

BAB II KAJIAN TEORI

A. TERAPI RELAKSASI SPIRITUAL

1. Pengertian Terapi Relaksasi Spiritual

Istilah psikoterapi berasal dari dua kata, yaitu *psiko* yang memiliki arti kejiwaan atau mental dan *terapi* yang memiliki arti penyembuhan atau usaha. Dapat ditarik kesimpulan dari pengertian diatas bahwa psikoterapi adalah penyembuhan jiwa.¹⁷ Psikoterapi adalah bentuk pengobatan alam pikiran atau pengobatan perawatan dan gangguan psikis melalui metode psikologi. Menurut James P. Chaplin dalam bukunya kamus lengkap psikologi, membagi pengertian psikoterapi dalam dua sudut pandang yakni secara khusus psikoterapi diartikan sebagai penerapanb teknik khusus pada penyakit mental dan kesulitan-kesulitan penyesuain diri setiap hari, sedangkan dalam arti secara luas psikoterapi adalah mencakup penyembuhan lewt keyakinan agama melalui pembicara informal atau diskusi perdsional dengan orang yang dipercaya.¹⁸ Dari pengertian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa psikoterapi adalah psikoterapi adalah tidak hanya sekedar penyembuhan atau pengobatan jiwa saja, tetapi juga dapat diartikan mempertahankan dan mengembangkan jiwa yang sehat.

Sedangkan pengertian relaksasi adalah tidak adanya ketegangan (tension) suatu suasana penuh ketenangan apabila dapat dijauhkan segala perasaan yang berhubungan dengan kebutuhan hidup sehari-hari. Relaksasi dapat digunakan untuk migrain, hipertensi, insomnia, sakit kepala, phobia naik pesawat, dan penyakit raynadus. Prosedur relaksasi juga dapat diterapkan pada anak-anak dalam mengatasi simtomtresdan juga dapat

¹⁷Johana E, Dkk, *Psikoterapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), Hal. 1-2

¹⁸Imam Malik, *Pengantar Psikologi Umum*, (Yogyakarta: Kalimedia, 2016), Hal. 266

mengurangi efek samping dari kemoterapi pasien kangker.¹⁹

Relaksasi adalah upaya untuk mengendurkan ketegangan, pertamanya jasmaniah, yang pada akhirnya mengendurkan ketegangan jiwa. Caranya dapat bersifat respiratoris, yaitu dengan mengatur aktifitas bernafas, atau otot. Keteraturan dalam bernafas khususnya dengan irama yang tepat akan menyebabkan sikap mental dan badan rileks.²⁰ Dari penjelasan diatas dapat ditarik relaksasi adalah suatu keadaan dimana individu merasa tenang, nyaman dan damai. Sehingga dalam kehidupan sehari-hari ia dapat berjalan dengan baik dan rileks. Relaksasi juga dapat mengurangi keccemasan, phobia naik pesawat, insomia, sakit kepala, hipertensi dan juga dapat diterapkan pada anak.

Sedangkan pengertian spiritual adalah sisi jiwa yang memiliki sifat-sifat *ilahiyyah* (ketuhanan) dan memiliki daya untuk menarik dan mendorong dimensi lainnya untuk mewujudkan sifat-sifat tuhan alam dirinya. Potensi-potensi itu sangat melekat pada dimensi psikis manusia dan memerlukan aktualisasi.²¹ Spiritual dalam pengertian luas merupakan hal yang berhubungan dengan spirit. Sesuatu yang spiritual mempunyai kebenaran abadi yang berhubungan dengan tujuan hidup manusia, di dalamnya mungkin ada kepercayaan yang mengandung kekuatan supranatural seperti dalam agama, tetapi memiliki penekanan pada pribadi. Kesadaran diri dan kesadaran individu tentang asal, tujuan dan nasib. Agama adalah kebenaran mutlak yang memiliki maniefestasi fisik di atas dunia. Agama merupakan serangkaian praktik perilaku tertentu yang dihubungkan dengan kepercayaan yang dinyatakan oleh intuisi tertentu dan dianut oleh anggota-anggotanya. Seseorang bisa saja mengikuti agama tertentu namun tetap memiliki spiritualitas.²²

¹⁹ Triantoro Safaria Dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), Hal. 155

²⁰ Sutardjo A Wirahmihardja, *Pengantar Psikologi Klinis*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2004), Hal. 94

²¹ Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007), Hal. 136

²² Retno Indayati, *Psikologiperkembangan Peserta Didik Dalam Persepektif Islam*, (Yogyakarta: Lingkar Media, 2014), Hal. 131

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa spiritualitas adalah suatu jiwa atau ruh yang memiliki sifat ilahiyah yang memiliki daya tarik dan mendorong dimensi untuk memancarkan sifat ilahiyahnya yang membutuhkan suatu penumbuhan pencapaian dalam kehidupan masing-masing. Spiritual merupakan kepercayaan yang keberadaannya berada pada diri individu yang bersifat abadi seperti dalam menganut agama. Sehingga lewat agama itulah aktualisasi diri tercapai.

Berdasarkan uraian teori di atas, maka terapi relaksasi spiritual adalah sebuah upaya untuk membantu memberi solusi pada masalah seseorang terkait dengan kejiwaan atau kerohanian dengan metode merilekskan otot-otot tegang pada tubuh yang mana diiringi oleh sugesti yang berkaitan dengan nilai-nilai agama. Terapi ini merupakan terapi kombinasi dari terapi relaksasi murni dengan diiringi sugesti spiritual. Jadi seseorang tidak hanya mendapatkan ketenangan dari segi fisik juga rohaninya. Dengan demikian seseorang diharapkan akan merasakan manfaat yang lebih dari terapi relaksasi spiritual tersebut.

2. Manfaat Relaksasi

Relaksasi dapat digunakan untuk mengobati migrain, phobia naik pesawat, menurunkan efek samping dari kemoterapi pasien kangker dan berbagai penyakit lainnya. Prosedur terapi ini juga dapat diterapkan pada anak-anak dalam mengatasi simptom stres.²³

Burn memaparkan beberapa manfaat dari relaksasi yang ditinjau dari penelitian-penelitian yang telah dikajiyaitu:²⁴

- a. Relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stres.
- b. Dapat menurunkan, mengurangi dan mengobati hipertensi, sakit

²³Triantoro Safara Dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*,,,,Hal. 155

²⁴Johana E. Prawistari Dkk, *Psikoterapi Pendekatan Konvensional Dan Kontemporer*,(Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), Hal. 142-143

kepala, insomnia.

- c. Mengurangi tingkat kecemasan, dengan relaksasi individu yang memiliki kecemasan tinggi dapat menunjukkan efek fisiologis positif.
- d. Mengurangi gangguan yang berhubungan dengan stres dan mengontrol anticipatory anxiety sebelum situasi mengalami kecemasan, seperti pertemuan penting, wawancara dan lain sebagainya.
- e. Relaksasi juga dapat mengurangi perilaku tertentu yang lebih sering terjadi selama stres, seperti terlalu banyak mengisap rokok, konsumsi alkohol, pemakaian obat-obatan dan makan yang berlebih-lebihan.
- f. Meningkatkan penampilan kerja, sosial, dan ketrampilan fisik.
- g. Relaksasi dapat mengatasi kelelahan, aktivitas mental.
- h. Relaksasi juga dapat menimbulkan rangsangan fisiologis sehingga kesadaran diri seseorang dapat meningkat.
- i. Relaksasi merupakan bantuan untuk penyembuhan penyakit tertentu dan operasi. Relaksasi tidak hanya mengurangi kecemasan tapi juga memudahkan pergerakan bayi melalui cervix.
- j. Konsekuensi fisiologis yang penting dari relaksasi adalah tingkat harga diri dan keyakinan diri individu meningkat.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi dapat digunakan untuk menangani berbagai masalah fisik maupun psikis. Diantaranya ialah mengatasi hipertensi, migrain, insomnia, kecemasan, phobia naik pesawat, menurunkan efek samping dari kemoterapi pasien kanker, dan mengatasi stres. Selain itu relaksasi dapat menimbulkan efek positif pada aspek kehidupan manusia yaitu perasaan, pikiran dan perilaku.

3. Tehnik Terapi Relaksasi

Teknik pada prinsipnya memberikan sugesti-sugesti pada individu untuk merelaksasi fisik dan mentalnya. Relaksasi dilakukan dengan menyugesti bahwa individu merasakan rileks diseluruh tubuhnya dari ujung kepala sampai ujung kaki. Selain itu, juga meminta individu untuk mengistirahatkan pikirannya, merasakan diirnya lebih tenang, nyaman, damai dan bahagia atau perasaan positif.²⁵

Hebbert Benson, seorang ahli *cardiology* di sekolah kesehatan Harvad, mengemukakan langkah-langkah relaksasi yaitu sebagai berikut:²⁶

- a. Duduk dengan tenang dalam posisi nyaman
- b. Menutup mata
- c. Membuat rileks semua otot
- d. Bernafas melalui hidung dan mengeluarkannya darimulut.
- e. Melakukan relaksasi selama 10-20menit.

Selain langkah-langkah diatas ada beberapa persiapan yang dilakukan yakni mengenai lingkungan antara lain:

1. Kondisi ruangan

Ruangan yang digunakan untuk relaksasi harus tenang, segar dan nyaman. Uuntuk mengurangi cahaya dari luar, jendela dan pintu sebaiknya ditutup. Penerangan remang- remang. Untuk mempermudah konsentrasi individu harus menghindari adanya sinar langsung ke matanya.

²⁵Prabowo Prasetyo Dan Erwin Rizali, *Cara Cepat Menguasai Hypnohealing*, (Yogyakarta: Leutika, 2010), Hal. 86

²⁶Farid Mashudi, *Psikologi Konseling*, (Yogyakarta: Irciod, 2013), Hal. 232

2. Kondisi Kursi

Kursi yang digunakan adalah bentuk kursi yang mempermudah individu untuk menggerakkan otot dan berkonsentrasi penuh. Misal, kursi malas, kursi yang ada sandarannya atau sofa. Tempat tidur juga bisa digunakan untuk tempat relaksasi.

3. Kondisi pakaian

Individu hendaknya memakai pakaian yang longgar karena hal tersebut dapat membuat nyaman ketika keadaan relaksasi. Pemakaian kaca mata, jam tangan, gelang, cincin, sepatu, ikat pinggang, sebaiknya dihindari atau dilepas terlebih dahulu.²⁷

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa teknik dalam melakukan relaksasi. Pertama, duduk dengan tenang dalam posisi yang nyaman. Kedua, memejamkan mata. Ketiga, membuat rileks semua otot dari kaki sampai wajah. Keempat, bernafas melalui hidung dan mengeluarkannya dari mulut. Kelima, melakukan relaksasi selama kurang lebih 15 menit. Proses relaksasi dilakukan dengan memberikan sugesti pada individu untuk merelaksasikan otot-otot pada tubuhnya. Selain itu individu juga diinstruksikan untuk mengistirahatkan pikirannya, merasakan dirinya dalam kondisi yang lebih tenang dan bahagia.

4. Kunci Keberhasilan Relaksasi

Safari Dan Saputra bahwa ada beberapa hal yang perlu dipahami agar sukses dalam relaksasi yaitu sebagai berikut:

a. Mengembangkan kondisi perhatian kondisi perhatian yang pasif

Belajar untuk memahami keadaan relaksasi membutuhkan keseimbangan antara perhatian dan keadaan diam. Kuncinya adalah

²⁷Triantoro Safaria Dan Nofans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, Hal. 160

harus mampu membaca, menyadari, dan membedakan antara otot-otot yang tegang dengan otot-otot yang mengendur. Semakin seseorang mampu menyadari perbedaan antara keadaan tegang dengan keadaan santai maka ia akan semakin mampu mencapai keadaan rileks. Bahkan akan mampu menciptakan dan mengendalikannya. Sikap perhatian pasif berarti seorang tidak terlalu keras berkonsentrasi untuk mencapai keadaan rileks, tetapi mencoba secara alamiah mengamati perubahannya.

b. Tidak mencoba untuk membuat keadaan relaksasi terjadi

Individu tidak memaksakan diri untuk memunculkan keadaan relaksasi, tetapi keadaan relaksasi akan muncul dengan sendirinya ketika seorang tidak memaksanya muncul. Semakin keras seseorang berusaha untuk mencapai keadaan relaksasi, maka akan semakin sulit merasakannya. Seperti yang dikatakan sebelumnya, keadaan relaksasi datang secara alamiah. Untuk mencapainya tidak membutuhkan ambisi besar cukup menghayati dan merasakannya.

c. Tidak menggunakan obat-obatan

Penggunaan obat-obatan untuk menimbulkan relaksasi akan menghasilkan dampak negatif bagi individu tersebut. Walaupun berhasil maka relaksasi yang dicapai merupakan relaksasi palsu atau imitasi. Keadaan relaksasi yang alamiah tidak bisa dipaksakan dengan obat-obatan apapun karena merupakan proses tubuh yang alami. Obat-obatan hanya akan menghalangi individu untuk menyadari dan menghayati sinyal ketegangan dari tubuhnya. Karena mempengaruhi kemampuan otak individu untuk belajar menyadari keadaan relaksasi.

d. Berlatih terlebih dahulu kemudian menerapkannya

Kesalahan utama dari orang yang baru belajar berlatih relaksasi adalah terlalu berharap keras untuk cepat-cepat mendapatkan hasil yang mengagumkan. Mereka secara

tergesa-gesa langsung menerapkan teknik relaksasi, padahal penguasaan akan teknik tersebut masih kurang baik. Akibatnya, mereka mengalami kegagalan dan membuat frustrasi, keadaan frustrasi ini membuat mereka menjadi malas untuk berlatih lagi. Untuk itulah dalam pelaksanaannya tidak perlu terburu-buru, individu perlu memahami instruksinya terlebih dahulu.

e. Tidak takut dengan kemunculan perasaan-perasaan yang berbeda

Kadang-kadang berlatih teknik relaksasi menimbulkan berbagai perasaan yang beragam, antara lain munculnya perasaan yang asing, cemas dan takut. Perasaan-perasaan ini adalah wajar adanya dan akan hilang dengan sendiri. Hal yang paling terpenting adalah individu sebaiknya tidaklah berfikir negatif dengan keadaan tersebut, menganggap hal tersebut sebagai hal yang wajar dan lumrah. Keadaan relaksasi bisa diibaratkan seperti keadaan ketika kita tertidur dan terjaga. Hal ini harus diketahui agar individu tidak mencemaskan diri sendiri dengan berbagai perubahan yang mungkin akan terjadi.

f. Tidak melakukan dengan terburu-buru

Relaksasi bukan seperti jam makan siang yang tergesa-gesa, tetapi lebih seperti ketika berdo'a dengan khusus atau sedang melakukan meditasi. Relaksasi juga seperti ketika kita melihat matahari terbit.²⁸

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa ada beberapa kunci keberhasilan dalam relaksasi. Diantaranya ialah, mengembangkan kondisi perhatian yang pasif, tidak mencoba untuk membuat keadaan rileks terjadi, tidak menggunakan obat-obatan, berlatih relaksasi terlebih dahulu, tidak takut dengan kemunculan perasaan-perasaan yang berbeda, dan tidak melakukannya dengan terburu-buru.

²⁸*Ibid.*, Hal. 155-158

B. KECEMASAN

1. Pengertian Kecemasan

Teori psikoanalisis klasik Freud menyatakan bahwa Kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai.²⁹ Neitzal berpendapat bahwa kecemasan berasal dari bahasa latin *anxius* dan dari bahasa jerman *anst*, yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dari rangsangan fisiologi. Suatu keadaan tertentu *state anxiety* untuk menghadapi situasi yang tidak pasti dan menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tes, berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadiannya.³⁰

Menurut Gufron dan Rini kecemasan adalah suatu perasaan tak berdaya, perasaan tak aman, tanpa sebab yang jelas.³¹ Kecemasan adalah ketakutan yang tidak nyata, suatu perasaan terancam sebagai tanggapan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak mengancam.³² Kecemasan adalah suatu gangguan emosi yang bisa karenan gejala fisiologisnya sangat jelas jantung berdebar cepat, perut terasa diremas-remas, gemetar, pusing, dan berbagai gejala fisiologis lainnya.³³

Dari beberapa pengertian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan adalah suatu perasaan yang merasa terganggu dengan adanya suatu bahaya yang menimbulkan efek negatif dari rangsangan fisiologi. Emosi yang kurang menyenangkan yang dialami individu dan membuat individu merasa tak aman serta tak berdaya hal ini biasanya ditandai dengan gejala fisiologis seperti gemetar, pusing, perut seperti di remas-remas dan gejala lain dari fisiologisnya.

²⁹Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: UMM Pres, 2005), Hal.28

³⁰M Nuur Gufron Dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Arruz Media, 2014), Hal. 142

³¹Sudibyo Setyobroto, *Mental Training*, (Jakarta: Percetakan Solo, 2001), Hal. 79

³²Alex Sobur, *Psikologi Umum Dalam Lintas Sejarah*, (Bandung: Pustaka Setia, 2013), Hal. 145

³³ Ahmad Fuandy, *Cognitive Behavioural Therapy*, (Jakarta: PT Indeks, 2013), Hal. 235

2. Penyebab Kecemasan

Deffenbacher dan hazaleus dalam Register mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasa meliputi hal-hal dibawah ini.³⁴

- a. Kekhawatiran *worry* merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan denganteman-temannya.
- b. Emosionalitas *imosionality* sebagai reaksi terhadap rangsangan saraf otonomi seperti jantung berdebar kencang, keringat dingin dantegang.
- c. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas *task generated inference* merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.
- d. Pengalaman negatif pada masa lalu, pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalunya. misal gagal dalam tes.
- e. Prilaku yang tidak rasional, dalam hal ini kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan karena kepercayaan dan keyakinan tentang kejadian.
- f. Kegagalan katastrofik, adanya asumsi dari individu bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk padadirinya.
- g. Kesempurnaan, setiap indivisu menginginkan kesempurnaa. Individu mengharapkan dirinya berperilaku sempurna dan tidak ada cacat. Ukuran kesempurnaan dijadikan target dan sumber inspirasi bagi individu.
- h. Persetujuan, keyakinan yang salah didasarkan pada ide bahwa terdapat hal virtual yang tidak hanyadiinginkan.
- i. Generalisasi yang tidak tepat, keadaan ini memberi istilah generalisasi berlebihan. Hal ini terjadi pada orang yang

³⁴M Nur Gufron Dan Rini Risnawita, *Teori=Teori Psikologi,,,,,* Hal.143

mempunyai sedikit pengalaman.

Dari penyebab diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor penyebab kecemasan adalah faktor internal dan faktor external. Faktor internal meliputi tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimis, takut gagal, pengalaman negatif masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional. Sedangkan faktor external seperti kurangnya dukungan dari orang-orang terdekatnya.

3. Aspek-Aspek Kecemasan

Calhoun dan Acocella, mengemukakan aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan dalam tiga reaksi yaitu sebagai berikut:³⁵

- a. Gejala emosional, komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau oranglain.
- b. Gejala kognitif, kekuatan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berfikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungansekitarnya.
- c. Gejala fisiologis, reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem saraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantungng berdetak lebih kencang, nafas lebih cepat, tekanan darah meningkat, pikiran, suasana hati, motivasi, prilaku dan gerakanbiologis.

Dari aspek-aspek diatas kecemasan terpancarkan, dan membuat individu bergerak berbeda dengan individu yang tidak mengalami

³⁵Triantoro Safaria Dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, Hal.55-56

kecemasan. Karena jelas ada reaksi emosional, kognitif dan fisiologi yang mengganggu pada diri individu hingga muncul gejala tersebut.

4. Tindakan Untuk Mengurangi Kecemasan

Menurut Ramaiah , ada beberapa cara untuk mengatasi kecemasan, yaitu sebagai berikut:³⁶

- a. Pengendalian diri, yakni segala usaha untuk mengendalikan berbagai keinginan pribadi yang sudah tidak sesuai lagi dengan kondisinya.
- b. Dukungan, dukungan dari keluarga dan teman dapat memberikan kesembuhan terhadap kecemasan.
- c. Tindakan fisik, yaitu melakukan kegiatan-kegiatan fisik seperti olahraga.
- d. Tidur, tidur yang cukup dengan tidur enam sampai delapan jam pada malam hari dapat mengembalikan kesegaran dan kebugaran.
- e. Mendengarkan musik, mendengarkan musik lembut akan dapat membantu menenangkan pikiran dan perasaan.
- f. Konsumsi makanan, keseimbangan dalam mengonsumsi makanan yang mengandung gizi dan vitamin sangat baik untuk menjaga kesehatan.

C. IBU HAMIL

1. Pengertian Ibu Hamil

Hamil adalah proses yang normal dialami bagi setiap wanita, kehamilan meliputi pertumbuhan dan perkembangan janin yang dimulai sejak konsepsi sampai persalinan. Kehamilan terjadi karena *coitus* (persetubuhan). Dan dinyatakan benar-benar hamil saat sel telur (ovum) dan sel mani (sperma) telah bertemu. Setelah persenyawaan antara sel

³⁶*Ibid...*Hal. 52

telur dan sel mani, yang terjadi dalam ampulla tubae maka sel telur disebut zygote. Zygote adalah sel telur yang telah dibuahi oleh spermatozoon.³⁷

Lamanya kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi dalam 3 periode yaitu triwulan pertama dari konsepsi sampai 3 bulan, triwulan kedua dari bulan keempat sampai 6 bulan, triwulan ketiga dari bulan ketujuh sampai 9 bulan. Kehamilan melibatkan perubahan fisik maupun emosional dari ibu serta perubahan sosial dalam keluarga, pada umumnya kehamilan berkembang dengan normal dan menghasilkan kelahiran bayi sehat cukup bulan melalui jalan lahir namun kadang-kadang tidak sesuai dengan yang diharapkan.³⁸

Dari pengertian diatas disimpulkan bahwa ibu hamil adalah seorang wanita yang mengalami perubahan pada kondisi tubuhnya baik dari segi fisik, psikologisnya. Ibu hamil mengandung selama sembilan bulan atau setara dengan 280 hari. Hal ini terjadi karena persetubuhan bagi pasangan yang telah sah menikah, hingga dari itu jadilah wanita hamil karena perumbuhan sprema dalam rahimnya.

2. Perubahan Fisik Selama Hamil

Terjadinya kehamilan maka seluruh sistem genetalia mengalami perubahan yang mendasar sehingga dapat menunjang perkembangan dan pertumbuhan janin dalam rahim. Plasenta dalam perkembangannya mengeluarkan hormon somatomamotropin, estrogen, dan progesteron yang menyebabkan perubahan pada beberapa organ tubuhnya.³⁹

³⁷Sulaiman Sastrawinata, *Obseteri Fisiolog*, (Bandung: Eleman1983), Hal. 99

³⁸Sri Agustini, *Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda-Tanda Bahaya Kehamilan Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Cimandala Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor*, (Skripsi: UI Fakultas Kesehatan Masyarakat, 2012). Hal. 12

³⁹Arief Mansjoer Dkk, *Kapita Srlekta Kedokteran*, (Jakarta: Media Aesculapius, 2009),Hal. 257

1. Uterus atau Rahim

Rahim yang semula beratnya sejempol atau beratnya 30 gram akan mengalami hipertrofi dan hiperplasia, sehingga menjadi seberat 1000 gram saat akhir kehamilan. Otot rahim mengalami hiperplasia dan hipertropi menjadi lebih besar, lunak, dan dapat mengikuti pembesaran rahim karena pertumbuhan janin.

2. Vagina (liang senggama)

Vagina dan vulva mengalami peningkatan pembuluh darah karena pengaruh estrogen sehingga tampak makin merah dan kebiru-biruan.

3. Ovarium (indung telur)

Terjadinya kehamilan, indung telur yang mengandung korpus luteum gravindum akan meneruskan fungsinya sampai terbentuknya plasentayang sempurna pada umur 16 minggu.

4. Payudara

Payudara mengalami pertumbuhan dan perkembangan sebagai persiapan memberikan ASI pada saat laktasi. Payudara menjadi lebih besar, glandula montgomery makin tampak, area payudara makin hitam, puting susu makin menonjol.

5. Berat badan ibu bertambah sekitar 6,5 sampai 16,5 kg selama hamil.

6. Sirkulasi darah

- a. Meningkatnya kebutuhan sirkulasi darah sehingga dapat memenuhi kebutuhan perkembangan dan pertumbuhan janin dalamrahim.
- b. Terjadi hubungan langsung antara arteri dan vena pada sirkulasiretro-plasenter.
- c. Pengaruh hormon estrogen dan progesteronmeningkat.

Akibat dari faktor tersebut dijumpai beberapa perubahan peredaran darah yakni volume darah makin meningkat, sel darah merah makin meningkat jumlahnya untuk mengimbangi pertumbuhan janin dalam rahim, akan tetapi penambahan sel darah tidak seimbangan dengan peningkatan volume darasehingga terjadi hemodilusi yang disertai anemia

fisiologis. Sistem respirasi juga mengalami perubahan untuk dapat memenuhi kebutuhan oksigen. Sistem pencernaan yang mengalami perubahan akibat pengaruh estrogen, pengeluaran asam lambung yang meningkat yang dapat menyebabkan mengeluarkan air liur meningkat, daerah lambung terasa panas, terjadi mual, pusing, muntah, dan mengalami pergerakan usus yang menurun yang dapat menyebabkan obstipasi.

3. Keadaan Ibu Dan Janin Yang Perlu Diperhatikan

Beberapa-hal yang perlu di perhatikan terhadap ibu dan janin.:⁴⁰

a. Berat badan dan tinggi badan ibu

Pada pemeriksaan kehamilan pertama, perhatikan apakah berat badan ibu sesuai dengan tinggi badan ibu dan usia kehamilan. Jika tidak sesuai cari dan atasi penyebabnya.

b. Tekanan darah

Apabila tekanan darah sistolik lebih dari 30 mmHg atau mencapai kurang lebih 140 mmHg. Maka pertimbangkan adanya preeklamsia atau hipertensi dalam kehamilan.

c. Tinggi fundus yang mengalami peningkatan

d. Bunyi jantung janin (BJJ)

Dalam keadaan normal frekuensi BJJ berkisar antara 120-160 x/menit. Berdasarkan paretoğraf WHO, denyut kurang dari 120 detak permenit atau lebih dari 160 per menit saat ibu tidak sedang his menunjukkan adanya gawat janin

e. Edema

Edema pada tungkai bawah pada trimester terakhir dapat merupakan hal fisiologis. Namun, bila disertai adema ditubuh bagian

⁴⁰Sulaiman Sastrawinata, *Obstetri Fisiologi*, (Bandung: Eleman, 1983), Hal. 99

atas seperti muka dan lengan, terutama bila diikuti peningkatan tekanan darah, curigai adanya preklamsia.

f. Besar dan letak janin

Ukuran uterus yang tidak sesuai dengan usia kehamilan (lebih kecil) dapat disebabkan oleh terhambatnya pertumbuhan janin atau kematian janin. Sedangkan bila lebih besar mungkin disebabkan makrosomia, kehamilan mola, atau kehamilan ganda.

g. Perdarahan

Perdarahan pada trimester pertama dapat merupakan hal patologis yaitu abortus, kehamilan ektopik, atau mola hidatidosa. Setelah kehamilan 22 minggu perdarahan yang terjadi disebut perdarahan antepartum, banyak disebabkan plasenta previa dan *solusio plasentae*.

D. TERAPI RELAKSASI SPIRITUAL UNTUK MENGURANGI KECEMASAN

Pada hakikatnya semua orang menginginkan hidup sehat baik secara batin dan lahir. Berbagai cara dilakukan untuk bisa menjadi pribadi yang lebih baik. Menurut Wolpe, relaksasi dapat digunakan sebagai ketrampilan *coping* jika digunakan untuk mengajar individu kapan dan bagaimana menerapkan relaksasi dibawah kondisi yang menimbulkan kecemasan. Efektifitas terapi relaksasi yang disajikan sebagai *self control coping skill*. Penelitian tersebut bahwa subjek yang diberi pelatihan relaksasi yang disajikan sebagai *aktif coping skill* secara signifikan menunjukkan bahwa dapat mengurangi kecemasan.⁴¹

Relaksasi spiritual memiliki arah tujuan yang secara bertahap meningkatkan ketenangan dan kebijaksanaan dari seseorang yang

⁴¹Johana Prawitasari Dkk, *Psikoterapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2002), Hal.

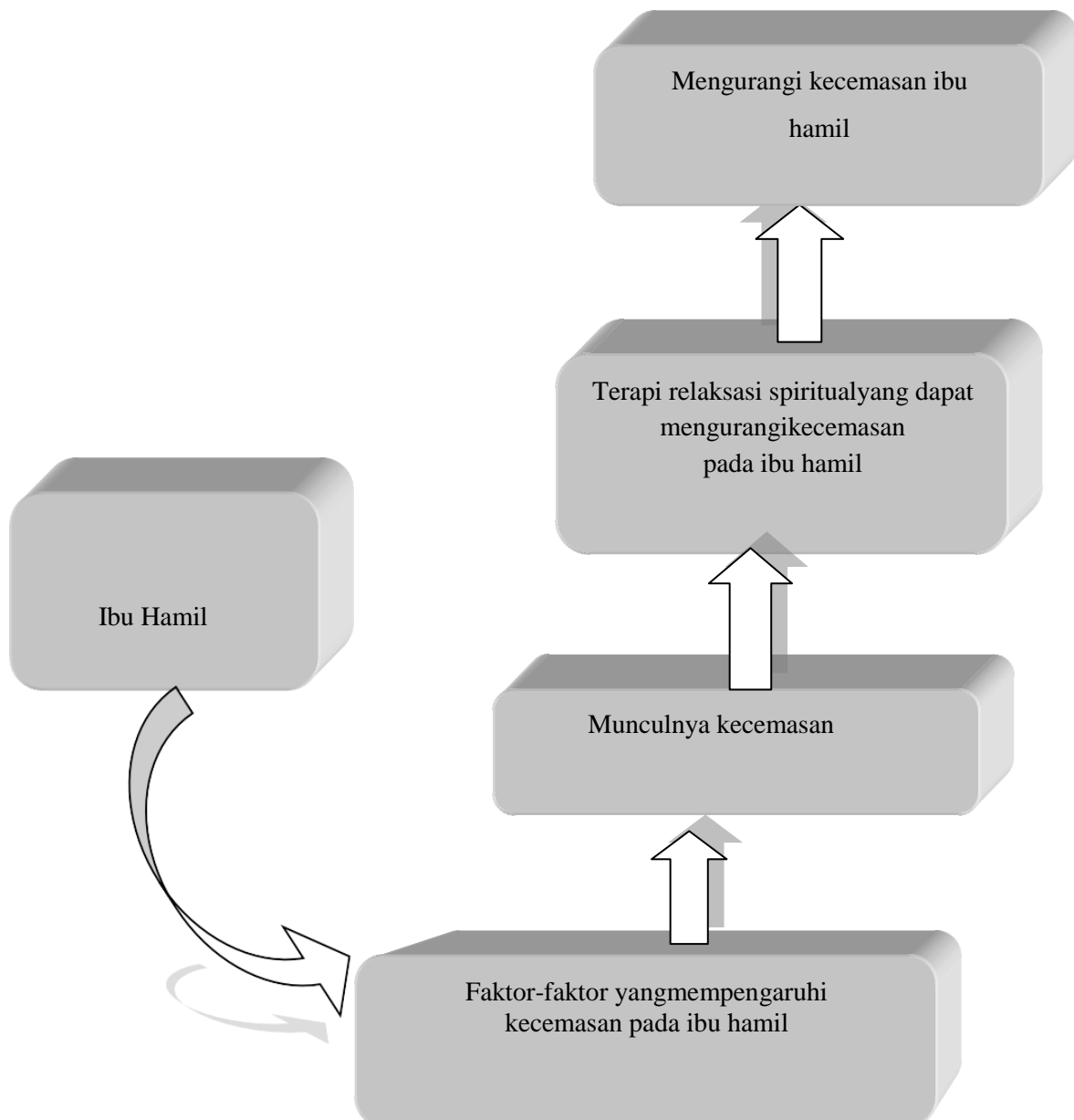
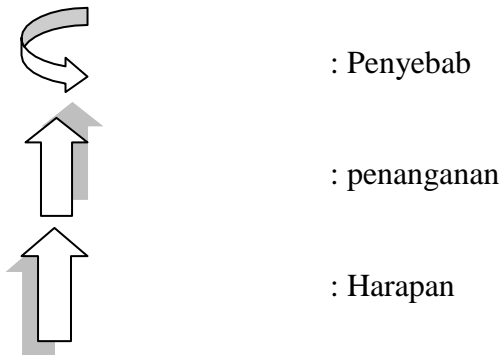
mempraktekan terapi ini misal untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh individu. Teknik terapi relaksasi spiritual ini juga untuk mencapai hubungan yang lebih dekat dengan ketuhanan dan alam atau hal yang mereka yakini, didalam spiritualitas terdapat nilai-nilai yang luhur yang mampu mengarahkan manusia kedalam ketenangan jiwa.

E. KERANGKA KONSEPTUAL

Gangguan cemas merupakan salah satu gangguan psikiatri yang paling sering dijumpai. Menurut laporan *The National Comorbidity Study*, satu dari empat orang memenuhi kriteria diagnosis untuk setidaknya satu gangguan kecemasan. Gangguan cemas juga lebih banyak terjadi pada wanita (30,5%) daripada pria (19,2%). Salah satu sumber stressor kecemasan adalah kehamilan. Ibu yang mengalami kehamilan akan merasa senang dan semakin tinggi rasa ingin tau terhadap perubahan diri dan perkembangan janin. Tetapi, di saat yang sama timbul pula rasa cemas dalam diri ibu hamil. Kecemasan pada ibu hamil dapat timbul dari awal kehamilan hingga saat persalinan. Faktor yang mempengaruhi pada kecemasan pada ibu hamil seperti pengambilan keputusan, usia ibu hamil, kemampuan dan kesiapan keluarga, kesehatan dan pengalaman mendapat keguguran sebelumnya. Kecemasan pada ibu hamil dapat berdampak negatif pada proses persalinan dan tumbuh kembang anak. Sehingga perlu pengetahuan dan penurunan untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

Oleh karena itu perlunya *alternative* lain yang dapat meredam pemicu dari munculnya kecemasan. Dengan adanya aspek spiritual, hal tersebut dapat meminimalisir terjadinya kecemasan pada ibu hamil. Penggunaan terapi relaksasi ini akan berpengaruh dalam mencegah dan mengatasi kecemasan pada ibu hamil. Dengan mekanisme kerjanya mencapai konsentrasi, sehingga hal tersebut akan mempengaruhi sistem syaraf otot yang tegang untuk menciptakan keadaan yang tenang dan rileks. Dengan demikian hal tersebut dapat berpengaruh pada keadaan emosi seseorang menjadi lebih tenang dan

tidak mengalami gangguan- gangguan kecemasan.



F. HIPOTESIS

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti merumuskan dua hipotesis sebagai berikut:

1. Hipotesis Alternatif (Ha)

Hipotesis alternatif dari penelitian ini adalah terapi relaksasi spiritual berpengaruh untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil di klinik Bersalin Aminah Kabupaten Probolinggo

2. Hipotesis Nihil (Ho)

Hipotesis nihil dari penelitian ini adalah terapi relaksasi spiritual tidak berpengaruh untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil di Klinik Bersalin Aminah Kabupaten Probolinggo.