

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Kecemasan Pada Kehamilan

2.1.1 Definisi Kecemasan

Kecemasan merupakan respons individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan dialami oleh semua makhluk hidup dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan merupakan pengalaman subjektif dari individu dan tidak dapat diobservasi secara langsung, serta merupakan suatu keadaan emosi tanpa objek yang spesifik. Kecemasan adalah perasaan tentang sesuatu yang berbahaya akan terjadi, tetapi bentuk ancaman, lokasi dan waktu kejadian tidak dapat diketahui dengan pasti. Kecemasan (ansietas) adalah suatu keadaan emosional yang tidak menyenangkan, yang ditandai oleh rasa ketakutan serta gejala fisik yang menegangkan serta tidak diinginkan (Werdiningsing, 2013).

2.1.2 Mekanisme Adaptasi Fisiologis Kecemasan

Tanda pertama peringatan dari rasa takut marah, frustrasi, trauma, atau penyakit pada tubuh pertama diterima oleh syaraf sensoris yang disebut organ sensoris seperti mata, telinga, lidah dan kulit yang terletak di bagian luar tubuh. Tanda-tanda peringatan ini diteruskan oleh syaraf ke hipotalamus dan korteks serebral. Hipotalamus mengontrol fungsi otomatis seperti pengaturan suhu tubuh, keseimbangan cairan dan sekresi hormon yang berperan penting dalam pemeliharaan hemoestatis tubuh.

Korteks serebral terlibat dalam fungsi ini untuk meningkatkan kesadaran seseorang terhadap kecemasan yang dihadapinya agar individu dapat segera bereaksi menghadapi kecemasan (Werdiningsing, 2013). Kedua pusat dalam otak ini harus terlibat untuk mengadakan reaksi adaptasi terhadap kecemasan baik secara fisiologis maupun psikologis. Kombinasi kedua reaksi ini merupakan usaha tubuh untuk melindungi diri terhadap kecemasan dengan cara mengeluarkan tenaga cadangan yang diperlukan dalam beradaptasi. Dalam tahap ini, semua system organ dalam keadaan siaga dan siap untuk bertempur dan melarikan diri dari kecemasan. Jantung bekerja lebih kencang untuk meningkatkan curah jantung, dan mengatur kadar oksigen serta gizi yang diperlukan untuk mengeluarkan energi. Detak jantung bertambah cepat untuk meningkatkan jumlah oksigen yang diperlukan. Pembuluh darah meningkatkan kontraksi untuk membantu kerja peredaran darah. Otot-otot berkontraksi sehingga kaki, tangan, dan punggung siap untuk bertindak jika perlu untuk melindungi tubuh terhadap ancaman. Produksi keringat meningkat, sebagai hasil peningkatan suhu tubuh yang dikeluarkan melalui mulut (Janiwarty, 2013).

Hipotalamus merangsang sistem endokrin yang mengontrol kerja kelenjar hipofisis. Reaksi ini menyebabkan peningkatan produksi hormon yang mempengaruhi sebagian besar organ tubuh. Lobus posterior dari hipofisis mengeluarkan ADH. Berdasarkan (Janiwarty, 2013)

2.1.3 Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kehamilan yaitu,

a. Faktor Fisik

1) Status Kesehatan

Status kesehatan wanita hamil akan berpengaruh pada kehamilan. Kesehatan ibu selama hamil akan mempengaruhi kehamilannya dan mempengaruhi tumbuh kembang zigot,embrio, dan janin termasuk kenormalan letak janin.

2) Status Gizi

Pemenuhan kebutuhan nutrisi yang adekuat sangat mutlak dibutuhkan oleh ibu hamil agar dapat memenuhi kebutuhan nutrisi bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi yang dikandungnya dan persiapan fisik ibu untuk menghadapi persalinan dengan aman. Selain itu status gizi ibu hamil juga merupakan hal yang sangat berpengaruh selama masa kehamilan. Kekurangan gizi tentu saja akan menyebabkan akibat yang buruk bagi ibu dan janinnya. Ibu dapat menderita anemia, sehingga suplai darah yang mengantarkan oksigen dan makanan pada janinnya akan terhambat, sehingga janin akan mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Di lain pihak kelebihan gizi pun ternyata dapat berdampak yang tidak baik juga terhadap ibu dan janin. Janin akan tumbuh besar melebihi berat normal, sehingga ibu akan kesulitan saat proses persalinan.(Jannah, 2012)

3) Gaya Hidup

Selain pola makan yang dihubungkan dengan gaya hidup masyarakat sekarang, ternyata ada beberapa gaya hidup lain yang cukup merugikan kesehatan seorang wanita hamil. Misalnya kebiasaan begadang, berpergian jauh dengan berkendara motor, dan lain – lain. Gaya hidup ini akan mengganggu kesejahteraan bayi yang dikandungnya karena kebutuhan istirahat mutlak harus dipenuhi.(Ina, 2014)

b. Faktor Psikologis

1) Krisis

Krisis merupakan ketidakseimbangan psikologis yang dapat disebabkan oleh situasi atau pada tahap perkembangan.

2) Stressor

Model konseptual menyatakan bahwa krisis psikologi dan social dapat dipertimbangkan sebagai kejadian yang kritis tapi tidak selalu ditunjukkan dengan masalah psikologis dan interpersonal yang nyata. Setiap perubahan yang terjadi pada seseorang dapat merupakan stressor yang juga mempengaruhi psikologis anggota keluarga lainnya. Macam-macam stressor, yaitu :

a) Stressor internal

Pemicu stressor internal adalah karena faktor dari ibu sendiri. Adanya beban psikologis yang dirangsang oleh ibu dapat memengaruhi kesehatan ibu dan janin. Janin dapat mengalami keterhambatan perkembangan atau gangguan emosi saat lahir

nanti jika stress pada ibu tidak ditangani dengan baik maka akan mempengaruhi kesehatan ibu dan bayi (Dewi, 2012).

Stressor internal meliputi kecemasan, ketegangan, ketakutan, penyakit cacat, tidak percaya diri, perubahan penampilan, perubahan peran sebagai orangtua, sikap ibu terhadap kehamilan. Takut terhadap kehamilan, persalinan, kehilangan pekerjaan. Oleh karena itu pemantauan kesehatan psikologis ibu sangat perlu dilakukan

b) Stressor eksternal

Pemicu stressor eksternal berasal dari luar diri ibu seperti: status social, mal adaptasi, relationship, kasih sayang, support mental, broken home, respon negatif dari lingkungan dan masih banyak kasus yang lainnya.

3) Transisi peran

Terjadi perubahan interaksi rutin dalam keluarga, dengan adanya anggota keluarga yang baru sehingga terjadi perubahan peran masing-masing anggota keluarga, ayah, ibu, dan anggota keluarga yang lainnya.(Ina, 2014)

4) Sikap negatif yang mungkin muncul

Sikap negatif yang mungkin muncul pada ibu menjelang proses persalinan adalah sebagai berikut :

- a) Persalinan sebagai ancaman terhadap keamanan
- b) Persalinan sebagai ancaman terhadap self-image
- c) Medikasi persalinan

d) Nyeri persalinan dan kelahiran

Oleh karena banyak sekali perubahan yang dialami ibu bersalin, maka penolong persalinan seperti bidan bisa memberikan pendidikan maupun dukungan terhadap psikologis ibu dengan cara meyakinkan ibu bahwa persalinan merupakan proses yang normal dan yakinkan bahwa ibu dapat melaluinya. Pada fase persalinan juga terjadi peningkatan kecemasan, dengan makin meningkatnya kecemasan akan meningkatkan intensitas nyeri. (Andina, 2019)

c. Faktor lingkungan, sosial, budaya dan ekonomi

Faktor ini memengaruhi kehamilan dari segi gaya hidup adat istiadat, fasilitas kesehatan dan ekonomi. Gaya hidup yang digunakan ibu hamil seseorang ibu hamil sebaiknya tidak merokok jika perlu hindari asap rokok, perilaku makan yang harus diperhatikan terutama yang berhubungan dengan adat istiadat, jamu jamuan, personal hygiene yang harus tetap diperhatikan untuk menjaga kebersihan diri jangan gunakan baju, celana, bra yang ketat karena akan menghambat aliran darah dan tidak nyaman hal tersebut harus sangat diperhatikan demi kesehatan bayi maupun ibu

Faktor ekonomi juga selalu menjadi faktor penentu dalam proses kehamilan yang sehat. Keluarga dengan ekonomi yang cukup dapat memeriksakan kehamilannya secara rutin, merencanakan persalinan di tenaga kesehatan dan melakukan persiapan lainnya dengan baik. Yang patut diperhatikan adalah bahwa kehamilan bukanlah suatu keadaan

patologis yang berbahaya. Kehamilan adalah proses fisiologis yang akan dialami oleh wanita usia subur yang telah berhubungan seksual. Dengan demikian kehamilan harus disambut dan dipersiapkan sedemikian rupa agar dapat dilalui dengan aman(Janiwari, 2010)

2.1.4 Perubahan Psikologi Ibu hamil

Perubahan ibu psikologi ibu hamil mempunyai beberapa perubahan psikologi pada setiap trimester, diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Perubahan Psikis Pada Trimester Pertama

Perubahan psikis pada trimester pertama, biasanya seorang ibu mudah mengalami depresi, timbul rasa kecewa, cemas, penolakan terhadap kehamilannya, dan rasa sedih atas perubahan-perubahan yang dialami selama masa kehamilan.

b. Perubahan Psikis Pada Trimester Kedua

Pada trimester kedua keadaan psikologis ibu nampak lebih tenang dan mulai dapat beradaptasi terhadap perubahan-perubahan yang menyertai pada masa kehamilan.

c. Perubahan Psikis Pada Trimester Ketiga

Pada trimester ketiga, perubahan psikologis ibu tampak lebih kompleks dan meningkat kembali dibanding keadaan psikologis pada trimester sebelumnya, hal ini diakarenakan ibu semakin menyadari adanya janin dalam rahimnya yang semakin lama semakin membesar dan sejumlah ketakutan mulai bertambah, ibu semakin merasa cemas dengan kehidupan bayi dan keadaan bayi serta keadaan ibu sendiri(Janiwari, 2010)

2.1.5 Gejala Kecemasan

Ada beberapa klasifikasi gejala kecemasan menurut (Janiwarty, 2013), yaitu:

- a. Gejala fisik dari kecemasan yaitu, kegelisahan, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin, mudah marah atau tersinggung.
- b. Gejala behavioral dari kecemasan yaitu, berperilaku menghindar dan terguncang.
- c. Gejala kognitif dari kecemasan yaitu, khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, sulit berkonsentrasi.

2.1.6 Jenis Kecemasan

Ada beberapa jenis kecemasan menurut (Janiwarty, 2013), diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Kecemasan Realitas atau Objektif (*Reality or Objective Anxiety*)

Suatu kecemasan yang bersumber dari adanya ketakutan terhadap bahaya yang mengancam di dunia nyata. Kecemasan seperti ini misalnya ketakutan terhadap kebakaran, angin tornado, gempa bumi, atau binatang buas. Kecemasan ini menuntun kita untuk berperilaku bagaimana menghadapi bahaya. Tidak jarang ketakutan yang bersumber pada realitas ini menjadi ekstrim. Seseorang dapat menjadi sangat takut untuk keluar

rumah karena takut terjadi kecelakaan pada dirinya atau takut menyalakan korek api karena takut terjadi kebakaran(Janiwari, 2010)

b. Kecemasan Neurosis (*Neurotic Anxiety*)

Kecemasan ini mempunyai dasar pada masa kecil, pada konflik antara pemuasan instingtual dan realitas. Pada masa kecil, terkadang beberapa kali seorang anak mengalami hukuman dari orang tua akibat pemenuhan kebutuhan id yang implusif, terutama yang berhubungan dengan pemenuhan insting seksual atau agresif. Anak biasanya dihukum karena secara berlebihan mengekspresikan impuls seksual atau agresifnya itu. Kecemasan atau ketakutan untuk itu berkembang karena adanya harapan untuk memuaskan impuls Id tertentu. Kecemasan neurotik yang muncul adalah ketakutan akan terkena hukuman karena memperlihatkan perilaku impulsif yang didominasi oleh Id. Hal yang perlu diperhatikan adalah ketakutan terjadi bukan karena ketakutan terhadap insting tersebut tapi merupakan ketakutan atas apa yang akan terjadi bila insting tersebut dipuaskan. Konflik yang terjadi adalah di antara Id dan Ego yang kita ketahui mempunyai dasar dalam realitas.

c. Kecemasan Moral (*Moral Anxiety*)

Kecemasan ini merupakan hasil dari konflik antara Id dan superego. Secara dasar merupakan ketakutan akan suara hati individu sendiri. Ketika individu termotivasi untuk mengekspresikan impuls instingtual yang berlawanan dengan nilai moral yang termaksud dalam superego individu itu maka ia akan merasa malu atau bersalah. Pada kehidupan sehari-hari ia akan menemukan dirinya sebagai "*conscience stricken*". Kecemasan moral

menjelaskan bagaimana berkembangnya superego. Biasanya individu dengan kata hati yang kuat dan puritan akan mengalami konflik yang lebih hebat dari pada individu yang mempunyai kondisi toleransi moral yang lebih longgar. Seperti kecemasan neurosis, kecemasan moral juga mempunyai dasar dalam kehidupan nyata. Anak-anak akan dihukum bila melanggar aturan yang ditetapkan orang tua mereka. Orang dewasa juga akan mendapatkan hukuman jika melanggar norma yang ada di masyarakat. Rasa malu dan perasaan bersalah menyertai kecemasan moral. Dapat dikatakan bahwa yang menyebabkan kecemasan adalah kata hati individu itu sendiri. Freud mengatakan bahwa superego dapat memberikan balasan yang setimpal karena pelanggaran terhadap aturan moral

2.1.7 Tingkat Kecemasan

Kecemasan dapat dibagi menjadi empat tingkatan menurut Janiwarty (2013), yaitu :

a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan masih berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Kecemasan sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kewaspadaan individu, melapangkan luas persepsinya serta mempertajam indra. Sebagai motivasi individu untuk belajar, memecahkan masalah secara efektif, dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas.

b. Kecemasan Sedang

Tertadi penyempitan lapangan persepsi, perhatian individu terfokus hanya pada pikirannya saja, tetapi masih dapat melakukan sesuatu berdasarkan arahan dari orang lain.

c. Kecemasan Berat

Pusat perhatiannya pada hal-hal yang spesifik, tidak dapat berfikir tentang hal-hal lainnya. Lapangan persepsi individu pada kecemasan ini sangat sempit.

d. Panik

Terjadi kehilangan kendali diri dan detil perhatian, sehingga tidak mampu melakukan apapun meskipun dengan perintah. Individu mengalami peningkatan aktivitas motorik, kemampuan berhubungan dengan orang lain menjadi berkurang, terjadi penyimpangan persepsi dan hilangnya pikiran irasional, kehilangan fungsi efektif. Biasanya disertai dengan disorganisasi keperibadian.

2.1.8 Faktor Penyebab Terjadinya Kecemasan

Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan kecemasan menurut Janiwarty (2013), yaitu :

a. Tingkat Pendidikan

Pendidikan memiliki arti yang beragam yang pada umumnya berguna untuk merubah pola pikir, pola tingkah laku, dan pola pengambilan keputusan. Tingkat pendidikan seseorang berpengaruh dalam memberikan respon terhadap sesuatu yang datang baik dari dalam maupun dari luar. Orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional. Sementara pendidikan yang rendah menjadi faktor penunjang terjadinya kecemasan. Pendapat ini ditunjang oleh beberapa penelitian yang menyatakan bahwa kecemasan dan depresi yang dialami oleh ibu hamil dapat dipengaruhi oleh status pendidikan ibu hamil tersebut.

b. Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya. Faktor lingkungan termasuk juga dukungan moril dari orang terdekat. Dukungan moril dari keluarga atau suami, dapat menimbulkan rasa kesenangan dan ketenangan pada istri, sehingga dapat mempengaruhi kecemasan ibu.

c. Emosi yang ditekan

Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama.

d. Sebab-sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

e. Usia

Usia mempengaruhi psikologis seseorang, semakin bertambah usia semakin baik tingkat kematangan emosi seseorang. Pada usia reproduksi sehat, berkisar antara 20-30 tahun. Seorang wanita yang

umurnya kurang dari 20 tahun mungkin sudah matang secara seksual, namun belum matang secara emosional. Usia ibu hamil dibawah 20 tahun atau di atas 35 tahun merupakan usia hamil risiko tinggi karena dapat terjadi kelainan atau gangguan pada janin, sehingga dapat menimbulkan kecemasan pada ibu hamil tersebut. Pendapat ini sesuai dengan penelitian yang menemukan bahwa kecemasan dan depresi yang dialami oleh ibu hamil dipengaruhi oleh umur ibu hamil itu sendiri.

f. Pengalaman

Menjalani Pengobatan Jumlah anak dengan premature dapat memberikan gambaran pengalaman awal dalam pengobatan merupakan pengalaman yang sangat berharga yang terjadi pada individu terutama untuk masa-masa yang akan datang. Pengalaman awal merupakan bagian penting dan bahkan sangat menentukan bagi kondisi mental pasien dan keluarganya dikemudian hari. Pengalaman masa lalu dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menghadapi stresor yang sama

g. Kondisi Medis

Terjadinya gejala kecemasan yang berhubungan dengan kondisi medis sering ditemukan walaupun insidensi gangguan bervariasi untuk masing-masing kondisi medis.

h. Tingkat Ekonomi dan Pekerjaan

Seseorang dengan status ekonomi rendah cenderung lebih tegang dan seseorang dengan status ekonomi tinggi cenderung lebih santai. Pekerjaan juga berpengaruh dalam menentukan stressor seseorang yang

mempunyai aktivitas bekerja di luar rumah memungkinkan mendapat pengaruh yang banyak dari teman dan berbagai informasi serta pengalaman dari orang lain dapat mempengaruhi cara pandang seseorang dalam menerima stressor dan mengatasinya. Dukungan materiil yang diberikan anggota keluarga untuk mewujudkan suatu rencana merupakan hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau pengaruh pada tingkah laku seseorang

i. Jenis Kelamin

Gangguan kecemasan lebih sering dialami wanita daripada pria. Perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan subjek berjenis kelamin laki-laki. Dikarenakan perempuan lebih peka dengan emosinya, yang pada akhirnya peka juga terhadap perasaan cemasnya. Perbedaan ini bukan hanya dipengaruhi oleh faktor emosi, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor kognitif. Perempuan cenderung melihat hidup atau peristiwa yang dialaminya dari segi detail, sedangkan laki-laki cara berpikirnya cenderung global atau tidak detail. Individu yang melihat lebih detail, akan juga lebih mudah dirundung oleh kecemasan karena informasi yang dimiliki lebih banyak dan itu akhirnya bias benar-benar menekan perasaannya.

j. Tipe kepribadian

Orang yang berkepribadian A lebih mudah mengalami gangguan akibat kecemasan daripada orang dengan tipe B. Adapun ciri-ciri orang dengan kepribadian A adalah tidak sabar, kompetitif, ambisius, dan ingin serba sempurna.

k. Tingkat Ekonomi dan Pekerjaan

Seseorang dengan status ekonomi rendah cenderung lebih tegang dan seseorang dengan status ekonomi tinggi cenderung lebih santai. Pekerjaan juga berpengaruh dalam menentukan stessor (Janiwari, 2010)

2.1.9 Upaya Menurunkan Kecemasan pada Trimester III

a. Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan yang dilakukan pada kehamilan trimester III berpengaruh terhadap kecemasan primigravida trimester III. Saran agar pendidikan kesehatan mengenai persalinan diberikan saat antenatal care. Pengetahuan yang diperoleh dari pendidikan kesehatan akan disimpan dalam sistem memori untuk diolah dan diberikan makna yang selanjutnya informasi tersebut akan digunakan pada saat diperlukan. Pengetahuan tentang persalinan ini akan berpengaruh terhadap kesiapan fisik dan psikologis ibu dalam menghadapi persalinan. Kurangnya pengetahuan tentang persalinan akan menimbulkan perasaan cemas. Pendidikan kesehatan bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan, dan kepercayaan diri ibu hamil yang diharapkan dapat menurunkan kecemasan (Gayathri, K.V., Raddi, S.A & Metgud, n.d.)

b. Hypnobirthing

Hypnobirthing adalah suatu metode yang dikhususkan untuk ibu hamil dengan melakukan relaksasi mendalam. hypnobirthing terdiri dari kata hypno (dari hypnosis) dan birthing yang berarti melahirkan (Dessy Danarti, 2010). Menurut (Bringiwatty Batbual, 2010) proses

melahirkan dengan hypnosis, dimana ibu sepenuhnya sadar dan menikmati proses persalinan. Metode ini bertujuan untuk mempersiapkan proses kelahiran normal. Lancar dan nyaman dengan rasa sakit yang minimum karena mampu memicu hormone endorphin yang merupakan hormone penghilang sakit alami tubuh

Hypnobirthing diajarkan untuk menenangkan pikiran dengan cara fokus dan konsentrasi. Ibu juga akan diajarkan cara pernafasan yang tepat untuk mencapai kondisi rileks dan menyehatkan tubuh, diikuti dengan self-hypnosis dengan kalimat afirmasi dan sugesti untuk mencapai kelahiran yang sehat, nyaman dan lancar. Semakin sering hypnobirthing dilakukan maka semakin lancar ibu dalam melakukan program kealam bawah sadar sehingga ibu tetap tenang dan proses dapat berjalan dengan lancar saat proses persalinan berlangsung. Maka dari itu latihan hypnobirthing paling baik jika dilakukan sejak awal kehamilan atau persiapan persalinan. Karena rasa sakit bisa muncul saat kontraksi persalinan jika ibu panik dan takut, otot akan meregang dan rasa sakit yang terjadi, terlebih pada tahap pembukaan akhir, jika ibu berhasil melatih otot untuk tetap rileks dan pikiran yang ada tetap tenang maka rasa sakit akan sangat minim, bahkan tidak terasa (Lebang, 2015)

c. Yoga

Yoga adalah usaha mengharmonisasikan elemen spiritual dan fisik seorang manusia untuk mencapai kondisi ideal. Yoga sendiri adalah upaya praktis dalam menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa.

Secara ilmiah, ritual olah fisik yoga terbukti mampu memperbaiki, memperlambat, dan merawat struktur tulang dan otot. Dari sisi fisiologis berbagai gerakan dan latihan pernafasan yoga berefek positif bagi peredaran darah, memudahkan penyerapan gizi, dan membersihkan racun dari berbagai bagian tubuh. Sementara dari sisi psikologis yoga meningkatkan konsentrasi, fokus, serta meningkatkan keseimbangan jiwa, ketenangan dan juga rasa kepuasan. Dalam yoga tubuh manusia terhubung erat dengan pola gerak, nafas, dan fikiran yang memungkinkan terjadinya keseimbangan, relaksasi, serta harmoni dalam hidup (Lebang, 2015).

d. Relaksasi

Relaksasi adalah suatu cara menenangkan fisik, pikiran, dan jiwa dari permasalahan kehidupan sehari-hari sehingga tubuh, pikiran dan pernafasan menjadi rileks. Ada beberapa keuntungan saat melakukan relaksasi, yaitu :

- 1) meningkatkan kesehatan fisik dan mental
- 2) Berfikir positif pada diri sendiri dan orang lain
- 3) Kadar asam laktat dalam darah mengalami penurunan dengan cepat
asam laktat adalah suatu cairan yang diproduksi saat seseorang baru melakukan aktivitas yang berat sehingga dengan peningkatan asam laktat membuat otot-otot terasa lelah atau nyeri. (Lebang, 2015)

e. Musik Lullabies

Gangguan emosi ibu hamil akan sangat mengganggu perkembangan janin didalam rahim. Emosi ibu hamil bisa diredakan

dengan nutrisi yang diberikan lewat music lullabies. Lullabies adalah jenis lagu yang hampir sama dengan music klasik. Lagu ini memiliki irama yang lembut sehingga mampu memberikan rasa tenang dan nyaman pada ibu hamil (Werdiningsing, 2013).

2.1.10 Komplikasi Kecemasan

1. Hipertensi

Hipertensi Merupakan salah satu masalah medis yang sering muncul selama kehamilan dan dapat menimbulkan komplikasi pada 2-3% kehamilan. Hipertensi pada kehamilan dapat menyebabkan morbiditas/kesakitan pada ibu (termasuk kejang, eklampsia, perdarahan otak, oedema paru (cairan didalam paru), gagal ginjal akut dan pengumpulan /pengentalan darah di dalam pembuluh darah) serta morbiditas pada janin (termasuk pertumbuhan janin terhambat didalam rahim, kematian janin didalam rahim, solusio plasenta/plasenta terlepas dari tempat melekatnya dirahim,dan kelahiran premature). Selain itu, hipertensi pada kehamilan juga merupakan sumber utama penyebab kematian pada ibu (Lebang, 2015).

2. Partus Macet

Kecemasan pada ibu hamil akan menyebabkan hambatan memengaruhi kesehatan ibu dan janin. Janin dapat mengalami keterhambatan perkembangan atau gangguan emosi saat lahir nanti jika stress pada ibu tidak ditangani

dengan baik maka akan mempengaruhi kesehatan ibu dan bayi bahkan dapat mengakibatkan tingginya angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB) (Lebang, 2015).

3. Post Partum Blues

Kelahiran seorang anak akan menyebabkan timbulnya suatu tantangan mendasar terhadap struktur interaksi keluarga. Bagi seorang ibu, melahirkan bayi adalah suatu peristiwa yang sangat membahagiakan sekaligus juga suatu peristiwa yang berat, penuh tantangan dan kecemasan. Depresi pada ibu postpartum biasanya diawali dengan postpartum blues atau baby blues atau maternity blues. Postpartum blues merupakan suatu sindroma gangguan afek ringan yang sering terjadi dalam minggu pertama setelah persalinan tetapi seringkali terjadi pada hari ketiga atau keempat postpartum dan memuncak antara hari kelima dan keempat belas postpartum (Lebang, 2015).

2.2 Konsep Pendidikan Kesehatan

2.2.1 Pengertian Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan adalah suatu penerapan konsep pendidikan di dalam bidang kesehatan. Pendidikan kesehatan merupakan suatu kegiatan untuk memberikan atau meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan (Ali, 2010). Konsep dasar pendidikan merupakan suatu proses belajar. Hal ini berarti di dalam pendidikan itu terjadi

proses perkembangan atau perubahan ke arah yang lebih dewasa, lebih baik dan lebih matang pada diri individu, kelompok atau masyarakat, dari tidak tahu tentang nilai-nilai kesehatan menjadi tahu, dari tidak mampu mengatasi masalah kesehatan menjadi mampu mengatasi masalah kesehatan. Konsep ini berangkat dari asumsi bahwa manusia sebagai makhluk sosial dalam kehidupannya untuk mencapai nilai-nilai hidup di dalam masyarakat selalu memerlukan bantuan orang lain yang lebih dewasa, lebih mampu, lebih tahu dan sebagainya (Lebang, 2015).

Menurut Ali (2010) bahwa pendidikan kesehatan adalah komponen dari program kesehatan dan program kedokteran yang terencana guna menimbulkan perilaku, individu, kelompok dan masyarakat dengan melakukan upaya promotif dan preventif tanpa mengabaikan upaya kuratif dan rehabilitatif. WHO menyatakan bahwa secara umum tujuan pendidikan kesehatan adalah mengubah perilaku individu atau masyarakat dibidang kesehatan. Akan tetapi, perilaku mencakup hal yang luas sehingga perilaku perlu dikategorikan secara mendasar (Maulana, 2009).

2.2.2 Tujuan Pendidikan Kesehatan

Rumusan tujuan pendidikan kesehatan psikoedukasi menurut (Notoatmodjo, 2012) dapat dirinci sebagai berikut:

- a. Menjadikan kesehatan sebagai sesuatu yang bernilai dimasyarakat oleh sebab itu, pendidikan kesehatan bertanggung jawab mengarahkan cara-cara hidup sehat menjadi kebiasaan hidup masyarakat sehari-hari.
- b. Mendorong individu agar mampu secara mandiri atau berkelompok mengadakan kegiatan untuk mencapai tujuan hidup sehat.

- c. Mendorong penggunaan dan pengembangan secara tepat sarana pelayanan kesehatan yang ada.

Berdasarkan Mubarak (2007) menjelaskan bahwa tujuan utama pendidikan kesehatan adalah agar orang mampu:

- a. Menetapkan masalah dan kebutuhan mereka sendiri.
- b. Memahami apa yang dapat mereka lakukan terhadap masalahnya, dengan sumber daya yang ada pada mereka ditambah dengan dukungan dari luar.
- c. Mubarak (2007) menjelaskan bahwa tujuan pendidikan kesehatan yakni untuk memutuskan kegiatan yang paling tepat guna untuk meningkatkan taraf hidup sehat dan kesejahteraan masyarakat. Sedangkan tujuan dari pendidikan kesehatan menurut Undang – Undang Kesehatan No. 23 tahun 1992 dalam Mubarak (2007) yakni, meningkatkan kemampuan masyarakat untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan baik fisik, mental, dan sosialnya sehingga produktif secara ekonomi maupun secara sosial, pendidikan kesehatan disemua program kesehatan baik pemberantasan penyakit menular, sanitasi lingkungan, gizi masyarakat, pelayanan kesehatan maupun program kesehatan lainnya.

2.2.3 Metode Pendidikan Kesehatan

Metode adalah cara yang digunakan dalam mencapai suatu tujuan yang ingin dicapai. Sehingga yang dimaksud dengan metode pendidikan kesehatan adalah cara yang digunakan dalam mencapai tujuan dari pendidikan kesehatan yang akan dilakukan oleh tenaga kesehatan. Tujuan tersebut seperti meningkatnya pengetahuan dan pemahaman sasaran, maupun tujuan lain yang ingin dicapai oleh seseorang yang memberikan pendidikan kesehatan (Andina,

2019). Menurut (Notoatmodjo, 2012) metode pendidikan kesehatan dibagi menjadi 3 macam, yaitu :

a. Metode Individual

Metode ini dibagi menjadi 2 bentuk yaitu

- 1) Bimbingan dan penyuluhan (*Guidance and counseling*)
- 2) Wawancara (*interview*)

b. Metode Kelompok

Metode kelompok ini harus memperhatikan apakah kelompok tersebut besar atau kecil, karena metodenya akan lain. Efektifitas metodenya pun akan tergantung pada besarnya sasaran pendidikan.

1) Kelompok Besar

a) Ceramah

Metode yang cocok untuk yang berpendidikan tinggi maupun rendah.

b) Seminar

Metode ini cocok digunakan untuk kelompok besar dengan pendidikan menengah atas. Seminar sendiri adalah presentasi dari seorang ahli atau beberapa orang ahli dengan topik tertentu.

2) Kelompok Kecil

a) Diskusi Kelompok

Kelompok ini dibuat saling berhadapan, ketua kelompok menempatkan diri diantara kelompok, setiap kelompok punya kebebasan untuk mengutarakan pendapat, biasanya pemimpin mengarahkan agar tidak ada dominasi antar kelompok.

b) Curah pendapat (Brain storming)

Merupakan hasil dari modifikasi kelompok, tiap kelompok memberikan pendapatnya, pendapat tersebut di tulis di papan tulis, saat memberikan pendapat tidak ada yang boleh mengomentari pendapat siapapun sebelum semuanya mengemukakan pendapatnya, kemudian tiap anggota berkomentar lalu terjadi diskusi.

c) Bola salju (Snow balling)

Setiap orang di bagi menjadi berpasangan, setiap pasang ada 2 orang. Kemudian diberikan satu pertanyaan, beri waktu kurang lebih 5 menit kemudian setiap 2 pasang bergabung menjadi satu dan mendiskusikan pertanyaan tersebut, kemudian 2 pasang yang beranggotakan 4 orang tadi bergabung lagi dengan kelompok yang lain, demikian seterusnya sampai membentuk kelompok satu kelas dan timbulah diskusi

d) Kelompok-kelompok kecil (Buzz group)

Kelompok di bagi menjadi kelompok-kelompok kecil kemudian dilontarkan satu pertanyaan kemudian masing-masing kelompok mendiskusikan masalah tersebut dan kemudian kesimpulan dari kelompok tersebut dicari kesimpulannya

e) Bermain peran (Role play)

Beberapa anggota kelompok ditunjuk untuk memerankan suatu peranan misalnya menjadi dokter, perawat atau bidan, sedangkan anggotayang lain sebagai pasien atau masyarakat.

f) Permainan simulasi (Simulation game)

Metode ini merupakan gabungan antara role play dengan diskusi kelompok. Pesan-pesan kesehatan disajikan dalam beberapa bentuk permainan seperti permainan monopoli, beberapa orang ditunjuk untuk memainkan peranan dan yang lain sebagai narasumber.

c. Metode Massa

Pada umumnya bentuk pendekatan ini dilakukan secara tidak langsung atau menggunakan media massa. (Notoatmodjo, 2012)

2.2.4 Media Pendidikan Kesehatan

Media pendidikan kesehatan pada hakekatnya adalah alat bantu pendidikan disebut media pendidikan karena alat-alat tersebut merupakan saluran (channel) untuk menyampaikan kesehatan karena alat-alat tersebut digunakan untuk mempermudah penerimaan pesan-pesan kesehatan bagi masyarakat atau klien. (Nursalam, 2008)

a. Media Cetak

Media cetak sebagai alat untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan sangat bervariasi. Antara lain booklet, leaflet, flyer, flipchart, rubric dan poster

- 1) Booklet : digunakan untuk menyampaikan pesan dalam bentuk buku, baik tulisan maupun gambar.
- 2) Leaflet : melalui lembar yang dilipat, isi pesan bisa gambar/tulisan atau pun keduanya.

- 3) Flyer (selebaran) ; seperti leaflet tetapi tidak dalam bentuk lipatan.
- 4) Flip chart (lembar Balik) ; pesan/informasi kesehatan dalam bentuk lembar balik. Biasanya dalam bentuk buku, dimana tiap lembar (halaman) berisi gambar peragaan dan di baliknya berisi kalimat sebagai pesan/informasi berkaitan dengan gambar tersebut.
- 5) Rubrik/tulisan-tulisan : pada surat kabar atau majalah, mengenai bahasan suatu masalah kesehatan, atau hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan.
- 6) Poster : merupakan suatu bentuk media cetak berisi pesan pesan/informasi kesehatan, yang biasanya ditempel di temboktembok, di tempat-tempat umum, atau di kendaraan umum.
- 7) Foto : digunakan untuk mengungkapkan informasi - informasi kesehatan

b. Media Elektronik

Media elektronik adalah suatu media bergerak dan dinamis, dapat dilihat dan didengar dalam menyampaikan pesannya melalui alat bantu elektronik. Menurut (Nursalam, 2008) Media elektronik sebagai sarana untuk menyampaikan pesan-pesan atau informasi-informasi kesehatan, jenisnya berbeda-beda

- 1) Televisi : dapat dalam bentuk sinetron, sandiwara, forum diskusi/tanya jawab, pidato/ceramah, TV, quiz, atau cerdas cermat.
- 2) Radio : bisa dalam bentuk obrolan/tanya jawab, ceramah.
- 3) Video Compact Disc (VCD)
- 4) Slide : digunakan untuk menyampaikan pesan/informasi kesehatan.
- 5) Film strip : digunakan untuk menyampaikan pesan kesehatan.

c. Media Papan

Papan (billboard) yang dipasang di tempat-tempat umum dapat dipakai dan diisi dengan pesan-pesan atau informasi-informasi kesehatan. Media papan disini juga mencakup pesan-pesan yang ditulis pada lembaran seng yang ditempel pada kesadaran-kesadaran umum. (Nursalam, 2008)

2.2.5 Materi Pendidikan Kesehatan Persiapan Persalinan

Materi pendidikan dalam pendidikan kesehatan adalah melakukan persiapan persalinan terutama pada psikologis ibu hamil ditrimester III dengan menggunakan pendidikan guna mengurangi pengaruh negatif. Materi yang dapat diberikan atau upaya yang dapat dilakukan adalah:

a. Persiapan Persalinan

Persiapan persalinan diperlukan untuk mengurangi perasaan takut dan cemas akan nyeri yang dirasakan saat persalinan, sehingga ibu yang akan bersalin dapat memilih metode atau teknik latihan yang dapat mengurangi kecemasan dan nyeri yang dirasakan (Anik.M, 2010). Menurut Yulifah dan Yuswanto (2014) persiapan persalinan yang bertujuan untuk menyiapkan semua kebutuhan selama kehamilan maupun proses persalinan adalah segala sesuatu yang disiapkan dalam menyambut kelahiran anak oleh ibu hamil. Dalam membuat rencana persalinan, sebaiknya setiap ibu hamil dan suami mempunyai kesempatan untuk membuat suatu rencana persalinan. Hal-hal yang harus dipersiapkan untuk proses persalinan yaitu:

- 1) Memilih tenaga kesehatan terlatih sebagai penolong persalinan. Ibu hamil dan suami dapat menentukan siapakah yang akan menolong persalinan. Macam-

macam tenaga kesehatan untuk menolong persalinan yaitu bidan desa, bidan praktek swasta, dokter umum dan dokter ahli kebidanan.

- 2) Menentukan tempat persalinan. Ibu hamil dan suami dapat menentukan tempat bersalin yang diinginkan sehingga ibu merasa nyaman. Untuk menentukan tempat bersalin yang aman hal-hal yang harus diperhatikan yaitu lingkungan yang bersih dan aman, seperti di polindes, puskesmas rawat inap, bidan praktek swasta, rumah bersalin maupun di rumah asalkan memenuhi persyaratan tempat persalinan.
- 3) Menyiapkan transportasi ke tempat tenaga kesehatan dan ke tempat bersalin. Bila ibu memilih bersalin bukan dirumah sendiri maka ibu dan suami perlu mengetahui berapa jarak yang ditempuh ke fasilitas kesehatan, apakah tersedia kendaraan umum atau meminjam kendaraan keluarga ataupun menggunakan ambulans desa.
- 4) Pendamping persalinan, keberadaan pendamping persalinan akan membawa dampak yang baik pada proses persalinan karena dapat memberikan dukungan, semangat dan rasa aman
- 5) Biaya persalinan, berapa banyak biaya yang dibutuhkan dan bagaimana cara mengumpulkan biaya tersebut. Apakah ibu mempunyai jaminan pemeliharaan kesehatan, asuransi kesehatan, ataupun dana sehat dan tubulin (tabungan ibu bersalin).
- 6) Siapa yang akan menjaga keluarganya jika ibu tidak ada.
- 7) Donor darah, donor darah perlu dipersiapkan untuk persalinan sehingga ibu dan suami perlu mencari orang dengan golongan darah yang sama dan bersedia mendonorkan darahnya jika ibu memerlukan tambahan darah

- 8) Beberapa perlengkapan ibu dan bayi seperti kartu pemeriksaan kehamilan, pakaian ganti ibu, pakaian bayi maupun perlengkapan mandi ibu dan bayi

b. Konseling

Kecemasan dan ketakutan sering dipengaruhi oleh cerita-cerita yang menakutkan mengenai kehamilan maupun proses persalinan. Keadaan tersebut perlu diimbangi dengan pendidikan mengenai anatomi dan fisiologi kehamilan dan persalinan kepada penderita. Perkuat pengaruh yang positif misalnya dengan memberikan dukungan mental dan penjelasan tentang kebahagiaan akan mempunyai anak yang diinginkan dan dinantikan (Sholihah, 2012)

c. Menganjurkan dan mengajarkan latihan fisik dan relaksasi persiapan persalinan

Menganjurkan latihan-latihan fisik seperti senam hamil untuk memperkuat otot-otot dasar panggul, latihan pengendoran otot, melatih pernafasan, teknik mengedan yang baik dan latihan relaksasi (Sholihah, 2012)

d. Adaptasi

Mempersiapkan diri dengan berbagai informasi tentang hal-hal yang menyangkut persalinan adalah salah satu hal terbaik untuk menghadapi kecemasan. Informasi ini dapat diperoleh dengan mudah melalui buku-buku, majalah, internet atau bahkan mengikuti kelas ibu hamil.

Adaptasi dengan lingkungan bersalin akan dapat mengurangi rasa cemas pada ibu ini dapat dilaksanakan dengan mengadakan orientasi: memperkenalkan ruang bersalin, alat-alat kebidanan dan tenaga kesehatan (Andina, 2019).

e. Mengajarkan Ibu Asuhan Sayang Ibu

Selain memberikan dukungan dan bimbingan, usaha lainnya yang dapat diberikan pada ibu bersalin menurut (Sondakh, 2013) asuhan sayang ibu, yaitu:

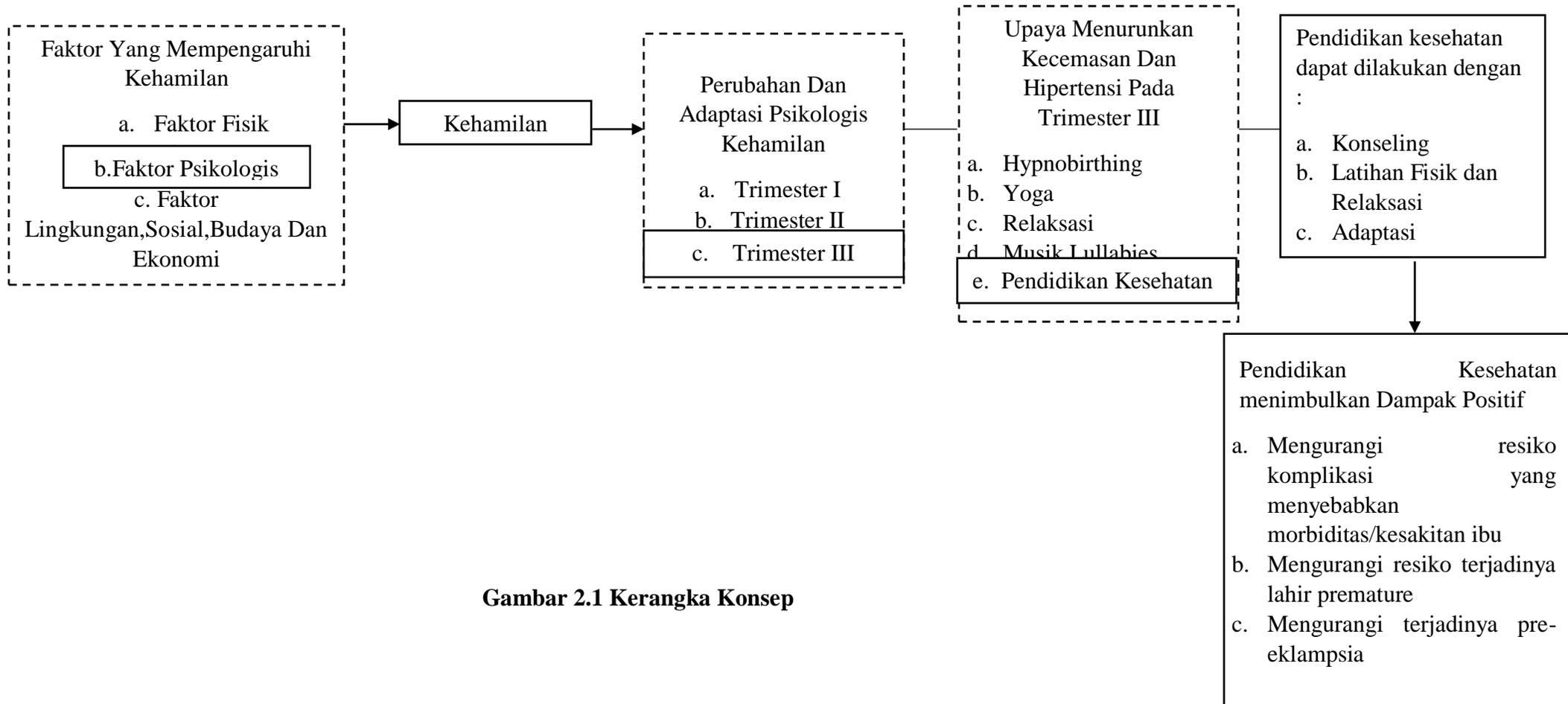
- 1) Asuhan yang aman, berdasarkan evidence based, dan turut meningkatkan angka kelangsungan hidup ibu.
- 2) Membantu ibu merasa nyaman dan aman selama proses persalinan yang menghargai kebiasaan budaya, praktik keagamaan dan kepercayaan, serta melibatkan ibu dan keluarga sebagai pembuat keputusan, yang secara emosional sifatnya mendukung. Asuhan sayang ibu melindungi hak-hak ibu untuk mendapatkan privasi dan menggunakan sentuhan bila diperlukan
- 3) Menghormati kenyataan bahwa kehamilan dan persalinan merupakan proses alamiah dan bahwa intervensi yang tidak perlu dan pengobatan untuk proses alamiah harus dihindarkan
- 4) Berpusat pada ibu dan bukan pada petugas kesehatan selalu mengutamakan terlebih dahulu kecara pengobatan yang sederhana dan non-intervensi sebelum berpaling keteknologi
- 5) Menjamin bahwa ibu dan keluarganya diberitahu tentang apa yang sedang terjadi dan apa yang bisa diharapkan
- 6) Bidan harus memastikan pendamping ibu yang akan mendampingi saat persalinan (suami, ibu, mertua, saudara perempuan, teman)
- 7) Ibu yang mendapatkan dukungan emosional selama persalinan akan mendukung waktu persalinan yang lebih singkat, intervensi yang lebih sedikit, dan hasil persalinan yang lebih baik (Sondakh, 2013).

2.3 Kerangka Konsep

Kehamilan merupakan sesuatu yang wajar terjadi pada wanita yang produktif. Pada setiap masa kehamilan ibu akan mengalami beberapa faktor yang mempengaruhi kehamilan yaitu faktor fisik, faktor psikologis maupun perubahan psikologis yang cukup spesifik sebagai reaksi dari apa yang dirasakan pada masa kehamilan, faktor lingkungan, sosial, budaya dan ekonomi. Beberapa kondisi ibu pada sejak masa kehamilan mengalami perubahan dan adaptasi psikologis kehamilan yaitu pada trimester I, trimester II, trimester III. Upaya yang dapat menurunkan kecemasan dan hipertensi pada trimester III yaitu hypnobirthing, yoga, relaksasi, musik lullabies dan pendidikan kesehatan.

Pendidikan kesehatan dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu konseling, latihan fisik dan relaksasi, adaptasi maupun mengajarkan asuhan sayang ibu. Pendidikan kesehatan menimbulkan dampak positif seperti mengurangi resiko komplikasi yang menyebabkan morbiditas/kesakitan ibu, mengurangi resiko terjadinya lahir premature dan mengurangi terjadinya pre-eklampsia.

2.3.1 Kerangka Konsep



Gambar 2.1 Kerangka Konsep