



PENGELOLAAN CEMAS IBU HAMIL DENGAN HIPNOSIS LIMA JARI DAN EDUKASI



**Ranida Arsi
Ria Enjelina
Fitri Afdhal
Andre Utama Saputra**

PENGELOLAAN CEMAS IBU HAMIL DENGAN HIPNOSIS LIMA JARI DAN EDUKASI

Ranida Arsi
Ria Enjelina
Fitri Afdhal
Andre Utama Saputra



PENGELOLAAN CEMAS IBU HAMIL DENGAN HIPNOSIS LIMA JARI DAN EDUKASI

Penulis:

Ranida Arsi

Ria Enjelina

Fitri Afdhal

Andre Utama Saputra

Editor:

Syifa Ismayanti

Layouter :

Tim Kreatif PRCI

Cover:

Rusli

Cetakan Pertama : Agustus 2025

Hak Cipta 2025, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia

ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT

Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D.151

Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website : www.rcipress.rcipublisher.org

E-mail : rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2025 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia

All Right Reserved

- Cet. I – : Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2025

; 18 x 25cm

ISBN

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan
cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang

Hak Cipta Pasal 72

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya kepada kami sehingga kami berhasil menyelesaikan buku dengan judul “Pengelolaan Cemas Ibu Hamil dengan Hipnosis Lima Jari dan Edukasi” sesuai yang telah ditargetkan.

Buku ini berisikan pembahasan yang sistematis mulai dari dinamika kehamilan, konsep kehamilan yang mencakup konsep kecemasan, konsep hipnosis lima jari, dan konsep edukasi, Buku ini bisa menjadi rujukan bagi Ibu Hamil dalam mengelola kecemasan selama kehamilannya yaitu melalui edukasi yang tepat serta penggunaan hipnosis lima jari sebagai sarana bagi ibu hamil dalam mengurangi kecemasannya

Akhir kata, kami sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan buku ini dari awal hingga akhir. Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa meridhoi segala usaha kita. Amin.

Juli 2025, Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	I
----------------	---

DAFTAR ISI	II
------------	----

DAFTAR TABEL	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
--------------	-------------------------------------

DAFTAR GAMBAR	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
---------------	-------------------------------------

BAB I DINAMIKA KEHAMILAN	1
--------------------------	---

BAB II KONSEP KEHAMILAN	11
-------------------------	----

A. Definisi Kehamilan	11
B. Perubahan Fisiologis Pada Ibu Hamil	11
C. Perubahan Psikologis Pada Ibu Hamil	13
D. Tanda Dan Gejala Kehamilan	15
E. Klasifikasi Kehamilan	17
F. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kehamilan	18
G. Tanda- Tanda Bahaya Kehamilan	24
H. Pelayanan Kesehatan Ibu Hamil / Antenatal Care	28

BAB III KONSEP KECEMASAN	30
--------------------------	----

A. Definisi Kecemasan	30
B. Tingkat Kecemasan	31
C. Faktor Predisposisi	34
D. Tanda – Tanda Cemas	35
E. Gejala Klinis Cemas	35

F. Penatalaksanaa Gangguan Kecemasan.	36
G. Kecemasan Pada Ibu Hamil	37

BAB IV KONSEP HIPNOSIS LIMA JARI DAN EDUKASI KESEHATAN	41
A. Definisi Hipnosis Lima Jari	41
B. Tujuan dan Manfaat Terapi Hipnosis Lima Jari	42
C. Indikasi	42
D. Langkah – Langkah Hipnosis 5 Jari	43
E. Konsep Edukasi	45

BAB V PENGELOLAAN CEMAS IBU HAMIL DENGAN HIPNOSIS LIMA JARI	52
---	----

DAFTAR PUSTAKA	56
----------------	----

BAB I

DINAMIKA KEHAMILAN

Kehamilan merupakan hal yang wajar yang biasa terjadi pada setiap wanita. Kehamilan adalah masa krisis yang diakhiri dengan kelahiran seorang anak. Selama kehamilan, ibu biasanya mengalami perubahan baik fisik maupun psikis, yang tampaknya berkaitan dengan perubahan biologis (hormonal) yang dialami. Emosi ibu hamil biasanya tidak stabil, reaksi kehamilan mudah berubah-ubah (Rahman, 2020). Beberapa wanita mungkin mengalami kehamilan sebagai sumber kebahagiaan, pemenuhan dan kepuasan diri. Namun, orang lain mungkin mengalami perubahan kesehatan mental selama kehamilan, seperti kecemasan (Kartika et al., 2023).

Perubahan fisiologis pada ibu hamil menurut Nelazyani, (2018) yaitu : laju pernafasan ibu hamil dan volume tidal meningkat, volume darah ibu hamil meningkat, kebutuhan nutrisi maternal meningkat 10-30 persen, uterus membesar, kelenjar mammae mengalami peningkatan ukuran dan aktivitas sekresi dimulai serta perubahan sistem neurologi. Sedangkan perubahan psikologis pada ibu hamil menurut Hartijar et al., (2020) yaitu : Perubahan psikologis trimester I: Ibu merasa tidak sehat dan sering kali membenci kehamilannya. Banyak ibu yang merasakan kekecewaan, penolakan, kecemasan dan kesedihan. Perubahan psikologis trimester II: Ibu telah menerima kehamilannya dan mulai dapat menggunakan energi serta pikirannya secara lebih konstruktif. Perubahan psikologis trimester III : Trimester ketiga seringkali disebut periode

menunggu dan waspada sebab pada saat itu ibu merasa tidak sabar menunggu kelahiran bayinya. Ibu sering merasa khawatir/ cemas bila bayinya lahir sewaktu- waktu. Ibu sering merasa khawatir jika bayinya lahir tidak normal.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, gangguan kecemasan merupakan masalah serius, mempengaruhi 14,9% orang di seluruh dunia, atau sekitar 264 juta orang. Lebih dari 300 juta orang menderita depresi dan 260 juta menderita gangguan kecemasan. (Batu et al., 2021).

World Health Organization Mencatat sekitar 10% wanita hamil dan 13% wanita yang baru melahirkan diseluruh dunia mengalami gangguan jiwa trauma depresi. Di Cina menunjukan bahwa 20,6% ibu hamil mengalami kecemasan, di Amerika Tengah- Nicaragua 41% wanita hamil memiliki gejala kecemasan dan 57% wanita hamil mengalami depresi, di Pakistan 70% ibu hamil mengalami kecemasan dan depresi, di Bangladesh ibu hamil 18% mengalami depresi dan 29% ibu hamil mengalami kecemasan,(Bingan, 2019).

Di Indonesia 71,90% mengalami kecemasan. Kecemasan sebagai respons terhadap stres sehingga dapat menyebabkan tubuh menjadi tidak rileks, karena otot menjadi tegang dan jantung berdetak lebih cepat, itulah yang menyebabkan ibu hamil sulit untuk rileks dan kemudian sulit tidur, (Bingan, 2019).

Kecemasan mengacu pada ketakutan akan sesuatu yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Kecemasan berbeda dengan ketakutan. Kecemasan adalah respons emosional seseorang terhadap sesuatu yang dianggap berbahaya dan penyebabnya tidak diketahui. Kecemasan dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu internal (jenis kelamin,

usia, pendidikan, pengalaman kehamilan) dan eksternal (penyakit/diagnosis, akses informasi yang konstan, komunikasi terapeutik, lingkungan, fasilitas medis, pekerjaan). (Batu et al., 2021).

Kecemasan pada ibu hamil dapat berdampak buruk bagi janin dan dirinya sendiri. Akibat dari kondisi tersebut, tekanan darah ibu hamil bisa naik sedemikian rupa sehingga bisa memicu preeklampsia dan keguguran, kelahiran dengan berat badan lahir rendah (BBLR), bayi prematur, cepat lelah, stimulasi kontraksi rahim, meningkatnya nyeri saat persalinan, psikologis ibu dan bayi terganggu, dan bisa menyebabkan kematian ibu, (Dasri et al., 2021).

World Health Organization (WHO) mencatat sekitar 830 wanita diseluruh dunia meninggal setiap harinya akibat komplikasi yang terkait dengan kehamilan maupun persalinan dan sebanyak 99% diantaranya terdapat di negara berkembang. Di negara berkembang Angka Kematian Ibu mencapai 239 per 100.000 kelahiran hidup, dibandingkan dengan negara maju yang hanya mencapai 12 per 100.000 kelahiran hidup. Salah satu komplikasi kehamilan yang terjadi pada ibu hamil hingga menyebabkan AKI adalah gangguan emosional yang dirasakan ibu hamil pada masa kehamilan. Negara berkembang di dunia yang beresiko tinggi mengalami gangguan psikologis pada ibu hamil yaitu 15,6% diantaranya adalah Ethiopia, Nigeria, Afrika Selatan, Uganda, Zimbabwe,(Dasri et al., 2021).

Jumlah kematian ibu yang dihimpun dari pencatatan program kesehatan keluarga di Kementerian Kesehatan meningkat setiap tahun. Pada tahun 2021 menunjukkan 7.389 kematian di Indonesia. Jumlah ini menunjukkan

peningkatan dibandingkan tahun 2020 sebesar 4.627 kematian. Berdasarkan penyebab, sebagian besar kematian ibu pada tahun 2021 terkait COVID-19 sebanyak 2.982 kasus, perdarahan sebanyak 1.330 kasus, dan hipertensi dalam kehamilan sebanyak 1.077 kasus, (Kemenkes RI, 2021).

Salah satu penyebab terjadinya hipertensi adalah kecemasan yang di derita oleh seorang individu, hal ini disebabkan reaksi yang muncul terhadap stresor yakni tekanan darahnya meningkat. Di perparah lagi apabila cemas yang di alami tersebut mengganggu pola tidur atau istirahat seorang individu yang berdampak pada tekanan darah yang cenderung meningkat (Sukri, 2018). Kecemasan serta depresi pada awal- awal masa kehamilan berhubungan dengan resiko preeklamsia (Tama, 2019).

Data Dinkes Sumatra Selatan menyebutkan jumlah kematian ibu meningkat sebanyak 120 orang dibanding tahun 2017 sebanyak 107 orang penyebab kematian ibu adalah pendarahan, hipertensi dalam kehamilan, infeksi, gangguan sistem peredaran jantung. Kasus kematian ibu berdasarkan penyebabnya adalah sebanyak 46 orang yang meninggal karena pendarahan 29 orang karena hipertensi dalam kehamilan, 2 orang karena infeksi, 14 orang karena gangguan peredaran darah, 1 orang karena gangguan metabolik, dan 28 orang disebabkan karena penyakit lain. (DINKES Sumsel, 2021).

Angka Kematian Ibu di kota Palembang cenderung meningkat pada tahun 2019. Diperlukannya kinerja khususnya program KIA, serta adanya faktor dukungan baik dari segi manajemen program KIA maupun sistem pencatatan dan pelaporan yang semakin baik. Pada tahun

2019, Angka Kematian Ibu adalah 20, tahun 2020 angka kematian ibu mencapai 59 di Kota Palembang. Kematian ibu di kota Palembang disebabkan oleh : perdarahan, preeklampsia, infeksi, hipertensi dan lain-lain. Penyebab tertinggi kematian ibu pada tahun 2020 adalah hipertensi dalam kehamilan yaitu 29%. Upaya menurunkan kematian ibu hipertensi dalam kehamilan terus dilakukan dan waspada pada penyebab lain-lain. Salah satunya kondisi psikologis ibu hamil seperti kecemasan (Dinas Kesehatan Kota Palembang, 2020).

Data dinas kesehatan kota Palembang tahun 2022, menunjukkan jumlah ibuhamil di wilayah kerja puskesmas 23 ilir Kota Palembang dengan jumlah 314. Pada tahun 2023, bulan Januari – Februari terdapat 52 ibu hamil. Pengobatan anti kecemasan dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi seperti diazepam, clobazam, bromazepam, lorazepam, meprobamate, alprazolam, oxazolam, chlordiazepoxide HCL, hidroxyzine HCL. Non farmakologi untuk mengurangi kecemasan, salah satunya dengan hipnosis lima jari dan pemberian edukasi (Dasri et al., 2021).

Hipnosis lima jari adalah terapi dengan teknik pengalihan pikiran seseorang dengan cara menyentuh jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal menyenangkan atau yang disukai. (Tama, 2019). Penggunaan teknik hipnosis lima jari sebagai terapi hipnoterapi merupakan salah satu alternatif solusi yang bisa digunakan dalam terapi untuk kecemasan. Hipnoterapi dapat memberikan efek relaksasi secara fisik dan secara psikologis. Secara psikologis, hasil kajian yang dilakukan oleh Sartono et al., (2020) menunjukkan bahwa bahwa penggunaan

hipnoterapi memberikan efek percaya diri, memberikan efek relaksasi, memberikan ketenangan dalam mengontrol emosi, serta mengubah perspektif seseorang terhadap kecemasan,(Agus et al., 2020).

Hasil kajian yang di lakukan Intan Eka Nur Aeni, Mariyati yang berjudul Penerapan Hipnosis 5 Jari Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil, menunjukkan bahwa Subjek kajian 1 yaitu Ny. T tingkat kecemasan mengalami penurunan dari skor 22 (kecemasan sedang) menjadi 9 (kecemasan ringan). Subjek ke- 2 Ny. Ty menurun dari skor 20 (Kecemasan sedang) menjadi skor 7 (kecemasan ringan). Subjek ke-3 Ny. F dari skor 14 menurun menjadi skor 4 (tidak ada kecemasan), sedangkan subjek ke-4 Ny. W juga mengalami penurunan dari skor 14 menjadi skor 3 (tidak ada kecemasan) dari kajian tersebut terbukti bahwa hipnosis 5 jari berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil, (Aeni & Mariyanti, 2022).

Menurut Budiarti Indah, 2018 pengetahuan ibu hamil perlu ditingkatkan dengan mengembangkan program penyuluhan/edukasi dan informasi tentang kehamilan berisiko tinggi. Oleh karena itu, deteksi dini kehamilan risiko tinggi perlu dilakukan di tingkat layanan kesehatan primer untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak. Edukasi bisa disebut juga pendidikan, adalah suatu proses perubahan perilaku yang dinamis, dimana perubahan tersebut terjadi karena adanya kesadaran dari dalam individu, kelompok, atau masyarakat itu sendiri.

Salah satu yang dapat dilakukan adalah pemberian edukasi terkait tanda bahaya kehamilan. Tanda bahaya kehamilan adalah tanda-tanda yang mengindikasikan

adanya bahaya yang dapat terjadi selama kehamilan yang apabila tidak dilaporkan atau tidak terdeteksi bisa menyebabkan kematian ibu, (Kemenkes, 2019). Pada masa kehamilan memungkinkan untuk ibu hamil mengalami kecemasan. Terdapat beberapa keadaan tertentu yang perlu ibu hamil waspadai yang harus diketahui oleh ibu hamil sebagai tanda bahaya kecemasan pada masa kehamilan.

Berdasarkan hal tersebut peneliti melakukan studi pendahuluan di Puskesmas 23 ilir Palembang. Dari hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan dari 10 ibu hamil terdapat 7 ibu hamil yang mengalami kecemasan. 3 ibu hamil primipara yang mengalami kecemasan dikarenakan belum adanya pengalaman dalam menjalani proses kehamilan dan persalinan. Adapun 4 ibu hamil trimester III mengalami kecemasan karena ibu merasa khawatir bila bayinya lahir sewaktu-waktu dan bayinya lahir tidak normal.

Berdasarkan latar belakang diatas serta pentingnya menjaga kondisi psikologis ibu hamil untuk perkembangan janin dan kelangsungan persiapan persalinan, maka peneliti tertarik untuk melakukan kajian yang berjudul

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas dapat di asumsikan bahwa kecemasan pada kehamilan merupakan reaksi emosional yang terjadi pada ibu hamil terkait dengan kekhawatiran ibu dengan keadaan seperti kesejahteraan diri sendiri, calon bayi, pengalaman aborsi yang berulang, rasa aman dan nyaman selama kehamilan, identitas diri, persiapan menjadi orang tua, sikap terhadap menerima dan memiliki kehamilan, keuangan keluarga, dukungan tenaga medis dan dukungan keluarga. Kecemasan pada ibu hamil dapat berdampak

buruk bagi janin dan dirinya sendiri. Salah satunya adalah stimulasi kontraksi rahim. Akibat dari kondisi tersebut, tekanan darah ibu hamil bisa naik sedemikian rupa sehingga bisa memicu preeklampsia dan keguguran. Kelahiran dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan bayi prematur juga merupakan dampak negatif kecemasan pada ibu hamil.

Salah satu penatalaksanaan yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah terapi hipnosis 5 jari dan pemberian edukasi. Hipnosis lima jari adalah terapi dengan teknik pengalihan pikiran seseorang dengan cara menyentuh jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal menyenangkan atau yang disukai. Seseorang yang lebih sering melakukan terapi hipnosis 5 jari dapat membuat hati dan pikiran tetap tenang sehingga akan mampu untuk membantu ibu hamil mengatasi kecemasan yang dialami. Pengetahuan ibu hamil perlu ditingkatkan dengan mengembangkan program penyuluhan/edukasi dan informasi tentang kehamilan berisiko tinggi. Oleh karena itu, deteksi dini kehamilan risiko tinggi perlu dilakukan di tingkat layanan kesehatan primer untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak. Edukasi bisa disebut juga pendidikan, adalah suatu proses perubahan perilaku yang dinamis, dimana perubahan tersebut bukan sekedar proses transfer materi atau teori dari seseorang ke orang lain dan bukan pula seperangkat prosedur, akan tetapi perubahan tersebut terjadi karena adanya kesadaran dari dalam individu, kelompok, atau masyarakat. Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah peneliti paparkan diatas, yang menjadi batasan masalah dalam kajian ini adalah “Pengaruh Hipnosis Lima Jari dan

Pemberian Edukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil di Puskesmas 23 Ilir Palembang Tahun 2023”.Berdasarkan latar belakang diatas masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut Rumusan masalah pada kajian ini yaitu apakah terdapat Pengaruh Hipnosis Lima Jari dan Pemberian Edukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil di Puskesmas 23 Ilir Palembang Tahun 2023 ?

- a. Apakah terdapat pengaruh hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil di Puskesmas 23 Ilir Palembang Tahun 2023 ?
- b. Apakah terdapat pengaruh pemberian edukasi terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil di Puskesmas 23 Ilir 2023?

“Untuk mengetahui Pengaruh Hipnosis Lima Jari dan Pemberian Edukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil di Puskesmas 23 Ilir Palembang Tahun 2023.

- a. Mengetahui karakteristik responden terdapat usia ibu, pekerjaan, pendidikan terakhir dan paritas.
- b. Mengetahui kecemasan ibu hamil sebelum melakukan terapi hipnosis lima jari dan pemberian edukasi di Puskesmas 23 Ilir Palembang.
- c. Mengetahui kecemasan ibu hamil sesudah melakukan terapi hipnosis lima jari dan pemberian edukasi di Puskesmas 23 Ilir Palembang.
- d. Mengetahui pengaruh terapi hipnosis lima jari dan pemberian edukasi terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di Puskesmas 23 Ilir Palembang.

Hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan, serta dijadikan sebagai referensi bagi pihak lain yang ingin

melakukan kajian lebih lanjut mengenai Pengaruh Hipnosis Lima Jari dan Pemberian Edukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil di Puskesmas 23 Ilir Palembang.

Manfaat praktis yang ingin dicapai dalam kajian ini bagi beberapa pihak antara lain:

a. Bagi Puskesmas 23 Ilir Palembang.

Diharapkan dengan adanya kajian ini memberikan masukan dan informasi yang bermanfaat bagi pelayanan kesehatan untuk lebih pentingnya terapi hipnosis lima jari untuk mengatasi kecemasan, yang bisa dilaksanakan pada kelas ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang.

b. Bagi peneliti lain.

Hasil kajian diharapkan dapat dijadikan perbandingan dan informasi serta referensi oleh peneliti selanjutnya yang akan mengembangkan kajian ini dengan variabel yang berbeda.

c. Bagi institusi pendidikan.

Sebagai sumber referensi, sumber bahan bacaan dan bahan pengajaran terutama yang berkaitan dengan Asuhan Keperawatan pada ibu hamil dan memberikan informasi pada Mahasiswa Universitas Kader Bangsa Palembang.

d. Bagi ibu hamil.

Diharapkan dengan adanya kajian ini terapi hipnosis lima jari dapat menjadi terapi alternatif untuk penatalaksanaan kecemasan bagi ibu hamil yang dapat dilakukan secara mandiri, sehingga dapat mengurangi penggunaan obat penurun cemas.

BAB II

KONSEP KEHAMILAN

A. Definisi Kehamilan

Hamil adalah bagian dari daur hidup seorang wanita, dan saat wanita mengalami kehamilan akan terjadi perubahan pada bagian tubuh, perubahan psikologis dan perubahan social. Terjadinya kehamilan memiliki masa yang di awalai dengan terjadinya konsepsi dan diakhiri lahirnya hasil konsepsi atau janin. Kehamilan berlangsung selama 280 hari atau 40 minggu atau Sembilan bulan lebih 7 hari. Dimana proses tersebut dihitung mulai dari hari pertama seorang wanita mengalami haid sampai pada hari terakhir haid. Kehamilan dibagi menjadi 3 bagian trimester yaitu pada trimester I (1-3 bulan), trimester II (4-6 bulan), dan trimester III(7-9 bulan), (Fitriani, 2020).

Kehamilan diawali dengan proses pembuahan yaitu bertemunya sperma dengan sel telur di tuba fallopi, dan tertanam dalam uterus, dan akan diakhiri dengan proses persalinan. Kehamilan adalah masa transisi dari kehidupan sebelum memiliki keturunan dan setelah memiliki keturunan. Perubahan status yang dirasakan setelah masa transisi dibutuhkan persiapan psikologis yang matang (N. E. Putri, 2020).

B. Perubahan Fisiologis Pada Ibu Hamil

Menurut kajian Nelazyani dan Hikmi (2018), perubahan utama yang terjadi antara lain:

- a. Laju pernafasan ibu hamil dan volume tidal meningkat.
- b. Volume darah ibu hamil meningkat.

- c. Kebutuhan nutrisi maternal meningkat 10-30 persen, hal ini disebabkan karena seorang ibu hamil harus memenuhi nutrisi bagi diri dan bayi yang dikandungnya.
- d. Laju filtrasi glomerulus meningkat, hal ini menjadi kompensasi akibat peningkatan volume darah.
- e. Uterus mengalami perubahan ukuran yang meningkat dratis.
- f. Kelenjar mammae mengalami peningkatan ukuran dan aktivitas sekresi dimulai.
- g. Perubahan sistem neurologi.

Pada masa kehamilan sedang berlangsung akan ada perubahan secara fisiologi pada system neurologi yang dapat menyebabkan timbulnya gejala neurologis dan neuromuscular, (Fitriani, 2020) yaitu :

- a. Terjadinya kompresi
Terjadinya kompresi pada syaraf di panggul atas sebab adanya pembesaran uterus yang mampu menyebabkan terjadinya perubahan sensoris di bagian tungkai bawah kaki.
- b. Perubahan postur tubuh
Yaitu adanya lordosis Lordosis dorsolumbal merupakan pangkal penyebab dari munculnya rasa nyeri pada ibu hamil dari adanya tarikan atau tekanan akar syaraf.
- c. Munculnya edema
Yang melibatkan syaraf perifer hal ini dapat menjadikan munculnya carpal tunnel syndrome yang terjadi selama trimester tiga pada kehamilan. Pada masa ini edema akan menekan syaraf median dibawah ligamentum karpalis pergelangan tangan. Sindrom ini ditandai oleh parestesia dan nyeri pada tangan yang

menjalar ke siku. Tangan yang dominan biasanya paling banyak terkena.

d. Munculnya Akroestesia

Saat baal atau rasa gatal ini yang timbul akibat dari perubahan posisi dari bahu yang membungkuk kemudian dirasakan sebagian besar ibu yang sedang hamil, hal ini efek dari daya tarikan pada segmen pleksus brakhialis.

e. Munculnya rasa nyeri kepala

Pada masa kehamilan, sering timbulnya rasa nyeri di bagian kepala akibat ketegangan akibat rasa kecemasan pada ibu hamil. Nyeri yang sering muncul adalah nyeri kepala ringan dan rasa ingin pingsan. Adanya ketidakstabilan vasomotor, adanya hipotensi postural, adanya hipoglikemia

C. Perubahan Psikologis Pada Ibu Hamil

Perubahan psikologis pada ibu hamil menurut (Hartijar et al., 2020) yaitu:

a. Perubahan Psikologis pada Trimester I (1-3 bulan).

Segera setelah konsepsi, kadar hormon progesterone dan estrogen dalam tubuh akan meningkat. Hal ini akan menyebabkan timbulnya mual muntah pada pagi hari, lemah, lelah dan membesarnya payudara. Ibu merasa tidak sehat dan sering kali membenci kehamilannya. Banyak ibu yang merasakan kekecewaan, penolakan, kecemasan dan kesedihan. Seringkali pada awal masa kehamilan ibuberharap untuk tidak hamil.

Pada trimester pertama, seorang ibu akan selalu mencari tanda-tanda untuk lebih meyakinkan bahwa dirinya memang hamil. Setiap perubahan yang terjadi pada tubuh akan selalu diperhatikan secara seksama. Karena perutnya masih kecil, kehamilan merupakan rahasia seorang ibu yang mungkin diberitahukan atau dirahasiakannya. Hasrat untuk melakukan hubungan seksual pada perempuan di trimester pertama ini berbeda-beda. Walau beberapa perempuan mengalami gairah seks yang lebih tinggi, kebanyakan mengalami penurunan libido selama periode ini.

b. Perubahan Psikologis pada Trimester II (4-6 bulan).

Pada trimester ini biasanya ibu sudah merasa sehat. Tubuh ibu telah terbiasa dengan kadar hormon yang lebih tinggi dan rasa tidak nyaman karena hamil sudah berkurang. Ibu telah menerima kehamilannya dan mulai dapat menggunakan energi serta pikirannya secara lebih konstruktif. Pada trimester ini pula ibu mampu merasakan gerakan rasa tidak nyaman seperti yang dirasakannya pada trimester pertama dan merasakan naiknya libido.

c. Perubahan Psikologis Pada Trimester III (7-9 bulan).

Trimester ketiga seringkali disebut periode menunggu dan waspada sebab pada saat itu ibu merasa tidak sabar menunggu kelahiran bayinya. Ibu sering merasa khawatir/ cemas bila bayinya lahir sewaktu-waktu. Ibu sering merasa khawatir jika bayinya lahir tidak normal. Kebanyakan ibu juga akan bersikap melindungi bayinya

dan cenderung menghindari orang atau benda apa saja yang dianggapnya membahayakan bayi.

Rasa tidak nyaman akibat kehamilan timbul kembali pada trimester ketiga dan banyak ibu merasa aneh atau jelek. Disamping itu ibu mulai merasa sedih karena akan berpisah dari bayinya dan kehilangan perhatian khusus yang diterima semasa hamil. Trimester ketiga adalah saat persiapan aktif untuk kelahiran bagi bayi dan kebahagiaan dalam menanti seperti apa rupa bayi nantinya.

D. Tanda Dan Gejala Kehamilan

Seorang perempuan bisa saja memiliki semua tanda dan gejala kehamilan tetapi tidak hamil. Atau hanya mempunyai beberapa tanda dan gejala tetapi jelas hamil. Berikut tanda dan gejala kehamilan (Hartijar et al., 2020) :

a. Tanda Pasti Kehamilan

- 1) Gerakan janin yang dapat dilihat/dirasa/diraba. Gerakan janin baru dapat dirasakan pada usia kehamilan sekitar 20 minggu.
- 2) Denyut jantung janin ketika usia kehamilan 10-20 minggu.
- 3) Bagian-bagian janin. Bagian-bagian janin yaitu bagian besar janin (kepala dan bokong) serta bagian kecil janin (lengan dan kaki) dapat diraba dengan jelas pada usia kehamilan lebih tua (trimester terakhir). Bagian janin ini dapat dilihat lebih sempurna menggunakan USG.
- 4) Terlihat tulang-tulang janin dalam foto Rontgen.

b. Tanda-tanda tidak pasti hamil

- 1) Amenorea (tidak dapat haid)
- 2) Mual dan muntah (Nausea dan Vomiting)
- 3) Mengidam (ingin makanan khusus)
- 4) Pingsan (sinkope). Bila berada pada tempat-tempat ramai sesak dan padat bisa pingsan.
- 5) Anoreksia (tidak ada selera makan). Hanya berlangsung pada triwulan pertama kehamilan kemudian nafsu makan timbul kembali.
- 6) Lelah (fatigue)
- 7) Payudara. Payudara membesar, tegang, dan sedikit nyeri disebabkan pengaruh estrogen dan progesterone yang merangsang ductus dan alveoli payudara kelenjar Montgomery terlihat lebih membesar.
- 8) Miksi sering. Miksi/BAK sering terjadi karena kandung kemih tertekan oleh Rahim yang membesar.
- 9) Konstipasi/obstipasi. Konstipasi terjadi karena tonus otot usus menurun oleh pengaruh hormon steroid.
- 10) Pigmentasi kulit. Pigmentasi kulit oleh pengaruh hormon kortikosteroid placenta, dijumpai di muka (chloasma Gravidarum), areola payudara, leher dan dinding perut. (line nigra= grisea).
- 11) Epulis atau dapat disebut juga hipertrofi dari papil gusi, sering terjadi pada triwulan pertama.
- 12) Pemekaran vena-vena (varises dapat terjadi pada kaki, betis, dan vulva. Keadaan ini biasanya dijumpai pada triwulan akhir.

c. Tanda-Tanda Kemungkinan Hamil

- 1) Perut membesar
- 2) Uterus membesar, terjadi perubahan dalam bentuk besar dan konsistensi daritahim.
- 3) Tanda Hegar. Ditemukan pada kehamilan 6-12 minggu yaitu adanya uterus segmen bawah Rahim yang lebih lunak dari bagian yang lain.
- 4) Tanda Chadwick. Adanya perubahan warna pada serviks dan vagina menjadi kebiru-biruan.
- 5) Tanda Piscaseck. Yaitu adanya tempat yang kosong rongga uterus karena embrio biasanya terletak disebelah atas, dengan bimanual akan terasa benjolan yang asimetris.
- 6) Kontraksi-kontraksi kecil pada uterus bila dirangsang (Braxton hicks).
- 7) Teraba Ballotement. Ketukan yang mendadak pada uterus menyebabkan janin bergerak dalam cairan ketuban yang dapat dirasakan oleh tangan pemeriksa.
- 8) Reaksi kehamilan positif. Pemeriksaan ini adalah untuk mendeteksi adanya Human Chorionik Gonadotropin (hCG) yang di produksi oleh sinsiotropoblastik sel selama kehamilan. Hormon Hcg berfungsi untuk menjaga kehamilan dan perkembangan janin.

E. Klasifikasi Kehamilan

Menurut (Hartijar et al., 2020) Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester yaitu:

- a. Trimester pertama 0-12 minggu
- b. Terimester kedua 13-28 minggu

c. Trimester ketiga 29 sampai 42 minggu

Kehamilan trimester I dikaitkan dengan meningkatnya rasa kantuk disiang hari, peningkatan waktu tidur, tingkat hormon meningkat seperti progesteron yang memberikan efek soporific atau mengantuk, mual, muntah, sering buang air kecil, serta insomnia. Pada trimester II peningkatan nokturia sebagai penyebab terbangunnya malam hari, penekanan kandung kemih karena pembesaran uterus sehingga sering buang air kecil, rasa mulas dan peningkatan gerakan janin dapat mengganggu tidur. Kehamilan trimester III terjadinya perubahan fisik mengakibatkan ketidaknyamanan dan dapat mengganggu kemampuan untuk tertidur dan mempertahankan tidur, sakit punggung dan gatal merupakan keluhan umum selama kehamilan serta mengalami durasi tidur singkat pada trimester akhir meskipun banyak dihabiskan ditempat tidur (Jamilah, 2020).

F. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kehamilan

Faktor- faktor yang mempengaruhi kehamilan antara lain (Hartijar et al.,2020) :

a. Faktor Fisik yang Mempengaruhi Kehamilan

1) Kehamilan pada usia tua.

Segi negative pada usia tua :

a) Kondisi fisik ibu hamil dengan usia lebih dari 35 tahun akan sangat menentukan proses kelahirannya. Hal ini mempengaruhi kondisi janin.

b) Pada proses pembuahan kualitas sel telur perempuan pada usia ini telah menurun jika dibandingkan dengan sel telur pada perempuan

dengan usia reproduksi sehat (25-30 tahun).

- c) Kontraksi uterus juga sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik ibu. Jika ibu mengalami penurunan kondisi terlebih pada primipara (hamil pertama dengan usia lebih dari 40 tahun), keadaan ini harus benar-benar diwaspadai.

Segi positif hamil di usia tua :

- a) Kepuasan peran sebagai ibu.
- b) Merasa lebih siap.
- c) Pengetahuan mengenai perawatan kehamilan dan bayi lebih baik.
- d) Mampu mengambil keputusan.
- e) Karir baik, status ekonomi baik.
- f) Periode menyusui lebih lama.

2) Kehamilan ganda

- a) Pada kasus kehamilan multiple biasanya kondisi ibu lemah. Ini disebabkan oleh adanya beban ganda yang harus ditanggung baik dari pemenuhan nutrisi, oksigen, jika dilihat dari segi biaya, proses persalinan pada kehamilan ganda akan lebih tinggi bila dibandingkan dengan kehamilan tunggal, mengingat adanya kemungkinan terjadinya persalinan secara SC. Selain itu resiko adanya kematian dan cacat juga harus dipertimbangkan.
- b) Ketika bayi sudah lahir kemungkinan dalam merawat bayi akan terjadi, karena ibu harus berkonsentrasi lebih tinggi dari pada bayi tunggal.

3) Kehamilan dengan HIV.

Pada kehamilan dengan ibu yang mengidap HIV, janin menjadi sangat rentan terhadap penularan selama proses kehamilan. Virus HIV kemungkinan besar akan

ditransfer melalui plasenta ke dalam tubuh bayi.

b. Status Gizi.

Status gizi merupakan hal yang penting diperhatikan pada masa kehamilankarena factor gizi sangat berpengaruh terhadap status kesehatan ibu selama selama hamil serta guna pertumbuhan dan perkembangan janin. Keterbatasan gizi selama hamil sering berhubungan dengan factor ekonomi, pendidikan, social atau keadaan lain yang meningkatkan kebutuhan gizi ibu hamil dengan penyakit infeksi tertentu termasuk pula persiapan fisik untuk persalinan.

c. Gaya hidup.

1) Mitos atau kepercayaan.

Ada beberapa mitos tertentu yang membahayakan kehamilan dan ada yang mendukung terhadap pemeliharaan kesehatan selama hamil. Mitos yang mendukung asuhan dapat diperbolehkan sedangkan yang membahayakan dalam asuhan kehamilan dicegah dengan memberikan konseling dan pendidikan kesehatan yang tepat pada ibu hamil.

2) Kebiasaan minum jamu.

Minum jamu merupakan kebiasaan yang berisiko bagi wanita hamil karena efek minum jamu dapat membayakan tumbuh kembang janin seperti menimbulkan kecacatan, abortus, BBLR,partus prematur,kelainan ginjalaksia neonatorum.

3) Aktivitas seksual.

Berdasarkan konsep evidence based bahwa ibu hamil tidak harus menghentikan aktivitas seksual ataupun

secara khusus mengurangi aktivitas seksual.

4) Substance abuse.

Adalah perilaku yang merugikan atau membahayakan bagi ibu hamil termasuk penyalahgunaan atau penggunaan obat atau zat-zat tertentu yang membahayakan ibu hamil.

5) Hamil diluar nikah/tidak diinginkan.

Jika kehamilan tidak diharapkan maka secara otomatis ibu akan sangat membenci kehamilannya sehingga tidak ada keinginan dari ibu untuk melakukan hal-hal positif. Pada kehamilan diluar nikah bisa dipastikan bahwa pasangan masih belum siap dalam hal ekonomi selain itu kurang siap untuk merawat bayinya juga perlu diwaspadai agar tidak terjadi postpartum blue.

6) Partner abuse.

Partner abuse merupakan kekerasan selama kehamilan oleh pasangan. Kekerasan dapat terjadi baik secara fisik, psikis ataupun seksual sehingga dapat terjadi rasa nyeri dan trauma.

d. Faktor Psikologis.

1) Stressor internal.

Stressor Internal meliputi kecemasan, ketegangan, ketakutan, penyakit, cacat, tidak percaya diri, perubahan penampilan, perubahan peran sebagai orang tua, takut terhadap kehamilan, persalinan dan kehilangan pekerjaan. Pemicu stressor internal adalah karena factor dari ibu sendiri. Adanya beban psikologis yang ditanggung oleh ibu dapat menyebabkan gangguan perkembangan bayi yang terlihat ketika bayi lahir.

2) Stressor eksternal.

Pemicu stressor eksternal berasal dari luar diri ibu seperti status social, mal adaptasi , relationship, kasih saying,support mental, broken home, respon negative dari lingkungan dan masih banyak kasus yang lainnya.

3) Dukungan keluarga.

Setiap tahap usia kehamilan ibu akan mengalami banyak perubahan baik yang bersifat fisik maupun psikologis. Ibu harus melakukan adaptasi pada setiap terbesar terjadi karena dalam rangka melakukan adaptasi terhadap kondisi tertentu.

4) Kekerasan yang dilakukan oleh pasangan (substance abuse).

Kekerasan yang dialami oleh ibu hamil dimasa kecil akan angat membekas dan sangat mempengaruhi kepribadiannya. Ini perlu diperhatikan karena pada klien yang mengalami riwayat ini, tenaga kesehatan harus lebih maksimal dalam menempatkan diri sebagai teman atau pendamping yang bisa dijadikan tempat bersandar bagi klien dalam masalah kesehatan. Klien dengan riwayat ini biasanya tumbuh dengan kepribadian yang tertutup.

e. Faktor Lingkungan, Sosial Budaya Dan Ekonomi.

1) Kebiasaan, adat istiadat.

Ada beberapa kebiasaan adat istiadat yang merugikan kesehatan ibu hamil. Tenaga kesehatan harus mampu menyikapi hal ini secara bijaksana, jangan sampai menyinggung kearifan local yang sudah berlaku di daerah tersebut. Penyampaian mengenai pengaruh adat bisa melalui berbagai cara, misalnya melalui media

massa, pendekatan tokoh masyarakat dan penyuluhan yang menggunakan media efektif. Namun, tenaga kesehatan juga tidak boleh mengesampingkan adanya kebiasaan yang sebenarnya menguntungkan bagi kesehatan, tidak ada salahnya memberikan respon yang positif dalam rangka menjalin hubungan yang sinergis dengan masyarakat.

2) Fasilitas kesehatan

Adanya fasilitas kesehatan yang memadai akan sangat menentukan kualitas pelayanan kepada ibu hamil. Deteksi dini terhadap kemungkinan adanya penyulit akan lebih cepat, sehingga langkah antisipasi bisa lebih cepat diambil. Fasilitas kesehatan sangat menentukan atau berpengaruh terhadap upaya penurunan angka kematian ibu. (AKI).

3) Ekonomi

Tingkat sosial ekonomi terbukti sangat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan fisik dan psikologis ibu hamil. Pada ibu hamil dengan tingkat sosial ekonomi yang baik, otomatis akan mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikologis yang baik pula. Status gizi juga akan meningkat karena nutrisi yang didapatkan berkualitas. Selain itu, ibu akan terbebani secara psikologis mengenai biaya persalinan dan pemenuhan kebutuhan sehari-hari setelah bayinya lahir. Ibu akan lebih fokus untuk mempersiapkan fisik dan mentalnya sebagai seorang ibu. Sementara pada ibu hamil dengan kondisi ekonomi yang lemah, akan mendapatkan banyak kesulitan terutama mengenai pemenuhan kebutuhan primer.