

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Kehamilan Trimester III

1. Pengertian Kehamilan Trimester III

Kehamilan trimester III adalah periode tiga bulan terakhir dari masa kehamilan, yang dimulai pada usia kehamilan sekitar 28–29 minggu hingga minggu ke-40 atau saat persalinan. Periode ini merupakan fase akhir dari masa gestasi di mana janin mengalami pertumbuhan yang pesat dan persiapan menuju kelahiran, serta ibu hamil mulai menghadapi fase antisipasi dan perubahan fisik dan psikologis menjelang proses persalinan (Varney, 2020).

2. Perubahan Fisiologis Kehamilan Trimester III

Pertumbuhan janin selama trimester ketiga kehamilan memiliki dampak signifikan terhadap postur tubuh ibu hamil. Berikut adalah beberapa perubahan postur tubuh yang terjadi (Suprehanto & Nuzuliana, 2023):

a. Pertumbuhan Janin dan Perubahan Bentuk Tubuh

Ibu hamil mengalami lordosis, yaitu lengkungan pada bagian bawah punggung. Hal ini terjadi karena berat badan yang bertambah dan perubahan pusat gravitasi tubuh, yang membuat punggung bawah melengkung lebih dalam untuk menjaga keseimbangan.

b. Panggul ibu hamil cenderung melonggar dan membesar untuk memberi ruang bagi janin yang berkembang. Ini menyebabkan perubahan dalam

posisi panggul, yang dapat berkontribusi pada ketidaknyamanan dan nyeri punggung.

- c. Posisi bahu dan dada sering bergeser ke depan untuk mengimbangi perubahan postur akibat pertumbuhan perut. Ini dapat menyebabkan ketegangan otot di area punggung dan bahu. Dengan bertambahnya ukuran perut, pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan. Ibu hamil secara refleks menarik bahu ke belakang dan melengkungkan punggung bawah untuk menjaga keseimbangan, yang dapat meningkatkan risiko nyeri punggung.

- d. Perubahan sistem sirkulasi dan respirasi

Selama periode ini, tubuh wanita mengalami adaptasi fisiologis yang kompleks untuk memenuhi kebutuhan janin yang berkembang. Berikut adalah ringkasan dari perubahan utama pada kedua sistem tersebut dan dampaknya terhadap kesehatan ibu. Adapun perubahan pada sistem sirkulasi yang dialami oleh ibu yaitu;

- 1) Peningkatan volume darah
- 2) Curah jantung dan denyut jantung
- 3) Perubahan tekanan darah
- 4) Risiko kardiovaskuler
- 5) Perubahan pada sistem respirasi pada ibu hamil

3. Perubahan Psikologis Kehamilan Trimester III

Kehamilannya telah mendekati persalinan. Kekhawatiran ibu hamil biasanya seperti apa yang akan terjadi pada saat melahirkan, apakah bayi lahir sehat, dan tugas-tugas apa yang dilakukan setelah kelahiran. Pemikiran dan

perasaan seperti ini sangat sering terjadi pada ibu hamil. Sebaiknya kecemasan seperti ini dikemukakan istri kepada suaminya (Pieter & Namora, 2020). Trimester ketiga merupakan fase yang dimana kadar hormone estrogen dan progesterone sangat tinggi. Pada fase ini Ibu akan sangat rentan mengalami moodswing. Berat badan Ibu juga berada pada titik puncak selama masa kehamilan berlangsung. Keletihan, kondisi susah tidur, dan rasa khawatir mendekati persalinan dapat memicu stres berlebih. Trimester ketiga seringkali disebut sebagai fase terberat sepanjang menjalani masa kehamilan (Dewi & Yorita, 2025).

4. Ketidaknyamanan pada Kehamilan Trimester III

Ketidaknyamanan kehamilan trimester III meliputi sering berkemih, konstipasi, sesak napas, bengkak kaki, gangguan tidur, nyeri pinggang. Tidak semua wanita mengalami semua ketidaknyamanan yang umum muncul selama kehamilan, tetapi banyak wanita mengalaminya dalam tingkat ringan hingga berat. Hasil dari penelitian pada ibu hamil di berbagai wilayah Indonesia mencapai 60-80% ibu hamil mengalami nyeri pinggang pada kehamilannya. Nyeri punggung merupakan nyeri di bagian lumbal, lumbosacral, atau di daerah leher. Nyeri punggung diakibatkan dengan adanya regangan otot atau tekanan pada akar saraf dan biasanya dirasakan sebagai rasa sakit, tegangan, atau rasa kaku di bagian punggung. Sedangkan definisi dari nyeri punggung bawah adalah nyeri yang timbul dari struktur tulang spinal dan supraspinal di daerah lumbosakral (Karo et al., 2022).

5. Kebutuhan Dasar Ibu Hamil Trimester III

Adapun beberapa kebutuhan dasar ibu hamil trimester III antara lain;

a. Kebutuhan oksigenasi

Pada masa kehamilan, kebutuhan oksigen meningkat sekitar 20% sehingga ibu hamil cenderung bernapas lebih dalam. Memasuki usia kehamilan ≥ 32 minggu, sesak napas sering terjadi akibat pembesaran uterus yang membatasi gerak diafragma. Untuk membantu mencukupi kebutuhan oksigen, dapat dilakukan latihan pernapasan.

b. Nutrisi

Pedoman Pangan dan Gizi Nasional merekomendasikan tambahan energi sekitar 285 kkal per hari bagi ibu hamil untuk mendukung kebutuhan ibu dan pertumbuhan janin. Kebutuhan tersebut dipenuhi melalui konsumsi makanan bergizi seimbang yang mengandung protein, zat besi, asam folat, kalsium, vitamin, serta asupan cairan yang cukup.

c. Eliminasi (BAB/BAK)

Keluhan eliminasi yang umum pada ibu hamil adalah konstipasi dan peningkatan frekuensi berkemih. Pencegahan dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan tinggi serat dan memperbanyak asupan air putih, terutama saat perut kosong. Minum air hangat dapat membantu merangsang peristaltik usus, dan ibu dianjurkan segera buang air besar ketika ada dorongan untuk mencegah konstipasi.

d. Mobilisasi dan body mekanik

Perubahan yang terjadi selama kehamilan sering menimbulkan keluhan berupa pegal pada punggung dan kram kaki, terutama saat malam hari. Untuk mencegah dan mengurangi keluhan tersebut, ibu hamil perlu memperhatikan sikap dan posisi tubuh yang benar. Anjuran yang dapat dilakukan antara lain menggunakan sepatu berhak rendah atau tanpa hak yang tidak sempit, mengangkat beban dengan posisi tubuh tetap tegak dan beban bertumpu pada lengan, tidur dengan kaki sedikit ditinggikan, duduk dengan punggung lurus, serta menghindari duduk atau berdiri terlalu lama dengan mengganti posisi secara berkala guna mengurangi ketegangan otot (Isnaini & Simanjuntak, 2023).

6. Tanda-Tanda Bahaya Ibu Hamil Trimester III

Kehamilan dan persalinan memiliki risiko komplikasi yang dapat terjadi kapan saja, sehingga ibu hamil perlu memahami tanda bahaya kehamilan. Pengetahuan ini penting agar ibu dapat mengenali gejala secara dini dan segera mengambil tindakan yang tepat. Dengan deteksi dan respons yang cepat, risiko morbiditas dan mortalitas pada ibu hamil dapat dicegah. Tanda bahaya selama kehamilan meliputi perdarahan pervaginam, sakit kepala hebat, mual muntah berlebihan, gangguan penglihatan, edema, nyeri perut hebat, ketuban pecah sebelum waktunya, demam tinggi, dan kejang. Pada trimester III, tanda yang sering muncul antara lain perdarahan, sakit kepala hebat, pembengkakan pada wajah dan tangan, penglihatan kabur, penurunan gerakan janin, ketuban pecah dini, kejang, serta demam tinggi. Gejala-gejala

tersebut menunjukkan adanya risiko serius yang apabila tidak segera dikenali dan ditangani dapat berakibat fatal. Oleh karena itu, perawatan kehamilan yang teratur menjadi langkah penting dalam mencegah komplikasi hingga masa nifas (Suryani et al., 2023).

B. Konsep Dasar Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan takut, gelisah, dan ketegangan yang muncul sebagai respon terhadap ancaman yang dirasakan, baik nyata maupun tidak nyata, tanpa disertai gangguan penilaian. Pada ibu hamil, kecemasan sering meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan, terutama pada trimester III menjelang persalinan (Suciana et al., 2020).

Kecemasan berhubungan dengan keadaan cemas yang berupa ketakutan, kegelisahan, dan ketidakberdayaan, namun juga dengan keadaan emosi yang tidak jelas mengenai suatu objek tertentu. Stres psikologis pada ibu hamil paling sering terjadi pada trimester III (Sulistiyarningsih & Rofika, 2020). Kecemasan kehamilan adalah respons emosional yang normal bagi wanita hamil karena mereka mengkhawatirkan kesehatan mereka sendiri dan janin mereka selama masa kehamilan, persalinan, saat-saat setelah kelahiran, dan transisi menjadi orang tua (Budiadi et al., 2025).

2. Kategori Tingkat Kecemasan

Terdapat empat tingkat kecemasan menurut (Astutik, 2025) :

a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan merupakan ketegangan sehari-hari yang masih adaptif dan dapat memotivasi. Ditandai peningkatan kewaspadaan, individu masih mampu berpikir dan menyelesaikan masalah. Gejalanya gelisah dan sulit tidur, dengan skor 14–28

b. Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang ditandai perhatian yang menyempit sehingga individu lebih selektif, namun masih dapat bertindak. Gejala meliputi napas pendek, nadi meningkat, mulut kering, gelisah, dan konstipasi, dengan skor 29-42

c. Kecemasan Berat

Kecemasan berat menyebabkan sulit konsentrasi dan memecahkan masalah. Gejala meliputi pusing, mual, tremor, gangguan tidur, hingga peningkatan frekuensi BAK dan BAB, dengan skor 43-56.

3. Alat Ukur Kecemasan

Terdapat beberapa macam skala yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan, diantaranya sebagai berikut:

a. *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*

Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) digunakan untuk mengetahui tingkat kecemasan pada pasien apakah masuk kedalam tingkat kecemasan ringan, sedang atau berat. Skala ini dibuat oleh Max

Hamilton yang bertujuan untuk menilai kecemasan sebagai gangguan klinikal dan mengukur gejala kecemasan.

Kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* berisi empat belas pertanyaan yang terdiri dari tiga belas kategori pertanyaan tentang gejala kecemasan dan satu kategori perilaku saat wawancara (Hidayat, 2011). Dengan keterangan tersebut terdapat aspek penilaian kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* diantaranya :

No.	Aspek Penelitian
1.	Ketakutan
2.	Kecemasan
3.	Kegelisahan/ketenangan
4.	Optimisme
5.	Kesedihan/depresi
6.	Intelektual
7.	Minat
8.	Otot (Somatik)
9.	Insomnia
10.	Kardiovaskuler
11.	Pernapasan
12.	Perkemihan
13.	Gastrointestinal
14.	Perilaku

Dengan hasil keterangan:

Skor kurang dari 14 = tidak memiliki kecemasan.

Skor 14 – 28 = kecemasan ringan.

Skor 29 – 42 = kecemasan sedang.

Skor 43 – 56 = kecemasan berat.

Skor >56 = kecemasan sangat berat

b. Beck Anxiety Inventory (BAI)

Beck Anxiety Inventory (BAI) adalah alat ukur sebanyak 21 item dengan menggunakan skala empat poin untuk menilai intensitas gejala kecemasan fisik dan kognitif yang dialami pasien selama seminggu terakhir. Alat ini mencakup berbagai gejala kecemasan, baik psikologis maupun somatik. BAI banyak digunakan dalam pengaturan klinis dan penelitian untuk menilai tingkat kecemasan dan telah terbukti dapat membedakan kecemasan dari gangguan mood. BAI menyediakan pendekatan terstruktur untuk mengukur tingkat kecemasan dan dapat membantu dalam memahami dan mengatasi masalah terkait kecemasan (Beck & Steer, 2020.)

c. Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS)

Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS) alat ukur yang dirancang untuk mengukur tingkat kecemasan. Terdiri dari 20 item yang menilai berbagai gejala kecemasan, termasuk gejala kognitif, otonom, motorik, dan sistem saraf pusat. Setiap pertanyaan diberi skor pada skala Likert 1-4, dan total skor mentah berkisar antara 20 hingga 80. Skor mentah

kemudian dikonversi menjadi skor indeks kecemasan, yang digunakan untuk menentukan interpretasi klinis tingkat kecemasan seseorang (Hotijah et al., 2021).

d. *State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*

State-Trait Anxiety Inventory (STAI) merupakan salah satu alat ukur kecemasan yang terdiri dari 40 item dengan menggunakan 4 point skala yaitu dari 0 hingga 3 poin dalam setiap item. Dalam skala ini memiliki 2 tipe skala: kecemasan keadaan yaitu bagaimana perasaan seseorang saat ini dan kecemasan sifat yaitu bagaimana kecemasan seseorang secara umum. Kedua skala tersebut terdiri dari 20 item. Skala kecemasan keadaan memiliki 10 item dengan skor terbalik sedangkan kecemasan sifat memiliki 10 item (Zsido et al., 2020).

4. Faktor Yang Mempengaruhi Rasa Cemas Saat Kehamilan

Terdapat faktor yang dapat mempengaruhi rasa cemas ibu hamil menurut Marudju (2024) yaitu:

a. Tingkat Pendidikan

Pendidikan memengaruhi kemampuan ibu dalam menerima informasi dan menghadapi persalinan. Ibu berpendidikan tinggi cenderung lebih rasional, memiliki coping lebih baik, dan kecemasannya lebih ringan dibandingkan yang berpendidikan rendah.

b. Usia Kehamilan

Usia ibu berhubungan dengan kecemasan, terutama trimester III. Usia ideal 20–35 tahun, sedangkan <20 dan >35 tahun lebih berisiko cemas, yang biasanya meningkat menjelang persalinan.

c. Pekerjaan Ibu Hamil

Pekerjaan dapat memengaruhi kecemasan. Ibu bekerja bisa lebih cemas karena beban, namun juga dapat terbantu karena interaksi sosial. Sebaliknya, ibu tidak bekerja juga dapat mengalami kecemasan lebih tinggi.

d. Riwayat Kehamilan

Riwayat kehamilan memengaruhi kondisi psikologis ibu. Frekuensi melahirkan yang tinggi dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan dan berdampak pada pertumbuhan serta perkembangan janin

5. Dampak Fisik, Psikologis dan Sosial Kecemasan Saat Kehamilan

Kecemasan pada ibu hamil dapat memicu respons fisik seperti peningkatan denyut jantung, tekanan darah, hormon adrenalin, frekuensi buang air kecil, serta produksi asam lambung. Secara psikologis, ibu dapat mengalami rasa takut, khawatir, kelelahan, emosi tidak stabil, gelisah, sakit kepala, hingga mual dan muntah. Kondisi emosional, termasuk pengalaman trauma, juga dapat memengaruhi janin melalui respons ibu, sehingga penting menjaga kestabilan emosi dan mengelola kecemasan selama kehamilan (Nainggolan et al., 2021).

Selain itu, terdapat berbagai mitos kehamilan yang berkembang di masyarakat dan diwariskan secara turun-temurun, baik berdampak positif

maupun negatif. Contohnya larangan duduk di depan pintu, pembatasan konsumsi jeruk atau es, anggapan tablet Fe memperbesar janin, serta larangan mandi sore. Kepercayaan tersebut dapat memengaruhi perilaku sehari-hari ibu hamil dalam menjaga kehamilannya (Ashriady et al., 2022).

6. Dampak Kecemasan Menjelang Persalinan

Dampak kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil trimester III dapat menimbulkan berbagai gangguan fisik maupun psikologis. Ibu hamil yang mengalami kecemasan cenderung mengalami gangguan tidur, peningkatan tekanan darah, ketegangan otot, serta peningkatan hormon stres seperti kortisol yang dapat memengaruhi kondisi ibu dan janin. Selain itu, kecemasan berlebih dapat menyebabkan ibu menjadi kurang siap menghadapi proses persalinan, meningkatkan persepsi nyeri saat persalinan, serta berisiko memicu persalinan lama dan komplikasi persalinan. Pada janin, kondisi stres maternal yang berkepanjangan juga dapat memengaruhi kesejahteraan janin dan meningkatkan risiko berat badan lahir rendah. Oleh karena itu, dukungan keluarga, edukasi, dan pendampingan selama kehamilan sangat diperlukan untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III (Walyani & Purwoastuti, 2021).

7. Cara Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III

Ada dua cara utama untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil, yaitu melalui penggunaan obat-obatan (farmakologis) dan terapi tanpa obat atau cara alami (non-farmakologis) (Netti et al., 2024)

a. Farmakologi

Penanganan kecemasan secara medis dapat menggunakan benzodiazepin, buspiron, atau antidepresan. *Benzodiazepin* bekerja pada reseptor GABA untuk menenangkan saraf, membantu relaksasi dan tidur. Pada kondisi lebih berat, digunakan SSRI atau SNRI seperti *sertraline* dan *fluoxetine* yang relatif aman, namun tetap perlu pengawasan ketat.

b. Non-Farmakologi

1) Relaksasi Otot

Progresif PMR membantu menurunkan kecemasan dan kelelahan dengan mengurangi ketegangan otot, memperlancar sirkulasi, dan memberikan rasa rileks.

2) Pregnancy Massage

Pijat kehamilan dapat mengurangi kecemasan, memperbaiki tidur, melancarkan peredaran darah, dan meningkatkan rasa nyaman.

3) Meditasi

Meditasi membantu menenangkan pikiran, menurunkan stres, serta menstabilkan detak jantung dan tekanan darah.

4) Yoga Prenatal

Yoga prenatal bermanfaat mengurangi stres dan kecemasan serta meningkatkan kebugaran dan kesiapan menghadapi persalinan.

5) *Hypnobirthing*

Hypnobirthing membantu menenangkan pikiran dan tubuh sehingga persalinan lebih nyaman serta mengurangi rasa takut dan nyeri.

6) Relaksasi Napas Dalam

Teknik napas dalam dilakukan dengan menarik dan menghembuskan napas perlahan untuk membantu mengontrol kecemasan

C. *Hypnobirthing*

1. Definisi *Hypnobirthing*

Secara bahasa, hypnobirthing berasal dari kata Yunani "*hypnos*" yang berarti ketenangan jiwa, serta "*birthing*" yang bermakna seluruh proses kehamilan hingga kelahiran. Teknik ini pertama kali diperkenalkan oleh Marie Mongan pada tahun 1959 sebagai metode ilmiah untuk mengatur ulang pola pikir bawah sadar agar ibu bisa mencapai relaksasi yang sangat dalam saat melahirkan. *Hypnobirthing* merupakan metode relaksasi yang menggunakan teknik *self-hypnosis*, afirmasi positif, visualisasi, dan pengaturan pernapasan untuk membantu ibu hamil mencapai kondisi tenang dan rileks selama proses kehamilan hingga persalinan. (Yuniarti et al., 2025).

Hypnobirthing berfokus pada pengendalian pikiran dan kestabilan emosi sehingga tubuh dapat bekerja secara alami dan optimal saat proses persalinan berlangsung. Melalui kondisi relaksasi yang mendalam, ibu diharapkan dapat mengurangi respons stres serta meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi persalinan (Nurbaiti et al., 2024).

Hypnobirthing merupakan salah satu teknik *otohipnosis (self hypnosis)* dalam menghadapi dan menjalani kehamilan dan persiapan persalinan sehingga ibu hamil dapat menjalani kehamilan dan persalinan dengan cara yang alami, lancar, dan menyenangkan karena dapat meminimalisir rasa nyeri (Widaryanti & Riska, 2019).

2. Tujuan *Hypnobirthing*

Tujuan utama *hypnobirthing* adalah membantu ibu mencapai kondisi relaksasi mendalam sehingga rasa takut, cemas, dan tegang menjelang persalinan dapat berkurang. Melalui teknik ini, ibu diharapkan mampu mengelola pikiran dan emosi sehingga proses persalinan dapat berlangsung lebih tenang dan terkontrol (Anggraeni & Maisaroh, 2021).

Hypnobirthing juga bertujuan meningkatkan kesiapan fisik, mental, dan emosional ibu dalam menghadapi persalinan, serta membantu menciptakan pengalaman melahirkan yang lebih positif. Selain itu, metode ini dapat membantu memperlancar proses persalinan dengan mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan respons relaksasi tubuh (Sulistiyanti & Farida, 2020).

3. Manfaat *Hypnobirthing*

Menurut Widaryanti & Riska (2019) manfaat relaksasi pada *Hypnobirthing* yaitu:

a. Manfaat untuk ibu

- 1) Bila mencegah rasa nyaman, aman, dan rileks menjelang persalinan.

- 2) Membantu ibu mengatur rasa sakit yang dirasakan saat kontraksi uterus dalam proses persalinan.
 - 3) Membantu ibu meningkatkan rasa ketenangan diri pada proses persalinan.
 - 4) Membantu ibu melahirkan dengan tetap terjaga dan dalam keadaan sadar.
 - 5) Hypnobirthing membuat ibu menghemat energi selama proses persalinan sehingga terjadinya kelelahan pada saat persalinan.
 - 6) Meningkatkan kadar endorfin di dalam tubuh untuk membantu mengurangi rasa sakit dan meningkatkan suasana hati dan rasa nyeri pada saat kontraksi.
 - 7) Menghilangkan perasaan takut, cemas, dan panik pada saat proses melahirkan.
 - 8) Mengurangi risiko terjadinya komplikasi dalam persalinan, mengurangi risiko operasi *sectio ceasarea* dan mampu mempercepat pemulihan ibu setelah melahirkan.
- b. Manfaat untuk bayi
- 1) Getaran tenang dan damai akan dirasakan oleh janin dalam kandungan yang merupakan dasar dari perkembangan jiwa.
 - 2) Janin tumbuh lebih sehat karena kondisi yang tenang memberikan hormon – hormon yang seimbang ke janin melalui plasenta.
- c. Manfaat untuk suami/pendamping persalinan

- 1) Manfaat bagi suami atau pendamping persalinan yaitu menjadi lebih tenang dalam mendampingi proses persalinan.
- 2) Emosi suami akan lebih tenang dan konsisten dalam kehidupan sehari – hari.
- 3) Getaran tenang dan damai akan dirasakan oleh janin dalam kandungan yang merupakan dasar dari perkembangan jiwa.
- 4) Aura positif dan tenang yang dimiliki oleh suami akan mempengaruhi aura ibu melahirkan dan orang – orang di sekitarnya.

4. Dasar Utama *Hypnobirthing*

Dasar utama dalam *hypnobirthing* adalah teknik relaksasi. Relaksasi merupakan suatu metode untuk mencapai keadaan tenang dan nyaman, di mana sistem saraf, organ tubuh, serta panca indera berada dalam kondisi istirahat guna melepaskan ketegangan, namun individu tetap dalam keadaan sadar. Menurut Wahid (2023) Relaksasi ini meliputi beberapa jenis, yaitu:

a. Relaksasi Otot

Otot merupakan bagian tubuh yang paling luas dan sering digunakan dalam berbagai aktivitas. Ketika seseorang berpikir, otot-otot tertentu juga ikut mengalami ketegangan, terutama pada area leher, tengkuk, bahu kiri dan kanan, serta punggung

b. Relaksasi Wajah

Relaksasi pada wajah yang dilakukan secara mendalam sangat penting karena dapat membantu bagian tubuh lain ikut menjadi rileks. Setelah

menguasai relaksasi wajah, rahang akan terasa lebih kendur dengan posisi mulut sedikit terbuka, sehingga tubuh lebih cepat mencapai kondisi relaksasi yang optimal

c. Relaksasi Pernapasan

Pernapasan yang rileks ditandai dengan napas perut yang teratur, lambat, dan dalam. Tekniknya dilakukan dengan menarik napas perlahan melalui hidung sambil menghitung hingga sepuluh, kemudian menghembuskannya secara perlahan melalui mulut. Dalam *Hypnobirthing* terdapat tiga teknik pernapasan utama yaitu:

- 1) Pernapasan tidur (*sleep breathing*), yaitu pernapasan yang dilakukan secara perlahan dan dalam. Teknik ini biasanya digunakan pada tahap awal latihan relaksasi dan perlu dikuasai dengan baik. Selain itu, teknik ini juga digunakan saat menghadapi kontraksi dalam persalinan
- 2) Pernapasan perlahan (*slow breathing*), merupakan teknik penting dalam persiapan persalinan. Teknik ini dilakukan dengan menarik napas panjang, tenang, dan perlahan sambil memusatkan perhatian pada bayi. Tujuannya adalah agar ritme napas dapat menyesuaikan dengan gelombang kontraksi serta membantu pengembangan dinding perut secara maksimal
- 3) Pernapasan lanjut (*birth breathing*), yaitu teknik yang digunakan untuk memperdalam relaksasi setelah napas sudah teratur dan tubuh mampu mencapai kondisi rileks dengan lebih mudah

d. Relaksasi Visualisasi

Teknik visualisasi dilakukan dengan melatih imajinasi untuk menciptakan suasana yang tenang, nyaman, dan menyenangkan di dalam pikiran. Metode ini efektif dalam membantu mengurangi stres yang dapat memengaruhi kondisi fisik

e. Relaksasi Pikiran

Relaksasi pikiran dilakukan dengan cara berbaring atau duduk sambil memusatkan perhatian pada satu titik atau objek secara terus-menerus hingga kelopak mata terasa rileks. Setelah itu, biarkan mata terpejam perlahan dan rasakan ketenangan yang menyelimuti tubuh dan pikiran (Wahid, 2023).

5. Teknik *Hypnobirthing*

Beberapa hal yang perlu diketahui dalam *hypnobirthing* adalah:

a. Konsentrasi pikiran

Dalam mempraktikkan *hypnobirthing* harus berlatih konsentrasi, karena dengan berkonsentrasi maka lancar pula proses latihan *hypnobirthing*. Salah satu cara melatih konsentrasi dan fokus pikiran menggunakan teknik pendulum. Gunakan pendulum yang ada misalnya belum bisa membuat sendiri dengan menggunakan tali yang tidak terlalu besar atau benang dengan panjang 15-20 cm, ikatkan benda seperti klip, batu kerikil atau cincin pada ujung benang tersebut, lalu mulailah:

- 1) Peganglah ujung tali dengan jemari tangan anda dengan bagian yang berat berada dibawah sehingga mendapatkan pendulum yang tergantung.
- 2) Tarik napas panjang agar pikiran dapat rileks dan tefokus pada pendulum kalau tutup mata.
- 3) Bicaralah dan niatkan pada tataran alam bawah sadar
- 4) Hilangkan semua hal yang ada disekeliling anda dan jangan pikirkan yang lain
- 5) Lalu perlahan bukalah mata anda, tetaplah dalam kondisi terfokus
- 6) Tarik napas panjang dan hembuskan dengan perlahan.
- 7) Dengan pikiran yang tenang niatkan pendulum untuk bergerak ke kanan-kiri, kedepan-belakang atau berputar kekiri tetapi jangan lupa tetap memperhatikan rileks dan terfokus.
- 8) Cobalah beberapa saat niatakan pendulum untuk bergerak sesuai niat hati anda, baik itu arah maupun kecepatannya.
- 9) Ketika telah mencapai kondisi rileks dan terfokus mendalam pendulum akan bergerak sesuai dengan suara hati anda.
- 10) Lakukan relaksasi dan fokus ini untuk beberapa saat. Jika anda telah selesai niatkan pikiran anda agar pendulum bergerak semakin perlahan hingga berhenti.
- 11) Ketika pendulum telah berhenti tarik nafas yang panjang dan dalam, lalu kembalikan kesadaran anda ke lingkungan ke lingkungan sekitar (Wahid, 2023).

b. Teknik Relaksasi dengan Pernafasan

Pernafasan bisa berperan dalam teknik relaksasi, tetapi apabila teknik bernapas salah, maka akan mengakibatkan tidak maksimalnya pembuangan karbondioksida yang menyebabkan seseorang jadi mudah stress, panik, depresi, tegang, sakit kepala dan cepat lelah. Berikut ini adalah langkah-langkah untuk melatih pernafasan dalam:

- 1) Berbaringlah, pastikan tulang punggung anda rata dengan pembaringan, naikan lutut anda sedikit dan rentangkan tungkai anda lebih kurang sejauh 20 cm.
- 2) Rasakan tubuh anda bagian manakah yang sedang merasakan
- 3) Letakkan satu tangan di dada dan tangan lain diperut.
- 4) Tariklah napas perlahan-lahan melalui hidung menuju ke perut dan rasakan aliran udara melalui organ-organ tubuh. Dada anda harus terangkat sedikit bersamaan dengan terangkatnya perut.
- 5) Rasakan kesegaran yang masuk dan hembuskan udara melalui mulut sambil berelaksasi.
- 6) Mulut lidah dan rahang anda akan terasa rileks tariklah napas panjang dan perlahan menuju perut, lalu keluarkan lagi.
- 7) Lanjutkan latihan pernafasan mendalam ini selama 5 atau 10 menit, 1 atau 2 kali sehari. Tingkatkan latihan ini sesuai dengan kebutuhan (Wahid, 2023).

c. Teknik relaksasi dengan visualisasi Tujuan dari teknik ini adalah berlatih menciptakan suasana tempat khusus yang indah, tenang, dan

nyaman didalam pikiran anda. Teknik relaksasi ini dapat dilakukan dimana saja. Langkah- langkah latihan relaksasi dengan visualisasi

- 1) Kenakan pakaian longgar
- 2) Berbaringlah disuatu tempat yang sepi , tenang dan nyaman
- 3) Pejamkan mata anda dengan lembut jangan ditegangkan
- 4) Gunakan seluruh pancaindra anda didalam pikiran
- 5) Mulailah membayangkan tempat yang menyenangkan dan dapat anda nikmati. Contohnya dihutan pada pagi hari.
- 6) Sambil terus mempertahankan visualisasi anda ucapkan afirmasi yang ingin anda masukkan dalam pikiran
- 7) Praktikkan relaksasi 10-15 menit, dua atau tiga kali sehari, lalu bersiaplah untuk kembali ke dunia nyata, tariklah napas panjang dan perlahan-lahan kembalikan kesadaran anda ke lingkungan dan keadaan sekitar, lalu bukalah mata (Wahid, 2023).

d. Berkomunikasi dengan janin

Janin dalam kandungan sudah dapat merasakan dan merespons rangsangan dari luar, terutama sejak usia kehamilan 6 bulan. Emosi ibu selama kehamilan juga dapat memengaruhi kondisi janin melalui hormon yang disalurkan dari ibu, sehingga ibu yang sering mengalami kecemasan atau kegelisahan cenderung melahirkan anak dengan kondisi emosional yang lebih gelisah. Berikut ini adalah cara berkomunikasi dengan janin:

- 1) Duduk atau berbaringlah dengan nyaman
- 2) Tarik napas dalam ke arah perut anda
- 3) Mulailah istirahatkan pikiran dan berkonsentrasi pada janin
- 4) Setelah anda merasa lebih terpusat mulailah berbicara dengan janin
- 5) Jika mau, cobalah meminta janin menendang salah satu sisi perut, dalam beberapa percobaan, saat ibu meminta agar si janin menendang ditempat tangan ibu diletakkan (pada perut), beberapa saat kemudian si janin menendang tepat disana, ini adalah komunikasi yang terjadi secara bawah sadar antara ibu dan janin
- 6) Setelah melatih metode komunikasi dengan janin kembalikan kesadaran anda ke lingkungan sekitar, tarik napas panjang sekali atau dua kali, lalu bukalah mata (Wahid, 2023).

6. Waktu Metode *Hypnobirthing*

Biasanya kehamilan trimester pertama sudah bagus dilakukan hypnobirthing. Namun tidak juga terlambat kalau melakukan hypnobirthing setelah usia kehamilan 7 bulan bahkan sampai detik-detik terakhir saat mau melahirkan. Sejauh ini juga belum ditemukan efek samping dari hypnobirthing. Karena hypnobirthing tidak menggunakan obat-obatan kimia, maka tidak mempunyai efek samping. Ibu hamil di rumah juga bisa melakukan hypnobirthing sendiri, caranya gampang setelah tahu cara melakukan relaksasi pikiran bawah sadar, hari waktu yang bagus biasanya pagi atau malam hari, diiringi music (Sholihah, 2018).

7. Indikasi dan Kontraindikasi *Hypnobirthing*

Hypnobirthing bisa dilakukan pada semua ibu hamil jika ibu tertarik untuk melakukannya, dan bisa melakukannya pada 7 bulan usia kehamilan atau beberapa hari sebelum menjalani proses melahirkan (2 minggu sebelum persalinan). Kontradiksi *Hypnobirthing* hanya tidak bisa dilakukan pada ibu hamil yang memiliki gangguan pendengaran, tidak bisa diajak komunikasi, memiliki gangguan mental atau jiwa dan pada ibu yang me-nolak untuk melakukan *hypnobirthing* (Fatimah, 2017).

D. Relaksasi Nafas Dalam

1. Pengertian Relaksasi Nafas Dalam

Relaksasi pernapasan dalam (Slow deep breathing) adalah suatu teknik untuk meredakan ketegangan pada otot-otot perut dengan cara bernapas perlahan dan teratur sambil menutup mata saat menarik napas. Teknik ini dapat membantu mengurangi rasa mual, kecemasan, serta meningkatkan aliran darah (Sri Mulyati Rahayu et al., 2020).

2. Tujuan Relaksasi Nafas Dalam

Menurut Brunner & Suddart dalam Handayani (2021), tujuan melakukan teknik relaksasi pernapasan dalam untuk mencapai aliran udara yang lebih baik, mengurangi kerja pernapasan, meningkatkan inflasi alveolus secara maksimal, merelaksan otot, dan memperbaiki system pernapasan agar bekerja lebih.

3. Manfaat Relaksasi Nafas Dalam

Menurut Handayani (2021), teknik relaksasi dalam mempunyai manfaat sebagai berikut:

- a. Memberikan ketenangan pikiran.
- b. Mengurangi kecemasan, kekhawatiran dan kegelisahan.
- c. Menurunkan detak jantung. d. Menurunkan tekanan darah.
- d. Meningkatkan rasa percaya diri.
- e. Meningkatkan kesehatan mental individu.

Menurut Faisol (2022), melakukan relaksasi dapat memberikan keuntungan secara emosional dan psikologis ketika stress terjadi :

- a. Keuntungan emosional
 - 1) Memberikan pengalaman positif tentang melahirkan pada ibu
 - 2) Mengurangi ketegangan dan ketakutan ibu pada saat persalinan
 - 3) Berpartisipasi nyata dalam melahirkan anaknya
 - 4) Membantu tumbuhnya hubungan antara orang tua dan anak
 - 5) Membantu tumbuhnya hubungan antara ibu dan bapak
- b. Keuntungan fisiologis
 - 1) Dapat mengurangi rasa sakit tanpa menggunakan obat-obatan dan dapat mengurangi risiko terhadap bayi
 - 2) Mencegah terjadinya komplikasi seperti nyeri sampai dengan menurunnya oksigen
 - 3) Ibu dapat bekerjasama pada saat pemeriksaan
 - 4) Ibu tidak merasa lelah pada saat dan sesudah melahirkan

4. Patofisiologis Relaksasi Nafas Dalam

Menurut Jannatiah (2020), teknik relaksasi napas dalam dapat menurunkan aktivitas saraf simpatik sehingga membantu mengurangi kecemasan pada ibu menjelang persalinan. Teknik ini melibatkan otot dan pernapasan tanpa alat, sehingga mudah dilakukan kapan saja. Secara fisiologis, relaksasi bekerja melalui sistem saraf otonom untuk menjaga keseimbangan tubuh. Saat stres, pelepasan zat kimia memicu saraf simpatik yang menyebabkan vasokonstriksi dan ketegangan otot sehingga meningkatkan rasa nyeri. Relaksasi membantu mengurangi kondisi tersebut.

Menurut Rukmala dalam Pratiwi (2021), relaksasi napas dalam merangsang saraf parasimpatik yang menurunkan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, sehingga membuat tubuh lebih tenang, meningkatkan konsentrasi, dan mengatur pernapasan menjadi lebih teratur.

5. Faktor Yang Mempengaruhi Relaksasi Nafas Dalam

Menurut Jannatiah, (2020), teknik relaksasi napas dalam dipercaya dapat menurunkan intensitas nyeri sehingga secara langsung juga dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu menjelang persalinan melalui mekanisme:

- a. Dengan merelaksasikan otot-otot skelet yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi

vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik.

- b. Teknik relaksasi napas dalam dipercayai mampu merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorphen dan enkefalin.
- c. Mudah dilakukan dan tidak memerlukan alat. Teknik relaksasi napas dalam merupakan cara yang paling mudah dilakukan dalam mengontrol emosi serta mengurangi nyeri. Relaksasi melibatkan sistem otot dan respirasi dan tidak membutuhkan alat lain sehingga mudah dilakukan kapan saja atau sewaktu- waktu.

6. Penatalaksanaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Ada beberapa posisi relaksasi napas dalam menurut Utami & Fitriahadi (2019), yaitu :

a. Posisi terlentang

Berbaring dengan kaki sedikit terpisah dan jari kaki mengarah keluar, tangan di samping tanpa menyentuh tubuh, kepala sejajar dengan tulang belakang, serta menggunakan bantal kecil dan tipis.

b. Posisi miring

Berbaring miring dengan kedua lutut ditekuk, kepala diberi bantal, dan perut disangga bantal agar tidak menggantung.

c. Posisi terlentang dengan teknik napas

Berbaring rileks dengan kaki agak terbuka dan tangan di samping atau di atas perut, mata terpejam. Tarik napas perlahan melalui hidung hingga perut mengembang, tahan 1–2 detik, lalu hembuskan perlahan

melalui mulut sambil merasakan tubuh semakin rileks. Lakukan berulang dengan fokus pada pernapasan dan lepaskan ketegangan otot.

7. Prosedur Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Bentuk pernafasan yang dapat digunakan pada prosedur ini adalah pernafasan diafragma yang mengacu pada pendataran kubah diafragma selama inspirasi yang mengakibatkan pembesaran abdomen bagian atas sejalan dengan desakan udara masuk selama inspirasi. Adapun Langkah-langkah tehnik relaksasi nafas dalam sebagai berikut :

- a. Menciptakan lingkungan yang tenang dan nyaman
- b. Letakkan satu tangan di perut, tepat di bawah tulang rusuk
- c. Tarik nafas secara perlahan melalui hidung ke dalam paru-paru anda, kemudian hitung sampai hitungan lima (hitung secara perlahan "satu, dua, tiga, empat, lima"). Jika anda bernafas, perut anda seharusnya akan terangkat dan dada akan bergerak sedikit dan perut anda akan mengembang
- d. Jeda dan tahan nafas anda sampai hitungan lima
- e. Buanglah nafas secara perlahan melalui hidung atau mulut, sampai hitungan lima dan pastikan untuk menghembuskan nafas sepenuhnya, biarkan seluruh tubuh melepaskannya (viasulisasikan lengan dan kaki anda longgar dan lemas)
- f. Usahakan agar tetap konsentrasi / mata sambal terpejam
- g. Pada saat konsentrasi pusatkan pada daerah nyeri

- h. Bila anda telah menghembuskan sepenuhnya ambillah nafas dalam ritme normal anda. Kemudian ulangi Langkah 3 sampai 5 pada siklus di atas.
- i. Pertahankan Latihan sampai 3-5 menit. Ulangi Latihan sampai 5 kali.
- j. Setiap menghembuskan nafas, bawalah diri anda pada keadaan rileks

8. Waktu Metode Relaksasi Nafas Dalam

Pelaksanaan relaksasi napas dalam pada ibu hamil trimester III dilakukan sebagai intervensi terstruktur untuk mengurangi kecemasan menjelang persalinan. Teknik ini mencakup latihan pernapasan ritmis dan terkontrol, dengan menarik napas dalam melalui hidung dan menghembuskannya melalui mulut secara teratur. Metode ini terbukti efektif menurunkan skor kecemasan pada ibu hamil trimester III (Dewi et al., 2025).

Latihan napas dalam memiliki kontraindikasi pada pasien dengan trauma dada berat atau pneumotoraks yang belum diatasi, pasien dengan nyeri hebat akibat luka operasi, pasien pasca operasi otak yang berisiko mengalami peningkatan tekanan intrakranial, serta pasien dengan ketidakstabilan hemodinamik, karena pada kondisi tersebut latihan justru dapat membahayakan (Herawati et al., 2025).

E. Kerangka Teori

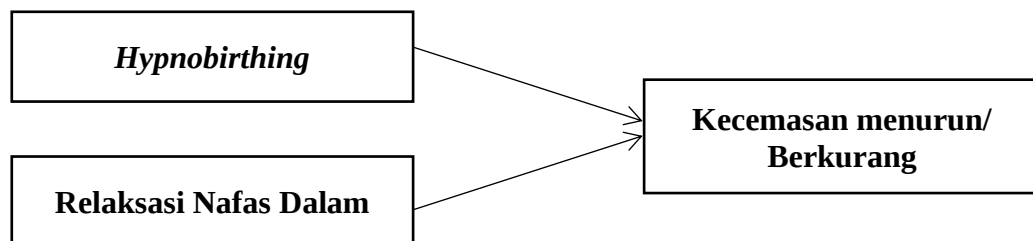


Bagan 2. 1 Kerangka Teori

Keterangan : Variabel yang akan di teliti di cetak tebal

Modifikasi : (Hidayat, 2011) (Astutik, 2025) (Yuniarti et al., 2025). (Ashriady et al., 2022) (Sri Mulyati Rahayu et al., 2020)

F. Kerangka Konsep



Bagan 2.2 Kerangka Konsep

G. Hipotesis

H_a : Ada pengaruh *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil
Trimester III wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu
Tahun 2026

