

BAB I

LATAR BELAKANG

A. LATAR BELAKANG

Rentang waktu kehidupan yang dialami oleh manusia, mereka akan menjumpai siklus yang secara umum dialami oleh manusia yaitu siklus kelahiran, anak-anak, remaja, dewasa, perkawinan, lanjut usia dan meninggal. Salah satu siklus yang paling menarik dalam kehidupan seseorang adalah masa pernikahan. Masa dimana antara dua individu saling menselaraskan sebuah interaksi.

Pernikahan merupakan salah satu fase yang hampir tiap individu mengalaminya. Lembaga perkawinan merupakan salah satu diantara lembaga yang melibatkan hubungan-hubungan antar pribadi. Khususnya antara dua individu yang menjalin hubungan. Dalam sebuah pernikahan tentunya pasangan suami istri menginginkan sebuah keturunan. Fase yang harus dilalui untuk mendapatkan keturunan, khususnya yang dialami oleh wanita yakni proses mengandung hingga melahirkan.

Kehamilan pada umumnya menambah intensitas emosi-emosi dan tekanan batin pada kehidupan psikis ibu hamil. Ibu sering kali merasakan ketakutan dalam berbagai bentuk dan ekspresinya, seperti takut pada kesulitan ekonomis, kesulitan emosional, berbagai macam penyakit, kematian dalam keluarga, lingkungan tetangga, dan mitos-mitos dari cerita turun menurun dalam masyarakat. Kecemasan merupakan orientasi ibu hamil mengenai masa depan dan bersifat umum, mengacu pada kondisi ketika ibu merasakan kekhawatiran atau kegelisahan, ketegangan, dan rasa tidak nyaman yang tidak terkendali mengenai kemungkinan akan terjadi sesuatu yang buruk.¹

¹ Usdati Mardiyah, *Pengarus Pelatihan Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Pertama*, (Skripsi: Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2017), Hal. 20 http://digilib.uin-suka.ac.id/30289/2/13710058_BAB-I_IV-atau-V_DAFTAR-PUSTAKA.pdf. diunduh 20 April. Pukul, 06:11 WIB

Kecemasan selalu melibatkan komponen psikis (afektif, kognitif, perilaku) dan biologis (somatik, *neurofisiologis*). Gejala somatik sangat bervariasi pada masing-masing individu, tetapi pada dasarnya merupakan manifestasi keterlibatan saraf otonom dan sistem *visceral* yaitu sistem *urogenital* (sering kencing atau sulit keing), sistem *cardiovascular* (tekanan darah tinggi, berkeringat dingin, sakit kepala,), sistem *gastrointestinal* (diare, kembung, iritasi lambung,), sistem *urogenital* (sering kencing atau sulit kencing), sistem *respiratori* (nyeri dada, hidung tersumbat), sistem *musculoskeletal* (kejang, nyeri otot, dan keluhan mirip rematik). Keluhan-keluhanditas berhubungan dengan kecemasan seorang klien.²

Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya. keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik.³ kecemasan merupakan suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan tidak mampuan menghadapi masalah atau rasa aman. Perasaan yang tidak menyenangkan ini umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis (seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat) dan gejala psikologis (seperti panik, tegang, bingung, tak dapat berkonsentrasi).⁴

Berdasarkan hasil data dari *world health organization* (WHO), diseluruh dunia terdapat kematian ibu sebesar 500.000 jiwa pertahun dan kematian bayi khususnya *neourutus* sebesar 10.000 jiwa pertahun. Kejadian tersebut biasanya terjadi di negara berkembangan sebesar 99%. WHO memperkirakan bila ibu melahirkan 3 bayi maka kematian ibu dapat diturunkan menjadi 300.000 jiwa dan kematian bayi sebesar 5.600 jiwa pertahun. Pada tahun 2007, Amerika Serikat menganalisis data dari 35,539 klien bedah dirawat di unit 2,473 klien (7%) mengalami kecemasan.

² Dwi Indah Murtofingah, *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan di Wilayah Puskesmas Kroya II*, (Skripsi: S1 Keperawatan Sekolah tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong, 2017), Hal. 10

³ Syntia Putri Ardiyanti, *Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigavida Dalam Menghadapi Persalinan*, (Karya tulis ilmiah: Universitas Muhammadiyah Ponorogo, 2012), Hal. 16

⁴ Reta Budi Aprinawati, *Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Kelahiran anak Pertama Pada Masa Triwulan Ketiga*, (Skripsi: D3 Kebidanan Hafsawati, Kraksaan, 2014). Hal. 19

Kemudian penelitian di Indonesia pada tahun 2013 hampir 57,5% klien mengalami kecemasan pada pre operasi.⁵

Masa kehamilan merupakan waktu yang rentan berisiko terjadinya gangguan psikologis bagi seorang wanita hamil, bahkan dapat meningkat beberapa kali, stres dan keemasan pada awal kehamilan berhubungan dengan risiko preklamsia. Preklamsia merupakan komplikasi utama dalam kehamilan.⁶ Ibu hamil yang mengalami hipertensi yang disebabkan oleh lingkungan dan emosi yang labil. Kehamilan dengan hipertensi memiliki gejala keluhan nyeri epigastrium, sakit kepala, penglihatan kabur, mual dan muntah. Untuk mengurangi angka sekaitan dan risiko pada masa hamil, anggota kesehatan memiliki peran aktif pada ibu hamil. Apabila tekanan darah 140/90 mmHg harus mendapat perawatan. Apabila dalam jangka 6 jam tekanan darah masih tetap ibu hamil sebaiknya di konsultasikan pada dokter yang bersangkutan.⁷

Kehamilan sering terjadi bersamaan dengan infeksi yang dapat mempengaruhi kehamilan atau sebaliknya kehamilan mempengaruhi infeksi. Ada beberapa infeksi yang dapat menimbulkan kelainan, sehingga kombinasi tersebut memerlukan pengobatan yang intensif bahkan bisa jadi melakukan gugur kandungan. Salah satunya adalah infeksi rubela, infeksi ini dapat menimbulkan kelainan bawaan sehingga perlu gugur kandungan untuk dapat meningkatkan sumberdaya manusia. Cacat bawaan yang ditimbulkan makin tinggi bila infeksi sudah terjadi pada triwulan pertama sekitar 30% - 50% bayi yang dilahirkan akan memiliki kelainan antara lain, mata, telinga, jantung, susunan saraf, keterlambatan pertumbuhan janin, kelainan kromosom, anemia, gangguan intelegensia.⁸

⁵ Anik Supriani dkk, *Pengaruh Bimbingan Relaksasi Spiritual Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Ruang Sunan Drajad RSI Sakinah Kabupaten Mojokerto*, (Mojokerto: Jurnal, 2017), dalam <http://ejournal-kertacendekia.id/index.php/jnh/> diakses pada 7 juli 2019, pukul 13:28 WIB

⁶ Desi Trisani, *Hubungan Ibu Hamil Terhadap Kejadian Preklamsia Di RSUD di Majalaya Kabupaten Bandung*, (Stikes Bhakti Kencana Bandung, *Jurnal Ilmiah Bidan Vol 1.No.3*), Hal. 15

⁷ Ida Bagus Gde Manuaba, *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan & Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan*, (Jakarta: EGC, 1998), Hal. 271

⁸ *Ibid....*Hal. 276

Timbulnya perasaan cemas menghadapi kelahiran bayi pada ibu hamil sangat dipengaruhi oleh perubahan fisik selama hamil. Pada masa triwulan pertama, ibu merasakan keluhan seperti mual, sesak nafas, dan muntah. Yang disebabkan oleh kehadiran embrio atau janin dalam rahim. Biasanya ibu hamil mulai ngidam, yaitu menginginkan sesuatu yang diinginkan seperti buah dan lain-lain. Pada triwulan kedua ibu hamil mulai merasa senang dan bahagia. Ia dapat mulai menerima kehadiran janin dalam rahimnya. Apalagi ketika janin mulai bergerak lembut dalam rahimnya, semakin menyadari akan perannya sebagai seorang ibu bagi bayinya. Pada triwulan terakhir ibu akan merasakan keluhan-keluhan yang sama pada masa triwulan pertama hanya saja ibu sering ingin buang air kecil. Keluhan ini makin terasa janin tumbuh membesar mendesak lambung, usus besar, kandung kemih atau diafragma yang membatasi organ paru-paru. Mendekati usia akhir kehamilan, otot-otot rahim mulai berkontraksi seolah-olah akan segera melahirkan bayi, kondisi ini sering menimbulkan perasaan tegang, panik, takut, cemas, stres, dalam menghadapi kelahiran bayi, misal dengan memikirkan apa sang bayi akan lahir sehat, cacat bahkan meninggal.⁹

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Usdati Mardiyah menyatakan bahwa tercatat selama kehamilan ibu merasakan perubahan yang sangat berbeda dibanding sebelum hamil. Penambahan berat badan, mual, muntah, sering marah, ketakutan akan kondisi janin, ketakutan akan proses perkembangan janin dan ketakutan saat akan menghadapi persalinan, mudah lelah, dan merasa khawatir.¹⁰

Lanny menyatakan bahwa bayi dalam kandungan perlu mendapatkan ketenangan dan kedamaian dari ibunya. Kondisi ibu yang selalu menyenangkan dapat membuat pertumbuhan janin optimal sedangkan bila tidak mungkin saja ada gangguan-gangguan yang nantinya bisa

⁹ Dedeh Mahmudah, *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Religiusitas Dengan Kecemasan Pada Ibu Melahirkan Anak Pertama*, (Skripsi: Universitas Islam Syarif Hidayatullah Jakarta, 2010), Hal. 10

¹⁰ Usdati Mardiyah, *Pengaruh Pelatihan Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Pertama*, (skripsi: Universitas Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2017), Hal. 34

mempengaruhi pada kondisi psikologis anak saat lahir. Kecemasan yang dialami ibu hamil tentu dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental janin, serta terhambatnya pertumbuhan organ dan fungsi fisiologis serta perkembangan psikologis bayi. Keadaan emosional ibu selama kehamilan juga memiliki pengaruh yang besar terhadap perkembangan prenatal. Ketika seorang ibu mengalami ketakutan, kecemasan, stres dan emosi lain yang mendalam makan akan menjadi perubahan psikologis antara lain meningkatnya pernafasan dan sekresi oleh kelenjar, adanya produksi hormon adrenalin sebagai tanggapan pada ketakutan akan menghambat aliran darah ke daerah kandungan dan membuat janin kekurangan udara.¹¹

Hal ini sesuai dengan hasil wawancara kepada salah satu klien di Klinik Bersalin Aminah Kabupaten Probolinggo, klien dengan inisial LD yang berusia 21 tahun, ditengah kesibukan suami, LD mengerjakan pekerjaan rumah sendirian. Sehingga membuat LD merasa kelelahan, selain itu LD juga mengalami nafsu makan yang berubah (milih-milih makanan yang akan di makannya), sering mual, muntah, dan merasakan khawatir mengenai kehamilannya, karena sosial media yang ditontonya mengenai persalinan.

Menurut Calhoun dan Acocella, aspek-aspek kecemasan ada tiga yakni, gejala emosional, yang melibatkan keprihatinan, ketegangan, sedih dan menela diri sendiri. Gejala kognitif yang meliputi ketakutan dan kekhawatiran, berfikir negatif, gejala fisiologis yang melibatkan jantung berdetak lebih cepat, tekanan darah meningkat, pikiran, suasana hati, perilaku dan gerakan biologis lainnya.¹²

Dengan demikian peneliti akan ikut membantu mengupayakan untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil agar pada masa mendatang ibu hamil dapat mengendalikan dan mengatur emosi dengan menggunakan terapi yang bersifat islami yakni terapi relaksasi spiritual. Karena kita tahu banyak sekali masyarakat yang mengalami kehampaan spiritual atau kekurangan

¹¹ *Ibid*,, Hal, 32

¹² Triantoro Safaria Dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, Hal. 55-56

spiritual sehingga menjadikan mereka stress, cemas, depresi sehingga pada akhirnya tidak memiliki hal yang kuat ketika dihadapkan pada permasalahan-permasalahan ibu hamil, hal tersebut mengalami perubahan yang kurang baik serta pemahaman kehamilan yang kurang baik pula.

Dalam agama islam mengajarkan bahwa seseorang harus mampu berfikir, bersikap dan bertindak laku yang baik untuk memenuhi kebutuhan agar kita bisa merasakan kebahagiaan, ketentraman dan kesejahteraan hidup. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an surat Ar-Ra'd (13) ayat 28-29 sebagai berikut:

Artinya:

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram. Oranorang yang beriman dan mengerjakan kebajikan mereka mendapat kebahagiaan dan tempat kembali yang baik”

Karena kami beranggapan bahwa aspek yang bersifat relegius dapat membuat emosi negatif menjadi lebih baik. Selain itu, sudut pandang ilmu kedokteran jiwa atau kesehatan jiwa mengenai do'a dan dzikir merupakan terapi psikiatrik yang tingkatnya lebih tinggi pada psikoterapi umumnya. Hal tersebut karena do'a dan dzikir mengandung unsur spiritual kerohanian yang bisa terhubung langsung dengan ketuhanan sehingga dapat membangkitkan sebuah harapan, rasa percaya diri pada seseorang yang mengalami sakit, dan pada akhirnya akan meningkatkan kekebalan tubuh sehingga mempercepat proses penyembuhan.

Kegiatan-kegiatan keagamaan yang sering disengar dan dilakukan oleh seseorang, salah satunya adalah dzikir (mengingat Allah) yang pada tujuannya mengharap kepada Allah atas segala kebaikan. Selain itu ketika seseorang melakukan dzikir (mengingat Allah) dalam keadaan tenang hal tersebut akan mempengaruhi tubuh kita. sesuai mekanisme tubuh yang ketika seseorang melakukan dzikir (mengingat Allah) dengan konsentrasi maka akan terjadi interpretasi limbic sistem dari keadaan meditative tersebut, sehingga

hal tersebut akan berpengaruh pada hipotalamus (bagian dari otak yang terdiri dari sejumlah nucleus). Selanjutnya hipotalamus akan mempengaruhi sistem saraf otonom. Kemudian saraf parasimpatis sehingga mengakibatkan penurunan detak jantung. Kemudian terjadilah vasokonstriksi pada arteri, hal tersebut menurunkan tekanan darah, sehingga dapat menciptakan keadaan yang tenang dan rileks pada tubuh. Dengan demikian ketenangan yang diperoleh ibu hamil sehingga dapat mengontrol diri dan mengendalikan emosi yang ada pada dirinya.¹³

Terapi relaksasi spiritual adalah sebuah upaya untuk menyembuhkan gangguan ataupun membantu menyelesaikan masalah seseorang terkait dengan psikologis dengan metode merileksakan otot-otot pada tubuh juga dibarengi oleh sugesti yang berkaitan dengan keagamaan. Teknik relaksasi adalah satu bentuk terapi berupa pemberian instruksi kepada seseorang untuk menutup mata dan berkonsentrasi pada pernafasan sehingga akan tercipta keadaan yang nyaman dan tenang, serta memberikan instruksi berupa gerakan-gerakan mulai dari kepala sampai kaki yang tersusun secara sistematis untuk melatih otot menjadi rileks. Otot yang dilatih antara lain otot lengan, tangan, bahu, leher, wajah, perut dan kaki. Mengendurnya otot-otot tubuh yang tegang menjadi rileks (santai) sehingga akan tercipta suasana perasaan yang tenang dan nyaman. Perasaan yang tenang dan nyaman akan menopang lahirnya pola pikir dan tingkah laku yang positif, normal dan terkontrol.¹⁴

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Ayu Riskiana dengan judul “ pengaruh terapi relaksasi spiritual untuk mengurangi tingkat stres pada remaja di unit perlindungan anak kabupaten Trenggalek” dengan jumlah 5 subjek subjek untuk diberikan perlakuan, dimana dari penelitian tersebut pengaruh terapi ini memiliki pengaruh yang cukup signifikan untuk menurunkan tingkat stres pada remaja di PPSAA dengan jumlah 54,9%.

¹³ Trintoro safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, ..Hal. 234

¹⁴ Ayu Riskiana, *Terapi Relaksasi Spiritual Untuk Menurunkan Tingkat Stres Di PSAA Kabupaten Trenggalek*, (skripsi: IAIN Tulungagung, 2018), Hal. 13

Berdasarkan permasalahan-permasalahan tersebut, peneliti merasa bahwa hal tersebut membutuhkan penanganan agar permasalahan pada ibu hamil dapat diminimalisir. Dengan latar belakang tersebut, penulis terdorong untuk meneliti tentang permasalahan kecemasan pada ibu hamil dengan menggunakan terapi relaksasi spiritual sehingga dapat mengurangi kecemasan ibu hamil, dengan penelitian yang berjudul “TERAPI RELAKSASI SPIRITUAL UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL DI KLINIK BERSALIN AMINAH KABUPATEN PROBOLINGGO”.

B. RUMUSAN MASALAH

1. Apakah terapi relaksasi spiritual memiliki pengaruh untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil di Klinik Bersalin Aminah Kabupaten Probolinggo?
2. Seberapa besar tingkat pengaruh terapi relaksasi spiritual untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil di Klinik Bersalin Aminah Kabupaten Probolinggo?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi spiritual untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil di klinik Bersalin Aminah Kabupaten Probolinggo.
2. Untuk mengetahui tingkat pengaruh terapi relaksasi spiritual dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil di klinik Bersalin Aminah Kabupaten Probolinggo.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan terhadap bidang keilmuan seperti ilmu psikologi, yakni psikologi yang berkaitan dengan kecemasan. Ilmu kesehatan terutama bagi

perkembangan dan pertumbuhan ibu hamil dan janin. dan psikoterapi, yakni terapi relaksasi spiritual.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi jurusan sebagai tambahan referensi penelitian dan khasanah keilmuan dalam bidang psikologi, kesehatan dan psikoterapi.
- b. Bagi pihak subjek agar memahami pentingnya mengurangi tingkan kecemasan pada ibuhamil.
- c. Bagi peneliti supaya mampu menerapkan ilmu-ilmu ynag telah didapatkan selama dalam proses pembelajaran dibangu perkuliahan.

E. IDENTIFIKASI DAN PEMBATASAN MASALAH

Penelitian ini dilakukan di klinik aminah Kabupaten Probolinggo berdasarkan dengan gangguan-gangguan yang sering dikeluhkan oleh ibu hamil yang belum bisa teratasi dengan baik. Sehingga hasil penelitian nanti tidak dapat pengelompokkan untuk tempat yang lain. Agar penelitian ini tidak keluar dari permasalahan yang ada, penelitian ini akan berfokus pada terapi relaksasi spiritual untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil di Klinik Bersalin Aminah Kabupatn Probolinggo.

F. PENEGASAN ISTILAH

Untuk mempermudah penelitian dengan tema “ Terapi Relaksasi Spiritual untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil Desa Pandansari Kecamatan Ngunut Kabupaten Tulungagung”. Maka perlu penjelasan penegasan istilah pada penelitian ini.

1. Penegasan Konseptual

a. Terapi Relaksasi Spiritual

Menurut Richard relaksasi berarti membuat seluruh tubuh kita menjadi tenang dan tentram. Hebert Benson dan Miriam Z. Klipper yang diterjemahkan oleh Nurhasan mengemukakan bahwa respon relaksasi merupakan karunia alami yang dapat digunakan oleh semua

orang. Dengan menjembatani jurang pemisah antara psikologi, fisiologi, ilmu kedokteran, dan sejarah. Respon relaksasi adalah mekanisme batin yang terdapat dalam jiwa seseorang. Relaksasi adalah teknik mengatasi kekhawatiran/ kecemasan atau stress melalui pengenduran otot-otot dan syaraf, itu terjadi atau bersumber pada obyek-obyek tertentu.

Sedangkan spiritual menurut Hasan Shadily merupakan kehidupan rohani dan perwujudannya dalam cara berfikir, merasa, berdo'a dan berkarya. Seperti yang dinyatakan William Irwin Thomson, bahwa spiritualitas bukan agama namun demikian tidak dapat dilepaskan dari nilai-nilai keagamaan.¹⁵

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi spiritual adalah suatu terapi gabungan untuk mengurangi atau mengobati permasalahan yang ada dengan teknik relaksasi yang dibarengi dengan sugesti-sugesti spiritual.

b. Kecemasan

Kecemasan menurut Priest adalah suatu keadaan yang dialami ketika berfikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan. Calhoun dan Acocella menambahkan, kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik realistis maupun tidak realistis) yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan. Ahli lain, Atkinson, dkk, menjelaskan bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan rasa takut. Segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan. Adanya ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, serta perasaan tertekan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan juga menumbuhkan kecemasan.¹⁶

¹⁵Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2012), Hlm. 331

¹⁶Triantoro Safari Dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009),Hlm49

c. Ibu Hamil

Suatu perubahan pada seorang wanita karena ada janin yang dikandungnya. Dengan hubungan seksual yang dilakukan dengan lelaki yang sah baginya. Dimana waktu kehamilannya selama kurang lebih sembilan bulan atau setara dengan 1-40 minggu. Sehingga perubahan ini akan membuat wanita memiliki ukuran perut semakin membesar karena pertumbuhan janin yang dikandung. Dalam penelitian ini semua ibu hamil yang ada di klinik Bersalin Aminah Kabupaten Probolinggo.

d. Terapis

Terapis dalam penelitian adalah anggota pekerja di Klinik Bersalin Aminah Kabupaten Probolinggo, yang memiliki jabatan sebagai perawat di Klinik tersebut. Terapis ini belum memiliki sertifikat yang dapat diandalkan, namun selama kurang lebih 3 tahun ini terapis selalu mengisi senam relaksasi disetiap bulan pertemuan ibu hamil. Dalam penelitian ini peneliti bekerjasama dengan terapis untuk mengisi dan bersedia menjadi terapis dalam penelitian ini. Yang bernama Ratna Dila Purnama sari, S. Kep

2. Penegasan Oprasional

- a. Terapi Relaksasi Spiritual adalah terapi dengan gabungan model relaksasi dengan keyakinan yang dianut individu, respon relaksasi melibatkan keyakinan. Dalam terapi ini ada dua hal komponen yaitu dapat menyembuhkan keluhan psikis seperti cemas, stres, hipertensi dan keluhan pada keadaan fisik seperti nyeri, pusing, sakitperut.
- b. Kecemasan adalah suatu keadaan yang dirasakan oleh individu ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan atau mengganggu dan mengakibatkan rasa tidak nyaman pada diri individu.
- c. Ibu hamil adalah suatu perubahan pada seorang wanita dimana didalam rahimnya tumbuh dan berkembang janin. Hal ini berawal dari persetubuhan dari dua pasangan yang telah memiliki ikatan

suami istri.masa kehamilan biasanya berlangsung selama 1-40 minggu.

G. PENELITIAN TERDAHULU

Sejauh penelusuran peneliti, penelitian tentang terapi relaksasi spiritual maupun kecemasan ibu hamil sudah pernah dilakukan.Namun penelitian yang mengangkat judul tentang terapi relaksasi spiritual untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil di klinik Aminah Probolinggo belum pernah dilakukan. Adapun beberapa penelitian terdahulu yang pernah dilakukan yang ditemukan oleh peneliti yaitu sebagaiberikut:

Penelitian pertama, yang dilakukan oleh Primatia Yogi Wulandari dengan tema “Efektifitas Senam Hamil Sebagai Pelayanan Prenatal Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama”.Subjek pertama adalah ibu hamil dengan jumlah keseluruhan 16 orang.10 orang untuk kelompok eksperimen dan 6 orang untuk kelompok kontrol. Dari dua kelompok ini memiliki perbedaan yang signifikan.Pengaruh pemberian senam hamil terlihat pada kelompok eksperimen yaitu dengan adanya perubahan skor kecemasan. Perbedaan dengan penelitian kali ini adalah terletak pada variabel bebasnya yaitu terapi relaksasi spiritual.

Penelitian kedua, yang dilakukan oleh Inka Puty Larasati Dan Arief Wibowo dengan tema “Pengaruh Keikut Sertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigavida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan”.dalam penelitian ini subjek utamanya adalah ibu hamil trimester ketiga, dengan jumlah 66 orang dan besarnya sample dari penelitian ini adalah 56 orang. Teknik yang digunakan adalah random sampling. Dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi spearman. Dalam pemberian senam hamil, dapat disimpulkan bahwa senam ibu hamil dapat mengurangi tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan. Perbedaanya teletak pada variabel bebas yakni relaksasi spiritual.

Penelitian ketiga, dari penelitian Setiyo Purwanto dengan tema “Mengatasi Insomnia Dengan Terapi Realaksasi”, hasil dari penelitian relaksasi otot menyebabkan aktivitas korteks berkurang dan akan membuat korteks menjadi rileks. Begitu rangsangan pikiran sehingga seseorang akan merasa ngantuk dan tertidur. Perbedaan dari penelitian ini terletak pada variabel kecemasan.

Penelitian keempat, dari penelitian Indahria Sulistyarin dengan tema “Terapi Relaksasi Untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi “. Hasil dari penelitian bahwa relaksasi dapat menurunkan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik pada penderita hipertensi, perbedaan dari penelitian terdahulu terletak pada subjek yang akan diteliti, di dalam penelitian ini adalah mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

Dari beberapa penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian Terapi Relaksasi Soiritual Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu hamil Di Klinik Aminah Kabupaten Problinggo belum pernah dilakukan.

Tabel 1.1
Penelitian terdahulu yang relevan

No.	Peneliti	Judul	Hasil Penelitian	Perbedaan
1.	Primatia Yogi Wulandari	efektifitas senam hamil sebagai pelayanan prenatal dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan pertama	hasil penelitian yang memiliki subjek pertama ibu hamil, terdapat perbedaan yang signifikan. Pemberian senam ibu hamil memiliki pengaruh untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dapat dilihat pada kelompok eksperimen dengan penurunan skor kecemasan.	Variabel yang diteliti adalah seberapa besar pengaruh terapi relaksasi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil di Klinik Bersalin Aminah Kabupaten probolinggo
2.	Inka Putri Larasati	Pengaruh keikutsertaan senam hamil terhadap kecemasan primigavida trimester ketiga dalam menghadapi persalinan	Dalam penelitian ini subjek utamanya adalah ibu hamil dengan usia kandungan 28-40 minggu. Dengan jumlah keseluruhan 66 orang dan dengan sampel 56 orang. Dalam pemberian senam	Variabel dalam penelitian ini adalah terapi relaksasi spiritual dengan subjek ibu hamil yang mengalami kecemasan

			hamil dapat ditarik kesimpulan bahwa senam ibu hamil dapat mengurangitingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan	
3.	Setio Purnomo	Mengatasi Insomia Dengan Terapi Relaksasi	relaksasi otot menyebabkan aktivitas korteks berkurang dan akan membuat korteks menjadi rileks. Begitu rangsangan pikiran sehingga seseorang akan merasa ngantuk dan tertidur.	Perbedaannya dengan penelitian ini adalah variabel terikat yakni Kecemasan
4.	Indahria Sulistyarin	Terapi Relaksasi Untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas HidupPenderita Hipertensi	Hasil dari penelitian bahwa relaksasi dapat menurunkan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik pada penderita hipertensi.	perbedaan dari penelitian terdahulu terletak pada subjek yang akan diteliti, di dalam penelitian ini adalah mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

Dari beberapa penelitian terdahulu tersebut dapat diketahui bahwa penelitian yang dilakukan oleh peneliti kali ini berbeda dengan penelitian sebelumnya. Dalam penelitian ini variabel penelitian yang diteliti adalah terapi relaksasi spiritual untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil di Klinik Aminah Kabupaten Probolinggo. Variabel bebas dari penelitian ini adalah terapi relaksasi dan variabel terikatnya adalah kecemasan.

H. SISTEMATIKA PEMBAHASAN

Untuk mempermudah memahami penelitian ini, maka peneliti perlu untuk mengemukakan dalam suatu sistematika pembahasan. Penelitian ini dibagi menjadi tiga bagian. Adapun bagian tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

Pada bagian pertama terdiri dari : Halaman Sampul Luar. Halaman Sampul Dalam, Lembar Persetujuan, Lembar Pengesahan, Pernyataan Keaslian Tulisan, Motto, Persembahan, Prakata, Daftar Isi, Daftar Tabel, Pedoman Transliterasi Arab-Latin dan Abstrak.

Bagian kedua merupakan bagian inti yang terdiri dari enam bab dan masing-masing berisi sub-sub bab yaitumeliputi:

Bab I Pendahuluan, yang meliputi : (a) Latar Belakang, (b) Rumusan Masalah, (c) Tujuan Penelitian, (d) manfaat Penelitian, (e) Hipotesis Penelitian, (f) Identifikasi dan Pembatasan Masalah, (g) Penegasan Istilah secara Konseptual dan Oprasional, (h) Penelitian Terdahulu, (i) SistematikaPembahasan.

Bab II Landasan Teori, yang meliputi: (a) Kajian Teori tentang Terapi relaksasi Spiritual, (b) Kajian Teori Kecemasan, (c) kajian Teori tentang Ibu Hamil, (d) Kerangka konseptual

Bab III metode Peneleitian, yang meliputi : (a) Rancangan Penelitian, (b) Desain Penelitian, (c) Variabel Penelitian, (d) Populasi, Sampel dan Teknik

Sampling, (e) Desain Eksperimen, (f) Kisi-Kisi Instrumen,(g)Instrumen Penelitian, (h) Sumber Data, (i) Teknik Pengumpulan Data, (j) Analisi Data.

Bab IV Hasil Penelitian, yang meliputi: (a) Deskripsi Data, (b) Pengujian Hipotesis.

Bab V Pembahasan, yang Meliputi: (a) Terapi Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil di Klinik Aminal Kabupaten Probolinggo, (b) seberapa besar tingkat kecemasan ibu hamil di Klinik Aminah Kabupaten Probolinggo, (c) efektifitas pengaruh Terapi Relaksasi Spiritual untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Di Klinik Aminah Kabupaten Probolinggo.

Bab VI Penutup, yang meliputi: (a) Kesimpulan, (b) Saran.

Bagian ketiga adalah bagian akhir, yang terdiri dari Daftar Rujukan dan Lampiran-Lampiran.