BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Kehamilan

a. Pengertian

Ibu hamil adalah seorang wanita yang sedang mengandung yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Kehamilan adalah waktu transisi, yaitu masa antara kehidupan sebelum memiliki anak yang sekarang berada dalam kandungan dan kehidupan nanti setelah anak itu lahir (Ratnawati, 2020).

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan adalah fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari sat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan lunar atau 9 bulan kalender internasional.

Kehamilan merupakan serangkaian proses yang dimulai dari konsepsi atau pertemuan antara ovum dengan sperma yang sehat dan dilanjutkan dengan fertilasi, nidasi dan implantasi (Handoko, 2021).

b. Pembagian Kehamilan

Kehamilan adalah mulai dari ovulasi sampai partus lamanya 280 hari (40 minggu) dan tidak lebih dari 300 hari (43 minggu). Pembagian kehamilan dibagi dalam 3 trimester :

1) Trimester I, dimulai dari konsepsi sampai tiga bulan (0-12 minggu)
2) Trimester II, dimulai dari bulan keempat sampai enam bulan (13-28 minggu)
3) Trimester III, dari bulan tujuh sampai sembilan bulan (29-42 minggu)

(Fatimah dalam Wijayanti & Ni Kadek Novi, 2021).

c. Tanda dan Gejala Kehamilan

Tanda dan Gejala kehamilan diklasifikasikan menjadi tiga bagian yaitu

1) Tanda dan gejala kehamilan pasti

Tanda dan gejala kehamilan pasti, antara lain:

a) Ibu merasakan gerakan kuat bayi di dalam perutnya. Sebagian besar ibu mulai merasakan tendangan bayi pada usia kehamilan lima bulan.
b) Bayi dapat dirasakan di dalam Rahim. Semenjak umur kehamilan 6 atau 7 bulan.
c) Denyut jantung bayi dapat terdengar. Saat usia kehamilan menginjak bulan ke-5 atau ke-6 denyut jantung bayi terkadang dapat didengar menggunakan instrument yang dibuat untuk mendengarkan, seperti stetoskop atau fetoskop.
d) Tes kehamilan medis menunjukkan bahwa ibu hamil. Tes ini dilakukan dengan perangkat tes kehamilan di rumah atau di laboratorium dengan urine atau darah ibu (Sutanto &

Fitriana, 2019).

2) Tanda dan gejala kehamilan tidak pasti

a) Ibu tidak menstruasi

Hal ini seringkali menjadi pertama kehamilan. Jika ini terjadi, ada kemungkinan ibu hamil, tanda sebab berhentinya haid adalah pertanda dibuahinya sel telur oleh sperma. Kemungkinan penyebab tanda lain adalah gizi buruk, masalah emosi, atau menopause (berhenti haid).

b) Mual atau ingin muntah

Banyak ibu hamil yang merasakan mual di pagi hari (morning sickness), namun ada beberapa ibu yang mual sepanjang hari. Kemungkinan penyebab lain dari mual adalah penyakit atau parsit.

c) Payudara menjadi peka

Payudara lebih lunak, sensitif, gatal dan berdenyut seperti kesemutan dan jika disentuh terasa nyeri. Hal ini menunjukkan peningkatan produksi hormone esterogen dan progesterone.

d) Ada bercak darah dan keram perut

Adanya bercak darah dank ram perut disebabkan oleh implantasi atau menempelnya embrio ke dinding ovulasi atau lepasnya sel telur matang dari Rahim. Hal ini merupakan keadaan yang normal.

e) Ibu merasa letih dan mengantuk sepanjang hari

Rasa letih dan mengantuk umum dirasakan pada 3 atau 4 bulan pertama kehamilan. Hal ini diakibatkan oleh perubahan hormone dan kerja ginjal, jantung serta paru-paru yang semakin keras untuk ibu dan janin. Kemungkinan penyebab lain tanda ini adalah anemia, gizi buruk, masalah emosi dan terlalu banyak bekerja.

f) Sakit kepala

Sakit kepala terjadi karena lelah, mual, dan tegang serta depresi yang disebabkan oleh perubahan hormon tubuh saat hamil. Meningkatnya pasokan darah ke tubuh juga membuat ibu hamil pusing setiap ganti posisi.

g) Ibu sering berkemih

Tanda ini terjadi pada 3 bulan pertama dan 1 hingga 2 bulan terakhir kehamilan. Kemungkinan penyebab lain tanda ini adalah stress, infeksi, diabetes, ataupun infeksi saluran kemih.

h) Sambelit

Sambelit dapat disebabkan oleh meningkatnya hormone progesterone. Selain mengendurkan otot Rahim, hormone itu juga mengendurkan otot dinding usus, sehingga memperlambat gerakan usus agar penyerapan nutrisi janin lebih sempurna.

i) Sering meludah

Sering meludah atau hipersalivasi disebabkan oleh perubahan kadar esterogen.

j) Temperature basal tubuh naik

Temperature basal adalah suhu yang diambil dari mulut saat bangun pagi. Temperature ini sedikit meningkat setelah ovulasi dan akan turun ketika mengalami haid.

k) Ngidam

Tidak suka atau tidak ingin makanan tertentu merupakan ciri khas ibu hamil. Penyebabnya adalah perubahan hormone.

l) Perut ibu membesar

Setelah 3 atau 4 bulan kehamilan biasanya perut ibu tampak cukup besar sehingga terlihat dari luar. Kemungkinan penyebab lain tanda ini adalah ibu mengalami kanker atau pertumbuhan lain di dalam tubuhnya (Sutanto & Fitriana, 2019).

3) Tanda dan gejala kehamilan palsu

Pseudocyesis (kehamilan palsu) merupakan keyakinan dimana seorang wanita merasakan dirinya sedang hamil namun sebenarnya ia tidak hamil. Wanita yang mengalami pseudocyesis akan merasakan sebagian besar atau bahkan semua tandatanda dan gejala kehamilan. Meskipun penyebab pastinya masih belum diketahui, dokter menduga bahwa faktor psikologislah yang

mungkin menjadi penyebab tubuh untuk “berpikir bahwa ia hamil”. Tanda-tanda kehamilan palsu :

a) Gangguan menstruasi
b) Perut bertumbuh
c) Payudara membesar dan mengencang, perubahan pada putting dan mungkin produksi ASI
d) Merasakan pergerakan janin
e) Mual dan muntah
f) Kenaikan berat badan (Sutanto & Fitriana, 2019).

d. Perubahan Fisiologis Dan Anatomis Pada Kehamilan

1) Uterus

Peningkatan ukuran uterus disebabkan oleh peningkatan vaskularisasi dan dilatasi pembuluh darah, hiperplas dan hipertrofi (pembesaran serabut otot dan jaringan fibroelastis yang sudah ada), perkembangan desidua. Selain itu, pembesaran uterus pada trimester pertama juga akibat pengaruh hormon estrogen dan progesteron yang tinggi.

2) Payudara

Rasa kesemutan nyeri tekan pada payudara yang secara bertahap mengalami pem-besaran karena peningkatan pertumbuhan jaringan alveolar dan suplai darah. Puting susu menjadi lebih menonjol, keras, lebih erektil, dan pada awal kehamilan keluar cairan jernih (kolostrum). Areola menjadi lebih gelap/berpigmen terbentuk warna merah muda. Rasa penuh,

peningkatan sensitivitas, rasa geli, dan rasa berat di payudara mulai timbul sejak minggu keenam kehamilan.

3) Vagina dan vulva

Hormon kehamilan mempersiapkan vagina supaya distensi selama persalinan dengan memproduksi mukosa vagina yang tebal, jaringan ikat longgar, hipertrofi otot polos, dan pemanjangan vagina. Peningkatan vaskularisasi menimbulkan warna ungu kebiruan yang disebut tanda Chadwik, suatu tanda kemungkinan kehamilan yang dapat muncul pada minggu keenam tapi mudah terlihat pada minggu kedelapan kehamilan.

4) Integumen

Perubahan keseimbangan hormon dan peregangan mekanis menimbulkan perubahan pada integumen. Terdapat bercak hiperpigmentasi kecoklatan pada kulit di daerah tonjolan maksila dan dahi yang disebut cloasma gravidarum. Linea nigra yaitu garis gelap mengikuti midline (garis tengah) abdomen. Striae gravidarum merupakan tanda regangan yang menunjukkan pemisahan jaringan ikat di bawah kulit.

5) Pernapasan

Kebutuhan oksigen ibu meningkat sebagai respon tubuh terhadap percepatan laju metabolik dan peningkatan kebutuhan oksigen jaringan uterus dan payudara. Selama masa hamil, perubahan pada pusat pernapasan menyebabkan penurunan ambang karbondioksida. Selain itu, kesadaran wanita hamil akan

kebutuhan napas meningkat, sehingga beberapa wanita hamil mengeluh mengalami sesak saat istirahat.

6) Pencernaan

Pada awal kehamilan, sepertiga dari wanita hamil mengalami mual dan muntah, kemudian kehamilan berlanjut terjadi penurunan asam lambung yang melambatkan pengosongan lambung dan menyebabkan kembung. Selain itu, menurunnya peristaltik menyebabkan mual dan konstipasi. Konstipasi juga disebabkan karena tekanan uterus pada usus bagian bawah pada awal kehamilan dan kembali pada akhir kehamilan. Meningkatnya aliran darah ke panggul dan tekanan vena menyebabkan hemoroid pada akhir kehamilan.

7) Perkemihan

Pada awal kehamilan suplai darah ke kandung kemih meningkat dan pembesaran uterus menekan kandung kemih, sehingga meningkatkan frekuensi berkemih. Hal ini juga terjadi pada akhir kehamilan karena janin turun lebih rendah ke pelvis sehingga lebih menekan lagi kandung kemih.

8) Volume darah

Volume darah makin meningkat dimana jumlah serum darah lebih besar dari pertumbuhan sel darah, sehingga terjadi pengenceran darah (hemodilusi) dengan puncaknya pada usia kehamilan 32 minggu dan kadar Hb turun.

9) Sel darah

Sel darah merah makin meningkat jumlahnya untuk mengimbangi pertumbuhan janin dalam rahim, tetapi penambahan sel darah merah tidak seimbang dengan peningkatan volume darah sehingga terjadi hemodilusi yang disertai anemia fisiologis.

10) Metabolisme

Metabolisme tubuh mengalami perubahan yang mendasar, dimana kebutuhan nutrisi makin tinggi untuk pertumbuhan janin dan persiapan pemberian ASI (Armini dalam Wijayanti & Ni Kadek Novi, 2021).

e. Perubahan Psikologis Selama Kehamilan

1) Trimester I

Kehamilan mengakibatkan banyak perubahan dan adaptasi pada ibu hamil dan pasangan. Trimester pertama sering dianggap sebagai periode penyesuaian dengan ambivalensi (dua perasaan yang bertentangan) yang terkadang timbul. Beberapa ketidaknyamaan akan timbul pada ibu hamil, yang salah satunya berhubungan dengan ketidaknyamanan fisik dan perasaan. Berhubungan dengan hasrat seksual, setiap wanita memiliki hasrat seksual yang berbeda-beda di trimester pertama, karena banyak ibu hamil merasakan kebutuhan kasih sayang besar dan cinta tanpa seks (Rustikayanti dkk., 2016).

2) Trimester II

Trimester kedua sering dikenal dengan periode kesehatan yang baik, yakni ketika ibu hamil merasa nyaman dan bebas dari segala ketidaknyamanan. Di trimester kedua ini, sebagian ibu hamil akan mengalami kemajuan dalam hubungan seksual. Hal itu disebabkan di trimester kedua, ibu hamil relatif terbebas dari segala ketidaknyamanan fisik, kecemasan, kekhawatiran yang sebelumnya menimbulkan ambivalensi pada ibu hamil kini mulai mereda dan menuntut kasih sayang dari pasangan maupun dari keluarganya (Ramadani dalam Rustikayanti dkk., 2016)

3) Trimester III

Kehamilan pada trimester ketiga sering disebut sebagai fase penantian yang penuh dengan kewaspadaan. Pada periode ini, ibu hamil mulai menyadari kehadiran bayi sebagai makhluk yang terpisah sehingga dia menjadi tidak sabar dengan kehadiran bayinya tersebut. Ibu hamil merasakan kembali ketidaknyamanan fisik karena merasa canggung atau merasa dirinya tidak menarik lagi, sehingga dukungan dari pasangan sangat dia butuhkan. Peningkatan hasrat seksual yang pada trimester kedua menjadi menurun karena abdomen yang semakin membesar yang menjadi halangan dalam berhubungan seks (Ramadani dalam Rustikayanti dkk., 2016).

2. Kecemasan

a. Pengertian

Kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang samar disertai respon otonom yang mana sumber sering kali tidak spesifik atau tidak diketahui oleh orang yang mengalaminya (Sumoked dkk., 2019).

Menurut American Psychological Association (APA) dalam (Muyasaroh dkk., 2020), kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikirang yang membuat individu merasa khawatir dan disertai repon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya).

Berdasarkan beberapa pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu perasaan takut dan khawatir yang bersifat lama pada sesuatu yang tidak jelas (subjektif) atau belum pasti akan terjadi dan berhubungan dengan perasaan yang tidak menentu dan tidak berdaya.

b. Penyebab Kecemasan

Menurut pendapat Isaac, Fadila dalam Nugraha (2020) terdapat lima faktor 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 sering kali dialami oleh wanita

daripada pria. Peristiwa ini dapat dijelaskan karena perasaan perempuan dianggap lebih sensitif. Laki-laki lebih melihat suatu peristiwa secara global dan rasional, sedangkan disisi lain perempuan melihat suatu peristiwa 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.

c. Rentang Respon Kecemasan

Menurut Stuart dan Sundeen (2016) dalam (Utami dkk., 2021), rentang respon seseorang yang mengalami kecemasan terbagi menjadi dua, antara lain :

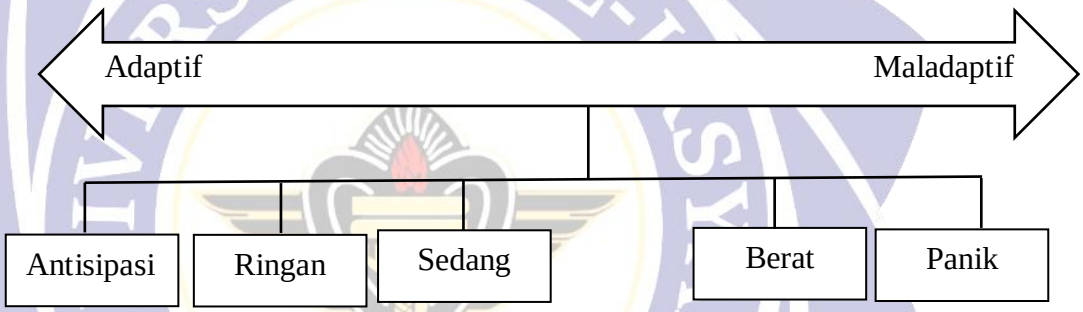
1) Respon Adaptif

Merupakan bentuk respon positif jika seseorang dapat menerima dan mengatur kecemasan yang dialami. Kecemasan dapat menjadi suatu tantangan, motivasi kuat untuk menyelesaikan masalah, dan sebagai sarana untuk mendapat

penghargaan yang tinggi. Terdapat strategi adaptif yang biasanya digunakan untuk mengatur kecemasan, yaitu bekerja dengan orang lain, menangis, tidur, latihan, dan teknik relaksasi.

2) Respon Maladaptif

Merupakan bentuk respon yang cenderung sebagai coping disfungsi. Bentuk coping maladaptive ini terdiri dari beberapa macam, antara lain perilaku agresif, isolasi diri, konsumsi alcohol, tidak jelas saat berbicara, penyalahgunaan obat terlarang, dan berjudi.



Bagan 2. 1
Rentang Respon Kecemasan
(Stuart, 2016)

d. Gejala Kecemasan

Gejala kecemasan meliputi respon fisik dan psikologis. Berikut respon pada aspek kecemasan menurut Clark dan Beck (dalam Nugraha, 2020) disebutkan bahwa aspek kecemasan meliputi:

1) Respon pada aspek afektif atau emosi, yaitu perasaan seseorang yang sedang merasakan kecemasan, seperti tersinggung, gugup, tegang, gelisah, kecewa dan tidak sabar.

2) Respon pada aspek fisiologis, yaitu ciri fisik yang muncul ketika seseorang sedang mengalami kecemasan, seperti sesak nafas, nyeri dada, nafas menjadi lebih cepat, denyut jantung meningkat, mual, diare, kesemutan, berkeringat, menggigil, kepanasan, pingsan, lemas, gemetar, mulut kering dan otot tegang.
3) Respon pada aspek kognitif, ciri aspek kognitif yaitu rasa takut tidak dapat menyelasaikan masalah, takut mendapatkan komentar negatif, kurangnya perhatian, fokus, dan kurangnya konsentrasi, sulit melakukan penalaran.
4) Respon pada aspek perilaku, yaitu respon yang biasanya muncul adalah menghindari situasi yang mengancam, mencari perlindungan, diam, banyak bicara atau terpaku, dan sulit bicara. Dapat disimpulakan bahwa aspek perilaku meliputi semua sisi dalam diri manusia, baik sisi afektif, kognitif maupun psikomotorik individu yang sedang mengalami kecemasan.

e. Tingkatan Kecemasan

Stuart (2016) menjelaskan kategori kecemasan adalah sebagai berikut :

1) Kecemasan ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan yang menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkat lapang persepsinya. Kecemasan ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas.

2) Kecemasan sedang

Kecemasan ini memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Kecemasan sedang ini mempersempit lapang persepsi individu. Dengan demikian, individu mengalami tidak perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.

3) Kecemasan berat

Kecemasan berat sangat mengurangi lapang persepsi individu. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain.

4) Panik

Tingkat ini berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Panik mencakup disorganisasi kepribadian dan menimbulkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional.

f. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Hamil

1) Umur

Ibu hamil dengan umur beresiko rendah (20-35 tahun) secara fisik sudah siap karena organ reproduksinya sudah terbentuk sempurna dibandingkan ibu hamil dengan umur

beresiko tinggi < 20 tahun akan mempengaruhi tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan karena organ reproduksi masih dalam tahap perkembangan serta kondisi fisik belum siap 100% dalam menghadapi persalinan dan ibu hamil dengan umur > 35 tahun sebagian digolongkan pada kehamilan beresiko tinggi terhadap kelainan bawaan dan penyulit dalam persalinan sehingga akan menimbulkan tingkat kecemasan. (Khoiriah & Mariyam, 2020).

2) Pendidikan

Hubungan antara pendidikan dengan kecemasan dikarenakan pendidikan akan mempengaruhi proses seseorang dalam memberikan respon yang lebih rasional dibandingkan mereka yang berpendidikan lebih rendah, seseorang yang pendidikannya tinggi cepat tanggap dengan perubahan kondisi lingkungan, dengan demikian lebih cepat menyesuaikan diri dan selanjutnya akan mengikuti perubahan itu. Disamping itu, semakin tinggi tingkat pendidikan akan semakin luas pengetahuan sehingga akan semakin termotivasi menerima perubahan baru (Wahyuni dkk., 2022).

3) Pengetahuan

Ibu hamil dengan pengetahuan akan mempengaruhi tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan dikarenakan adanya perubahan psikologis pada ibu trimester III lebih kompleks dan meningkat kembali dibanding trimester

sebelumnya, dan ini tidak lain dikarenakan kondisi kehamilan yang semakin membesar. Jika ibu hamil yang tidak mempunyai persiapan untuk melahirkan serta tidak ada pengetahuan mengenai persalinan dapat menimbulkan kecemasan sehingga pada saat persalinan akan berdampak terhadap pendarahan, kesakitan luar biasa serta bisa menimbulkan ketakutan bahkan kematian bagi ibu ataupun bayinya (Khoiriah & Mariyam, 2020).

4) Paritas

Paritas dapat mempengaruhi kecemasan, karena terkait dengan aspek psikologis. Pada ibu primigravida, belum ada bayangan mengenai apa yang akan terjadi saat bersalin dan ketakutan karena sering mendengar cerita mengerikan dari teman atau kerabat tentang pengalaman saat melahirkan seperti sang ibu atau bayi meninggal dan ini akan mempengaruhi mindset ibu mengenai proses persalinan yang menakutkan. Sedangkan pada multigravida perasaannya terganggu diakibatkan karena rasa takut, tegang dan menjadi cemas oleh bayangan rasa sakit yang dideritanya dulu sewaktu melahirkan (Asfiati, 2018).

Ibu hamil dengan paritas akan mempengaruhi tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan dikarenakan semakin dekat dengan proses persalinan. Ibu akan cenderung merasa cemas dengan kehamilannya, merasa gelisah dan takut dalam menghadapi persalinan. Ibu dengan paritas resiko tinggi dapat menimbulkan angka kematian maternal tinggi

dibandingkan dengan ibu dengan paritas rendah (Khoiriah & Mariyam, 2020)

5) Dukungan keluarga

Salah satu dukungan suami yang dapat ditunjukkan adalah dukungan emosional. Dukungan emosional yaitu sejauh mana individu merasa orang disekitarnya memberikan perhatian, mendorong, serta membantu memecahkan masalah yang dihadapi individu. Perhatian secara emosional yang berupa kehangatan, kepedulian, dan empati yang diberikan oleh orang lain. Perhatian emosional dapat membuat ibu hamil merasa yakin bahwa dirinya tidak seorang diri melewati kehamilan (Astuti, D. & Rahmawati, 2022).

g. Alat Ukur Kecemasan

Ada berbagai cara mengukur tingkat kecemasan, diantaranya adalah Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), The Amsterdam Preoperative Anxiety and Infromation Scale (APAIS), dan Analog Anxiety Scale (AAS). Kuesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRSA) guna mempermudah skoring dengan membaca tanda gejala yang dirasakan oleh responden saat itu. Menurut Endarwati (2020) peneliti tidak melakukan uji validitas pada variabel kecemasan karena kuesioner kecemasan menggunakan HRSA sudah berstandar secara internasional dan telah dipublikasikan.

Penilaian *Hamilton Rating Scale for Anxiety* memiliki 14 aspek yang berisi gejala yang sedang dirasakan oleh pasien.

Kemudian hasil skor yang diperoleh dijumlahkan dan dikelompokan 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).

h. Penatalaksanaan Kecemasan

1) Farmakologi

Menurut (Apriza dkk., 2021), Terapi ini berupa pengobatan untuk cemas yang berguna untuk memulihkan fungsi organ neurotransmitter (sinyal penghantar saraf) pusat otak. Obat sering digunakan adalah obat anti cemas (anxiolytic) seperti:

a) Antidepresan

Obat-obat ini mempengaruhi aktivitas kimia otak (neurotransmitter) diperkirakan memainkan peran dalam gangguan kecemasan. Contoh antidepresan digunakan untuk mengobati gangguan kecemasan termasuk fluoxetine (Prozac).

b) Buspirone

Ini obat anti kecemasan dapat digunakan secara berkelanjutan. Seperti kebanyakan dengan antidepresan, biasanya memakan waktu sampai beberapa minggu untuk menjadi sepenuhnya efektif. Sebuah efek samping yang umum dari buspirone adalah perasaan kepala ringan tak lama setelah meminumnya.

c) Benzodiazepin

Dalam keadaan terbatas dokter mungkin meresepkan salah satu obat penenang untuk menghilangkan gejala kecemasan. Contohnya termasuk lorazepam (Ativan), diazepam (Valium). Benzodiazepin biasanya digunakan hanya untuk menghilangkan kecemasan akut secara jangka pendek.

2) Nonfarmakalogi

Menurut Potter dan Perry (2015), Tirtojiwo (2013) cara mengatasi kecemasan diantaranya adalah :

a) Psikoterapi

Psikoterapi juga dikenal sebagai terapi bicara dan konseling psikologis, psikoterapi menggarap tekanan hidup dan kekhawatiran yang mendasari dan membuat perubahan perilaku. Psikoterapi ini dapat menjadi pengobatan yang efektif untuk mengatasi kegelisahan. Terapi perilaku kognitif adalah salah satu yang paling umum dari jenis psikoterapi untuk gangguan kecemasan. Umumnya pengobatan jangka pendek, terapi perilaku kognitif berfokus pada pengajaran keterampilan khusus untuk mengidentifikasi pikiran dan perilaku negatif dan menggantinya dengan yang positif. Bahkan jika situasi yang tidak diinginkan tidak berubah, anda dapat mengurangi stres dan mendapatkan kontrol lebih besar

atas hidup anda dengan mengubah cara anda menanggapi stress tersebut.

b) CBT

Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan terapi yang memanfaatkan teknik modifikasi perilaku dan merubah keyakinan maladaptif atau kurang baik (Sari & Puspitarini 2022). Apabila terapi kognitif perilaku dilakukan dengan baik, maka seseorang akan dapat mengontrol kecemasan yang ada dalam dirinya, memberikan respon positif terhadap lingkungan, dan mengurangi respon negatif yang ada pada dirinya (Fauziah dalam Tanaya & Yuniartika, 2023).

c) *Emotional Freedom Technique*

Sebuah terapi memanfaatkan energi dalam tubuh dengan cara menstimulasi pada titik- titik meridian tubuh untuk memperbaiki aliran energi tubuh. Cara ini merupakan cara yang efektif dan cepat untuk mengatasi tidak hanya kecemasan, tapi juga masalah emosional lainnya. *Emotional Freedom Technique* dilakukan dengan mengetukkan dua ujung jari pada beberapa lokasi di tubuh. Ketukan-ketukan tersebut bertujuan untuk menyeimbangkan energi meridian dalam tubuh ketika terjadi gejala-gejala kemunduran fisik dan emosional yang mengganggu.

d) Hipnoterapi, sebuah cara pengobatan yang menjangkau pikiran bawah sadar yang merupakan sumber “program

kecemasan" tersimpan. Hipnoterapi bisa membenarkan program pikiran yang salah tersebut.

e) Relaksasi

Relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan. Pada saat individu mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem saraf simpatis, sedangkan saat rileks yang bekerja adalah sistem saraf para simpatis. Jadi relaksasi dapat menekan rasa tegang dan cemas dengan cara resiprok, sehingga timbul *counter conditioning* dan penghilangan. Contoh relaksasi adalah relaksasi napas dalam, relaksasi otot progresif dan lainnya.

f) Distraksi

Distraksi merupakan metode untuk menghilangkan kecemasan dengan cara mengalihkan perhatian pada hal-hal lain sehingga pasien akan lupa terhadap cemas yang dialami. Stimulus sensori yang menyenangkan akan menyebabkan pelepasan endorfin yang bisa menghambat stimulus cemas yang mengakibatkan lebih sedikit stimuli cemas yang ditransmisikan ke otak.

g) Psikoedukasi keluarga

Family psychoeducation therapy adalah salah satu elemen program perawatan kesehatan jiwa keluarga dengan cara pemberian informasi, edukasi melalui komunikasi yang

terapeutik. Program psikoedukasi merupakan pendekatan yang bersifat edukasi dan pragmatik.

h) Terapi psikoreligius atau spritual

Terapi psikoreligius merupakan salah satu bentuk psikoterapi yang mengkombinasikan pendekatan kesehatan jiwa modern dan pendekatan aspek religius atau keagamaan. Terapi ini bertujuan meningkatkan mekanisme koping (mengatasi masalah) individu terhadap gangguan stres dan ansietas. Kegiatan-kegiatan terapi psikoreligius dalam agama islam meliputi sholat, do'a, dzikir, dan membaca kitab suci. Beberapa bentuk psikoterapi Islam diantaranya adalah do'a-do'a, murottal Al-Quran dan dzikir-dzikir memohon kepada Allah SWT agar diberi ketenangan hati melalui jalan-jalan atau cara yang sesuai dengan al-Quran dan sunah (Solikhah 2009 dalam Fitriyani, 2017).

3. Terapi SEFT

a. Pengertian Terapi SEFT

SEFT merupakan pengembangan dari *Emotional Freedom Technique* (EFT) yang dikenalkan oleh Grey Craig dari USA. SEFT popular di Amerika, Eropa dan Australia sebagai solusi tercepat dan termudah untuk mengatasi berbagai masalah fisik dan emosi, serta untuk meningkatkan performa kerja. SEFT ini dikenalkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin. Terapi ini menggunakan gabungan dari sistem energi psikologi dan spiritual, sehingga terapi SEFT selain

sebagai metode penyembuhan, juga secara otomatis individu akan masuk dalam ruang spiritual (*spiritual space*) yang menghubungkan manusia dengan Tuhannya. Zainuddin, menyatakan bahwa terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) adalah terapi dengan menggunakan gerakan sederhana dengan menggunakan dua ujung jari, jari telunjuk dan jari tengah, yang dilakukan untuk membantu menyelesaikan permasalahan sakit fisik maupun psikis, meningkatkan kinerja dan prestasi, meraih kedamaian dan kebahagiaan hidup (Fahmi, 2021).

SEFT adalah terapi relaksasi dalam bentuk mind body therapy dari terapi komplementer yang bekerja kurang lebih sama dengan prinsip akupuntur dan akupresur, yakni dengan perangsangan titik-tiik akupuntur di permukaan tubuh. Terapi SEFT merupakan penggabungan dari sistem energi tubuh dan spiritualitas dalam kalimat doa dengan menggunakan metode ketukan di 18 titik meridian tubuh yang merangsang dan mengaktifkan 12 jalur energi tubuh sehingga menimbulkan relaksasi pada tubuh (Rachmanto & Pohan, 2021).

b. Tujuan Terapi SEFT

Menurut Zainuddin (Wicaksono, 2020) bahwa tujuan terapi SEFT adalah untuk membantu orang lain baik individual maupun kelompok dalam mengurangi penderitaan psikis maupun fisik, sehingga acuannya dapat digunakan untuk melihat tujuan tersebut ada pada motto yang berbunyi “LOGOS” (*loving God, blessing to*

the others and self improvement). Adapun tiga hal yang dapat diungkapkan dari motto tersebut adalah:

1) *Loving God* yaitu seseorang harus mencintai Tuhan, dengan cara aktivitasnya untuk hal-hal yang baik dan tidak berlawanan dengan norma yang sudah ditentukan.
2) *Blessing to the other* adalah ungkapan yang ditujukkan agar kita peduli pada orang lain untuk bisa menerapi.
3) *Self improvement* adalah memiliki makna perbaiki diri sendiri mengingat adanya kelemahan dan kekurangan pada setiap pribadi, sebab itu melalui refleksi ini seseorang akan mawas diri bertindak hati-hati dan tidak ceroboh dalam kehidupan sehari-hari dan tujuan seutuhnya SEFT adalah tidak lain membawa manusia dalam kehidupan damai dan sejahtera.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terapi SEFT

Ada 5 hal yang harus diperhatikan agar SEFT menjadi sebuah tehnik penyembuhan yang efektif. Adapun kelima hal tersebut yaitu: yakin, khusyu, ikhlas, pasrah, dan syukur (Zainuddin dalam Aliffandi, 2022). Dalam ilmu psikologi istilah tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut:

1) Keyakinan (komitmen)

Yakin ini pada sesi ini adalah yakin kepada Tuhan yang Maha Esa. Meyakini bahwa semua hal dalam kehidupan berasal dan akan kembali padanya. Dimana subjek atau klien tidak perlu yakin tehadap SEFT itu sendiri, tapi yakin pada Maha Kuasanya

Tuhan dan Maha sayangnya Tuhan pada hambanya.

2) Konsentrasi

Selama terapi berlangsung, klien harus bisa berkonsentrasi yaitu memusatkan pikiran pada saat melakukan *the set-up* (berdoa) pada " sang Maha Penyembuh", berdoa dengan penuh kerendahan hati sehingga hati dan pikiran ikut hadir saat berdoa.

3) Menerima keadaan

Menerima keadaan yang dialami merupakan satu upaya agar individu tidak terus menerus mengeluh terhadap musibah yang menimpanya. Dalam kata lain, menerima keadaan yang dialaminya dengan mengambil pelajaran dan menjadi bahan untuk intropeksi diri untuk menjadi lebih baik. Optimis menurut kamus besar bahasa indonesia (KBBI), optimis merupakan keyakian atas segala sesuatu dari segi baik dan meyenangkan, sikap selalu mempunyai harapan baik dalam segala hal.

d. Indikasi Terapi SEFT

Menurut (Aucla dalam Aliffandi, 2022) pada terapi SEFT terdapat beberapa indikasi yang harus diperhatikan antara lain :

1) Masalah psikosomatis, seperti merokok, phobia, traumatik, latah
2) Gangguan fisik : sakit kepala, migraine
3) Gangguan seksual
4) Stress dan kecemasan
5) Insomnia

e. Kelebihan Terapi SEFT

Kelebihan terapi SEFT (*spiritual emotional freedom tehnique*) dibanding teknik atau metode terapi atau konseling atau training yang lain adalah (Zainuddin dalam Aliffandi, 2022) :

1) Mudah dipelajari dan mudah dipraktikkan oleh siapa saja
2) Cepat dirasakan hasilnya
3) Murah (sekali belajar bisa kita gunakan untuk selamanya, pada berbagai masalah)
4) Efektifitasnya relatif permanen
5) Jika dipraktikkan dengan benar, tidak ada rasa sakit atau efek samping, jadi sangat aman dipraktikkan oleh siapapun
6) Universal (bisa diterapkan untuk masalah fisik atau emosi apapun)

f. Penghambat Keberhasilan SEFT

Ada beberapa penghambat dalam keberhasilan SEFT (*spiritual emotional freedom technique*) (Zainuddin dalam Aliffandi, 2022) yaitu :

1) Kurang pengetahuan dan keterampilan
2) Kurang cairan (dehidrasi)
3) Hambatan spiritual
4) Perlawanan psikologis (*psychological reversal*)
5) Kurang spesifik
6) Akar masalah belum ditemukan
7) Aspek yang berubah-ubah

8) Membutuhkan sentuhan orang lain

9) Tidak ingin berubah

10) Memerlukan pernafasan "*collar bone*"

11) Alergi terhadap objek tertentu

g. Tahapan Terapi SEFT

Ada dua versi dalam melakukan SEFT. Pertama adalah versi lengkap dan yang kedua adalah versi ringkas (*short-cut*). Keduanya terdiri dari tiga langkah sederhana, perbedaannya hanya pada langkah ketiga (*the tapping*). Pada versi ringkas, langkah ketiga dilakukan hanya pada 9 titik dan pada versi lengkap tapping dilakukan pada 18 titik. Tiga langkah sederhana itu adalah sebagai berikut:

1) *The set-up*

The set-up bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh kita terarahkan dengan tepat. Langkah yang dilakukan untuk menetralisir "*psychological reversal*" atau perlawanan psikologis (biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar negatif). Misal: (saya sedih karena sering marah). Kalimat yang harus diucapkan adalah, "Ya Allah... meskipun kepala saya pusing karena sering marah, saya ikhlas, saya pasrah sepenuhnya kepada-Mu" *The set-up* terdiri dari 2 aktivitas. Pertama, adalah mengucapkan kalimat seperti di atas dengan penuh rasa khusyu", ikhlas dan pasrah sebanyak 3 kali. Kedua, adalah sambil mengucapkan dengan penuh

perasaan, menekan dada tepatnya dibagian *sore spo*t (titik nyeri = daerah disekitar dada atas yang jika ditekan terasa agak sakit) atau mengetuk dengan dua ujung jari dibagian *karate chop*.

Gambar 2. 1
Set Up
(Sumber : Zainuddin 2023)

Jadi set-up ini berfungsi sebagai penetralisir pikiran negatif yang bersarang di kepala kita, dan membawa energi negatif yang ada di dalam tubuh kita. Sehingga perlunya untuk menyingkirkan energi-energi negatif ini dengan cara berdoa dengan khusyu'.

2) *Tune In*

Untuk masalah fisik, kita melakukan *tune-in* dengan cara merasakan sakit yang kita alami, lalu memfokuskan pikiran kita ke tempat atau suber rasa sakit dan sambil terus melakukan 2 hal tersebut, batin dan mulut kita mengatakan, "Ya Allah... saya ikhlas menerima sakit saya ini, saya pasrah..." Untuk masalah emosi, kita melakukan tune-in dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat menimbulkan emosi negatif yang ingin kita hilangkan. Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih, takut dsb.) batin dan mulut kita mengatakan, Yaa

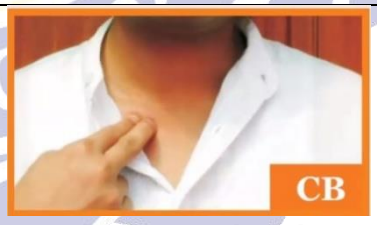
Allah.. saya ikhlas..saya pasrah.. Bersamaan dengan tune-in kita melakukan langkah ke 3 (Tapping). Pada proses inilah (*Tune-in* yang dilakukan bersama dengan tapping) kita menetralisir emosi-emosi negatif atau rasa sakit fisik yang kita alami.

3) *Tapping*

Tapping adalah mengetuk-ngetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh kita sambil terus tune-in . Titik-titik ini adalah titik-titik kunci dari "*The Major Energy Meridian*", yang jika kita ketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralisirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang kita rasakan. Karena aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali pada waktu tapping ini.

Tabel 2. 1
Titik-titik Tapping
(Sumber : Zainuddin 2023)

No	Titik Tapping	Gambar
1.	Titik Cr (*Crown*) Titik bagian atas kepala (ubun-ubun)	 Gambar 2. 2 Titik *Crown*
2.	Titik EB (*Eye Brow*) Titik permulaan alis mata	 Gambar 2. 3 Titik *Eye Brow*

3.	Titik SE (*Side of the Eye*) Titik di atas tulang ujung mata sebelah luar	 Gambar 2. 4 *Side of the Eye*
4.	Titik UE (*Under the Eye*) Titik tepat di tulang bawah kelopak mata	 Gambar 2. 5 Titik *Under the Eye*
5.	Titik UN (*Under the Nose*) Titik yang letaknya tepat dibawah hidung	 Gambar 2. 6 Titik *Under the Nose*
6.	Titik Ch (*Chin*) Titik yang letaknya di antara dagu dan bagian bawah bibir	 Gambar 2. 7 Titik *Chin*
7.	Titik CB (*Colar Bone*) Titik yang letaknya di ujung tempat bertemu-nya tulang dada dan tulang rusuk pertama	 Gambar 2. 8 Titik *Colar Bone*
8.	Titik UA (*Under the Arm*) Titik yang berada di bawah ketiak tepat di bagian bawah tali bra	 Gambar 2. 9 Titik *Under the Arm*

9.	Titik BN (*Below Nipple*) Titik yang letaknya 2,5 cm di perbatasan antara tulangdada dan bagian bawah payudara	Gambar 2. 10 Titik *Below Nipple*
10.	Titik Th (*Thumb*) Titik yang letaknya pada ibu jari di samping luar bagian bawah kuku	Gambar 2. 11 Titik *Thumb*
11.	Titik IF (*Indeks Finger*) Titik yang letaknya pada jari telunjuk di samping luar ba-gian bawah kuku (di bagian yang meng-hadap ibu jari)	Gambar 2. 12 Titik *Indeks Finger*
12.	Titik MF (*Middle Finger*) Titik yang letaknya pada jari tengah di samping luar ba-gian bawah kuku (di bagian yang meng-hadap ibu jari)	Gambar 2. 13 Titik *Middle Finger*
13.	Titik RF (*Ring Finger*) Titik yang letaknya pada jari manis disamping luar bagian bawah kuku (di bagian yang meng-hadap ibu jari)	Gambar 2. 14 Titik *Ring Finger*
14.	Titik BF (*Baby Finger*) Titik yang letaknya pada jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)	Gambar 2. 15 Titik *Baby Finger*
15.	Titik KC (*Karate Chop*) Titik yang letaknya di samping telapak tangan, bagian yang digunakan untuk mematahkan ba-	

	lok pada olahraga karate.	Gambar 2. 16 Titik *Karate Chop*
16.	Titik IH (*Inside of Hand*) Titik yang letaknya di bagian dalam tangan yang berbata-san dengan telapak tangan	 Gambar 2. 17 Titik *Inside of Hand*
17.	Titik OH (*Outside of Hand*) Titik yang letaknya di bagian luar tangan yang berbatasan dengan tela-pak tangan	 Gambar 2. 18 Titik *Outside of Hand*
18.	Titik GS (*Gamut Spot*) Titik yang letaknya di bagian antara perpanja-ngan tulang jari manis dan tulang jari keling-king	 Gambar 2. 19 Titik *Gamut Spot*

9 Gamut Prosedur :

1. Menutup mata kuat-kuat
2. Membuka mata kuat-kuat
3. Mata merlirik kuat ke kanan bawah
4. Mata melirik kuat ke kiri bawah
5. Memutar bola mata searah jarum jam
6. Memutar bola mata berlawanan arah jarum jam
7. Bergumam dengan berirama selama 3 detik (mis: lagu *Happy Birthday*)
8. Menghitung : 1,2,3,4,5
9. Bergumam lagi selama 3 detik

h. SEFT Terhadap Kecemasan

Terapi SEFT yang dilakukan bersamaan dengan proses berdoa yang dalam hal ini adalah memasrahkan segala keluhan, masalah, urusan kepada Tuhan Yang Maha Esa apabila dilakukan dengan teknik yang tepat mampu meningkatkan efek relaksasi bagi klien menjalani terapi ini. Proses pelaksanaan terapi ini akan memberikan sinyal yang dikirim ke medulla oblongata yang akan memberikan informasi peningkatan aliran darah. Informasi ini akan diteruskan ke batang otak, akibatnya sistem saraf parasimpatis akan mengalami peningkatan dan sistem saraf simpatis akan mengalami penurunan sehingga akan terjadi peningkatan tekanan darah dan inflamasi paru akan menurunkan frekuensi denyut jantung dan terjadi vasodilatasi pada sejumlah pembuluh darah (Rice dalam Wicaksono, 2020).

Seseorang mengalami ketegangan yang bekerja adalah sistem saraf simpatis. Aktivasi sistem saraf simpatis akan mengakibatkan terjadinya peningkatan frekuensi jantung, peningkatan nadi, dilatasi arteri koronaria, dilatasi pupil, dilatasi bronkus dan meningkatkan aktivasi mental, sedangkan pada waktu rileks yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis, dengan demikian relaksasi dapat menekan rasa tegang sehingga timbul perasaan rileks dan penghilangan. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan Corticotropin Releasing Hormone (CRH) dan Corticotropin Releasing Hormone (CRH) mengaktifkan pituitari anterior untuk

mensekresi enkephalin dan endorphin yang berperan sebagai neurotransmiter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks dan senang. Di samping itu, proses sekresi Adrenocorticotropic Hormone (ACTH) menurun, kemudian Adrenocorticotropic Hormone (ACTH) mengontrol korteks adrenal untuk mengendalikan sekresi kortisol. Menurunnya kadar Adrenocorticotropic Hormone (ACTH) dan kortisol menyebabkan stres dan ketegangan menurun yang akhirnya dapat menurunkan tingkat kecemasan (Sholeh dalam Wicaksono, 2020).

4. Terapi Hipnosis Lima Jari

a. Pengertian hipnosis lima jari

Teknik hipnosis lima jari adalah suatu teknik relaksasi yang dikembang-kan oleh Davis, M. Terapi generalis ini dapat menimbulkan efek relaksasi dan menenangkan dengan cara mengingat kembali pengalaman yang menyenangkan yang pernah dialami. Tujuan terapi ini yaitu merelaksasikan otot-otot tubuh, melancarkan sirkulasi darah, mengurangi kecemasan dan memberikan relaksasi (Nugroho, dalam Insani dkk., 2022).

Terapi hipnosis lima jari adalah suatu teknik relaksasi menggunakan lima jari tangan dengan cara mengalihkan pikiran pada hal-hal yang menyenangkan untuk membantu mengurasi ansietas, ketegangan, dan rasa takut (Rusmasari, 2022). Teknik relaksasi hipnosis lima jari bekerja dengan merangsang sistem saraf otonom. Rangsangan ini membuat perasaan rileks dan tenang,

sehingga tubuh akan mengeluarkan hormon endorphin. Mekanisme inilah yang membuat ansietas berkurang (Stuart, dalam Badar dkk., 2021).

b. Tujuan Hipnosis Lima Jari

Tujuan dari hipnotis lima jari yaitu untuk merubah persepsi kecemasan, stres, tegang dan takut dengan menerima saran- saran di ambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakan jari- jarinya sesuai perintah (Dekawaty, 2021).

c. Indikasi Hipnosis Lima Jari

Menurut Badar dkk. (2021) indikasi pemberian terapi hipnosis lima jari antara lain adalah :

1) Pasien dengan ansietas ringan
2) Pasien dengan ansietas sedang
3) Pasien dengan nyeri ringan
4) Pasien dengan nyeri sedang

d. Keunggulan Hipnosis Lima Jari

1) Terapi hipnosis merupakan terapi nonfarmakologi yang cukup efektif dilakukan pada pasien mulai dari usia anak, dewasa, lansia bahkan pasien terminal, data pendukung dari sepuluh artikel yang didapat diantaranya penelitian dari (Evangelista et al.,2016) (tentang pengaruh hipnosis 5 jari terhadap tingkat kecemasan pasien sirkumsisi di tempat praktik mandiri mulyorejo sukun malang), (Irawan et al., 2019) (tentang pengaruh *self-hypnosis* terhadap intensitas nyeri dan tingkat

kecemasan lansia penderita osteoartritis), dan (Laely, 2017) (tentang pengaruh hipnotherapi terhadap penurunan tingkat nyeri dan kecemasan pada pasien kemoterapi di RS Dr. Kariadi).

2) Biaya yang dikeluarkan juga cukup efisien mengingat hal yang dibutuhkan dalam penerapannya adalah konsenterasi dan kesadaran individu dalam melakukan terapi hipnosis ini, serta tidak menghabiskan banyak waktu dalam pelaksanaannya, pernyataan ini didukung oleh artikel (Saswati et al., 2020) tentang pengaruh penerapan hipnosis lima jari untuk penurunan kecemasan pada klien diabetes melitus.

e. Kekurangan Hipnosis Lima Jari

Menurut Afriyanti, 2021 kekurangan dari terapi hipnosis ini dibutuhkan kondisi lingkungan yang sangat mendukung atau kondusif untuk membuat pasien lebih fokus pada saat melakukan terapi hipnosis, hal ini disebutkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Evangelista dkk., 2016 yang menyatakan bahwa suasana yang kurang kondusif juga merupakan penyebab tidak maksimal, karena dalam teknik ini klien harus fokus dan mengikuti instruksi dari terapis.

f. Prosedur Hipnosis Lima Jari

Langkah-langkah melakukan terapi hipnosis lima jari menurut Badar, dkk (2021) yaitu sebagai berikut :

1) Fase orientasi

a) Ucapkan salam terapeutik

b) Buka pembicaraan dengan topik umum

c) Evaluasi/validasi pertemuan sebelumnya

d) Jelaskan tujuan interaksi

e) Tetapkan kontrak topik/ waktu dan tempat

2) Fase Kerja

a) Ciptakan lingkungan yang nyaman

b) Bantu klien untuk mendapatkan posisi istirahat yang nyaman duduk atau berbaring

c) Latih klien untuk menyentuh keempat jadi dengan ibu jari tangan

d) Minta klien untuk tarik nafas dalam sebanyak 2-3 kali

e) Minta klien untuk menutup mata agar rileks

f) Dengan diiringi musik (jika klien mau)/ pandu klien untuk menghipnosisi dirinya sendiri dengan arahan berikut ini:

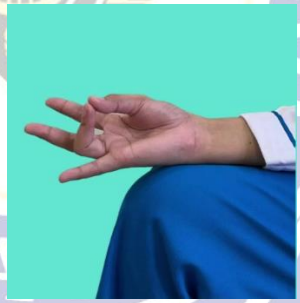
(1) Satukan ujung ibu jari dengan jari telunjuk, ingat kembali saat anda sehat. Anda bisa melakukan apa saja yang anda inginkan.

Gambar 2. 20
Ibu jari dengan jari telunjuk

(2) Satukan ujung ibu jari dengan jari tengah, ingat kembali momenmomen indah ketika anda bersama dengan orang yang anda cintai (orang tua/suami/istri/ataupun seseorang yang dianggap penting).

Gambar 2. 21
Ibu jari dengan jari tengah

(3) Satukan ujung ibu jari dengan jari manis, ingat kembali ketika anda mendapatkan penghargaan atas usaha keras yang telah anda lakukan.



Gambar 2. 22
Ibu jari dengan jari manis

(4) Satukan ujung ibu jari dengan jari kelingking, ingat kembali saat anda berada di suatu tempat terindah dan nyaman yang pernah anda kunjungi. Luangkan waktu anda untuk mengingat kembali saat indah dan menyenangkan itu.

Gambar 2. 23
Ibu jari dengan jari kelingking

g) Minta klien untuk tarik nafas dalam 2-3 kali

h) Minta klien untuk membuka mata secara perlahan

3) Fase Terminasi

a) Evaluasi perasaan klien

b) Evaluasi tingkat ansietas

c) Terapkan rencana tindak lanjut klien

d) Kontrak topik/ waktu dan tempat untuk pertemuan berikutnya

e) Salam penutup

g. Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan

Hipnosis lima jari merupakan salah satu bentuk self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang. Hipnosis lima jari mempengaruhi sistem limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon (hormon adrenalin) yang dapat memacu timbulnya stress (Mahoney, 2007 dalam Dekawaty, 2021).

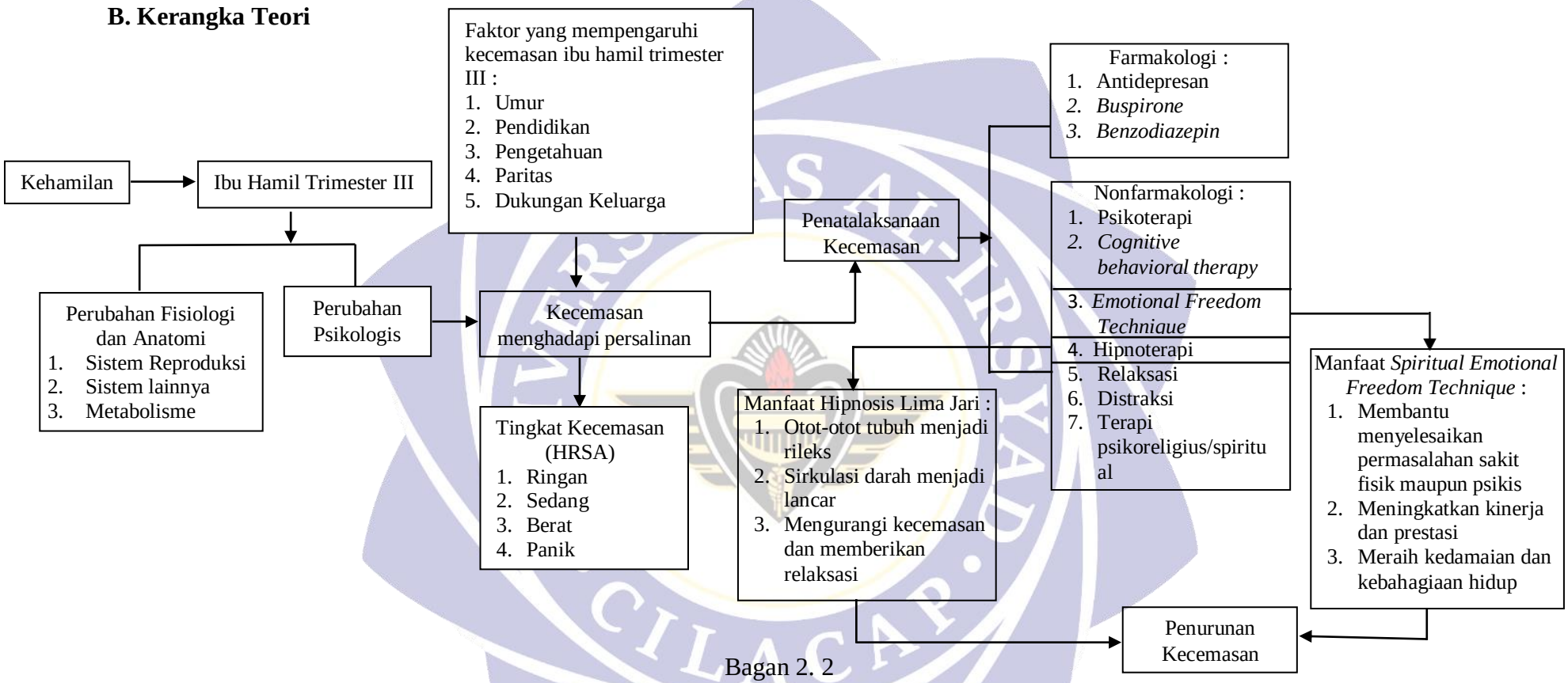
Teknik ini dimulai dengan proses relaksasi pada umumnya yaitu meminta kepada klien untuk perlahan-lahan menutup matanya dan menarik napas dalam dan perlahan untuk menimbulkan

relaksasi. Kemudian pasien didorong untuk relaksasi mengosongkan pikiran, sehingga pikiran-pikiran yang sedang dipikirkan untuk sementara dihilangkan dan pasien dapat fokus terhadap bayangan yang mereka pikirkan, dan mulailah pasien untuk memenuhi pikiran dengan bayangan yang menyenangkan dan dapat dinikmati (Dekawaty, 2021). Respon yang ditimbulkan oleh ansietas dapat dimanifestasikan oleh syaraf otonom (simpatis dan parasimpatis). Respon simpatis akan menyebabkan pelepasan epineprin, adanya peningkatan epineprin mengakibatkan denyut jantung cepat, pernafasan cepat dan dangkal, tekanan pada arteri meningkat. Ansietas juga berdampak negatif pada fisiologi tubuh manusia antara lain dampak pada kardiovaskuler, sistem respirasi, gastrointestinal, neuromuscular, traktus urinarius, kulit, dampak pada perilaku, kognitif dan afektif (Alimansur dalam Badar dkk., 2021). Peningkatan frekuensi pernafasan terjadi akibat respon fisik manghadapi ansietas.

Pemberian teknik relaksasi hipnosis lima jari akan merangsang sistem saraf simpatis untuk menurunkan kadar zat katekolamin yang dapat menyebabkan konstriksi pembuluh darah sehingga dapat menyebabkan meningkatnya tekanan darah. Ketika aktifitas sistem saraf simpatis turun karena efek relaksasi maka produksi zat katekolamin akan berkurang sehingga menyebabkan dilatasi pembuluh darah dan akhirnya tekanan darah, denyut jantung, frekuensi nafas menurun. Teknik relaksasi hipnosis lima jari bekerja

dengan merangsang sistem saraf otonom. Rangsangan ini membuat perasaan rileks dan tenang, sehingga tubuh akan mengeluarkan hormon endorphin. Mekanisme inilah yang membuat ansietas berkurang. (Stuart dalam Badar dkk., 2021).

B. Kerangka Teori



Bagan 2. 2
Kerangka Teori

Sumber : Afriyanti (2021), Aliffandi (2022), Apriza dkk., (2021), Astuti & Rahmawati (2022), Badar dkk. (2021), Dekawaty (2021), Handoko (2021), Insani dkk. (2022), Khoiriah & Mariyam (2020), Potter dan Perry (2015), Rusmasari (2022), Rustikayanti dkk. (2016), Stuart (2016), Sumoked dkk(2019), Tanaya & Yuniartika (2023), Utami dkk. (2021), Wahyuni dkk. (2022), Wicaksono (2020), Wijayanti & Ni Kadek Novi (2021).