

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan

1. Definisi kecemasan

Istilah kecemasan pertama kali diakui sebagai entitas diagnostik medis pada akhir 1800-an. Sigmund Freud untuk pertama kalinya memperkenalkan konsep kecemasan di awal tahun 1900-an. Sigmund Freud menyebutnya sebagai sinyal bahaya bahwa yang ditunjukkan seseorang sebagai respons terhadap persepsi nyeri fisik atau bahaya. Lebih lanjut Sigmund Freud mengatakan bahwa kecemasan sebagai komponen dari *mental diseases*. Berikut ini adalah beberapa definisi tentang kecemasan, (Swarjana, 2022).

- a. Menurut Louise Kecemasan adalah perasaan ketidakpastian, kegelisahan, ketakutan, atau ketegangan yang dialami seseorang dalam berespons terhadap objek atau situasi yang tidak diketahui. Keputusan “lawan-atau-lari” dibuat oleh orang tersebut dalam upaya mengatasi konflik, stres, trauma, atau frustrasi. *The term anxiety is used to describe feelings of uncertainty. Uneasiness, apprehension, or tension that a person experiences in response to an unknown object or situation. A “fight- or- flight” decision is made by the person in an attempt to overcome conflict, stress, trauma, or frustration.* (Swarjana, 2022).
- b. Videbeck menyebutkan kecemasan adalah samar-samar ketakutan atau ketakutan, dan itu adalah tanggapan terhadap rangsangan eksternal, kognitif,

dan fisik. *Anxiety is a vague feeling of dread or apprehension; it is a response to external or internal stimuli that can have behavioral, emotional, cognitive, and physical symptoms.* Kecemasan tidak dapat dihindari dalam hidup dan dapat memberikan banyak fungsi positif, seperti memotivasi orang untuk mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau untuk menyelesaikan krisis. Itu dianggap normal ketika itu sesuai situasi dan akan menghilang ketika situasi tersebut telah selesai (Swarjana, 2022).

- c. Menurut American Psychiatric Association, kecemasan adalah perasaan tidak nyaman, ketakutan, atau ketakutan terkait dengan antisipasi bahaya, yang sumbernya sering spesifik atau tidak diketahui. *Anxiety is a feeling of discomfort, apprehension, or dread related to anticipation of danger, the source of which is often nonspecific or unknown.* Kecemasan dianggap sebagai gangguan (atau patologis) ketika ketakutan dan kecemasan berlebihan (dalam konteks budaya) serta ada hubungannya dengan gangguan pada fungsi sosial dan pekerjaan, (Swarjana, 2022).
- d. Clark and Beck, kecemasan adalah emosional yang kompleks dan berkepanjangan yang terjadi ketika seseorang mengantisipasi bahwa beberapa situasi, peristiwa, atau keadaan di masa depan mungkin melibatkan ancaman yang secara pribadi menyusahkan, tidak terduga, dan tidak terkendali terhadap kepentingan vitalnya. *Anxiety is a prolonged, complex emotional state that occurs when a person anticipates that some future situation, event, or circumstance may involve a personally distressing, unpredictable, and uncontrollable threat to his or her vital interests,* (Swarjana, 2022).

Dari beberapa sumber tersebut dapat dikemukakan bahwa kecemasan adalah kondisi dimana seorang individu merasakan perasaan takut, cemas, khawatir, merasa tidak nyaman, merasakan keadaan emosional yang tidak menyenangkan.

2. Penyebab kecemasan

Menurut Louise, penyebab kecemasan dapat dilihat dari perspektif beberapa teori. Teori-teori tersebut termasuk *genetic theory*, *biologic theory*, *psychoanalytic theory*, *cognitive behavior theory* dan *socialcultural theories* (Swarjana, 2022).

a. *Genetic theory*

Teori ini menyebutkan bahwa kecemasan disebabkan karena faktor genetik. Sejumlah studi membuktikan bahwa kecemasan tersebut ada kaitannya dengan faktor genetik.

b. *Biologic theory*

Faktor biologis juga dihubungkan dengan kecemasan. Ada banyak studi tentang hubungan antara kecemasan dengan beberapa hal yang terkait dengan biologis. Secara umum banyak penelitian yang mengevaluasi hubungan antara kecemasan dengan hal-hal berikut ini, diantaranya katekolamin, tindakan neuriendokrin, neurotransmitter, seperti serotonin, asam-aminobutirat dan kolesistokin, serta raktivitas otonom.

c. *Psychoanalytic theory*

Sigmund Freud dalam teori psikoanalisisnya menyampaikan bahwa munculnya kecemasan diakibatkan karena hasil dari konflik yang tidak terselesaikan dan tidak disadari antara impuls untuk agresif atau libidinal. Bahkan dalam sebuah teori psikodinamik yang lebih baru menyampaikan bahwa kecemasan adalah

adanya interaksi antara temperamen dan faktor lingkungan, seperti keteladanan orang tua, perilaku pengawasan orang tua yang berlebihan serta juga adanya konflik dalam keluarga.

d. Cognitive behavior theory

Cognitive behavior theory atau teori kognitif perilaku adalah teori yang dikembangkan oleh Aaron Beck. Dalam teori ini, konseptualisasi atau salah, terdistorsi atau kontraproduktif pola berpikir menyertai atau mendahului perkembangan kecemasan.

e. Socialcultural theories

Teori sosial budaya juga menjelaskan tentang kecemasan. Terkait hal ini, ahli teori sosial budaya percaya bahwa integrasi sosial atau faktor budaya dapat menjadi penyebab munculnya kecemasan.

3. Level kecemasan

Kecemasan direntangkan mulai dari normal sampai dengan panik, dan rentang tersebut dikenal sebagai tingkat kecemasan atau *level of anxiety* (Swarjana, 2022).

a. Normal

Pada level ini, klien mungkin mengalami peringatan berkala dari ancaman, seperti kegelisahan atau ketakutan yang mendorong klien untuk mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk mencegah ancaman atau mengurangi konsekuensinya.

b. Kecemasan ringan (*Mild anxiety*)

Pada level ini klien mengalami peningkatan kewaspadaan terhadap perasaan batin atau lingkungan. Untuk bersantai, individu bekerja dibawah tekanan

untuk memenuhi tengat waktu dan mungkin mengalami keadaan kecemasan ringan yang akut sampai pekerjaan mereka selesai. Klien dengan riwayat kecemasan kronis mungkin sering mengalami kegelisahan, aktivitas motorik gemetar, postur kaku dan ketidakmampuan bersantai.

c. Kecemasan sedang (*moderate anxiety*)

Pada level ini, bidang persepsi penglihatan, pendengaran, sentuhan dan penciuman menjadi terbatas. Klien mengalami penurunan kemampuan berkonsentrasi, dengan kemampuan untuk fokus atau berkonsentrasi hanya pada satu hal tertentu pada suatu waktu

d. Kecemasan berat (*severe anxiety*)

Pada level ini kemampuan untuk merasakan semakin berkurang dan fokus terbatas pada satu detail tertentu. Ketidaktepatan verbalisasi atau ketidakmampuan untuk berkomunikasi dengan jelas, terjadi karena peningkatan kecemasan dan penurunan proses berpikir intelektual. Kurangnya tekad atau kemampuan untuk melakukan terjadi saat orang tersebut mengalami perasaan tanpa tujuan.

e. Status panik (*panic state*)

Pada level ini, gangguan total pada kemampuan untuk merasakan terjadi. Disintegrasi kepribadian terjadi sebagai individu menjadi imobilisasi, mengalami kesulitan verbalisasi, tidak dapat berfungsi secara normal, dan tidak mampu untuk fokus pada kenyataan.

4. Alat ukur kecemasan

Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), masing-masing gejala dikelompokkan dengan memberi penilaian 0-4 dengan kategori: (Swarjana, 2022)

0 : tidak ada gejala atau keluhan

1 : jarang (ringan)

2 : kadang-kadang (sedang)

3 : sering (berat)

4 : selalu (sangat berat)

Kemudian hasil dicocokkan dengan skala HARS, dengan cara menjumlahkan nilai skor dan item 1-14 dengan hasil:

- a. Skor < 14 : tidak ada kecemasan
- b. Skor 14-20 : kecemasan ringan
- c. Skor 21-27 : kecemasan sedang
- d. Skor 28-41 : kecemasan berat
- e. Skor 42-56 : kecemasan sangat berat/panik

B. Postpartum atau Masa Nifas

1. Pengertian postpartum atau masa nifas

Masa nifas adalah masa dimana seorang ibu telah melewati proses kehamilan dan persalinan kemudian melanjutkan proses pemulihan kembali alat-alat kandungan seperti seelum kehamilan. Waktu masa nifas yaitu sekitar enam sampai delapan minggu (Sukma Febi, 2017).

2. Tahapan masa nifas atau postpartum

Beberapa tahapan masa nifas atau postpartum yaitu:

a. *Puerperium Dini*

Masa dimana ibu nifas sedang berada pada fase memulihkan diri, ibu nifas mulai belajar untuk berjalan-jalan dan berdiri. Masa ini biasanya selama 40 hari (Sukma Febi, 2017).

b. *Puerperium Intermedial*

Masa dimana ibu nifas sedang berada pada fase kepulihan pada organ alat-alat genetaliannya dan membutuhkan waktu selama enam-delapan minggu (Sukma Febi, 2017).

c. *Remote Puerperium*

Masa dimana ibu nifas sedang berada pada fase sudah benar-benar pulih dan dapat beraktivitas seperti biasanya sebelum hamil (Sukma Febi, 2017).

3. Perubahan psikologis postpartum

Adaptasi psikologis masa nifas merupakan suatu proses adaptasi yang sebenarnya sudah terjadi pada saat kehamilan. Menjelang persalinan, perasaan senang karena akan berubah peran menjadi seorang ibu dan segera bertemu dengan bayi yang dikandungnya selama berbulan-bulan dan telah lama dinantikan. Selain itu, akan timbul perasaan cemas karena khawatir terhadap calon bayi yang akan dilahirkannya nanti, apakah dengan sempurna atau tidak. Perubahan psikologis mempunyai peranan yang sangat penting karena pada masa nifas menjadi lebih sensitif, (Martalia, 2017).

a. Adaptasi psikologis ibu postpartum

Fase-fase yang dialami oleh ibu postpartum selama masa nifas sebagai berikut;
(Martalia, 2017)

a) *Fase taking in*

Merupakan fase ketergantungan yang berlangsung dari hari pertama sampai hari kedua setelah melahirkan. Ibu berfokus pada dirinya sendiri sehingga cenderung pasif terhadap lingkungannya. Ketidaknyamanan yang dialami ibu lebih disebabkan karena proses persalinan yang baru saja dilaluinya. Rasa mulas, nyeri pada jalan lahir, kurang tidur atau kelelahan, merupakan hal yang sering dikeluhkan ibu. Pada fase ini, kebutuhan istirahat, asupan nutrisi, dan komunikasi yang baik harus dapat terpenuhi. Jika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, ibu dapat mengalami gangguan psikologis berupa kekecewaan pada bayinya, ketidaknyamanan sebagai akibat perubahan fisik yang dialami, rasa bersalah karena belum bisa menyusui bayinya dan kritikan suami atau keluarga tentang perawatan bayinya.

b) *Fase taking hold*

Merupakan fase yang berlangsung antara 3-10 hari setelah melahirkan. Ibu merasa khawatir akan ketidakmampuan dan rasa tanggungjawab dalam perawatan bayinya. Perasaan ibu lebih sensitif sehingga mudah tersinggung. Hal yang perlu diperhatikan adalah komunikasi yang baik, dukungan dan pemberian penyuluhan atau pendidikan kesehatan tentang perawatan diri dan bayinya. Penuhi kebutuhan ibu tentang cara perawatan bayi, cara

menyusui yang baik dan benar, cara perawatan luka jalan lahir, mobilisasi postpartum, senam nifas, nutrisi, istirahat, kebersihan diri, dan lain-lain.

c) *Fase letting go*

Fase ini merupakan fase menerima tanggungjawab akan peran barunya sebagai seorang ibu. Fase ini berlangsung 10 hari setelah melahirkan. Ibu sudah mulai dapat menyesuaikan diri dengan bayinya dan siap menjadi pelindung bagi bayinya. Perawatan ibu terhadap diri dan bayinya semakin meningkat. Rasa percaya diri ibu akan peran barunya mulai tumbuh, lebih mandiri dalam memenuhi kebutuhan dirinya dan bayinya. Dukungan suami dan keluarga dapat membantu ibu untuk lebih meningkatkan rasa percaya dirinya dalam merawat bayinya. Kebutuhan akan istirahat dan nutrisi yang cukup masih sangat diperlukan untuk menjaga kondisinya.

4. Postpartum blues (*baby blues*)

Postpartum blues merupakan perasaan sedih yang dialami oleh seorang ibu berkaitan dengan bayinya. Biasanya muncul sekitar dua hari sampai dua minggu sejak kelahiran bayinya. Keadaan ini disebabkan oleh perubahan perasaan yang dialami ibu saat hamil sehingga sulit menerima kehadiran bayinya (Sumarni & Nahira, 2019).

Ibu yang mengalami *baby blues* akan mengalami perubahan perasaan, menangis, cemas, kesepian, khawatir yang berlebihan mengenai sang bayi, penurunan gairah sex, dan kurang percaya diri terhadap kemampuan menjadi seorang ibu. Jika hal ini terjadi, ibu disarankan untuk melakukan hal-hal berikut ini:

- a. Minta suami atau keluarga membantu dalam merawat bayi atau melakukan tugas-tugas rumah tangga sehingga ibu bisa cukup istirahat untuk menghilangkan kelelahan.
- b. Komunikasikan dengan suami atau keluarga mengenai apa yang sedang ibu rasakan, mintalah dukungan dan pertolongannya.
- c. Buang rasa cemas dan kekhawatiran yang berlebihan akan kemampuan merawat bayi.
- d. Cerilah hiburan dan luangkan waktu untuk istirahat dan menyenangkan diri sendiri, misalnya dengan cara menonton, membaca, atau mendengarkan musik (Sumarni & Nahira, 2019).

5. Depresi postpartum

Seorang ibu primipara lebih berisiko mengalami kesedihan atau kemurungan postpartum karena ia belum mempunyai pengalaman dalam merawat dan menyui bayinya. Kesedihan atau kemurungan yang terjadi pada awal masa nifas merupakan hal yang umum dan akan hilang sendiri dalam dua minggu sesudah melahirkan setelah ibu melewati proses adaptasi (Sumarni & Nahira, 2019).

Ada kalanya ibu merasakan kesedihan karena kebebasan, otonomi, interaksi sosial, kemandiriannya berkurang setelah mempunyai bayi. Hal ini akan mengakibatkan depresi pasca-persalinan (depresi postpartum). Ibu yang mengalami depresi postpartum akan menunjukkan tanda-tanda berikut; sulit tidur, tidak ada nafsu makan, perasaan tidak berdaya atau kehilangan kontrol, terlalu cemas atau tidak perhatian sama sekali pada bayi, tidak menyukai atau takut menyentuh bayi, pikiran yang menakutkan mengenai bayi, sedikit atau tidak ada perhatian terhadap

penampilan bayi, sedikit atau tidak ada perhatian terhadap penampilan diri, gejala fisik seperti sulit bernapas atau perasaan berdebar-debar. Jika ibu mengalami sebagian dari tanda-tanda seperti yang di atas sebaiknya segera lakukan konseling pada ibu dan keluarga (Sumarni & Nahira, 2019).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu post partum yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal yang mempengaruhi kecemasan berupa dukungan sosial, kondisi ekonomi, tuntutan budaya. Sedangkan faktor internal yang mempengaruhi kecemasan berupa sifat stersor yang dapat berubah secara tiba-tiba dan pengalaman masa lalu individu dalam menghadapi kecemasan (Sulistyorini, 2020).

6. Peran dan tanggungjawab bidan dalam masa nifas

Asuhan kebidanan pada masa nifas adalah upaya kolaborasi yang dilakukan antara tenaga kesehatan bidan, beserta anggota keluarga dari ibu nifas seperti suami dan orangtua dari ibu nifas. Tanggung jawab bidan dalam masa nifas berprinsip pada:

- a. Mengutamakan kesehatan ibu dan bayinya baik secara psikologis maupun fisik.
- b. Melaksanakan skrining secara terpadu, mendeteksi masalah yang dialami oleh ibu dan bayinya serta mengobati dan melakukan rujukan apabila diperlukan dan jika terjadi komplikasi pada ibu maupun bayinya.
- c. Memberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan kesehatan ibu nifas, mobilisasi dini, nutrisi, menyusui, keluarga berencana dan pemberian imunisasi kepada bayinya.

- d. Memberikan pelayanan keluarga berencana pada kunjungan ke empat ibu nifas (Sukma Febi, 2017).

C. *Hypnobreastfeeding*

1. Konsep *hypnobreastfeeding*

Hypnobreastfeeding terdiri dari dua kata yaitu *hypno*= hipnosis yang artinya adalah suatu kondisi nir sadar yang terjadi secara alami, dimana seseorang menjadi mampu menghayati pikiran sugesti tertentu untuk mencapai perubahan psikologis, fisik maupun spiritual yang diinginkan. Untuk diketahui, pikiran bawah sadar yang berperan 82% terhadap fungsi diri. Sedangkan *breastfeeding* artinya menyusui. Jadi, proses menyusui dapat berlangsung nyaman karena ibu merekam pikiran bawah sadar bahwa menyusui adalah proses alamiah dan nyaman. Dasar *hypnobreastfeeding* adalah relaksasi yang dicapai bila jiwa raga berada dalam kondisi tenang. Adapun timbulnya suasana relaksasi dapat didukung oleh ruangan/suasana tenang, menggunakan musik relaksasi, ditambah aroma therapy, panduan relaksasi otot, napas dan pikiran (Armini, 2016).

Hypnobreastfeeding adalah upaya alami menanamkan niat ke pikiran bawah sadar kita, untuk menghasilkan ASI yang cukup untuk kepentingan bayi. Caranya adalah yakin bahwa Anda bisa menyusui bayi secara eksklusif tanpa tambahan susu formula. Hal ini bisa diperoleh dengan memikirkan hal-hal positif yang dapat menimbulkan rasa kasih dan cinta kepada si bayi. *Hypnobreastfeeding* adalah metode yang sangat baik untuk membangun niat positif dan motivasi dalam menyusui (Aprilia, 2014).

2. Keuntungan dan manfaat *hypnobreastfeeding*

Keuntungan dan manfaat yang dapat diperoleh dari penggunaan hipnosis dalam *hypnobreastfeeding* adalah sebagai sarana relaksasi, biayanya relatif rendah karena tanpa penggunaan obat-obatan, metode yang digunakan relatif sederhana sehingga mudah dipahami dan dipraktekkan oleh orang banyak, termasuk subjek, dapat dilakukan sendiri oleh subjek (ibu menyusui) dan cukup dibantu oleh terapis (bidan), dapat menyetatkan unsur tindakan, perilaku, hasrat, semangat, motivasi, inisiatif, kebiasaan buruk, dan lain-lain, serta mempersiapkan ibu agar berhasil pada masa menyusui dan mempersiapkan bayi menjadi generasi yang sehat, cerdas dan kreatif (Armini, 2016).

3. Syarat melakukan *hypnobreastfeeding*

Terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan dalam melakukan *hypnobreastfeeding* adalah mempersiapkan secara menyeluruh tubuh, pikiran dan jiwa agar proses pemberian ASI sukses. Meniatkan yang tulus dari batin untuk memberi ASI eksklusif pada bayi yang kita sayangi dan yakin bahwa semua ibu, bekerja atau di rumah memiliki kemampuan untuk menyusui/memberi ASI pada bayinya. Kegiatan dimulai dengan memberi sugesti positif. Contoh kalimat sugesti atau afirmasi, misalnya ASI saya cukup untuk bayi saya sesuai dengan kebutuhannya” atau “Saya selalu merasa tenang dan relaks saat mulai memerah”. Kalimat sugesti juga dapat diberikan suami. Tujuan afirmasi positif tersebut adalah untuk menjadikan aktifitas menyusui sebagai suasana yang benar-benar nyaman. *Hypnobreastfeeding* juga bisa dilakukan oleh ibu-ibu hamil untuk mempersiapkan ASI eksklusif buat sang buah hati (Armini, 2016).

Adapun kontraindikasi dalam menerapkan *Hypnobreastfeeding*, yaitu:

- a. Ibu nifas yang mempunyai psikosis berat.
 - b. Ibu nifas yang mengalami ketidaktepatan dan gelisah berat.
 - c. Ibu nifas tidak dapat diajak kerjasama untuk melakukan suatu kegiatan bersama seperti mendengarkan saat peneliti memberikan arahan.
 - d. Ibu nifas mempunyai tingkat kepercayaan diri yang rendah terhadap teknik ini.
 - e. Ibu nifas yang menolak pemberian terapi ini.
 - f. Ibu nifas mempunyai riwayat penyakit yang berat seperti saluran pernafasan, jantung dan epilepsi (Roswendi, 2020).
4. Cara kerja *hypnobreastfeeding*

Hypnobreastfeeding merupakan upaya yang dapat diusahakan oleh ibu pada masa menyusui dengan menggunakan energi alam bawah sadar agar proses menyusui menjadi nyaman dan lancar, ibu dapat menghasilkan ASI yang mencukupi untuk kebutuhan tumbuh kembang bayi. Cara yang dapat dilakukan oleh ibu adalah dengan memasukkan kalimat-kalimat afirmasi positif yang membantu proses menyusui di saat ibu dalam kondisi rileks atau saat sedang berkonsentrasi penuh pada suatu hal (kondisi hipnotis), (Hainun, 2021).

Berikut ini uraian cara kerja *hypnobreastfeeding*:

- a. *Hypno-breastfeeding* mengurangi kecemasan dan stres pada ibu menyusui sehingga produksi ASI meningkat.
- b. *Hypno-breastfeeding* menghilangkan kecemasan dan ketakutan pada ibu menyusui sehingga ibu dapat fokus kepada hal-hal yang positif.

c. *Hypno-breastfeeding* dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu menyusui, sehingga ibu lebih yakin merasa lebih baik dan siap dalam menjalani perannya sebagai ibu menyusui.

Hypno-breastfeeding dilakukan dengan pakar *hypno-breastfeeding* 1-2 kali setelah itu ibu menyusui dapat melakukannya sendiri di rumah. Hal yang harus disiapkan saat ibu melakukan *hypno-breastfeeding* adalah ruangan yang tenang, nyalakan musik untuk relaksasi, siapkan aromaterapi, perhatikan panduan relaksasi otot, napas dan pikiran (Hainun, 2021).

5. Tahapan *hypnobreastfeeding*

Menurut *The Indonesian Board of Hypnotherapy* (2015), *hypnois* pada klien seperti pemberian *hypnobreastfeeding* dapat diberikan dengan melalui beberapa tahapan yaitu:

a. *Pre Induction* (Prainduk)

Pada tahap ini merupakan tahap awal perkenalan antara terapi dengan klien, dalam hal ini bertujuan untuk membentuk ikatan apakah klien bersedia untuk diberikan terapi *hypnosis* atau tidak. Pada tahap ini hipnoterapis atau peneliti akan menganalisa keadaan dan kondisi klien. Dalam tahapan ini hipnoterapis akan membangun hubungan dengan klien melalui komunikasi ringan, dengan tujuan mendekatkan diri antara hipnoterapi dengan klien. Selain itu pada tahap ini juga dijelaskan maksud dan tujuan serta manfaat untuk klien apabila mau mengikuti terapi *hypnosis* ini, (IBH, 2015., Ferry, 2018).

b. *Induction*

Induksi merupakan suatu keadaan dimana klien akan dibawa oleh hipnoterapis dari keadaan sadar ke keadaan rileks bahkan dapat tertidur. Pada tahap ini seorang hipnoterapis akan memberikan sugesti dengan tingkat sugesti rendah maupun tinggi sesuai dengan kebutuhan klien. Dalam tahap ini seorang hipnoterapis harus mahir dalam menyusun kalimat yang akan diberikan kepada kliennya. Kondisi klien bisa dalam kondisi tertidur bisa juga dengan rileks dan sadar, (IBH, 2015., Ferry, 2018).

c. *Deepening*

Pada tahap ini klien akan dibimbing oleh sang hipnoterapis untuk berimajinasi tentang suatu keadaan dan menggambarkan suatu kondisi tertentu. Kondisi ini akan membuat klien memasuki *trance level* lebih dalam lagi. Proses *deepening* ini biasanya sang hipnoterapis akan membimbing untuk berimajinasi tentang alam atau tempat seperti gunung, taman, laut dan lain-lain. Dapat juga dengan memberikan hitungan, berupa intruksi hitungan dan sugesti secara langsung, (IBH, 2015., Ferry, 2018).

d. *Depth level test (tes kedalaman hypnosis)*

Merupakan suatu teknik untuk menguji seberapa dalam kondisi klien. Hal ini dapat dilakukan dengan cara:

- 1) Klien dapat memberikan informasi kepada hipnoterapis dengan memberikan kode gerakan fisik sebagai tandanya, jika subjek sudah dalam kondisi yang diinginkan.
- 2) Mengamati secara langsung tanda-tanda fisik dari klien.

3) Membandingkan antara skala kedalaman *trance* dengan tanda-tanda kedalaman yang dialami klien, (IBH, 2015).

e. *Suggestion therapy*

Merupakan salah satu teknik sederhana dan dapat diterapkan terhadap kasus-kasus tertentu seperti kasus yang sudah jelas penyebabnya misal kasus ibu nifas yang mengalami hambatan dalam pengeluaran ASI-nya. Hal ini dapat dijadikan sebagai teknik untuk meningkatkan motivasi klien dan memberdayakannya agar mencapai tujuan yang diinginkannya. Pada intinya *suggestion therapy* merupakan sebuah cerita atau saran yang akan disampaikan hipnoterapis kepada kliennya berkaitan dengan permasalahan yang dihadapi kliennya, (IBH, 2015., Ferry, 2018).

f. *Hypnotherapeutic technique*

Salah satu terapi yang diberikan kepada klien disesuaikan dengan kondisi permasalahannya. Teknik ini dapat digunakan untuk mengobati luka atau permasalahan klien dengan diberikan modifikasi dari kepercayaan diri klien. Teknik ini digunakan untuk mengetahui akar permasalahan klien. Setelah mengetahui permasalahannya maka dapat diberikan pemrograman ulang dengan memberikan sugesti positif sehingga perilaku klien dapat berubah menjadi lebih baik lagi di masa sekarang dan kedepannya. (IBH, 2015).

g. *Termination*

Merupakan suatu tahapan akhir dalam proses *hypnosis*. Pada tahap ini klien diharapkan bangun kembali menjadi pribadi yang lebih sehat dan buger

dibandingkan sebelum diberikan *hypnosis*, kemudian dengan proses hitungan klien dibangunkan kembali oleh hipnoterapis ke dunia nyata, (IBH, 2015).

Berdasarkan penelitian sebelumnya waktu pemberian *hypnobreastfeeding* bervariasi, menurut penelitian yang dilakukan oleh Sari, Salimo dan Budihastuti (2019) *hypnobreastfeeding* diberikan selama 5 hari untuk menurunkan kecemasan ibu postpartum, penelitian Kusmiyati dan Heni (2014) frekuensi pemberian *hypnobreastfeeding* sebanyak 2-3 kali sehari yang berpengaruh terhadap kecemasan dan waktu pengeluaran ASI pada ibu post partum, dan penelitian yang dilakukan oleh Ni Nyoman Deni Witari, Ketut Novia Arini dan Ni Made Wdiastuti (2022) waktu pemberian *hypnobreastfeeding* satu kali sehari selama 6 hari efektif menurunkan kecemasan ibu menyusui saat pandemi covid-19. Penelitian Sofiyanti, Fitria dan Hapsari (2019) yang berjudul Penerapan *Hypnobreastfeeding* pada Ibu Menyusui memberikan perlakuan selama 7 hari sebanyak 2 kali sehari.

D. Aromaterapi Lavender

1. Pengertian aromaterapi

Aromaterapi merupakan terapi yang digunakan untuk memberikan efek menenangkan jiwa dengan menggunakan aroma dari tumbuh-tumbuhan yang diekstrak menjadi inhalasi, minyak atau sebagainya. Aromaterapi dapat berpengaruh terhadap kondisi psikologis dan fisik pada ibu nifas (Nurgiwati, 2015).

Aromaterapi yang dihirup dari bunga lavender mampu meningkatkan gelombang alfa dan dapat memberikan efek nyaman bagi yang menghirupnya.

Aroma tersebut mempengaruhi bagian otak yang mengatur keadaan *mood* dan emosi seseorang (Nurgiwati, 2015).

2. Mekanisme aromaterapi

Aromaterapi bekerja melalui molekul-molekul yang langsung bereaksi pada organ penciuman manusia kemudian ditransfer ke otak. Kemudian dilanjutkan oleh sistem limbik, bagian dari otak manusia yang berhubungan dengan emosi dan memori. Kejadian ini dapat merangsang respon fisiologis saraf, hormon endokrin yang dapat mempengaruhi denyut jantung, tekanan darah, sistem pernafasan, aktivitas gelombang otak dan beberapa pelepasan hormon di dalam tubuh (Muchtaridi & Moelyono, 2015).

Efek yang dihasilkan yaitu orang yang menghirupnya dapat menjadikan dirinya lebih tenang, merangsang sistem saraf, membantu menormalkan sekresi hormon di dalam tubuhnya dan memulihkan kondisi psikis seperti emosi dan perasaan (Worwood, 2016).

3. Efek minyak esensial pada tubuh

Minyak esensial merupakan sari pati tumbuhan hasil ekstraksi batang, daun, daun bunga, kulit buah, kulit kayu, biji, atau tangkai tumbuhan yang menghasilkan unsur aromatik tertentu. Minyak esensial bukanlah minyak sebagaimana minyak sesuai arti katanya, melainkan suatu bahan yang mirip minyak karena bentuknya lebih cair daripada minyak dan sama sekali tidak “berminyak” sehingga tidak meninggalkan bekas pada baju atau kertas. Minyak esensial merupakan bahan yang sangat mudah menguap, sehingga sering juga disebut *volatile oil* dan sangat mudah

larut dalam minyak tumbuhan maupun alkohol, tetapi sama sekali tidak larut dalam air, (Reny, 2018).

Minyak esensial bekerja dalam tiga jalur: pencernaan, penciuman dan penyerapan kulit. Secara farmakologi, aromaterapi bekerja dalam tubuh manusia melalui dua sistem, yaitu melalui sistem saraf dan sistem sirkulasi. Melalui jaringan saraf yang mengantarnya, sistem saraf akan mengenali bahan aromatik sehingga sistem saraf vegetatif, yaitu sistem saraf yang berfungsi mengatur fungsi organ seperti mengatur denyut jantung, pembuluh darah, pergerakan saluran cerna-akan terangsang, (Reny, 2018).

a. Melalui penciuman

Minyak esensial dapat diberikan dengan meneteskan 1-2 tetes langsung pada kertas tissue atau sapu tangan, kedua belah tangan (dalam keadaan emergensi), alat penguap (vaporizer), dll. Proses melalui penciuman merupakan jalur yang sangat cepat dan efektif untuk menanggulangi masalah gangguan emosional seperti stres atau depresi, juga beberapa macam sakit kepala. Ini disebabkan rongga hidung mempunyai hubungan langsung dengan sistem susunan saraf pusat yang bertanggung jawab terhadap kerja minyak esensial. Bila minyak esensial dihirup, molekul yang mudah menguap akan membawa unsur aromatik yang terdapat dalam kandungan minyak tersebut ke puncak hidung. Rambut getar yang terdapat di dalamnya, yang berfungsi sebagai reseptor, akan menghantarkan pesan elektrokimia ke susunan saraf pusat. Pesan ini akan mengaktifkan pusat emosi dan daya ingat seseorang yang selanjutnya akan menghantarkan pesan balik ke seluruh tubuh melalui

sistem sirkulasi. Pesan yang diantar ke seluruh tubuh akan dikonversikan menjadi suatu aksi dengan pelepasan substansi neurokimia berupa perasaan senang, rileks atau tenang, (Reny, 2018).

b. Melalui jalur internal

Pemakaian internal yaitu lewat jalur oral, rektum atau vagina, dilakukan oleh aromaterapis dan dokter di Perancis namun tidak banyak digunakan di Inggris dan negara lain. Pemberian melalui oral kadang-kadang merupakan rute paling efektif untuk mengatasi kelainan tertentu. Alkohol dan madu merupakan pengencer yang paling sering digunakan. Pemakaian yang aman dengan dosis maksimal adalah 3 tetes 3 kali sehari selama 3 minggu, dengan catatan keadaan pasien dan jenis minyak yang akan digunakan harus ikut dipertimbangkan. Pemakaian internal yang terus menerus dalam waktu yang sangat lama dapat menumpuk di dalam hati dan menimbulkan keracunan. Hal ini terutama terjadi pada jenis-jenis minyak yang kuat, (Reny, 2018).

c. Melalui kulit

Lapisan stratum korneum pada kulit merupakan lapisan penahan yang sangat kuat walaupun tebalnya hanya 10 mikrometer. Sekalipun bahan kimiawi dapat melewati epidermis, proses selanjutnya akan berjalan tanpa hambatan karena kehadiran lemak pada seluruh sel membran akan mengurangi efektifitas kulit sebagai penahan. Berdasarkan hal tersebut, beberapa faktor yang mempengaruhi peresapan minyak esensial pada kulit, seperti:

- 1) Faktor internal, yaitu luas permukaan kulit, ketebalan serta permeabilitas epidermis, kelenjar dan folikel pada kulit, komposisi penampungan pada

jaringan lemak bawah kulit, daya kerja enzim, kesehatan tubuh secara anatomis maupun fisiologis dan sumbatan atau penyakit kulit.

- 2) Faktor eksternal, yaitu proses hidrasi kulit, kandungan minyak pada kulit, viskositas minyak esensial, kehangatan kulit, ruangan dan tangan orang yang merawat.
- 3) Faktor histologis, yaitu sirkulasi tubuh (kecepatan absorpsi dalam tubuh, laju aliran darah dan limfe serta kecepatan distribusi).

Secara fisiologis, penyerapan minyak esensial melalui kulit akan mempengaruhi kerja susunan saraf dan sistem sirkulasi limfatik setelah minyak esensial tersebut memasuki lapisan dermis pada kulit.

4. Jenis aromaterapi

Beberapa jenis tumbuhan yang dapat memberikan aroma yang dapat memberikan efek positif bagi tubuh seseorang yang menghirupnya yaitu: Lavender, Eukaliptus, Rosemary, Ylang-Ylang, Tea tree, Geranium, Peppermint, Jeruk lemon, Chamomile Roman, Clary Sage, Jasmine, Green Tea, Kamboja, Coconut, Sakura (Muchtari & Moelyono, 2015).

5. Bunga lavender

Orang-orang Roma di Italia sering menggunakan bunga lavender sebagai parfum dan minyak mandi. Nama lavender berasal dari bahasa latin "*lavera*" yang artinya menyegarkan. Bunga lavender memiliki 25-30 spesies, beberapa diantaranya adalah *lavandula stoechas*, *lavandula lantifolia*, dan *lavandula angustifolia*. Wujud dari bunga ini adalah berbentuk kecil, berwarna ungu kebiruan

dan tinggi tanaman sekitar 72 cm. Tumbuhan ini berasal dari wilayah selatan laut tengah sampai Afrika tropis dan ke arah timur sampai India. Tumbuhan ini tumbuh dengan baik pada daerah dataran tinggi dengan ketinggian berkisar antara 600-1.350 meter diatas permukaan laut (Worwood, 2016).

6. Manfaat aromaterapi lavender

Lavender bermanfaat untuk meringankan nyeri, gangguan pola tidur, sakit kepala, stres atau ketegangan lainnya, mengurangi kelelahan, meningkatkan relaksasi dan meningkatkan daya tahan tubuh. Dari beberapa aromaterapi yang ada, aromaterapi lavenderlah yang banyak digunakan dan mempunyai manfaat untuk meringankan gejala stress atau depresi. Hal ini bisa diaplikasikan pada ibu nifas yang memerlukan rilekasasi setelah melahirkan. Lavender diekstrak dari tanaman yang disebut *lavandula angustifolia* (Worwood, 2016).

Penelitian terkait penggunaan aromaterapi lavender telah banyak dilakukan, diantaranya; penelitian dengan judul Pengaruh Aromaterapi Inhalasi Terhadap Kecemasan Pasien Hemodialisa yang dilakukan oleh Ary, Dian dan Arif (2020), aromaterapi inhalasi disajikan dalam bentuk tissue atau kasa yang sudah ditetaskan dengan minyak (3 tetes atau 0,3 ml) yang diletakkan tepat disebelah bantal responden (jarak 20-30 cm dari hidung responden) dan dihirup oleh responden selama 30 menit, setiap responden diberikan empat kali perlakuan. Penelitian yang dilakukan oleh Sulistyorini (2020) efektif menurunkan kecemasan ibu post partum hari ke-3 hingga hari ke-5 yang diberi perlakuan totok wajah dan aromaterapi lavender yang diberi perlakuan satu kali dievaluasi dalam waktu 24 jam menggunakan kuesioner HARS dan penelitian yang dilakukan Suhesti (2022)

memberikan intervensi *hypnobreastfeeding* dan aromaterapi lavender pada ibu nifas hari ke 5-7 sebanyak dua kali sehari selama tiga hari berturut-turut berpengaruh pada produksi ASI.

Berdasarkan uraian kajian teori dan beberapa penelitian terdahulu diatas, peneliti ingin melakukan uji coba terhadap kecemasan ibu nifas hari ke-5-7 dengan memberi intervensi kombinasi *hypnobreastfeeding* dan aromaterapi lavender. Peneliti akan memberikan satu kali intervensi secara langsung dan selanjutnya dilakukan sendiri oleh responden sebanyak dua kali sehari selama tiga hari berturut-turut.

