diperoleh melalui wawancara, observasi, atau kuesioner dengan tujuan memahami alasan klien memilih hipnoterapi sebagai metode penanganan masalahnya. Proses ini juga penting untuk mengidentifikasi akar permasalahan klien, harapan yang dimiliki terhadap terapi, riwayat kesehatan,

kebiasaan sehari-hari, kesepakatan terkait jumlah sesi terapi, serta melakukan pengukuran skala distress guna mengetahui tingkat stres yang dialami klien.

2) ***Suggestibility Test (Membantu Klien Memasuki Keadaan Yang Lebih Fokus)***

Tes sugestibilitas dilakukan untuk mengetahui apakah seseorang termasuk dalam kategori sugestibilitas fisik (*physical suggestibility*) atau sugestibilitas emosional (*emotional suggestibility*). Mengetahui jenis sugestibilitas ini sangat penting agar dapat menentukan jenis induksi dan teknik terapi yang paling sesuai untuk individu tersebut.

Sugestibilitas merupakan kecenderungan seseorang untuk merespons sugesti, yang terbentuk dari berbagai pengalaman hidup dan proses pembelajaran yang dialaminya. Secara umum, terdapat dua jenis sugesti:

- a. **Sugesti sederhana**, yaitu bentuk sugesti yang sering muncul dalam komunikasi sehari-hari, seperti ketika seorang penjual menggunakan teknik tertentu untuk meyakinkan calon pembelinya.
- b. **Sugesti hipnotik**, yaitu jenis sugesti yang diberikan dalam proses hipnoterapi sebagai bagian dari upaya terapi psikologis.

3) ***Induction***

Induksi merupakan tahap dalam sesi hipnoterapi yang membantu klien memasuki kondisi trance hipnosis, yaitu keadaan kesadaran di mana bagian kritis dari pikiran sadar menjadi tidak aktif. Dalam kondisi ini, klien menjadi sangat terbuka dan responsif terhadap sugesti yang diberikan oleh terapis. Selama proses induksi, terapis bertindak sebagai pemandu yang mengarahkan perhatian

klien pada suatu objek tertentu dengan tujuan mengisolasi klien dari berbagai rangsangan atau stimulus yang ada di lingkungan sekitar.

4) *Deepening*

Deepening adalah tahap lanjutan dari induksi dengan tujuan meningkatkan kemampuan klien untuk menerima sugesti (menjadi lebih *sugestibel*). Tingkatan trance hipnosis umumnya dibagi menjadi beberapa level, yaitu trance ringan (*light trance*), trance sedang (*medium trance*), dan trance dalam (*deep trance*) atau somnambulisme. Somnambulisme adalah kondisi mental di mana pikiran klien sangat terbuka terhadap sugesti, dan level trance ini dianggap paling efektif untuk keperluan terapi.

5) Terapi atau Implantasi

Pada sesi ini, hipnoterapis mulai memberikan terapi yang disesuaikan dengan masalah yang dialami klien. Terapis akan menanamkan sugesti pascahipnotis berdasarkan kesepakatan yang telah dibuat dalam kontrak dengan klien. Sugesti pascahipnotis tersebut berupa pernyataan terapeutik yang bertujuan untuk mengurangi gejala dan keluhan klien, mengatasi akar permasalahan dan penyebab gangguan, serta memperbaiki aspek-aspek terkait lainnya.

6) Terminasi/Mengakhiri Sesi Hipnoterapi

Ini adalah bagian akhir dari sesi hipnoterapi. Sebelum sesi terminasi ini dimulai, ada baiknya klien dipersiapkan sedemikian rupa saat keluar dari kondisi hipnotis.

4. Mekanisme Kerja Hipnoterapi

Gelombang Otak dalam Hipnosis menurut Indra Majid (2007) bila diukur dengan menggunakan EEG (*Elektro Encephalo Graf*) Ada empat gelombang dari pikiran manusia yaitu:

- a. Gelombang Beta : Gelombang beta merupakan gelombang otak yang muncul saat kita sedang bekerja dan mampu memusatkan perhatian pada 5 hingga 9 hal sekaligus. Gelombang beta memiliki frekuensi antara 12 hingga 25 Hz dan dominan saat kita dalam kondisi aktif. Namun, jika seseorang hanya berada dalam pola gelombang beta, hal ini dapat menyebabkan perasaan penuh kekhawatiran, ketegangan, dan pikiran yang sulit fokus. Pada fase beta, individu merasa berada dalam batasan serta kendali ruang dan waktu yang jelas.
- b. Gelombang Alfa : Gelombang alfa, dengan frekuensi antara 8 hingga 12 Hz, adalah gelombang otak yang muncul saat seseorang berada dalam kondisi santai atau rileks. Dalam keadaan ini, kemampuan fokus seseorang mencakup sekitar 3 hingga 5 hal secara bersamaan. Contohnya, saat seseorang sedang membaca, menulis, berdoa, atau memusatkan perhatian pada suatu objek. Gelombang alfa berperan sebagai jembatan antara pikiran sadar dan bawah sadar. Kondisi ini juga menunjukkan bahwa individu berada dalam keadaan trance ringan atau hipnosis ringan. Berada dalam frekuensi alfa membantu meningkatkan konsentrasi dan mengarahkan pikiran pada suatu tujuan secara lebih efektif.

- c. Gelombang Teta : Gelombang otak theta merupakan gelombang yang muncul ketika seseorang berada dalam kondisi mulai tertidur, dengan kemampuan fokus terbatas hanya pada 1 hingga 3 hal. Theta, yang memiliki frekuensi antara 4 hingga 8 Hz, umumnya muncul saat seseorang berada dalam keadaan hipnosis, meditasi mendalam, hampir tertidur, atau saat tidur disertai mimpi. Frekuensi ini mencerminkan aktivitas dari pikiran bawah sadar. Saat otak berada dalam gelombang theta, seseorang menjadi lebih sugestibel dan terfokus. Manusia secara alami melewati fase theta setidaknya dua kali dalam sehari, yaitu saat hendak tidur dan saat mulai terbangun.
- d. Gelombang Delta : Delta (frekuensi 0, 1-4 Hz) Dominan pada saat kita tidur lelap tanpa mimpi. Ini adalah periode regenerasi serta pemulihan sel. Tanpa Delta yang cukup, artinya seseorang memiliki deprivasi tidur (kurang tidur).

D. Musik Relaksasi

1. Pengertian Musik Relaksasi

Terapi Musik adalah penggunaan intervensi musik secara klinis dan berbasis bukti untuk mencapai tujuan individual dalam hubungan terapeutik oleh seorang profesional. Terapi musik merupakan pendekatan nonfarmakologis dan non-invasif yang menggunakan musik, yang tidak mengancam dan dapat diterima oleh pasien. Terapi musik dapat membantu pasien mengatasi stres, kecemasan, dan nyeri. Selain itu, terapi musik juga dapat menjadi cara yang aman untuk mengekspresikan emosi dan meningkatkan komunikasi. Musik relaksasi adalah musik yang memiliki efek rileks sehingga tubuh merasakan sensasi rileks dan tenang. Hati menjadi damai, pikiran pun jadi tenang. Bukan hanya itu saja, musik

relaksasi punya manfaat yang lebih luas lagi. Seperti halnya musik relaksasi yaitu musik yang memiliki efek yang rileks, musik relaksasi adalah Musik dan suara alam, seperti angin, air mengalir, dedaunan atau kicauan burung dapat dengan cepat membuat anda rileks (Paguto, 2021).

Hipnoterapi musik relaksasi adalah metode terapi yang menggabungkan hipnosis dan musik relaksasi untuk menciptakan kondisi rileks yang mendalam, yang bertujuan memberikan sugesti positif pada individu. Musik relaksasi berfungsi menenangkan pikiran, sedangkan hipnosis membantu membuka akses ke alam bawah sadar sehingga individu lebih mudah menerima sugesti untuk penyembuhan atau peningkatan kesejahteraan mental. Hal ini akan sangat bermanfaat bagi calon ibu selama proses melahirkan (Tanjung, 2024).

Hipnoterapi dengan musik relaksasi untuk ibu hamil pada trimester pertama adalah salah satu metode non-farmakologis yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu. Hipnoterapi melibatkan pemberian sugesti positif saat ibu berada dalam keadaan rileks, sehingga dapat membantu mengurangi kecemasan, stres, mual, dan muntah yang sering terjadi pada trimester pertama kehamilan.

2. Tujuan Musik Relaksasi

Musik relaksasi memiliki tujuan utama untuk membantu menurunkan stres, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Musik relaksasi terbukti efektif dalam memengaruhi aspek psikologis dan fisiologis individu. Berikut adalah tujuan dari Terapi Musik Relaksasi untuk Ibu Hamil.

- a. Mengurangi kecemasan selama kehamilan

Terapi ini membantu ibu hamil mengelola stres dan kecemasan, terutama dalam trimester awal dan persiapan melahirkan

b. Meredakan nyeri persalinan

Musik relaksasi dikombinasikan dengan teknik hipnosis efektif untuk mengurangi persepsi nyeri saat proses persalinan

c. Meningkatkan kualitas tidur

Ibu hamil yang menjalani terapi ini menunjukkan perbaikan dalam pola tidur, terutama saat menghadapi gangguan tidur selama kehamilan

d. Menstabilkan tekanan darah

Hipnoterapi musik relaksasi membantu menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi gestasional

e. Meningkatkan keseimbangan emosi

Musik relaksasi mampu menurunkan gejala depresi ringan hingga sedang selama kehamilan

f. Memperbaiki hubungan ibu dan janin

Dengan relaksasi yang dicapai, ibu dapat lebih fokus dan terhubung dengan janinnya secara emosional

g. Mengurangi kebutuhan intervensi farmakologis

Karena sifatnya yang nonfarmakologis, terapi ini menurunkan kebutuhan obat-obatan untuk mengatasi nyeri atau kecemasan

3. Manfaat Musik Relaksasi

Musik relaksasi memiliki manfaat signifikan bagi ibu hamil, terutama dalam membantu mengurangi kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, dan menstabilkan

emosi . Berdasarkan penelitian, mendengarkan musik relaksasi, seperti musik klasik atau instrumental, dapat menurunkan hormon stres (kortisol) dan meningkatkan hormon relaksasi (serotonin), yang bermanfaat untuk menenangkan sistem saraf. Musik ini juga membantu mengurangi tekanan darah dan mendukung kesehatan fisik serta emosional ibu dan janin. Selain itu, terapi musik menciptakan suasana tenang yang memperkuat ikatan emosional antara ibu dan janin, menjadikannya metode non-farmakologis yang efektif untuk menjaga kesejahteraan selama kehamilan. Manfaat Musik Relaksasi untuk ibu hamil adalah sebagai berikut.

- 1) Mengurangi kecemasan ibu hamil
- 2) Mengurangi nyeri persalinan
- 3) Memperbaiki kualitas tidur ibu
- 4) Meningkatkan kenyamanan emosional
- 5) Mendukung hubungan ibu dan janin
- 6) Mengurangi hormon stres (kortisol)
- 7) Meningkatkan perasaan bahagia (endorfin)
- 8) Dan meningkatkan fokus dan perhatian

4. Jenis-jenis Musik Relaksasi

Jenis musik relaksasi yang sering digunakan untuk terapi mencakup beberapa kategori yang masing-masing memiliki manfaat tersendiri. Berikut adalah jenis-jenis musik relaksasi.

a. Musik Klasik

Musik klasik seperti karya Mozart (dikenal dengan efek Mozart) banyak digunakan untuk mengurangi stres, meningkatkan fokus, dan menciptakan ketenangan. Penelitian menunjukkan bahwa musik ini membantu menurunkan kecemasan, baik pada ibu hamil maupun pasien lainnya.

b. Musik Alam

Melibatkan suara alami seperti hujan, aliran sungai, atau kicauan burung. Musik ini disukai karena keterkaitannya dengan alam yang memiliki efek terapeutik secara langsung pada pengurangan stres dan kecemasan.

c. Musik Instrumental

Komposisi tanpa lirik, seperti menggunakan piano atau gitar akustik, juga efektif untuk menciptakan suasana santai dan membantu dalam proses meditatif

5. Komposisi Musik Relaksasi

Komposisi musik relaksasi mengacu pada jenis musik yang diciptakan untuk membantu menenangkan pikiran, meredakan stres, dan menciptakan suasana damai. Biasanya, musik ini digunakan dalam konteks terapi, meditasi, atau aktivitas lain yang berfokus pada kesehatan mental dan fisik. Komposisi musik relaksasi memiliki ciri-ciri tertentu yang membedakannya dari jenis musik lainnya, seperti tempo lambat, harmoni sederhana, dan penggunaan instrumen yang menenangkan atau suara alam. Komposisi musik relaksasi menggabungkan semua elemen ini untuk menciptakan pengalaman mendalam yang menenangkan bagi pendengarnya, memungkinkan mereka untuk mengatasi stres, kecemasan, dan masalah tidur. Musik jenis ini sering digunakan dalam terapi untuk ibu hamil, pasien yang sedang menjalani perawatan medis, serta dalam praktik meditasi dan yoga.

a. Tempo Lambat

Musik relaksasi biasanya memiliki tempo yang lambat, antara 60 hingga 80 ketukan per menit (BPM), yang meniru ritme detak jantung yang tenang. Kecepatan yang lebih lambat ini membantu menurunkan tekanan darah dan memperlambat laju pernapasan, mendorong tubuh untuk memasuki keadaan relaksasi.

b. Harmoni Sederhana dan Nada Lembut

Penggunaan harmoni yang sederhana dan repetitif dalam musik relaksasi memberikan rasa stabilitas dan ketenangan. Instrumen seperti piano, gitar akustik, atau alat musik angin sering digunakan untuk menciptakan suara yang lembut dan tidak memicu reaksi emosional yang berlebihan.

c. Frekuensi dan Binaural Beats

Beberapa musik relaksasi menggunakan teknik khusus seperti binaural beats, yaitu dua nada dengan frekuensi berbeda yang diputar secara terpisah di masing-masing telinga pendengar. Otak kemudian memproses perbedaan frekuensi ini dan menghasilkan gelombang otak yang lebih tenang, seperti gelombang alfa yang mendukung relaksasi dan konsentrasi.

d. Suara Alam

Banyak komposisi musik relaksasi juga menggabungkan suara alam, seperti hujan, ombak laut, atau kicauan burung. Suara alam ini dikenal memiliki efek menenangkan karena hubungan alam dengan kondisi psikologis manusia yang dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan.

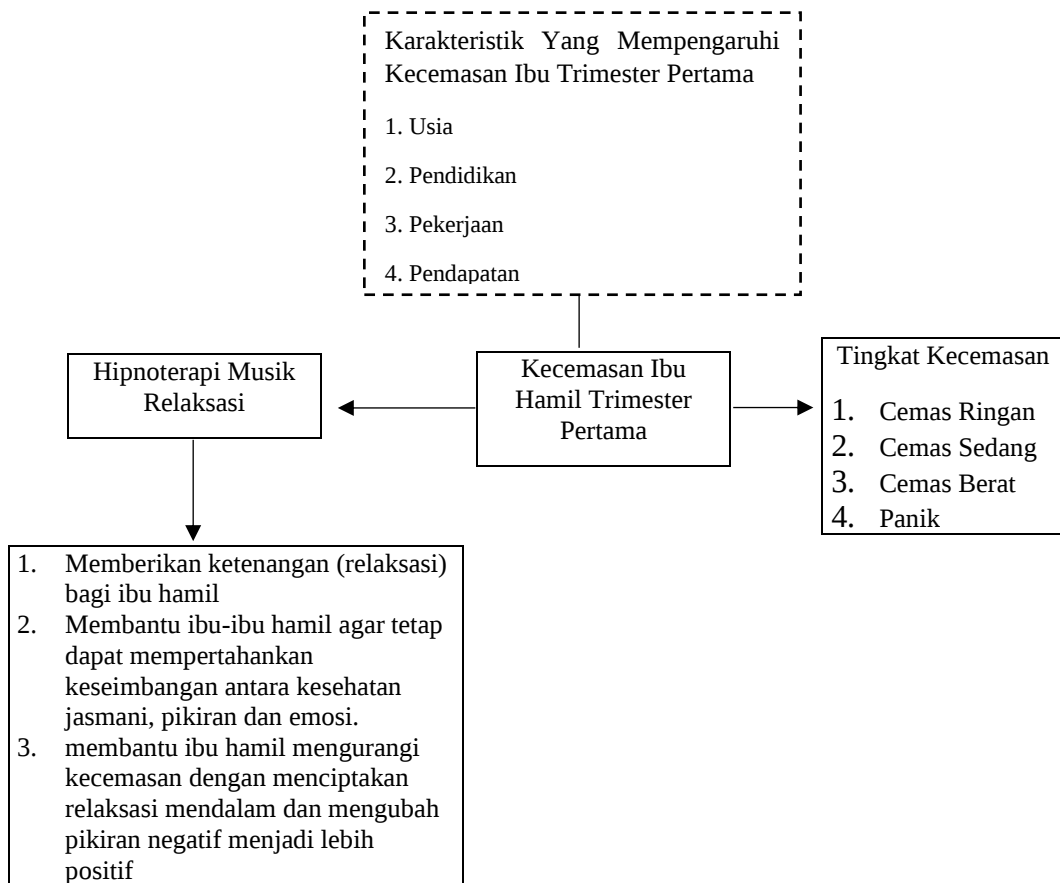
e. Instrument dan Teknik

Instrumen yang sering digunakan dalam musik relaksasi termasuk piano, harpa, string (seperti biola dan cello), dan alat musik perkusi ringan. Teknik seperti penggunaan suara dengan resonansi rendah, penekanan pada dinamika lembut, dan penggunaan ruang dalam musik (misalnya, ruang antara nada) membantu menciptakan efek relaksasi yang lebih mendalam.

E. Kerangka Teori

Gambar 1.1 Kerangka Teori Penelitian

(Diadap dari Hajizah Simbolon 2018)



Keterangan :

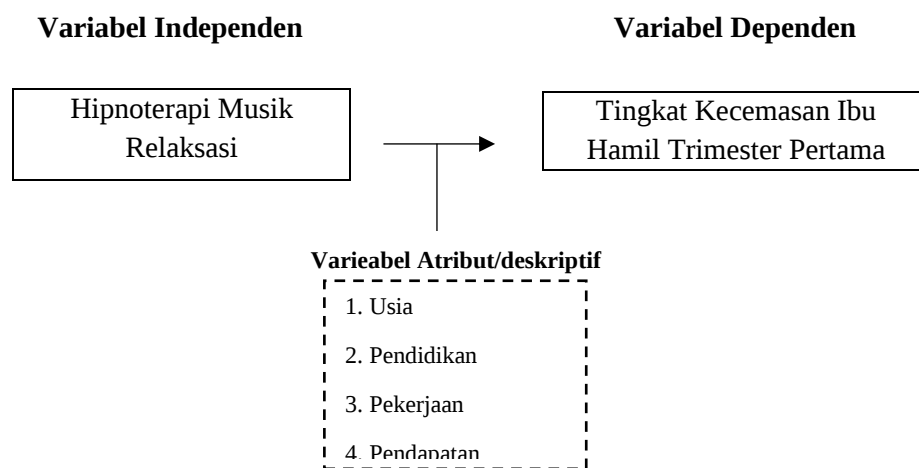
: Variabel yang diteliti

: Variabel Atribut

—————> : Hubungan Variabel

F. Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan representasi abstrak dari suatu kenyataan yang bertujuan untuk memudahkan komunikasi dan membantu dalam merumuskan teori. Kerangka ini menggambarkan hubungan antara berbagai variabel, baik yang menjadi fokus penelitian maupun yang tidak diteliti secara langsung.



Gambar 2.1 Kerangka Konsep

G. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara atas rumusan masalah dalam suatu penelitian, disebut sementara karena masih didasarkan pada teori dan belum terbukti secara empiris. Hipotesis disusun berdasarkan kerangka berpikir sebagai prediksi awal terhadap masalah yang telah dirumuskan, dan nantinya akan dibuktikan melalui hasil penelitian. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah: Terdapat hubungan antara hipnoterapi musik relaksasi dengan penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester pertama.

Ha : Ada Pengaruh Hipnoterapi Musik Relaksasi Terhadap Pengurangan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Pertama Di Klinik Bidan Helena Suka Maju Sunggal Tahun 2025.

H0 : Tidak Ada Pengaruh Hipnoterapi Musik Relaksasi Terhadap Pengurangan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Pertama Di Klinik Bidan Helena Suka Maju Sunggal Tahun 2025.