



LAPORAN PENELITIAN

Penyusun:

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN DAN
PENDIDIKAN PROFESI BIDAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

LAPORAN PENELITIAN HIBAH INTERNAL



PENGARUH RELAKSASI DAN MEDITASI TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III

TIM PENGUSUL

Rachmawati Ika S., S.ST., M.Kes

(0723117502)

Nova Elok M., S.ST., M.Keb

(0708118702)

Siti Alfiyah

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

TAHUN 2020/2021

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Pengaruh relaksasi dan meditasi terhadap kecemasan ibu hamil TM III

Skema :

Jumlah Dana : Rp. 6.700.000,-

Ketua Peneliti

Nama Lengkap : Rachmawati Ika Sukarsih, S.ST., M.Kes

a. NIDN : 0723117502

b. Jabatan Fungsional : Asisten ahli

c. Program Studi : S1 Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan

d. Nomor Hp : 085648397056

e. Alamat email : Ika.rachmawatiarif2311@gmail.com

Anggota Peneliti (1)

a. Nama Lengkap : Nova Elok M., S.ST., M.Keb

b. NIDN : 0708118702

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya

Anggota Peneliti (2)

c. Nama Lengkap : Raudhatul Hikmah

d. NIDN : -

e. Instansi : RSI darus syifa Surabaya

Anggota Mahasiswa (1)

a. Nama Lengkap : Laelul Monalisa

b. NIM : 20201664007

c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya

Anggota Mahasiswa (2)

a. Nama Lengkap : Venna Nurul Ardita

b. NIM : 20201664016

c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya

Surabaya, 6 Oktober 2020

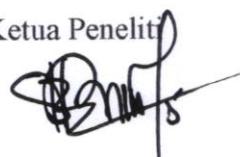
Mengetahui

Dekan FIK UMSurabaya



Dr. Mundakir, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0023037401

Ketua Peneliti



Rachmawati Ika Sukarsih, S.ST., M.Kes
NIDN. 0723117502

Menyetujui,
Ketua LPPM UMSurabaya



Dr. Sujinah, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0730016501

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan hidayah Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan tesis ini yang berjudul “Pengaruh Relaksasi dan Meditasi terhadap kecemasan ibu hamil trimester 3” sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan tugas Tri Dharma Perguruan Tinggi.

Dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat :

1. Dr. dr. Sukadiono, M.M., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya, yang telah memberikan persetujuan dan fasilitas kegiatan penelitian melalui LPPM yang terus semakin berkembang.
2. Dr. Sujinah, M.Pd, sebagai Ketua LPPM Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah mengkoordinasi dan sebagai penanggungjawab kegiatan penelitian ini.
3. Dr. Mundakir, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan persetujuan penelitian ini.
4. Semua pihak yang terlibat dalam penyelesaian penulisan laporan hasil penelitian ini.

Semua bantuan baik secara materi maupun dukungan moril semoga diterima sebagai amal shalih.

Penulis menyadari bahwa penulisan laporan akhir penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan, maka segala saran dan kritik yang bersifat membangun dari semua pihak sangat penulis harapkan.

Penulis berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat untuk semua pihak. Penulis mohon ma’af yang sebesar-besarnya jika ada kesalahan selama penyusunan laporan ini.

Surabaya, Oktober 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
INTISARI.....	v
BAB I PENDAHULUAN	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	3
BAB III TUJUAN DAN MANFAAT	14
BAB IV METODE PENELITIAN	15
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	17
BAB VI PENUTUP	27
DAFTAR PUSTAKA	

ABSTRAK

Objective: *To determine the effect of relaxation and meditation on the anxiety of third-trimester pregnant women*

Methods: *This study uses a quasy experimental design with pre-test and post-test. The sample used in this study comprised ten respondents through the total sampling technique. This research was conducted in October 2020. The research instrument used in this study used the Numerical Rating Scale (NRS) observation sheet, standard operating procedure (SOP) relaxation and standard operating procedure (SOP) meditation. The data obtained were then analysed using paired t-test and independent-test statistics to determine the effect of the two interventions on anxiety in third-trimester pregnant women*

Results: *Most mothers in the relaxation and meditation group were aged 26- 35 years, namely seven people (70.0%) and eight people (80.00%). Based on parity, the number of primiparas and multiparas (50.00%) in the relaxation group was the same. Based on education, most mothers had secondary education in the relaxation group, namely five people (50.00%), and in the meditation group, there were eight people (80.00%). Based on occupation, most pregnant women did not work in the relaxation group, namely six people (60.00%). In the meditation group, the number was the same between working and non-working mothers (50.00%). This study showed that the mean difference in the relaxation group was 14.4142, while the mean difference in the meditation group was 34.224, $t = -5.316$ and $p=0.000$. The mean difference in the meditation group was more significant than in the relaxation group and $p=0.000$*

Conclusion: *There is a significant difference in the effect of relaxation and meditation on anxiety levels in third-trimester pregnant women. Based on the results of this analytical test, meditation is more effective than relaxation in reducing anxiety levels in third-trimester pregnant women at RSI Darus Syifa', Surabaya.*

Keywords: *Relaxation, Meditation, Anxiety, Pregnant Women*

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada umumnya, Wanita hamil sering mengalami tantangan dalam beradaptasi dengan perubahan fisik, mental, dan sosial yang berhubungan dengan perkembangan kehamilan. Hal ini dapat memicu respon stres psikologis dan fisiologis. Respon stres yang meliputi gejala depresi dan kecemasan dapat memicu terjadinya prematur dan berat badan lahir rendah (Purwaningsih, 2020). Stres fisiologis yang tinggi dapat memicu kelahiran prematur karena sekresi kortisol yang tinggi dapat mengganggu regulasi hormonal plasenta dan janin (Kusaka et al., 2016).

Kecemasan adalah kondisi takut yang menimbulkan rasa khawatir, perasaan yang tidak tentu, ataupun tidak berdaya, serta kondisi emosi yang tidak stabil. Perasaan takut sering dialami wanita saat kehamilan dan saat menjelang proses persalinan (Ismail, 2014). Semakin bertambahnya usia kehamilan trimester III, maka beban psikologi yang dirasakan semakin bertambah. Wanita hamil yang mengalami kecemasan berlebihan semakin berisiko mengalami persalinan abnormal yang pada akhirnya dapat memicu komplikasi, bahkan kematian ibu dan janin (Salafas et al., 2016). Olahraga yang disarankan bagi ibu hamil dalam mengatasi kecemasan secara nonfarmakologis yaitu prenatal yoga, meditasi, relaksasi. Meditasi merupakan salah satu upaya untuk memperbaiki kondisi stress dan menghilangkan masalah psikososial. Meditasi merupakan salah satu metode untuk menyatukan pikiran sehingga akhirnya dapat merealisasikan Tuhan dalam diri yang bertujuan untuk mengembangkan pikiran seseorang menuju terwujudnya kemurnian pikiran berupa pembersihan pikiran dari kekotoran batin rintangan-rintangan lainnya seperti hawa nafsu, ketegangan, kecemasan, kekhawatiran, keraguan, keinginan jahat. Meditasi yang dilakukan dapat menyebabkan pikiran semakin fokus dan relaks (Suristyawati et al., 2019).

Sebagian besar ibu hamil memilih meditasi karena mudah dilakukan, meditasi juga dapat menjadi terapi kejiwaan tanpa menggunakan obat-obatan kimia yang dapat mengganggu kehamilan. Meditasi kini sudah banyak dimanfaatkan sebagai terapi komplementer. Maka banyak berkembang center yoga yang

menawarkan meditasi untuk mengatasi kecemasan ibu hamil (Indirawaty et al., 2018). Selain itu, salah satu intervensi yang telah terbukti secara efektif untuk mengurangi kecemasan dan telah sering digunakan adalah teknik relaksasi (Retnowati, 2011).

Ketegangan merupakan kontraksi serabut otot skeletal, sedangkan relaksasi merupakan perpanjangan serabut otot tersebut (Hamzah et al., 2017). Pada waktu orang mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem syaraf simpatetis, sedangkan pada waktu rileks yang bekerja adalah sistem syaraf parasimpatetis. Relaksasi berusaha mengaktifkan kerja syaraf parasimpatetis (Decker et al., 2019; Ravinder et al., 2014).

Keadaan rileks menurunkan aktivitas amygdala, mengendurkan otot, dan melatih individu mengaktifkan kerja sistem syaraf parasimpatetis sebagai counter aktivitas sistem syaraf simpatetis (Bell & Ross, 2014). Beberapa penelitian menunjukkan efektivitas teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan pada berbagai macam subjek seperti ibu yang menyusui pertama kali (Procelli, 2005), mahasiswa (Fu, 2008), penderita penyakit jantung (Lovarini & Wakely, 2007; Yu et al., 2007), penderita migraine (Penzien et al., 2002), penderita hipertensi (Vocks et al., 2004), penderita stroke (Mead et al., 2007). Selain itu, relaksasi untuk mengatasi kecemasan ibu hamil juga sudah banyak dibuktikan keberhasilannya (Chambers, 2007; Saisto et al., 2006; Teixeira et al., 2005). Beberapa penelitian di Indonesia juga telah membuktikan efektivitas teknik relaksasi untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil (Sari, 2009; Wulandari, 2006; Ningrum, 2009). Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan di atas, maka perlu dilakukan penelitian dengan topik “Pengaruh Relaksasi dan Meditasi Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalahnya yaitu, apakah ada pengaruh relaksasi dan meditasi terhadap keemasan pada ibu hamil Trimester III?

BAB 2

TINJAUAN TEORI

2.1. Kecemasan Menghadapi Persalinan

2.1.1 Definisi

Kecemasan Menghadapi Persalinan Menurut kamus besar bahasa Indonesia kecemasan berasal dari kata “cemas” yang artinya risau hati (karena khawatir, takut); gelisah (KBBI, 2005). cemas ialah perasaan was-was, rasa tak tenang, karena khawatir, takut dan gelisah. Sedangkan makna umum dari kecemasan menurut kamus psikologi adalah kondisi umum yang buram dan tidak menyenangkan disertai ciri-ciri takut terhadap sesuatu hal, rasa getar, menekan dan tidak nyaman (Reber & Reber, 2016). Gangguan kecemasan merupakan suatu gangguan yang memiliki ciri kecemasan atau ketakutan yang tidak realistis, juga rasional, dan tidak dapat secara intensif ditampilkan dengan cara-cara yang jelas. Sigmund Freud mengemukakan bahwa yang disebut cemas adalah suatu keadaan perasaan dimana individu merasa lemah sehingga tidak berani serta tidak mampu untuk bersikap dan bertindak secara rasional sesuai dengan yang seharusnya (Wiramihardja, 2015). Nietzsche, berpendapat bahwa kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologi. Muchlas, mendefinisikan istilah kecemasan sebagai sesuatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman (Ghufron & Risnawati, 2012).

Maharani & Fakhurrozi (2014) kecemasan merupakan suatu pengalaman emosional yang timbul karena adanya ancaman yang tidak jelas penyebabnya, baik itu ancaman yang berasal dari luar maupun dari dalam individu itu sendiri. Menurut Sondakh kecemasan merupakan suatu reaksi yang menunjukkan terhadap bahaya yang memperingatkan orang dari dalam, secara naluri, terdapat bahaya dan orang yang bersangkutan mungkin kehilangan kendali dalam situasi tersebut. Penyebab rasa cemas adalah perasaan bersalah akibat dari suatu tindakan yang seseorang perbuat dengan menghasilkan sesuatu yang tidak diharapkan, selain itu rasa takut akan sesuatu hal terjadi pada diri sendiri menyebabkan seseorang akan menjadi cemas (Rinata & Andiyani, 2018).

Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan (Meihartati, dkk.,2018). Menurut Mochtar persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan urin) yang telah cukup bulan atau dapat hidup di luar kandungan melalui jalan lahir atau bukan jalan lahir, dengan bantuan atau tanpa bantuan, kemudian menurut Bobak persalinan adalah proses membuka dan menipisnya serviks dan janin turun kealam jalan lahir (Mutmainnah, dkk., 2017). Sedangkan menurut Fazdria & Harahap (2014) Persalinan adalah peristiwa yang alami dan normal, tetapi tidak menutup kemungkinan persalinan juga dapat terjadi secara abnormal. Proses persalinan yang mengakibatkan terjadinya aspek-aspek psikologis sehingga dapat menimbulkan berbagai macam masalah psikologi salah 17 satunya ialah kecemasan. Kecemasan merupakan perasaan yang paling umum dirasakan dan dialami oleh ibu hamil menjelang persalinan. Kecemasan yang sering terjadi pada ibu hamil saat menjelang persalinan yaitu merasa cemas dalam menghadapi proses persalinan ataupun pada masa perawatan dan penyembuhan.

Sari & Novriani (2017) mengatakan bahwa kecemasan menghadapi persalinan terutama kehamilan anak pertama berkaitan dengan emosi ibu yang berpengaruh pada proses persalinan. Kecemasan yang terjadi pada ibu menghadapi persalinan anak pertama disebabkan karena adanya ketidak stabilan psikologis yang ibu rasakan. Aprilia (2010) kecemasan yang paling sering dialami dan dirasakan oleh ibu hamil dimasa persiapan menghadapi persalinan adalah dengan munculnya ketakutan yang tidak diketahui, karena ibu hamil sendiri sering tidak tahu apa yang akan terjadi pada saat proses persalinan. Murni & Suherni (2014) kecemasan yang dialami oleh ibu hamil biasanya disebabkan karena persepsi ibu kurang tepat mengenai proses persalinan. Persalinan dipersepsikan sebagai proses yang menakutkan sehingga bisa menimbulkan rasa sakit yang luar biasa atau dengan kata lain munculnya ketakutan-ketakutan yang dialami oleh ibu hamil anak pertama karena belum pernah memiliki pengalaman mengenai persalinan. Kecemasan yang dialami para ibu hamil anak pertama menjelang persalinan menurut Keswamas yaitu mulai dari kecemasan bayi yang lahir akan prematur, cemas terhadap perkembangan janin di dalam rahim, cemas terhadap kematian bayinya, cemas bayinya terlahir dengan keadaan cacat, cemas terhadap proses persalinan, cemas

terhadap kemungkinan komplikasi saat persalinan, dan yang terakhir ibu merasa cemas terhadap rasa nyeri saat menghadapi persalinan (Walangadi, dkk.,2014). Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi persalinan yaitu merupakan pengalaman emosional yang tidak stabil yang dialami oleh ibu sehingga membuat adanya ancaman yang tidak jelas penyebabnya dan kemudian berpengaruh pada proses persalinan yang akan dihadapi oleh ibu hamil.

2.1.2 Aspek-Aspek Kecemasan

Deffenbacher dan Hazaleus mengemukakan bahwa aspek-aspek kecemasan, meliputi hal-hal dibawah ini (Ghufron & Risnawati, 2012).

1. Kekhawatiran (worry) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negative bahwa ia lebih jelas dibandingkan dengan temantemannya.
2. Emosionalitas (imisionality) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebardebar, keringat dingin, dan tegang.
3. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (task generated interference) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

Kemudian aspek kecemasan menurut Shah (Ghufron & Risnawati, 2014) terbagi menjadi tiga aspek yaitu:

1. Aspek fisik, seperti pusing, sakit kepala, tangan mengeluarkan keringat menimbulkan rasa mual pada perut, mulut kering, grogi dan lain-lain.
2. Aspek emosional, seperti timbulnya rasa panik dan rasa takut
3. Aspek mental atau kognitif, seperti timbulnya gangguan terhadap perhatian dan memori, rasa khawatir ketidak karuanan dalam berfikir, dan bingung

Gejala aspek-aspek kecemasan (Hidayah& Atmoko, 2014).

1. Aspek kognitif: sulit konsentrasi, pikiran membingungkan, pikiran yang mengganggu selalu muncul berulang.
2. Aspek afektif: takut, khawatir, gelisa.
3. Aspek motorik: gemetar, pusing, telapak tangan berkeringat. Berdasarkan dari aspek-aspek di atas dapat disimpulkan bahwa, aspek dari kecemasan adalah seseorang akan merasa khawatir, emosional yang tidak stabil, terjadinya

hambatan dalam menyelesaikan sesuatu, sulit berkonsentrasi, pikiran terganggu, serta tubuh merasakan gemetaran, pusing dan tangan berkeringat.

2.1.3 Faktor-Faktor Kecemasan

Adler dan Rodman, menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, faktor pertama pengalaman yang negatif pada masa lalu, pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, faktor kedua pikiran yang tidak rasional (Ghufron & Risnawati, 2012). Bahwa faktor yang berkontribusi pada terjadinya kecemasan meliputi ancaman pada: konsep diri, personal security system, kepercayaan, lingkungan, fungsi peran hubungan interpersonal. Faktor yang menjadi penyebab 20 timbulnya kecemasan biasanya berhubungan dengan kondisi kesejateraan ibu dan bayi yang akan dilahirkan, pengalaman keguguran, rasa aman dan nyaman selama kehamilan, penemuan jati dirinya dan persiapan menjadi orang tua, sikap memberi dan menerima kehamilan, keuangan keluarga, dukungan keluarga, support tenaga medis, usia ibu hamil, dukungan suami, tingkat persiapan personal ibu, pengalaman traumatis ibu dan tingkat aktivitas. Faktor pemicu cemas (rangsangan). Membesarnya janin dalam kandungan mengakibatkan calon ibu tidak nyaman, tidak dapat tidur nyenyak dan sering mendapatkan kesulitan bernapas. Semua ini mengakibatkan timbulnya kecemasan pada calon ibu (Meihartati, dkk.,2018).

Detiana (2010) mengatakan bahwa faktor yang menyebabkan ibu hamil anak pertama merasa cemas biasanya disebabkan oleh faktor fisik, pengalaman, traumatik, dan lingkungan. Rinata & Andiyani (2018) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil trimester III menjelang proses persalinan diantaranya yaitu usia, peritas, pendidikan, dan dukungan keluarga atau suami. Fazdria & Harahap (2014) ada juga faktor-faktor yang dapat menyebabkan kecemasan pada ibu hamil menghadapi persalinan diantaranya ialah usia, pengetahuan tentang persalinan, peritas, dan pemeriksaan kehamilan.

2.1.4 Upaya Meredakan Kecemasan

Pada dasarnya kecemasan secara umum menurut Hidayah & Atmoko (2014) dapat diredakan dengan relaksasi fisiologis, meditasi, rutin berolah raga. Selain itu kecemasan dapat diredakan dengan mengontrol pikiran-pikiran *thought stopping*, restrukturisasi kognitif, bahkan dapat dibantu melalui layanan konseling ringkas berfokus solusi, dan konseling kognitif behavior. Terdapat berbagai macam cara untuk meredakan kecemasan menurut Fazdria & Harahap (2014) misalnya dengan memberi informasi atau pengetahuan kepada ibu hamil melalui konsultasi dengan bidan ataupun mencari informasi melalui media cetak dan audiovisual, yaitu dengan menonton video yang mengenai proses persalinan. Menurut Mardjan (2016) Berbagai upaya dalam meredakan kecemasan selama kehamilan ada empat yaitu:

1. Dukungan suami

Dukungan keluarga terutama suami sangat dominan dalam mengurangi kecemasan selama kehamilan. Dukungan suami adalah dorongan, motivasi terhadap istri baik secara moral maupun material. Kehadiran suami bagi seorang ibu yang mengalami kesulitan dapat memberikan moral, fisik sehingga dapat mengurangi beban yang dirasakan, khususnya pada masa kehamilan dan saat menghadapi proses persalinan. Pada masa kehamilan emosi ibu tidak stabil maka dari itu suami wajib berperan aktif memberikan dukungan kepada istrinya berupa dukungan fisik maupun emosional, dukungan ini dapat menjadi upaya yang sangat membantu kenyamanan ibu.

2. Konseling

Konseling tenaga kesehatan sebagai profesional seperti dokter spesialis kandungan, dokter umum, bidan tidak kalah peran dalam membantu meredakan kecemasan selama pemeriksaan kehamilan, terutama dalam masa pemeriksaan antenatal, trimester I-III. Konseling yang dilakukan secara benar pada masa kehamilan trimester III, sangat memengaruhi mekanisme coping dan berdampak pada tibulnya kepercayaan diri sendiri serta penurunan kecemasan dalam menghadapi persalinan. Konseling yang dilakukan oleh tenaga kesehatan baik pemerintah maupun swasta merupakan salah satu upaya menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil, akan efektif apabila konseling dilakukan secara terus-menerus selama waktu pemeriksaan kehamilan.

3. EFT (Emotional Freedom Techniques)

EFT (Emotional Freedom Techniques) merupakan salah satu teknik yang dapat menurunkan kecemasan, pada ibu hamil dengan melakukan totokan ringan pada titik-titik meridian di wajah, tangan, yang dapat dilakukan secara mandiri atau dengan dibantu suami ataupun orang lain. Totokan secara terus-menerus setiap hari pada titik-titik meridian yang telah ditetapkan diiringi dengan Doa akan merangsang Hipotalamus, pituari, adrenal. Akan membangkitkan energi psikologis dan menyeimbangkan hormon dalam tubuh, sehingga lebih percaya diri, serta rileks dalam menghadapi persalinan

4. Senam hamil

Senam hamil merupakan salah satu metode dalam membantu ibu hamil meredakan kecemasan dan memudahkan dalam proses persalinan. Senam hamil ini dipandu oleh instruktur yang terlatih sehingga ibu hamil dapat dengan mudah untuk mengikutinya. Upaya meredakan kecemasan menurut Meihartati, dkk (2018) secara umum terbagi menjadi dua yaitu:

a. Terapi farmakologis

Terapi farmakologis merupakan terapi yang diberikan dengan menggunakan obat-obatan.

b. Terapi non farmakologi

Terapi non farmakologi merupakan terapi tanpa menggunakan obat-obatan yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan. Beberapa jenis terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan adalah art therapy, terapi hewan pemeliharaan, konseling, distraksi, aroaterapi, hipnotis, terapi musik, meditasi dan relaksasi.

2.2 Terapi Relaksasi dengan Meditasi

1. Pengertian Meditasi

Istilah meditasi dikenal luas baik di Indonesia maupun manca negara, baik orang awam maupun ilmiah. Bahkan praktek meditasi telah banyak menyebar luas ke seluruh lapisan masyarakat, akan tetapi banyak orang yang belum memahami tentang meditasi itu sendiri. Banyak diantara mereka yang

mempersiapkan meditasi dengan ritual agama tertentu saja, bahkan ada pula yang mengkaitkan meditasi dengan praktik praktik perdukunan dan klenik. Untuk itulah dalam hal ini akan diperinci mengenai pengertian dan istilah meditasi tanpa dikaitkan dengan masalah keagamaan atau dunia paranormal. Meditasi adalah suatu teknik latihan dalam meningkatkan kesadaran, dengan membatasi kesadaran pada satu objek stimulasi yang tidak berubah pada waktu tertentu untuk mengembangkan dunia internal atau dunia batin seseorang sehingga menambah kekayaan makna hidup baginya.

2. Jenis-jenis dari Meditasi

Ada berbagai macam jenis meditasi, dibawah ini akan disajikan beberapa teknik dengan menggunakan objek tertentu, yaitu meditasi dengan menghitung pernafasan, meditasi pernafasan, meditasi suara, meditasi visual, meditasi gelembung pikiran, meditasi dengan mantra atau sufistik. Berikut ini adalah rincian tentang meditasi-meditasi tersebut:

- a. Meditasi Menghitung pernafasan Di sini seseorang bermeditasi dengan menghitung keluar masuknya pernafasan dari hidung. Beberapa ahli mensarakan hitungan yang berbeda. Ada yang menghitung dari satu sampai empat saja kemudian di ulang lagi. Ada juga yang mensarakan menghitung sampai sepuluh. Bahkan ada yang menyarakan ketika menarik nafas sekali dan kemudian mengeluarkan termasuk hitungan kesatu, begitu seterusnya. Pada dasarnya semuanya benar dan yang perlu digaris bawahi adalah tujuan utama meditasi ini adalah memperhatikan hitungan, bukan menghitung itu sendiri.
- b. Meditasi Pernafasan Pada meditasi ini, pusat perhatian diarahkan pada kegiatan pernafasan itu sendiri dan bukan pada kegiatan menghitung. Jadi seseorang terus menerus secara sadar memperhatikan keluar masuknya udara lewat hidung
- c. Meditasi Suara Objek yang dijadikan pusat perhatian dalam meditasi ini adalah suara, baik yang ada dalam diri maupun yang ada disekitar. Meditasi ini sering juga disebut meditasi penyadapan suara.
- d. Meditasi Visual Dalam meditasi visual ini, seorang harus memilih satu objek sebagai stimulus untuk memusatkan perhatian.

- e. Meditasi Gelombang Pikiran Meditasi ini disebut juga dengan meditasi kesadaran pikiran. Pasalnya meditasi ini dilakukan dengan memperhatikan pikiran-pikiran yang muncul. Pikiran itu diibaratkan sebagai gelembung-gelembung udara yang muncul dari air ketika air tersebut di beri sabun. Disini seseorang diminta untuk memperhatikan gelembung yang muncul dan naik ke udara kemudian hilang. Kadangkala tidak hanya pikiran yang muncul melainkan perasaan atau sensasi tubuh. Seseorang tidak boleh mengeksplorasi, mengikuti atau menganalisis pikiran atau perasaan yang muncul. Hanya memperhatikan dan mengobservasi saja.
 - f. Meditasi dengan Mantra Meditasi ini adalah bentuk meditasi yang banyak dilakukan oleh orang. Mantra disini diartikan sebagai suatu frasa atau kata yang dibaca berulang-ulang (wirid atau dzikir dalam agama islam). Meditasi ini biasanya memang lebih baik kalau dilakukan dengan mengikuti satu ajaran agama tertentu. Misalnya orang Islam menggunakan kata ALLAH, orang Hindu menggunakan kata OM, dan sebagainya.
5. Terapi Relaksasi Meditasi dengan pendekatan Sufistik
- a. Pengertian Meditasi Sufistik Meditasi terdapat dalam berbagai agama dan budaya. Dalam islam, misalnya, meditasi diajarkan dalam tasawuf. Ada beberapa kegiatan spiritual yang dapat dikategorikan sebagai meditasi dalam tasawuf, yaitu muraqabah, muhasabah, wirid, tafakur, zikir, doa, uzlah, dan i'tikaf. Muraqabah ialah konsentrasi penuh waspada dengan segenap kekuatan jiwa, pikiran, dan imajinasi serta pemeriksaan yang dengannya sang hamba mengawasi dirinya sendiri dengan cermat. Selama muraqabah berlangsung, sang hamba mengamati bagaimana Allah maujud dengan jelas dalam kosmos dan dalam dirinya sendiri. Kemudian muhasabah, yakni analisis terus-menerus terhadap hati berikut keadaannya yang selalu berubah. Selama muhasabah, orang yang merenung pun memeriksa gerakan hati yang paling tersembunyi dan rahasia. Kegiatan meditasi yang lain dalam tasawuf ialah wirid. Wirid adalah latihan spiritual dengan menyebut nama-nama Tuhan, yang biasa disebut al-asma' al-husna, jumlahnya 99 nama. Wirid juga adalah tafakkur, mengerjakan

shalat sunat, membaca Alquran, zikir, dan doa. Dalam tarekat, pengamalan wirid melahirkan transformasi batin secara bertahap. Namun kadar transformasi spiritual ini tergantung pada rahmat Allah dan juga pada kesucian niat dan ketulusan sang murid. Lalu tafakkur berarti perenungan, yaitu merenungkan ciptaan Allah, kekuasaannya yang nyata dan tersembunyi serta kebesarannya di seluruh langit dan bumi. Tafakkur sebaiknya dilakukan setiap hari, terutama pada tengah malam. Karena saat tengah malam adalah saat yang paling baik, lengang, jernih dan tepat untuk penyucian jiwa. Kegiatan meditasi lainnya ialah doa. Doa berarti permintaan atau permohonan, yaitu permohonan manusia kepada Allah untuk mendapatkan kebaikan di dunia dan keselamatan di akhirat. Kebaikan di dunia adalah kesehatan, kemakmuran, pengetahuan dan kedudukan yang tinggi serta terhindar dari musibah. Sedang keselamatan di akhirat adalah masuk surga dan terhindar dari api neraka. Kegiatan meditasi berikutnya dalam tasawuf ialah „uzlah. „uzlah berarti mengasingkan diri, yaitu mengasingkan diri dari pergaulan masyarakat untuk menghindari maksiat dan kejahatan serta melatih jiwa dengan melakukan ibadah, zikir, doa dan tafakur tentang kebesaran Allah dalam mendekati diri kepada-Nya. Meditasi berikutnya ialah i'tikaf. I'tikaf berarti berdiam diri atau melazimkan sesuatu yang baik atau buruk. Tetapi yang dimaksud dalam konteks meditasi ialah berdiam diri dalam masjid dengan niat beribadah dan mendekati diri kepada Allah. Akhirnya, kegiatan meditasi selanjutnya ialah zikir. Zikir berarti mengingat, menyebut atau mengagungkan Allah dengan mengulang-ulang salah satu namanya atau kalimat keagungannya. Zikir yang hakiki adalah sebuah keadaan spiritual di mana seseorang yang mengingat Allah (dzahir) memusatkan segenap kekuatan fisik dan spiritualnya kepada Allah, sehingga seluruh wujudnya bisa bersatu dengan Yang Maha Mutlak. Ini adalah amalan dasar dalam menempuh jalan sufi. Itulah bentuk-bentuk meditasi dalam tasawuf yang dapat membawa orang menemukan ketenangan pikiran dan perasaan, sehingga orang hidup sehat dan bahagia.

Dalam penelitian ini fokus peneliti menggunakan meditasi dalam bentuk Zikir.

- b. Meditasi sufistik dengan Dzikir Zikir mencakup semua ajaran dalam praktik kaum sufi. Tujuannya adalah mengingat Allah untuk menghilangkan segala sesuatu kecuali Allah dan menjadi kekal di hadirat-Nya. Kaum sufi menyebut praktik batiniyah zikir ini sebagai zikir hati. Karena zikir ini dalam, maka kesadaran mental biasa sering kali tidak masuk dalam kesadaran zikir batin, dan zikir ini baru dapat disadari ketika mengemuka lagi dalam kehidupan lahiriah. Adapun Zikir itu dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti zikir jahar (mengingat Allah dengan bersuara), zikir khafiy (zikir dengan cara diam), zikir lisan (mengingat Allah dengan lidah), zikir nafs (mengingat Allah tanpa suara, tetapi dengan gerakan dan perasaan batin), zikir qalb (mengingat Allah dengan hati ketika merenungkan keindahan dan keagungan Allah dalam relung hati), zikir sirr (zikir dalam hati yang paling dalam ketika tersingkap berbagai misteri ilahi), dan dzikrullah (mengingat Allah melalui salah satu nama-Nya atau firmanNya). Orang yang selalu berzikir kepada Allah dengan menyebut nama-Nya, maka orang tersebut akan mengakui keagungan Allah dan sekaligus menyadari kerendahan dirinya, sehingga tidak sombong. Kemudian, dengan zikir orang akan selalu ingat akan perintah dan larangan Allah dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, zikir juga dapat menenangkan hati dan pikiran. Orang yang selalu berzikir akan merasakan ketenangan hati, jiwa dan pikiran, sekaligus terhindar dari gangguan jiwa, seperti stres, dan penyakit hati, seperti iri, dengki, dan dendam. Orang yang mengalami stres akan mudah menderita berbagai penyakit fisik. Jadi dengan hati dan pikiran tenang, maka orang terhindar dari salah satu sumber penyakit yang merusak fisik,

Di antara zikir yang dapat menenangkan hati dan pikiran adalah kalimat *lailaha illallah*. Menurut sebagian ulama kalimat *lailaha illallah* merupakan formula zikir yang paling sempurna. Akan tetapi sebagian ulama yang lain berpendapat bahwa zikir tunggal, yakni menyebut nama Allah saja, lebih tinggi derajatnya. Ibnu „Arabi sering mengutip ucapan

salah seorang gurunya, Abu al-Abbas Uryabi yang berpendapat bahwa nama tunggal (Allah) jelas paling baik, karena dalam mengingat lailaha illallah orang mungkin mati dalam curam penegasian, tetapi dengan mengingat Allah semata, orang mungkin mati dalam akrabnya peneguhan.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa zikir dengan menyebut asma Allah secara berulang-ulang dapat membuat jiwa menjadi lebih tenang dan bahagia. Kebahagiaan dan ketenangan merupakan dua hal yang selalu didambakan oleh setiap orang agar terhindar dari penyakit jiwa dan fisik. Selain itu, mendekatkan diri kepada Tuhan merupakan tujuan zikir dan meditasi dalam tasawuf

BAB 3

TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN

3.1 Tujuan

3.1.1 Tujuan Umum

Untuk mengidentifikasi pengaruh Terapi relaksasi dan meditasi dengan kecemasan ibu hamil trimester 3

3.1.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi Terapi relaksasi pada ibu hamil trimester 3
2. Untuk mengidentifikasi terapi meditasi pada ibu hamil trimester 3
3. Untuk mengidentifikasi Kecemasan pada ibu hamil trimester 3
4. Untuk mengidentifikasi pengaruh terapi meditasi dengan kecemasan menghadapi persalinan

4.2 Manfaat

3.2.1 Manfaat Teoritis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai sumber informasi dan sebagai referensi untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi dan meditasi mengurangi kecemasan
2. Sebagai sarana untuk mengaplikasikan ilmu yang telah didapat dan sekaligus menambah wawasan mengenai Terapi relaksasi dan meditasi mengurangi kecemasan

BAB 4

METODE

4.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *quasy experiment* yaitu penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja yang dinamakan kelompok eksperimen tanpa ada kelompok pembanding atau kelompok kontrol (Arikunto, 2006).

Desain penelitian yang digunakan adalah *pre test - post test design*, yaitu penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada dua kelompok saja yang dipilih secara random dan tidak dilakukan tes kestabilan dan kejelasan keadaan kelompok sebelum diberikan perlakuan. Desain penelitian *pre test and post test design* ini diukur dengan menggunakan *pre test* yang dilakukan setelah diberi perlakuan untuk setiap seri pembelajaran.

4.2 Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang melakukan kunjungan di RSI Darus Syifa' Surabaya. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 10 responden melalui teknik total sampling yaitu seluruh responden yang melakukan pemeriksaan antenatal pada bulan Januari-Februari 2020.

4.3 Variabel Penelitian

Variabel Dependen

Data variabel dependen pada penelitian ini adalah tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan

Variabel Independen

Variabel independen pada penelitian ini adalah terapi relaksasi dan meditasi

4.3 Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Islam Darus Syifa'

4.4 Prosedur Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini dengan menggunakan lembar observasi Numerical Rating Scale (NRS), Standar operasional prosedur (SOP) relaksasi dan Standar operasional prosedur (SOP) meditasi. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji statistik paired t-test dan

independent-test untuk mengetahui pengaruh kedua intervensi terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III.

BAB 5

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil

Tabel 1. Karakteristik Ibu Hamil berdasarkan Usia dan Paritas

Kategori	Relaksasi		Meditasi	
	Frekuensi	Prosentase(%)	Frekuensi	Prosentase (%)
Umur				
17-25 tahun	3	30	2	20
26-35 tahun	6	60	8	80
36-45 Tahun	1	10	0	0
Jumlah	10	100	10	100
Paritas				
Primipara	5	50	3	30
Multipara	5	50	7	70
Jumlah	10	100	10	100
Pendidikan				
Pendidikan dasar	2	20	1	10
Pendidikan menengah	5	50	8	80
PT	3	30	1	10
Jumlah	10	100	10	100
Pekerjaan				
Bekerja	4	40	5	50
Tidak Bekerja	6	60	5	50
Jumlah	10	100	10	100

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar usia ibu pada kelompok relaksasi dan meditasi yang terbanyak berusia 26-35 tahun yaitu sebanyak 7 orang (70,0%), dan 8 orang (80,00%). Berdasarkan paritas, pada kelompok relaksasi berjumlah sama antara primipara dan multipara (50,00%). Berdasarkan pendidikan, pada kelompok relaksasi sebagian besar ibu memiliki pendidikan terakhir menengah yaitu sebanyak 5 orang (50,00%), dan pada kelompok meditasi sebanyak 8 orang (80,00%). Berdasarkan pekerjaan, pada kelompok relaksasi mayoritas ibu hamil tidak bekerja yaitu sebanyak 6 orang (60,00%), dan pada kelompok meditasi berjumlah sama antara ibu bekerja dan tidak bekerja (50,00%). Tingkat kecemasan subyek penelitian ibu hamil sebelum diberikan perlakuan relaksasi dan meditasi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Tingkat Kecemasan ibu hamil sebelum diberikan perlakuan relaksasi dan meditasi

Kategori	Sebelum diberikan relaksasi		Sebelum diberikan meditasi	
	Frekuensi	Prosentase (%)	Frekuensi	Prosentase (%)
Tidak cemas	0	0	0	0
Cemas ringan	1	10	1	10

Cemas sedang	4	40	3	30
Cemas Berat	5	50	6	60
Cemas Berat Sekali	0	0	0	0
Jumlah	10	100	10	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan subyek penelitian pada ibu hamil sebelum diberikan perlakuan relaksasi dan meditasi. Pada kelompok relaksasi sebagian besar mengalami kecemasan berat 5 orang (50,00%). Pada kelompok meditasi, sebagian besar ibu hamil juga mengalami kecemasan berat 5 orang (50,00%). Tingkat kecemasan subyek penelitian ibu hamil setelah diberikan perlakuan relaksasi dan meditasi sebagai berikut.

Tabel 3. Distribusi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum Diberikan Perlakuan Relaksasi dan Meditasi

Kategori	Sebelum diberikan relaksasi		Sebelum diberikan meditasi	
	Frekuensi	Prosentase (%)	Frekuensi	Prosentase (%)
Tidak cemas	0	0	0	0
Cemas ringan	4	40	6	60
Cemas sedang	6	60	2	20
Cemas Berat	1	10	2	20
Cemas Berat Sekali	0	0	0	0
Jumlah	10	100	10	100

Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan subyek penelitian pada ibu hamil setelah diberikan perlakuan relaksasi dan meditasi. Pada kelompok relaksasi sebagian besar mengalami kecemasan sedang 6 orang (60,00%). Pada kelompok meditasi, sebagian besar ibu hamil mengalami kecemasan ringan 6 orang (60,00%). Untuk mengetahui pengaruh relaksasi terhadap tingkat stres pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan relaksasi digunakan uji statistik parametrik Paired T-test. Sebelumnya dilakukan uji normalitas. Hasil uji normalitas dengan menggunakan Shapiro-Wilk diperoleh $p=0.061$ dan $p=0.269$, $p \geq 0.050$. Hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Hasil uji statistik dengan teknik Paired T-test pada kelompok relaksasi dapat disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4. Ringkasan hasil Uji Statistik *Paired T-test* pada kelompok relaksasi

Mean Sebelum Diberikan Relaksasi	Mean Sesudah diberikan relaksasi	t	df	p
56.2365	41.7328	7.882	9	0.000

Tabel 4 di atas menunjukkan nilai mean sebelumnya 56.2365 dan sesudahnya 41.7328, $t = 7.882$ dan $p=0.000$. Ada pengaruh yang signifikan relaksasi terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil, berarti relaksasi dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III secara signifikan. Untuk mengetahui pengaruh meditasi terhadap tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan perlakuan meditasi digunakan uji statistik parametrik Paired T-test. Sebelumnya dilakukan uji normalitas. Hasil uji normalitas dengan menggunakan Shapiro-Wilk diperoleh $p = 0.132$ dan $p = 0.168$, $p \geq 0.050$. Hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Hasil uji statistik dengan teknik Paired T-test pada kelompok meditasi dapat disajikan pada tabel berikut :

Tabel 5. Ringkasan Hasil Uji Statistik *Paired T-test* pada kelompok meditasi

Mean Sebelum Diberikan Meditasi	Mean Sesudah diberikan Meditasi	t	df	p
59.2000	24.1928	11.322	9	0.000

Tabel 5 di atas menunjukkan nilai mean sebelumnya 59.2000, sesudahnya 24.1928, $t = 11.322$, $p=0.000$. Ada pengaruh yang signifikan meditasi terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil, berarti meditasi dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III secara signifikan. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh relaksasi dengan meditasi digunakan uji statistik teknik Independent T-test. Sebelum data di analisis dilakukan uji homogenitas dengan $p = 0.148$, $p > 0.050$, yang artinya data homogen. Hasil uji statistik dapat disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 6. Ringkasan Hasil Uji Statistik Independent T-test Pada Kelompok Relaksasi Dengan Kelompok Meditasi

Selisih Mean Relaksasi	Selisih Mean Meditasi	t	df	p
14.4142	34.224	-5.316	8	0.000

Tabel 6 di atas menunjukkan selisih mean pada kelompok relaksasi 14.4142, sedangkan selisih mean pada kelompok meditasi 34.224, $t = -5.316$ dan $p=0.000$. Selisih mean pada kelompok meditasi lebih besar dibandingkan dengan selisih mean pada kelompok relaksasi dan $p=0.000$. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara relaksasi dengan meditasi terhadap tingkat kecemasan pada ibu

hamil trimester III. Berdasarkan hasil uji analisis ini maka meditasi lebih efektif dibandingkan dengan relaksasi dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di RSI Darus Syifa', Surabaya.

5.2 Pembahasan

Kecemasan merupakan campuran beberapa emosi tidak menyenangkan yang didominasi oleh ketakutan, khawatir, dan gelisah yang tak terkendali terhadap kondisi mengancam yang tidak jelas di masa depan (Davison, Neale, & Kring, 2004; Halgin, Whitbourne, & Krauss, 2005). Kecemasan terdiri dari pikiran, perasaan, dan perilaku yang dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, dan genetik. Kalat (2007) dan Pinel (2009) menyebutkan bahwa proses terjadinya kecemasan melibatkan tiga aspek yaitu aspek kognisi (persepsi), reaksi fisiologis (kesiapan melakukan aksi), dan perasaan takut. Ketiganya saling mempengaruhi satu sama lain. Para ahli kemudian membagi ciri-ciri kecemasan menjadi dua aspek gejala kecemasan yaitu gejala psikologis dan gejala fisiologis (Halgin, Whitbourne, & Krauss, 2005).

Gejala psikologis meliputi gejala yang terkait dengan kondisi emosi dan pikiran seseorang yang mengalami kecemasan seperti takut dan khawatir yang tidak terkendali, merasa tertekan, merasa tidak mudah menghadapi sesuatu yang buruk yang akan terjadi, terus menerus mengomel tentang perasaan takut terhadap masa depan, percaya sesuatu yang menakutkan akan terjadi dengan sebab yang tidak jelas, kepekaan yang tajam dengan sensasi tubuh, terancam dengan orang atau keadaan yang secara normal tidak diperhatikan, takut kehilangan kontrol, takut tidak bisa menghadapi permasalahan, berpikir hal tertentu berulang-ulang, ingin melarikan diri, bingung, kesulitan berkonsentrasi, perilaku dependen, perilaku agitative. Gejala fisiologis meliputi gejala yang menyangkut kondisi badan atau tubuh seseorang yang cemas, terutama yang menyangkut fungsi sistem syaraf yang ditunjukkan dari ekspresinya seperti gemetar, pucat, menggigit kuku, aktivitas kelenjar adrenalin, tidak dapat tidur, perut mual, keringat berlebihan, telapak tangan berkeringat, terasa akan pingsan, perasaan kering di mulut atau tenggorokan, sulit bicara, nafas pendek, jantung berdebar-debar, suara bergetar, jari-jari terasa dingin, lemas, sulit menelan, kepala pusing, kekakuan leher atau punggung, tangan terasa

dingin, sakit perut atau mual, sering buang air kecil, dan diare (Halgin, Whitbourne, & Krauss, 2005).

Hasil penelitian menunjukkan semua ibu hamil trimester III sebelum diberikan relaksasi dan meditasi mengalami kecemasan dari tingkat ringan sampai berat. Pada kelompok relaksasi sebagian besar mengalami kecemasan berat, dan pada kelompok meditasi juga sebagian besar mengalami kecemasan berat. Pada umumnya, perasaan cemas pada wanita hamil muncul karena hal-hal seperti takut akan melahirkan, khawatir tentang perubahan tubuh mereka karena kehamilan, tentang kesehatan janin, serta rasa khawatir tentang mengasuh anak ketika anak telah lahir (Huizink et.al, 2017). Faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil adalah faktor usia kehamilan ibu yang rata-rata lebih dari 30 minggu dan semuanya termasuk dalam trimester III. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil diantaranya adalah kurangnya informasi mengenai penyakit, dukungan keluarga, kecukupan keuangan, stres dari lingkungan, frekuensi mual dan muntah yang tinggi, sikap terhadap kehamilan, dan kemampuan beradaptasi selama kehamilan (Gurung, Schetter, Collins, & Hobel, 2005; Lexshimi, dkk; 2007; Cury & Menezes, 2007; Andiana, 2007).

Selain itu proses penyesuaian diri terhadap kehamilan baik secara fisik maupun psikososial, serta informasi tentang pengalaman persalinan yang menakutkan juga dapat menyebabkan kecemasan selama kehamilan (Andriana, 2007; Gross dan Helen, 2007). Ibu hamil yang mengalami rasa cemas berlebihan akan berdampak buruk sehingga dapat memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Kondisi tersebut dapat mengakibatkan keguguran dan tekanan darah yang meningkat sehingga dapat terjadi preeklampsia (komplikasi pada kehamilan berupa tekanan darah tinggi yang terjadi di dalam kehamilan akhir atau pada proses persalinan) (Nabila & Panjang, 2017). Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa stres dan kecemasan pada ibu prenatal berhubungan dengan peningkatan risiko aborsi spontan, persalinan prematur, malformasi janin, dan retardasi pertumbuhan asimetris (Khalajzadeh et.al, 2012). Prevalensi kecemasan kehamilan yang bervariasi pada trimester kehamilan yang berbeda dengan tingkat tinggi pada trimester pertama dan trimester ketiga (Busari, 2018). Meskipun wajar terjadi pada ibu hamil, jika berlebihan kecemasan dapat membawa dampak buruk baik bagi ibu

hamil maupun bagi perkembangan janin, misalnya menyebabkan rendahnya skor Apgar bayi ketika lahir, meningkatnya kemungkinan ibu mengalami depresi postpartum, dan dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental ibu dan janin misalnya melalui turunnya fungsi plasenta ibu yang kemudian dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental janin, serta terhambatnya pertumbuhan organ dan fungsi fisiologis serta perkembangan psikologis bayi. Kecemasan adalah suatu perasaan subjektif yang samarsamar (Berle, dkk., 2005; Skouteris, dkk., 2008; Vanin dan Helsley, 2008; Ferti, dkk., 2009)

Hal ini sesuai dengan penelitian Priharyanti pada tahun 2018 yang menjelaskan bahwa saat usia kehamilan menjelang persalinan akan muncul pertanyaan dan bayangan apakah dapat melahirkan normal, cara mengejan, apakah akan terjadi sesuatu saat melahirkan, atau apakah bayi lahir selamat. Bayangan tersebut akan semakin sering muncul dalam pikiran ibu hamil. Selain itu, rasa nyeri saat persalinan sudah menjadi pokok pembicaraan para wanita. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil trimester III setelah melakukan teknik relaksasi mengalami penurunan tingkat kecemasan. Salah satu intervensi yang telah terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan adalah teknik relaksasi. Beech dkk (dalam Subandi, 2002), menyebutkan ketegangan merupakan kontraksi serabut otot skeletal, sedangkan relaksasi merupakan perpanjangan serabut otot tersebut. Pada waktu orang mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem syaraf simpatetis, sedangkan pada waktu rileks yang bekerja adalah sistem syaraf parasimpatetis. Relaksasi berusaha mengaktifkan kerja syaraf parasimpatetis. (Bellack & Hersen, serta Prawitasari dalam Subandi, 2002). Keadaan rileks menurunkan aktivitas amygdala, mengendurkan otot, dan melatih individu mengaktifkan kerja sistem syaraf parasimpatetis sebagai counter aktivitas sistem syaraf simpatetis (Kalat, 2007). Teknik relaksasi terbukti efektif mampu menurunkan kecemasan pada ibu hamil (Teixeira, dkk., 2005; Saisto, Toivanen, Aro, & Halmesmaki., 2006, (Chambers, 2007; Sari, 2009).

Relaksasi merupakan metode atau teknik yang digunakan untuk membantu manusia belajar mengurangi atau mengontrol reaktivitas fisiologis yang menimbulkan masalah bagi dirinya (McNeil & Lawrence, 2002). Tujuan relaksasi adalah untuk mengurangi tingkat gejala fisiologis individu dan membawa individu

ke keadaan yang lebih tenang baik secara fisik maupun psikologis (Rout & Rout, 2002). Meditasi dapat bermanfaat untuk ibu hamil terutama dalam mengatasi kecemasan yaitu melalui pemberian rasa nyaman, tenang, dan bahagia. Pemberian afirmasi yang positif dapat memicu peningkatan rasa bahagia dalam tubuh ibu hamil, karena tubuh membentuk hormon serotonin dan endorphin yang sangat baik untuk menurunkan tingkat kecemasan dan tekanan darah serta merelaksasikan seluruh fungsi otot, saraf dan pikiran. Selain itu, meditasi bermanfaat karena dapat memberikan pikiran positif. Meditasi ibu hamil memberikan keadaan fokus pada pikiran dan memberikan afirmasi positif untuk mempersiapkan ibu dalam menghadapi segala sesuatu yang terjadi pada kehamilan dan persalinan. Disamping itu, meditasi dapat meningkatkan kualitas tidur (Suristyawati, 2019).

Tata cara meditasi dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil yaitu: (1) menyiapkan alat-alat yang digunakan pada saat melakukan meditasi, (2) Doa Pembuka, (3) Melakukan yoga asanas, (4) Memulai meditasi dengan melakukan sikap tubuh meditasi yaitu sukhasana dan savasana, (5) Memfokuskan pernapasan pada saat meditasi, (6) Memberikan afirmasi positif selama 10-15 menit. (7) Mengakhiri meditasi dengan menarik napas panjang tiga kali kembali ke kesadaran diri, gerakan jari tangan dan jari kaki, buka kedua mata perlahan lalu gosokan kedua tangan lalu usapkan dengan lembut pada wajah sampai seluruh tubuh, (8) Doa penutup (Suristyawati et al., 2019b).

Pada penelitian ini, meditasi terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dian (2015), bahwa efek yoga terhadap kecemasan ibu hamil menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan. Penurunan kecemasan yang dipengaruhi oleh *prenatal gentle yoga* ini akibat dari rasanyaman yang dirasakan ibu hamil selama mengikuti kelas, sehingga akan membuat otot-otot rileks, pikiran tenang, dan meningkatkan kemampuan berkonsentrasi. Latihan *prenatal gentle yoga* adalah sebuah treatment fisik yang ternyata juga dapat memberikan efek psikologis karena memberikan efek relaksasi pada tubuh seseorang dan mempengaruhi beberapa aspek psikologis pada seseorang yang melakukannya dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan (Yessie, 2014).

Unsur pada *prenatal gentle yoga* yang dapat membantu menurunkan kecemasan adalah pada bagian relaksasi dan meditasi. yoga adalah latihan pikiran dan tubuh yang mencakup latihan peregangan dan postur tubuh (*asana*) yang dikombinasikan dengan pernapasan dalam dan meditasi (*pranayama*). Yoga membutuhkan koordinasi gerakan tubuh dan napas dengan fokus pada kesadaran diri (Babbar & Shyken, 2016).

Prenatal gentle yoga dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan, dan reaksi terhadap stress. *Prenatal gentle yoga* ini terdiri dari tiga bagian, antara lain relaksasi, mengatur postur, dan olah napas. Prenatal yoga dan meditasi dilakukan pemberian aba-aba setiap gerakan, dengan suara yang lembut, kalimat yang mudah dipahami, dan diiringi musik dengan irama lembut. Pada saat sesi relaksasi, ibu hamil diminta untuk berbaring dan memejamkan mata, kemudian mengikuti imajinasi dan napas dalam yang diarahkan oleh instruktur. Pernapasan dalam dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, terutama dengan meregangkan jaringan paru dan saraf vegal. Hal ini menyebabkan respon fisiologis ditandai dengan penurunan denyut jantung, tekanan darah, tingkat metabolisme, dan konsumsi oksigen. Pernapasan dalam juga meningkatkan neuroplastisitas, yang didefinisikan sebagai reorganisasi jalur saraf sebagai respon adaptif. Secara umum orang yang melakukan yoga akan mendapatkan banyak manfaat, salah satunya adalah menurunkan kecemasan pada ibu hamil (Jerath & Barnes, 2009).

Nyeri persalinan merupakan pengalaman universal bagi wanita bersalin. Hal ini telah terbukti bahwa nyeri persalinan adalah salah satu bentuk nyeri paling intens yang dapat dialami seorang wanita sepanjang hidupnya. Beberapa metode telah digunakan untuk meredakan nyeri persalinan ini (M & Andani, 2018). Perbedaan intensitas nyeri persalinan yang dirasakan oleh masing-masing responden dapat disebabkan oleh perbedaan waktu mulainya persalinan dan perbedaan persepsi nyeri yang dialami. Pengalaman nyeri seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yang kemudian dapat meningkatkan atau menurunkan persepsi nyeri, antara lain: toleransi atau respon individu terhadap nyeri yaitu pengalaman nyeri sebelumnya, budaya, kecemasan, jenis kelamin, usia dan harapan terhadap upaya pereda nyeri (Smeltzer, 2014).

Oleh karena itu, manajemen nyeri persalinan yang efektif diperlukan. Metode nonfarmakologis untuk menghilangkan nyeri persalinan sederhana dan murah serta dapat digunakan sebagai pengobatan alternatif atau pengobatan ringan dengan obat-obatan. Dalam metode non-farmakologis, wanita itu sendiri yang mengambil keputusan. Dengan demikian, perasaan kekuatan dan kontrol diciptakan dalam dirinya yang efektif dalam pengurangan waktu kerja (Simkin & Bolding, 2004). Senam yoga yang dilakukan selama hamil, bersalin, bahkan sampai masa nifas yang dilaksanakan secara teratur dapat meningkatkan elastisitas otot bawah panggul, pelvik dan ligamentum. Selain itu, senam yoga pada kehamilan juga dapat menurunkan terjadinya perdarahan pada saat persalinan maupun setelah persalinan sebagai akibat adanya penurunan stress (Suananda, 2016).

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *chi-square* untuk menganalisis hubungan antara meditasi dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil TW III dalam menghadapi proses persalinan. Pada penelitian ini diperoleh bahwa terdapat hubungan antara intervensi meditasi dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil TW III dalam menghadapi proses persalinan. Meditasi yang termasuk dalam yoga antenatal adalah sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik, mental, dan spiritual manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh (Sindhu, 2009). Melakukan latihan yoga pada saat hamil, akan mempersiapkan tubuh maupun pikiran untuk siap dan tegar menghadapi masa persalinan (Wiadnyana, 2011). Manfaat yoga antenatal terbukti memudahkan proses persalinan, mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental sang ibu untuk menghadapi persalinan, melancarkan sirkulasi darah dan asupan oksigen ke janin, menjalin komunikasi antara ibu dan anak sejak masih berada di dalam kandungan, mempercepat pemulihan fisik dan mengatasi depresi pasca melahirkan, meningkatkan kekuatan dan stamina tubuh saat hamil.

Manfaat melakukan prenatal yoga bisa membantu memudahkan persalinan. Yoga melatih otot-otot tubuh yang disertai cara olah nafas. Melalui gerakan tubuh yang disertai teknik pengaturan nafas dan pemusatan konsentrasi, fisik akan lebih sehat, bugar, kuat dan emosi akan lebih seimbang. Yoga juga bermanfaat untuk mencegah dan pengelolaan penyakit kronis yang beraitan dengan gaya hidup. Yoga yang

dilakukan selama kehamilan akan mengurangi terjadinya komplikasi (Aryani et al., 2018; Aswitami, 2017; Bangun, 2019; Suristyawati et al., 2019).

BAB 6

PENUTUP

6.1 KESIMPULAN

Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara relaksasi dengan meditasi terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Berdasarkan hasil uji analisis ini maka meditasi lebih efektif dibandingkan dengan relaksasi dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di RSI Darus Syifa', Surabaya,

6.2 SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka diperoleh saran bahwa relaksasi dan meditasi dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut penting yang lebih spesifik terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil untuk mengetahui jangka waktu mengatasi kecemasan melalui relaksasi dan meditasi. Disamping itu, diharapkan masyarakat lebih mensosialisasikan terkait manfaat dari relaksasi dan meditasi, sehingga banyak diminati masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Bell, A., & Ross, K. (2014). The neuro psycho physiological effects of chronic and excessive stress. *American International Journal of Social Science*, 3(1), 199–213.
- Chambers, A. S. (2007). *Relaxation during pregnancy to reduce stress and anxiety and their associated complications*. The University of Arizona.
- Decker, J. T., Brown, J. L. C., Ashley, W., & Lipscomb, A. E. (2019). Mindfulness, meditation, and breathing exercises: reduced anxiety for clients and self-care for social work interns. *Social Work with Groups*, 42(4), 308–322.
- Hamzah, H., Sugiharto, D. Y. P., & Tadjri, I. (2017). Efektifitas konseling kelompok dengan teknik relaksasi religius untuk mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 7–12.
- Indirawaty, I., Rahman, R., Sumirah, B. P., & Khaerunnisa, K. (2018). STUDI KOMPARASI TERAPI KOMPLEMENTER YOGA DAN TERAPI MODALITAS AKTIVITAS KELOMPOK TERHADAP KEMAMPUAN MENGENDALIKAN HALUSINASI PENDENGARAN DI RUMAH SAKIT KHUSUS PROVINSI SULAWESI SELATAN. *The Indonesian Journal of Health Science*, 28–34.
- Ismail, T. (2014). Pengaruh Pelatihan Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Melahirkan Anak Pertama. Kusaka, M., Matsuzaki, M., Shiraishi, M., & Haruna, M. (2016). Immediate stress reduction effects of yoga during pregnancy: One group pre–post-test. *Women and Birth*, 29(5), e82–e88.
- Lovarini, M., & Wakely, A. (2007). At least 9 h of supervised relaxation training may reduce state anxiety and improve heart rate variability, prognosis and return to work for people with ischaemic heart disease. *Australian Occupational Therapy Journal*, 54(4), 315–316.
- Mead, G. E., Greig, C. A., Cunningham, I., Lewis, S. J., Dinan, S., Saunders, D. H., Fitzsimons, C., & Young, A. (2007). Stroke: a randomized trial of exercise or relaxation. *Journal of the American Geriatrics Society*, 55(6), 892–899.
- Penzi, D. B., Rains, J. C., & Andrasik, F. (2002). Behavioral management of recurrent headache: three decades of experience and empiricism. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 27(2), 163–181.
- Procelli, D. E. (2005). Effects of music therapy and relaxation prior to breastfeeding on the anxiety of new mothers and the behavior state of their infants during feeding.
- Purwaningsih, H. (2020). Analisis masalah psikologis pada ibu hamil selama masa pandemi covid-19: literature review. *Call for Paper Seminar Nasional Kebidanan*, 1(1), 9–15.

- Ravinder, J., Barnes, V. A., & Crawford, M. W. (2014). Mind-body response and neurophysiological changes during stress and meditation: central role of homeostasis. *Journal of Biological Regulators and Homeostatic Agents*, 28(4).
- Retnowati, S. (2011). Pengaruh pelatihan relaksasi dengan dzikir untuk mengatasi kecemasan ibu hamil pertama. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 8(1).
- Saisto, T., Toivanen, R., Salmela-Aro, K., & Halmesmäki, E. (2006). Therapeutic group psychoeducation and relaxation in treating fear of childbirth. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 85(11), 1315–1319.
- Salafas, E., Anisa, R., & Rusita, V. I. (2016). Efektifitas Hypno-EFT dan Pernafasan Yoga dalam Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil di BPM Ny. Sri Kustinah. *Bidan Prada*, 7(2).
- Suristyawati, P., Yuliari, S. A. M., & Suta, I. B. P. (2019a). Meditasi Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Widya Kesehatan*, 1(2), 20–27
- Suristyawati, P., Yuliari, S. A. M., & Suta, I. B. P. (2019b). Meditasi Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Widya Kesehatan*, 1(2), 20–27.
- Teixeira, J., Martin, D., Prendiville, O., & Glover, V. (2005). The effects of acute relaxation on indices of anxiety during pregnancy. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 26(4), 271–276.
- Vocks, S., Ockenfels, M., Jürgensen, R., Mussgay, L., & Rüdell, H. (2004). Blood pressure reactivity can be reduced by a cognitive behavioral stress management program. *International Journal of Behavioral Medicine*, 11(2), 63–70.
- Yu, C.-M., Zhang, Q., Lam, L., Lin, H., Kong, S.-L., Chan, W., Fung, J. W.-H., Cheng, K. K. K., Chan, I. H.-S., & Lee, S. W.-L. (2007). Comparison of intensive and low-dose atorvastatin therapy in the reduction of carotid intimal–medial thickness in patients with coronary heart disease. *Heart*, 93(8), 933–939

LAMPIRAN

1. Rincian Gaji dan Upah

No	Uraian	Jam	Honor/Jam	Jumlah
		Kerja/Minggu	(Rp)	(Rp)
I.	Ketua	10 jam x 1	45.000	450.000
2.	Anggota	10 jam x 1	35.000	350.000
3.	Pembantu Teknis Lapangan	6 jam x 1	25.000	150.000
		Jumlah biaya		950.000

2. Bahan Habis Pakai dan Peralatan

No.	Bahan	Volume	Biaya Satuan	Biaya (Rp)
1	Kertas HVS 80 gram			
	A4	1 rim	50.000	50.000
2	Tinta Refill Printer HP 360	2 buah	120.000	240.000
3	Alat Tulis Bolpoint	5 bh	7.000	30.000
4	Materai	5 bh	7.000	35.000
5	Paket data	20 bh	50.000	1.000.000
6	sovenir	20 bh	50.000	1.000.000
		Jumlah biaya		2.355.000

3. Rincian Pengumpulan dan Pengolahan data, laporan, publikasi seminar dan lain-lain

No	Komponen	Volume	Biaya satuan (Rp)	Jumlah (Rp.)
1	Pengumpulan dan pengolahan data	1	300.000	300.000
2	Penyusunan laporan	3	80.000	240.000
3	Desiminasi/seminar	1	250.000	250.000
4	Publikasi/jurnal	1	500.000	500.000
		Jumlah biaya		1.290.000

4. Perjalanan

Material	Tujuan	Kuantitas	Jumlah (Rp)
Ketua	a. Pengorganisasian persiapan kegiatan	6 kali	1.200.000
	b. Pendampingan Pendidikan dari UM Surabaya		
	c. Evaluasi kegiatan, dll		
Anggota	a. Pengorganisasian persiapan kegiatan	6 kali	900.000
	b. Pendampingan Pendidikan dari UM Surabaya		
	c. Evaluasi kegiatan		
	SUB TOTAL		2.100.000
	Total		6.700.000

Lampiran Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	BULAN Ke-							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Mengadakan pertemuan awal antara ketua dan tim pembantu peneliti								
2	Menetapkan rencana jadwal kerja dan Menetapkan pembagian kerja								
3	Menetapkan desain penelitian dan Menentukan instrument penelitian								
4	Menyusun proposal dan Mengurus perijinan penelitian								
5	Mempersiapkan, menyediakan bahan dan peralatan penelitian								
6	Melakukan Penelitian								
7	Melakukan pemantauan atas pengumpulan data, Menyusun dan mengisi format tabulasi, Melakukan analisis data, Menyimpulkan hasil analisis, Membuat tafsiran dan kesimpulan hasil serta membahasnya								
8	Menyusun Laporan Penelitian								