

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kecemasan

2.1.1 Pengertian Kecemasan

Kata Latin "ansietas" berasal dari kata Jerman "angst", yang digunakan untuk menggambarkan bagaimana rangsangan dan kondisi fisik seseorang berdampak pada mereka. Kemudian, kecemasan adalah pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan yang dialami oleh seseorang mengenai kekhawatiran atau ketegangan yang terdiri dari cemas, tegang, dan keadaan tertentu, yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti atau menentu tentang kemampuan untuk menghadapi objek atau kejadian tersebut. Ketakutan bukanlah bagian dari karakter seseorang. (Nurodin dkk, 2021).

Menurut Freud, kecemasan adalah ketika seseorang mengalami ketidaksenangan dalam situasi tertentu yang disertai dengan lecutan motorik yang tidak teratur. Orang biasanya cemas saat ada bahaya. Ini terjadi karena ego merasa lemah dan melihat bahaya hanya sebagai ancaman. Ada tiga jenis ketakutan: yang pertama adalah ketakutan yang sebenarnya tentang ancaman dari luar, yang kedua adalah ketakutan moral tentang konflik dengan super ego, dan yang ketiga adalah ketakutan neurotik tentang konflik dengan kekuatan implus-implus yang bersifat insting id (Nurodin dkk, 2021).

Carpenito lebih menganggap kecemasan sebagai kondisi di mana seseorang atau kelompok mengalami perasaan gelisah dan aktivitas sistem saraf autonom sebagai tanggapan terhadap ancaman yang tidak jelas dan tidak spesifik. Selain itu, kecemasan juga dapat didefinisikan sebagai bagian dari kejiwaan yang menggambarkan perasaan, kondisi emosional, dan situasi yang dialami seseorang saat menghadapi situasi atau peristiwa yang terjadi dalam hidupnya (Veronica, 2009).

Ketika seseorang merasa khawatir atau takut sesuatu yang buruk akan terjadi, itu disebut kecemasan. Gejala fisik seperti mengalami tekanan yang signifikan pada kemampuan fisik dan mentalnya menunjukkan hal ini. Setelah menyesuaikan diri dengan keadaan barunya, kecemasan muncul (Adella dkk, 2021).

Kecemasan sering terjadi pada orang yang cemas, tetapi itu tidak berarti kemampuan mereka untuk bertahan hidup terganggu. Sebaliknya, gangguan kecemasan adalah gangguan psikologis yang mencakup pikiran dan harapan yang mendalam, ketegangan motorik (seperti bergetar, tidak dapat duduk tenang, tidak dapat bersantai), hiperaktivitas (seperti pusing, jantung berdetak cepat, dan juga berkeringat). Kecemasan ini tidak dapat dikendalikan dan tidak proposional, berbeda dengan kecemasan yang biasa kita alami. Selain itu, mereka mengganggu kehidupan sehari-hari individu tersebut (Laura, 2014).

Tanda-tanda gangguan kecemasan adalah kecemasan yang tidak beralasan dan tidak realistis. Selain itu, gangguan kecemasan dapat menyebabkan depresi dan penyalahgunaan zat. Panic disorder (gangguan kecemasan), gangguan kecemasan umum (gangguan kecemasan umum), dan gangguan kecemasan sosial tampaknya memiliki dasar biologis (social anxiety disorder) (Neil, 2012).

Menurut beberapa pengertian kecemasan yang telah dijelaskan di atas, kecemasan adalah pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan yang dialami oleh seseorang mengenai kekhawatiran atau ketegangan yang berupa cemas, tegang, dan kondisi tertentu, yaitu ketika seseorang menghadapi situasi di mana mereka tidak pasti atau tidak menentu tentang kemampuan mereka untuk mengatasi masalah tersebut. Ada tiga jenis kecemasan: (1) kecemasan realistis tentang ancaman dari luar, (2) kecemasan moral tentang perselisihan dengan super ego, dan (3) kecemasan neurotik tentang perselisihan dengan kekuatan implus-implus yang bersifat insting id. Jenis kecemasan ini juga dikenal sebagai gangguan psikologis,

yang mencakup ketegangan motorik (bergetar, tidak dapat duduk tenang, tidak dapat bersantai), hiperaktivitas (pusing, jantung berdetak cepat, dan juga berkeringat), dan

2.1.2 Tingkat Kecemasan

Tingkat kecemasan adalah kategori yang digunakan untuk mengukur seberapa parah rasa cemas atau tidak nyaman yang disebabkan oleh situasi atau kondisi tertentu. Ibu hamil dapat mengalami kecemasan karena perubahan fisik dan psikologis yang mereka alami selama kehamilan, yang dapat menyebabkan stres dan menyebabkan kecemasan (Sartika & Septiani, 2022). Ada banyak cara untuk mengukur tingkat kecemasan ini, seperti pengamatan langsung atau kuesioner (Afandi dkk, 2023). Stuart (2017) mengatakan bahwa ada beberapa tingkat kecemasan, seperti:

1. Kecemasan Ringan

Ketakutan ini ada hubungannya dengan kehidupan sehari-hari. Ketakutan dapat meningkatkan belajar dan kreatifitas. Gejalanya termasuk peningkatan persepsi dan perhatian, peningkatan waspada, kemampuan untuk belajar, kemampuan untuk menangani masalah dengan baik, dan kesadaran akan stimulus internal dan eksternal. Perubahan fisiologi dapat ditandai dengan siswa yang normal, tanda vital, hipersensitif terhadap suara, gelisah, dan kesulitan tidur (Stuart, 2017).

2. Kecemasan Sedang

Kecemasan dapat membuat seseorang fokus pada hal-hal penting dan mengabaikan yang lain. Ini memungkinkan seseorang untuk melakukan sesuatu yang lebih terarah sambil memberikan perhatian yang selektif. Respon fisiologi: ruang persepsi menyempit, rangsangan luar tidak dapat diterima, dan fokus pada apa yang menjadi perhatian: sering nafas pendek, tekanan darah tinggi, mulut kering, gelisah, dan konstipasi (Stuart, 2017).

3. Kecemasan Berat

Kecemasan berat sangat memengaruhi persepsi seseorang. Mereka biasanya sangat fokus pada satu hal dan tidak dapat mempertimbangkan hal lain. Semua upaya diambil untuk mengurangi ketegangan. Persepsi yang sangat buruk, perhatian yang sangat terbatas, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi atau menyelesaikan masalah, dan ketidakmampuan untuk belajar secara efektif adalah beberapa gejala kecemasan berat. Sekarang orang merasa sakit (Stuart, 2017).

4. Panik

Tanda-tanda tingkat kecemasan panik adalah ketakutan, ketakutan, dan ketakutan. Karena mereka kehilangan kendali, mereka yang panik tidak dapat melakukan apa-apa. Penyakit panik dapat menyebabkan peningkatan aktivitas motorik, penurunan kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain, persepsi menyimpang, dan kehilangan kemampuan untuk berpikir rasional. Ketakutan ini dapat menyebabkan kelelahan yang parah dan bahkan kematian. Ketidakmampuan untuk fokus pada suatu peristiwa adalah salah satu gejala dan gejala tingkat panik (Stuart, 2017).

2.1.3 Jenis-Jenis Kecemasan dan Gangguan Kecemasan

Ada berapa jenis gangguan kecemasan, menurut American Psychiatric Association (APA), seperti berikut (Diyaningsih & Pratiwi, 2021):

1. Panic Disorder

Tanda-tanda gangguan panik adalah munculnya satu atau dua serangan panik yang tidak diharapkan. Serangan panik biasanya disebabkan oleh situasi. Gejala yang paling umum termasuk jantung berdebar-debar, panas atau dingin, berkeringat, gemeteran, sensasi nafas yang pendek, merasakan cekikan, dada sakit atau tidak nyaman, perut tidak enak, pusing-pusing, limbung, mata berkunang-kunang, pingsan, ketakutan kehilangan kontrol atau menjadi gila, dan ketakutan akan mati. Tanda-tanda ini dapat

dianggap wajar jika muncul sesekali, tetapi jika mereka muncul berulang kali, itu bisa menjadi gangguan panik.

2. Agoraphobia

"Agoraphobia" berasal dari bahasa Yunani, dan artinya adalah "takut terhadap tempat belanja". Mereka yang mengalami gangguan ini takut berkumpul dengan orang banyak atau berada di tempat yang ramai. Selain itu, mereka takut akan ruang-ruang kecil seperti bus, elevator, atau gang-gang, serta tempat terbuka yang luas seperti lapangan terbuka, terutama bagi individu.

3. Phobia Lainnya

Salah satu gangguan fobia adalah pernyataan perasaan cemas atau takut atas hal-hal yang tidak jelas, tidak logis atau tidak mungkin. Jenis fobia tradisional termasuk astrophobia (ketakutan terhadap badai, kilat, dan halilintar), acrophobia (ketakutan pada tempat yang tinggi), algophobia (ketakutan akan rasa sakit), claustrophobia (ketakutan pada tempat yang tertutup), hematophobia (ketakutan terhadap darah), monophobia (takut sendirian), mysophobia (takut terkontaminasi atau keracunan), nydophobia (takut kegelapan), ochlophobia (takut pada orang banyak), dan pathophobia. fobia terhadap Islam dan kapitalis, seperti islaphobia, kapitalismophobia, atau communistophobia.

4. Obsessive-Compulsive

Obsesif adalah pikiran, bayangan (gambar), gagasan, atau instingtif yang menetap (terus-menerus) yang dirasakan seseorang hingga mengganggu kesadaran, kehilangan kontrol, dan secara signifikan menyebabkan anxiety dan stres. Obsesif-kompulsif adalah tindakan dan pikiran, sementara impulsif adalah tindakan dan pikiran. Perilaku obsesif-kompulsif menggambarkan peran yang dimainkan oleh seseorang dalam memikirkan sesuatu hal yang ia inginkan secara terus menerus atau mendorong tindakan ritualistik. Istilah impulsif mengacu pada perilaku atau tindakan mental yang

diulang-ulang oleh seseorang ketika mereka merasa mereka harus melakukannya. Itu tidak logis meskipun ia tidak dapat mengontrol tindakan ini. Obsessive-compulsive disorder (OCD) diklasifikasikan sebagai gangguan kecemasan karena akibat dari pikiran-pikiran obsesif dan ketidakmampuan mereka untuk mengendalikan perilaku kompulsif mereka. Jika OCD tidak segera ditangani atau diobati, itu cenderung berkembang menjadi gangguan yang kronis.

5. Gangguan Kecemasan yang Tergeneralisasikan

Salah satu tanda gangguan ini adalah rasa khawatir yang eksekusif dan berkepanjangan. Free Floating Anxiety adalah istilah lama untuk kondisi ini. Beberapa orang selalu cemas dalam berbagai keadaan. Orang-orang ini mungkin menderita gangguan kecemasan umum. Beberapa aspek kehidupan orang yang menderita GAD termasuk kecemasan dan kekhawatiran yang eksekusif, kesulitan mengendalikan kekhawatiran, sangat mudah lelah, gangguan tidur, kesulitan berkonsentrasi dan pikiran menjadi kosong, dan irritability (mudah tersinggung). Jantung berdebar-debar, berbagai jenis sakit kepala, kepening, kelelahan, dan gangguan fisik lainnya adalah hal yang umum.

Menurut Mustamir Pedak, ada tiga kategori kecemasan, yaitu (Sari, 2017):

- a. Kecemasan rasional adalah ketakutan yang muncul ketika ada ancaman nyata.
- b. Kecemasan irrasional adalah ketika seseorang mengalami emosi ini dalam situasi tertentu yang biasanya tidak dianggap mengancam.
- c. Kecemasan eksistensial sangat penting bagi kehidupan manusia dan terdiri dari pertanyaan tentang siapa dirinya, untuk apa hidupnya, dan ke mana hidupnya akan pergi.

Menurut penjelasan sebelumnya, gangguan kecemasan dibagi menjadi lima jenis. Ini termasuk agoraphobia, GAD, gangguan obsessive-compulsive (ODC), kecemasan, dan phobia lainnya. Selain itu, kecemasan dikategorikan menjadi jenis rasional, irrasional, fundamental, ringan, sedang, berat, dan panik.

2.1.4 Kecemasan Pada Kehamilan

Kecemasan adalah keadaan emosional yang terkait dengan ketakutan, rasa tidak nyaman, atau rasa tidak aman. Dalam kehamilan, kecemasan dapat menyebabkan stres, yang dapat menyebabkan efek buruk seperti intrauterin growth retardation (IUGR), kematian janin, atau kelainan janin (Daryanti dkk, 2022).

Pada ibu hamil trimester ketiga, kecemasan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti hormonal, fisiologi, dan biomekanik. Kecemasan ini dapat menyebabkan ketegangan fisik, pikiran, otot panggul, dan otot segmen bawah Rahim. Seringkali, ibu hamil yang mengalami kecemasan mengalami gangguan tidur (Anita dkk., 2023).

Kecemasan kehamilan terkait dengan perubahan fisiologi yang terjadi selama kehamilan, yang dapat menyebabkan masalah ketidaknyamanan seperti nyeri punggung, nyeri panggul, dan inkontinensi urin. Wanita hamil yang mengalami kecemasan dapat mengalami tekanan darah tinggi, sesak nafas, dan perkembangan janin, yang berbahaya bagi ibu dan janinnya jika tidak ditangani segera. Salah satu cara yang dapat diberikan kepada wanita hamil adalah dukungan sosial, yang dapat membantu mereka menghindari stres yang disebabkan oleh proses adaptasi mereka terhadap kehamilan (Utomo & Sudjiwanati, 2018).

Kecemasan kehamilan adalah kumpulan rasa takut, kekhawatiran, dan ketakutan yang berkaitan dengan kehamilan, melahirkan, kesehatan bayi, dan masa depan orang tua. Kecemasan selama kehamilan sangat terkait dengan komponen psikososial seperti depresi dan dukungan sosial. Selain

itu, kecemasan selama kehamilan juga terkait dengan komponen yang sama dengan kegelisahan saat ini, seperti mengalami stres dan kekurangan dukungan jaringan sosial. Faktor psikososial yang paling penting adalah harga diri seseorang. Wanita yang tidak memiliki harga diri lebih cenderung mengalami kecemasan selama kehamilan (Intan, 2019).

Salah satu faktor yang menyebabkan stres adalah kecemasan. Suatu rangsang yang mengancam atau merusak disebut sebagai stresor atau sumber stres. Menurut Black (1995), stres adalah suatu kondisi yang menyebabkan disharmoni atau gangguan homeostasis yang terancam yang disebabkan oleh stresor fisik, mental, dan lingkungan. Psikokuratif yang terdiri dari dukungan kognitif, sosial, spiritual, dan fisik terbukti menurunkan intensitas stres, menurut penelitian yang dilakukan oleh Soetrisno (2009). Psikokuratif memiliki kemampuan untuk mengubah persepsi seseorang dari stres menjadi eustress. Studi ini juga menemukan bahwa psikokuratif dapat meningkatkan tingkat persalinan normal dan mempercepat waktu persalinan (Intan, 2019).

Kecemasan dapat memacu tekanan darah tinggi karena beberapa faktor. Penelitian yang dilakukan oleh Sari et al. (2023) menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dan derajat hipertensi pada pasien hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dapat mempengaruhi derajat hipertensi, yang dapat memicu gangguan kesehatan bagi ibu hamil dan janinnya.

2.1.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Ibu Hamil

Menurut Sari dkk(2023), Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil meliputi umur ibu hamil, paritas, pengetahuan, dan sosial ekonomi. Menurut Sari dkk(2023), umur ibu hamil dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada ibu hamil, dengan ibu hamil yang lebih tua mungkin lebih cemas. Selanjutnya paritas ibu hamil dapat juga

mempengaruhi tingkat kecemasan, dengan ibu hamil yang lebih banyak kekasih mungkin lebih cemas. Kemudian pengetahuan ibu hamil terhadap kehamilan dan persalinan dapat mempengaruhi tingkat kecemasan, dengan ibu hamil yang lebih tahu tentang proses kehamilan dan persalinan mungkin lebih nyaman. Terakhir sosial ekonomi ibu hamil, seperti pendapatan, dapat mempengaruhi tingkat kecemasan, dengan ibu hamil yang memiliki pendapatan rendah mungkin lebih cemas.

Dalam penelitian Aprilliani dkk(2023), dukungan dan pendampingan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dapat mempengaruhi tingkat kecemasan, dengan ibu hamil yang memiliki dukungan yang lebih baik mungkin lebih nyaman. Penelitian yang dilakukan di RSUD Budi Kemuliaan oleh Apriliani dkk(2023), menunjukkan hubungan antara pekerjaan, gravida, dan dukungan suami dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Sari dkk(2023), menunjukkan hubungan antara umur, paritas, pengetahuan, sosial ekonomi, dan pendamping persalinan dengan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

2.1.6 Gejala Kecemasan pada Ibu Hamil

Gejala kecemasan pada ibu hamil meliputi rasa cemas, khawatir, sakit, dan stress. Ibu hamil mungkin merasa cemas atau tidak nyaman karena situasi yang tidak jelas atau kondisi fisik dan psikologis yang berubah (Oktapianti & Triyanti, 2022). Kemudian menurut Nurhayati & Riyanto (2018), ibu hamil mungkin khawatir tentang kelahiran anak yang alami, kelahiran anak yang tidak baik, atau kegagalan dalam menghadapi tantangan kelahiran. Ibu hamil mungkin merasa sakit atau tidak nyaman karena perubahan fisik yang berlangsung selama masa kehamilan (Nurhayati & Riyanto, 2018). Ibu hamil mungkin merasa stres karena beberapa faktor, seperti perubahan hormon, perubahan fisik, dan perubahan psikologis (Aprilliani dkk, 2023).

2.1.7 Upaya Menenangkan Kecemasan pada Ibu Hamil dengan Hipertensi

Untuk menenangkan kecemasan pada ibu hamil dengan hipertensi, terdapat beberapa upaya yang dapat dilakukan:

1. Penggunaan terapi nonfarmakologi: Terapi nonfarmakologi, seperti aromaterapi lavender, dapat bermanfaat untuk mengurangi kecemasan. Aromaterapi lavender dapat mempengaruhi kualitas tidur pada ibu hamil (Pujiati & Saribu, 2022).
2. Penggunaan terapi musik dan guided imagery: Terapi musik dan guided imagery dapat bermanfaat untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil dengan preeklampsia (Pasambo dkk, 2023).
3. Penggunaan terapi temulawak dan jahe: Terapi temulawak dan jahe dapat bermanfaat untuk mengurangi tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi gestasional (Ayu dkk, 2023).
4. Penggunaan obat-obatan: Jika kecemasan yang dialami sangat tinggi, maka obat-obatan dapat diterapkan secara teratur dan dikonsultasikan dengan dokter atau midwife (Pujiati & Saribu, 2022).
5. Penggunaan terapi kognitif: Terapi kognitif, seperti terapi kognitif berbasis tingkatan, dapat bermanfaat untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil dengan hipertensi (Pratiwi & Khairani, 2023).

2.1.8 Alat Ukur Tingkat Kecemasan

Zung Self - Rating Anxiety Scale (SAS / SRAS) adalah penilaian kecemasan pada pasien dewasa yang dirancang oleh William WK Zung. Dikembangkan berdasar gejala kecemasan dalam DSM-II (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) terdapat 20 pertanyaan, dimana setiap pertanyaan dinilai 1 – 4 (1= tidak pernah, 2= kadang-kadang, 3= sebagian waktu, 4= hampir setiap waktu). Terdapat lima belas pertanyaan kearah peningkatan kecemasan dan lima pertanyaan kearah penurunan kecemasan (Faiza, 2019).

Rentang penilaian 20 – 80 dengan pengelompokan sebagai berikut :

1. Skor 20 – 44 = kecemasan ringan

2. Skor 45 – 59 = kecemasan sedang
3. Skor 60 – 74 = kecemasan berat
4. Skor 75 – 80 = Panik

2.1.9 Terapi Kecemasan

1. Terapi Farmakologi

Obat masih menjadi pilihan utama terapi, tetapi gangguan itu sendiri biasanya kronik, sehingga potensi terjadinya toleransi, ketergantungan dan kekambuhan membatasi nilai obat ansiolitik menjadi jangka pendek.

- Benzodiazepine merupakan obat dengan mula kerja yang cepat, tetapi toleransi dapat terjadi pada penggunaan kronik, sehingga membutuhkan peningkatan dosis pada reaksi putus obat akut ketika obat dihentikan pada 30% kasus serta pada 10% penghentian kronik. Efek sampingnya meliputi sedasi dan amnesia dan kemungkinan juga ansietas dan depresi: terdapat potensi yang besar untuk penyalahgunaan dan interaksi dengan alkohol.
- Buspirone – Walaupun ketergantungan belum pernah terjadi pada pemakaian buspiron, banyak pasien meragukan efikasinya, mungkin karena mula kerjanya yang lambat. Untuk ansietas kronik, pengobatan ini masih bermanfaat. Percobaan terapi hingga delapan minggu dengan setidaknya 30 mg buspiron setiap harinya, setelah peningkatan dosis secara bertahap selama dua minggu pertama, sering menunjukkan hasil yang baik.
- Antidepresan – Pasien yang sebelumnya mengonsumsi benzodiazepine dapat tidak merasakan efek sedatif dan efek ansiolitik akut bila digantikan dengan buspirone, pada kasus tersebut percobaan terapi dengan antidepresan selama enam hingga delapan minggu dapat bermanfaat. Antidepresan

menimbulkan eksaserbasi-awal ansietas, yang dapat dicegah dengan pemberian benzodiazepine selama tujuh hingga 10 hari pertama dengan risiko ketergantungan yang lebih kecil. Durasi yang diperlukan untuk terapi obat tidak pasti, dan biasanya digunakan durasi yang sama dengan pengobatan depresi – enam hingga sembilan bulan pada tahap awal.

2. Terapi Non-Farmakologi

a. Terapi Psikologis

Terapi-terapi ini dirancang untuk melatih keterampilan dalam mengelola komponen kognitif dan somatik ansietas dan sama efektifnya dengan terapi obat tetapi dengan efek samping yang lebih sedikit. Terapi psikologis spesialis mungkin tidak praktis bagi beberapa pasien di layanan lini pertama, tetapi konseling singkat dan teknik penyelesaian masalah secara terstruktur efektif dan dapat dilakukan di praktek umum.

b. Psikoterapi

c. Terapi kognitif-perilaku

d. Terapi berorientasi insight

Manajemen ansietas (relaksasi, Latihan pernapasan, distraksi) (Husni, 2009; Asmadi, 2008; Tomb dkk, 2003).

2.2 Hipertensi

2.2.1 Pengertian Hipertensi

Kata "hipertensi" berasal dari kata latin "hyper", yang berarti "berlebihan", dan "tension", yang berarti "tekanan." WHO mengatakan bahwa ketika pembuluh darah membesar, itu disebut hipertensi (Agustina dkk, 2022). Hipertensi adalah suatu keadaan adanya peningkatan tekanan darah diatas normal angka sistolik dan diastolik di dalam arteri. Secara umum hipertensi merupakan keadaan tanpa gejala, dimana tekanan abnormal tinggi di arteri menyebabkan peningkatan stroke, gagal jantung,

aneurisma, serangan jantung (Prwirohardjo, 2018). Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah tinggi jika tekanan sistolik atau diastoliknya lebih besar dari 140 mmHg atau 90 mmHg. Ini meningkatkan risiko penyakit dan kematian (JNC, 2003).

Tekanan darah tinggi, juga dikenal sebagai hipertensi, adalah peningkatan tekanan darah yang menekan dinding pembuluh darah. Tekanan darah tubuh yang normal adalah 120/80, atau tekanan sistolik 120 mmHg dan tekanan diastolik 80 mmHg. Namun, angka tekanan darah ini tidak ditetapkan. Itu berbeda-beda tergantung pada emosi dan aktivitas fisik seseorang (Astuti, 2018).

2.2.2 Klasifikasi Hipertensi

Menurut Joint National Committee on Prevention, Evaluation, and Treatment of High Pressure VII (2003), ada empat jenis tekanan darah tinggi yang berbeda:

1. Tekanan darah dianggap normal ketika tekanan darah sistolik kurang dari 120 mmHg dan diastolik kurang dari 80 mmHg.
2. Adanya prahipertensi ditunjukkan dengan tekanan darah sistolik 120–139 mmHg atau tekanan darah diastolik 80–89 mmHg.
3. Tekanan darah sistolik 140–159 mmHg atau tekanan darah diastolik 90–99 mmHg adalah tanda hipertensi stadium 1.
4. Ketika tekanan darah sistolik atau diastolik lebih besar dari 160 mmHg atau 100 mmHg, itu disebut hipertensi stadium 2. Empat kategori hipertensi kehamilan dikenal sebagai hipertensi stadium 2 (New York State Department of Health, 2013):
 - a. Hipertensi kronik adalah jenis hipertensi yang muncul sebelum hamil atau sebelum minggu ke-20 kehamilan. Ini tetap ada bahkan lebih dari dua belas minggu setelah melahirkan, ditandai dengan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg atau diastolik lebih dari 90 mmHg.
 - b. Jenis hipertensi sementara yang dikenal sebagai hipertensi gestasional mulai muncul pada pertengahan kehamilan, atau

setelah dua puluh minggu kehamilan, biasanya akan kembali normal setelah melahirkan, dan tidak menyebabkan proteinuria.

- c. Hipertensi yang disebut preeklampsia muncul pada pertengahan kehamilan (lebih dari dua puluh minggu) dan menyebabkan proteinuria dalam urin kurang dari 300 mg per jam.
- d. Wanita preeklampsia yang mengalami munculnya kejang disebut eklampsia.

2.2.3 Gejala Hipertensi

Gejala yang mungkin dialami ibu hamil yang menderita hipertensi (Astuti, 2014):

1. Sakit kepala dapat terjadi karena penyempitan dinding arteri, yang mencegah darah mengalir bebas melalui pembuluh darah. Gangguan pada plasenta, penumpukan lemak, masalah psikologis, dan penggunaan obat-obatan adalah beberapa penyebab sakit kepala.
2. Masalah fungsi hati.
3. Masalah penglihatan.
4. Kondisi pernafasan disebabkan oleh sianosis.

2.2.4 Patofisiologi

Penyebab hipertensi dalam kehamilan hingga kini belum diketahui dengan jelas. Banyak teori dikemukakan tentang terjadinya hipertensi dalam kehamilan, tetapi tidak ada satupun teori tersebut yang dianggap mutlak benar (Prawirohardjo, 2018). Meskipun penyebabnya masih belum diketahui, bukti manifestasi klinisnya mulai tampak sejak awal kehamilan, berupa perubahan patofisiologi tersamar yang terakumulasi sepanjang kehamilan, dan akhirnya menjadi nyata secara klinis. Tanda klinis ini diduga merupakan akibat vasopasme, disfungsi endotel, dan iskemia. Meskipun sejumlah besar dampak sindrom preeklampsia pada ibu biasanya diuraikan persistem organ, manifestasi klinis ini seringkali multiple dan bertumpah tindih secara klinis (Cunningham 2016).

Hipertensi merupakan tanda terpenting guna menegakkan diagnosis hipertensi dalam kehamilan. Tekanan diastolik menggambarkan resistensi perifer, sedangkan tekanan sistolik menggambarkan besaran curah jantung. Pada preeklampsia peningkatan reaktivitas vascular dimulai umur kehamilan 20 minggu, tetapi hipertensi dideteksi umumnya pada trimester II. Tekanan darah yang tinggi pada preeklampsia bersifat labil dan mengikuti irama sirkadian normal (Prawirohardjo, 2018).

Teori defisiensi gizi/ teori diet merupakan salah satu teori tentang terjadinya hipertensi dalam kehamilan. Rendahnya asupan kalsium pada wanita hamil mengakibatkan peningkatan hormon paratiroid (PTH), dimana akan mengakibatkan kalsium intraseluler meningkat melalui permeabilitas membrane sel terhadap kalsium. Hal tersebut mengakibatkan kalsium dari mitokondria lepas ke sitosol. Peningkatan kadar kalsium intraseluler menyebabkan otot polos pembuluh darah mudah terangsang untuk vasokonstriksi yang mengakibatkan tekanan darah meningkat (Lutfiatunnisa, 2016). Beberapa penelitian menganggap bahwa defisiensi kalsium pada diet perempuan hamil mengakibatkan risiko terjadinya preeklampsia/ eklampsia (Prawirohardjo, 2018).

Kebutuhan kalsium meningkat pada saat hamil karena digunakan untuk mengganti cadangan kalsium ibu guna pembentukan jaringan baru pada janin. Selain penting bagi kesehatan tulang ibu dan janin, asupan kalsium yang cukup dapat mengurangi kejadian hipertensi selama kehamilan. Pada suku Indian Maya di Amerika Selatan yang mendapatkan asupan kalsium tinggi dari jeruk nipis, memiliki insidensi preeklampsia yang rendah. Wanita dengan asupan kalsium yang rendah memiliki peningkatan rata-rata tekanan darah, yang menjadi predisposisi terjadinya preeklampsia (Kemenkes RI, 2018).

2.2.5 Hipertensi dalam Kehamilan

Hipertensi kehamilan adalah penyakit tidak menular yang dapat menyebabkan kematian bayi. Hipertensi, diabetes, penyakit jantung, stroke, kanker, dan penyakit paru obstruktif kronis (PPOK) adalah beberapa contoh

penyakit tidak menular (PTM) yang tidak dapat menular dari satu orang ke orang lain. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007 dan 2013 menunjukkan bahwa PTM seperti hipertensi, diabetes, stroke, dan penyakit sendi/rematik/encok meningkat. Fenomena ini diperkirakan akan terus terjadi (Kemenkes RI, 2018).

Ketika hipertensi pertama kali terdeteksi pada ibu yang diketahui normotensif (memiliki tekanan darah normal) setelah dua puluh minggu kehamilan tanpa gejala preeklampsia atau proteinuria yang signifikan, itu disebut hipertensi dalam kehamilan. Tekanan darah ibu meningkat di atas 140/90 mmHg pada setidaknya dua kali dalam jangka waktu tidak lebih dari satu minggu setelah beristirahat dan didiagnosis sebagai hipertensi dalam kehamilan.

Salah satu tanda awal preeklampsia adalah tekanan darah tinggi, yang dapat bertahan beberapa minggu setelah melahirkan. Peningkatan tekanan darah dan protein dalam urine adalah tanda-tanda preeklampsia. Preeklampsia terjadi pada sekitar 5% kehamilan dan merupakan penyebab 16% kematian ibu di seluruh dunia. Selain itu, preeklampsia meningkatkan risiko kematian bayi hingga dua kali lipat. Preeklampsia, yang dapat berkembang menjadi eklampsia, dapat berkembang tanpa gejala (Cunningham, 2016).

Tekanan darah sistolik dan diastolik lebih dari 140/90 mmHg dianggap hipertensi, dan pengukuran harus dilakukan setidaknya selama empat jam (Prawirohardjo, 2016). Hipertensi kehamilan dapat muncul pada wanita yang memiliki hipertensi kronik primer maupun sekunder serta pada wanita yang baru memulai kehamilan di trimester kedua (NICE, 2010).

Salah satu klasifikasi hipertensi kehamilan yang disarankan oleh International Society for the Study of Hypertension in Pregnancy (ISSHP) pada tahun 2018 adalah sebagai berikut: hipertensi kronik; hipertensi mantel putih; hipertensi gestasional transien; hipertensi gestasional; dan preeklampsia de novo, atau hipertensi kronik yang ditambahkan dengan preeklampsia (Brown MA, Magee LA, Kenny LC, 2018).

Hipertensi kronik, white coat hipertensi, dan masked hipertensi adalah jenis hipertensi kehamilan yang biasanya muncul pada usia kehamilan kurang dari dua puluh minggu. Tekanan darah tinggi ($>140/90$ mmHg) ketika kunjungan klinis tetapi normal di rumah atau tempat kerja ($<135/85$ mmHg) dikenal sebagai hipertensi bermantel putih. Tekanan darah yang normal merupakan tanda hipertensi dalam kehamilan yang sulit didiagnosis. Pemantauan tekanan darah ambulatory selama 24 jam diperlukan karena peningkatan terjadi bukan hanya selama kunjungan klinis (Brown MA, Magee LA, Kenny LC, 2018).

Hipertensi kehamilan yang muncul setelah usia kehamilan dua puluh minggu dikenal sebagai preeklampsia, hipertensi gestasional transien, dan hipertensi gestasional. Preeklampsia adalah hipertensi kehamilan yang muncul pada usia kehamilan lebih dari dua puluh minggu dengan proteinuria, bukti gangguan ginjal akut maternal, disfungsi liver, hemolisis atau trombositopenia, atau penghambat pertumbuhan fetus.

Hipertensi yang muncul pada trimester kedua atau ketiga disebut hipertensi gestasional transien. Tekanan darah yang meningkat saat kunjungan klinis adalah tanda hipertensi gestasional transien. Hipertensi kulit putih yang terjadi kurang dari dua puluh minggu kehamilan berbeda dengan hipertensi gestasional transien. Hipertensi kehamilan yang ditemukan pada usia kehamilan lebih dari 20 minggu tanpa ada proteinuria dan abnormalitas hematologi atau biokimia disebut hipertensi gestasional (Brown MA, Magee LA, Kenny LC, 2018).

2.3 Aromaterapi

2.3.1 Pengertian Aromaterapi

Aromaterapi adalah terapi tambahan untuk kebidanan yang menggunakan minyak atsiri dari tumbuhan untuk mengurangi masalah kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup (Vitrianingsih, 2019). Minyak atsiri ini berfungsi sebagai analgesik langsung untuk otak (Khairunnisa, 2015). Terapi aromaterapi menggunakan minyak esensial untuk memperbaiki kondisi fisik dan mental seseorang. Beberapa minyak esensial

memiliki sifat farmakologi khusus. Ini termasuk sifat anti bakteri, anti virus, diuretik, vasodilator, penenang, dan perangsang adrenalin. Ketika molekul minyak esensial tersebut dihirup melalui rongga hidung, mereka dapat meningkatkan fungsi sistem limbik di otak. Adrenalin, kelenjar hipofisis, hipotalamus, dan bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, keseimbangan tubuh, dan pernafasan secara langsung terkait dengan sistem limbik otak, yang memengaruhi memori dan emosi (Rosalinna, 2019).

2.2 Jenis-Jenis Aromaterapi

1. Peppermint

Papermint atau daun mint memiliki aroma dan cita rasa yang menyegarkan dan dingin. Minyak asitri yang terdiri dari menthone dan metil asetat dengan kandung menthol yang tinggi menghasilkan aroma dan semirwing daun mint. Minyak daun mint juga mengandung monoterpene, menthofuran, sesquiterpene, dan beberapa mineral lainnya. Menthol memiliki sifat karminatif (penenang), antispasmodic (antibatuk), dan diaforetik (menghangatkan dan membuat keringat). Menurut Andriani (2017), minyak papermint ini mudah menguap, tidak berwarna, berbau tajam, dan menimbulkan rasa hangat yang mengikuti rasa dingin yang menyegarkan.

2. Lemon

Limonene, yang terdapat dalam aromaterapi lemon, berfungsi untuk mengontrol sikooksigenase I dan II, mencegah aktivitas prostaglandin, dan mengurangi rasa sakit dan rasa sakit lainnya. Aromaterapi lemon mengandung linail asetat, ester yang dibuat dengan menggabungkan asam organik dan alkohol. Kandungan terpinol dalam aromaterapi lemon dapat menstabilkan sistem syaraf pusat, meningkatkan nafsu makan, meningkatkan peredaran darah, meningkatkan perasaan senang, dan bertindak sebagai penenang

(sedative) serta membantu menormalkan keadaan tubuh dan emosi yang tidak seimbang (Maternity dkk, 2017).

3. Lavender

Ini dianggap sebagai minyak atsiri terbaik. Lavender dikenal untuk membantu meringankan nyeri, sakit kepala, insomnia, ketegangan, dan stres (depresi), serta mengurangi kelelahan, mual, muntah, dan membuat Anda merasa lebih santai.

2.3.3 Aromaterapi Lavender

2.3.3.1 Pengertian Aromaterapi Lavender

Menurut Zuraida (2018), aromaterapi lavender adalah salah satu cara non-farmakologis untuk menurunkan cemas dengan minyak esensial yang mengandung linalool dan linalil asetat, yang dapat memberikan efek nyaman dan menenangkan. 25-30 spesies lavender, beberapa di antaranya adalah *Lavandula angustifolia*, *lavandula Lattifolia*, dan *lavindula stoechas* (keluarga Lamiaceace). Bunga kecil berwarna ungu kebiruan ini tingginya 72 sentimeter. Berasal dari lingkungan berbatu di sekitar Mediterania. Tumbuh dengan baik di ketinggian 600–1350 mdpl, dan lebih tinggi ketinggian tempat tumbuhnya, lebih banyak minyak yang dihasilkannya (Widyaningrum herlina, 2019).

Lavender, yang berasal dari bahasa latin "Lavera", yang berarti "menyegarkan", lebih sering digunakan sebagai obat penenang dan campuran aromaterapi karena sifatnya yang mampu meredakan dan mengurangi rasa sakit kepala. Sejak zaman dahulu, lavender juga digunakan oleh orang Romawi sebagai campuran balsam, salep, parfum, alat kecantikan, dan minyak mandi. Lebah penghisap lavender berkualitas tinggi mengumpulkan nektar dan madu dari bunga lavender. Bagian bunga ini sering digunakan untuk menghias kue, manisan, atau campuran teh. Mereka juga dapat digunakan sebagai minyak esensial, yang sering digunakan sebagai aromaterapi karena efeknya yang menenangkan (Widyaningrum herlina, 2019).

2.3.4 Indikasi Dan Kontraindikasi Pemberian Aromaterapi

Indikasi pemberian aromaterapi terdiri atas berbagai macam keperluan, seperti untuk pengurangan nyeri, relaksasi, pengurangan stres, dan pengurangan ketidaknyamanan (Orsyalicha, 2018). Selain itu, aromaterapi juga dapat digunakan untuk mengurangi nyeri akut pada pasien post sectio caesarea (Orsyalicha, 2018).

Kontraindikasi pemberian aromaterapi terdiri atas berbagai macam kondisi, seperti infeksi atau pengalaman alergi terhadap aroma yang digunakan, sakit pernafasan, dan penderitaan epilepsy (Fatmawati & Fauziah, 2018). Selain itu, pemberian aromaterapi juga tidak diperbolehkan pada waktu yang berbeda, seperti saat menggunakan alat transportasi, saat menggunakan alat perlindungan, dan saat menggunakan alat Kesehatan (Fatmawati & Fauziah, 2018).

2.3.5 Manfaat Aromaterapi Lavender bagi Ibu Hamil dengan Hipertensi

Aromaterapi lavender dapat mengurangi kecemasan yang dialami ibu hamil dengan hipertensi (Pujiati & Saribu, 2022). Aromaterapi lavender dapat menurunkan kecemasan, nyeri sendi, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, laju metabolik, dan mengatasi gangguan tidur (insomnia), stress, dan meningkatkan produksi hormon melatonin dan serotonin (Maisi, 2016). Penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dapat mempengaruhi kualitas tidur pada ibu hamil (Rhomadona & Primihastuti, 2020). Penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dapat mengurangi tekanan darah dalam kehamilan (Anggraeni dkk, 2017). Dari semua penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa penggunaan aromaterapi lavender dapat menjadi alternatif terapi nonfarmakologi yang efektif untuk mengurangi kecemasan dan menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi.

2.3.6 Cara Penggunaan Aromaterapi Lavender untuk Menenangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III dengan Hipertensi

Cara penggunaan aromaterapi lavender untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan hipertensi dapat dilakukan melalui berbagai metode (Safitri & Nim, 2017) (Pujiati & Saribu, 2022), seperti:

1. Aromatizer: Gunakan aromatizer untuk membawa aroma lavender ke ruangan. Aromatizer dapat berupa piring bunga lavender atau aroma diffuser yang membawa aroma lavender.
2. Massaj: Gunakan minyak aroma lavender dalam massaj. Campurkan minyak lavender dengan minyak lain seperti minyak almond, minyak olive, atau minyak jojoba. Lakukan massaj pada kulit yang tidak terlalu panas dan jangan menggunakan massaj yang kasar.
3. Inhalasi: Gunakan aroma lavender langsung dengan membaca minyak aroma lavender di tangan atau membaca minyak aroma lavender di atas kain. Inhalasi dapat dilakukan secara berkala sehari-hari.
4. Aroma diffuser: Gunakan aroma diffuser untuk membawa aroma lavender ke ruangan. Aroma diffuser dapat berupa aroma diffuser yang dapat diatur secara otomatis atau aroma diffuser yang perlu dioperasikan secara manual.
5. Pemberian minyak aroma lavender: Gunakan minyak aroma lavender dalam bentuk dilutan. Campurkan minyak lavender dengan minyak lain seperti minyak almond, minyak olive, atau minyak jojoba. Gunakan dilutan minyak lavender sebagai aromaterapi.

Perhatikan bahwa penggunaan aromaterapi lavender harus dilakukan dengan hati-hati, karena minyak aroma lavender harus dilakukan dengan hati-hati, karena minyak aroma lavender dapat mengakibatkan kelewatan dan kemungkinan alergi (Pujiati & Saribu, 2022). Konsultasikan dengan dokter atau bidan untuk menentukan konsentrasi yang tepat dan cara penggunaan yang aman untuk ibu hamil dengan hipertensi.

2.4 Penelitian yang Relevan

1. Penelitian (Ferawati, Siti Difta Rahmmatika, Nur Aliah, & Nurhasanah, 2023) yang berjudul Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Maja Tahun 2023. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Maja tahun 2023. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pre eksperimen dengan One Group Pre Post Test. Sampel diambil dengan teknik purposive sampling, jumlah sampel yang digunakan sebanyak 18 responden. Pengumpulan dan pengamatan variabel diambil dari data ibu hamil trimester III untuk dilakukan pretest kemudian peneliti melakukan observasi setiap hari selama tiga hari dan melakukan posttest untuk mengetahui bagaimana penurunan tingkat kecemasan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan t test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dengan angka signifikansi 0,001 ($p \text{ value} < 0,05$).
2. Penelitian (Wasis Pujianti, Hotmaria Julia Dolok Saribu, 2022) yang berjudul Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dengan Hipertensi. Tujuan penelitian ini untuk mengurangi kecemasan sampai persalinan dimulai. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuasi eksperimen dengan One Group Prete-Post Test. Sampel yang diambil menggunakan total sampling. Jumlah sampling yang digunakan sebanyak 18 responden. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Batu 10 Tanjungpinang Kepulauan Riau. Pengumpulan dan pengamatan variabel diambil dari data ibu hamil trimester III untuk dilakukan pretest kemudian peneliti melakukan observasi setiap

hari selama 4 buln dan melakukan posttest untuk mengetahui bagaimana penurunan tingkat kecemasan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan t test. Hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dengan angka signifikansi 0,000 (p value < 0,05).