

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KECEMASAN DALAM  
MENGHADAPI PERSALINAN PADA PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III  
DI JASMINE MQ MEDIKA KOTA BANDUNG TAHUN 2018**

**LAPORAN TUGAS AKHIR**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna menyelesaikan  
Pendidikan Program Studi D III Kebidanan  
STIKes Bhakti Kencana Bandung

Oleh :

**WINDI ZAFARIYANA  
NIM : CK.1.15.119**



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BHAKTI KENCANA  
PROGRAM STUDI D.III KEBIDANAN  
B A N D U N G  
2 0 1 8**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**Judul : PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KECEMASAN  
DALAM MENGHADAPI PERSALINAN PADA  
PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI JASMINE MQ MEDIKA  
KOTA BANDUNG TAHUN 2018**

**Nama : WINDI ZAFARIYANA**

**NIM : CK.1.15.119**

Telah disetujui pada Sidang Laporan Tugas Akhir  
Program Studi D-III Kebidanan STIKes Bhakti Kencana Bandung

**Bandung, Agustus 2018**

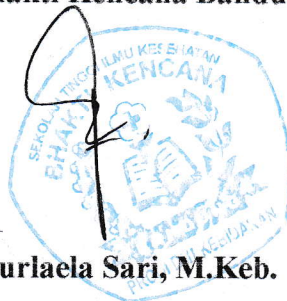
**Pembimbing**



**Iceu Mulyati, M.Keb.**

**Mengetahui**

**Ketua Program Studi Kebidanan  
STIKes Bhakti Kencana Bandung**



**Dewi Nurlaela Sari, M.Keb.**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**Judul : PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KECEMASAN  
DALAM MENGHADAPI PERSALINAN PADA  
PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI JASMINE MQ MEDIKA  
KOTA BANDUNG TAHUN 2018**

**Nama : WINDI ZAFARIYANA**

**NIM : CK.1.15.119**

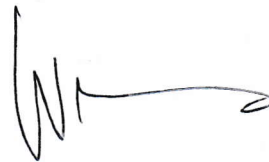
Telah mengikuti sidang Laporan Tugas Akhir  
di STIKes Bhakti Kencana Bandung

**Penguji I**



**Meda Yuliani, SST., M.Kes.**

**Penguji II**



**Widia Ariani, S.ST., M.MKes.**

**Mengetahui  
STIKes Bhakti Kencana Bandung  
Ketua,**



**R. Siti Jundiah, S.Kp., M.Kep.**

## PERNYATAAN PENULIS

Dengan ini saya:

Nama : **Windi Zafariyana**  
NIM : CK.1.15.119  
Program Studi : DIII Kebidanan  
Judul Laporan Tugas Akhir : Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan pada Primigravida Trimester III di Jasmine MQ Medika Kota Bandung Tahun 2018

Menyatakan:

1. Laporan Tugas Akhir saya ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kebidanan STIKes Bhakti Kencana Bandung maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Laporan Tugas Akhir saya ini adalah karya tulis ilmiah yang murni dan bukan hasil plagiat atau jiplakan, serta asli dari ide dan gagasan saya sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan dari pembimbing.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan yang tidak etis, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Perguruan Tinggi.

Bandung, Agustus 2018

Yang Membuat Pernyataan,



**Windi Zafariyana**

## ABSTRAK

Rasa cemas dan khawatir pada ibu hamil akan meningkat seiring dengan mendekatinya waktu persalinan. Upaya untuk menanggulangi kecemasan pada saat trimester III bisa diupayakan dengan berbagai teknik nonfarmakologi salah satunya adalah prenatal yoga. Kecemasan yang dialami perlu diatasi untuk mengurangi masalah gejala fisiologis yang bisa berdampak negatif terhadap ibu dan janin.

Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan pada primigravida trimester III di Jasmine MQ Medika Kota Bandung tahun 2018.

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperiment*. Analisa data berupa analisis bivariat dengan *uji wilcoxon*. Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil primigravida trimester III sebanyak 122 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive random sampling*, sehingga jumlah sampel yang dijadikan responden yaitu sebanyak 55 orang.

Hasil penelitian diketahui bahwa kecemasan dalam menghadapi persalinan pada primigravida trimester III sebelum dilakukan prenatal yoga lebih dari setengahnya dengan kecemasan sedang sebanyak 28 orang (50,9%), kecemasan dalam menghadapi persalinan pada primigravida trimester III setelah dilakukan prenatal yoga kurang dari setengahnya dengan kecemasan normal sebanyak 27 orang (49,1%). Hasil uji pengaruh (*uji wilcoxon*) didapatkan p-value sebesar  $0,000 < 0,05$ , artinya ada pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan.

Simpulan didapatkan bahwa terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Saran untuk instansi kesehatan seperti puskesmas maupun posyandu mampu mengadakan kelas prenatal yoga dalam upaya mengurangi kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Kata kunci : Primigravida Trimester III, Prenatal Yoga, Kecemasan

Daftar Pustaka : 29 sumber (tahun 2010-2017).

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas berkat rahmat dan Karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KECEMASAN DALAM MENGHADAPI PERSALINAN PADA PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI JASMINE MQ MEDIKA KOTA BANDUNG TAHUN 2018”.

Keberhasilan dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini tidak dapat terlepas dari bantuan, bimbingan, pengarahan baik moral maupun material yang tidak ternilai besarnya dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. H. Mulyana, SH., MPd., MH.Kes selaku Ketua Yayasan Adhi Guna Kencana.
2. R. Siti Jundiah, M.Kep, selaku Ketua STIKes Bhakti Kencana Bandung;
3. Dewi Nurlaelasari, M.Keb. selaku ketua program studi kebidanan STIKes Bhakti Kencana Bandung.
4. Iceu Mulyati, M.Keb., selaku selaku pembimbing yang telah menyempatkan waktunya untuk memberikan arahan dan bimbingan dalam penulisan Laporan Tugas Akhir ini
5. Dosen beserta staf D III kebidanan STIKes Bhakti Kencana Bandung.
6. Kedua orang tua tercinta, ayahanda dan Ibunda yang telah memberikan kasih sayang dan cintanya, yang dengan ketabahan dan kesabaran selalu

mendo'akan penulis serta memberi dukungan moral maupun spiritual untuk menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini.

7. Untuk teman sejawat yang banyak memberikan dukungan, semangat dan bantuannya dalam pembuatan Laporan Tugas Akhir ini.

Penulis menyadari bahwa penyusunan Laporan Tugas Akhir ini masih jauh dari sempurna. Penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi kemajuan dan kesempurnaan dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini. Besar harapan penulis agar Laporan Tugas Akhir ini dapat diterima dan memiliki nilai manfaat bagi banyak pihak, khususnya pihak-pihak yang terkait dan berhubungan dengan Laporan Tugas Akhir ini.

Akhir kata, semoga semua jasa dan budi pekerti pihak-pihak yang telah memberikan bantuan kepada penulis selama penyusunan Laporan Tugas Akhir ini mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT.

Bandung, Agustus 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b>	
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB I     PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II    TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Kehamilan .....	7
2.1.1 Pengertian Kehamilan .....	7
2.1.2 Perubahan Fisiologi dalam Kehamilan .....	7
2.1.3 Kecemasan dalam Kehamilan .....	12
2.2 Prenatal Yoga .....	13
2.2.1 Pengertian Prenatal Yoga .....	13
2.2.2 Manfaat Prenatal Yoga .....	14
2.2.3 Pelaksanaan Prenatal Yoga .....	17
2.3 Kecemasan .....	26
2.3.1 Definisi Kecemasan .....	26



2.3.2	Gejala Kecemasan .....	28
2.3.3	Tingkat Kecemasan.....	30
2.3.4	Pengukuran Tingkat Kecemasan.....	31
2.3.5	Ciri-Ciri Kecemasan .....	33
2.3.6	Proses Terjadinya Kecemasan .....	34
<b>BAB III</b>	<b>METODOLOGI PENELITIAN</b>	
3.1	Metode Penelitian .....	36
3.2	Variabel Penelitian .....	36
3.3	Populasi Penelitian .....	37
3.4	Sampel dan Cara Pengambilan Sampel.....	37
3.5	Kerangka Penelitian .....	38
3.6	Definisi Operasional.....	40
3.7	Hipotesis .....	40
3.8	Pengumpulann Data .....	41
3.9	Pengolahan dan Analisa Data.....	44
3.10	Tempat dan Waktu Penelitian .....	47
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1	Hasil Penelitian .....	48
4.2	Pembahasan .....	51
<b>BAB V</b>	<b>SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1	Simpulan .....	58
5.2	Saran .....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>		
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>		

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Definisi Operasional .....	40
4.1 Gambaran Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan pada Primigravida Trimester III di Jasmine MQ Medika Kota Bandung tahun 2018 Sebelum dilakukan Prenatal Yoga .....	47
4.2 Gambaran Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan pada Primigravida Trimester III di Jasmine MQ Medika Kota Bandung tahun 2018 Setelah dilakukan Prenatal Yoga .....	48
4.3 Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan pada Primigravida Trimester III di Jasmine MQ Medika Kota Bandung Tahun 2018.....	49

## DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
3.1 Kerangka Konsep .....	39

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 : Kisi-kisi Kuesioner
- Lampiran 2 : Kuesioner Penelitian
- Lampiran 3 : Perhitungan Penelitian Penelitian
- Lampiran 4 : Lembar Bimbingan LTA

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kehamilan merupakan suatu peristiwa yang penting dalam kehidupan seorang wanita dan keluarga. Kehamilan adalah rangkaian peristiwa yang baru terjadi bila sel telur (*ovum*) dibuahi dan berkembang sampai menjadi janin (*fetus*) yang matang (*at term*). Pada saat kehamilan terjadi perubahan yang besar di dalam tubuh seorang ibu. Perubahan ini tidak hanya berhubungan dengan bentuk dan berat badan, tetapi juga perubahan biokimia, fisiologis bahkan psikologis yang merupakan konsekuensi dari pertumbuhan janin di dalam rahim. Dampak aspek psikologis timbul pengharapan yang disertai kecemasan menyambut persiapan kedatangan bayi. Ketakutan ibu menghadapi persalinan terutama primigravida, berkaitan dengan emosi ibu yang berpengaruh pada proses persalinan. Kecemasan persalinan pertama merupakan perasaan atau kondisi psikologis yang tidak menyenangkan dikarenakan adanya perubahan fisiologis yang menyebabkan ketidakstabilan kondisi psikologis (Dagum. 2012).

Ibu yang sedang mengalami kehamilan, dituntut tidak hanya harus siap secara fisik, tetapi juga harus siap secara mental. Hal inilah yang kurang diperhatikan ibu hamil yang umumnya lebih siap dalam menghadapi perubahan fisik, tetapi tidak siap secara mental. Perubahan secara fisik pada ibu hamil memang mudah ditebak dan umum terjadi pada setiap ibu yang

sedang mengalami kehamilan, seperti gejala subjektif, misalnya amenorea, mual, dan muntah (*morning sickness*), payudara menegang dan sensitif, sering berkemih, dan berat badan bertambah. *Quickening* terjadi pada minggu ke-16-20. Tanda objektif bervariasi, seperti perubahan fisik, termasuk perubahan pada kulit, yaitu *striae gravidarum* dan pigmentasi pada wajah dan perut (kloasma, *linea nigra*), perubahan pada payudara, pembesaran perut, dan perubahan pada uterus dan vagina. Namun perubahan secara psikologis yang mempengaruhi emosi ibu hamil sangat sulit ditebak dan tidak selalu sama terjadinya pada setiap ibu hamil ataupun pada setiap kehamilan (Suryaningsih, 2013).

Rasa cemas dan khawatir pada ibu hamil akan meningkat seiring dengan mendekatnya waktu persalinan. Kehamilan itu dikelompokkan menjadi tiga *trimester*, yaitu *trimester I* (0-3 bulan), *trimester II* (4-6 bulan), dan *trimester III* (7-9 bulan). Pada *trimester* pertama, kenyataan hamil yang dialami ibu meliputi amenorea (tidak haid), uji kehamilan dinyatakan positif, pikiran terpusat pada dirinya, janin adalah bagian dari dirinya, dan seolah-olah tidak nyata. Pada *trimester* kedua, ibu hamil relatif tenang. *Morning sickness* dan ancaman abortus spontan sudah lewat. Ibu akan menghadapi kenyataan bahwa ada janin yang berada di dalam kandungannya. Hal itu dirasakan melalui gerakan janin dan perutnya yang bertambah besar. Hubungan ibu dan anak mulai timbul. Ibu mulai berfantasi tentang bayinya. Pada *trimester* ketiga, terdapat kombinasi perasaan bangga dan cemas tentang apa yang akan terjadi pada saat melahirkan (Winkjosastro, 2012).

Penelitian diarahkan kepada trimester ketiga, karena pada trimester ketiga pertanyaan dan bayangan yang mulai muncul adalah apakah dapat melahirkan normal, apakah akan terjadi sesuatu saat melahirkan, atau apakah bayi lahir selamat dengan fisik yang sempurna. Ditambah dengan stigma di kalangan perempuan yang menyatakan bahwa melahirkan itu sakit. Pikiran-pikiran serta perasaan-perasaan khawatir seperti itu akan terus muncul dalam benak ibu hamil dan akhirnya muncul kecemasan (Winkjosastro, 2012).

Upaya untuk menanggulangi kecemasan pada saat trimester III bisa diupayakan dengan berbagai teknik nonfarmakologi. Beberapa metode non farmakologi untuk mengontrol rasa tidak nyaman. Metode ini biasanya dipelajari pada kelas persiapan melahirkan, yang meliputi senam hamil, hipnosis, acupressure, prenatal yoga, umpan balik biologis (*biofeedback*), sentuhan terapeutik, terapi aroma, terapi uap, yang biasanya memberikan efek bermanfaat bagi para wanita. Prenatal yoga terdiri dari latihan fisik dan postur (*asana*), latihan pernafasan (*pranayaman*), relaksasi dan meditasi (Yesie Aprilia, 2017). Dari berbagai cara pelaksanaan prenatal yoga sehingga peneliti mengkaji mengenai prenatal yoga.

Salah satu teknik non farmakologi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil yaitu prenatal yoga (Yesie Aprilia, 2017). Prenatal yoga adalah salah satu cara dalam menanggulangi rasa cemas pada ibu hamil trimester III. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Miftah Hariyanto mengenai pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di praktik bidan mandiri kabupaten Boyolali didapatkan hasil bahwa senam yoga berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dengan penurunan kecemasan sebanyak 6,86%.

Studi pendahuluan yang dilakukan di Jasmine MQ Medika Kota Bandung, sumber dari ibu hamil yang melakukan prenatal yoga, dari 10 ibu hamil trimester III yang mengikuti prenatal yoga, 8 diantaranya karena merasa cemas menghadapi persalinan dan 2 orang diantaranya karena disuruh oleh dokter kandungan untuk mengikuti prenatal yoga dalam upaya menjaga kesehatan ibu dan janin. Urgensi kecemasan harus ditangani sebelum persalinan yaitu supaya ibu tidak mengalami kecemasan yang berlebihan yang menjadi stresor terhadap kesulitan dalam persalinan persalinan karena salah satu bagian penting dalam proses persalinan adalah adanya psikologis ibu dalam menanggapi proses persalinan. Penelitian dilakukan di Jasmine MQ Medika Kota Bandung dengan alasan bahwa di tempat tersebut dilakukan secara rutin pelaksanaan prenatal yoga dan sampai sekarang belum pernah ada penelitian mengenai tingkat kecemasan di tempat tersebut.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan pada primigravida trimester III di Jasmine MQ Medika Kota Bandung tahun 2018”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah untuk diteliti tentang “Adakah pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan pada primigravida trimester III di Jasmine MQ Medika Kota Bandung tahun 2018”.



## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui tentang pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan pada primigravida trimester III di Jasmine MQ Medika Kota Bandung tahun 2018.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui kecemasan dalam menghadapi persalinan pada primigravida trimester III di Jasmine MQ Medika Kota Bandung tahun 2018 sebelum dilakukan prenatal yoga.
2. Mengetahui kecemasan dalam menghadapi persalinan pada primigravida trimester III di Jasmine MQ Medika Kota Bandung tahun 2018 setelah dilakukan prenatal yoga.
3. Mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan pada primigravida trimester III di Jasmine MQ Medika Kota Bandung tahun 2018.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Jasmine MQ Medika**

Sebagai bahan informasi bagi petugas kesehatan di Jasmine MQ Medika dalam meningkatkan mutu pelayanan.

### **1.4.2 Bagi Peneliti Selanjutya**

Sebagai dasar penelitian untuk menambah wawasan dan pengetahuan dan landasan dalam penelitian selanjutnya mengenai prenatal yoga.

### **1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan**

Sebagai bahan masukan dalam mengembangkan penelitian lanjutan khususnya mahasiswa mengenai prenatal yoga yang dilakukan pada ibu hamil trimester III.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kehamilan**

##### **2.1.1 Pengertian Kehamilan**

Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterine mulai sejak konsepsi sampai permulaan persalinan (Dewi, 2011). Kehamilan merupakan proses alamiah untuk menjaga kelangsungan peradaban manusia. Kehamilan baru bisa terjadi jika seorang wanita sudah mengalami pubertas yang ditandai dengan terjadinya menstruasi (Prawirohardjo, 2010). Kehamilan dibagi atas 3 Trimester, yaitu :

1. Kehamilan Trimester I antara 0 – 12 minggu.
2. Kehamilan Trimester II antara 12 – 28 minggu.
3. Kehamilan Trimester III antara 28 – 40 minggu

##### **2.1.2 Perubahan Fisiologi dalam Kehamilan**

Rahim yang semula besarnya sejempol atau 30 gram akan mengalami hipertropi dan hiperplasia, sehingga menjadi seberat 1000 gram saat akhir kehamilan. (Manuaba, 2013) Gambaran tinggi fundus uteri :

1. Uterus
  - a. 16 minggu : Tinggi fundus uteri setengah dari jarak symphysis dan pusat.

- b. 20 minggu : Tinggi fundus uteri terletak 2 jari di bawah pusat
- c. 24 minggu : Tinggi fundus uteri tepat ditepi atas pusat\
- d. 28 minggu : Tinggi fundus uteri sekitar 3 jari atas pusat
- e. 32 minggu : Tinggi fundus uteri setengah jarak prosesus xifoideus dan pusat
- f. 36 minggu : Tinggi fundus uteri sekitar 1 jari dibawah prosesus xifoideus
- g. 40 minggu : Tinggi fundus uteri turun setinggi 3 jari dibawah prosesus xifoideus, karena saat ini kepala janin sudah masuk PAP. (Manuaba, 2013).

## 2. Vagina

Vagina dan vulva mengalami peningkatan pembuluh darah karena pengaruh *estrogensehingga* tampak makin merah dan kebiru-biruan (tanda *chadwicks*) (Manuaba, 2013).

## 3. Serviks

Serviks terdiri atas jaringan fibrosa. Adanya hormon estrogen dan hormon plasenta menyebabkan serviks menjadi lunak. (Varney, 2013)

## 4. Payudara

Payudara mengalami pertumbuhan dan perkembangan sebagai persiapan memberikan ASI pada saat laktasi. (Manuaba, 2013).

## 5. Serviks

Serviks uteri pada saat kehamilan, mengalami perubahan hormon estrogen. Jika korpus uteri mengandung lebih banyak jaringan otot, maka serviks lebih banyak mengandung jaringan ikat. Jaringan ikat pada serviks mengandung kolagen. Akibat kadar estrogen meningkat, dengan adanya hipervaskularisasi maka konsistensi serviks menjadi lunak.

## 6. Ovarium

Pada permulaan kehamilan terdapat korpus luteum gravidarum sampai terbentuknya plasenta pada umur 16 minggu, yang kemudian akan mengecil setelah plasenta terbentuk.

## 7. Traktus urinarius

Karena pengaruh desakan hamil muda dan turunnya kepala bayi pada hamil tua terjadi gangguan miksi dalam bentuk sering kencing. (Manuaba, 2013)

## 8. Traktus digestivus

Pada Trimester III ini, traktus digestivus akan mengalami suatu perubahan seorang wanita yang sebelumnya mungkin tidak punya masalah konstipasi, mungkin selama trimester II atau III ini akan mengalami masalah tersebut. Konstipasi disebabkan oleh menurunnya gerakan peristaltik yang diakibatkan relaksasi otot halus diusus besar. Relaksasi otot ini terjadi karena peningkatan jumlah progesterone.

## 9. Sirkulasi darah

Sirkulasi darah dalam kehamilan dipengaruhi oleh adanya sirkulasi ke plasenta, volume darah dalam kehamilan bertambah secara fisiologik, volume darah akan bertambah banyak kira-kira 25 % pada usia kehamilan 32 minggu, diikuti dengan cardiac output yang meninggi sebanyak 30%.

## 10. Sistem respirasi

Pada kehamilan 32 minggu ke atas, ibu hamil tidak jarang mengeluh sesak dan pendek nafas, hal ini disebabkan karena usus-usus tertekan oleh uterus yang membesar ke arah diafragma, sehingga diafragma kurang leluasa bergerak. Untuk memenuhi kebutuhan oksigen yang meningkat 20%. (Manuaba, 2013).

## 11. Kulit

Pada kulit terjadi perubahan deposit pigmen dan hiperpigmentasi karena pengaruh MSH (*Melanophore Stimulating Hormone*). Hiperpigmentasi ini terjadi pada striae gravidarum, areola mammae, pipi / *chloasma gravidarum*.

## 12. Metabolisme

Pada wanita hamil basal metabolic rate (BMR) meninggi, sistem endokrin juga meninggi dan tampak lebih jelas kelenjar gondoknya (glandula tireoida). BMR meningkat hingga 15 – 20% yang umumnya ditemukan pada trimester terakhir

Berat badan wanita hamil naik kira-kira 6,5 – 16,5 kg, rata-rata 12,5 kg. Berat badan ini terjadi terutama dalam kehamilan 20 minggu terakhir. Kenaikan berat badan dalam kehamilan disebabkan oleh hasil konsepsi fetus (plasenta, dan air ketuban), juga dari ibu (uterus, mammae yang membesar, volume darah yang meningkat, lemak dan protein yang banyak). (Hanafi, 2012)

### 13. Perubahan psikologis

- a. Sering disebut periodemenunggu dan waspada sebab ibu merasa tidak sabar menunggu bayinya.
- b. Gerakan bayi dan membesarnya perut merupakan dua hal yang mengingatkan ibu akan bayinya.
- c. Kadang ibumerasa khawatir bayinya akan lahir sewaktu-waktu.
- d. Ibu merasa khawatir kalau bayi yang dilahirkannya tidak normal.
- e. Ibu bersikap melindungi bayinya.
- f. Ibu mulai merasa takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang timbul pada waktu melahirkan.
- g. Rasa tidak nyaman timbul kembali.
- h. Ibu merasa dirinya jelek dan aneh.
- i. Ibu mulai merasa sedih karena akan berpisah dengan bayinya dan kehilangan perhatian khusus yang diterima selama hamil.

- j. Ibu memerlukan penjelasan dan dukungan dari suami, keluarga dan bidan dalam memberikan support pada ibu menghadapi persalinan.
- k. Saat ini merupakan saat persiapan akhir untuk kelahiran bayi dan menjadi orang tua.
- l. Keluarga menduga-duga jenis kelamin bayi, mirip siapa.
- m. Sudah memilih nama untuk bayinya.(Hanafi, 2012).

### **2.1.3 Kecemasan dalam Kehamilan**

Hampir seluruh wanita hamil, reaksi psikologis dan emosional pertama adalah kecemasan, ketakutan, kepanikan dan kegusaran terhadap kehamilan. Timbul gejala baru menghadapi persalinan dan tanggung jawab sebagai ibu pada pengurusan bayi yang akan dilahirkan. Ada 3 golongan ibu yang mungkin merasa kecemasan:

- 1. Ibu yang mempunyai riwayat pengalaman buruk pada persalinan yang lalu.
- 2. Multipara yang usianya diatas 30 tahun, akan merasa takut terhadap janin dan anaknya apabila terjadi sesuatu atas dirinya.
- 3. Primigravida yang mendengar tentang pengalaman nyeri dan menakutkan dari orang lain (Mochtar, 2012).



## 2.2 Prenatal Yoga

### 2.2.1 Pengertian Prenatal Yoga

Yoga merupakan bentuk pengobatan fisik dan spiritual yang sudah digunakan selama 5000 tahun yang lalu. Yoga berasal dari bahasa Sanskerta “*yug*” yang berarti “penyatuan” dan bermakna “penyatuan dengan alam” atau “penyatuan dengan sang pencipta”. Teknik yang digunakan pada saat Yoga membawa keseimbangan pada aspek tubuh, pikiran dan kepribadian yang berbeda sehingga penggunaannya penuh dengan energi, kekuatan dan kejelasan tujuan hidup (Handayani, 2010).

Yoga merupakan suatu teknik latihan untuk mengenal diri sehingga dapat menganalisis lebih lanjut tentang pikiran dan tindakan yang sudah dilakukan. Latihan dilakukan melalui sikap tubuh (*asana*), dan pernafasan (*pranayama*), dan teknik relaksasi sehingga dapat mengembangkan kecerdasan intuisi alamiah dan membantu pikiran agar dapat terpusat, dan pada akhirnya dapat membuat perubahan berupa ketenangan pikiran dan terpusatnya perhatian. Yoga mencakup aspek postur tubuh (*asana*), teknik pernapasan (*pranayama*), meditasi (*dhyana*), nyanyian (*mantra*) dan ajaran kebijaksanaan (*sutra*) untuk mendorong kesehatan dan relaksasi. Sebuah tinjauan sistematis yoga efektif untuk mengurangi kecemasan, depresi, dan rasa sakit akut maupun kronis pada populasi dewasa tanpa efek samping. Intervensi yoga meningkatkan kesehatan

psikologis (kecemasan, depresi, tertekan, stres) dan dapat meningkatkan kualitas hidup (Rao, 2015).

Prenatal yoga menggabungkan postur-postur khusus dan teknik-teknik yang bermanfaat bagi ibu hamil dan membantu menghilangkan ketidaknyamanan yang disebabkan oleh perubahan tubuh selama kehamilan. Yoga adalah sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik, mental, dan spiritual manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh (Sindhu. 2013).

Yoga adalah cara untuk mempersiapkan persalinan karena teknik latihannya menitikberatkan pada pengendalian otot, teknik pernapasan, relaksasi dan ketenangan pikiran. Teknik relaksasi yang dapat dilakukan dengan cara membayangkan sesuatu yang menyenangkan dapat membuat tubuh menjadi relaks (Stoppard. 2011).

### **2.2.2 Manfaat Prenatal Yoga**

Yoga pada kehamilan memfokuskan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat (Krisnandi. 2010). Yoga selama hamil dapat meringankan edema dan kram yang sering terjadi pada bulan terakhir kehamilan, membantu posisi bayi dan pergerakan, meningkatkan sistem pencernaan dan nafsu makan, meningkatkan energi dan memperlambat metabolisme untuk memulihkan ketenangan dan fokus, mengurangi rasa mual, *morning sickness* dan suasana hati, meredakan ketegangan di sekitar leher rahim dan jalan lahir yang berfokus pada membuka pintu pelvis

untuk mempermudah persalinan, membantu dalam perawatan pasca kelahiran dengan mengembalikan uterus, perut dan dasar panggul, mengurangi ketegangan, cemas, dan depresi selama kehamilan maupun pada saat persalinan dan masa nifas, ketidaknyamanan payudara (Wiadnyana. 2011).

Yoga pada kehamilan bermanfaat dalam menjaga kesehatan emosi dan fisik. Ketika seorang wanita hamil melakukan latihan secara rutin (setidaknya dilakukan sebanyak 4 kali), dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligament panggul, pinggul dan otot kaki, meningkatkan kenyamanan ibu pada dua jam pasca salin dan mengurangi risiko persalinan lama. Selain itu dapat meningkatkan berat badan lahir dan menurunkan kejadian prematuritas (Yesie Aprilia, 2017).

Manfaat prenatal yoga dapat dikategorikan menjadi manfaat fisik, mental dan spiritual sebagai berikut (Sindhu. 2013):

1. Manfaat fisik prenatal yoga melalui postur tubuh yoga (asana):
  - a. Melatih postur tubuh yang baik, tegap dan kuat di sepanjang kehamilan;
  - b. Melancarkan aliran darah, memperlancar suplai oksigen, nutrisi dan vitamin dari makanan ke janin;
  - c. Menguatkan otot punggung, membuatnya lebih kuat untuk menyangga beban kehamilan dan menghindarkan dari cedera punggung atau sakit pinggang;

- d. Melatih otot dasar panggul-perineum yang berfungsi sebagai otot kelahiran, agar kuat menyangga beban kehamilan dan menyangga kandung kemih dan usus besar. Semakin elastis otot dasar panggul, semakin mudah untuk menjalani proses kelahiran dan semakin cepat pula proses pemulihan pasca melahirkan;
  - e. Membantu mengurangi ketidaknyamanan fisik selama kehamilan, seperti *morning sickness*, sakit punggung, sakit pinggang, *weak bladder*, *heartburn*, sembelit dan lain-lain
2. Manfaat mental yoga hamil melalui teknik-teknik pernapasan yoga (*Pranayama*), relaksasi, dan teknik-teknik pemusatan pikiran (*Dharana*):
- a. Mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental sang ibu untuk menghadapi persalinan;
  - b. Menggunakan teknik-teknik pernapasan yoga untuk menenangkan diri dan memusatkan pikiran. Sebagai media *self help* yang akan membantu saat dilanda kecemasan dan ketakutan, atau saat perhatian bercera berai;
  - c. Menggunakan teknik-teknik pernapasan yoga untuk beristirahat sejenak disaat jeda antara dua kontraksi, untuk mengumpulkan kembali energi dan prana; menggunakan teknik-teknik relaksasi untuk menginduksi rasa nyaman dan relaks di

sepanjang kehamilan dan saat melahirkan, menjaga otot-otot tubuh tetap relaks saat melahirkan.

3. Manfaat spiritual yoga hamil melalui teknik-teknik berkontemplasi dan meditasi:
  - a. Menggunakan teknik-teknik pemusatan pikiran dan meditasi yang bermanfaat untuk berkomunikasi dengan sang buah hati dan meningkatkan keterikatan/bonding dengannya;
  - b. Meningkatkan ketenangan dan ketentraman batin selama menjalani kehamilan;
  - c. Memandang segala sesuatu secara apa adanya, membantu saat ketakutan melanda dan meningkatkan kemampuan untuk tidak terkuasai oleh rasa takut;
  - d. Meningkatkan *inner peace*, penerimaan diri dan kepasrahan saat melewati semua kesulitan dalam proses kehamilan dan kelahiran;
  - e. Meningkatkan kemampuan untuk merasa bahagia (Sindhu, 2013).

### **2.2.3 Pelaksanaan Prenatal Yoga**

Prenatal yoga dapat dilakukan dengan berbagai cara berikut ini:

#### **1. Menciptakan Ruang (*Creating Space*)**

Tiap gerakan yang dilakukan seyogyanya membantu menciptakan ruang sehingga janin bisa memosisikan diri secara optimal di rahim dan merasa nyaman (Yesie Aprilia, 2017).

## **2. Otot Perut (*Abdominal Muscle*)**

Semua gerakan yang dilakukan harus sangat memperhatikan kondisi otot perut ibu. Peregangan tidak boleh berlebihan karena dapat menimbulkan efek samping pada kehamilan (Yesie Aprilia, 2017).

## **3. Hormon Relaksin**

Hormon relaksin diproduksi lebih banyak selama masa kehamilan, maka jangan sampai pose yang dilakukan membuat sendi dan otot menjadi tegang atau mendapatkan tekanan secara berlebihan yang dapat mengakibatkan cedera dan risiko lainnya (Yesie Aprilia, 2017).

## **4. Tekanan pada Perut (*Belly Compression*)**

Pose seperti berbaring telentang dalam jangka waktu yang lama atau pose memilih perut (*closed twist*) akan sangat tidak nyaman dan menyebabkan tekanan berlebihan pada perut ibu sehingga harus dihindari (Yesie Aprilia, 2017).

## **5. Stability**

Peningkatan hormon relaksin sering kali membuat area panggul menjadi tidak stabil. Gerakan yang dilakukan seharusnya mendukung dan membuat otot panggul menjadi lebih stabil dan lebih baik sehingga memperlancar proses persalinan dan proses pemulihan pada masa postpartum (Yesie Aprilia, 2017).

## **6. Breathing**

Napas adalah salah satu kunci dalam memaksimalkan hasil *prenatal gentle yoga*. Ketika mempraktikkannya, pastikan ibu hamil memperhatikan napas dan gerakan dengan sungguh-sungguh (Yesie Aprilia, 2017).

## **7. Individual Assesment and Adjustment**

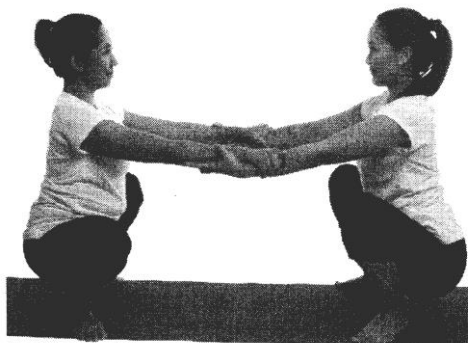
Tubuh setiap orang unik. Ibu hamil harus memastikan sejauh apa kesetabilan dan fleksibilitas yang dimilikinya. Catat apakah ibu hamil mengalami cedera sebelum dan sesudah melakukan gerakan. Hal ini akan membantu ibu hamil mengetahui kemampuan diri.

### **1. Grounding and Energizing**

Sebelum melakukan *prenatal gentle yoga*, buatlah ibu hamil terhubung dengan bumi dan alam semesta. Berdirilah dan sedikit menekuk lutut dengan posisi kaki yang terbuka sedikit lebar. Perlahan naikkan dan regangkan rusuk dan dada, lalu entakkan kaki secara bergantian ke lantai secara berirama. Lakukan seperti tarian suku primitif yang sering kita lihat di televisi. Setiap entakkan kaki disertai helaan napas melalui mulut, seperti mengucapkan, “Aaahh...” (Yesie Aprilia, 2017).

### **2. Malasana (Prayer Pose)**

Pose ini sangat bagus untuk membuka panggul dan sendi kaki, serta menguatkan kaki dan tulang belakang.

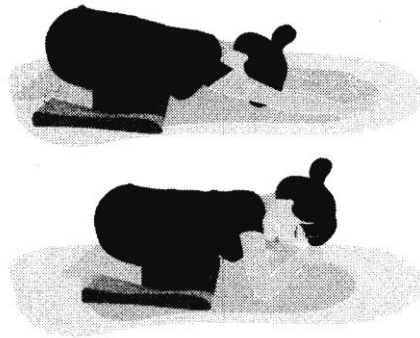


- a. Duduk jongkok dengan kaki yang dibuka lebar dengan posisi tangan menyembah di depan dada.
- b. Siku tangan berada di antara kaki.
- c. Saat menghirup napas, panjangkan tulang belakang, dan buka dada.
- d. Saat mengembuskan napas, dorong siku dan bua kaki lebih lebar.
- e. Melakukan senam kegel pada posisi ini.
- f. Catatan: apabila posisi janin masih sungsang, sebaiknya hindari posisi ini (Yesie Aprilia, 2017).

### **3. Balasana/Srech and Surrender (Child Pose)**

Pose ini adalah pose favorit dalam yoga karena berungsi untuk relaksasi pada pose yang aman (*secure pose*).

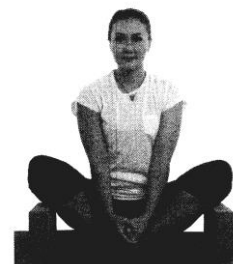




- a. Buka lutut dengan cukup lebar dan jempol kaki saling bersentuhan.
- b. Silakan duduk di atas tungkai.
- c. Letakkan bantal atau selimut di bawah pantat agar terasa nyaman.
- d. Saat mengembuskan napas, rebahkan tubuh ke depan. Rentangkan tangan ke atas dengan merasakan regangan di sisi kanan dan kiri tubuh. Letakkan tangan di samping kanan dan kiri tubuh.
- e. Bernapaslah perlahan-lahan dalam posisi ini.
- f. Rasakan nuansa rileks dan santai yang tercipta (Yesie Aprilia, 2017).

#### 4. Baddhakonasana (Butterfly Pose)

Pose ini berfungsi untuk membantu membuka panggul dan melebarkan panggul.

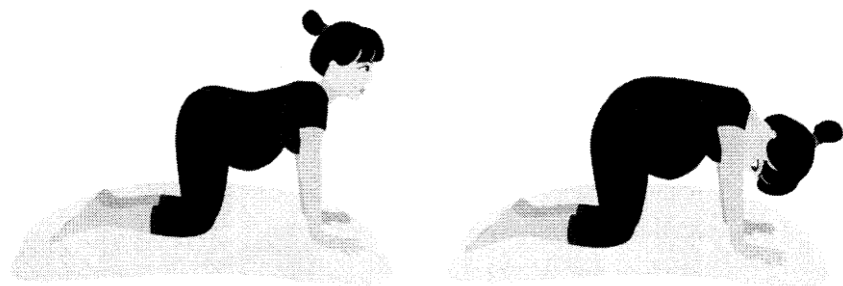


- a. Duduklah dengan telapak kaki ditekan bersama-sama dan lutut membuka ke arah luar untuk membantu membuka panggul dan memberikan rasa nyaman.
- b. Tidak terlalu meregangkan paha bagian dalam.
- c. Mengganjal lutut di atas bantal dapat membantu ibu merasa lebih nyaman.
- d. Duduk dengan punggung didukung dinding dapat membuat postur ini lebih baik, terutama jika bantal ditempatkan di antara tulang belikat dan dinding (Yesie Aprilia, 2017).

#### 5. Biliksana (Cat and Cow Pose)

Pose ini sangat bagus digunakan ibu hamil tua dan ibu bersalin untuk mengurangi kebdaknyamanan yang biasa dirasakan di pinggang dan punggung. Selain itu, pose ini juga membantu mengoptimalkan posisi janin.

Silakan memosisikan diri *all four* (merangkak), perhatikan telapak tangan yang harus tepat berada di bawah bahu dan lutut tepat di bawah pinggang.

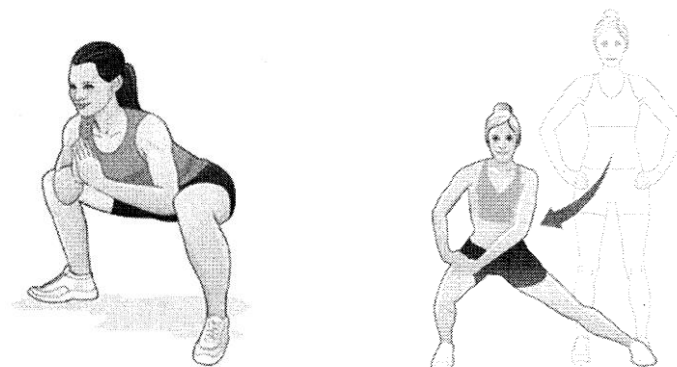


- a. Buka lutut selebar panggul.
- b. Ketika menarik napas, pandangan ke depan atas. Jauhkan bahu dan telinga dan rilekskan perut (*cow pose*).
- c. Saat membuang napas dan punggung melengkung, masukkan ulang ekor, pandangan lihat ke arah perut (*cat pose*).
- d. Lakukan berulang kali sambil tetap menyelaraskannya dengan napas (Yesie Aprilia, 2017).

## 6. *Squat Walk*

Pose ini sangat bagus untuk membantu menurunkan kepala janin ke panggul.

- a. Lakukan pose berjongkok seperti malasana.
- b. Leakkan kedua tangan di atas.
- c. Angka pantat lebih tinggi dari lutut
- d. Langkahkan kaki secara bergantian seperti sedang mengepel lantai (Yesie Aprilia, 2017).



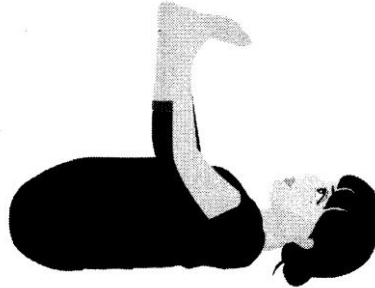
## 7. *Viparila Karani*

Viparila karani adalah posisi kaki yang diangkat ke tembok dengan menggunakan penopang. Tempatkan sebuah guling atau

satu sampai tiga selimut yang terlipat secara horizontal pada dinding.

- a. Berbaringlah dengan pinggul kiri diletakkan di atas penopang, bokong berada dekat dengan tembok, dan lutut ditekuk.
- b. Bergulinglah ke atas punggung dan ayun kaki lurus ke atas tembok. Sandarkan kaki pada lembok, punggung bawah, dan *sacrum* pada penopang sehingga sisa batang tubuh yang lain di atas lantai.
- c. Tangan direntangkan horizontal dengan telapak tangan menghadap ke atas.
- d. Mata terpejam. Bernapaslah secara alami dan nikmati sensasi relaksasi serta pemulihan dari posisi ini.
- e. Untuk keluar dari posisi ini, tekuk lutut. Dengan telapak kaki pada tembok, tekan diri ke bagian tengah ruangan. Tekuk lutut dan punggung di atas lantai. Bergulinglah ke samping kanan. Dengan menggunakan telapak tangan, tekan diri ke posisi duduk.
- f. Latihan viparia karani dengan kaki dilebarkan. Tekuk lutut sedikit apabila intensitas peregangan terlalu tinggi pada otot-otot urat lutut (Yesie Aprilia, 2017).

## 8. Happy Baby



- a. Silakan tidur berbaring
- b. Tekuk kedua lutut ke arah sisi kanan dan kiri tubuh.
- c. Pegang telapak kaki.
- d. Goyangkan ke kiri dan ke kanan dengan posisi kepala dan leher rileks.

Selain gerakan-gerakan yoga yang sederhana di atas, berjalan bisa menjadi salah satu hal yang bisa dilakukan untuk merilekskan proses kehamilan. Berjalan dalam hal ini bukan jalan pagi yang pelan, tetapi jalan cepat. Dengan berjalan cepat, otot psoas dan ligamen di area panggul akan semakin terlatih. Otot psoas akan lebih kuat tapi lentur dan fleksibel, penurunan kepala akan terjadi lebih baik karena otot panggul dan tulang belakang menjadi lebih selaras.

Frekuensi : Usahakan selalu meningkat mulai dari 1 kali dalam seminggu hingga setidaknya 5 kali dalam seminggu.

Durasi : Kenali tubuh dan lakukan secara bertahap, mulai dari 200 m sampai 4-5 km (ukur kemampuan tubuh Anda).

Catatan :

- a. Jika mengalami *symphysis pubic disfunction* (SPD) atau rasa sakit di area *syphisis*, gunakan *pregnancy belt* atau berjalanlah dengan ritme yang lebih lambat dahulu sampai sakitnya berkurang.
- b. Jika perut termasuk perut gantung, gunakan *pregnancy belt* senyamannya (jangan terlalu kencang) (Yesie Aprilia, 2017).

## 2.3 Kecemasan

### 2.3.1 Definisi Kecemasan

Pengertian kecemasan adalah berasal dari kata Inggris *anxiety* yaitu cemas dan kecemasan. kecemasan merupakan manifestasi dan berbagai proses emosi yang bercampur yang dialami individu. kecemasan merupakan salah satu bentuk emosi yang memiliki peranan utama dalam proses penyesuaian diri dari pada keadaan yang akan datang (Wulandari, 2013). Kecemasan adalah suatu perasaan takut yang tidak menyenangkan dan tidak dapat dibenarkan yang disertai dengan gejala fisiologis, sedangkan pada gangguan ansietas terkadang unsur penderitaan yang bermakna dan gangguan fungsi yang disebabkan oleh kecemasan tersebut (Maimunah, 2011).

Kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (Frustrasi) dan pertentangan batin (konflik) (Dariyo, 2011). Kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas yang difus atau dibaur dan mempunyai ciri mengazab pada seseorang. Bila seseorang merasa bahwa kehidupan ini terancam sesuatu walaupun sesuatu tersebut tidak jelas kebenarannya, maka ini menjadi cemas. Seseorang juga akan merasa cemas apabila ia khawatir kehilangan seseorang yang disayanginya dan dicintai dan dengan dirinya orang tersebut telah menjalani ikatan-ikatan emosional yang kuat sekali. Perasaan-perasaan bersalah dan berdoa serta bertentangan dengan hati nurani dapat menimbulkan kecemasan (Kartono, 2012)

Berdasarkan beberapa pandangan mengenai teori kecemasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan adalah perasaan /emosi campuran yang tidak menyenangkan dan ditandai oleh perasaan akan bahaya, ketakutan, kegelisahan, kekhawatiran terhadap sesuatu yang tidak jelas, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan dan dicirikan dengan ketegangan motorik, hiperaktivitas, pikiran serta harapan yang mencemaskan.

### 2.3.2 Gejala Kecemasan

Keluhan keluhan oleh orang yang mengalami gangguan kecemasan diantaranya cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri mudah tersinggung merasa tegang tidak tenang, mudah terkejut, takut sendirian, takut pada keramaian yang banyak orang, gangguan pola tidur, mimpi mimpi yang menegangkan, gangguan konsentrasi yang menegangkan, keluhan somatik, misalnya sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdenging, sesak nafas, gangguan pencernaan dan perkemihan dan sakit kepala (Maimunah, 2011).

Manifestasi kecemasan terwujud menjadi empat hal antara lain yaitu

1. Manifestasi kognitif yang terwujud dalam pikiran seorang sering kali memikirkan tentang malapetaka atau kejadian buruk yang akan terjadi. kecemasan ini juga dapat menyebabkan dan keprihatinan pada individu mengenai hal hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi. Individu tersebut memperhatikan masalah masalah real yang ada, sehingga individu sering tidak bekerja atau belajar secara efektif dan akhirnya dia akan menjadi lebih merasa cemas.
2. Prilaku motorik yang terwujud dalam gerakan tidak menentu seperti gemeteran, gugup, kegiatan motor menjadi tanpa arti dan tujuan misalnja jari-jari kaki mengetuk-ngetuk dan sangat kaget



terhadap suara yang terjadi secara tiba tiba. Simtom motor merupakan gambaran rangsangan kognitif yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi dirinya dari apa saja yang dirasanya mengancam. Kecemasan akan dirasakan oleh semua orang terutama jika ada tekanan perasaan ataupun tekanan jiwa. kecemasan biasanya dapat menyebabkab dua akibat yaitu:

- a. Kepanikan yang amat sangat dan karena itu gagal berfungsi secara normal atau menyesuaikan diri pada situasi
  - b. Gagal mengetahui terlebih dahulu bahayanya dan mengabil tindakan pencegahan yang mencukupi
3. Perubahan somatik, muncul dalam keadaan mulut kering, kaki dingin, diare, sering kencing, ketegangan otot, peningkatan tekanan darah dll. hampir semua kecemasan dapat terjadi peningkatan detak jantung, ketegangan otot, respirasi, nadi.
4. Afektif, diwujudkan dalam perasaan tegang dan gelisah yang berlebihan (Stuart, 2012).

Dari beberapa pendapat diatas, dapat simpulkan bahwa kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi yang sangat mengancam karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang sderta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan tersebut ditandai dengan adanya beberapa gejala yang muncul seperti kegelisahan, ketakutan terhadap sesuatu yang tejadi dimasa depan, merasa tidak tenang, sulit untuk berkonsentrasi dan merasa tidak

mampu untuk mengatasi masalah. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah kecemasan timbul karena individu merasa berdosa atau bersalah karena melakukan hal hal yang berlawanan dengan kenyakinan atau hati nurani (Kartono, 2012).

Dari beberapa gejala, faktor dan definisi diatas kecemasan ini termasuk dalam jenis kecemasan rasional karena kecemasan rasional merupakan suatu ketakutan akibat adanya objek yang memang mengancam. Adanya berbagai macam kecemasan yang dialami individu dapat menyebabkan adanya gangguan-gangguan kecemasan seperti gangguan kecemasan spesifik yaitu suatu ketakutan yang tidak diinginkan karena kehadiran atau antisipasi terhadap objek atau situasi yang spesifik. Sehingga dapat menyebabkan adanya dampak dari kecemasan yang berupa sistem kognitif, yaitu kecemasan dapat menyebabkan kekhawatiran dan keprihatinan pada individu mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi. Individu tersebut tidak memperhatikan masalah-, masalah real yang ada sehingga individu sering tidak bekerja atau belajar secara efektif dan akhirnya dia akan menjadi lebih merasa cemas.

### **2.3.3 Tingkat Kecemasan**

Setiap kecemasan memiliki lahan persepsi yang berbeda setiap individu dalam menerima informasi dan pengetahuan mengenai kondisi yang ada dalam dirinya maupun lingkungannya. Tingkat kecemasan sebagai berikut ;

1. Ansietas Ringan, cemas yang berhubungan dengan ketengangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya.
2. Ansietas Sedang, cemas yang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan hal lain. Sehingga seseorang mengalami yang selektif namun dapat melakukan sesuatu yang terarah
3. Ansietas Berat, cemas yang mengurangi lahan persepsi seseorang. Seseorang cenderung memusatkan pada sesuatu yang lebih terinci dan lebih spesifik serta tidak berpikir hal lain.
4. Panik, tingkat panik dari suatu ansietas berhubungan dengan terpengaruh, ketakutan dan teror. Rincian terpecah dari proposisinya. Karena mengalami kehilangan terkendali orang yang mengalami panik tidak akan melakukan sesuatu meskipun ada pengarahan (Stuart, 2012).

#### **2.3.4 Pengukuran Tingkat Kecemasan**

Kecemasan dapat diukur dengan pengukuran tingkat kecemasan menurut alat ukur kecemasan yang disebut *Zung Self-Rating Scale*. Skala Zung merupakan pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya *symptom* pada individu yang mengalami kecemasan. Menurut skala Zung terdapat 20 *symptom* yang nampak pada individu yang mengalami kecemasan diantaranya:

1. Kegelisahan yang dirasakan dari biasanya
2. Ketakutan tanpa alasan yang jelas
3. Tubuh terasa tidak nyaman
4. Mudah marah dan tersinggung
5. Kesulitan dalam mengerjakan sesuatu
6. Gemetar pada tangan dan kaki
7. Sakit kepala, nyeri leher dan nyeri otot
8. Badan lemah dan mudah lelah
9. Tidak dapat istirahat dengan tenang
10. Jantung sering terasa berdebar-debar
11. Sering mengalami pusing
12. Pingsan atau pernah merasa seperti pingsan
13. Sesak nafas
14. Kesemutan pada bagian badan
15. Adanya gangguan pencernaan
16. Sering kencing dari biasanya
17. Tangan dingin dan sering basah oleh keringat
18. Wajah terasa panas dan kemerahan
19. Sulit tidur
20. Mimpi buruk

Dengan penilaian apabila jawaban tidak pernah diberi nilai 1, kadang-kadang diberi nilai 2, sering diberi nilai 3 dan selalu diberi

nilai 4. Cara Penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori:

1. Kecemasan normal : Skor 20-44
2. Kecemasan ringan : Skor 45-59
3. Kecemasan sedang : skor 60-74
4. Kecemasan berat : skor 75-80

### **2.3.5 Ciri-Ciri Kecemasan**

Tipe-Tipe gangguan kecemasan Jeffreys membagi beberapa ciri dari kecemasan

1. Ciri –ciri behavioral dari kecemasan
  - a. Perilaku menghindar
  - b. Perilaku melekat dan dependen
  - c. Perilaku terguncang
2. Ciri-ciri kognitif dan kecemasan
  - a. Kekhawatiran dengan sesuatu
  - b. Perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan.
  - c. Keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas
  - d. Terpaku pada sensasi kebutuhan
  - e. Sangat waspada terhadap sensai kebutuhan

- f. Merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian
  - g. Ketakutan akan kehilangan kontrol
  - h. Ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah
  - i. Berpikir bahwa dunia mengalami keruntuhan
  - j. Kekhawatiran akan ditinggal sendirian.
3. Ciri –ciri fisik dari kecemasan
- a. Kegelisahan, kegugupan
  - b. Tangan atau anggota tubuh yang bergetar
  - c. Banyak berkeringat
  - d. Pening atau pingsan
  - e. Sulit berbicara
  - f. Sulit bernapas
  - g. Bernafas pendek
  - h. Kerongkongan terasa sakit
  - i. Leher atau punggung terasa kaku
  - j. Terdapat gangguan sakit perut atau mual (Nevid, 2013).

### **2.3.6 Proses Terjadinya Kecemasan**

Kecemasan pada individu dapat terjadi melalui suatu proses atau rangkaian yang dimulai dengan adanya suatu rangsangan eksternal maupun internal, sampai suatu keadaan yang dianggap sebagai ancaman atau membahayakan. Ada lima proses terjadinya kecemasan pada individu yaitu:

1. *Evaluated situation* adanya situasi yang mengancam secara kognitif sehingga ancaman ini dapat menimbulkan kecemasan.
2. *Perception of situation* adanya situasi yang mengancam diberi penilaian oleh individu dan biasanya penilaian ini dipengaruhi oleh sikap, kemampuan dan pengalaman individu.
3. *Anxiety State if Reaction* adanya individu menganggap bahwa ada situasi berbahaya, maka reaksi kecemasannya akan timbul. Kompleksitas respon dikenal sebagai reaksi kecemasan sesaat yang melibatkan respon fisiologis seperti denyut jantung dan tekanan darah
4. *Cognitive Reappraisal Follows* adanya individu kemudian menilai kembali situasi yang mengancam tersebut untuk itu individu menggunakan pertahanan diri (*defense mechanism*) atau dengan cara meningkatkan aktivitas kognisi atau motoriknya.
5. *Coping* adanya individu menggunakan jalan keluar dengan menggunakan *defense mechanism* pertahanan diri seperti proyeksi atau rasionalisasi (Nevid, 2013).