

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Konsep Ibu Hamil Primigravida Trimester III

a. Definisi Kehamilan

Menurut Federasi Obsetri Ginekologi Internasional dalam (Prawirohardjo, 2014) kehamilan merupakan sebuah proses dikandungnya janin hasil pembuahan sel telur dengan sel spermatozoa atau fertilisasi yang kemudian dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, dimana trimester pertama berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 hingga ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40).

Kehamilan merupakan masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Kehamilan dibagi atas tiga trimester, yaitu trimester I, trimester II, dan trimester III. Pada trimester I gejala yang muncul pada umumnya yaitu sering mual dan muntah, payudara membesar, sering buang air kecil, mudah lelah, emosi tidak stabil, dan lebih cepat marah. Pada trimester II, terjadi penambahan berat badan yang sangat signifikan, diikuti dengan perut bagian bawah yang terlihat semakin besar. Sementara pada trimester III, janin mulai menendang-nendang,

payudara semakin besar dan kencang, puting susu semakin hitam dan membesar, kadang terjadi kontraksi ringan, serta suhu tubuh meningkat. (Kasmiati et al., 2023).

Berdasarkan teori diatas, kehamilan merupakan suatu proses fisiologis pada ibu hamil dalam masa reproduksi. Dalam penelitian ini, kehamilan berfokus pada trimester III. Perubahan psikologis ibu hamil pada trimester III semakin kompleks dan meningkat dibandingkan pada trimester I dan II, akibat kondisi kehamilan yang semakin membesar.

b. Definisi Ibu Hamil Primigravida

Ibu hamil primigravida adalah perempuan yang hamil untuk pertama kalinya. Seorang ibu hamil primigravida biasanya mendapatkan kesulitan dalam mengenali perubahan-perubahan yang terjadi dalam tubuhnya, yang menyebabkan ketidaknyamanan selama kehamilan berlangsung. Hal ini mempengaruhi psikologis ibu, karena kurangnya pengetahuan ini juga menyebabkan ibu hamil primigravida tidak tahu cara mengatasi ketidaknyamanan yang ibu rasakan (Hastanti et al., 2021).

c. Definisi Kehamilan Trimester III

Kehamilan trimester III berlangsung dari minggu ke-28 sampai minggu ke-40 kehamilan. Pada trimester III, ibu hamil akan mengalami rasa sakit dan pembengkakan pada bagian tubuhnya. Pada trimester III bentuk kecemasan pada ibu hamil yaitu keraguan dapat bersalin secara normal, ketakutan tidak mampu menahan rasa sakit saat persalinan,

keadaan ibu hamil setelah persalinan, persalinan yang tidak sesuai keinginan (Sopiatun et al., 2023).

Kehamilan trimester III merupakan waktu persiapan yang aktif dalam menanti kelahiran anak. Fokus utamanya yaitu janin yang akan dilahirkan. Pergerakan janin dan pembesaran uterus keduanya terus mengingatkan keberadaan bayi. Efeknya, wanita hamil akan menjadi *over protective* terhadap bayi, berfokus pada perawatan dan spekulasi terhadap jenis kelamin atau wajah bayinya (Riniasih et al., 2020).

d. Perubahan Psikologis Selama Kehamilan

Selama masa kehamilan ibu hamil akan mengalami perubahan psikologis maupun emosional. Beberapa wanita mungkin mengalami kehamilan sebagai sumber kebahagiaan, kepuasan dan pemenuhan diri. Namun, sebagian wanita yang lain justru merasa khawatir apabila terjadi masalah-masalah dalam kehamilannya, baik kekhawatiran akan dirinya sendiri maupun bayi yang ada dalam kandungannya (Maudy Lila Kartika, 2021). Adapun perubahan-perubahan psikologis berdasarkan usia kehamilan adalah sebagai berikut:

1) Trimester I

Trimester I merupakan masa penentuan dalam membuktikan bahwa seseorang wanita benar-benar dalam keadaan hamil. Setiap respon pada ibu hamil setelah mengetahui dirinya hamil memiliki respon yang berbeda-beda. Seorang ibu hamil akan sering mengalami sikap ambivalent atau merasakan perasaan senang dan

bahagia karena segera akan menjadi ibu, namun beberapa ibu hamil merasa sedih dan bahkan kecewa setelah mengetahui dirinya hamil. Perasaan sedih dan bahkan kecewa setelah mengetahui dirinya hamil. Perasaan sedih dan kecewa ini dapat disebabkan oleh karena perubahan kadar hormon-hormon, berupa hormon progesteron dan estrogen yang akan meningkat selama kehamilan yang menimbulkan mual dan muntah pada pagi hari, perasaan lemah, lelah, serta adanya pembesaran payudara. Seorang ibu yang merasa tidak sehat seringkali merasa membenci kehamilannya (Tyastuti & Wahyuningsih, 2016).

Pada trimester pertama seorang ibu hamil akan sering mencari tanda-tanda kehamilan yang dirasakan untuk lebih meyakinkan dirinya. Perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya akan terus diperhatikan dengan seksama. Sikap ibu hamil terhadap suami maupun orang lain juga berbeda-beda, terkadang seorang ibu hanya ingin merahasiakannya karena belum terdapat perbuatan yang signifikan, namun beberapa ibu hamil juga memutuskan untuk segera memberitahukan kehamilannya kepada suami, anggota keluarga, maupun orang lain (Tyastuti & Wahyuningsih, 2016).

2) Trimester II

Pada trimester II ini disebut sebagai periode pancaran kesehatan pada ibu hamil sebab pada saat ini ibu hamil akan merasa

lebih sehat daripada trimester sebelumnya. Di trimester kedua ini tubuh ibu sudah terbiasa dengan kadar hormon yang lebih meningkat dan perasaan tidak nyaman juga sudah mulai berkurang. Perut ibu pada trimester ini belum terlalu besar sehingga ibu belum terlalu merasakan beban yang berarti. Gerakan bayi pada usia kehamilan ini juga mulai diasakan dan ibu mulai merasakan kehadiran bayinya di dalam perut sebagai seorang diluar dari dirinya sendiri. Beberapa ibu akan merasa terlepas dari sedikit rasa kecemasan, rasa tidak nyaman seperti pada usia kehamilan sebelumnya, dan merasakan meningkatnya libido. Ibu hamil merasa lebih stabil dari sebelumnya, lebih sanggup mengatur diri dengan baik, kondisi atau keadaan ibu hamil lebih menyenangkan, ibu juga mulai terbiasa dengan perubahan-perubahan fisik dalam tubuhnya, serta mulai menerima dan mengerti tentang kehamilannya (Tyastuti & Wahyuningsih, 2016).

3) Trimester III

Perubahan psikologi seorang perempuan hamil, lebih banyak terjadi pada umur kehamilan trimester III dibandingkan pada trimester I dan II. Masa kehamilan trimester ketiga sering disebut sebagai periode menunggu dan waspada sebab pada masa ini ibu hamil merasa tidak sabar untuk menunggu kelahiran bayinya. Adanya gerakan bayi dan perut yang semakin besar merupakan dua hal yang mengingatkan ibu akan bayi yang dikandungnya. Pada usia

kehamilan ini ibu mulai merasa khawatir dan cemas bahwa bayinya akan lahir sewaktu-waktu. Hal tersebut dapat menyebabkan peningkatan kewaspadaan pada ibu akan munculnya tanda dan gejala terjadinya persalinan. Ibu seringkali merasa khawatir atau takut hingga cemas jika bayi yang akan dilahirkannya lahir dalam keadaan tidak normal. Ibu juga akan bersikap sigap melindungi bayinya dan akan menghindari dari orang atau benda yang dianggapnya dapat mengancam keamanan bayinya. Seorang ibu mulai merasakan takut akan rasa nyeri dan bahaya fisik yang akan timbul pada saat waktu melahirkan tiba. Selain itu, rasa tidak nyaman akibat kehamilan muncul kembali pada trimester ketiga ini dan ibu yang merasa bahwa dirinya terlihat aneh atau jelek. Pada trimester inilah ibu sangat memerlukan dukungan dari suami, keluarga dan tenaga kesehatan yang akan membantu proses persalinan. Sebab pada trimester ketiga adalah masa persiapan aktif untuk menanti kelahiran bayi dan menjadi orang tua (Tyastuti & Wahyuningsih, 2016).

e. Dampak Perubahan Psikologis Ibu Hamil

Adapun dampak perubahan psikologis pada ibu hamil menurut Pieter dan Namora dalam (Kasmiati et al., 2023), yaitu:

1) Perubahan Emosional

Perubahan emosional trimester I (penyesuaian) ialah penurunan kemauan seksual karena letih dan mual, perubahan

suasana hati seperti depresi atau khawatir, ibu mulai berpikir mengenai bayi dan kesejahteraannya, serta kekhawatiran pada bentuk penampilan diri yang kurang menarik, dan menurunnya aktivitas seksual (Kasmiati et al., 2023)

Perubahan emosional trimester II (kesehatan yang baik) terjadi pada bulan kelima kehamilan terasa nyata karena bayi sudah mulai bergerak sehingga ibu mulai memperhatikan bayi dan memikirkan apakah bayinya akan dilahirkan sehat. Rasa cemas pada ibu hamil akan terus meningkat seiring bertambah usia kehamilannya.

Perubahan emosional trimester III (penantian dengan penuh kewaspadaan) terutama pada bulan-bulan terakhir kehamilan biasanya gembira bercampur takut karena kehamilannya telah mendekati persalinan. Kekhawatiran ibu hamil biasanya seperti apa yang akan terjadi pada saat melahirkan, apakah bayi lahir sehat, dan tugas-tugas ini sangat sering terjadi pada ibu hamil. Sebaiknya kecemasan seperti ini dikemukakan oleh istri terhadap suaminya.

2) Sensitif

Reaksi ibu hamil menjadi lebih peka, mudah tersinggung dan gampang marah. Perubahan tertekan akan berdampak buruk dalam perkembangan fisik dan psikis pada bayi (Kasmiati et al., 2023).

3) Cenderung malas

Penyebab terjadinya cenderung malas pada ibu hamil bisa terjadi karena pengaruh perubahan hormon yang sedang dialaminya. Perubahan hormonal akan mempengaruhi gerakan tubuh ibu, seperti gerakannya akan menjadi lebih lambat dan cepat merasa lelah. Keadaan ini membuat ibu hamil cenderung merasakan malas (Kasmiati et al., 2023).

4) Minta perhatian lebih

Ibu hamil akan menunjukkan sikap yang dimana ibu akan tiba-tiba menjadi orang yang manja dan ingin selalu diperhatikan. Perhatian yang diberikan suami walaupun sedikit akan berdampak positif dan memicu tumbuhnya perasaan aman dan pertumbuhan janin akan menjadi lebih baik (Kasmiati et al., 2023).

5) Stress

Pemikiran yang negatif dan perasaan takut selalu menjadi akar penyebab reaksi stress. Ibu mengalami stress selama hamil mempengaruhi perkembangan fisiologis dan psikologis bayi. Sebaiknya, ibu hamil yang selalu berfikir positif membantu pembentukan janin, penyembuhan internal, dan memberikan nutrisi kesehatan pada bayi. Stres berlebihan yang tidak berkesudahan dapat menyebabkan kelahiran prematur, berat badan di bawah rata-rata, hiperaktif, dan mudah marah (Kasmiati et al., 2023).

6) *Ansietas* (kecemasan)

Faktor penyebab terjadinya *ansietas* biasanya berhubungan dengan kondisi kesejahteraan dirinya dan bayi yang akan dilahirkan, pengalaman keguguran kembali, rasa aman dan nyaman, penemuan jati dirinya dan persiapan menjadi orang tua, sikap memberi dan menerima kehamilan, keuangan keluarga, serta dukungan keluarga dan tenaga medis. Selain itu, gejala cemas ibu hamil adalah mudah tersinggung, sulit bergaul dan berkomunikasi, stres, sulit tidur, palpitasi atau denyut jantung yang kencang, sering buang air kecil, sakit perut, tangan berkeringat dan gemetar, kaki dan tangan kesemutan, kejang otot, sering pusing, serta pingsan (Kasmiati et al., 2023).

7) *Insomnia*

Insomnia atau sulit tidur sering terjadi pada ibu-ibu yang hamil pertama kali atau kekhawatiran menjelang persalinan. Gejala-gejala insomnia dari ibu hamil dapat dilihat dari sulit tidur, tidak bisa memejamkan mata, dan selalu terbangun dini hari. Penyebab insomnia yaitu stress, perubahan pola hidup, penyakit, kecemasan, depresi, dan lingkungan rumah yang ramai. Dampak buruk dari insomnia yaitu perasaan mudah lelah, tidak bergairah, mudah emosi, dan stress (Kasmiati et al., 2023).

2. Konsep Kecemasan

a. Definisi

Kecemasan adalah emosi tanpa objek yang spesifik, penyebabnya tidak diketahui dan didahului oleh pengalaman baru. Takut mempunyai sumber yang jelas dan objektifnya dapat didefinisikan. Takut merupakan penelitian intelektual terhadap stimulus yang mengancam dan cemas merupakan respons emosi terhadap penilaian tersebut (Nursalam, 2017). Kecemasan adalah perasaan khawatir, gugup, atau gelisah tentang sesuatu dengan yang tidak pasti dan salah satu bentuk perubahan psikologis yang apabila berlangsung terus menerus dapat menyebabkan stres sehingga depresi (Hayat, 2017).

Berdasarkan pendapat ahli mengenai pengertian kecemasan dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan adalah rasa takut yang tidak jelas dan tidak menyenangkan disertai perasaan tidak kepastian, ketidakberdayaan, isolasi dan ketidaknyamanan yang tidak diketahui penyebabnya dan didahului oleh pengalaman baru.

Kecemasan ibu hamil merupakan suatu pengalaman emosional yang tidak menyenangkan pada ibu hamil yang ditandai oleh adanya perasaan bersalah, sedih atau khawatir terhadap kondisi yang berkaitan dengan kehamilannya. Pada umumnya kecemasan yang terjadi pada ibu hamil trimester III disebabkan karena ibu hamil harus menyesuaikan diri dengan perubahan fisik dan psikologinya (Hastanti et al., 2021).

b. Faktor Penyebab Kecemasan

Menurut Sutejo (2019), factor-faktor yang menyebabkan kecemasan adalah:

1) Faktor presdiposisi

Faktor presdiposisi merupakan faktor resiko yang berpengaruh terhadap jenis dan jumlah sumber individu dalam mengatasi kecemasan. Berikut merupakan faktor presdiposisi:

a) Faktor biologis

Teori biologis menyatakan otak mengandung reseptor spesifik yang meningkatkan inhibitory neuromodulators, yang menjadi peran penting dalam proses biologis yang terlibat dalam rasa takut. Reseptor benzodiazepine di otak dapat membantu mengatur kecemasan. Inhibitor seperti endorphen dapat menjalankan tugas penting dalam proses mekanisme biologis kecemasan. Kecemasan sendiri dapat disertai dengan penyakit jasmani yang berpotensi mengurangi kemampuan seseorang dalam menghadapi stress.

b) Faktor psikologis

(1) Psikoanalitik

Kecemasan adalah masalah emosional antara dua aspek kepribadian seseorang merupakan ego dan diri. Sublime mencerminkan kesadaran dan diatur dengan standar masyarakat, sedangkan identitas mengungkapkan bahwa

insting bawaan dan dasar. Ego yang memediasi tuntutan dari dua bagian yang bersaing dan rasa takut yang meningkatkan persepsi ego tentang bahaya.

(2) Interpersonal

Kecemasan yang disebabkan adanya ketakutan antara persetujuan dan penolakan interpersonal. Seseorang dengan harga diri yang buruk lebih rentan terhadap adanya kecemasan akut karena mereka merasa khawatir akan berkembangnya trauma seperti perpisahan dan kehilangan.

(3) Perilaku

Kecemasan terjadi akibat frustrasi, merupakan segala sesuatu yang menjadi penghambat seseorang untuk mencapai tujuan yang mereka inginkan. Dengan contoh motivasi belajar berdasarkan dorongan batin untuk menghindari penderitaan, seseorang yang mengalami paparan terror hebat di usia muda lebih mungkin mengalami kecemasan di kemudian harinya.

(4) Sosial budaya

Kecemasan umumnya ditularkan diseluruh keluarga, gangguan cemas yang terkait dengan depresi hidup secara berdampingan. Kecemasan dipengaruhi oleh ekonomi dan pendidikan akademik.

2) Faktor presipitasi

Faktor presipitasi merupakan stimulus individu sebagai suatu tantangan, ancaman atau suatu tuntutan untuk coping. Dalam faktor presipitasi ini terdapat 2 faktor yaitu:

- a) Ancaman integritas individu seperti ketidakberdayaan fisik atau berkurangnya kemampuan untuk menjalankan kegiatan rutin.
- b) Ancaman kepada sistem individu berbahaya terhadap harkat, martabat, interaksi sosial dan personalitas yang berkaitan.

c. Tingkat Kecemasan

Menurut Gail W. Stuart dalam (Suharnah et al., 2021) Kecemasan dibagi menjadi empat tingkatan sesuai dengan rentang respon kecemasan, yaitu:

1) Kecemasan ringan

Kecemasan ini merupakan kecemasan yang normal yang memotivasi individu dari hari ke hari sehingga dapat meningkatkan kesadaran individu serta mempertajam perasaannya.

2) Kecemasan sedang

Pada tahap ini persepsi individu menyempit, seluruh indera dipusatkan pada penyebab kecemasan sehingga perhatian terhadap rangsangan dari lingkungannya berkurang.

3) Kecemasan berat

Pada tahap ini persepsi individu menyempit, individu berfokus pada hal-hal yang kecil, sehingga individu tidak mampu menyelesaikan masalahnya dan terjadi gangguan fungsional.

4) Panik

Panik merupakan bentuk kecemasan yang terjadi disorganisasi dan dapat membahayakan dirinya. Kecemasan dapat dikomunikasikan melalui perilaku individu, seperti tekanan darah yang meningkat, nadi cepat, mulut kering, menggigil, sering kencing dan pening.

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Menurut Suhermi & Syamsinar Amirasti (2022) tingkat kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

1) Potensi stresor

Stresor psikososial adalah setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang, sehingga individu tersebut mengadakan adaptasi atau penyesuaian diri untuk menanggulangnya dan dapat mempengaruhi kecemasan yang dirasakan ibu hamil.

2) Maturasi (Kematangan)

Individu yang memiliki kematangan kepribadian sehingga akan lebih sukar mengalami gangguan akibat stres, sebab individu yang matang mempunyai daya adaptasi yang besar terhadap stressor

yang timbul. Kehamilan dengan usia matang (20-30 tahun) dan direncanakan akan mengurangi tingkat kecemasan seseorang dibandingkan dengan kehamilan usia muda dan tidak direncanakan.

3) Status pendidikan dan status ekonomi

Status pendidikan dan status ekonomi yang rendah pada seseorang menyebabkan orang tersebut mengalami stres dibanding dengan mereka yang status pendidikan dan status ekonomi yang tinggi. Ibu hamil yang memiliki status ekonomi rendah akan lebih mengkhawatirkan dan mencemaskan biaya persalinan dibandingkan dengan ibu hamil dengan status ekonomi yang tinggi.

4) Tingkat pengetahuan

Tingkat pengetahuan yang rendah pada seorang ibu hamil akan menyebabkan orang tersebut akan mudah merasakan stres.

5) Keadaan fisik

Individu yang mengalami gangguan fisik cedera, luka bekas operasi, cacat badan akan lebih mudah mengalami stres. Disamping itu orang yang mengalami kelelahan fisik juga akan lebih mudah mengalami stres. Ibu hamil dengan kehamilan beresiko tinggi akan lebih tinggi kecemasannya dibandingkan dengan ibu hamil dengan kondisi yang normal.

6) Usia

Ibu hamil dengan usia muda akan mudah mengalami stres dikarenakan dengan pengalaman yang masih belum matang.

Adaptasi dengan lingkungan baru dan perubahan fisik yang terjadi juga dapat menimbulkan stres pada ibu hamil usia muda.

e. Tanda Gejala Kecemasan

Gejala-gejala kecemasan pada ibu hamil meliputi tiga aspek (Maki et al., 2018) yaitu:

1) Gejala fisik

Meliputi telapak tangan basah, tekanan darah meningkat, badan gemetar, denyut jantung meningkat dan keluarnya keringat dingin. Perubahan fisik yang terjadi pada ibu hamil contohnya muncul jerawat, varises, noda juga dapat menimbulkan kecemasan. Perubahan lainnya yang terjadi ketika hamil adalah mudah lelah, badan terasa tidak nyaman, tidak bisa tidur nyenyak, sering sulit bernafas, dan lain-lain. Perubahan-perubahan tersebut berbeda-beda intensinya pada masing-masing ibu hamil.

2) Gejala psikologis

Secara psikologis, kecemasan dapat meningkatkan kerja dari sistem saraf yang mengatur pelepasan hormon tertentu. Akibat pelepasan hormon tersebut, muncullah perangsangan pada organ-organ, seperti lambung, jantung, pembuluh darah maupun fisiologis tubuh lainnya. Kecemasan yang ditimbulkan secara psikologis juga dikarenakan ketidakmampuan individu dalam mengidentifikasi ancaman yang datang sehingga muncul gejala-gejala seperti marah, takut, perasaan tidak tentu, serta ketidakmampuan mengendalikan

pikiran buruk. Ada dua hal yang menyebabkan kecemasan ibu hamil yaitu perasaan takut dan penolakan ibu terhadap kehamilannya. Perasaan takut yang dirasakan oleh ibu hamil lebih didasarkan pada perubahan besar yang terjadi pada tubuhnya. Penolakan ibu terhadap kehamilannya lebih didasarkan pada calon ibu tersebut tidak menikah atau karena kesulitan ekonomi sehingga dengan hadirnya anak dapat memberatkan ekonomi keluarga.

3) Gejala sosial

Kecemasan dalam ruang lingkup sosial dapat dilihat dari situasi, kondisi dan obyek tertentu misalnya individu cemas ketika memperlihatkan diri di depan umum. Keadaan ini terutama terjadi pada individu yang pemalu, penakut, merasa tidak tentram, dan cemas bila berkumpul dengan orang-orang yang masih asing dengannya. Pada ibu hamil biasanya kepercayaan tradisional yang dianut dalam suatu daerah akan berpengaruh terhadap pola pikirnya sehingga akan menimbulkan kecemasan tersendiri. Sikap yang kurang menyenangkan di pihak orang-orang yang berarti, sikap yang kurang menyenangkan dari lingkungan juga menimbulkan efek yang mendalam bagi kondisi mental ibu hamil. Misalnya orang tua yang tidak menghendaki kelahiran karena takut mengganggu program pendidikan dan pekerjaan.

f. Pengukuran Tingkat Kecemasan

Kecemasan dapat diukur dengan alat ukur kecemasan yang disebut *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS). Kuesioner PASS merupakan kuesioner pertama yang hingga saat ini mampu menyaring dan mencatat berbagai macam gangguan kecemasan secara khusus pada periode perinatal. Pada kuesioner PASS ini dikembangkan dan telah dilakukan uji validasi pada penelitian yang berjudul *Perinatal Anxiety Screening Scale validity and reliability study in Turkish*. PASS menjadi instrumen self-report yang dirancang untuk skrining masalah kecemasan pada wanita hamil dan postpartum (kurang dari 1 tahun). PASS terdiri dari 31 item pertanyaan yang terbukti valid dan *reliable*. Empat domain yang diukur adalah kekhawatiran berlebihan dan ketakutan khusus, perfeksionisme, kontrol dan trauma (Somerville et al., 2014).

Kuesioner PASS memiliki nilai sensitivitas 0,7 dan spesifitas 0,3. Kuesioner PASS tidak perlu dilakukan pengujian *reliability* ulang karena sudah memiliki kriteria konsisten dengan nilai reliabilitas tinggi (*cronbach's alpha* = 0,86-0,90). PASS merupakan skala lengkap yang memiliki keandalan sangat baik (*cronbach's alpha* = 0,96) (Somerville et al., 2014).

Menurut (Somerville et al., 2014) kuesioner PASS terdiri dari 31 pertanyaan dengan 4 pilihan jawaban dengan pemberian skor:

- 1) Skor 0 = tidak pernah

2) Skor 1 = kadang-kadang

3) Skor 2 = sering

4) Skor 3 = selalu

Penentuan derajat kecemasan dengan menjumlah nilai skor dan item, dengan kriteria hasil:

1) Skor 0 - 20 = tidak cemas

2) Skor 21 - 26 = cemas ringan

3) Skor 27 - 40 = cemas sedang

4) Skor 41 - 93 = cemas berat

3. Konsep Teknik Relaksasi Autogenik

a. Definisi Relaksasi Autogenik

Relaksasi merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasakan bebas mental dan fisik dari ketegangan dan stres. Teknik relaksasi bertujuan agar individu dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa ketegangan dan stres yang membuat individu merasa dalam kondisi yang nyaman (Syaiful Anam & Bahrur Rosi, 2022).

Autogenik merupakan salah satu contoh dari teknik relaksasi yang berdasarkan konsentrasi pasif dengan menggunakan persepsi tubuh (misalnya, tangan terasa hangat dan berat) yang difasilitasi oleh sugesti dalam diri. Relaksasi autogenik merupakan relaksasi bersumber dari diri sendiri dengan kalimat pendek yang bisa membuat pikiran menjadi tenang (Asmalinda et al., 2021). Relaksasi autogenik berfungsi untuk menghipnotis diri sendiri sehingga dapat mengontrol tekanan-

tekanan yang datang dari luar maupun dari dalam diri dengan cara memikirkan perasaan hangat dan berat pada anggota tubuh (Lina et al., 2019).

Berdasarkan teori diatas, relaksasi autogenik merupakan teknik atau metode relaksasi yang dilakukan dengan berdasarkan konsentrasi pasif dengan menggunakan persepsi tubuh (misalnya, tangan terasa hangat dan berat) yang difasilitasi oleh sugesti dalam diri dan membayangkan diri sendiri berada dalam keadaan damai dan tenang.

b. Kelebihan dan Kekurangan Relaksasi Autogenik

Adapun kelebihan dan kekurangan teknik Relaksasi Autogenik menurut (Oktavia et al., 2022), yaitu:

1) Kelebihan

- a) Klien menjadi tidak merasa tegang dan tertekan dengan penggunaan teknik ini.
- b) Tidak memerlukan model atau media.
- c) Membantu untuk memperbaiki keseimbangan tekanan darah agar tetap dalam batas normal.
- d) Membantu menurunkan kecemasan pada skor 21-26 (kecemasan ringan).

2) Kekurangan

- a) Pelaksanaan teknik relaksasi memerlukan waktu yang relatif lama (karena dilakukan berulang- ulang atau hanya sekali).

b) Pelaksanaannya membutuhkan tempat yang kondusif (nyaman dan tenang).

c) Klien yang kurang bisa memfokuskan konsentrasinya dapat menghambat pelaksanaan teknik relaksasi.

c. Manfaat Teknik Relaksasi Autogenik

Teknik ini didasarkan pada keyakinan bahwa tubuh berespons pada kecemasan yang merangsang pikiran karena nyeri atau kondisi penyakitnya (Nani & Setiyani, 2021). Teknik ini dapat menurunkan ketegangan fisiologis, yaitu:

- 1) Membuat pikiran tentram
- 2) Tubuh akan berada dalam keadaan damai dan tenang, hanya berfokus pada pengaturan nafas dan detak jantung.
- 3) Ibu hamil tidak akan mengalami cemas karena efek dari cemas yaitu akan timbul respon fisiologis berupa peningkatan denyut jantung. Meningkatnya curah jantung akan menyebabkan preeklamsia.

Sistem saraf manusia dibagi menjadi sistem saraf pusat dan sistem saraf otonom. Sistem saraf pusat berfungsi sebagai pengendali gerakan-gerakan yang diinginkan, sedangkan sistem saraf otonom mengendalikan gerakan-gerakan otomatis. Sistem otonom terbagi dua yaitu sistem simpatis dan parasimpatis. Sistem simpatis bertanggung jawab terhadap adanya stimulasi atau stress. Reaksi yang timbul berupa peningkatan denyut jantung, perlambatan pernafasan, meningkatkan aktivitas gastrointestinal (Guyton & Hall, 2014).

Kecemasan pada ibu hamil secara fisiologis yang dapat menyebabkan lepasnya hormon stres antara lain *Adreno Cortico Tropin Hormone* (ACTH), kortisol, katekolamin, β -*Endorphin*, *Growth Hormone* (GH), prolaktin dan Lutenizing Hormone (LH)/*Folicle Stimulating Hormone* (FSH). Lepasnya hormon-hormon stres tersebut mengakibatkan terjadinya vasokonstriksi sistemik, termasuk diantaranya konstiksi vasa utero plasenta yang menyebabkan gangguan aliran darah di dalam rahim, sehingga penyampaian oksigen ke dalam miometrium terganggu dan mengakibatkan lemahnya kontraksi otot rahim (Nazah & Wulandari, 2022).

Menurut Guyton & Hall (2014) secara fisiologis kecemasan akan mengaktivasi amygdala yang merupakan bagian dari sistem limbik yang berhubungan dengan komponen emosional dari otak. Respon neurologis dari amygdala ditransmisikan dan menstimulasi respon hormonal dari hipotalamus. Hipotalamus akan melepaskan hormon *Corticotropin-Releasing Factor* (CRF) yang menstimulasi hipofisis untuk melepaskan hormon lain yaitu *Adrenocorticotropic Hormone* (ACTH) ke dalam darah. ACTH sebagai gantinya menstimulasi kelenjar adrenal untuk menghasilkan kortisol, suatu kelenjar kecil yang berada di atas ginjal. Semakin berat stres, kelenjar adrenal akan menghasilkan kortisol semakin banyak dan menekan sistem imun. Hipotalamus pada sistem limbik bertanggungjawab untuk respon internal laju pernafasan yang

meningkatkan tekanan darah dan penyebaran darah ke otak, termasuk semakin meningkatnya denyut jantung.

Pada kondisi cemas akan dapat ditekan oleh relaksasi dengan proses timbal balik yang kemudian akan memunculkan *counter conditioning* atau peniadaan. Relaksasi autogenik dilakukan dengan membayangkan diri sendiri berada dalam keadaan damai dan tenang, berfokus pada pengaturan nafas dan detak jantung sehingga menurunkan ketegangan fisiologis pada ibu hamil primigravida. Ibu hamil primigravida yang mengalami cemas akan timbul respon fisiologis berupa peningkatan denyut jantung, sehingga dapat meningkatkan curah jantung yang dapat menyebabkan preeklamsia. Respon tersebut dapat dikurangi dengan ibu hamil primigravida melakukan teknik relaksasi autogenik yang berfokus pada sensasi berat, sensasi hangat, sensasi hangat di area jantung, fokus pada pernafasan, fokus sensasi hangat di bagian abdomen, dan sensasi dingin di kepala yang akan menciptakan respon relaksasi. Dalam keadaan relaksasi, seluruh tubuh dalam keadaan seimbang, dalam keadaan tenang tapi tidak tertidur, dan seluruh otot-otot dalam keadaan rileks dengan posisi tubuh yang nyaman. Selama pelaksanaan relaksasi seseorang dipandu untuk rileks dengan situasi yang tenang dan sunyi. Individu yang mengalami kecemasan yang bekerja adalah sistem saraf simpatik, sedangkan pada waktu relaksasi yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatik. Respon relaksasi autogenik akan menghambat peningkatan saraf simpatik,

sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem saraf parasimpatis akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh yang mengakibatkan detak jantung, irama nafas, ketegangan otot, dan produksi hormon-hormon penyebab stres. Hormon penyebab stres yang semakin menurun menyebabkan seluruh tubuh mulai berfungsi pada tingkat yang lebih sehat dengan lebih banyak energi untuk penyembuhan, penguatan dan peremajaan yang akan membuat rileks seiring dengan penurunan kecemasan pada ibu hamil dan diikuti respon psikologi dan respon biologis yang semakin membaik (Nani & Setiyani, 2021).

d. Langkah-Langkah Relaksasi Autogenik

Menurut Romadhoni (2019) langkah-langkah teknik relaksasi autogenik adalah:

- 1) Persiapan sebelum memulai latihan
 - a) Tubuh berbaring, kepala disangga dengan bantal, dan mata terpejam.
 - b) Atur nafas hingga nafas menjadi lebih teratur.
 - c) Tarik napas sekuat-kuatnya lalu buang secara perlahan-lahan sambil katakan dalam hati “aku merasa damai dan tenang”.
Lakukan sebanyak 3x dengan hitungan 1 sampai 3.

2) Merasakan berat

- a) Fokuskan perhatian pada lengan dan bayangkan kedua lengan terasa berat. Selanjutnya, secara perlahan-lahan bayangkan kedua lengan terasa kendur, ringan hingga terasa sangat ringan sekali sambil katakan “saya merasa damai dan tenang sepenuhnya”.
- b) Lakukan hal yang sama pada bahu, punggung, leher dan kaki.

3) Merasakan hangat

- a) Bayangkan darah mengalir keseluruh tubuh dan rasakan bahwa hangatnya aliran darah, seperti merasakan minuman yang hangat, sambil mengatakan dalam diri “saya merasakan senang dan hangat”.
- b) Ulangi 6x.
- c) Katakan dalam hati “saya merasa damai dan tenang”.

4) Merasakan denyut jantung teratur

- a) Tempelkan tangan kanan pada dada kiri dan tangan kiri pada perut.
- b) Bayangkan dan rasakan jantung berdenyut dengan teratur dan tenang. Sambil mengatakan “jantungku berdenyut dengan teratur dan tenang”.
- c) Ulangi 6x.
- d) Katakan dalam hati “saya merasa tenang dan damai”.

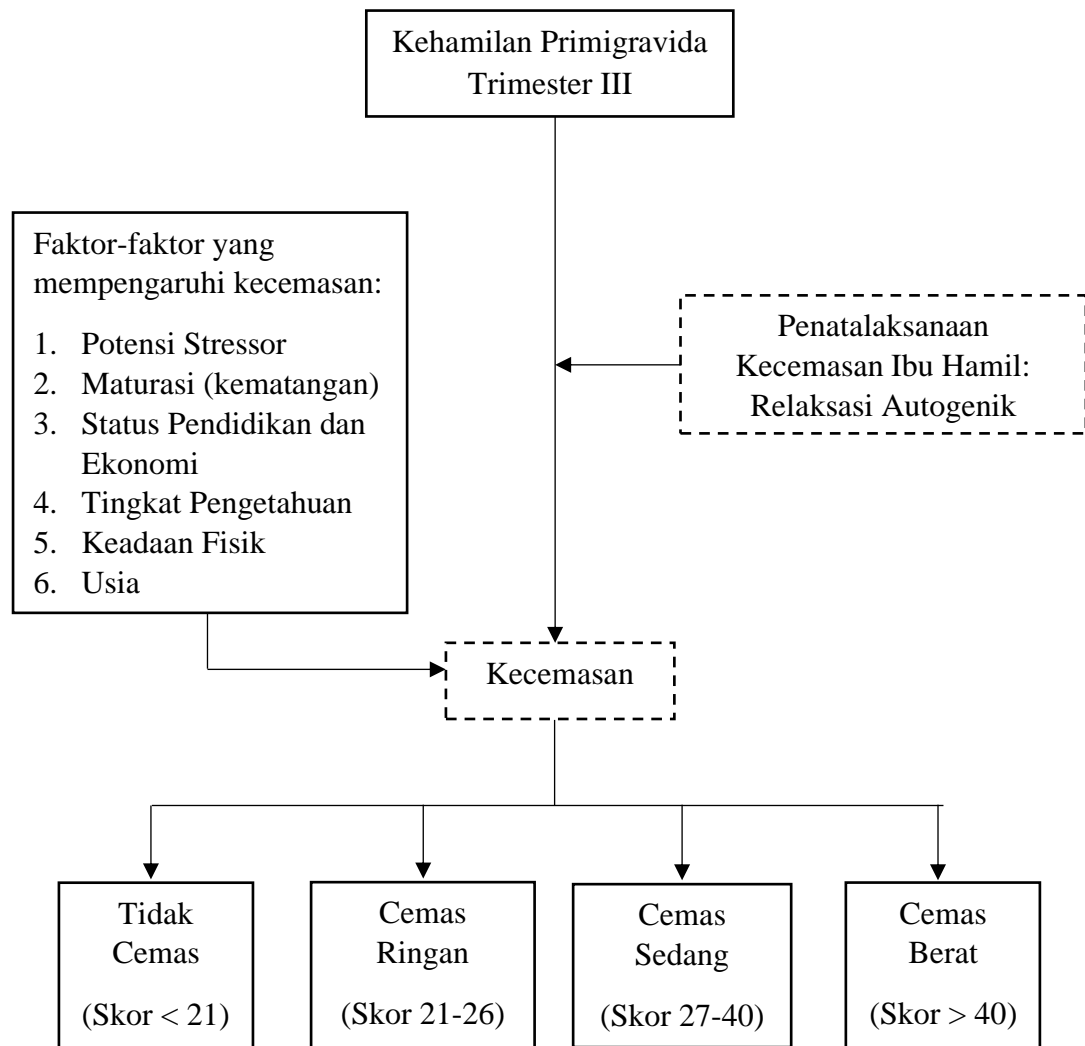
5) Merasakan rileks pada pernafasan

- a) Posisi kedua tangan tidak berubah.
 - b) Katakan dalam diri “nafasku longgar dan tenang”.
 - c) Ulangi 6x.
 - d) Katakan dalam hati “saya merasa damai dan tenang”.
- 6) Merasakan hangat pada abdomen
- a) Posisi kedua tangan tidak berubah.
 - b) Rasakan pembuluh darah dalam perut mengalir dengan teratur dan terasa hangat.
 - c) Katakan dalam diri “darah yang mengalir dalam perutku terasa hangat”.
 - d) Ulangi 6x, katakan dalam hati “saya merasa tenang dan damai”.
- 7) Merasakan dingin pada kepala
- a) Kedua tangan kembali pada posisi awal.
 - b) Katakan dalam hati “kepala saya terasa benar-benar dingin”.
 - c) Ulangi 6x.
 - d) Katakan dalam hati “saya merasa tenang dan damai”.
- 8) Akhir latihan
- a) Mengakhiri latihan relaksasi autogenik dengan melekatkan (mengepalkan) tangan bersamaan dengan nafas dalam, lalu buang nafas pelan-pelan sambil membuka mata.



Gambar 2.1 Posisi Tidur (Sulastri, 2018)

B. Kerangka Teori Penelitian



Keterangan:

[Dashed Box] : Diteliti
 [Solid Box] : Tidak diteliti

Gambar 2.2 Kerangka Teori Penelitian

Sumber: (Suhermi & Syamsinar Amirasti, 2022); (Nursalam, 2017);
(Asmalinda et al., 2021); (Somerville et al., 2014).