BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kehamilan

a. Pengertian Kehamilan

Asuhan kebidanan merujuk pada penyelenggaraan layanan kesehatan selama masa kehamilan, proses persalinan, periode nifas, kepada bayi yang baru lahir, serta program keluarga berencana. Pelayanan pada wanita hamil merupakan tindakan dukungan antenatal yang bertujuan untuk menjaga kesehatan perempuan dan janin, memastikan kebersihan pribadi, serta persiapan untuk proses melahirkan dan kelahiran bayi (Kemenkes RI, 2021).

Kehamilan merupakan kondisi alamiah saat wanita membawa janin dalam tubuhnya. Proses ini dimulai ketika sperma bertemu sel ovum lalu ditanamkan di dinding rahim. Lama kehamilan biasanya sekitar 40 minggu, dibagi tiga fase utama: tahap awal dari pekan pertama sampai ke-12, periode tengah mulai minggu ke-13 hingga 27, sementara fase akhir berjalan dari minggu ke-28 sampai kelahiran. Meskipun tergolong proses wajar, risiko gangguan tetap ada - dalam kasus tertentu bisa menyebabkan kematian. (Prawirohardjo, 2020)

b. Fisiologi DalamKehamilan

1. Sistem Reproduksi

Pada perempuan yang tidak sedang hamil, berat rahim adalah 70 gram, sedangkan di akhir masa kehamilan, rahim akan memiliki berat sekitar 1100 gram. Perubahan ukuran rahim melibatkan pengembangan dan penguatan sel-sel otot (Prawirohardjo, 2020).

2. Sistem Kardiovaskular

Pembesaran rahim saat tengah masa kehamilan akan memberikan tekanan pada vena kava inferior dan aorta bagian bawah saat wanita berada dalam posisi berbaring datar. Tekanan pada vena kava inferior tersebut dapat menurunkan aliran darah ke jantung, yang berpotensi menyebabkan tekanan darah rendah (sindrom hipotensi) dan mengarah pada kehilangan kesadaran. Tekanan pada aorta juga dapat mengurangi aliran darah ke rahim dan plasenta menuju

ginjal, sehingga pada trimester terakhir, wanita disarankan untuk berbaring miring (Prawirohardjo, 2020).

3. Sistem Endokrin

Pada minggu awal, korpus luteum memproduksi hormon progesteron dan estrogen guna mendukung perkembangan serta menghindari keluarnya desidua. (Dartiwen dan Nurhayati, 2019)

Estrogen adalah hormon yang berdampak pada perkembangan janin, pembesaran payudara, penahanan cairan, dan sekresi hormon dari kelenjar pituitari. Progesteron adalah hormon yang memengaruhi kondisi tubuh sang ibu, termasuk ketenangan otot polos, pelunakan jaringan ikat, peningkatan suhu tubuh, serta perubahan pada sekresi payudara. (Dartiwin, Nurhayati, 2019).

4. Sistem Perkemihan

Pada fase akhir kehamilan, bagian kepala bayi telah memasuki PAP, dan keluhan frekuensi berkemih akan muncul akibat dari tekanan pada kandung kemih. Di samping itu, sirkulasi darah yang mengalir ke ginjal selama kehamilan meningkat hingga 69 persen. (Dartiwin, Nurhayati, 2019).

5. Sistem Pencernaan

Hemoroid sering sekali terjadi pada akhir kehamilan. Kondisi ini terjadi akibat sembelit yang tidak teratur serta meningkatnya tekanan pembuluh darah di bawah rahim. (Dartiwin, Nurhayati, 2019).

6. Sistem Muskulosketal

Berat rahim dan isinya menghasilkan modifikasi selama periode kehamilan. Dengan bertambahnya umur kehamilan, kurva tulang punggung akan beradaptasi untuk menyesuaikan diri dengan perkembangan perut, dan menjelang akhir masa kehamilan, sejumlah wanita mulai menunjukkan postur yang sangat khas (Lordosis). (Dartiwin, Nurhayati, 2019).

c. Diagnosis Kehamilan

Diagnosis dapat ditegakkan bila tanda dan gejala kehamilan ditemukan yaitu:

a. Tanda Tidak Pasti (presumtif) biasanya terlambat datang bulan (amenorhea), mual munta, mastodinia (rasa sakit pada payudara karena payudara membesar), sering buang air kecil, perubahan berat badan, kondisi mudah lelah, dan mengidam

b. Tanda kemungkinan kehamilan adanya perubahan uterus, tanda piskacek's (uterus membesar ke salah satu arah hingga menonjol pada perut), suhu tubuh naik, kontraksi uterus yang tidak disertai sakit, dan pemeriksaan tes biologis kehamilan yang hasilnya positif.

c. Tanda Pasti kehamilan yaitu adanya janin dalam perut ibu yang telah dilakukan pemeriksaan.

1) Denyut Jantung Janin
   Denyut jantung bayi dalam kandungan bisa didengar pada minggu ke-17 hingga ke-18 kehamilan dengan alat doppler sekitar minggu ke-12 kehamilan.
2) Gerakan janin dalam rahim
   Gerakan janin bisa dirasakan ibu pada minggu ke-16-20 dan dapat dipalpasi ketika usia kehamilan 20 minggu.
3) Palpasi abdomen
   1. Leopod I
      Mengukur ketinggian fundus uteri serta mengenali bagian yang dapat dirasakan pada fundus.
   2. Leopod II
      Menentukan batas samping rahim kanan kiri.
   3. Leopod III
      Menentukan bagian terbawah janin dan menentukan apakah sudah memasuki PAP atau tidak.
   4. Leopod IV
      Menentukan seberapa bagian bawah janin masuk PAP dengan menggunakan sistem perlimaan (Dartiwin, Nurhayati, 2019).

d. Asuhan 10 T pada masa kehamilan

Kebijakan Program Anjuran WHO:

- Trimester I: Satu kali kunjungan
- Trimester II: Satu kali kunjungan
- Trimester III: Dua kali kunjungan

Pelayanan kesehatan ibu hamil meliputi antara lain:

1) Pengukuran berat serta tinggi tubuh. Pada kondisi rutin, kenaikan bobot ibu menyusul masa pra-kehamilan dicatat semenjak Trimester I sampai Trimester III, biasanya antara 9–13,9 kg; sementara tambahan mingguannya yang tergolong wajar yaitu 0,4–0,5 kg per pekan dimulai dari trimester kedua. Pengambilan data tinggi badan dilaksanakan guna melihat potensi risiko selama kehamilan juga menilai status gizi sang ibu.
2) Pengukuran tekanan darah penting dilakukan secara rutin. Rentang normalnya berkisar antara 110/80 hingga 140/90 mmHg. Jika angka mencapai atau lewat dari 140/90 mmHg, risiko pre-eklamsi mulai harus diperhatikan.
3) Pengukuran dilakukan pada lengan atas untuk mengetahui LILA**.**
4) Pengukuran Tinggi Fundus Uteri (TFU).

Tabel 2.1.1 Tinggi Fundus Uteri Berdasarlan Usia Kehamilan

UK	Menggunakan Penunjuk Badan
12 Minggu	Teraba diatas simfisis pubis
16 Minggu	Ditengah antara simpisis pubis dan umbilikus
20 Minggu	Pada umbilikus
22-27 Minggu	-
28 Minggu	Ditengah anatara umbilikus dan prosesus sifoideus
29-35 Minggu	-
36 Minggu	Pada prosesus sifoideus

Sumber: (Dartiwin, Nurhayati, 2019).

5) Pemberian imunisasi Tetanus Toxoid (TT).

Antara usia kehamilan 27 sampai 36 minggu menjadi waktu ideal buat suntik TT pada ibu hamil. Rekomendasi dari WHO menunjukkan vaksin ini diberikan dua kali selama masa kehamilan.

6) Pemberian Tablet Fe

Kebutuhan zat besi selama kehamilan mencapai sekitar 800 mg. Dari jumlah itu, 300 mg digunakan oleh janin - sisanya, yaitu 500 mg, diperlukan untuk meningkatkan hemoglobin ibu. Selain dari makanan, wanita hamil disarankan minum tablet Fe yang mengandung minimal 60 mg zat besi aktif ditambah 400 mikrogram asam folat. Bila anemia cukup parah, dosis harian berkisar antara 4 hingga 6 miligram per kilogram berat badan, dibagi menjadi tiga kali konsumsi. Namun bila tingkat keparahan rendah sampai sedang, takaran yang direkomendasikan adalah 3 mg/kgBB setiap hari dengan pembagian dosis serupa
(Kemenkes RI, 2020).

7) Menentukan Denyut Jantung Janin (DJJ)

Bila denyut jantung janin di bawah 120 kali per menit - atau melebihi 160 kali per menit ini bisa mengindikasikan kondisi darurat pada bayi; langsung lakukan rujukan.

8) Pemeriksaan Penunjang Laboratorium seperti Cek Hemoglobin (Hb)
9) Penatalaksaan konseling pada masa kehamilan
10) Tatalaksana kasus.

e. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi

Umur Ibu

Disebut lebih rentan jika usia kehamilan kurang dari 20 tahun maupun melebihi 35 tahun. Faktor usia bisa memengaruhi deteksi dini gangguan kesehatan serta respons terhadap penanganan medis. Ibu berusia 20–35 tahun yang tak termasuk kelompok risiko kebanyakan menjalani kontrol kehamilan secara rutin, sekitar dua hingga empat kali selama masa hamil; hal ini berbeda dengan kelompok di bawah 20 atau di atas 35 tahun yang cenderung punya akses lebih rendah (Walyani, 2021). Menurut studi Rahyani bersama rekan-rekannya, wanita hamil dalam kategori 20–35

tahun yang mencoba teknik self hypnosis menunjukkan gejala cemas yang jauh lebih ringan (Rahyani, Suarniti and Denpasar, 2024)

Paritas Ibu

Wanita dikatakan nulipara jika belum pernah hamil selama 20 minggu ke atas kondisi ini juga dikenal sebagai para. Jika seorang ibu baru melahirkan satu kali, maka ia digolongkan sebagai primipara atau sering disebut primip. Mereka yang sudah dua sampai empat kali persalinan termasuk dalam kategori multipara. Sedangkan istilah multigravida dipakai untuk wanita dengan riwayat lima kali melahirkan atau bahkan lebih .

Paritas di atas 3 umumnya berkaitan dengan peningkatan angka kematian ibu. Karena itu, perempuan yang baru pertama kali hamil atau sudah beberapa kali hamil sebaiknya rutin kontrol ke tenaga kesehatan guna mencegah komplikasi. Di sisi lain, bila paritas rendah, sering terjadi ketidaktahuan mengenai proses kehamilan serta manfaat pemeriksaan secara berkala selama masa gestasi .(Walyani, 2021)

Ibu dengan jumlah anak di bawah tiga cenderung lebih rajin kontrol kehamilan. Karena mereka yang baru melahirkan sedikit kali biasanya lebih peduli terhadap kesehatan saat hamil
kehamilannya itu sangat dinanti, apalagi bagi ibu dengan paritas rendah.(Walyani, 2021)
Ibu dengan paritas rendah (≤2) umumnya lebih sering periksa kandungan dibanding yang paritas tinggi. Karena bagi mereka, kehamilan itu pengalaman langka dan dinanti-nantikan.
Pada wanita tanpa riwayat melahirkan, rasa khawatir biasanya lebih tinggi akibat kurangnya pengalaman soal proses persalinan berbeda dengan ibu primigravida yang telah melewati fase tersebut. Di trimester III, kondisi ini sering memicu perasaan tidak tenang, gugup terus-menerus, serta takut saat membayangkan waktu bersalin tiba, sebab ketidakpahaman bisa menambah stres emosional. Sementara itu, bagi mereka yang pernah hamil sebelumnya atau multigravida, kecemasan justru kerap muncul karena

ingatan atas pengalaman negatif di masa lalu (Kusuma and Surakarta, 2023).

3. Pekerjaan

Buruh perempuan bisa terus bekerja hingga mendekati waktu melahirkan. Tapi aktivitasnya tak boleh mengganggu waktu tidur yang ideal sekitar delapan jam tiap hari. Ibu hamil diperbolehkan melakukan tugas harian jika tidak menimbulkan ketidaknyamanan fisik.

Ibu yang tak punya pekerjaan umumnya menjalani cek kesehatan saat hamil sesuai ketentuan (2-4x), berbeda dengan ibu yang bekerja.

5. Faktor Pendidikan

Pendidikan seseorang sangat memengaruhi cara dia merespons masalah hidup, termasuk mencari akar penyebab dan jalan keluar. Orang dengan latar belakang studi yang kuat biasanya lebih mengandalkan logika saat membuat keputusan. Akibatnya, mereka umumnya lebih mudah menerima gagasan-gagasan tak lazim dibandingkan yang lain. Ibu-ibu dengan pendidikan tinggi misalnya, sering rajin kontrol ke dokter selama masa hamil demi keselamatan diri maupun janin. Selain itu, ilmu dari bangku sekolah bisa membantu seseorang menyesuaikan diri ketika menghadapi tekanan mental. Penelitian Rahyani, Suarniti, serta Denpasar (2024) menyebutkan adanya hubungan kuat antara tingkat pendidikan dan rasa cemas pada ibu hamil. Semakin tinggi pendidikannya, wawasan tentang kehamilan pun bertambah dampaknya, strategi menghadapi stres jadi lebih matang.

2.2 Pengertian *Self Hypnosis*

Hypnosis berbasis teori psikoanalisis dari Sigmund Freud, namun kini sering dipadukan dengan pendekatan perilaku agar lebih efektif (Awaliyah et al., 2021). Meskipun begitu, teknik ini dikenal sebagai metode non-obat yang bisa mengurangi kecemasan pada ibu hamil sekaligus menjadi opsi terapi yang relatif cepat serta minim risiko.

Hipnosis adalah saat fokus pikiran tertuju pada satu objek, membuat individu kurang peka terhadap lingkungan sekitar. Keadaan seperti ini tak bisa

muncul tanpa persetujuan pribadi, meskipun praktisi hipnoterapi ikut membantu proses memasuki kondisi tersebut.(Yanuarizky, 2023).

Self hypnosis adalah cara melakukan hipnosis sendiri tanpa bantuan orang lain. Keadaan ini membantu mengubah pola pikir lewat fokus yang diperdalam. Meski tergolong pendekatan baru, metode ini tidak bergantung pada perangkat canggih. Hasil penelitian menunjukkan efek positif dalam menurunkan stres dan ketegangan. Teknik ini juga digunakan untuk mendukung kesejahteraan mental sehari-hari. Dampak relaksasi paling tampak jelas pada kelompok wanita.(Alita, Rachmawati and Gayatri, 2022)

Self hipnosis ternyata cukup membantu bagi orang dengan masalah seperti sakit, cemas, tekanan batin, maupun pola tingkah laku yang tidak nyaman. Walau demikian, jumlah sesi serta lamanya waktu pelaksanaan belum ditentukan secara pasti berbeda-beda tergantung panduan atau saran yang dipakai saat latihan. Akan tetapi, teknik ini bisa digunakan guna meredam rasa nyeri, mengalihkan perhatian dari gejala fisik, memperbaiki citra diri, memberi relaksasi lebih baik, sekaligus menciptakan kondisi tubuh yang lebih tenang.(Alita, Rachmawati and Gayatri, 2022)

Hipnosis merupakan kondisi berkonsentrasi, santai, juga tenang agar seseorang lebih mudah menerima ide atau arahan dari luar. Dalam pandangan ilmu pengetahuan, hipnosis berarti melemahnya kemampuan analisis pikiran rasional lalu digantikan oleh penerimaan terhadap gagasan tertentu (Sumber: Departemen Pendidikan, Unit Layanan Publik, Amerika Serikat). Metode ini sering dipakai dalam bentuk latihan sugesti diri".(*Terapi self hypnosis*,)

Hipnotis merujuk pada seseorang yang sedang memberikan sugesti mendalam. Meskipun bukan metode pengobatan, keadaan ini dapat dipakai guna membantu proses pemulihan mental maupun peningkatan kemandirian individu. Istilah hipnosis berasal dari nama dewa tidur dalam mitologi Yunani, "Hypnos", kemudian dikemukakan oleh seorang ahli medis bernama James Braid. Di masa awal perkembangannya, teknik tersebut sering digunakan di bidang klinis terutama untuk menekan rasa nyeri selama tindakan bedah. Jauh

sebelum anestesi ditemukan, tenaga medis kerap menggunakan kondisi trance sebagai substitusi bius saat operasi.

Karena hipnosis melibatkan keadaan mental yang tenang sekaligus terfokus, kondisi ini muncul saat perhatian tertuju pada satu objek saja sementara kesadaran aktif berkurang. Saat rileks, pikiran lebih mudah merespons arahan karena filter pemrosesan informasi yang biasanya selektif melemah. Dengan melemahnya fungsi tersebut, pesan langsung tersimpan di alam bawah sadar tanpa banyak hambatan. Artinya, begitu otak berkonsentrasi dan santai di situasi apa pun maka pengaruh hipnotis mulai bekerja. Faktor utama bukan tempat atau waktu, tetapi kombinasi antara fokus serta ketenangan mental.

2.2.1 Sejarah Hypnosis

Hipnosis awalnya muncul di bidang kesehatan sebagai alat bantu dokter saat operasi. Dulu sebelum disebut "hipnosis", Fanz Anton Mesmer (1773–1815) meyakini adanya daya magnet dalam tubuh manusia. Menurut dia, gangguan fisik bisa hilang jika energi tersebut dialirkan lewat logam. Ia mencoba metode ini dengan menempelkan besi ke pasien cara ini kemudian populer sebagai "Magnetisme".

Pada 1800-an, James Braid dokter Inggris memperkenalkan istilah “Hipnosis”, berasal dari kata Yunani "Hypnos" yang artinya tidur. Dalam karyanya, ia tidak setuju dengan gagasan magnetisme, tetapi melihat hipnosis sebagai respons terhadap saran dari sang praktisi (Hawinks, 2000). Di periode itu, muncul perdebatan soal pengertian hipnosis antara dua tokoh utama. Pertama, Jean Martin Charcot, ahli saraf dari rumah sakit Salpêtrière di Prancis; kedua, Hippolyte Bernheim, dokter dari Universitas Nancy yang lebih menekankan aspek psikologis.

Marcot melihat hipnosis dari sisi kelainan, menganggap kondisi ini muncul karena sistem saraf bermasalah, mirip keadaan pasien terapi yang kena histeria. Sementara itu, Bernheim berpendapat lain hipnosis timbul akibat pengaruh sugesti dari pihak tertentu serta dapat dialami siapa saja.

Sigmund Freud bersama Joseph Breuer mengadopsi gagasan dari Charcot tentang ingatan yang lenyap ketika seseorang sedang dalam keadaan hipnotis. Saat mencoba metode tersebut, Freud justru menemui hambatan lantaran pasien dengan gangguan syaraf berat sulit diajak berinteraksi secara verbal. Akibatnya, ia mulai merancang pendekatan alternatif bernama psikoanalisis, menggunakan teknik seperti asosiasi bebas sebagai intinya. Gagasan ini lambat laun memberi dampak besar pada praktik terapi mental masa itu. Menurut pandangan Freud, hipnosis bergantung pada induksi tertentu agar klien masuk fase somnambulisme, tetapi psikoanalisis tidak fokus pada kondisi trans melainkan lebih mendorong pelepasan emosi bawah sadar.

Milton Erickson (1902–1980) seorang dokter spesialis jiwa yang menjadikan hipnotis lebih mutakhir lalu memperkenalkannya dalam ranah terapi mental. Meskipun begitu, cara kerjanya cenderung tidak eksplisit lebih menyiratkan ketimbang memberi instruksi gamblang. Ia sering disebut pelopor Hipnoterapi Modern karena kontribusinya menyelesaikan berbagai gangguan psikologis (Pintar & Lynn, 2008). Menurut pandangan Erickson, semua bentuk sugesti hanya efektif jika datang dari kesadaran pasien itu sendiri dengan kata lain, tiap orang menghipnosis dirinya. Peranan praktisi di sini bukan mendominasi, melainkan membantu secara partisipatif agar individu bisa mencapai keadaan relaksasi intens atau trance. Gagasan tersebut kemudian dinamakan Hipnoterapi Aliran Erickson, tersebar luas hingga hari ini serta menjadi salah satu aliran utama dalam dunia intervensi psikologis. Erickson memakai hipnosis untuk menolong mereka yang punya gangguan mental, lewat percakapan santai alih-alih prosedur kaku. Hingga sekarang, pengaruhnya terhadap ilmu hipnoterapi di berbagai negara tetap sangat besar.

2.2.2 Manfaat Self Hypnosis

Dari waktu ke waktu, hipnotis memberi dampak baik di sejumlah area aktivitas manusia.

1. Stage hypnosis merupakan bentuk hipnotis yang dipakai untuk hiburan, biasanya bernuansa lucu. Hipnoterapis panggung ahli memilih

orang dengan daya tanggap sugesti kuat sebagai peserta aksi di atas pentas.

2. Hipnoterapi merupakan penerapan sugesti bawah sadar guna mendukung proses penyembuhan, khususnya bagi individu dengan keluhan fisik akibat tekanan jiwa maupun hambatan mental. Metode ini banyak dipakai lantaran mampu mengatasi berbagai isu emosional serta pola tindakan yang tidak diinginkan.
3. Hypnoslimming adalah teknik sugesti yang diterapkan agar seseorang bisa mengurangi bobot tubuh. Cara ini memakai kondisi relaksasi mendalam supaya pengaruh pikiran bawah sadar lebih kuat. Tujuannya, pola makan berubah tanpa perasaan terpaksa. Hasilnya, penurunan berat jadi lebih alami seiring waktu.
4. Forensic Hypnosis yakni metode hipnosis yang digunakan dalam melakukan investigasi atau pencarian terhadap pelaku tindakan kriminalitas.
5. Hipnomotivasi adalah teknik sugesti yang dipakai supaya seseorang termotivasi menjalani kehidupan dengan tujuan. Metode ini menggunakan kondisi alfa otak sehingga pesan masuk lebih dalam. Alih-alih paksaan eksternal, dorongan muncul dari dalam diri. Tujuannya bukan hanya perubahan perilaku sesaat melainkan transformasi jangka panjang. Pendekatannya menyesuaikan pola pikir bawah sadar tanpa membuat subjek merasa tertekan.
6. Hypnoselling adalah teknik sugesti yang diterapkan di dunia jualan. Umumnya cara ini dipakai supaya pegawai lebih termotivasi sehingga capaian penjualan bisa naik.
7. Hypnobirthing adalah teknik hipnotis untuk bantu persalinan supaya lebih lancar serta minim rasa nyeri. Metode ini mencakup ketenangan intens, irama napas pelan lalu panduan merangsang keluarnya endorfin (bahan alami penenang tubuh), sehingga ibu hamil bisa mengalami proses melahirkan dengan aman, nyaman, singkat dan tanpa operasi bedah.

Hipnosis bisa memperbaiki aktivitas sel T dengan sel B secara bersamaan. Proses ini juga mampu menaikkan kemampuan neutrofil melekat pada patogen disertai peningkatan sejumlah indikator imun tertentu. Dengan hipnosis ditambah rasa nyaman yang muncul, kondisi fisik pasien jadi lebih prima. Penurunan stres digabung teknik visualisasi saat sesi hipnotik turut membantu efektivitas sugesti seperti dicatat oleh Burrows, Stanley, & Bloom (2001). Berdasal dari penjelasan tersebut, teknik hipnosis sering digunakan serta terbukti efektif untuk mengatasi rasa sakit sekaligus cemas pada kondisi tertentu. Latihan self hypnosis juga cukup populer sebagai cara meredam nyeri bagi pasien rematik.(Alita, Rachmawati and Gayatri, 2022)

2.2.3 Status Gelombang Otak

Pada intinya, hipnosis selalu melibatkan diri sendiri sebab efeknya muncul dari respons internal orang yang mengalaminya. Karena itu, bentuk latihan seperti self-hipnosis bisa dilakukan secara mandiri tanpa bantuan pihak lain. Teknik ini fokus pada pemanfaatan potensi alam bawah sadar lewat kendali pribadi. Saat proses berlangsung, aktivitas otak menunjukkan pola gelombang tertentu yang saling berganti sesuai tahapannya.

1. Status beta berarti tetap waspada, selalu menyadari situasi sekitar.
2. Status alfa adalah keadaan hipnosis yang masih waspada, sambil itu bisa menangkap informasi dari luar; ini disebut juga dengan kondisi trance.
3. Status theta adalah keadaan sesaat setelah seseorang mulai masuk fase tidur, yakni alam bawah sadar yang sangat dalam.
4. Status delta ialah keadaan tidur lelap di mana seseorang mulai mengalami mimpi. Otak pada kondisi alpha muncul ketika tubuh santai tetapi fokus; saat itu, tubuh memproduksi lebih banyak serotonin dengan gelombang yang sangat stabil serta menjadi pintu masuk pertama menuju pikiran bawah sadar.

Dari berbagai kondisi gelombang otak selama self-hypnosis, tampak bahwa teknik ini mampu memberi pengaruh lewat sugesti terutama untuk meredakan pikiran yang mengalami trauma; meskipun demikian, metode ini dapat

dijalankan secara mandiri, jadi cukup dengan panduan awal agar penderita trauma bisa melatihnya sendiri sambil dipantau progresnya (Yanuarizky, 2023)

Ada sejumlah perspektif soal posisi self-hypnosis dalam telaah psikologi (Rouuf, 2009), antara lain seperti ini.

1. Hipnoterapi tidak sama dengan terapi psikologi. Hipnosis termasuk metode yang dipakai di tengah jalannya terapi mental, namun bukan bagian utama dari terapi tersebut. Sebab pendekatan kejiwaan biasanya melibatkan rangkaian tahapan panjang, berdasarkan kerangka ilmu jiwa tertentu.

2. Self-hypnosis beda dari meditasi. Kalau meditasi fokus ke dalam, tanpa arah tertentu, serta menenangkan pikiran self-hypnosis justru melibatkan persepsi diri, punya target yang ingin dicapai, meskipun sama-sama mengarah ke ketenangan batin.

3. Latihan hipnosis diri tak cuma soal santai. Ia juga melibatkan perasaan tegang yang muncul saat masuk alam trance, bersama pengalaman baru yang menyertainya sehingga proses jadi lebih hidup dan aktif bagi peserta.

4. Self-hypnosis tidak sama dengan tidur. Meskipun terlihat mirip, orang yang mengalaminya tetap bisa mendengar sekitarnya,

Dengan begitu, hipnosis mandiri punya karakter unik untuk membuat seseorang masuk ke kondisi trance. Metode ini sering digunakan untuk pemulihan trauma sebab mampu memengaruhi pola pikir lewat sugesti positif yang membantu proses penyembuhan pasca-peristiwa negatif. Tekniknya cukup simpel, bisa dipraktikkan semua orang selama mendapat panduan dari praktisi berpengalaman di bidang hipnosis.(Alita, Rachmawati and Gayatri, 2022)

2.2.4 Mengenal Self Talk = *Self Hypnosis*

Percakapan pribadi yang positif membantu seseorang mencapai tujuan hidupnya. Di sisi lain, bicara pada diri sendiri secara negatif justru memicu kesulitan serta penderitaan, selain itu bisa menyebabkan tindakan merusak potensi diri.

1. Self talk harus berorientasi masa depan

Latihan berbicara dengan diri sendiri bisa membantu memperbaiki hari-hari Anda serta mengarahkan perhatian ke target pribadi. Untuk itu, penting menegaskan kembali kondisi ideal yang diharapkan muncul dalam realita. Semakin rutin dilakukan, proses ini menjadikan pencapaian tujuan terasa lebih mudah dicapai secara nyata dari waktu ke waktu.

2. Self talk harus mendukung sepenuhnya.

   Semua capaian yang diharapkan dalam hidup perlu didukung oleh tujuan jelas serta pola bicara pada diri sendiri. Saat mengalami kehamilan, ucapkan kalimat seperti "aku yakin bisa melewati masa ini" secara rutin. Kepercayaan diri yang muncul dari situ akan membantu proses berjalan lancar.

3. Self talk harus dalam bentuk kata kerja dan kata sifat yang positif.

   Pikiran bawah sadar sulit menangkap makna dari kata yang merujuk pada masa depan, sebab ia cenderung bereaksi terhadap situasi di saat ini. Karena alasan tersebut, saat berbicara dengan diri sendiri lebih baik gunakan pola kalimat positif tinggalkan istilah seperti tak boleh, nanti, ingin, kurang berhasil, emosi, atau bentuk penolakan lainnya.(Yanuarizky, 2023)

2.2.5 Cara Kerja *Hypnosis*

Pikiran sadar melibatkan aktivitas mental yang bisa diamati dan dikontrol oleh individu. Namun demikian, fungsi ini justru lebih kecil perannya dibanding bagian lain dari sistem kognitif. Meskipun begitu, otak tetap menggunakan proses sadar untuk menyeleksi informasi masuk. Informasi tersebut kemudian dicocokkan dengan ingatan lama sebelum dievaluasi secara logis. Setelah itu, dipilih apakah data harus disimpan, ditolak, atau dibiarkan tanpa respon. Di sisi lain, alam bawah sadar bekerja tanpa kesadaran langsung dari pengguna pikiran. Proses ini berjalan otonom, seperti refleks atau kebiasaan rutin harian. Karena operasinya tak tampak, banyak orang tidak menyadari dominasinya. Faktanya, kontribusi pikiran bawah sadar mencapai hampir 90% dari total pola pikir manusia. Sementara itu, efek dari pemrosesan sadar hanya berkisar pada seperdelapan dari seluruh aktivitas mental. Ini termasuk cara berpikir, tingkah

laku, watak, respons emosional, gaya hidup, serta stabilitas psikologis. (Puskesmas and Ii, 2024)

Sementara itu, otak tak sadar memiliki kapasitas jauh lebih luas dibanding bagian yang disadari, lalu menjalankan tugas-tugas dengan pola kerja rumit. Sistem operasi seluruh organ tubuh dikendalikan oleh area ini secara tidak langsung. Di sisi lain, prinsip hidup tiap orang seperti pandangan dunia atau kepercayaan pribadi tersimpan di tempat tersebut. Begitu pun jejak pengalaman masa lampau; semua rekamannya tertampung dalam wilayah mental bawah permukaan.

2.2.6 Teknik Dasar Hypnosis

Ada 4 langkah teknik dalam hypnosis antara lain:

1. *Pre-Induction*

   Tahap ini merupakan masa awal sebelum hipnosis dimulai. Posisi klien diatur terlebih dahulu agar sesuai. Kedua, rasa nyaman pasien menjadi perhatian utama. Selain itu, semua persiapan mendukung jalannya proses berikutnya.

2. *Induction*

   Tahap ini melibatkan panduan agar klien mencapai keadaan trans, yakni hipnosis. Saat berada dalam kondisi tersebut, pikiran bawah sadarnya cenderung lebih responsif terhadap ide maupun sugesti baru. Dari segi gelombang otak, fokusnya adalah menurunkan aktivitas hingga memasuki rentang alfa atau theta. Tingkat kedalamannya disesuaikan dengan tujuan terapeutik yang ingin dicapai.

3. *Suggestion* (Sugesti)

   Proses sugesti berarti menyampaikan gagasan ke alam bawah sadar lewat ucapan atau kondisi tertentu. Komunikasi yang efektif menjadi faktor penting di dalamnya. Di benak individu.

   hypnotherapy menggunakan sugesti sebagai bagian utamanya:

- ✓ Permisif, sugesti lebih mengarah pada ajakan ketimbang perintah tegas
- ✓ Repitition, Ulangi terus agar saran lebih kuat tertanam di benak tak sadar

- ✓ Client Languange Preference, gunakan istilah yang sederhana atau cara bicara sehari-hari mereka
- ✓ Progresif, Pergeseran sedikit demi sedikit terasa lebih alami bagi otak, baik yang disadari maupun tidak; dengan begitu penerimaannya cenderung lebih lancar dari waktu ke waktu

4. *Termination*

   Gunawan (2006) menuturkan, proses terminasi sebaiknya dijalankan bertahap sambil disertai dorongan yang mendukung. Jika diakhiri terlalu cepat, tak jarang klien mengalami rasa pening usai keluar dari relaksasi. Dalam hipnoterapi mandiri, unsur utamanya mencakup kemampuan masuk ke keadaan hipnosis serta cara melakukan pengaturan pikiran sendiri. Memasuki kondisi hypnosis adalah sebuah pengalaman unik dari masingmasing individu,tujuan memasuki kondisi hypnosis adalah memuat pikiran seseorang bekerja pada kondisi alfa sampai teta yang dicirikan secara fisik dengan keadaan relaksasi fisik,relaksasi pikiran dan relaksasi mental,kondisi ini dapat dilakukan seseorang bila tehnik yang tepat sudah mampu dikuasai sehingga dalam prakteknya seseorang yang telah membiasakan diri dengan teknik *self hypnosis* ini dengan cepat mudah memasuki kondisi hypnosis,mereka yang terbiasa menemukan kondisi focus,khusyuk dan kontemplatif misalnya praktisi meditasi adalah sebagian betapa mudahnya seseorang mendapatkan kondisi self hypnosis.

2.2.7 Hypnosis Pada Kehamilan

Ketika mulai rileks, bayangkan dirimu sesuai harapan. Ingin berhenti merokok? Gambarkan secara jelas menjadi seseorang yang sudah tak lagi menghisap rokok dan tubuh terasa lebih segar tanpa bau asap. Selama proses ini berlangsung, tidak ada risiko kehilangan kesadaran sama sekali. Jika tetap cemas, bisa atur durasi hipnosis sendiri dengan meyakini akan bangun tepat dalam 30, 45, atau 60 menit setelah memulainya. Perlu diketahui, efek dari self-hypnosis biasanya kurang mendalam dibanding saat dipandu langsung oleh terapis profesional. (Di, Sakit and Rahem, 2024)

Hypnosis sendiri bisa dilaksanakan sambil tetap sadar sepenuhnya. Alhasil, kemampuan mengendalikan pikiran tidak hilang. Bagi orang yang paham

teknik hipnotis atau pernah coba terapi bawah alam sadar, latihan ini terasa lebih ringan. Cara melakukannya yaitu dengan meninjau ulang panduan induksi dari skrip yang telah direkam bisa di CD maupun kaset lalu diputar untuk didengarkan. Saat merekam, bacalah naskah tersebut secara lambat, diselingi jeda pendek setiap beberapa kalimat. (Di, Sakit and Rahem, 2024)

Tabel 2.1 Langkah – Langkah *Self hypnosis*

No	Kegiatan	Level Kedalaman	Keterangan	Waktu
1.	Persiapan	Beta	Mulai bicara dengan diri, tentang niat, kesiapan diri, kondisi seperti apa yang ingin dicapai.	5”
2.	Set up dan relaksasi	Beta	Membangun niat dan melakukan relaksasi progresif.	10”
3.	Tes area kritikal	Memasuki gel alfa	Melakukan pemrograman relaksasi	5”
4.	Relaksasi pendalaman	Alfa Ringan	Memperdalam relaksasi fisik, relaksasi mental, dan relaksasi pikiran .	10“
5.	Self programing	Alfa Ringan sampai dalam	Membuat afirmasi tentang program diri	5”
6.	Terminasi/Pengakhiran	Kembali ke kondisi beta	Melakukan proses awakening secara bertahap	5”

2.2.8 Kecemasan

Kecemasan adalah gangguan emosional yang ditandai rasa takut berkelanjutan. Pada ibu hamil, kondisi ini bisa muncul akibat penantian panjang menuju persalinan di tengah ketidakpastian, disertai bayangan situasi menegangkan selama proses melahirkan (Situmorang et al., 2022). Tekanan mental cenderung lebih besar dialami saat usia kehamilan memasuki trimester tiga. Perasaan gundah dan waswas sering dipicu oleh kekhawatiran akan risiko kematian, masalah kesehatan pribadi, atau pun kehilangan ikatan dengan janin dalam kandungan (Yanti & Wirastri, 2022).

Cemas saat hamil sering muncul karena usia ibu lebih dari 35 tahun - usia ini kerap dikaitkan dengan rasa takut yang meningkat. Sebabnya, kehamilan di atas usia itu punya risiko masalah pada bayi dalam kandungan, sehingga memicu kecemasan (Astuty, 2019). Rasa takut seperti ini bisa membuat seseorang merasa tidak mampu mengendalikan diri, bahkan saat diberi bimbingan sekalipun. Ketika waktu melahirkan semakin dekat, tingkat cemas biasanya ikut naik. Faktor pemicunya antara lain khawatir soal proses persalinan, kondisi janin, serta keselamatan selama kelahiran.

Mendekati kelahiran di trisemester tiga, sering muncul rasa ingin tahu soal kemungkinan melahirkan secara alami, bagaimana menghadapi rasa sakit, serta kesiapan merawat bayi nanti. Temuan studi ini menunjukkan hal senada - kebanyakan peserta justru bertanya tentang langkah-langkah untuk memperlancar persalinan normal dan gambaran nyeri saat prosesnya berlangsung. Rasa cemas tak jarang dipicu oleh pengalaman lahiran sebelumnya. Perempuan yang pernah melahirkan umumnya mengalami tingkat kecemasan dari rendah sampai sedang (Alfiani, 2021).

Kecemasan saat mengandung hingga melahirkan merupakan respons tubuh yang wajar terjadi di banyak perempuan. Faktor seperti umur, latar belakang sekolah, jenis pekerjaan, serta riwayat kehamilan memengaruhi kondisi ini.

2.2.9 Therapy Kecemasan

1. Musik

Musik Terapi (MT), atau terapi lewat musik, memakai aktivitas musik berdasar panduan medis agar pencapaian target pribadi dalam hubungan penyembuhan. Dilakukan oleh tenaga ahli yang sudah lulus pendidikan resmi di bidang ini. Pada pasien dengan kondisi serius, MT menjadi cara psikoterapis menyampaikan dukungan emosional. Komunikasi melalui unsur musik digunakan sebagai jalan ekspresi diri bagi klien.

2. Massage

Meskipun beragam, teknik pemijatan pada dasarnya menyentuh bagian luar tubuh untuk merangsang jaringan lunak. Cara-cara pelaksanaannya bisa bervariasi dari usapan hingga tekanan ringan, gerakan geser, cubitan halus, ketukan cepat, bahkan stimulasi listrik. Tidak hanya tangan dan ujung jemari yang dipakai; alat mekanis seperti penggetar pun ikut dimanfaatkan dalam praktik tertentu. Dalam perkembangannya, metode-metode ini membentuk gaya tersendiri tetapi masih memiliki prinsip inti yang saling terkait. Contohnya tampak pada perawatan dari Eropa utara, tradisi Asia Timur, pendekatan Jepang bernama shiatsu, serta bentuk relaksasi khas California

Kecemasan saat hamil punya tiga bagian utama: khawatir soal proses persalinan, cemaskan bayi lahir dengan masalah fisik atau pikiran, tetapi juga peduli pada citra tubuh sendiri. Di samping itu semua, perempuan hamil sering alami hambatan tidur kondisi ini menurunkan mutu istirahat malam karena gejala tidak nyaman makin bertambah bareng tekanan batin yang terus naik.

3. Aromatherapy

Aromaterapi memakai minyak alami dari tumbuhan untuk pengobatan. Nama ini diberikan oleh kimiawan Prancis, Maurice Rene-Maurice Gattefosse, sekitar tahun 1928. Terapi ini tumbuh cepat di AS - meskipun awalnya populer di Eropa. Minyak atsiri berasal dari senyawa organik dengan struktur mirip benzena. Dalam peradaban lama, zat harum dipakai bukan hanya sebagai obat, tetapi juga wewangian. Saat ini, minyak dari tumbuhan bisa masuk lewat pernapasan pakai alat semprot atau meresap melalui kulit saat

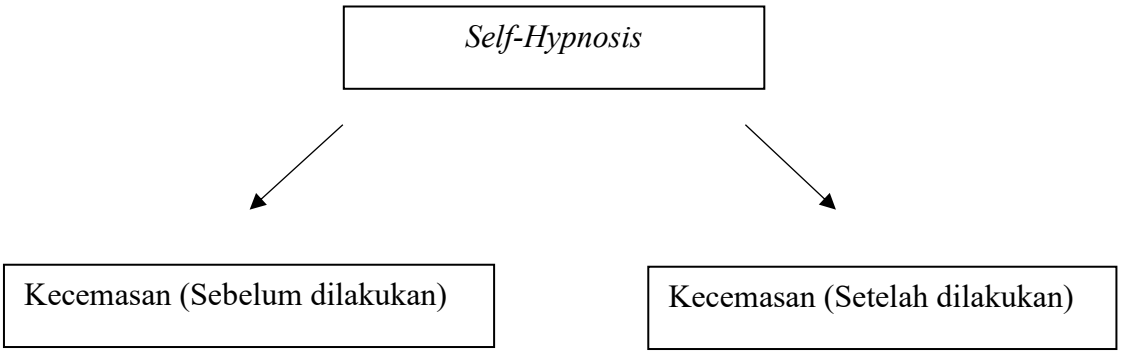
dipijat. Efek terapi minyak nabati mencakup penghilang rasa sakit, dukungan mental, serta pencegah mikroba beberapa sudah dibuktikan dalam penelitian. Dalam kajian kedokteran alternatif, bau lavender ternyata mampu memperbaiki pola tidur seseorang. Untuk mengatasi tekanan mental dan cemas berlebihan, teknik hirup wewangian sering dimanfaatkan.

2.3. Kerangka Konsep

Kerangka konseptual penelitian bisa disebut juga model atau skema konseptual, ini cara menyusun ide tanpa harus seformal teori. Meskipun mirip teori, bentuknya lebih fleksibel namun tetap memakai gagasan abstrak. Gagasan-gagasan itu dipilih karena ada hubungannya dengan topik utama. Susunan ini membantu melihat keterkaitan antar elemen secara teratur.

Bagan 2.1

Kerangka Konsep Pengaruh *Self-Hypnosis* Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Yanti Panggabean Desa Sitompul Tapanuli Utara



2.4 Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan mengenai kaitan di antara dua variabel atau lebih. Dugaan ini diyakini mampu memberikan jawaban atas suatu pertanyaan penelitian. Terkadang, hipotesis lahir dari landasan teori yang sudah ada sebelumnya. Pengujian terhadap benar tidaknya sebuah teori dilakukan dengan cara menguji hipotesis turunannya.

1. Ha: Ada pengaruh self-*hypnosis* terhadap tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil Trimester III di PMB Yanti Panggabean desa Sitompul Tapanuli Utara Tahun 2025.

2. Ho: Tidak ada pengaruh self-hypnosis terhadap tingkat kecemasan menghadapi persalinan ibu hamil Trimester III di PMB Yanti Panggabean desa Sitompul Tapanuli Utara Tahun 2025.