

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1 Konsep Teori Yoga

2.1.1 Pengertian Yoga

Kata yoga berasal dari bahasa sansekerta “*yuj*” artinya menggabungkan atau menyatukan (*to join*). Penyatuan ini mempunyai makna bersatunya manusia dengan Sang Maha Pencipta atau bermakna keutuhan/keharmonisan diri secara fisik, mental, dan spiritual. Manusia pada hakikatnya mempunyai keinginan untuk memahami dirinya dan mengenal Sang Pencipta. Kebutuhan dasar manusia untuk merasakan keutuhan serta kesatuan tubuh dan pikiran adalah latar belakang munculnya gerakan yoga (Pratignyo, 2014).

Yoga merupakan bentuk latihan kuno yang berfokus pada kekuatan, fleksibilitas, dan pernapasan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Komponen utama dari yoga yaitu postur (serangkaian gerakan yang dirancang untuk meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas), serta pernapasan. Yoga berasal dari India sekitar 5000 tahun yang lalu dan telah diadaptasi di Negara lain dalam berbagai cara (Astuti *et al.*, 2017).

2.1.2 Tingkatan Yoga

Latihan yoga dengan rutin dan benar, manusia mampu mengubah dirinya menjadi lebih baik dengan penguasaan pikiran, emosi, dan masalah. Menurut Patanjali, yoga terdiri dalam delapan tingkatan. Setiap tingkatan memiliki identitas tersendiri, namun

saling memperkuat satu sama lain dan tidak dapat dipisahkan. Tingkatan ini tidak bisa dilihat dengan pemahaman bahwa tingkat yang satu lebih tinggi dari yang lainnya, namun harus dengan pemahaman bahwa satu tingkatan takkan pernah dicapai tanpa memahami tingkatan sebelumnya yang secara otomatis berarti “melepaskan atau mengacuhkan penguasaan terhadap satu tingkatan akan merusak konsep hakiki tentang yoga secara keseluruhan”. Menurut Lebang (2015) delapan tingkatan yang dimaksud antara lain:

2.2.1 Yama (Disiplin Sosial Kemasyarakatan)

Memiliki 5 prinsip universal : Kejujuran, anti kekerasan, tidak mencuri, tidak mengumbar nafsu berahi, dan penguasaan hasrat. Sebuah prinsip yang harus dipatuhi dalam kehidupan bermasyarakat.

2.2.2 Niyama (Disiplin Individu)

Juga memiliki lima persyaratan : Bersih diri, rasa syukur, tidak berlebihan, mawas diri, dan menyembah pada Sang Maha Pencipta. Perilaku ini harus tercermin dalam kehidupan pribadi setiap saat.

2.2.3 Asana (Postur Tubuh)

Menurut Patanjali: “Postur yang baik membawa stabilitas dalam tubuh dan keagungan pikiran”. Melatih asana atau postur mampu meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, serta

kesehatan. Dengan asana, manusia dapat mencapai keseimbangan antara tubuh dan pikiran.

2.2.4 Pranayama (Pengaturan Napas)

Memiliki tubuh yang terlatih baik sehingga olah pernapasan dapat maksimal sehingga mampu melepaskan jiwa dari tekanan, mengendorkan sistem saraf dan menenangkan pikiran.

2.2.5 Pratyahara (Pengaturan Indera)

Kemampuan melakukan kontrol terhadap pikiran dan segenap panca inderanya sehingga mampu berkoordinasi dengan baik, lalu mampu membuang semua elemen negatif.

2.2.6 Dharana (Konsentrasi)

Tercapainya kemampuan menguasai konsentrasi dan mendalaminya tanpa harus mengalami gangguan selama mungkin.

2.2.7 Dhyana (Meditasi)

Saat pikiran telah mampu fokus pada satu titik tanpa terganggu dalam jangka waktu panjang, sementara tubuh dan napas telah bergabung dan menjelma menjadi satu kesatuan.

2.2.8 Samadhi (Realisasi Diri)

Inilah titik kulminasi dari pencapaian yoga. Sebuah pencapaian spiritual dan rasa damai yang hakiki. Disinilah tercapai esensi sesungguhnya dari yoga.

2.1.3 Prinsip Prenatal Yoga

Prinsip yang perlu diperhatikan, dalam pelaksanaan prenatal yoga menurut Pratigny (2014) adalah sebagai berikut:

a. Napas dengan penuh kesadaran

Napas yang dalam dan teratur bersifat menyembuhkan dan menenangkan. Melalui teknik pernapasan yang benar, sang Ibu akan lebih dapat mengontrol pikiran dan tubuhnya.

b. Gerakan yang lembut dan perlahan

Gerakan yang lembut dan mengalir akan membuat tubuh ibu lebih luwes sekaligus kuat. Gerakan prenatal yoga fokus pada otot-otot dasar panggul, otot panggul, pinggul, paha, dan punggung.

c. Relaksasi dan meditasi

Dengan relaksasi dan meditasi, seluruh tubuh dan pikiran ibu dalam kondisi yang relaks, tenang, dan damai.

d. Ibu dan bayi

Prenatal yoga meluangkan waktu spesial dan meningkatkan bonding antara ibu dan calon bayi. Jika ibu bahagia dan relaks, bayi pun akan merasakan hal yang sama.

2.1.4 Manfaat Prenatal Gentle Yoga

Hasil penelitian terbanyak menunjukkan bahwa yoga merupakan cara yang aman dan efektif untuk meningkatkan aktivitas fisik, terutama kekuatan, fleksibilitas, dan keseimbangan. Sejumlah bukti menunjukkan bahwa latihan yoga yang teratur bermanfaat untuk orang yang memiliki tekanan darah tinggi, penyakit jantung, sakit dan nyeri punggung bawah-depresi serta stress. Yoga merupakan salah satu cara untuk membantu menyiapkan persalinan dan kesehatan janin (Astuti *et al.*, 2017).

Yoga dapat menurunkan denyut jantung dan tekanan darah serta komplikasi hipertensi akibat kehamilan, mengurangi kejadian pertumbuhan janin terhambat dan prematuritas, memberikan kontribusi untuk menurunkan insiden hipertensi akibat kehamilan, serta retardasi pertumbuhan intrauterine dan prematuritas. Mekanisme yang mendasari hal tersebut yaitu adanya stimulasi reseptor selama yoga. Merangsang reseptor meningkatkan penurunan kortisol, meningkatkan serotonin, dan mengurangi rasa sakit. Penurunan kortisol ini penting karena kortisol negatif mempengaruhi fungsi kekebalan tubuh dan prediktor prematuritas. Prediktor prematuritas yaitu yoga, akan membuat ibu hamil lebih relaks dimana kondisi ibu hamil yang relaks ini sangat baik untuk pertumbuhan janin. Jika ibu mengalami stress, maka tubuh

mengeluarkan hormone kortisol yang dapat mengganggu pertumbuhan janin (Astuti *et al.*, 2017).

Ibu yang mengalami kecemasan dan stress, sinyalnya berjalan melalui HPA (*Hipotalamo-Pituitary-Adrenal*) yang dapat menyebabkan lepasnya hormone stress antara lain ACTH (*Adrenocorticotropic Hormone*), *kortisol*, dan *katekolamin*. Lepasnya hormon-hormon stress tersebut mengakibatkan terjadinya vasokonstriksi sistemik, termasuk diantaranya konstriksi vasa utero plasenta yang menyebabkan gangguan aliran darah di dalam rahim, sehingga transportasi oksigen ke dalam miometrium terganggu dan mengakibatkan lemahnya kontraksi otot rahim. Lemahnya kontraksi otot tersebut menyebabkan proses persalinan semakin lama sehingga janin dapat mengalami kegawatan (*fetal distress*) (Amalia *et al.*, 2020).

Yoga dalam kehamilan merupakan latihan untuk peregangan, pemusatan pikiran, dan fokus pernapasan. Menurut Aprillia (2020), yoga selama hamil aman dan banyak manfaatnya bagi ibu hamil dan bayinya, antara lain :

a. Secara Fisik

- 1) Membuat ibu hamil tetap bugar selama masa kehamilan.

Yoga adalah cara yang baik untuk membentuk postur tubuh.

Jika postur tubuh ibu hamil seimbang dan selaras (*align*),

bisa dipastikan ibu hamil akan terbebas dari berbagai

keluhan ketidaknyamanan yang biasa diderita ibu hamil lainnya. Berbagai posisi yoga juga dapat menyehatkan organ-organ dalam tubuh karena pada dasarnya yoga bisa menjadi sarana terapi.

2) Membantu ibu hamil menjadi rileks.

Dengan melakukan prenatal yoga, paling tidak anda melatih diri, napas, dan tubuh anda meraih mindfulness dan melatih pikiran anda agar tetap rileks, tenang, selaras dengan gerakan lembut yang anda lakukan.

3) Meningkatkan kepercayaan diri dan citra tubuh.

Berlatih yoga bisa meningkatkan keyakinan dan stabilitas fisik, mental, dan emosi anda. Tubuh anda pun menjadi lebih kuat dan gesit.

4) Memperbaiki sikap tubuh.

Berlatih yoga mampu membantu memperbaiki sikap tubuh anda dalam kehidupan sehari-hari dan sangat bermanfaat saat masa kehamilan. Dengan posisi dan sikap tubuh yang baik selama masa kehamilan, bisa dipastikan posisi bayi anda pasti lebih optimal.

5) Menyeimbangkan dan menstabilkan tubuh ibu hamil.

Saat hamil, hormon relaksin banyak diproduksi oleh tubuh. Dengan melakukan yoga, otot-otot anda menjadi lebih kenyal dan elastis. Sendi anda pun lebih mudah bergerak.

Untuk itu, sangat penting untuk menjaga keseimbangan otot karena jika tidak justru berpotensi menciptakan keluhan, bahkan cedera.

6) Memperbaiki pola napas ibu hamil.

Pola napas yang baik bergantung pada sikap tubuh yang baik. Ketika panggul dan tulang belakang berada dalam posisi seimbang dan bahu dalam kondisi rileks, rongga dada dapat memperluas kapasitasnya dengan mudah sehingga pernapasan tidak dibatasi. Ini menjamin aliran oksigen yang baik bagi bayi.

7) Mengurangi dan menghilangkan keluhan yang dirasakan selama masa kehamilan.

Ketika rajin berlatih *prenatal gentle yoga* dan telah terbiasa, akan menemukan gerakan yang dapat meminimalkan bahkan menghilangkan ketidaknyamanan yang sering kali dirasakan selama masa kehamilan, seperti nyeri di pinggul atau tulang rusuk, kram di kaki, sakit kepala, *morning sickness*, sakit punggung, sakit pinggang, *weak bladder*, *heartburn*, konstipasi, dan lain-lain.

8) Meningkatkan dan melancarkan peredaran oksigen ke seluruh tubuh.

Sirkulasi oksigen dan darah anda tergantung pada kondisi otot-otot anda. *Prenatal gentle yoga* dapat membantu

memastikan bahwa bayi mendapatkan semua yang diperlukan untuk tumbuh sehat dan kuat karena posisi yoga dapat membantu memperlancar peredaran oksigen, nutrisi, dan vitamin dari makanan ke janin.

9) Membantu mempersiapkan proses kelahiran bayi.

Prenatal gentle yoga akan membantu ibu hamil berfokus pada pernapasan dan kesadaran tubuh, mengurangi kecemasan, dan mengajarkan ibu hamil untuk beradaptasi dengan situasi baru, sekaligus memperkuat dan mengendurkan otot-otot yang digunakan saat melahirkan.

10) Memperkuat otot punggung.

Berlatih *prenatal gentle yoga* bisa membuat otot punggung lebih kuat untuk menyangga beban kehamilan dan menghindari cedera punggung atau sakit pinggang.

11) Melatih otot dasar panggul.

Otot dasar panggul atau perineum berfungsi sebagai otot kelahiran untuk menyangga beban kehamilan juga menyangga kandung kemih dan usus besar. Semakin elastis otot dasar panggul, semakin mudah untuk menjalani proses kelahiran sehingga semakin cepat pula proses pemulihan pasca-melahirkan.

12) Meningkatkan kualitas tidur.

Banyak ibu hamil merasa kesulitan tidur karena stress, aktivitas janin, atau karena perut semakin membesar sehingga terasa kurang nyaman. Berlatih yoga membantu untuk rileks sehingga bisa meningkatkan kualitas tidur.

b. Secara Mental

1) Menenangkan dan menfokuskan pikiran.

Prenatal gentle yoga bisa menjadi media *self-help* yang akan membantu anda saat dilanda kecemasan dan ketakutan.

2) Menghemat energi dan menjaga kenyamanan selama bersalin.

Teknik pernapasan dalam *prenatal gentle yoga* membuat ibu hamil mampu beristirahat sejenak pada saat jeda antara dua kontraksi untuk mengumpulkan energi.

3) Membuat ibu hamil merasa nyaman dan rileks sepanjang kehamilan dan saat melahirkan.

Prenatal gentle yoga membantu menjaga otot-otot tubuh tetap rileks saat melahirkan.

4) Mengurangi stress.

Banyak ibu hamil merasa stress, terutama ketika hamil untuk pertama kalinya. Kecemasan, keraguan, kekhawatiran, dan emosi negatif lain bisa dilepaskan dengan *prenatal gentle yoga*.

c. Secara Spiritual

- 1) Meningkatkan ikatan batin dengan janin dalam kandungan.
- 2) Meningkatkan ketenangan dan ketenteraman batin selama menjalani kehamilan.
- 3) Memandang segala sesuatu secara apa adanya, membantu mengurangi rasa takut.
- 4) Meningkatkan *inner peace*, penerimaan diri, dan kepasrahan saat melewati semua kesulitan dalam proses kehamilan dan melahirkan.
- 5) Meningkatkan kemampuan untuk merasa bahagia

Menurut Astuti *et al.* (2017) disebutkan pada kelas yoga ibu diajarkan:

- a. Teknik pernapasan, salah satu teknik utama yang bermanfaat untuk menyeimbangkan energi tubuh dan pikiran. Selain itu, juga sebagai komunikasi ibu dengan bayi. Bernapas dalam dan perlahan dikeluarkan melalui hidung, dapat menggunakan teknik yang berbeda atau dengan cara mendengung, saat mengembuskan napas akan keluar mendengung panjang seperti dengungan lebah (pernapasan lebah). Teknik pernapasan dalam yoga membantu mengelola napas yang teratur, serta berguna saat persalinan.
- b. Seni bernapas saat persalinan. Bernapas secara teratur dan relaks memberikan proses persalinan yang nyaman, serta

meningkatkan suplai oksigen bagi janin. Cara bernapas yang benar berkaitan langsung dengan pengaturan kondisi tubuh ibu saat persalinan.

- c. Gerakan. Peregangan yang lembut untuk leher dan lengan. Postur tubuh saat yoga berdiri, duduk, dan berbaring dengan gerakan yang lembut ke posisi yang berbeda untuk mengembangkan kekuatan, fleksibilitas, dan keseimbangan.
- d. Relaksasi. Di akhir sesi yoga, relaksasi dapat dilakukan dengan melemaskan otot untuk melancarkan aliran darah dan mengembalikan kesegaran serta memperbaharui energi, mendengarkan bunyi pernapasan sendiri, serta merasakan sensasi, pikiran dan emosi, atau kata-kata pernyataan, kesadaran diri, dan ketenangan batin.

2.2 Konsep Teori Kecemasan

2.2.1 Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Individu yang merasa cemas akan merasa tidak nyaman atau takut, namun tidak mengetahui alasan kondisi tersebut terjadi. Kecemasan tidak memiliki stimulus yang jelas yang dapat diidentifikasi (Videbeck, 2012).

Cemas (ansietas) merupakan sebuah emosi dan pengalaman subjektif yang dialami seseorang dan berhubungan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya (F & Y, 2012).

Kecemasan menurut Sullivan merupakan pengaruh pendidikan yang paling besar sepanjang hayat, disalurkan mula-mula oleh pelaku keibuan kepada bayinya. Jika ibu mengalami kecemasan, dia akan menyatakannya pada wajahnya, irama katanya, dan tingkah lakunya, dan bayi akan terinduksi sehingga merasakan kecemasan seperti yang dirasakan ibunya (Alwisol, 2018).

2.2.2 Tingkat Kecemasan

Terdapat empat tingkat kecemasan menurut (Videbeck, 2012), yaitu:

- a. Ansietas ringan, berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari. Ansietas ringan merupakan perasaan bahwa ada sesuatu yang berbeda dan membutuhkan perhatian khusus. Stimulasi sensoris meningkat dan dapat membantu memusatkan perhatian untuk belajar menyelesaikan masalah, berpikir, bertindak, merasakan dan melindungi diri sendiri.
- b. Ansietas sedang, merupakan perasaan yang mengganggu bahwa ada sesuatu yang benar-benar berbeda yang menyebabkan agitasi atau gugup. Hal ini memungkinkan individu untuk memusatkan perhatian pada hal yang penting dan mengesampingkan hal lain. Kecemasan tingkat ini mempersempit lahan persepsi.
- c. Ansietas berat, dapat dialami ketika individu yakin bahwa ada sesuatu yang berbeda dan terdapat ancaman, sehingga individu

lebih fokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik dan tidak berpikir tentang hal yang lainnya.

- d. Ansietas sangat berat, merupakan tingkat tertinggi ansietas dimana semua pemikiran rasional berhenti yang mengakibatkan respon *fight, fight*, atau *freeze*, yaitu kebutuhan untuk pergi secepatnya, tetap di tempat dan berjuar atau tidak dapat melakukan apapun. Ansietas sangat berat berhubungan dengan terperangah, ketakutan dan teror.

2.2.3 Pengukuran Tingkat Kecemasan

Tingkat kecemasan dapat terlihat dari manifestasi yang ditimbulkan oleh seseorang. Menurut Saputro & Fazrin (2017) alat ukur kecemasan terdapat beberapa versi, antara lain:

- a. *Zung Self Rating Anxiety Scale*

Zung Self Rating Anxiety Scale dikembangkan oleh W.K. Zung tahun 1971 merupakan metode pengukuran tingkat kecemasan. Skala ini berfokus pada kecemasan secara umum dan koping dalam menangani stress. Skala ini terdiri dari 20 pertanyaan dengan 15 pertanyaan tentang peningkatan kecemasan dan 5 pertanyaan tentang penurunan kecemasan.

- b. *Hamilton Anxiety Scale*

Hamilton Anxiety Scale (HAS) disebut juga dengan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), pertama kali dikembangkan oleh Max Hamilton pada tahun 1956, untuk mengukur semua tanda

kecemasan baik psikis maupun somatik. HARS terdiri dari 14 item pertanyaan untuk mengukur tanda adanya kecemasan pada anak dan orang dewasa. HARS telah distandarkan untuk mengevaluasi tanda kecemasan pada individu yang sudah menjalani pengobatan terapi, setelah mendapatkan obat antidepresan dan setelah mendapatkan obat psikotropika.

Menurut Milgrom & Gemmill (2015) ukuran spesifik kecemasan selama kehamilan tersedia, meskipun terkadang ada tumpang tindih antara konseptual dan ukuran kekhawatiran terkait kehamilan, stres, dan kesusahan, yang sering mencakup item afektif tipe kecemasan. Sebagai contoh, tinjauan pengukuran stres kehamilan mengidentifikasi 15 kuesioner yang secara luas termasuk dalam pengukuran stresor, pengukuran respons emosional, atau pengukuran multidimensi. Tiga ukuran kecemasan terkait kehamilan diuraikan secara singkat dalam teks berikut.

a. *Pregnancy-Related Anxiety Questionnaire (PRAQ)*

Pregnancy-Related Anxiety Questionnaire adalah skala terpanjang yang tersedia dengan 55 item yang mencakup lima subskala takut melahirkan (9 item), takut melahirkan anak cacat (6 item), kekhawatiran tentang hubungan pasangan (11 item), dan ketakutan akan perubahan (8 item). Tanggapan dinilai pada skala likert dari 1 sampai 7 memberikan kemungkinan kisaran 55 sampai 385. Keandalan internal baik, tetapi tidak ada

informasi psikometri lain yang tersedia. 34 item pendek dan 10 item versi telah dikembangkan menggunakan analisis faktor dengan tiga subskala yang diidentifikasi: takut lahir ("saya khawatir tentang nyeri kontraksi dan nyeri saat melahirkan"), takut melahirkan anak cacat ("saya khawatir bahwa bayi saya akan menjadi abnormal"), dan kekhawatiran terkait kehamilan tentang penampilan seseorang ("saya khawatir tentang fakta bahwa saya tidak akan mendapatkan kembali bentuk tubuh saya setelah melahirkan"). Versi yang lebih pendek dari PRAQ dikaitkan dengan stres yang dirasakan, kerepotan, dan penggunaan alkohol selama kehamilan.

b. *Pregnancy Anxiety Scale (PAS)*

Pregnancy Anxiety Scale adalah kuesioner singkat dan retrospektif dari 10 item yang mengukur kecemasan tentang kehamilan, (3 item misalnya "apakah Anda takut jatuh dan melukai bayi Anda?"), melahirkan (4 item misalnya "apakah Anda takut rasa sakit saat melahirkan akan menjadi buruk?"), atau berada di rumah sakit (3 item misalnya "apakah kamu takut sendirian di rumah sakit?"). tanggapan benar/salah memberikan kemungkinan kisaran 0-10. Skala diekstraksi dari 25 item menggunakan analisis faktor konfirmatori. Meskipun skala tersebut telah digunakan dalam beberapa penelitian berikutnya, sangat sedikit informasi yang dapat membuat ketagihan tentang

reliabilitas dan validitas yang tersedia. Juga tidak ada informasi tentang batas optimal atau titik di mana kecemasan menjadi bermakna secara klinis.

2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Secara umum, terdapat dua faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dibagi menjadi dua jenis, yaitu kepercayaan tentang persalinan dan perasaan menjelang persalinan. Selain faktor internal, faktor eksternal juga dibagi menjadi dua jenis, yaitu informasi dari tenaga kesehatan dan dukungan suami.

2.3 Perubahan Psikologis Selama Kehamilan

Kesehatan psikologis didefinisikan oleh Argyle sebagai keadaan tanpa ansietas, depresi, atau gejala seperti yang dialami individu akibat berbagai bentuk gangguan psikologis, selanjutnya dijelaskan bahwa terdapat penelitian yang diselenggarakan oleh *Health Education Authority*, yang menggali pengalaman, perasaan, dan kekhawatiran wanita dalam berbagai tahap kehamilan (Pratiwi & Rusinani, 2020).

Selama tiga bulan pertama kehamilan, terbukti bahwa wanita mengekspresikan kecemasan atau ansietas tertentu, terutama yang berkenaan dengan persalinan, menjadi orang tua, kesehatan bayi, saran yang bertentangan (terutama mengenai mitos-mitos seputar kehamilan) dan kekhawatiran mengenai keguguran (Pratiwi & Rusinani, 2020).

Wanita hamil memiliki kondisi yang sangat rapuh. Mereka sangat takut akan kematian baik pada dirinya sendiri maupun bayinya. Mereka cemas akan hal-hal yang tidak dipahami, karena mereka merasa tidak dapat mengendalikan tubuhnya dan kehidupan yang mereka jalani sedang dalam suatu proses yang tidak dapat berubah kembali. Hal ini membuat sebagian besar wanita menjadi tergantung dan beberapa lainnya menjadi lebih menuntut (Pratiwi & Rusinani, 2020).

2.3.1 Perubahan Psikologis Trimester I

Pada trimester pertama sering timbul rasa cemas bercampur rasa bahagia, rasa sedih, rasa kecewa, sikap penolakan, ketidakyakinan atau ketidakpastian, sikap ambivalen (bertentangan), perubahan seksual, fokus pada diri sendiri, stress dan guncangan psikologis sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman dan pertengkaran (Pieter & Lubis, 2013).

2.3.2 Perubahan Psikologis Trimeseter II

Bentuk perubahan psikologi ibu hamil pada trimester kedua seperti rasa khawatir, perubahan emosional dan menjadi peningkatan libido. Trimester kedua kehamilan dibagi menjadi dua fase yaitu fase *pre-quickening* (sebelum gerakan janin dirasakan oleh ibu) dan fase *post-quickening* (setelah gerakan janin dirasakan oleh ibu) (Pieter & Lubis, 2013).

Fase *Pre-Quickening* masa dimana ibu hamil mengevaluasi aspek-aspek yang terjadi selama hamil. Ibu hamil akan mengetahui sejauh mana hubungan interpersonalnya dan sebagai dasar-dasar pengembangan interaksi sosialnya dengan bayi yang akan dilahirkannya. Perasaan menolak tampak dari sikap negatif ibu yang tidak memedulikannya, mengabaikannya, bahkan pada beberapa kasus ibu tega membunuh. Pada fase ini juga memungkinkan ibu sedang mengembangkan identitas keibuannya. Evaluasi ini berfungsi untuk melihat perubahan identitas ibu yang semula menerima kasih sayang kini menjadi pemberi kasih sayang (persiapan menjadi ibu) (Pieter & Lubis, 2013).

Pada fase *post-quickening*, maka identitas keibuan semakin jelas. Ibu akan focus pada kehamilannya dan mempersiapkan diri untuk menghadapi peran baru sebagai seorang ibu. Pada wanita multigravida peran baru menggambarkan bagaimana dia menjelaskan hubungan dengan anaknya yang lain dan bagaimana jika dia harus meninggalkan rumah untuk sementara waktu di saat proses persalinan. Gerakan bayi membuat ibu membangun pengertian bahwa bayinya adalah makhluk hidup yang nanti harus terpisah dari dirinya (Pieter & Lubis, 2013).

Selama fase trimester kedua kehidupan psikologi ibu hamil tampak lebih tenang, namun pada fase trimester ini perhatian ibu mulai beralih pada perubahan bentuk tubuh, kehidupan seks, keluarga dan hubungan batiniah dengan bayi yang dikandungnya, serta peningkatan kebutuhan untuk dekat dengan figur ibu, melihat, dan meniru peran ibu. Pada masa ini juga sifat ketergantungan ibu kepada pasangannya semakin meningkat seiring dengan pertumbuhan janinnya (Pieter & Lubis, 2013).

2.3.3 Perubahan Psikologis Trimester III

Pada fase trimester ketiga perubahan-perubahan psikologis pada ibu hamil semakin kompleks dan meningkat dari trimester sebelumnya. Hal ini dikarenakan kondisi kehamilan yang semakin membesar. Beberapa kondisi psikologis yang terjadi pada trimester ketiga, antara lain rasa tidak nyaman, perubahan emosional seperti perasaan khawatir, rasa takut, bimbang, dan ragu-ragu (Pieter & Lubis, 2013).

2.4 Penatalaksanaan Kecemasan pada Ibu Hamil

Menurut Hamilton (1995) dalam karya ilmiah (Sari, 2016) penatalaksanaan kecemasan pada ibu hamil perlu dilakukan untuk menumbuhkan perasaan tenang, aman, dan nyaman sehingga dapat mengurangi kecemasan. Kehamilan bagi sebagian wanita mungkin dianggap sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan sehingga tidak

dapat diterima dengan baik. Oleh karena itu, dibutuhkan coping yang dapat dijadikan kekuatan oleh ibu hamil agar dapat beradaptasi menyelesaikan masalah dan mengatasi stress sehingga dapat menjadi pengalaman untuk di masa depan jika terjadi hal yang sama.

Beberapa upaya dapat dilakukan untuk meringankan kecemasan pada ibu hamil, antara lain :

- a. Pendidikan kesehatan
- b. Hypnobirthing
- c. Yoga
- d. Relaksasi
- e. Musik Lullabies