

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Pijat Perineum

a. Pengertian Pijat Perineum.

Menurut Elly, *massage* atau pijat adalah tindakan penekanan oleh tangan pada jaringan lunak, biasanya otot tendon atau ligamen, tanpa menyebabkan pergeseran atau perubahan posisi sendi guna menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi, dan/atau meningkatkan sirkulasi. Gerakan-gerakan dasar meliputi gerakan memutar yang dilakukan oleh telapak tangan, gerakan menekan dan mendorong kedepan dan kebelakang menggunakan tenaga, menepuk- nepuk, memotong-motong, meremas-remas, dan gerakan meliuk-liuk. Tindakan ini dilakukan secara lembut sehingga membantu ibu merasa lebih segar, rileks, dan nyaman menjelang persalinan. Hal itu terjadi karena pijat merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda sakit alami sekaligus dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak¹⁵. Pijat juga membuat ibu merasa lebih dekat orang yang merawatnya. Sentuhan seseorang yang peduli dan ingin menolong merupakan sumber kekuatan saat ibu sakit, lelah, dan kuat. Banyak bagian tubuh ibu bersalin dapat dipijat, seperti kepala, leher, punggung, perineum dan tungkai ¹⁸.

Pijat perineum adalah teknik memijat perineum yang dilakukan saat hamil atau 2 minggu sebelum persalinan yang bermanfaat untuk melembutkan jaringan ikat, melancarkan peredaran darah dan

meningkatkan elastisitas perineum. Peningkatan elastisitas perineum akan mencegah kejadian robekan perineum maupun episiotomi¹⁹. Menurut Meldafia, *massage* perineum merupakan pengobatan, pemijatan, pengurutan dan penepukan yang dilakukan secara sistematis pada perineum. Tujuannya adalah mempersiapkan jaringan perineum dengan baik untuk proses peregangan selama proses persalinan serta akan mengurangi robekan perineum dan mempercepat proses penyembuhan¹⁶.

Prasetyorini mengatakan bahwa pijat perineum merupakan salah satu mekanisme coping bagi ibu sehingga ibu berada dalam kenyamanan. Kondisi ini menyebabkan perineum menjadi elastis. Ditinjau dari segi psikologi pijat perineum menimbulkan perasaan senang dan nyaman sehingga dapat menurunkan kekhawatiran, ketakutan menghadapi persalinan serta dapat menurunkan nyeri¹⁰.

b. Pelaksanaan Pijat Perineum.

Siti Nuryawati, menjelaskan bahwa pijat perineum dilakukan mulai dari umur kehamilan > 34 minggu dilakukan dua kali dalam satu minggu selama 3-5 menit, dan selanjutnya selama 2 minggu menjelang persalinan pemijatan dilakukan setiap hari¹⁷

Menurut Elly, teknik pijat perineum adalah sebagai berikut :

- 1) Cucilah tangan ibu atau pasangan terlebih dahulu dan pastikan kuku tidak panjang¹⁵.

- 2) Beberapa wanita ada yang berbaring miring menggunakan bantal untuk menyangga kaki mereka. Ada yang menggunakan posisi semi litotomi (atur posisi senyaman mungkin). Ibu dapat menggunakan cermin untuk pertama kali guna mengetahui daerah perineum tersebut¹⁵.
- 3) Lumuri ibu jari dan jaringan perineum dengan pelumas. Gunakan pelumas seperti minyak vitamin E, minyak sayur atau KY Jelly (jangan gunakan baby oil, minyak air atau petroleum jelly)¹⁵.
- 4) Secara perlahan masukkan ibu jari 1-2 inci atau 3-5 cm kedalam vagina dan mengusap dengan adekuat kebawah dan gerakan kesamping selama 5 menit. Rasakan sampai sedikit panas dan sensasi regangan, tahan posisi tersebut 1-2 menit¹⁵.
- 5) Dengan ibu jari, pijat secara perlahan bagian setengah vagina dengan gerakan membentuk huruf “U”. Untuk memusatkan relaksasi otot vagina. Hal ini dilakukan secara perlahan dan teknik pernafasan dalam¹⁵.
- 6) Memijat sisi dinding vagina dan ke arah perineum. Jangan menggosok ke arah uretra. Hindari dari pembukaan dari katup uretra (lubang kencing) untuk menghindari iritasi atau infeksi. Berhenti apabila saat ketuban pecah atau persalinan dimulai¹⁵.
- 7) Pijat selama 5-10 menit setiap hari, setelah 1-2 minggu perhatikan peregangan dan rasa panas perineum (akibat pijatan)¹⁵.

c. Manfaat Pijat Perineum

Manfaat dari pijat perineum yaitu mencegah terjadinya robekan perineum maupun episiotomi. Pijat perineum juga dapat meningkatkan aliran darah, melunakkan jaringan di sekitar perineum ibu dan membuat elastis semua otot yang berkaitan dengan proses persalinan termasuk kulit vagina. Saat semua otot-otot itu menjadi elastis, ibu tidak perlu mengejan terlalu keras cukup pelan-pelan saja bahkan bila prosesnya lancar robekan pada perineum tidak terjadi dan vagina tidak perlu dijahit¹⁸. Dampak dari robekan perineum antara lain meningkatkan pendarahan, menambah dalamnya laserasi perineal, menambah resiko kerusakan *spincer ani*, menambah rasa sakit pada hari-hari pertama masa post partum, dan meningkatkan resiko infeksi. Robekan jalan lahir juga di akibatkan oleh robekan spontan perineum, trauma forsep atau vakum ekstraksi, versi ekstraksi dan episiotomi. Ciri yang khas dari robekan perineum yaitu kontraksi uterus kuat, keras dan mengecil, pendarahan terjadi langsung setelah anak lahir²⁰.

d. Kontraindikasi Pijat Perineum.

Menurut Prasetyorini, pijat perineum sebaiknya dihindari jika ada keadaan ibu:

- 1) Vagina lecet
- 2) *Herpes genital*
- 3) *Vaginitis*
- 4) *Condyloma Accuminata* dan

5) Penyakit seksual lainnya dan baru melakukan pijat perineum saat penyakit sembuh¹⁰.

2. Aromaterapi Lavender

a. Pengertian Aromaterapi Lavender.

Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan *essential oil* atau sari minyak murni untuk membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta menenangkan jiwa dan raga. Aromaterapi memiliki manfaat yang sangat beragam, mulai dari pertolongan pertama sampai membangkitkan rasa gembira⁸. Aromaterapi inhalasi terhadap minyak esensial dapat meningkatkan kesadaran dan menurunkan kecemasan. Molekul-molekul bau yang terkandung dalam minyak esensial memberikan efek positif pada sistem saraf pusat, yaitu dapat menghambat pengeluaran *Adeno Corticotrophic Hormone* (ACTH), dimana hormon ini dapat mengakibatkan terjadinya kecemasan pada seseorang^{21,22}.

Keunggulan aromaterapi lavender dalam menurunkan kecemasan ibu hamil oleh karena kandungan *camphor*, *terpinen-4-ol*, *linalool*, *linalyl acetate*, *beta-ocimene* dan *1,8-cineole* pada lavender, dapat menstimulasi sistem parasimpatik dan dapat menimbulkan efek relaksasi. Aromaterapi digunakan untuk mempengaruhi emosi seseorang dan membantu meredakan penyakit. Minyak esensial yang digunakan dalam aromaterapi ini berhasiat untuk mengurangi stress, melancarkan sirkulasi darah, meredakan nyeri, mengurangi bengkak, menyingkirkan

zat racun dari tubuh, mengobati infeksi virus, *insomnia* (sukar tidur) dan penyakit lainnya. Hal sesuai dengan teori Dewi yang menyatakan bahwa lavender mempunyai banyak manfaat yang salah satunya adalah mengatasi stres sehingga ketika seseorang menghirup baunya maka akan merasa rileks dan akan menimbulkan rasa aman dan nyaman pada ibu hamil²³. Annisa, mengatakan bahwa aromaterapi lavender dapat digunakan sebagai penurun tingkat kecemasan persalinan²⁴.

b. Cara Kerja Aromaterapi Lavender.

Cara kerja aromaterapi yaitu ketika hidung menghirup wangi minyak esensial yang telah terbukti mampu mempengaruhi emosi. Minyak yang dihirup akan membuat vibrasi di hidung. Dari sini minyak yang mempunyai manfaat tertentu itu akan mempengaruhi sistem limbik, tempat pusat memori, suasana hati, dan intelektualitas berada²⁴. Nova, mengatakan bahwa minyak *essensial lavender* dapat membantu membangkitkan semangat dan menyegarkan. Pemberian aromaterapi lavender efektif menurunkan kecemasan persalinan. Aromaterapi mempunyai beberapa molekul yang dilepaskan ke udara sebagai uap air. Ketika uap air yang mengandung komponen kimia tersebut hirup, akan diserap tubuh melalui hidung dan paru-paru yang kemudian masuk ke aliran darah. Bersamaan saat dihirup, uap air akan berjalan dengan segera ke sistem limbic otak yang bertanggung jawab dalam sistem integrasi dan ekspresi perasaan, belajar, ingatan, emosi, serta rangsangan fisik⁹.

Minyak *esensial lavender* sangat efektif dan bermanfaat saat dihirup atau digunakan pada bagian luar, karena indra penciuman berhubungan dekat dengan emosi manusia. Saat aroma dari minyak *esensial lavender* dihirup, tubuh akan memberikan respon psikologis²³. Aromaterapi dapat mempengaruhi sistem limbik di otak yang merupakan pusat emosi, suasana hati atau mood, dan memori untuk menghasilkan bahan *neurohormon endorphin* dan *encephalin*, yang bersifat sebagai penghilang rasa sakit dan serotonin yang berefek menghilangkan ketegangan atau stres serta kecemasan menghadapi persalinan²¹.

Penanganan untuk mengurangi kecemasan dan robekan perineum dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Namun penggunaan secara farmakologi sering menimbulkan efek samping dan kadang tidak memiliki kekuatan efek yang diharapkan. Kombinasi pijat perineum dengan aromaterapi digunakan sebagai salah satu alternatif penanganan kecemasan dan robekan perineum. Saat aromaterapi dihisap, zat aktif yang terdapat didalamnya akan merangsang hipotalamus (kelenjar hipofise) untuk mengeluarkan *hormone endorphin*²⁵. Kombinasi pijat perineum dengan aromaterapi dapat memberikan ketenangan, rasa nyaman, rasa keyakinan, mengurangi stress, mengurangi rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, kepanikan dan dapat memberikan relaksasi. Pijat perineum ini akan membantu melunakkan jaringan perineum sehingga jaringan tersebut akan membuka tanpa resistensi saat persalinan, untuk mempermudah lewatnya bayi,

mengurangi robekan perineum, mengurangi episiotomi dan mengurangi penggunaan alat bantu persalinan lainnya²⁵.

c. Manfaat Aromaterapi Lavender.

Menurut Nova, mengatakan bahwa aromaterapi lavender mempunyai efek menenangkan. Aroma lavender dapat memberikan ketenangan, keseimbangan, rasa nyaman, rasa keterbukaan dan keyakinan. Disamping itu, lavender juga dapat mengurangi rasa tertekan, stres, rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, hysteria, rasa frustrasi dan kepanikan⁹. Penggunaan aromaterapi mempunyai efek menenangkan jiwa sehingga dapat mengurangi kecemasan. Kecemasan ini dapat diatasi dengan menggunakan aromaterapi lavender. Pasien yang mendapatkan aromaterapi ini akan merasa tenang, nyaman, rileks, puas dan akan lebih dekat dengan petugas kesehatan yang melayani sehingga secara tidak langsung hal ini bisa mengurangi tingkat cemas yang dirasakan^{24,26}.

3. Robekan Perineum

a. Pengertian Robekan Perineum.

Perineum adalah otot, kulit, dan jaringan yang ada diantara kelamin dan anus²⁷. Perineum adalah regio yang terletak antara vulva dan anus, panjangnya rata-rata 4 cm. Saat persalinan, tidak hanya ditentukan oleh organ-organ genitalia interna saja seperti uterus dan vagina, tetapi bagian seperti otot-otot, jaringan-jaringan ikat dan ligamen-ligamen juga mempengaruhi jalan lahir. Otot-otot yang menahan dasar panggul dibagian luar adalah *musculus sphincter ani externus*, *musculus*

bulbocavernosus yang melingkari vagina, dan *musculus perinei transversus superficialis*. Lebih ke dalam lagi ditemukan otot dalam yang paling kuat, disebut diafragma pelvis, terutama *musculus levator ani* yang berfungsi menahan dasar panggul. Letak *musculus levator ani* ini sedemikian rupa dan membentuk sebuah segitiga di bagian depan, disebut *trigonum urogenitalis*. Di dalam trigonum ini terdapat uretra, vagina dan rektum²⁸.

Robekan perineum adalah luka pada perineum sering terjadi saat proses persalinan. Robekan perineum terjadi pada hampir semua persalinan pertama dan tidak jarang juga pada persalinan berikutnya. Hal ini karena desakan kepala atau bagian tubuh janin secara tiba-tiba, sehingga kulit dan jaringan perineum robek. Namun hal ini dapat dihindarkan atau dikurangi dengan jalan menjaga jangan sampai dasar panggul dilalui oleh kepala janin dengan cepat²⁹. Robekan perineum umumnya terjadi pada garis tengah dan bisa menjadi luas apabila kepala janin lahir terlalu cepat.

b. Risiko dan Klasifikasi Robekan Perineum.

Keluarnya bayi melalui jalan lahir sebagian besar menyebabkan robekan pada vagina dan perineum. Meski tidak tertutup kemungkinan robekan itu memang sengaja dilakukan untuk memperlebar jalan lahir. Risiko yang ditimbulkan karena robekan perineum adalah perdarahan, dengan perdarahan yang hebat ibu akan mengalami kondisi tidak berdaya, lemah, tekanan darah turun, anemia dan berat badan turun³⁰.

Ruptur perineum dibagi dalam tingkatan-tingkatan sebagai berikut :

- 1) Tingkat I : Ruptur hanya pada selaput lendir vagina dengan atau tanpa mengenai kulit perineum²⁷.
- 2) Tingkat II : Ruptur mengenai selaput lendir vagina dan otot *perineatransversalis*, tetapi tidak mengenai *springter ani*²⁷.
- 3) Tingkat III : Ruptur mengenai seluruh perineum dan otot *springter ani*²⁷.
- 4) Tingkat IV : Ruptur sampai *mukosa rectum*²⁷.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Robekan Perineum.

Menurut Mutmainah, faktor-faktor yang mempengaruhi robekan perineum adalah sebagai berikut :

1) Paritas

Robekan perineum hampir terjadi pada semua persalinan pertama (primipara) dan tidak jarang pada persalinan berikutnya (multipara)¹³.

2) Berat Bayi Lahir

Semakin besar berat bayi dilahirkan meningkatkan risiko terjadinya ruptur perineum. Bayi besar adalah bayi yang begitu lahir memiliki berat lebih dari 4000gr. Hal ini terjadi karena semakin besar bayi berat badan bayi yang dilahirkan akan meningkatkan risiko terjadinya ruptur perineum karna perineum tidak cukup menahan regangan kepala bayi dengan berat badan. Kelebihan berat badan dapat disebabkan oleh beberapa hal diantaranya ibu menderita DM, ibu yang memiliki riwayat melahirkan bayi besar, faktor genetik, dan pengaruh

kecukupan gizi. Berat bayi lahir normal adalah sekitar 2500-4000 gram¹³.

3) Cara Mengejan

Kekuatan kontraksi rahim dibantu tenaga ibu yang kuat waktu mengejan, akan mendorong kepala bayi berada pada dasar otot panggul. Pelahiran kepala bayi dilakukan diantara kontraksi, alasannya adalah bahwa kombinasi kontraksi dan upaya mendorong ibu memberikan kekuatan pada saat melahirkan. Hal ini membuat pelahiran kepala lebih cepat dan melepaskan tekanan secara mendadak, yang keduanya meningkatkan risiko kerusakan intracranial bayi dan laserasi pada jalan lahir¹³. Pijatan perineum dan aromaterapi diberikan kepada ibu dengan tujuan menurunkan kecemasan sehingga cara mengejan ibu dapat lebih terkontrol¹³.

4) Elastisitas Perineum

Perineum yang kaku dan tidak elastis akan menghambat persalinan kala II dan dapat meningkatkan resiko terhadap janin. Juga menyebabkan robekan perineum yang luas sampai tingkat 3. Hal ini sering ditemui pada primigravida berumur diatas 35 tahun¹³.

5) Umur Ibu umur < 20 tahun dan > 35 Tahun

Pada umur < 20 tahun, organ-organ reproduksi belum berfungsi dengan sempurna, sehingga bila terjadi kehamilan dan persalinan akan lebih mudah mengalami komplikasi. Selain itu, otot-otot perineum

dan otot-otot perut belum bekerja secara optimal, sehingga sering terjadi persalinan lama atau macet yang memerlukan tindakan¹³.

d. Penanganan Robekan Perineum.

Sisilia, menjelaskan bahwa apabila dijumpai robekan perineum segera dilakukan penjahitan luka dengan baik lapis demi lapis, dengan menghindari robekan terbuka ke arah vagina karena dapat tersumbat oleh bekuan darah yang akan menyebabkan kesembuhan luka menjadi lebih lama³¹. Tujuan penjahitan robekan perineum adalah untuk menyatukan kembali jaringan tubuh dan mencegah kehilangan darah yang tidak perlu. Khasanah menjelaskan bahwa penjahitan dilakukan dengan cara jelujur menggunakan benang catgut kromik. Dengan memberikan anastesi lokal pada ibu saat penjahitan laserasi, dan mengulangi pemberian anastesi jika masih terasa sakit. Penjahitan dimulai 1 cm dari puncak luka. Jahit sebelah dalam ke arah luar, dari atas hingga mencapai bawah laserasi. Pastikan jarak setiap jahitan sama dan otot yang terluka telah dijahit. Ikat benang dengan membuat simpul dalam vagina. Potong ujung benang dan sisakan 1,5 cm. Kemudian melakukan pemeriksaan ulang pada vagina dan anus untuk mengetahui terabanya jahitan pada rectum karena bisa menyebabkan fistula dan bahkan infeksi^{20,32}.

4. Kecemasan Pada Ibu Hamil

a. Pengertian Kecemasan Pada Ibu Hamil.

Salsabilla mengatakan kecemasan/*anxietas* adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya²⁴. Kecemasan merupakan kekuatan

yang besar untuk menggerakkan tingkah laku baik tingkah laku normal maupun menyimpang, yang terganggu dan keduanya merupakan pernyataan penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan³³. Kecemasan adalah respon emosional terhadap penilaian yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, takut, tidak tenang disertai berbagai keluhan fisik, keadaan tersebut dapat terjadi dalam berbagai situasi kehidupan maupun gangguan sakit. Selain itu kecemasan dapat menimbulkan reaksi tubuh yang akan terjadi secara berulang seperti rasa kosong di perut, sesak nafas, jantung berdebar, keringat banyak, sakit kepala dan rasa mau buang air kecil atau besar. Perasaan ini disertai perasaan ingin bergerak untuk lari atau menghindari hal yang dicemaskan.

Kecemasan pada ibu hamil dapat meningkatkan resiko dalam proses persalinan yaitu mengenai keadaan jalan lahir dan bayi yang akan dilahirkannya. Dalam hal ini dukungan sosial sangat diperlukan dalam upaya memberikan rasa aman dan ketenangan pada pasangan suami istri khususnya primigravida. Dukungan ini bisa berupa motivasi dari orang terdekat atau keluarga yang memiliki pengetahuan atau pengalaman dalam persalinan. Ibu hamil mengekspresikan kecemasan selama kehamilannya sampai proses persalinan yang akan dihadapinya dan itu menyebabkan stresor⁵. Respon individu menghadapi stresor berupa rasa cemas dan saat-saat menghadapi rasa cemas sebenarnya ditentukan oleh coping yaitu upaya berorientasi dan intra fisik untuk

mengelola lingkungan dan kebutuhan internal maupun konflik mengenai hal tersebut.

b. Faktor Penyebab Kecemasan.

Beberapa teori yang mengemukakan faktor predisposisi terjadinya cemas antara lain :

1) Potensi stressor

Stresor psikososial merupakan setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang sehingga orang itu terpaksa mengadakan adaptasi. Pada ibu hamil ia berupaya untuk beradaptasi pada kehamilan dan perubahan fisik yang terjadi pada dirinya sampai pada saat menghadapi kelahiran atau persalinan. Lingkungan termasuk di dalamnya, ruang bersalin dan sekitarnya yang asing, penuh dengan alat kesehatan dan obat – obatan atau kesibukan petugas kesehatan juga merupakan stresor tersendiri bagi ibu hamil primigravida ³³.

2) Maturitas

Ibu hamil yang memiliki kematangan kepribadian lebih sukar mengalami gangguan akibat stres karena ibu hamil yang matur mempunyai daya adaptasi yang lebih besar terhadap stres³³.

3) Tingkat pendidikan dan status ekonomi

Pendidikan dan pengetahuan ibu dapat mempengaruhi kecemasan karena kurangnya informasi tentang persalinan baik dari orang terdekat, keluarga ataupun dari berbagai media seperti majalah, dan

lain sebagainya³³.

4) Keadaan fisik

Ibu hamil yang mengalami gangguan fisik seperti cedera akan mudah mengalami kelelahan fisik sehingga lebih mudah mengalami stres³³.

5) Sosial budaya

Seorang ibu yang mendapatkan dukungan positif dari keluarga, suami dan teman dekat akan merasa lebih tenang dalam menghadapi proses persalinan. Di beberapa daerah tertentu ada kebudayaan yang tidak mengizinkan suami berada di dekat istri pada saat melahirkan dengan alasan tidak etis, kondisi ini dapat menyebabkan istri tidak mendapat dukungan dan akan merasa lebih cemas saat persalinan³³.

6) Umur

Ibu hamil yang umurnya lebih muda atau belum matur ternyata lebih mudah mengalami gangguan stres daripada ibu hamil yang usianya lebih tua atau matur³³.

c. Tingkat Kecemasan.

Menurut Kaplan and Saddock, kecemasan mempunyai berbagai tingkat yaitu :

1) Ringan

Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari – hari. Pada tingkat ini lahan persepsi melebar dan individu akan berhati-hati serta waspada. Individu akan terdorong untuk belajar yang akan

menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas³⁴.

2) Sedang

Lahan persepsi terhadap lingkungan menurun. Individu lebih memfokuskan pada hal yang sangat penting saat itu, mengesampingkan hal yang lain. Individu lebih waspada dan lebih tegang³⁴.

3) Berat

Sangat mengurangi lahan persepsi atau lahan persepsi sangat sempit. Individu cenderung memikirkan pada hal yang kecil – kecil saja dan mengabaikan hal-hal yang lain. Individu mampu berfikir berat lagi dan membutuhkan banyak pengarahan³⁴.

4) Berat sekali (Panik)

Tingkat ini persepsi terganggu, individu sangat kacau, hilang kontrol, tidak dapat berfikir secara sistematis dan tidak dapat melakukan apa-apa walaupun di beri pengarahan³⁴.

d. Hubungan Pijat Perineum, Aromaterapi Lavender dengan Kecemasan.

Teori mengatakan bahwa penatalaksanaan stress, cemas, dan depresi pada tahap pencegahan dan terapi memerlukan suatu metode pendekatan yang holistik, yaitu mencakup fisik, psikologik, psikososial, dan psikoreligius³³. Perubahan psikologis trimester III pada ibu hamil semakin kompleks dan meningkat dibandingkan trimester sebelumnya akibat kondisi kehamilan yang semakin membesar.

Beberapa kondisi psikologis yang terjadi, seperti perubahan emosional dan rasa tidak nyaman, sehingga ibu hamil membutuhkan dukungan dari suami, keluarga dan tenaga medis. Perubahan emosi ibu semakin berubah-ubah dan terkadang menjadi tidak terkontrol. Perubahan emosi tersebut akibat dari adanya perasaan khawatir, rasa takut, bimbang dan ragu dengan kondisi kehamilannya³⁵.

e. Alat Ukur Kecemasan.

Kecemasan secara umum memiliki beberapa alat ukur, diantaranya:

1) *The State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*

Untuk mengukur melalui laporan diri kehadiran dan keparahan gejala kecemasan saat ini dan kecenderungan umum untuk cemas. Versi ukuran ini tersedia untuk orang dewasa dan anak-anak. Ada 2 subskala dalam ukuran ini. Pertama, *the State Anxiety Scale (SAnxiety)* mengevaluasi keadaan kecemasan saat ini, menanyakan bagaimana perasaan responden "saat ini", menggunakan item yang mengukur perasaan subjektif dari ketakutan, ketegangan, kegugupan, kekhawatiran, dan aktivasi/gairah sistem saraf otonom. *The Trait Anxiety Scale (TAnxiety)* mengevaluasi aspek yang relatif stabil dari "kecemasan rawan", termasuk keadaan umum ketenangan, kepercayaan diri, dan keamanan³⁶.

2) *Beck Anxiety Inventory (BAI)*

BAI adalah ukuran singkat kecemasan dengan fokus pada gejala somatik kecemasan yang dikembangkan sebagai ukuran yang mahir

membedakan antara kecemasan dan depresi. *BAI* diberikan melalui laporan diri dan mencakup penilaian gejala seperti gugup, pusing, ketidakmampuan untuk bersantai, dll. *BAI* memiliki total 21 item. Responden menunjukkan seberapa besar mereka terganggu oleh setiap gejala selama seminggu terakhir. Tanggapan dinilai pada skala Likert 4 poin dan berkisar dari 0 (tidak sama sekali) hingga 3 (sangat). *BAI* digunakan dalam upaya untuk mendapatkan ukuran kecemasan yang lebih murni yang relatif independen dari depresi. Peningkatan penggunaan ukuran ini telah diamati pada sejumlah kondisi rematik termasuk fibromyalgia dan arthritis³⁶.

3. *Hospital Anxiety and Depression Scale-Anxiety (HADS-A)*

HADS memiliki hak cipta dan tersedia dari: Nfer Nelson, The Chiswick Center, 414 Chiswick High Road, London W4 5TF United Kingdom URL: www.nfer-nelson.co.uk. Kuesioner yang diberikan secara individual dan dapat diberikan melalui laporan diri atau oleh pewawancara. Interpretasi skor (penilaian) dengan mudah dilakukan dengan menjumlahkan skor untuk item, dengan perhatian khusus pada item yang dibalik. Skor total untuk HADS-A dapat berkisar dari 0 hingga 21. Pedoman berikut direkomendasikan untuk interpretasi skor: 0-7 untuk kecemasan normal atau tanpa kecemasan, 8-10 untuk kecemasan ringan, 11-14 untuk kecemasan sedang, dan 15-21 untuk kecemasan berat. Untuk HADS-A dari 9 direkomendasikan sebagai berguna untuk diagnosis gangguan

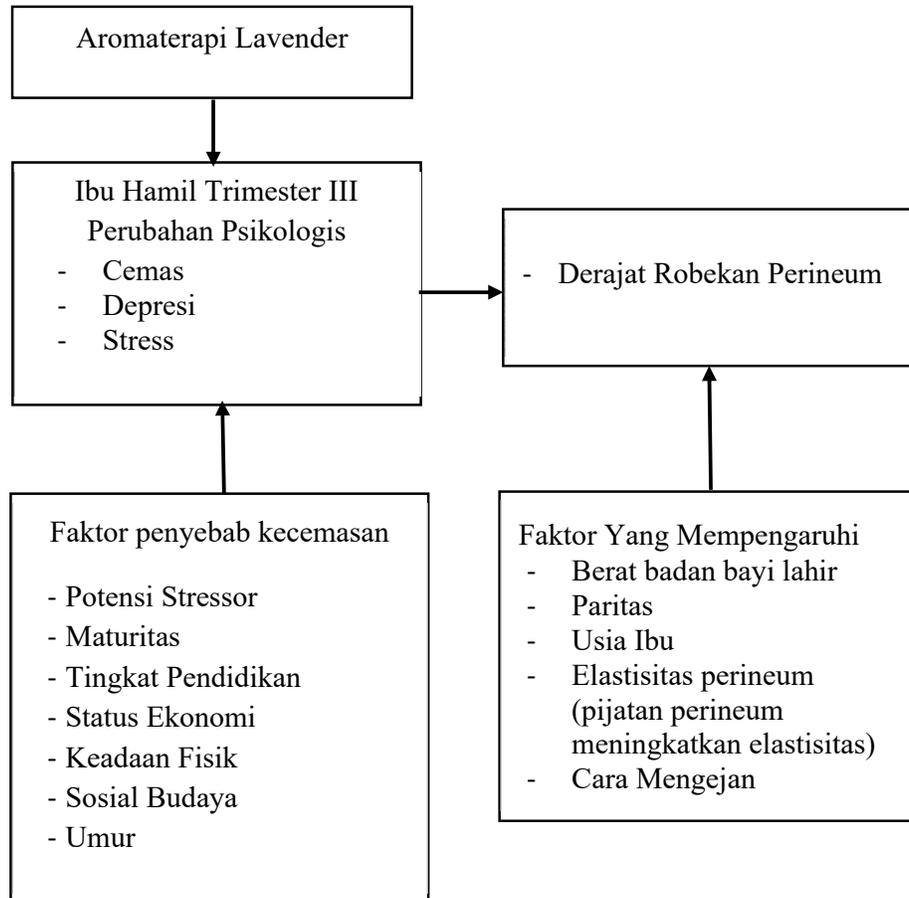
kecemasan. Untuk orang dewasa, ukuran ini biasanya membutuhkan waktu <5 menit untuk menyelesaikannya³⁶.

Beberapa kuisioner diatas digunakan untuk pasien umum bukan obstetrik. Kuisioner berikut ini digunakan untuk mengukur kecemasan pada ibu hamil

1) *Pregnancy-Related Anxiety Questionnaire–Revised (PRAQ-R)*

11-item *Pregnancy-Related Anxiety Questionnaire–Revised (PRAQ-R)* adalah parameter yang banyak digunakan untuk menilai dan mengidentifikasi kecemasan spesifik kehamilan pada wanita nulipara. Ini memiliki nilai psikometrik yang baik dan validitas prediktif untuk hasil kelahiran dan masa kanak-kanak. Hasil menunjukkan parameter. Kami menyimpulkan bahwa PRAQ-R2 dapat digunakan, dibandingkan atau digabungkan dalam sampel wanita nulipara dan parous³⁷.

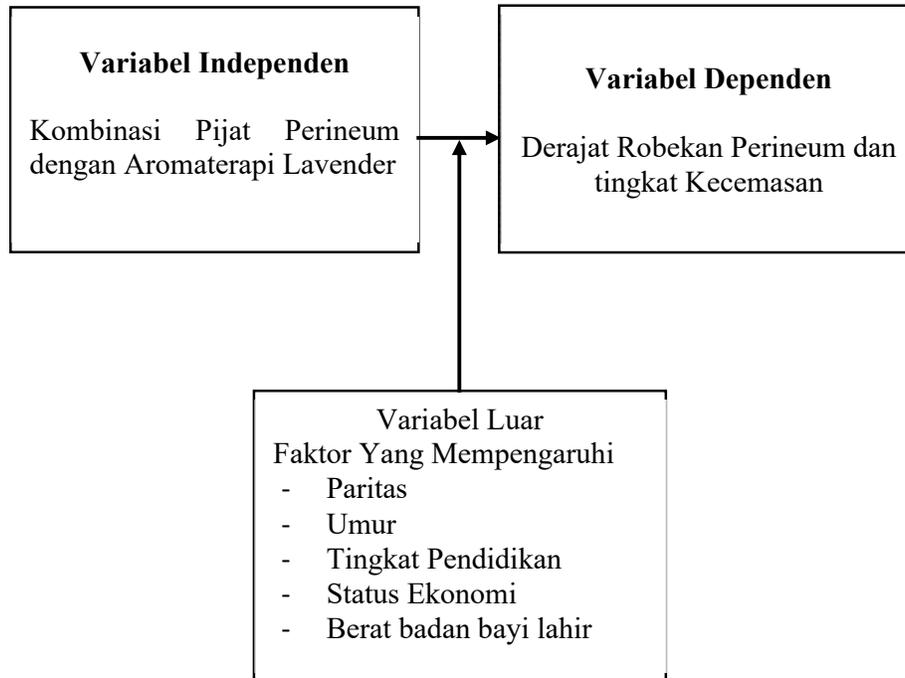
B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori Kecemasan Ibu Hamil Modifikasi Hawari³³, Prasetyorini dan Sukei¹⁰

C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep ini menggambarkan bahwa yang diteliti adalah pengaruh kombinasi pijat perineum dengan aromaterapi lavender terhadap derajat robekan perineum dan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester tiga.



Gambar 2. Kerangka Konsep

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah

1. Ada perbedaan derajat robekan perineum yang dipengaruhi kombinasi pijat perineum dan aromaterapi lavender.
2. Ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan kombinasi pijat perineum dengan aromaterapi lavender.