

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Telaah Pustaka**

##### **1. Kecemasan Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid-19**

###### **a. Teori Kecemasan**

###### **1) Pengertian Kecemasan**

- a) Kecemasan adalah suatu perasaan tidak santai yang samar-samar karena adanya ketidaknyamanan atau rasa takut yang disertai suatu respons otonom <sup>27</sup>
- b) Menurut Hawari kecemasan adalah suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan menghadapi ancaman. Pengaruh tuntutan, persaingan, serta bencana yang terjadi dalam kehidupan dapat membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologi. Salah satu dampak psikologis yaitu ansietas atau kecemasan <sup>28</sup>.
- c) Kecemasan adalah perasaan was-was, khawatir, takut yang tidak jelas atau tidak nyaman seakan-akan terjadi sesuatu yang mengancam <sup>29</sup>.
- d) Kecemasan adalah suatu sinyal yang menyadarkan serta memperingatkan adanya suatu bahaya yang mengancam dan

memungkinkan seseorang mengambil suatu tindakan untuk mengatasi ancaman<sup>30</sup>.

- e) Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih utuh, perilaku dapat terganggu tetapi dalam batas-batas normal<sup>28</sup>.

Kecemasan dicirikan dengan adanya perasaan takut menghadapi masa yang akan datang, ketidakpastian masa yang akan datang, perasaan khawatir akan adanya sikap emosional yang ditandai secara khas oleh perasaan gelisah, keadaan resah, timbulnya gerakan-gerakan yang berlebihan, perasaan tegang secara psikologis, terdapatnya suatu keadaan tidak seimbang karena adanya beberapa tuntutan psikologis yang mengarah ke suatu tingkah laku yang cenderung menuntut adanya pemuasan segera, secara fisiologis merupakan suatu reaksi stres yaitu adanya perubahan pada individu sebagai akibat pengaruh stres. Kecemasan dalam batas-batas tertentu dianggap cukup signifikan sebagai peringatan adanya ancaman atau bahaya sehingga individu dapat mempersiapkan proses penyesuaian diri yang lebih aktif, tetapi kecemasan dalam taraf tinggi dapat menyebabkan terganggunya keseimbangan sehingga tingkah laku menjadi tidak efisien. Kecemasan hanya akan bernilai positif bagi individu bila

berfungsi dalam taraf wajar dan hal ini sifatnya individual. *Spielberger* mengemukakan konsep tentang kecemasan dengan membedakan antara *anxiety state* dan *anxiety trait*. *Anxiety state* (kecemasan sesaat) dikarakteristikan oleh individu secara subyektif.

Kecemasan sesaat merupakan kecemasan individu pada suatu kondisi atau pada saat tertentu. Secara tidak sadar individu mengalami perasaan-perasaan takut atau tegang yang disertai dengan aktifnya system saraf otonom, kadarnya akan meningkat pada keadaan yang dianggap mengancam dan akan menurun pada keadaan yang tidak menekan atau dianggap tidak membahayakan.

## 2) Tingkat Kecemasan

Menurut Sutejo<sup>27</sup>, tingkat kecemasan dibagi menjadi:

### a) Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam hidup sehari-hari, sehingga menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Kecemasan menumbuhkan motivasi belajar serta menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas.

b) Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang dapat membuat seseorang untuk memusatkan perhatian pada hal penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif, tetapi dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah.

c) Kecemasan Berat

Kecemasan ini sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Adanya kecenderungan untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik serta tidak dapat berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu hal

d) Tingkat Panik

Kecemasan berhubungan dengan ketakutan dan merasa diteror, serta tidak mampu melakukan apapun walaupun dengan pengarahan. Panik meningkatkan aktifitas motoric, menurunkan kemampuan berhubungan dengan orang lain, persepsi menyimpang, serta kehilangan pemikiran rasional.

### 3) Batasan Karakteristik Kecemasan

Menurut Sutejo 27 batasan karakteristik kecemasan antara lain :

- a) Perilaku (*Behavioral*): menurunnya produktivitas, gerak-gerik yang asing, gelisah, Pandangan sekilas (*glancing about*), hipervigilensi, insomnia, rendahnya kontak mata, keresahan, perilaku mengamati, cemas pada perubahan peristiwa hidup
- b) Afektif: Perasaan menderita, Aprehensif, perasaan kesusahan, ketakutan, merasa tidak cukup, tidak berdaya, iritabilitas, kugugupan, terlalu gembira, bingung, perasaan menyesal, cemas.
- c) Psikologis: Takanan wajah, tremor tangan, meningkatnya produksi keringat, meningkatnya tekanan, gemetar (*trembling*), kegoyahan (*shakiness*), suara gemetar
- d) Simpatetik (*Sympathetic*): Alterasi pada pola respiratori, anoreksia, refleks cepat, eksitasi kardiovaskular, diare, mulut kering, muka menjadi merah, palpitasi jantung, meningkatnya tekanan darah, meningkatnya kecepatan detak jantung, meningkatnya kecepatan respiratori, pelebaran pupil, vasokonstriksi superfisial, kegugupan, merasa Lelah.

- e) Parasimpatik: sakit abdominal, alterasi pada pola tidur, menurunnya kecepatan jantung, menurunnya tekanan darah, diare, pusing, kelelahan, mual, sensasi geli yang ekstrim, sering berkemih.
- f) Kognitif: alterasi perhatian, alterasi konsentrasi, kesadaran akan gejala psikologis, bingung, memblokir pikiran, menurunnya kemampuan perseptual, hilangnya kemampuan untuk belajar, hilangnya kemampuan untuk memecahkan masalah, perasaan takut, pelupa, preokupasi, ruminasi, kecenderungan untuk menyalahkan orang lain.

#### 4) Faktor Predisposisi Kecemasan

Stuart dan Larai menyatakan factor penyebab terjadinya kecemasan. Adapun teori yang dapat menjelaskan kecemasan antara lain 30 :

##### a) Faktor Biologis

Teori biologis menunjukkan bahwa otak mengandung reseptor khusus yang dapat meningkatkanneuroregulator inhibisi (GABA) yang berperan penting dalam mekanisme biologis yang berkaitan dengan kecemasan 30. *Reseptor benzodiazepine* yang terdapatdi otak dapat membantu mengatur kecemasan. Penghambat GABA juga

berperan penting dalam mekanisme biologis yang berhubungan dengan kecemasan sebagaimana halnya dengan endorfin. Kecemasan mungkin disertai dengan gangguan fisik dan selanjutnya menurunkan kapasitas seseorang untuk mengatasi stressor.

b) Faktor Psikologis

Faktor psikologis dapat dilihat dari pandangan psikoanalitik, pandangan interpersonal, dan pandangan perilaku.

(1) Pandangan Psiko Analitik

Kecemasan adalah konflik emosional yang terjadi antara dua elemen kepribadian seseorang dan superego. Id mewakili dorongan insting dan impuls primitive, sedangkan superego mencerminkan hati nurani seseorang dan dikendalikan oleh norma-norma budaya seseorang. Ego berfungsi menengahi tuntutan dari dua elemen yang bertentangan dan fungsi kecemasan adalah mengingatkan ego bahwa ada bahaya.

(2) Pandangan Interpersonal

Kecemasan timbul akibat perasaan takut tidak adanya penerimaan dan penolakan interpersonal.

Kecemasan berhubungan dengan perkembangan trauma, seperti perpisahan dan kehilangan, yang menimbulkan kelemahan spesifik. Orang yang mengalami harga diri rendah terutama mudah mengalami perkembangan kecemasan yang berat.

(3) Pandangan Perilaku

Kecemasan menjadi produk frustrasi yaitu segala sesuatu yang mengganggu kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Pakar perilaku menganggap sebagai dorongan belajar berdasarkan keinginan dari dalam untuk menghindari kepedihan. Individu yang terbiasa dengan kehidupan dini dihadapkan pada ketakutan berlebihan, sering menunjukkan kecemasan dalam kehidupan selanjutnya.

c) Sosial Budaya

Kecemasan dapat ditemukan dengan mudah dalam keluarga. Faktor ekonomi dan latar belakang pendidikan berpengaruh terhadap terjadinya kecemasan

d) Faktor Presipitasi

Faktor presipitasi dibedakan menjadi berikut:

- (1) Ancaman integritas seseorang meliputi ketidakmampuan fisiologis yang akan datang atau



menurunnya kapasitas untuk melakukan aktivitas hidup sehari-hari.

- (2) Ancaman terhadap sistem diri seseorang dapat membahayakan identitas, harga diri, dan fungsi sosial yang terintegrasi seseorang

#### 5) Tanda dan Gejala Kecemasan

Tanda dan gejala kecemasan antara lain:

- a) Cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri serta mudah tersinggung
- b) Merasa tegang, tidak tenang, gelisah, dan mudah terkejut
- c) Pasien mengatakan takut bila sendiri, atau pada keramaian dan banyak orang
- d) Mengalami gangguan pola tidur dan disertai mimpi yang menegangkan
- e) Gangguan konsentrasi dan daya ingat
- f) Adanya keluhan somatik, misalnya rasa sakit pada otot dan tulang belakang, pendengaran yang berdenging atau berdebar-debar, sesak napas, mengalami gangguan pencernaan, berkemih atau sakit kepala

#### 6) Alat Ukur Kecemasan

Utomo menyebutkan alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan seseorang, antara lain:

a) *Visual Analoge Scale for Anxiety (VAS-A)*

VAS didasarkan pada skala 100 mm berupa garis horizontal, dimana ujung sebelah kiri menunjukkan tidak ada kecemasan dan ujung sebelah kanan menandakan kecemasan maksimal. Skala VAS dalam bentuk horizontal terbukti menghasilkan distribusi yang lebih seragam dan lebih sensitive<sup>31</sup>. Responden diminta memberi tanda pada sebuah garis horizontal tersebut kemudian dilakukan penilaian.

b) *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)*

Skala HARS pertama kali digunakan pada tahun 1959, yang diperkenalkan oleh *Max Hamilton* dan sekarang telah menjadi standart dalam pengukuran kecemasan terutama pada penelitian *trial clinic*. Skala HARS yang dikutip Nursalam<sup>32</sup> terdiri atas 14 item penilaian kecemasan, antara lain:

- (1) Perasaan cemas: firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung
- (2) Ketegangan: merasa tegang, gelisah, gemetar, mudah terganggu dan lesu
- (3) Ketakutan: takut terhadap gelap, terhadap orang asing, takut bila ditinggal sendiri dan takut pada binatang besar

- (4) Gangguan tidur: sukar mulai tidur, terbangun pada malam hari, tidur tidak pulas dan mimpi buruk
- (5) Gangguan kecerdasan: penurunan daya ingat, mudah lupa dan sulit konsentrasi
- (6) Perasaan depresi: hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hobi, sedih, perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari
- (7) Gejala *somatic*: nyeri pada otot-otot dan kaku, gertakan gigi, suara tidak stabil dan kedutan otot
- (8) Gejala *sensorik*: perasaan ditusuk-tusuk, penglihatan kabur, muka merah dan pucat serta merasa lemah
- (9) Gejala *kardiovaskuler*: takikardi, nyeri di dada, denyut nadi mengeras, dan detak jantung hilang sekejap
- (10) Gejala pernapasan: rasa tertekan didada, perasaan tercekik, sering menarik napas Panjang dan merasa napas pendek
- (11) Gejala *gastrointestinal*: sulit menelan, obstipasi, berat badan menurun, mual dan muntah, nyeri lambung sebelum dan sesudah makan, perasaan panas diperut

- (12) Gejala *urogenital*: sering kencing, tidak dapat menahan kencing
- (13) Gejala *vegetative*: mulut kering, mudah berkeringat, muka merah, bulu roma berdiri, pusing atau sakit kepala
- (14) Perilaku sewaktu wawancara: gelisah, jari-jari gemetar, mengkerutkan dahi atau kening, muka tegang, tonus otot meningkat, nafas pendek dan cepat.

Cara penilaian HRS-A dengan system skoring yaitu:

Cara penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori:

- (1) Skor 0 = tidak ada gejala
- (2) Skor 1 = ringan (1 gejala)
- (3) Skor 2 = sedang (2 gejala)
- (4) Skor 3 = berat (lebih dari dua gejala)
- (5) Skor 4 = sangat berat (semua gejala)

Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlahkan nilai skor dan item 1-14 dengan hasil:

- (1) Bila skor <14 = tidak kecemasan
- (2) Skor 14-20 = cemas ringan
- (3) Skor 21-27 = cemas sedang
- (4) Skor 28-41 = cemas berat

(5) Skor 42-56 = panik.

c) Spileberg State Trait Anxiety Inventory (STAI)

Diperkenalkan oleh Spielberg pada tahun 1983.

Kuisisioner ini terdiri dari 40 pertanyaan mengenai perasaan seseorang yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan seseorang yang dirasakan saat ini dan kecemasan yang dirasakan selama ini.

d) Visual Numeric Rating Scale of Anxiety (VNRS-A)

Pasien diminta menyatakan menggambarkan seberapa besar kecemasan yang dirasakan. VNRS-A menggunakan skala dari angka 0 (nol) sampai 10 (sepuluh), dimana 0 menunjukkan tidak cemas, 1-3 cemas ringan, 4-6 cemas sedang, 7-9 cemas berat, dan 10 menunjukkan tingkat panik.

e) *Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS)*

PASS adalah kuesioner yang terdiri dari 31 item yang valid dan handal yang dirancang untuk mendeteksi masalah kecemasan pada ibu hamil dan nifas, yang membedakan antara kecemasan tinggi dan rendah dengan mengukur empat hal yang menunjukkan gejala spesifik kecemasan seperti yang muncul pada wanita pada saat melahirkan. Domain-domain ini membentuk subskala yang meliputi:

- (1) Kekhawatiran yang berlebihan atau ketakutan tertentu
- (2) Perfeksionis, control dan trauma
- (3) Kecemasan sosial
- (4) Kecemasan dan penyesuaian akut

PASS di gunakan pada ibu dalam masa perinatal yaitu hamil atau kurang dari 1 tahun pascapersalinan yang berusia 18 tahun ke atas. PASS bukanlah skala diagnostik. Namun untuk tujuan klinis, akan berguna untuk memiliki beberapa indikasi sifat gejala kecemasan yang dialami 33

**Tabel 2**  
**Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS)**

No	Pertanyaan	Gejala kecemasan yang menunjukkan gangguan
<b>Kekhawatiran yang berlebihan atau ketakutan tertentu</b>		
1	Khawatir tentang bayi / kehamilan	Kecemasan umum / spesifik
2	Tkut bahwa bahaya akan datang kepada bayi	Kecemasan umum / ketakutan spesifik
3	Perasaan takut bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi	Kecemasan umum, panik
4	Khawatir tentang banyak hal	Kecemasan umum
5	Khawatir tentang masa depan	Kecemasan umum
6	Merasa kewalahan	Kecemasan umum, panik
7	Ketakutan yang sangat kuat tentang sesuatu misalnya jarum, darah, lahir, sakit dan lain-lain	Fobia
8	Tiba-tiba merasa ketakutan dan ketidaknyamanan yang ekstrem	Fobia, panik
9	Pikiran berulang yang sulit dikontrol	Kecemasan umum, obsesif

10	Kesulitan tidur bahkan ketika saya memiliki kesempatan untuk tidur	
<b>Perfeksionis, control dan trauma</b>		
11	Harus melakukan sesuatu dengan cara atau perintah tertentu	Perfeksionisme, obsesif, konfulsif
12	Menginginkan segala sesuatunya menjadi sempurna	Perfeksionisme, obsesif
13	Perlu mengendalikan banyak hal	Perfeksionisme, obsesif, trauma
14	Kesulitan berhenti memeriksa dan melakukan sesuatu dan lebih	Obsesif, kompulsif
15	Merasa gelisah atau mudah Terkejut	
16	Kekhawatiran tentang pikiran yang berulang	Trauma, kecenderungan obsesif
17	Menjadi berjaga-jaga atau perlu di waspadai	Trauma
18	Kesal karena kenangan, mimpi, atau mimpi buruk	Trauma
<b>Kecemasan Sosial</b>		
19	Khawatir bahwa saya akan mempermalukan diri sendiri didepan orang lain	Sosial-interpersonal
20	Takut orang lain akan menilai saya secara negatif	Sosial-interpersonal
21	Merasa sangat tidak nyaman dikeramaian	Sosial-interpersonal, ketakutan spesifik
22	Menghindari kegiatan sosial karena saya mungkin grogi	Sosial-interpersonal
23	Menghindari hal-hal yang menyamkut saya	Gejala kecemasan umum, Fobia
<b>Kecemasan dan penyesuaian akut</b>		
24	Merasa terpisah, seperti melihat diri sendiri di film	Disosiasi, trauma, panik
25	Lupa waktu dan tidak dapat mengingat apa yang terjadi	Disosiasi, trauma, panik
26	Kesulitan menyesuaikan diri dengan perubahan terkini	Penyesuaian
27	Merasa cemas sehingga tidak mampu melakukan sesuatu	Penyesuaian diri, gejala umu kecemasan
28	Sulit berkonsentrasi	Panik
29	Takut kehilangan kendali	Gejala umum kecemasan, panik
30	Merasa panik	Panik
31	Perasaan gelisah	Panik, penyesuaian, kecemasan umum

Nilai skor:

0-20 = Tanpa gejala kecemasan

21-41 = gejala kecemasan ringan-sedang

42-93 = gejala kecemasan berat

b. Teori Kehamilan

1) Pengertian Kehamilan

- a) Kehamilan adalah proses reproduksi yang memerlukan perawatan secara khusus agar berlangsung dengan baik <sup>34</sup>
- b) Kehamilan merupakan masa peralihan dalam kehidupan seorang perempuan dimana terjadinya proses pertemuan spermatozoa dan ovum sehingga akan menyebabkan perubahan secara fisik dan psikologis yang secara bertahap terbagi menjadi 3 trimester yaitu trimester satu (bulan ke1-3), trimester dua (bulan4-6), trimester tiga (bulan7-10) <sup>35</sup>.

Kehamilan dapat menjadi pengalaman yang sangat berkesan dan menyenangkan jika ibu hamil bisa memahami dan kemudian belajar menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Kehamilan dibagi menjadi tiga trimester yang masing-masing terdiri atas tiga bulan. Tiap trimester dibagi lagi menjadi hitungan minggu. Trimester pertama adalah usia kehamilan 0-14 minggu, trimester kedua adalah usia kehamilan 15-27 minggu, trimester ketiga adalah usia kehamilan 28-40 minggu <sup>36</sup>.



## 2) Perubahan Fisik dan Psikologis Ibu Hamil

### a) Perubahan Fisiologis Pada Ibu Hamil

(1) Pada sistem reproduksi payudara terjadi kenaikan hormon estrogen dan progesteron pada kehamilan menyebabkan terjadinya peningkatan aliran darah ke payudara dan peningkatan hormone prolactin sehingga menyebabkan payudara menjadi tegang, pembesaran pada buah dada, putting susu, aerola, serta *folikel Montgomery* (kelenjar kecil yang mengelilingi putting susu) serta akan muncul striae dimana hal ini disebabkan karena pembesaran pada payudara. Selain itu juga terjadi sekresi kolostrum.

(2) Pada system reproduksi uterus terjadi peningkatan jumlah estrogen dan progesteron. Pada umur kehamilan bulan ke-3/minggu ke-12 uterus dapat dipalpasi di atas simpisis pubis. Kontraksi uterus pada dinding abdomen (*Braxton Hicks Sign*) juga akan dirasakan pada usia kehamilan lebih dari 16 minggu, dengan karakteristik sebagai berikut: kontraksi ireguler/tidak menentu, kontraksi tidak sakit yang terjadi terus menerus sepanjang kehamilan. Adanya peningkatan vaskularisasi, hiperplasi, hipertropi menyebabkan ujung

serviks lembut (*Goodell sign*), serta terjadi gerakan pasif fetus yang tidak terikat (*ballotement*).

- (3) Vagina dan vulva menjadi berwarna ungu kebiru-biruan yang terjadi pada mukosa vagina dan serviks akibat terjadinya kenaikan vaskularisasi. Serta adanya peningkatan estrogen dan progesteron menyebabkan rangsangan serviks sehingga menyebabkan *leukorrhea* (lendir putih kental). Pada kehamilan menyebabkan pH vagina menjadi asam yang berguna untuk menghambat pertumbuhan bakteri dimana sekresi vagina berkisar 3,5-6
- (4) Sistem kardiovaskuler pada kehamilan menyebabkan terjadinya anemia hal ini akibat hemodilusi yaitu peningkatan volume darah 40-50%, peningkatan volume plasma. Kehamilan juga menyebabkan hipotensi supinasio disebabkan vena cava inferior tertekan oleh uterus karena kenaikan volume darah yang menyebabkan kenaikan curah jantung sehingga jantung memompa dengan kuat dan terjadi dilatasi serta progesteron merangsang relaksasi otot polos. Oedema, varises vena serta vulva dan hemoroid, hal ini terjadi karena tekanan pada vena iliaka serta vena cava inferior oleh uterus menimbulkan kenaikan tekanan vena serta

mengurangi aliran darah ke kaki paling utama pada posisi lateral. Ibu hamil juga sering merasakan sakit kepala atau pusing, hal ini karena Rahim yang membesar menekan pembuluh darah serta aliran darah yang berupaya mengimbangi sirkulasi darah yang bertambah Bersama dengan pertumbuhan janin

- (5) Pada sistem respirasi terjadi dispnea atau sesak napas juga sering dirasakan oleh ibu hamil, hal ini terjadi karena kenaikan oksigen 15-20%.
- (6) Sistem perkemihan terjadi peningkatan frekuensi berkemih, hal ini disebabkan oleh penurunan tonus bladder serta peningkatan hormone progesterone menyebabkan relaksasi otot polos.
- (7) Sistem gastrointestinal/pencernaan terjadi mual muntah pada awal kehamilan, juga yang sering dikeluhkan oleh Ibu hamil, hal ini terjadi karena kenaikan *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG) serta berubahnya metabolisme karbohidrat. Konstipasi juga terjadi akibat pengosongan lambung menjadi lambat dikarenakan meningkatnya hormon progesteron yang menimbulkan penurunan gerakan tonus otot serta memperlambat pada proses *digesif*.

- (8) Pada sistem musculoskeletal terjadi nyeri sendi, ini terjadi akibat kenaikan estrogen yang menyebabkan terjadinya elastisitas serta relaksasi ligament.
- (9) Sistem integument yaitu perubahan warna kulit dimana munculnya garis kehitaman pada perut (*linea nigra*), kulit wajah menjadi gelap (*clasma gravidarum*), aerola menjadi menjadi lebih hitam dan puting susu lebih menonjol, hal ini disebabkan karena meningkatnya hormon estrogen dan progesterone yang merangsang peningkatan penyimpanan melamin
- (10) Sistem endokrin pada laktasi disebabkan oleh stimulasi kontraksi uterus dan meningkatnya hormon prolaktin serta hormon oksitosin 17.

b) Perubahan Psikologis Pada Ibu Hamil

Perubahan kondisi fisik dan emosional yang kompleks, memerlukan adaptasi terhadap penyesuaian pola hidup dengan proses kehamilan yang terjadi. Konflik antara keinginan prokreasi, kebanggaan yang ditumbuhkan dari norma-norma sosiokultural dan persoalan dalam kehamilan itu sendiri, dapat merupakan pencetus berbagai reaksi psikologis, mulai dari reaksi emosional ringan hingga ke tingkat gangguan jiwa yang berat. Dukungan psikologik dan perhatian akan memberi dampak terhadap pola kehidupan

soial (keharmonisan, penghargaan, pengorbanan, kasih sayang dan empati ) pada wanita hamil dan dari aspek teknis, dapat mengurangi aspek sumber daya (tenaga ahli, cara penyelesaian persalinan normal, akselerasi, kendali nyeri dan asuhan neonatal) 35. Hubungan episode kehamilan dengan reaksi psikologis yang terjadi:

(1) Trimester Pertama

Sering terjadi fluktuasi lebar aspek emosional sehingga periode ini mempunyai resiko tinggi untuk terjadinya pertengkaran atau rasa tidak nyaman. Dalam trimester pertama wanita harus beradaptasi terhadap perubahan bentuk tubuhnya. Pembesaran uterus menekan kandung kemih dan rectum sehingga dapat menyebabkan seringnya buang air kecil dan konstipasi. Peningkatan kadar estrogen dapat menyebabkan penurunan libido pada ibu hamil, mual dan muntah terjadi sebagai respon terhadap meningkatnya kadar *hormone Chorionic Gonadotropin*. Pada saat ini ibu hamil merasa takut mengalami kegagalan dalam kehamilan.

(2) Trimester Kedua

Fluktuasi emosional sudah mulai mereda dan perhatian wanita hamil lebih terfokus pada berbagai perubahan tubuh yang terjadi selama kehamilan, kehidupan seksual

keluarga dan hubungan batiniah dengan bayi yang dikandungnya

Trimester kedua sering disebut sebagai pancaran Kesehatan, saat ibu merasa sehat. Ini disebabkan selama trimester ini umumnya wanita sudah merasa baik dan terbebas dari ketidaknyamanan kehamilan. Tubuh ibu sudah terbiasa dengan kadar hormone yang lebih tinggi dan rasa tidak nyaman karena hamil sudah berkurang. Perut ibu belum terlalu besar sehingga belum dirasakan sebagai beban. Ibu sudah menerima kehamilannya dan mulai dapat menggunakan energi dan pikirannya secara lebih konstruktif. Banyak ibu yang merasa terlepas dari rasa kecemasan dan rasa tidak nyaman seperti yang dirasakannya pada trimester pertama dan merasakan meningkatnya libido <sup>37</sup>.

Menurut budaya kepercayaan menghubungkan tipe gerakan janin dengan jenis kelamin bayi yang dikandungnya dapat menimbulkan rasa cemas dan depresi pada sebagian ibu hamil jika kepercayaan tersebut berbeda dengan harapan. Ibu hamil juga sering merasa khawatir tentang kesehatan janin yang dikandungnya akan lahir cacat.

### (3) Trimester Ketiga

(a) Berkaitan dengan bayangan resiko kehamilan dan proses persalinan sehingga wanita hamil sangat emosional dalam upaya mempersiapkan atau mewaspadaai segala sesuatu yang mungkin akan dihadapi

(b) Sejumlah ketakutan terlihat selama trimester ketiga. Wanita mungkin khawatir terhadap hidupnya dan bayinya, dia tidak akan tahu kapan dia melahirkan. Ibu mulai merasa takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang akan timbul pada waktu melahirkan. Rasa tidak nyaman timbul kembali karena perubahan *body image* yaitu merasa dirinya aneh dan jelek. Wanita juga mengalami proses berduka seperti kehilangan perhatian dan hak istimewa yang dimiliki selama kehamilan, terpisahnya bayi dari bagian tubuhnya, merasa kehilangan kandungan dan menjadi kosong. Perasaan mudah terluka juga terjadi pada masa ini. Wanita tersebut mungkin merasa canggung, jelek, tidak rapi, dia membutuhkan perhatian yang lebih besar dari pasangannya. Pada pertengahan trimester ketiga,

hasrat seksual tidak setinggi pada trimester kedua karena abdomen menjadi sebuah penghalang<sup>37</sup>.

- (c) Pada trimester ketiga kebanyakan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan fisik. Semua sistem kardiovaskular, ginjal, pulmonal, gastrointestinal, endokrin mengalami perubahan jelas yang dapat menyebabkan sesak nafas saat aktifitas dan rasa panas. Ibu hamil akan memperlihatkan kecemasan yang meningkat saat tanggal persalinan mendekat.

c. Teori Covid-19

1) Pengertian Covid-19

*Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)* adalah penyakit menular yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2)*. SARS-CoV-2 merupakan coronavirus jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Ada setidaknya dua jenis *coronavirus* yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat seperti *Middle East Respiratory Syndrome (MERS)* dan *Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)*. Tanda dan gejala umum infeksi COVID-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk dan sesak napas. Masa inkubasi rata-rata 5-6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari. Pada kasus COVID-19 yang berat dapat



menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian. Pada tanggal 31 Desember 2019, WHO China *Country Office* melaporkan kasus pneumonia yang tidak diketahui etiologinya di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Cina. Pada tanggal 7 Januari 2020, China mengidentifikasi kasus tersebut sebagai jenis baru coronavirus. Pada tanggal 30 Januari 2020 WHO menetapkan kejadian tersebut sebagai Kedaruratan Kesehatan Masyarakat yang Meresahkan Dunia (KKMMD)/*Public Health Emergency of International Concern* (PHEIC) dan pada tanggal 11 Maret 2020, WHO sudah menetapkan COVID-19 sebagai pandemic Varian *SARS-CoV-2* 1.

Dari data yang dikeluarkan WHO, saat ini ditemukan beberapa varian *SARS-CoV-2* penyebab COVID-19, antara lain:

- a) *Varian Alfa* (B.1.17) yang pada awalnya ditemukan di Inggris sejak September 2020
- b) *Varian Beta* (B.1.351/B.1.351.2/B.1.351.3) yang pada awalnya ditemukan di Afrika Selatan sejak Mei 2020
- c) *Varian Gamma* (P.1/P.1.1/P.1.2) yang pada awalnya ditemukan di Brazil sejak November 2020
- d) *Varian Delta* (B.1.617.2/AY.1/AY.2/AY.3) yang pada awalnya ditemukan di India sejak Oktober 2020
- e) *Varian Lota* (B.1526) yang pada awalnya ditemukan di Amerika sejak November 2020

- f) *Varian Kappa* (B.1617.1) yang pada awalnya ditemukan di India sejak Oktober 2020
- g) *Varian Lamda* (c.37) yang pada awalnya di temukan di Peru sejak Desember 2020<sup>38</sup>

## 2) Cara Penularan Virus Corona

Ada dugaan bahwa virus Corona awalnya ditularkan dari hewan ke manusia. Namun kemudian diketahui bahwa *virus Corona* juga menular dari manusia ke manusia.

Seseorang dapat tertular COVID-19 melalui berbagai cara, antara lain:

- a) Menghirup percikan ludah (*droplet*) yang keluar saat penderita COVID-19 batuk atau bersin
- b) Memegang mulut atau hidung tanpa mencuci tangan terlebih dahulu setelah menyentuh benda yang terkena cipratan ludah penderita COVID-19
- c) Kontak jarak dekat dengan penderita COVID-19
- d) Virus Corona gampang menyebar di ruangan tertutup, dengan ventilasi udara yang buruk dan ramai banyak orang. Hal ini disebabkan partikel aerosol bisa melayang-layang di udara atau mengambang di ruangan berventilasi buruk

Dokter spesialis paru dari RSUP Persahabatan, Dr. dr. Erlina Burhan, M.Sc., SpP(K) lewat *Webminar Isolasi Mandiri*

*Pasien Covid-19*, jumat (3/7/2021) menjabarkan, ada beberapa celah penularan Covid-19 yang perlu diwaspadai, antara lain:

- a) Makan Bersama dengan orang yang tidak tinggal serumah atau status kesehatannya tidak diketahui dengan pasti
- b) Menghadiri pemakaman atau melayat karena rentan kerumunan
- c) Pertemuan atau rapat tatap muka, terlebih apabila dilakukan dalam waktu lama dan diruangan tertutup (indoor)
- d) Olahraga Bersama, terlebih jika dilakukan di ruangan tertutup atau dilakukan beramai-ramai dengan orang lain tanpa masker
- e) Melepas masker saat sesi foto Bersama di suatu acara
- f) Menghadiri acara kumpul-kumpul, tirakatan, pernikahan
- g) Menerima kunjungan tamu kerumah; biasanya celah penularan justru berasal dari orang terdekat seperti anak, menantu, cucu, kerabat, atau teman yang dianggap dekat dan berkunjung tanpa masker
- h) Naik transportasi umum
- i) Mengunjungi mall, restoran, atau tempat umum yang ramai pengunjung

### 3) Tanda dan Gejala Terinfeksi Virus Corona

- a) Gejala awal infeksi *virus Corona* atau COVID-19 bisa menyerupai gejala flu yaitu demam, pilek, batuk kering, sakit tenggorokan dan sakit kepala. Setelah itu gejala dapat hilang dan sembuh atau malah memberat. Penderita dengan gejala yang berat bisa mengalami demam tinggi, batuk berdahak bahkan berdarah, sesak napas, dan nyeri dada.
- b) Gejala umum: Demam (Suhu tubuh di atas 38°C), batuk kering, sesak napas
- c) Gejala lain: Diare, sakit kepala, konjungtivitis, hilangnya kemampuan mengecap rasa, hilangnya kemampuan mencium bau (*anosmia*), ruam dikulit.
- d) Gejala-gejala COVID-19 ini umumnya muncul dalam waktu 2 hari sampai 2 minggu setelah penderita terpapar virus Corona. Sebagian pasien yang terinfeksi *virus Corona* bisa mengalami penurunan oksigen tanpa adanya gejala apapun. Kondisi ini disebut *happy hypoxia*.<sup>38</sup>

### 4) Diagnosis Virus Corona (Covid-19)

Untuk menentukan apakah pasien terinfeksi *virus Corona*, dokter akan menanyakan gejala yang dialami pasien dan apakah pasien baru saja bepergian atau tinggal di daerah yang memiliki kasus infeksi *virus Corona* sebelum gejala muncul. Dokter juga akan menanyakan apakah pasien ada kontak dengan orang yang

menderita atau diduga menderita COVID-19. Untuk memastikan diagnosis COVID-19 akan dilakukan beberapa pemeriksaan berikut:

- a) Rapid test, untuk mendeteksi antibody (*IgM dan Ig G*) yang diproduksi oleh tubuh untuk melawan virus Corona.
- b) Rapid test antigen, untuk mendeteksi yaitu protein yang ada di bagian terluar virus.
- c) *Swab test* atau test PCR (*polymerase chain reaction*), untuk mendeteksi virus Corona didalam dahak.
- d) CT scan atau *rongten* dada, untuk mendeteksi *infiltrate* atau cairan diparu-paru.
- e) Tes darah lengkap, untuk memeriksa kadar sel darah putih, *D-dimer dan C-reactive protein*.

#### 5) Cara Mencegah Penularan Covid-19

Menurut WHO, berikut beberapa cara mencegah penularan COVID-19 yang bisa dilakukan:

- a) Menjaga jarak setidaknya dari satu meter dari orang lain, bahkan jika orang lain tersebut tampak sehat karena bisa jadi penderita COVID-19 tanpa gejala.
- b) Selalu gunakan masker dengan benar, terutama jika tidak bisa menjaga jarak aman dari orang lain, berada

diruangan tertutup, atau ada anggota keluarga di rumah yang sakit.

- c) Hindari tempat ramai, tempat tertutup, dan tempat yang punya ventilasi udara yang buruk.
- d) Sering memebersihkan tangan dengan sabun dan air mengalir, atau gunakan pembersih tangan berbasis alkohol (hand sanitizier).
- e) Tutupi batuk dan bersin dengan siku atau tisu, lalu segera buang tisu bekas ke tempat sampah tertutup. Setelah itu, cuci tangan sampai bersih.
- f) Lakukan Vaksinasi COVID-19 <sup>39</sup>

6) Upaya Pemerintah Indonesia Dalam Penanganan Masalah Covid-19

- a) Pemerintah mengeluarkan Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) No.9 Tahun 2020 Tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Percepatan Penanganan *Corona Virus Disease 2019* bertujuan untuk pembatasa kegiatan tertentu penduduk dalam suatu wilayah yang diduga terinfeksi *Corona Virus*.
- b) Menetapkan protokol kesehatan sebagai hal yang wajib dipatuhi oleh masyarakat demi keamanan bersama.
- c) Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar Transisi dan New Normal.

- d) Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) jilid 1 dan 2 seperti: dilarang melaksanakan kegiatan ditempat umum, work from home, pembatasan jam operasi restoran dan mall dan lain-lain.
- e) Deteksi dini kasus COVID-19 yang dapat dilakukan masyarakat berdasarkan inisiatif ataupun pemerintah yang terus menggalakkan surveilans kasus termasuk upaya tracing.
- f) Upaya manajemen klinis yang bisa dilakukan oleh penyedia layanan kesehatan rujukan COVID-19.
- g) Peningkatan kapasitas pelayanan kesehatan yang dapat dilakukan oleh penyedia layanan kesehatan dengan mengkonversikan pelayanan kesehatan umum menjadi pelayanan darurat COVID-19, sesuai kebutuhan.
- h) Meningkatkan upaya pendayagunaan tenaga kesehatan yang kompeten dan terpoteksi dengan baik. 40
- i) Upaya vaksinasi yang dapat dilakukan berdasarkan analisis resiko yang cermat dan presisi. 40

## 2. Konsep Kecemasan Pada Ibu Hamil di masa pandemic COVID-19

Kecemasan ibu hamil dirasakan sejak trimester pertama, dimana kecemasan akibat adaptasi terhadap perubahan tubuhnya yaitu rahim yang mulai membesar dan pembesaran payudara. Kecemasan ini berlanjut pada trimester selanjutnya hingga trimester ketiga. Tiga bulan terakhir

kecemasan mulai meningkat akibat persepsi persalinan yang menghasilkan rasa sakit dan resiko pada status Kesehatan semakin meningkat sampai persalinan tiba 41.

Kecemasan saat hamil umumnya disebabkan oleh perubahan kadar hormone didalam tubuh. Perubahan kadar hormone saat hamil bisa berpengaruh pada kadar zat kimia di otak yang berperan pada pengaturan perasaan. Inilah sebabnya kenapa ibu hamil cenderung mudah cemas, gelisah dan khawatir.

- a. Ada beberapa faktor resiko yang bisa memicu kecemasan saat hamil:
  - 1) Memiliki Riwayat gangguan suasana hati seperti kecemasan atau depresi.
  - 2) Memiliki Riwayat gangguan disforik pramenstruasi (PMDD)
  - 3) Memiliki komplikasi kehamilan
  - 4) Memiliki trauma pada kehamilan sebelumnya
  - 5) Memiliki konflik dalam rumah tangga
  - 6) Mengalami peristiwa traumatis dalam satu tahun terakhir
  - 7) Hamil pada usia dibawah 20 tahun
  - 8) Hamil kembar
  - 9) Tidak mendapatkan dukungan sosial
  - 10) Memiliki lebih dari tiga anak
  - 11) Menyalahgunakan obat-obatan



## 12) Mengalami kehamilan yang tidak direncanakan

Selain gejala kecemasan diatas, ibu hamil juga kadang kala bisa merasakan gejala *obessive compulsive disorder (OCD)* dan serangan panik. OCD dapat membuat ibu hamil memikirkan atau melakukan suatu Tindakan secara berulang-ulang. Sementara jika terjadi serangan panik, ibu hamil bisa tiba-tiba mengalami kesulitan bernafas, merasa akan gila, merasa terpisah dari dunia nyata, dan merasa sesuatu yang sangat buruk akan terjadi <sup>42</sup>

Pandemi COVID-19 didunia melonjak drastis diluar kendali. Hasil penelitian di Dublin menyatakan bahwa wanita hamil pada umumnya (tanpa COVID-19) telah menyuarakan kekhawatiran yang meningkat tentang kesehatan keluarga mereka dan anak-anak yang belum lahir serta kecemasan mengenai perubahan perilaku wajib seperti isolasi sosial, bekerja dari jarak jauh, kesulitan transportasi, pengasuhan anak dan penimbunan (terutama makanan, sanitasi tangan, dan perlengkapan mandi). Wanita hamil selama pandemi COVID-19 dilaporkan lebih banyak mengalami stress dan gejala kejiwaan dari pada hamil yang dinilai sebelum pandemi, terutama dalam bentuk depresi dan gejala kecemasan <sup>17</sup>

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil dimasa pandemi COVID-19

1) Umur

Menurut Penelitian Citra Dewi dkk (2021)<sup>43</sup> ada hubungan antara Pendidikan dengan kecemasan didapatkan p value  $0,001 < \alpha(0,05)$ , ada hubungan antara pekerjaan dengan kecemasan pada ibu hamil didapatkan p value  $0,024 < \alpha(0,05)$ , ada hubungan antara umur dengan kecemasan ibu hamil dengan hasil p value  $0,010 < \alpha(0,05)$

2) Pekerjaan, ekonomi dan dukungan sosial

Hasil temuan literatur Abdul Rahman dan Urbayatun (2021)<sup>44</sup> terhadap dampak pandemi dimana sebagian besar disetiap negara terjadi peningkatan kecemasan, stress dan depresi pada ibu hamil. Status pekerjaan, beban ekonomi, dan dukungan sosial yang kurang menjadi factor yang mempengaruhi terjadinya masalah Kesehatan mental.

3) Pengetahuan tentang COVID-19

Menurut *Zhang J* (2019) ada berbagai faktor yang mempengaruhi kecemasan seseorang dimasa pendemi COVID-19 antara lain : pengetahuan yang kurang tentang COVID-19, perilaku hidup bersih dan sehat yang kurang optimal, kurangnya kemampuan adaptasi terhadap lingkungan dan perubahan besar yang terjadi secara

mendadak, kurangnya pengetahuan tentang kesehatan mental dan fisik, kurangnya ketrampilan dalam melakukan deteksi dini kesehatan mental secara individu, dan juga karena factor koping psikologis yang masih rendah <sup>45</sup>

4) Paritas

Dari hasil penelitian Nurhasanah (2021) <sup>13</sup> ada banyak faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil trimester III saat pandemic COVID-19 antara lain usia, paritas, pengetahuan, kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan, dukungan sosial (keluarga), ancaman penyebaran dan dampak COVID-19, aktifitas fisik, pelayanan kesehatan, status sosial ekonomi dan jumlah kasus penderita COVID-19 yang tinggi disekitar tempat tinggalnya.

5) Penerapan New Normal

Hasil penelitian Gumantan (2020) menunjukkan factor yang menyebabkan kecemasan seseorang terhadap COVID-19 antara lain penerapan new normal, jenis kelamin, serta berusia produktif <sup>46</sup>

6) Dampak Infeksi *Virus Corona* Pada Bayi Yang Dikandungnya

Kecemasan ibu hamil pada masa pandemi COVID-19 terkait dengan rasa khawatir tentang dampak *virus corona*

terhadap kelahiran bayi, Sebagian besar takut terinfeksi COVID-19 dan tidak dapat memeluk bayinya <sup>41</sup>.

c. Upaya Pencegahan COVID-19 Pada Ibu Hamil

Menurut Kementerian Kesehatan RI, upaya pencegahan umum COVID-19 yang dapat dilakukan oleh ibu hamil antara lain:

- 1) Pemeriksaan kehamilan pertama kali dibutuhkan untuk skrining faktor resiko (termasuk program pencegahan penularan penyakit HIV, sifilis, dan Hepatitis B dari ibu ke anak/PPIA). Pada saat ibu hamil datang ke bidan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan, ibu hamil bisa di rujuk untuk melakukan pemeriksaan kesehatan dengan dokter
- 2) Dilakukan anamneses dan pemeriksaan skrening kemungkinanibu menderita tubercolosis
- 3) Pada daerah endemis malaria, seluruh ibu hamil pada pemeriksaan pertama dilakukan pemeriksaan RDT malaria dan diberikan kelambu berinsektisida
- 4) Jika ada komplikasi atau penyulit maka ibu hamil di rujuk untuk pemeriksaan dan tata laksana lebih lanjut
- 5) Pemeriksaan rutin (USG) untuk sementara dapat ditunda pada ibu dengan PDP atau terkonfirmasi COVID-19 sampai ada rekomendasi selesai isolasi

mendiri. Pemantauan selanjutnya dianggap sebagai kasus resiko tinggi

- 6) Ibu hamil diminta mempelajari buku KIA untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari termasuk mengenali tanda bahaya pada kehamilan. Jika ada tanda bahaya pada kehamilannya ibu harus segera memeriksakan diri ke fasilitas pelayanan Kesehatan
- 7) Pengisian stiker P4K dipandu bidan/perawat/dokter melalui media komunikasi
- 8) Kelas ibu hamil ditunda pelaksanaan di masa pandemic COVID-19 dan dapat mengikuti kelas ibu secara online
- 9) Tunda pemeriksaan kehamilan pada trimester kedua atau pemeriksaan antenatal dapat dilakukan melalui tele-konsultasi klinis, kecuali jika dijumpai keluhan atau tanda bahaya
- 10) Ibu hamil yang pada kunjungan pertama terdeteksi memiliki factor resiko atau penyulit harus memeriksakan kehamilannya pada trimester kedua. Jika ibu tidak datang ke fasilitas pelayanan kesehatan, maka tenaga kesehatan melakukan kunjungan rumah untuk melakukan pemeriksaan ANC, pemantauan dan tata laksana faktor penyulit

- 11) Pemeriksaan kehamilan trimester ketiga harus dilakukan dengan tujuan utama untuk menyiapkan proses persalinan. Dilaksanakan satu bulan sebelum taksiran persalianan
- 12) Ibu hamil harus memeriksa kondisi dirinya sendiri dan gerakan janinnya
- 13) Pastikan gerak janin dirasakan mulai usia kehamilan 20 minggu
- 14) Ibu hamil harus menjaga kesehatannya dengan cara selalu mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang
- 15) Ibu hamil tetap mengkonsumsi tablet tambah darah sesuai dosis yang diberikan oleh tenaga kesehatan.

### 3. Teknik Relaksasi Benson

#### a. Pengertian Relaksasi

Relaksasi adalah suatu jenis terapi untuk penanganan kegiatan mental dan menjauhkan tubuh dan pikiran dari rangsangan luar untuk mempersiapkan tercapainya hubungan yang lebih dalam dengan pencipta, yang dapat dicapai dengan metode hypnosis, meditasi yoga, dan bentuk Latihan-latihan yang ada hubungannya dengan penjajakan pikiran 22.

b. Metode Dasar Relaksasi

Metode dasar relaksasi adalah suatu proses melawan efek otonomis yang menyertai relaksasi dengan kecemasan dan ketegangan sehingga akan menimbulkan counter conditioning atau penghilangan.

c. Manfaat Relaksasi

- 1) Mampu meningkatkan kesehatan secara umum dengan memperlancar proses metabolisme tubuh, laju denyut jantung, peredaran darah dan mengatasi berbagai macam problem penyakit.
- 2) Mendorong racun dan kotoran dalam darah keluar dari tubuh
- 3) Menurunkan tingkat agretifitas dan perilaku-perilaku buruk dari dampak stress seperti mengkonsumsi alcohol serta obat-obat terlarang
- 4) Menurunkan tingkat egosentris sehingga hubungan intra personal ataupun interpersonal menjadi lancer
- 5) Mengurangi kecemasan
- 6) Pada anak-anak dapat meningkatkan intelegency meliputi karakter kognitif, matematis, logis, serta karakter efektif, relational, kreatif dan emosional.
- 7) Meningkatkan rasa harga diri dan keyakinan diri
- 8) Pola pikir akan akan menjadi lebih matang
- 9) Mampu mempermudah dalam mengendalikan diri

10) Mengurangi stress secara keseluruhan, meraih kedamaian dan keseimbangan emosional yang tinggi

11) Meningkatkan kesejahteraan

d. Macam-Macam Relaksasi

1) Relaksasi Pernafasan Diafragma

Pernafasan diafragma merupakan pernafasan yang pelan, sadar dan dalam. Metode ini melibatkan gerakan sadar abdomen bagian bawah atau daerah perut. Pernafasan diafragma berfokus pada sensasi tubuh semata dengan merasakan udara mengalir dari hidung atau mulut secara perlahan-lahan menuju ke paru dan berbalik melalui jalur yang sama sehingga semua indra lain rangsangannya dihambat.

2) Relaksasi Nafas Dalam

Tehnik relaksasi nafas dalam merupakan Latihan pernapasan yang terdiri atas Latihan dan praktik pernapasan yang dirancang dan dijalankan untuk mencapai ventilasi yang lebih terkontrol. <sup>23</sup>

3) Relaksasi Otot (*Muscle Relaxation*) Progresif

Relaksasi otot progresif merupakan tehnik relaksasi yang terdiri atas penegangan dan pelepasan otot tubuh secara berurutan dan individu yang melakukan tehnik ini dapat merasakan perbedaannya. (Tehnik relaksasi ini bertujuan untuk memberikan rasa nyaman pada otot-otot. Ketika terjadi stres, otot-otot pada beberapa bagian tubuh menjadi menegang seperti otot leher,



punggung dan lengan. Teknik relaksasi otot dilakukan dengan cara merasakan perubahan dan sensasi pada otot bagian tubuh tersebut. Teknik dapat dilakukan dengan meletakkan kepala diantara kedua lutut (kira-kira selama 5 detik dan merebahkan badan kebelakang secara perlahan selama 30 detik). Sikap ini dilakukan terus secara berulang, sambil merasakan perubahan pada otot-otot tubuh sambil menarik nafas dalam.

4) *Biofeedback*

*Biofeedback* merupakan terapi perilaku yang dilakukan dengan memberikan individu informasi tentang respon fisiologis. Terapi ini untuk menghasilkan relaksasi dalam dan sangat efektif untuk mengatasi ketegangan otot dan nyeri kepala. Teknik ini merupakan teknik yang digunakan untuk membiasakan perilaku otomatis manusia. <sup>23</sup>

5) *Autogenic Relaxation*

*Autogenic Relaxation* merupakan jenis relaksasi yang diciptakan sendiri oleh individu bersangkutan. Cara seperti ini dilakukan dengan menggabungkan imajinasi visual dengan menarik nafas secara perlahan.

6) Relaksasi Benson

Relaksasi Benson yaitu suatu teknik pengobatan untuk menghilangkan nyeri, insomnia (tidak bisa tidur) atau kecemasan.

e. Konsep Relaksasi Benson

Relaksasi Benson adalah metode atau teknik relaksasi yang diciptakan oleh Herbert Benson, seorang ahli penelitian medis dari fakultas kedokteran Harvard yang mengkaji beberapa manfaat doa dan meditasi bagi Kesehatan. Teknik relaksasinya dikenal dengan teknik relaksasi Benson. Relaksasi Benson merupakan suatu teknik yang sederhana, mudah penatalaksanaannya dan tidak memerlukan biaya. Relaksasi Benson ini merupakan gabungan antara teknik respon relaksasi dan sistem keyakinan individu. Relaksasi ini menggunakan teknik relaksasi pernafasan yang bisa digunakan di rumah sakit pada pasien yang mengalami nyeri atau kecemasan <sup>24</sup>.

Cara pengobatan dalam teknik Benson merupakan bagian pengobatan spiritual. Pada teknik ini pengobatan sangat fleksible dapat dilakukan dengan bimbingan mentor, Bersama-sama atau sendiri. Teknik ini merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat spiritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu. Teknik pengobatan ini dapat dilakukan selama setengah jam dengan frekuensi dua kali dalam sehari <sup>12</sup>.

f. Tujuan Teknik Relaksasi Benson

- 1) Untuk mengurangi kecemasan, menurunkan ketegangan otot-otot dan tulang.<sup>25</sup>
- 2) Meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan serta menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic

g. Manfaat Teknik Relaksasi Benson

- 1) Terbukti memodulasi stress terkait kondisi, antara lain marah, cemas, disritmia, nyeri, depresi, hipertensi dan insomnia serta menimbulkan perasaan yang lebih tenang.
- 2) Ketentraman hati, berkurangnya rasa cemas atau khawatir dan gelisah, tekanan dan ketegangan jiwa menjadi rendah, mengurangi tekanan darah, memiliki ketahanan yang lebih besar terhadap penyakit, menjadikan tidur lebih nyenyak, memperbaiki Kesehatan mental, memperbaiki daya ingat, meningkatkan daya piker logis, meningkatkan kreatifitas, meningkatkan keyakinan dan daya kemauan serta meningkatkan kemampuan berhubungan dengan orang lain.

h. Komponen Dasar Relaksasi Benson

Benson dan Proctor <sup>25</sup> menjelaskan relaksasi Benson terdiri dari empat komponen dasar yaitu:

1) Suasana tenang

Suasana yang tenang membantu efektifitas pengulangan kata atau kelompok kata dan dengan demikian mempermudah menghilangkan pikiran-pikiran yang mengganggu.

2) Perangkat mental

Untuk memindahkan pikiran-pikiran yang berorientasi pada hal-hal yang logis dan yang berada di luar diri diperlukan suatu rangsangan yang konstan yaitu satu kata atau *frase* singkat yang diulang-ulang dalam hati sesuai dengan keyakinan. Focus terhadap kata atau frase tertentu akan meningkatkan kekuatan dasar respon relaksasi dengan memberikan kesempatan faktor keyakinan untuk mempengaruhi penurunan aktifitas saraf simpatik.

Relaksasi Benson dilakukan satu atau dua kali selama 10 menit. Waktu yang baik untuk melakukannya adalah sebelum makan atau beberapa jam setelah makan, karena selama relaksasi diharapkan darah mengalir kekulit, otot ekstremitas, otak, sementara setelah makan darah lebih banyak dialirkan ke organ pencernaan sehingga mengakibatkan suatu mekanisme yang berlawanan.

### 3) Sikap pasif

Sikap ini dapat dilakukan dengan cara mengabaikan pikiran-pikiran yang mengacau dan tetap berfokus pada pengulangan frase atau kata.

### 4) Posisi nyaman

Posisi tubuh yang nyaman penting agar tidak menyebabkan ketegangan otot, posisi yang digunakan biasanya duduk atau berbaring.

#### i. Mekanisme Fisiologi Relaksasi Benson dalam Mengatasi Kecemasan

Dasar pikiran relaksasi ini adalah merupakan pengaktifan dari saraf parasimpatis yang menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh sisyem saraf simpatis dan menstimulasi naiknya semua fungsi yang diturunkan oleh saraf simpatis. Relaksasi ini dapat menyebabkan penurunan aktifitas sistem saraf simpatis yang akhirnya dapat sedikit melebarkan arteri dan melancarkan peredaran darah yang kemudian meningkatkan transport oksigen ke seluruh jaringan terutama jaringan perifer. Masing-masing saraf parasimpatis dan simpatis saling berpengaruh, maka dengan bertambahnya salah satu aktifitas sistem yang satu akan menghambat atau menekan fungsi yang lain. Selama sistem-sistem berfungsi normal dalam keseimbangan, bertambahnya aktifitas sistem yang satu akan menghambat atau menekan efek sistem yang lain

Relaksasi ini dilakukan dengan melakukan inspirasi panjang yang nantinya akan menstimulasi secara perlahan-lahan reseptor regang paru karena inflamasi paru. Keadaan ini mengakibatkan rangsang atau sinyal dikirimkan ke medulla yang memberikan informasi tentang peningkatan aliran darah. Informasi ini akan diteruskan ke batang otak, akibatnya saraf parasimpatis akan mengalami peningkatan aktifitas dan saraf simpatis akan mengalami penurunan aktifitas pada kemoreseptor. Respon akut peningkatan tekanan darah dan inflamasi paru ini akan menurunkan frekuensi denyut jantung dan terjadi fasedilatasi pada sejumlah pembuluh darah.

j. **Prosedur Relaksasi Benson**

Langkah- Langkah relaksasi Benson menurut Datak <sup>26</sup> adalah sebagai berikut :

- 1) Usahakan situasi dan lingkungan yang nyaman dan tenang
- 2) Anjurkan klien memilih tempat yang disenangi
- 3) Anjurkan klien untuk mengambil posisi tidur terlentang atau duduk yang dirasakan paling nyaman.
- 4) Anjurkan untuk mengendurkan otot serileks mungkin, mulai dari kaki, betis, paha, perut, dan lanjutkan kesemua otot tubuh. Lemaskan kepala dan mengangkat Pundak perlahan-lahan. Tangan dan lengan diulurkan kemudian kendurkan dan biarkan terkulai di samping tubuh dan usahakan agara tetap rileks

- 5) Mulai bernafas dengan lambat dan wajar, dan ucapkan dalam hati frase atau kata sesuai dengan keyakinan anda. Sebagai contoh anda dapat menggunakan frase Yaa ALLOH. Pada saat mengambil nafas disertai dengan mengucapkankata yaa dalam hati, setelah selesai keluarkan nafas dengan mengucapkan ALLOH dalam hati, sambil terus melakukan Langkah pada nomor 6 ini, lemaskan seluruh tubuh disertai dengan sikap pasrah kepada ALLOH. Sikap ini menggambarkan sikap pasif yang diperlukan dalam relaksasi, dari sikap pasif akan muncul efek relaksasi yaitu ketenangan. Kata atau kalimat yang akan diucapkan dapat diubah atau disesuaikan dengan keyakinan agama anda.
- 6) Teruskan selama 15 menit, klien diperbolehkan membuka mata untuk melihat waktu tetapi jangan menggunakan alarm. Bila sudah selesai tetap berbaring dengan tenang beberapa menit, mula-mula mata terpejam dan sesudah itu mata dibuka.

#### 4. Video

##### a. Pengertian Video

Secara umum definisi dari video diartikan dalam KBBI adalah rekaman gambar hidup atau program televisi untuk ditayangkan melalui pesawat televisi <sup>19</sup>. Menurut Cecep Kustandi video adalah alat

yang dapat memaparkan proses, menyajikan informasi, mengajarkan ketrampilan, mempengaruhi sikap, menyingkat atau memperlambat waktu dan menjelaskan konsep-konsep yang rumit <sup>21</sup>.

b. Fungsi Video

- 1) Menciptakan pengalaman sensorik yang lebih menarik dari pada menggunakan materi cetak atau suara
- 2) Meningkatkan pengalaman
- 3) Menambah wawasan atau ilmu
- 4) Bisa melihat dunia luar tanpa harus datang kelokasi
- 5) Menyediakan sumber daya yang dapat ditonton dari mana saja dengan koneksi internet dan dapat diakses dibanyak perangkat termasuk lattoo, tablet, dan smartphone.
- 6) Meningkatkan retensi pengetahuan karena dapat dihentikan dan diputar ulang sebanyak yang diperlukan
- 7) Sangat membantu dalam pembelajaran semua mata pelajaran dan bidang pekerjaan
- 8) Menjadikan kemahiran dalam literasi dan komunikasi digital

c. Tujuan Video

Berdasarkan tujuan pembuatannya video dibedakan menjadi <sup>21</sup> :

- 1) Berita adalah video yang tujuannya untuk menyampaikan sebuah berita
- 2) Cerita video adalah tujuannya untuk memaparkan sebuah cerita

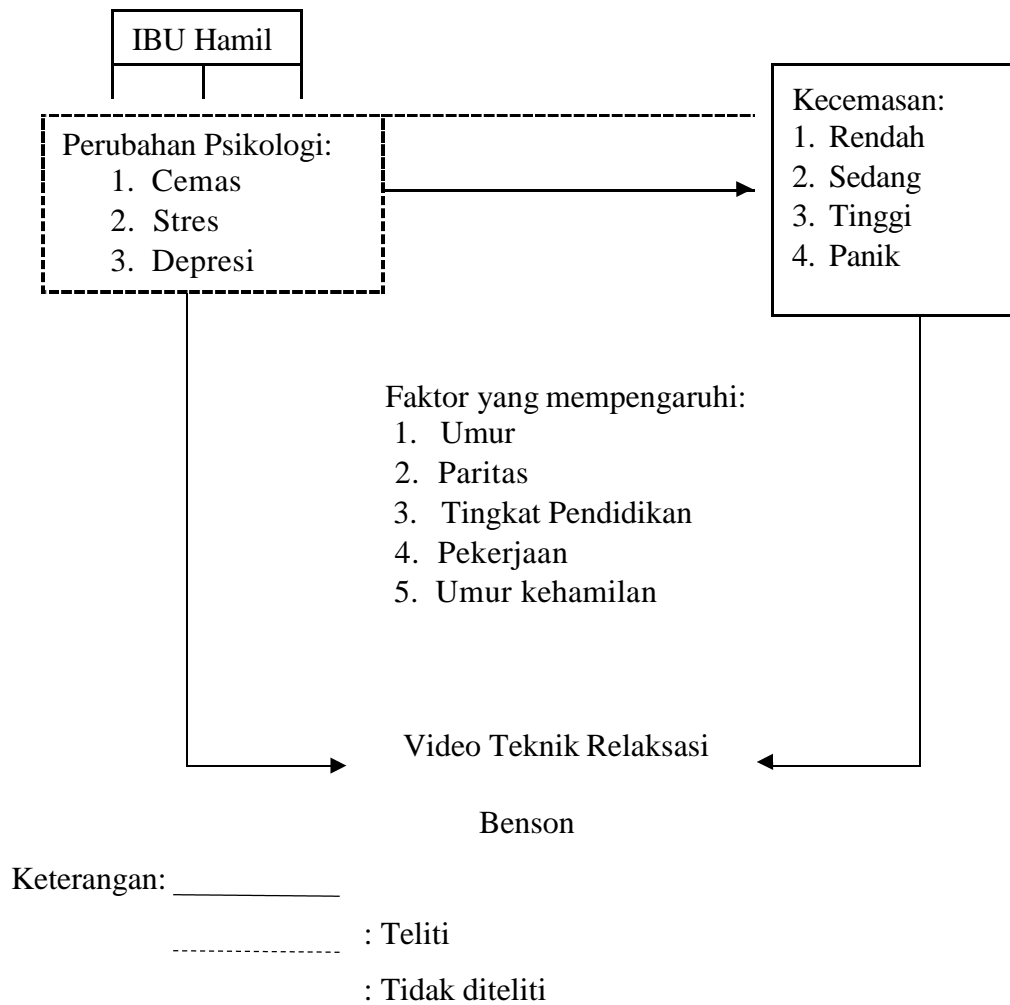


- 3) Pendidikan adalah video yang diambil untuk tujuan Pendidikan atau pembelajaran
- 4) Periklanan yaitu suatu perusahaan mengiklankan produknya secara kreatif untuk memikat calon pembeli
- 5) Dokumenter adalah video yang subjeknya didokumentasikan atau direkam (bisa orang atau suatu kejadian) dan biasanya digunakan untuk penelitian atau studi
- 6) Presentasi video adalah video yang dibuat dengan maksud mengkomunikasikan suatu gagasan atau ide kepada seseorang, kelompok orang atau suatu organisasi
- 7) Video acara adalah video yang direkam selama acara khusus, seperti pesta, resepsi pernikahan, ulang tahun dan yang lainnya
- 8) Musik video merupakan sebuah pertunjukan yang direkam dalam bentuk video dan ada sebuah lagu yang sedang dinyanyikan
- 9) Demo produk video jenis ini mirip dengan iklan tetapi lebih detail.
- 10) Video drone video yang dibuat menggunakan drone, dengan tujuan mendapatkan pemandangan dari atas dan menggeser lokasi dengan mulus tanpa menggunakan alat berat

- 11) Real estat video ini menunjukkan real estat serta fitur dan keindahannya untuk memikat calon klien agar membelinya
- 12) Testimonial adalah video berisi rekaman pelanggan mengenai suatu produk/layanan yang baru saja dibeli atau digunakan
- 13) Video travelling merupakan video yang biasanya dibuat blogger atau traveller
- 14) Walkthrough video jenis ini biasanya terlihat di game

Berdasarkan pengertian diatas maka pengertian video dalam penelitian ini adalah gambar bergerak yang memiliki suara dan dapat diputar ulang berkali-kali berisi tentang pendidikan dengan tujuan untuk menciptakan pengalaman sensorik yang lebih menarik dari pada menggunakan materi cetak atau suara, meningkatkan pengalaman dan menambah wawasan atau ilmu.

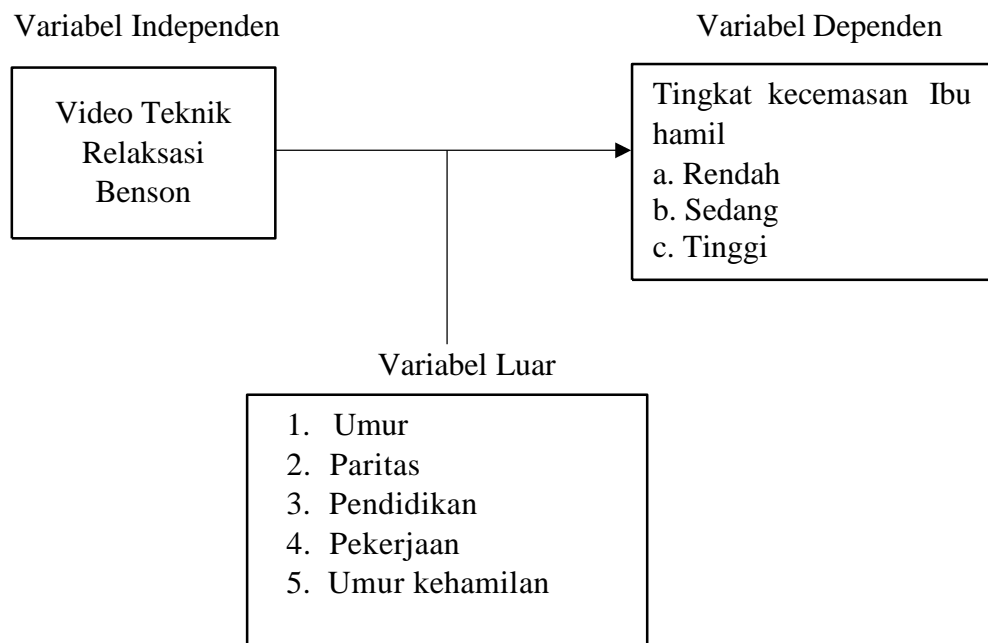
## B. Kerangka Teori



**Gambar 1**  
**Kerangka Teori Kecemasan Ibu Hamil Modifikasi Hawari (2006)**

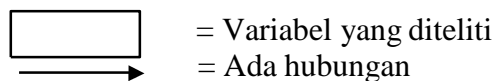
### C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah abstraksi dari suatu realitas agar dapat dikomunikasikan dan membentuk suatu teori yang menjelaskan keterkaitan antar variabel, dimana kerangka konsep akan membantu peneliti menghubungkan hasil penemuan dengan teori.



**Gambar 2**  
**Kerangka Konsep Penelitian**

Keterangan:



#### **D. Hipotesis**

Hipotesis penelitian yang dirumuskan adalah ada pengaruh antara video tehnik relaksasi Benson dengan penurunan tingkat kecemasan ibu hamil di masa pendemi COVID-19.

Berdasarkan paparan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh video tehnik relaksasi Benson dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil pada masa pandemi COVID-19 di puskesmas Dadirejo. Pertanyaan peneliti dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana karakteristik dari responden seperti umur, Pendidikan, pekerjaan, paritas dan umur kehamilan?
2. Berapa besar tingkat kecemasan ibu hamil pada kelompok eksperiment sebelum dan sesudah diberikan video tehnik relaksasi Benson?
3. Berapa besar tingkat kecemasan ibu hamil pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan leaflet tehnik relaksasi pernapasan otot progresif?
4. Berapa besar perbandingan tingkat kecemasan ibu hamil pada kelompok eksperiment dan kelompok kontrol