

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Kehamilan

a. Pengertian

Kehamilan merupakan serangkaian proses yang dimulai dari konsepsi atau pertemuan antara ovum dengan sperma yang sehat dan dilanjutkan dengan fertilasi, nidasi dan implantasi. Kehamilan dan persalinan bukanlah sebuah proses patologis melainkan proses alamiah (normal), tetapi kondisi normal tersebut dapat berubah menjadi abnormal. Menyadari hal tersebut, dalam melakukan asuhan tidak perlu melakukan intervensi-intervensi yang tidak perlu kecuali ada indikasi (Ridho Handoko, 2021).

Kehamilan yaitu pertemuan antara sel telur dengan sel konsepsi yang selalu diikuti oleh perubahan fisiologis dan psikologis. Kehamilan merupakan sebuah proses alamiah pada seorang perempuan, semua perempuan pasti akan mengalamai hal yang sama. Dan untuk masa kehamilan biasanya memiliki rentang waktu 9 bulan 1 minggu yang dibagi menjadi 3 trimester (Rahmawati et al., n.d.).

b. Tanda dan Gejala Kehamilan

Menurut buku saku merencanakan kehamilan sehat dalam Kementrian RI (2021) yaitu :

- 1) Tidak terjadi menstruasi/menstruasi normal (tidak terjadi menstruasi pada siklus menstruasi bulan berikutnya

- 2) Mual, muntah, dan pusing terjadi terutama pada pagi hari dan sering buang air kecil ,Tidak nafsu makan
- 3) Perut membesar dan gerakan janin lemah (hasil USG menunjukkan kantung kehamilan)
- 4) Tes kehamilan positif

Menurut Andina (2019) untuk memastikan kehamilan ditetapkan dengan melakukan penilaian terhadap beberapa tanda dan gejala hamil antara lain :

a) Kehamilan Pasti

(1) Ibu merasakan gerakan kuat bayi di dalam perutnya dan mulai merasakan tendangan bayi pada usia kehamilan 5 bulan

(2) Bisa merasakan bayi di dalam rahim. Mulai usia kehamilan 6 atau 7 bulan, bidan dapat menentukan kepala, leher, punggung, lengan, bokong, dan kaki dengan menyentuh perut ibu.

(3) Detak jantung bayi sudah dapat didengar. Saat usia kehamilan memasuki bulan ke-5 atau ke-6, detak jantung bayi terkadang sudah dapat didengar dengan alat yang dirancang untuk mendengarkan, seperti stetoskop atau fetoskop. Pada usia kehamilan 7 atau 8 bulan, bidan berpengalaman biasanya sudah bisa memvisualisasikan detak jantung bayi saat melewati rahim ibu

(4) Tes kehamilan medis menunjukkan bahwa ibu hamil. Tes ini dilakukan dengan alat tes kehamilan di rumah atau di laboratorium dengan urin atau darah ibu. Tes ini mungkin mahal dan biasanya tidak diperlukan. Namun tes ini berguna, misalnya jika ibu ingin mengetahui apakah dirinya hamil sebelum mengonsumsi obat tersebut.

b) Kehamilan Tidak Pasti

(1) Ibu tidak menstruasi

Merupakan tanda pertama kehamilan. Jika hal ini terjadi, kemungkinan ibu sedang hamil, karena berhentinya menstruasi merupakan tanda pembuahan sel telur oleh sperma. Kemungkinan penyebab lain dari gejala ini termasuk pola makan yang buruk, masalah emosional, menopause (berhentinya menstruasi), atau penggunaan obat-obatan seperti Primolut N, Norethisterone, Lutenil atau pil KB. Kemungkinan positif hamil, namun masih terdapat perdarahan menstruasi. Hal ini karena korpus luteum tidak menghasilkan cukup progesteron untuk menghentikan menstruasi, sehingga darah yang dikeluarkan dalam jumlah seperti menstruasi. Terjadi sekali atau dua kali, ada pula yang berlanjut selama kehamilan, meski jarang terjadi.

(2) Mual atau ingin Muntah

Banyak ibu hamil yang merasa mual di pagi hari

(makanya rasa mual disebut dengan morning Sickness, namun ada juga ibu yang merasakannya di siang hari Mual biasanya terjadi pada tiga bulan pertama kehamilan. Mual dan muntah dialami oleh 50% ibu hamil baru.; ibu hamil 2minggu setelah berhentinya masa menstruasi. Feline merupakan hormon\Peningkatan nHCG (human chorionic gonadotropin), yaitu hormon manusia yang menandakan adanya manusia lain di dalam tubuh ibu. Kemungkinan penyebab mual lainnya adalah penyakit atau parasit.

(3) Payudara menjadi Peka

Payudara lebih lembut, sensitif, gatal dan berdenyut seperti kesemutan serta terasa nyeri saat disentuh. Hal ini menandakan adanya peningkatan produksi hormon estrogen dan progesteron.

(4) Ada bercak darah dan kram perut

Bercak dan kram perut terjadi saat embrio menempel pada dinding ovarium atau saat sel telur matang dilepaskan dari rahim. Ini adalah situasi normal.

(5) Ibu merasa letih dan mengantuk setiap hari

Ibu seringkali merasa lelah dan mengantuk pada 3-4 bulan pertama kehamilan. Hal ini disebabkan oleh perubahan hormonal, dan kerja ginjal, jantung, dan paru-paru menjadi lebih sulit bagi ibu dan janin.

Kemungkinan penyebab lain dari tanda ini termasuk anemia, pola makan yang buruk, masalah emosional dan terlalu banyak bekerja

(6) Sakit Kepala

Sakit kepala disebabkan oleh kelelahan, mual, ketegangan dan depresi yang disebabkan oleh perubahan hormonal dalam tubuh selama kehamilan. Peningkatan sirkulasi darah dalam tubuh juga membuat ibu hamil merasa pusing setiap kali berganti posisi.

(7) Ibu Sering Berkemih

Tanda ini sering terjadi pada 3 bulan pertama dan 1-2 bulan terakhir kehamilan. Kemungkinan penyebab lain dari tanda ini termasuk stres, infeksi, diabetes, atau infeksi saluran kemih. Ibu hamil sering buang air kecil karena peningkatan tekanan rahim, peningkatan aliran darah dan perubahan hormonal yang mempengaruhi fungsi ginjal.

(8) Sembelit

Sembelit bisa disebabkan oleh peningkatan hormon progesteron. Selain mengendurkan otot-otot di usus besar, hormon ini juga melemaskan otot-otot di dinding usus besar sehingga memperlambat buang air besar. Tujuannya agar nutrisi janin lebih terserap secara maksimal.

(9) Sering meludah

Sering meludah atau hipersalivasi disebabkan oleh perubahan

kadar estrogen. Temperatur basal tubuh naik. Temperatur basal adalah suhu yang diambil dari mulut saat bangun pagi. Temperatur itu sedikit meningkat setelah ovulasi dan akan turun ketika mengalami haid. Maka, jika tetap tinggi, hal itu menunjukkan kehamilan.

(10) Ngidam

Ciri-ciri ibu hamil adalah tidak menyukai atau menginginkan makanan tertentu. Penyebabnya adalah perubahan hormonal

(11) Perut ibu membesar

Setelah usia kehamilan 3-4 bulan, biasanya perut ibu sudah terlihat cukup besar hingga terlihat dari luar. Kemungkinan penyebab lain dari gejala ini adalah ibu menderita kanker atau tumor lain di tubuhnya, atau mungkin berat badan ibu bertambah.

c) Kehamilan Palsu (Pseudocyesis)

Kehamilan palsu (pseudocyesis) adalah keyakinan bahwa seorang wanita hamil, padahal sebenarnya tidak. Wanita yang mengalami pseudoeklamsia mengalami sebagian besar atau bahkan seluruh tanda dan gejala kehamilan. Meski belum diketahui penyebab pastinya, namun dokter menduga faktor psikologis dapat membuat tubuh mengira dirinya hamil

Terkadang beberapa perubahan fisik yang biasanya terjadi pada kehamilan normal juga terjadi pada wanita dengan kehamilan palsu, seperti rahim yang membesar dan leher rahim yang melunak. Hasil tes

urin selalu negatif, kecuali jika itu adalah kanker langka yang menghasilkan hormon yang mirip dengan hormon kehamilan. Kondisi tertentu juga dapat menyerupai tanda dan gejala kehamilan, termasuk kehamilan ektopik, obesitas yang tidak wajar, dan kanker.(Marina, 2021)

c. Perubahan Fisiologis Kehamilan

1) Sistem Reproduksi

a) Uterus

Pada wanita tidak hamil, rahim normal memiliki berat sekitar 70 gram dan memiliki rongga 10 ml atau kurang. Selama kehamilan, rahim menjadi organ berotot dengan dinding yang relatif tipis yang dapat menerima janin, plasenta, dan cairan ketuban.

b) Serviks

Satu bulan setelah pembuahan, serviks mulai melunak dan menjadi sianotik. Perubahan ini disebabkan oleh peningkatan vaskularisasi dan pembengkakan umum pada serviks, disertai hiperplasia kelenjar serviks.

c) Ovarium

Selama kehamilan, ovulasi terhenti dan pematangan folikel baru tertunda. Ibu hamil biasanya hanya mempunyai satu luteum, struktur ini bekerja optimal pada 6-7 minggu pertama kehamilan, 4-5 minggu setelah perkembangan, dan setelah itu tidak terlalu mempengaruhi produksi progesterone.

d) Vagina dan peritoneum

Selama kehamilan, gelas darah meningkat. pada kulit dan otot perineum vulva dan hiperemia, yang disertai dengan pelunakan jaringan ikat di bawahnya. Peningkatan vaskularisasi sangat mempengaruhi vagina dan menyebabkan warnanya. berubah menjadi ungu.

e) Payudara

Pada minggu-minggu pertama kehamilan, wanita sering merasakan parestesia dan nyeri dada. Setelah bulan kedua, payudara menjadi lebih besar dan pembuluh darah halus terlihat di bawah kulit.

2) Sistem Endoktrin

a) Aliran darah dari kulit

Peningkatan sirkulasi darah ke kulit selama kehamilan \ menyerap peningkatan \ panas berlebih akibat menopause.

b) Dinding perut

Di pertengahan kehamilan sering. muncul kerutan memerah yang \sedikit cekung di kulit perut dan kadang di kulit kulit payudara dan paha.

c) Hiperpigmentasi

Hiperpigmentasi terjadi pada hampir 90 persen wanita. Hiperpigmentasi biasanya lebih terlihat pada mereka yang berkulit gelap

d) Perubahan pembuluh darah

Angioma, yang disebut spider vena, berkembang pada sekitar dua pertiga wanita kulit hitam

3) Sistem Perkemihan

a) Ginjal

Banyak perubahan nyata yang terlihat pada sistem saluran kemih akibat kehamilan.

b) Ureter

Setelah meninggalkan rahim, rahim bertumpu pada ureter, menggerakkannya ke samping dan menekan tepi panggul.

c) Kandung kemih

Perubahan anatomi kecil pada kandung kemih terjadi sebelum 12 minggu.

4) Sistem Pencernaan

a) Hati Selama kehamilan, ukuran hati manusia bertambah, tetapi hal ini tidak terjadi pada hewan. Namun, aliran darah hepatic meningkat pesat, begitu pula diameter vena porta.

b) Kantung empedu Selama kehamilan normal, kontraksi kandung empedu menurun, yang menyebabkan peningkatan volume residu

5) Sistem Musculoskeletal

Ordosis progresif adalah gambaran khas kehamilan normal, lordosis mengkompensasi posisi frontal rahim yang membesar dan memindahkan pusat berat kembali ke ekstremitas bawah.

Sistem Kardiovaskular

6) Selama kehamilan dan masa nifas, adaptasi fisiologis penting terjadi pada jantung dan sirkulasi darah. Perubahan kerja jantung mulai terlihat pada 8 minggu pertama kehamilan.

7) Sistem integumen

Warna kulit biasanya sama dengan warna ras. Perubahan warna kulit, seperti pucat, menandakan anemia, yang menandakan masalah hati, kerusakan, hiperpigmentasi (seperti cloasma gravidarum dan linea nigra) yang berhubungan dengan kehamilan, dan stretch mark.

8) Perubahan Metabolik

Sebagai respons terhadap peningkatan kebutuhan janin dan plasenta, wanita hamil mengalami perubahan metabolisme yang besar dan kuat (Marina, 2021).

d. Perubahan Psikologis Selama Kehamilan

1) Trimester I

Menyesuaikan Psikologi Kehamilan pada Trimester Pertama Pada masa ini, ketika seorang ibu hamil akan memasuki masa kehamilan, selain perubahan fisik, terjadi perubahan akibat peningkatan hormon estrogen dan progesteron dalam tubuh ibu hamil.

2) Trimester II

Trimester kedua sering disebut kehebatan kesehatan, saat ibu merasa sehat. Pasalnya wanita tersebut merasa nyaman dan tidak mengalami gejala kehamilan.

3) Trimester III

Trimester ketiga merupakan waktu persiapan kelahiran bayi.

Seorang ibu mulai mengkhawatirkan kehidupannya dan bayinya. Mulai memikirkan kapan akan lahir. Merasakan ketidaknyamanan karena perubahan citra tubuh . Artinya, perasaan bahwa dirinya merasa aneh dan jelek dari situ perlu adanya dukungan dari suami, keluarga , dan bidan. (Dwi Febriati & Zakiyah, 2022)

e. **Pembagian Kehamilan**

Periode dalam kehamilan terbagi menjadi trimester yaitu :

- 1) Trimester I yaitu usia kehamilan 0 - 12 Minggu
- 2) Trimester II yaitu usia kehamilan 12-18 Minggu
- 3) Trimester III yaitu usia kehamilan 18 - 40 Minggu

2. Kecemasan

a. **Pengertian**

Kecemasan (ansietas) adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, berkaitan dengan tidak pasti dan tidak berdaya. Kecemasan (ansietas) berbeda dengan rasa takut, yang merupakan penilaian intelektual terhadap bahaya. kecemasan (ansietas) adalah respon emosional terhadap penilaian tersebut (Novita et al., 2020).Kecemasan menjelang persalinan merupakan rasa takut dan khawatir yang berlebihan dalam memikirkan proses kelahiran bayi yang akan dihadapi ibu hamil ketika telah cukup bulan usia kehamilannya (Adilla et al., 2023).

Kecemasan merupakan respon manusia yang spesifik atau normal terhadap stres, dan bila terjadi dalam jangka waktu lama dan mengganggu kehidupan sehari-hari maka akan menjadi masalah

psikologis. Penderita gangguan kecemasan mengalami gejala seperti gelisah, takut, berkeringat dingin, mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi, sulit tidur, mudah lelah, dan jantung berdebar-debar (Haikal, 2022).

Berdasarkan beberapa pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu rasa khawatir yang bersifat lama pada sesuatu yang tidak jelas atau belum pasti yang berhubungan dengan perasaan tidak menentu. Untuk mengatasi kecemasan ini, maka dukungan dari orang terdekat (suami atau keluarga) adalah yang paling utama. Jika kecemasan tidak dikelola dengan baik maka kondisi psikis ibu akan semakin mengganggu proses persalinan dan bisa mengakibatkan obsesif kompulsif.

b. Gejala kecemasan

Menurut pendapat Fadila dalam Aditya (2020) terdapat 3 aspek kecemasan yaitu :

1) Aspek afektif

Perasaan individu yang sedang merasakan kecemasan, seperti tersinggung, gugup, tegang, gelisah, kecewa dan tidak sabar.

2) Aspek Fisiologis

Ciri fisik Ketika individu mengalami kecemasan, seperti nyeri dada, nafas menjadi cepat, menggigil, kepanasan, pingsan dan otot tegang.

3) Aspek Kognitif

Rasa takut tidak dapat menyelesaikan masalah, takut

mendapatkan komentar negative, kurangnya perhatian, mencari perlindungan dan sulit bicara.

c. Penyebab Kecemasan

Menurut pendapat Isaac, Fadila dalam Nugraha (2020) terdapat lima factor yang dapat menyebabkan kecemasan yaitu:

1) Usia

Semakin meningkatnya usia seseorang maka semakin matang dan berpengalaman pula orang tersebut, walaupun usia bukanlah pedoman yang mutlak.

2) Jenis Kelamin

Kecemasan seringkali dialami oleh wanita daripada pria. Peristiwa ini dapat dijelaskan bahwa perasaan wanita lebih sensitive. laki-laki lebih melihat suatu peristiwa secara global dan rasional. Sedangkan wanita lebih rinci.

3) Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan memengaruhi kemampuan dalam pemecahan masalah yang ada pada hidup orang tersebut.

4) Mekanisme Koping

Ketika seseorang mengalami kecemasan maka mekanisme koping akan berperan mengatasinya, jika seseorang kurang mampu melaksanakan mekanisme koping secara konstruktif maka dapat terjadi perilaku patologis lainnya.

5) Status Kesehatan

Setelah seseorang memasuki usia lanjut maka akan mulai

mempunyai penyakit fisik patologis berganda, yang tentu saja berpengaruh terhadap kemampuannya mengatasi kecemasannya.

d. Tingkatan Kecemasan

1) Kecemasan ringan

Berhubungan dengan ketegangan sehari-hari. Manusia tetap waspada, wilayah persepsinya meluas, dan inderanya menjadi lebih tajam. Hal ini dapat meningkatkan keinginan individu untuk belajar, memecahkan masalah secara efektif, dan memunculkan pertumbuhan dan kreativitas.

2) kecemasan sedang

Artinya, mereka hanya fokus pada pikiran yang menyibukkan mereka, dan bidang persepsi mereka menyempit, namun mereka masih mampu melakukan sesuatu sesuai instruksi orang lain.

3) Kecemasan Berat

Ketakutan yang kuat sangat membatasi bidang persepsi seseorang. Orang cenderung fokus pada detail dan hal-hal spesifik dan tidak memikirkan hal lain. Semua tindakan ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Dibutuhkan banyak orientasi untuk bisa fokus pada bidang lain.

4) Panik

Level ini melibatkan keterkejutan, ketakutan, dan kengerian. Kepanikan menyebabkan kebingungan pada kepribadian, mengakibatkan peningkatan aktivitas motorik, penurunan kemampuan berinteraksi dengan orang lain, distorsi kognitif, dan

hilangnya pemikiran rasional.(Mustika Mirani et al., 2021)

e. Faktor-Faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil trimester III

1) Paritas

Paritas berkaitan dengan aspek psikologis sehingga dapat mempengaruhi rasa takut. Ibu yang baru pertama kali tidak tahu apa yang akan terjadi saat melahirkan dan merasa takut. Pasalnya, kita sering mendengar cerita seram dari teman dan kerabat tentang pengalamannya saat melahirkan, termasuk kematian ibu atau bayinya. Begitulah cara para ibu memikirkan prosesnya. (Besurek et al., 2020)

2) Pengetahuan

Perubahan psikologis ibu pada trimester ketiga lebih kompleks dan meningkat lagi dibandingkan trimester pertama, sehingga pengaruh ibu hamil yang berpengetahuan terhadap tingkat kecemasan ibu menjelang persalinan tidak hanya akan memperburuk kondisi kehamilannya. Jika seorang ibu hamil tidak mempersiapkan diri untuk menghadapi persalinan dan tidak memiliki pengetahuan tentang persalinan, maka hal tersebut dapat menimbulkan rasa cemas, menimbulkan pendarahan dan rasa sakit yang luar biasa. (Fa et al., 2021)

3) Dukungan Suami dan Keluarga

Dukungan suami dan keluarga sangat penting bagi ibu hamil, tidak hanya untuk meningkatkan kesejahteraan dan penyesuaian

mental, tetapi juga untuk mengurangi stres dan kecemasan selama kehamilan, serta meningkatkan dan menjaga kesehatan fisik selama kehamilan. Dengan dukungan suami dan keluarga, kecemasan ibu berkurang ketika ada orang yang dicintai di dekatnya, dan merasa lebih rileks saat melahirkan. (Nurianti et al., 2021)

4) Usia

Usia ibu (>35 tahun), kehamilan terlalu berdekatan, banyak timbul penyakit bagi ibu sendiri. Ibu hamil pada usia risiko rendah (20-35 tahun) secara fisik lebih siap dibandingkan ibu hamil pada usia risiko tinggi (<20>35 tahun) karena organ reproduksinya telah berkembang sempurna.

5) Pendidikan

Hubungan antara pendidikan dan kecemasan adalah bahwa pendidikan mempengaruhi proses merespons secara lebih rasional dibandingkan pada orang yang kurang berpendidikan. Masyarakat yang berpendidikan tinggi bereaksi lebih cepat terhadap perubahan kondisi lingkungan sehingga lebih cepat beradaptasi dan mengikuti perubahan tersebut. Terlebih lagi, semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin komprehensif pengetahuannya dan semakin besar pula kemauan menerima perubahan baru.

f. Alat Ukur Kecemasan

Ada beberapa cara untuk mengukur tingkat kecemasan,

antara lain Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), Amsterdam Preoperative Anxiety Information Scale (APAIS), dan Analog Anxiety Scale (AAS). Kuesioner HRSA (Hamilton Rating Scale for Anxiety) dirancang untuk memudahkan penilaian dengan membaca gejala-gejala yang dialami responden saat itu.

Penilaian Hamilton Rating Scale for Anxiety memiliki 14 aspek yang berisi gejala yang sedang dirasakan oleh pasien. Kemudian hasil skor yang diperoleh dijumlahkan dan dikelompokkan dalam beberapa tingkat, yaitu : skor <14 (tidak cemas), skor 14–20 (kecemasan ringan), skor 21–27 (kecemasan sedang), skor 28–41 (kecemasan berat), skor 42-56 (panik). (Aprilia & Husanah, 2021)

3. Senam Qigong

a. Pengertian

Senam *qigong* merupakan gerakan yang diperkenalkan oleh pemerintah Tiongkok sebagai cara untuk menyembuhkan dan meningkatkan kesehatan seluruh lapisan masyarakat. Latihan *qigong* mirip dengan Tai Chi, namun gerakannya lembut dan teratur sehingga cocok untuk orang lanjut usia. Melalui gerakan lembut latihan *Qigong*, Anda dapat merilekskan sebagian tubuh, mengurangi stres, dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. (Salmiyati & Rahmawati, 2021).

Senam *qigong* adalah suatu bentuk latihan yang melibatkan pikiran dan tubuh, menggabungkan unsur fisik, kognitif, sosial, dan meditatif. Latihan ini mengintegrasikan gerakan pernapasan

tersinkronisasi dan latihan fisik. Senam *qigong* terbukti aman untuk orang dewasa, terutama lansia, karena gerakannya sederhana dan berulang-ulang. Latihan senam *qigong* adalah latihan intensitas rendah. Gerakan lembut, lambat, pernapasan diafragma dalam Latihan senam *qigong* untuk dapat meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan kesehatan dan meningkatkan kebahagiaan. (Desi permata andriyana, 2020)

b. Tujuan Senam *Qigong*

1) Peningkatan keseimbangan

Senam *qigong* berfokus pada pergerakan tubuh yang terkontrol dan lambat untuk meningkatkan proprioception yang membantu meningkatkan keseimbangan, kekuatan otot, dan fleksibilitas.

2) Menurunkan stress dan kecemasan

Senam *qigong* melibatkan meditasi, pernapasan terkontrol, dan Gerakan lembut yang semuanya terbukti membantu menurunkan stress dan gejala kecemasan. Pernapasan yang tenang dan terkontrol memberi tahu bahwa tidak ada ancaman langsung dan mengaktifkan system saraf parasimpatis – system “istirahat dan cerna”

3) Dapat menurunkan penyakit kronis

Senam *qigong* adalah bentuk Latihan yang lembut dan menekankan pernapasan yang tenang dan meditatif. Secara keseluruhan hal ini dapat mengurangi stress pada tubuh, meningkatkan aliran darah, dan meningkatkan kebugaran secara keseluruhan yang semuanya dapat

menurunkan resiko penyakit kronis.

c. Prosedur Senam *qigong*

Prosedur senam *qigong* terdiri dari pemanasan hingga latihan inti .

Gerakan senam *qigong* sudah banyak dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan diantaranya :

1) Pemanasan

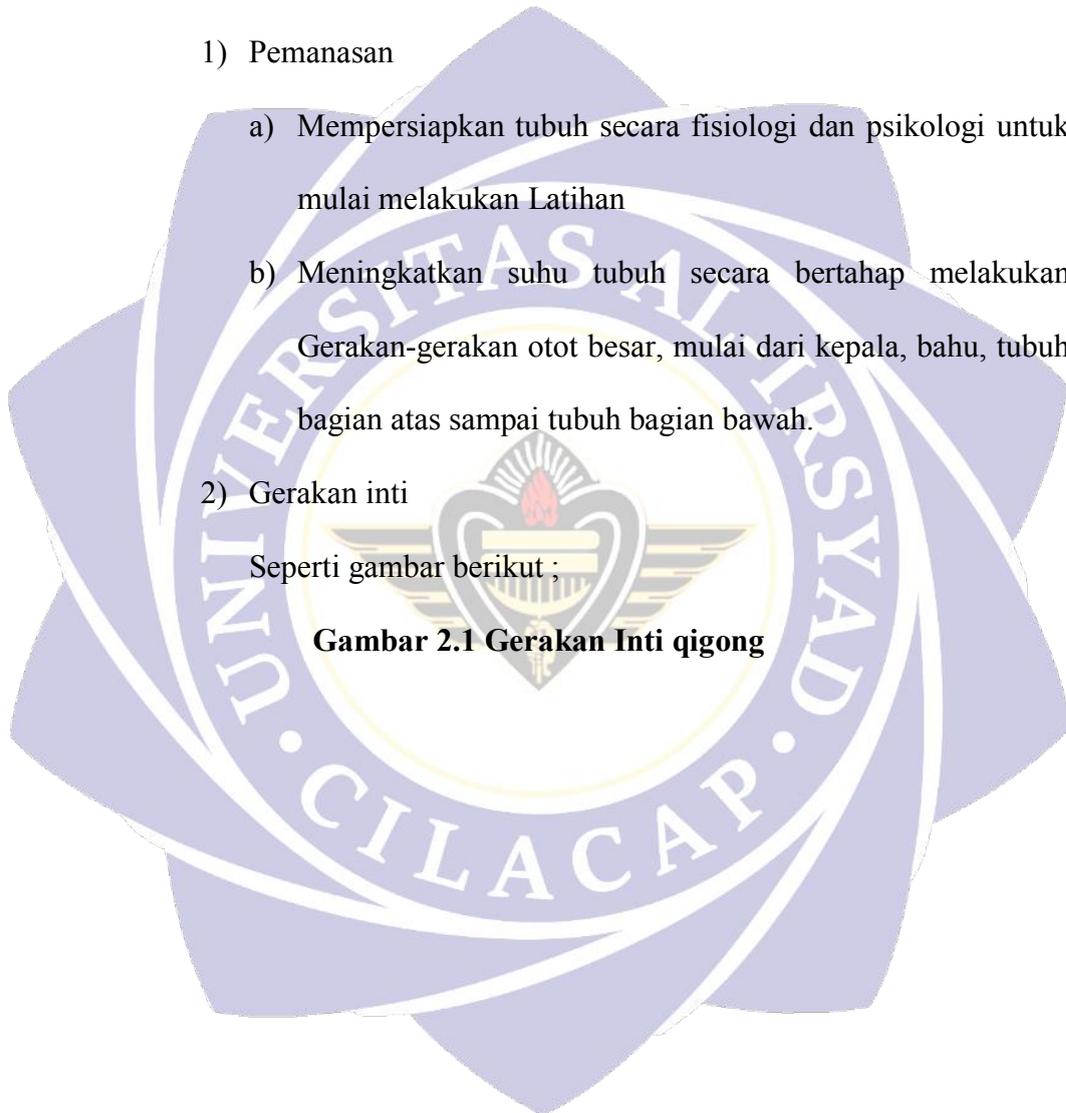
a) Mempersiapkan tubuh secara fisiologi dan psikologi untuk mulai melakukan Latihan

b) Meningkatkan suhu tubuh secara bertahap melakukan Gerakan-gerakan otot besar, mulai dari kepala, bahu, tubuh bagian atas sampai tubuh bagian bawah.

2) Gerakan inti

Seperti gambar berikut ;

Gambar 2.1 Gerakan Inti *qigong*





d. Pengaruh Senam *Qigong* Terhadap Kecemasan

Latihan Senam *qigong* mudah dipelajari dan dapat dilakukan di lingkungan yang nyaman, apa pun cuacanya, sehingga tingkat kepatuhannya tampaknya tinggi. Senam *qigong* mudah dipelajari dan intensitasnya rendah sehingga cocok untuk orang lanjut usia. Selain itu, Senam *qigong* adalah salah satu bentuk latihan yang sangat berguna bagi orang lanjut usia karena melibatkan postur dan gerakan yang lambat, terkontrol, dan lembut yang mengubah dan mengontrol pusat gravitasi tubuh (Effendi et al., 2022). Dan Menurut Chang dkk (2018), senam *qigong* merupakan metode terapi tradisional yang terdiri dari latihan pernapasan, meditasi, dan gerakan tubuh dengan sedikitnya beban muskuloskeletal yang dapat dilakukan seseorang.

Study di negara China melaporkan bahwa senam *qigong* menurunkan kecemasan pada seseorang (Yeung, Campbell, & Chan 2019). Senam *qigong* merupakan latihan penyembuhan diri dan budidaya diri yang dilakukan oleh penduduk Cina selama ribuan tahun (Yeung, Campbell, & Chan, 2018). Latihan senam *qigong* terdiri dari latihan pernapasan, meditasi, dan gerakan tubuh dengan strain muskuloskeletal minimal sehingga dapat dilakukan oleh ibu hamil (Chang, *et al.*, 2018), Senam *qigong* mampu untuk menurunkan kecemasan dikarenakan menggunakan gerakan meditasi yang mempengaruhi tubuh, otak, dan pikiran. Hasil serupa juga ditunjukkan pada penelitian sebelumnya oleh Pradana (2017), yang menginformasikan bahwa pemberian suatu intervensi dapat mengubah sesuatu hal yang negatif menjadi positif dalam hal ini adalah kegiatan senam *qigong* dapat menurunkan kecemasan. Salah satu gerakan yang terdapat pada senam *qigong* ini yaitu posisi salah satu tangan lurus menyamping sejajar bahu dengan jari tegak lurus keatas sedangkan tangan lainnya menekuk didepan dada dengan jari-jari lurus keatas. Posisi ini seperti busur panah oleh karena itu dinamakan teknik *qigong*. (Studi *et al.*, 2021)

4. Teknik Relaksasi Nafas Dalam

a. Definisi

Teknik Relaksasi Nafas Dalam merupakan metode non farmakologi dalam meredakan nyeri pada ibu saat proses persalinan. Pernapasan Dalam Saat Kontraksi Pernapasan Dada memungkinkan oksigen mengalir ke

dalam darah melalui hidung dan ke seluruh tubuh, sehingga ibu bersalin merasa rileks dan nyaman di dalam serta melepaskan hormon endorfin.

Menurut American Pregnancy Association, Bersantai selama hamil membantu ibu mempersiapkan persalinan. Relaksasi ini merupakan salah satu cara untuk mengatasi berbagai permasalahan, mulai dari kecemasan hingga gangguan kesehatan terkait kehamilan. (Azizah et al., 2021)

a. Mekanisme Relaksasi Nafas Dalam

Pernapasan yang teratur, lambat, dan dalam meningkatkan sensitivitas baroreseptor, melepaskan neurotransmitter endorfin, menekan pusat saraf simpatis (meningkatkan aktivitas fisik), dan merangsang aktivitas saraf parasimpatis (menurunkan aktivitas fisik atau relaksasi), yang pada gilirannya mempengaruhi respons saraf otonom dengan merangsang sistem saraf pusat respons saraf otonom.

Teknik pernapasan 4-7-8 berfokus pada tarikan napas, diikuti dengan tahan. Ini membuka dan memperluas saluran kolateral, mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, memperlambat detak jantung, merilekskan tubuh, dan memperlambat pernapasan. Semakin lama, semakin banyak udara yang bisa dikeluarkan. (Susi susanti, 2023)

b. Manfaat Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Menurut Potter & Perry ((2010) dalam (li,Pustaka and Pustaka,2016) dan dalam (Azizah et al., 2021) Manfaat Teknik Relaksasi nafas dalam yaitu ;

- 1) Menurunkan nadi, tekanan darah, dan pernapasan
- 2) Penurunan konsumsi oksigen
- 3) Penurunan ketegangan otot

- 4) Penurunan kecepatan metabolisme
- 5) Peningkatan kesadaran
- 6) Kurang perhatian terhadap stimulus lingkungan;
- 7) Tidak ada perubahan posisi yang volunteer
- 8) Perasaan damai dan sejahtera
- 9) Periode kewaspadaan yang santai, terjaga, dan dalam.

d. Indikasi Terapi Relaksasi Nafas Dalam

Menurut Earnest (1989) dalam Setyoadi & Kushariyadi (2011) dalam Erina K (2019), teknik relaksasi nafas dalam dijabarkan seperti berikut :

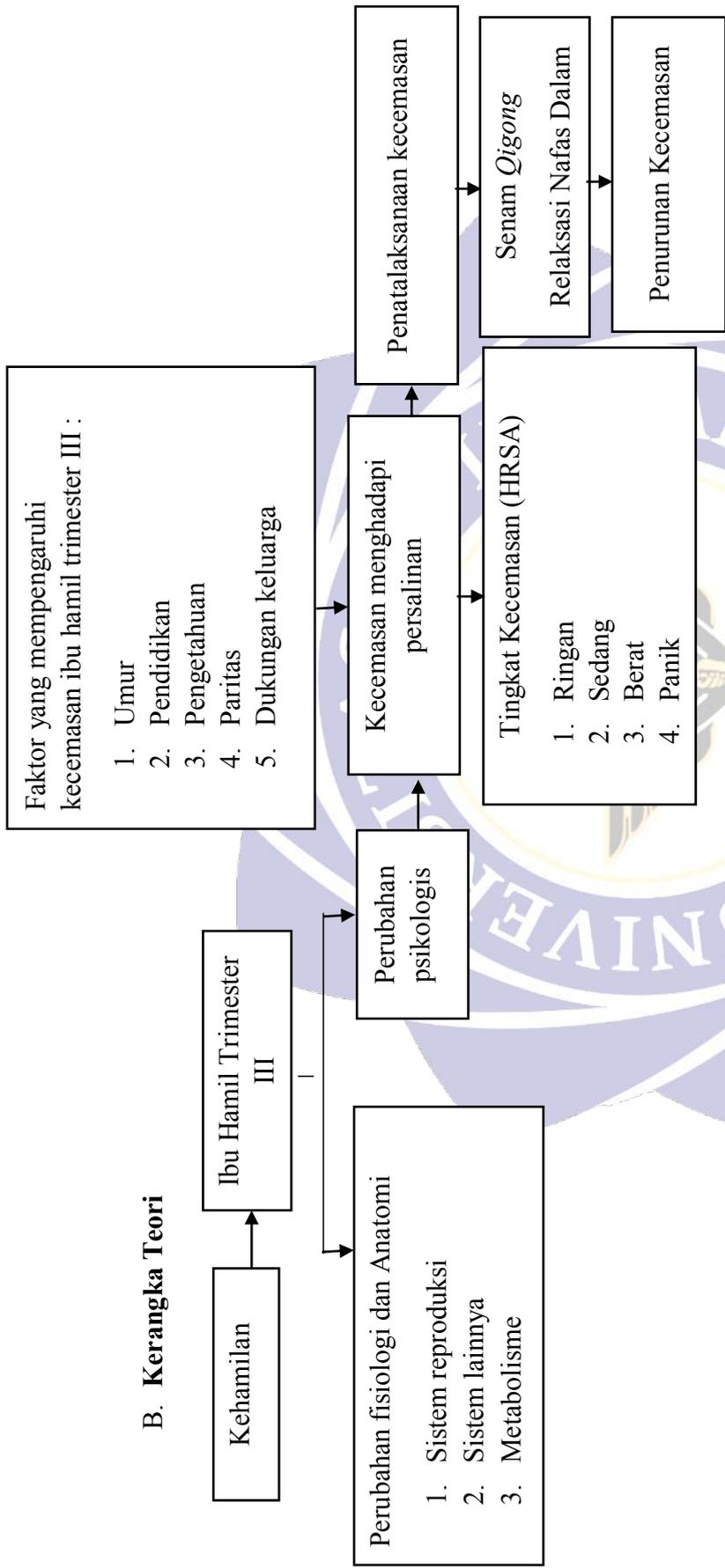
- 1) Klien menarik napas dalam-dalam sebanyak 3 siklus (tarik napas, 2, 3) untuk mengisi paru-paru dengan udara.
- 2) Saat tubuh rileks dan nyaman, udara dihembuskan perlahan.
- 3) Lakukan hitungan pada klien (buang napas, 2, 3).
- 4) Klien menarik napas beberapa kali dengan ritme normal.
- 5) Berlatihlah menarik dan membuang napas dalam-dalam.
- 6) Santai saja kaki dan telapak kaki.
- 7) Meminta klien fokus pada kakinya yang ringan dan hangat.
- 8) Klien mengulangi langkah keempat dengan fokus pada lengan, perut, punggung, dan kelompok otot lainnya.
- 9) Setelah seluruh tubuh klien rileks, ajari mereka bernapas perlahan.
- 10) Jika nyeri bertambah, klien dapat klien dapat bernafas secara cepat (Erina, 2019)

e. Kontra indikasi Relaksasi Nafas Dalam

Terapi relaksasi nafas dalam tidak diberikan pada pasien yang mengalami sesak nafas.



B. Kerangka Teori



Bagan 2.1 Kerangka Teori

Sumber : Apriza dkk.,(2021), Astuti & Rahmawati (2022), Badar dkk. (2021), Handoko (2021), Insani dkk. (2022), Afriyanti (2021), Potter dan Perry (2015), Stuart (2016), Wahyuni dkk. (2022), Tanaya dan Yuniartika (2023), Wicaksono (2020), utami dkk. (2021)