

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian ini dilakukan tidak lepas dari hasil penelitian-penelitian terdahulu yang pernah dilakukan, diharapkan peneliti dapat melihat perbedaan dan persamaan dengan rencana penelitian yang akan dilakukan dan menjadi bahan perbandingan dan kajian untuk mengetahui terkait tema yang diteliti dan kebaruan (*novelty*) apa yang ada dalam penelitian yang akan dilakukan. Berdasarkan *review* jurnal yang dilakukan oleh peneliti, sejauh ini belum ada penelitian tentang pengaruh intervensi psikoedukasi spiritual dengan media video terhadap kecemasan ibu hamil trimester III dimasa pandemi covid-19. Tetapi ada beberapa penelitian terdahulu yang mirip dengan penelitian ini, yaitu :

Tabel 2. 1 Tabel Matriks Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian	Desain & Metodologi	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	“Pengaruh Terapi Non Farmakologi Dalam mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Di Era Pandemi Covid 19 : Literatur Review” (Purnamasari & Raharyani, 2020)	Penelitian (Purnamasari & Raharyani, 2020) menggunakan metode <i>Literature review</i> .	Hasil literature review dari empat jurnal terkait yang memenuhi kriteria peneliti menunjukkan bahwa dukungan sosial, terapi Murottal Al Qur’an, yoga ibu hamil dan motivational interviewing mempunyai pengaruh dalam mengurangi kecemasan pada	Persamaan peneltian ini dengan penelitian (Purnamasari & Raharyani, 2020) adalah sama-sama meneliti tentang kecemasan pada ibu hamil.	Penelitian (Purnamasari & Raharyani, 2020) menggunakan metode <i>Literature review</i> , sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode <i>Pra Eksperimental Design</i> dengan <i>one group pretest dan posttest design</i> .

ibu hamil.				
2.	“Pengaruh Murottal Quran Therapy dan Relaksasi Benson pada Tingkat Kecemasan Kehamilan Berisiko” (Islami et al., 2020)	Penelitian (Islami et al., 2020) merupakan penelitian kuantitatif, <i>quasy-experimental</i> dengan pendekatan <i>design two group pretest-posttes</i> yang melibatkan 39 responden dengan kriteria ibu hamil risiko tinggi mengalami kecemasan.	Hasil penelitian diperoleh bahwa kecemasan ibu hamil risiko tinggi menurun setelah dilakukan intervensi pada masing-masing kelompok. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi murottal Quran dan Benson terhadap kecemasan ibu hamil risiko tinggi.	Persamaan penelitian ini dengan penelitian (Islami et al., 2020) adalah sama-sama meneliti tentang kecemasan. Penelitian (Islami et al., 2020) adalah <i>design two group pretest-posttes</i> sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode <i>Pra Eksperimental Design</i> dengan <i>one group pretest dan posttest design</i> .
3.	“Prenatal Yoga dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan dan Stress Dimasa Pandemi Covid-19” (Veftisia, 2020)	Penelitian (Veftisia, 2020) melakukan Promosi Kesehatan melalui tontonan video dan poster dengan metode diskusi melalui Focus Grup Discussion (FGD) di group WhatsApp.	Pada penelitian (Veftisia, 2020), Hasil penelitian menunjukkan terjadi perubahan besar pada tingkat kecemasan untuk kelompok intervensi terjadi perbedaan penurunan skor rerata yang signifikan ( $p=0,000$ ) sedangkan untuk kelompok kontrol perbedaan skor rerata tidak signifikan ( $p=0,162$ ). Hasil analisis dengan Mann Whitney U Test menunjukkan hasil yang signifikan ( $p=0,000$ ) antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada akhir penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa senam	Persamaan penelitian ini dengan penelitian (Veftisia, 2020) adalah sama-sama meneliti tentang kecemasan. Penelitian (Veftisia, 2020) menggunakan prenatal yoga. Sedangkan ini menggunakan intervensi psikoedukasi spiritual.

			yoga pada fase prenatal berpengaruh terhadap turunnya rasa cemas ibu hamil.		
4.	The effect of Dhikr therapy on anxiety levels in chronic kidney failure patients that have done hemodialysis therapy in Indonesia (Andiko et al, 2020)	Penelitian (Andiko et al, 2020) merupakan penelitian kuantitatif, <i>quasy-experimental</i> tanpa kontrol, dengan 72 responden yang dipilih secara purposive.	Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa pada pengukuran pertama sebelum mendapatkan intervensi terapeutik Dzikir sebagian besar kondisi responden yaitu cemas sebanyak 10 responden (55,6%). Setelah mendapatkan intervensi terapi Dzikir, kondisi tingkat kecemasan responden mengalami perubahan menjadi tingkat kecemasan ringan sebesar 9 (50%). Hasil analisis bivariat didapatkan p value 0,000 dengan $\alpha < 0,005$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di RSUD Dr. drajat prawiranegara serangan tahun 2019	Persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian sekarang adalah salah satu variable, yaitu penelitian kecemasan	Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian sekarang adalah peneliti sebelum meneliti Pengaruh terapi Dzikir terhadap tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang pernah melakukan terapi hemodialisis di Indonesia, sedangkan peneliti sekarang meneliti pengaruh intervensi psikoedukasi spiritual dengan media video terhadap kecemasan ibu hamil trimester III.
5.	Effect of Psychoeducat ion-Modification on the	Metode dan desain penelitian yang digunakan	Pada penelitian (Herawati et al., 2019) terdapat perbedaan skor rata-rata respon	Persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian	Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian sekarang adalah peneliti

<p>Improvement of Spiritual Response, Perception Stigma, Anxiety Level and Cortisol Levels among Lepers (Herawati et al., 2019)</p>	<p>dalam penelitian (Herawati et al., 2019) yaitu, desai metode campuran. ahap pertama menggunakan metode kualitatif untuk mengembangk an modul modifikasi psikoedukasi dan tahap kedua adalah metode kuantitatif dengan quasi experiment menggunakan pre-test post-test with control group design. Populasi adalah pasien yang mendapat pengobatan MDT (Multi Drugs Therapy), dengan jumlah sampel 35 responden</p>	<p>spiritual yang signifikan, Stigma persepsi dan skor tingkat kecemasan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol (p-value &lt; 0,05) dan tidak ada perbedaan skor rata-rata kelompok intervensi tingkat kortisol dan kelompok kontrol (p-value &gt; 0,05). Efek modifikasi psikoedukasi lebih diarahkan pada peningkatan kecerdasan emosional dan spiritual yang berdampak pada peningkatan respon spiritual, Stigma Persepsi, tingkat kecemasan dan penurunan kestabilan kadar kortisol</p>	<p>sekarang adalah variable yang digunakan, yaitu psikoedukasi terhadap kecemasan.</p>	<p>sebelum meneliti Pengaruh Modifikasi Psikoedukasi terhadap Peningkatan Respon Spiritual, Stigma Persepsi, Tingkat Kecemasan dan Tingkat Kortisol pada Penderita Kusta, sedangkan peneliti sekarang meneliti pengaruh intervensi psikoedukasi spiritual dengan media video terhadap kecemasan.</p>
---	--	--	--	--

## **B. Landasan Teori**

### **1. Kecemasan**

#### **a. Pengertian Kecemasan**

Istilah kecemasan dalam Bahasa Inggris yaitu anxiety yang berasal dari Bahasa Latin angustus yang memiliki arti kaku, dan angustia yang berarti mencekik (Annisa & Irdil, 2016). Rofiqah, (2017) mengemukakan kecemasan berasal dari kata Latin anxius, yang berarti penyempitan atau pengecilan. Kecemasan mirip dengan rasa takut tapi dengan fokus kurang spesifik, sedangkan ketakutan biasanya respon terhadap beberapa ancaman langsung, sedangkan kecemasan ditandai oleh kekhawatiran tentang bahaya tidak terduga yang terletak di masa depan. Kecemasan merupakan keadaan emosional negatif yang ditandai dengan adanya fikiran dan somatik ketegangan, seperti hati berdetak kencang, berkeringat, kesulitan bernapas.

Menurut Kumbara et al., (2019) kecemasan adalah rasa tidak nyaman yang terdiri atas respon – respon psikofisik sebagai anti pasti terhadap bahaya yang dibayangkan atau tidak nyata, seolah – olah disebabkan oleh konflik intrapsikis. Gejala fisik yang menyertainya meliputi peningkatan detak jantung, perubahan pernafasan, keluar keringat, gemetar, lemah dan lelah, bentuk gejala psikisnya meliputi perasaan akan adanya bahaya, kurang tenaga, perasaan khawatir dan tegang. Menurut Effendi, (2016) kecemasan adalah suatu perasaan tidak berdaya, perasaan tidak aman tanpa sebab yang jelas. Dari beberapa

definisi diatas, maka dapat penulis simpulkan bahwa kecemasan adalah kekhawatiran mengenai suatu peristiwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi dan mengancam perkembangan pada diri individu disertai keluhan fisik dan psikologis. Bisa juga kecemasan adalah kondisi emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas.

b. Tingkat Kecemasan

Peplau (1963, dalam Stuart, 2016), mengidentifikasi empat tingkat ansietas dengan penjelasan efeknya :

1) Ansietas Ringan

Terjadi saat ketegangan hidup sehari-hari. Selama tahap ini seseorang waspada dan lapang persepsi meningkat. Kemampuan seseorang untuk melihat, mendengar, menangkap lebih dari sebelumnya. Jenis ansietas ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas.

2) Ansietas Sedang

Seseorang hanya berfokus pada hal yang penting saja lapang persepsi menyempit sehingga kurang melihat sehingga kurang melihat mendengar, dan menangkap. Seseorang memblokir area tertentu tetapi masih mampu mengikuti perintah jika diarahkan melakukannya.

### 3) Ansietas Berat

Ditandai dengan penurunan yang signifikan di lapang persepsi. Cenderung memfokuskan pada hal yang detail dan tidak berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ansietas, dan banyak arahan yang dibutuhkan untuk focus pada area lain.

### 4) Panik

Dikaitakan dengan rasa takut dan terror, sebagian orang yang mengalami kepanikan tidak dapat melakukan hal-hal bahkan dengan arahan. Gejala panic adalah peningkatan aktivitas motoric, penurunan kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyempit, dan kehilangan pemikiran rasional.

### c. Gejala Kecemasan

Menurut Hawari (2016), gejala kecemasan yang sering ditemukan yaitu :

- 1) Cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung.
- 2) Merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut.
- 3) Takut sendirian, takut pada keramaian dan banyak orang.
- 4) Gangguan pola tidur, mimpi–mimpi yang menegangkan.
- 5) Gangguan konsentrasi dan daya ingat.

- 6) Keluhan–keluhan somatik, misalnya rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdenging, berdebar–debar, sesak nafas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan dan sakit kepala.

#### d. Respon Terhadap Kecemasan

Kecemasan dapat mempengaruhi kondisi tubuh seseorang, respon kecemasan antara lain.

##### 1) Respon Fisiologis

Secara fisiologis respon tubuh terhadap kecemasan adalah dengan mengaktifkan sistem otonom (simpatis maupun parasimpatis). Serabut saraf simpatis mengaktifkan tanda-tanda vital pada setiap tanda bahaya untuk mempersiapkan pertahanan tubuh.

##### 2) Respon Perilaku

Klien ansietas memiliki dua aspek yaitu kepribadian dan interpersonal. Tingginya tingkat ansietas mempengaruhi koordinasi, gerakan involunter, dan respon serta dapat mengganggu hubungan manusia. Klien ansietas biasanya menarik diri dan mengurangi keterlibatan interpersonal.

##### 3) Respon Kognitif

Kecemasan dapat mempengaruhi kemampuan berfikir baik proses pikir maupun isi pikir, diantaranya adalah tidak mampu memperhatikan, konsentrasi turun, mudah lupa, bigung dan sangat waspada.

#### 4) Respon Afektif

Respon afektif klien akan mengekspresikan dalam bentuk kebingungan, gelisah, tegang, ketakutan, waspada, khawatir, mati rasa dan curiga berlebihan.

#### e. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan

Menurut Stuart (2016), faktor yang mempengaruhi ansietas dibedakan menjadi 2, yaitu :

##### 1) Faktor predisposisi

###### a) Teori psikoanalitik

Dalam pandangan psikoanalitik, ansietas adalah konflik emosional yang terjadi antara dua elemen kepribadian yaitu Id dan Superego. Id mewakili dorongan insting dan impuls primitive, sedangkan superego mencerminkan hati nurani dan dikendalikan oleh norma budaya. Ego atau aku berfungsi menegahi tuntutan dari dua elemen yang bertentangan tersebut, dan fungsi ansietas adalah mengingatkan ego bahwa ada bahaya.

###### b) Teori Interpersonal

Menurut pandangan interpersonal, ansietas timbul dari perasaan takut terhadap ketidaksetujuan dan penolakan interpersonal. Ansietas juga berhubungan dengan perkembangan trauma, seperti perpisahan dan kehilangan yang menimbulkan kerentanan tertentu. Individu dengan harga diri rendah terutama rentan mengalami ansietas berat.

### c) Teori Perilaku

Menurut pandangan perilaku, ansietas merupakan produk frustrasi yaitu segala sesuatu yang mengganggu kemampuan individu untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Ahli teori perilaku lain menganggap ansietas sebagai suatu dorongan yang dipelajari berdasarkan keinginan dari dalam diri untuk menghindari kepedihan. Ahli teori pembelajaran meyakini bahwa individu yang terbiasa sejak kecil dihadapkan pada ketakutan yang berlebihan lebih sering menunjukkan ansietas pada kehidupan selanjutnya ahli teori konflik memandang ansietas sebagai pertentangan antara dua kepentingan yang berlawanan. Mereka meyakini adanya hubungan timbal balik antara konflik dan ansietas. Konflik menimbulkan ansietas dan ansietas menimbulkan perasaan tidak berdaya, yang pada gilirannya meningkatkan konflik yang dirasakan

### d) Teori Biologis

Teori biologis menunjukkan bahwa otak mengandung reseptor khusus untuk benzodiazepin. Obat-obat yang meningkatkan neuregulator inhibisi asam gamma-aminobutirat (GABA) yang berperan penting dalam mekanisme biologis yang berhubungan dengan ansietas. Ansietas mungkin disertai dengan gangguan fisik dan selanjutnya menurunkan kemampuan individu untuk mengatasi stressor.

## 2) Faktor presipitasi

### a) Faktor Eksternal

#### (1) Ancaman Integritas Fisik

Meliputi disabilitas fisiologis yang akan terjadi atau penurunan kemampuan untuk melakukan aktivitas hidup sehari-hari contohnya sakit, trauma fisik, kecelakaan.

#### (2) Ancaman Sistem Diri

Ancaman terhadap system diri dapat membahayakan identitas, harga diri dan fungsi social yang terintegrasi pada individu.

### b) Faktor Internal

#### (1) Usia

Seseorang yang mempunyai usia lebih muda ternyata lebih mudah mengalami gangguan ansietas dibandingkan individu dengan usia yang lebih tua

#### (2) Stressor

Stresor merupakan keadaan yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan sehingga individu dituntut untuk beradaptasi. Sifat stressor dapat berubah secara tiba-tiba dan dapat mempengaruhi seseorang dalam menghadapi ansietas, tergantung mekanisme koping seseorang Contohnya semakin banyak stressor yang dialami mahasiswa, semakin besar dampaknya bagi fungsi tubuh sehingga jika terjadi stressor

yang kecil dapat mengakibatkan reaksi berlebihan (Kaplan & Saddock, 2007).

### (3) Jenis Kelamin

Ansietas lebih sering dialami wanita daripada pria. Wanita memiliki tingkat ansietas yang lebih tinggi dibandingkan pria. Hal ini dikarenakan bahwa wanita lebih peka dengan emosinya, yang pada akhirnya peka juga terhadap perasaan ansietasnya (Kaplan & Saddock, 2007).

### (4) Pendidikan

Tingkat pendidikan individu berpengaruh terhadap kemampuan berpikir. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka individu semakin mudah berpikir rasional dan menangkap informasi baru. Kemampuan analisis akan mempermudah individu dalam menguraikan masalah baru (Kaplan & Saddock, 2007).

## f. Penatalaksanaan Kecemasan

### 1) Penatalaksanaan Farmakologi

Pengobatan untuk antiansietas terutama benzodiazepine, obat ini digunakan untuk jangka pendek, dan tidak dianjurkan untuk jangka panjang karena pengobatan ini menyebabkan toleransi dan ketergantungan. Obat anti kecemasan nonbenzodiazepine, dan berbagai antidepresan juga digunakan.

### 2) Penatalaksanaan Non Farmakologi

a) Relaksasi

Lin (2004 dalam Siahaan, 2013), menjelaskan untuk mengatasi ansietas dapat digunakan teknik relaksasi yaitu relaksasi dengan melakukan pijat/pijatan pada bagian tubuh tertentu dalam beberapa kali akan membuat perasaan lebih tenang mendengarkan musik yang menenangkan, dan menulis catatan harian. Selain itu terapi relaksasi lain yang digunakan dapat berupa meditasi, relaksasi imajinasi, dan visualisasi serta relaksasi progresif.

b) Distraksi

Potter, A. & Perry, G., (2015), menjelaskan distraksi merupakan metode untuk menghilangkan ansietas dengan cara mengalihkan perhatian pada hal-hal lain sehingga pasien akan lupa terhadap cemas yang dinami. Stimulus sensoris yang menyenangkan menyebabkan pelepasan endorfin yang bisa menghambat stimulus ansietas yang mengakibatkan lebih sedikit stimulus ansietas yang ditransmisikan ke otak. Salah satu distraksi yang efektif adalah dengan memberikan dukungan spiritual (membacakan doa sesuai agama dan keyakinannya). sehingga dapat menurunkan hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, ansietas dan tegang. memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan

darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Laju pernafasan yang lebih dalam atau lebih lambat tersebut sangat baik menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik.

c) Humor

Kemampuan untuk menyerap hal-hal lucu dan tertawa melenyapkan stress. Hipotesis fisiologis menyatakan bahwa tertawa melepaskan endorfin ke dalam sirkulasi dan perasaan stres dilenyapkan (Potter, A. & Perry, G., 2015).

d) Terapi Spiritual

Aktivitas spiritual dapat juga mempunyai efek positif dalam menurunkan stress. Praktek seperti berdoa, meditasi atau membaca bahan bacaan keagamaan dapat meningkatkan kemampuan beradaptasi terhadap gangguan stressor yang dialami (Potter, A. & Perry, G., 2015).

e) Self Efficacy

Mahasiswa dengan kepercayaan diri tinggi cenderung memiliki ansietas yang rendah. Sebaliknya mahasiswa dengan kepercayaan diri rendah cenderung memiliki ansietas yang lebih tinggi.

f) Aromaterapi

Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan minyak essensial yang dinilai dapat membantu mengurangi bahkan mengatasi gangguan psikologis dan gangguan rasa nyaman seperti ansietas, depresi nyeri dan sebagainya.

g. Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

Selama periode trimester ke tiga sebagian besar wanita hamil dalam keadaan cemas yang nyata. Sebagian belum pernah merasakan tingkat kecemasan ini sebelumnya dan yang lainnya dapat mengatasi kecemasan tersebut dengan baik. Alasan yang mungkin menyebabkan peningkatan kecemasan adalah kecemasan mengenai ketakutan untuk melahirkan dan kekhawatiran terhadap anaknya. Pada Trimester ke tiga ini perut ibu sudah membesar ibu akan merasakan berbagai perasaan emosional yang berbeda-beda dan tubuh secara fisik juga mengalami perubahan. Ibu akan mempersiapkan untuk kehadiran si bayi baru dalam keluarga. Ibu akan merasakan berbagai perasaan emosional yang berbeda-beda. Kegembiraan untuk bertemu bayi baru. Mungkin juga khawatir dengan kesehatan bayi (Hartinah et al., 2019).

Mardhiyah & Difa Ardiyanti (2020), Kecemasan pada ibu hamil trimester tiga cenderung meningkat. Ibu merasa cemas karena banyak memikirkan akan keselamatan bayinya serta memikirkan bagaimana rasa sakit yang akan dihadapinya ketika persalinan dan pada trimester ketiga perubahan psikologis ibu hamil semakin kompleks dan meningkat, seperti perubahan emosional dan rasa tidak nyaman.

#### h. Kecemasan Dimasa Pandemi Covid-19

Kecemasan atau ansietas adalah rasa khawatir, rasa takut yang tidak jelas sebabnya. Dalam situasi pandemi Covid-19 ini, banyak pembatasan hampir ke semua layanan rutin termasuk pelayanan kesehatan maternal dan neonatal. Seperti ibu hamil menjadi enggan ke puskesmas atau fasilitas pelayanan kesehatan lainnya karena takut tertular (Veftisia, 2020). Kecemasan ini dipengaruhi oleh ancaman Covid-19 terhadap kehidupan ibu dan bayi, serta kekhawatiran tentang tidak terpenuhinya kebutuhan perawatan prenatal, ketegangan hubungan, dan isolasi sosial karena pandemi Covid-19 (Lebel et al., 2020).

## 2. Psikoedukasi Spiritual

### a. Psikoedukasi

#### 1) Pengertian

Psikoedukasi didefinisikan sebagai penggunaan metode, teknik dan program edukasi dalam rangka memfasilitasi remisi atau mengurangi efek penyakit atau disabilitas. Terapi psikoedukasi tidak hanya mencakup memberikan pengetahuan. Selama sesi terapi dikembangkan strategi yang meningkatkan kemampuan dan meningkatkan fungsi pasien. Sesi-sesi psikoedukasi memberikan pengetahuan yang berhubungan dengan perjalanan penyakit individu dan penyembuhan dan pada efek yang melibatkan kognitif dan emosional pasien (Liza et al., 2019).

Psikoedukasi salah satunya adalah melatih untuk mempelajari aneka Life skills atau keterampilan hidup. Psikoedukasi dimaknai sebagai suatu usaha untuk mengembangkan keterampilan hidup melalui program terstruktur, yang meliputi keterampilan mendengarkan, kemampuan memecahkan masalah dan membuat rencana, kemampuan mengelola kecemasan, kemampuan menjalani aneka transisi kehidupan yang penting (Setiawati et al., 2019).

Psikoedukasi adalah suatu intervensi yang dapat dilakukan pada individu, keluarga, dan kelompok yang fokus pada mendidik partisipannya mengenai tantangan signifikan dalam hidup, membantu partisipan mengembangkan sumber-sumber dukungan dan dukungan sosial dalam menghadapi tantangan dan mengembangkan keterampilan coping (Walsh, 2010).

#### b. Spiritual

##### 1) Pengertian

Spiritualitas adalah keyakinan dalam hubungannya dengan Yang Maha Kuasa dan Maha Pencipta, dan seseorang yang percaya kepada Allah SWT sebagai Pencipta atau sebagai Maha Kuasa. Spiritualitas mengandung pengertian hubungan manusia dengan Tuhannya dengan menggunakan pendekatan seperti : sholat, puasa, zakat, haji, dzikir, do'a dan sebagainya (Hawari, 2002).

Aktivitas spiritual adalah kegiatan yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan spiritual guna mendekatkan diri kepada Yang Maha Kuasa demi mencari arti tujuan hidup (Gunarsa, 2009).

## 2) Pelaksanaan Terapi Spiritual

Menurut Hamadi (2011), terapi spiritual dapat dilakukan dengan beberapa cara antara lain :

### a) Berwudhu

Berwudhu merupakan sarana yang sangat efektif untuk mengatasi kelelahan dan kepenatan. Disamping itu wudhu juga dapat memberikan suntikan semangat baru bagi seseorang sehingga membuat seseorang menjadi energik, bergairah dan bersemangat. Seseorang yang benar-benar berwudhu dan melaksanakannya setiap hari dapat memberikan ketenangan, kedamaian, sehat dan dapat membuat seseorang terhindar dari stress dan depresi.

### b) Dzikir

Dzikir merupakan bentuk dari unsur spritual dan religiusitas. Dzikir sebagai salah satu cara mendekatkan diri pada Allah SWT dapat membentuk persepsi yang lain selain ketakutan, yakni keyakinan bahwa setiap stresor akan dapat di hadapi dengan baik dengan bantuan Allah (Rahman, 2020).

### 3. Media Video

#### a. Pengertian Media Video

Media berasal dari kata *mediu* yang berarti tengah, pengantar, perantara. Media juga diartikan sebagai wahana penyalur pesan. (Heinich, 2012), mengemukakan bahwa media adalah perantara yang mengantar 13 informasi antara sumber kepada penerima. Media pembelajaran meliputi alat yang secara fisik digunakan untuk menyampaikan isi materi pengajaran (Setiawati, 2008).

Video adalah seperangkat alat yang dapat memproyeksikan gambar bergerak yang merupakan panduan antara gambar dan suara membentuk karakter sama dengan obyek aslinya (Hujair, 2009). Video dapat menggambarkan suatu objek yang bergerak bersama-sama dengan suara alamiah atau suara yang sesuai. Video dapat menyajikan informasi, memaparkan proses, menjelaskan konsep-konsep yang rumit, dan mempengaruhi sikap (Kustandi & Sujipto, 2011).

#### b. Keuntungan Media Video

Menurut Majid (2010), beberapa keuntungan menggunakan media video antara lain :

- (1) Lebih menarik dan lebih mudah dipahami
- (2) Dengan video seseorang dapat belajar sendiri
- (3) Dapat di ulang pada bagian tertentu yang perlu lebih jelas
- (4) Dapat menampilkan sesuatu yang detail
- (5) Dapat dipercepat maupun diperlambat

- (6) Memungkinkan untuk membandingkan antara dua adegan berbeda diputar dalam waktu bersamaan
- (7) Dapat digunakan sebagai tampilan nyata dari suatu adegan, suatu situasi diskusi, dokumentasi, promosi suatu produk, interview, dan menampilkan satu percobaan yang berproses.

#### **4. Ibu Hamil Trimester III**

Kehamilan adalah serangkaian peristiwa yang diawali dengan konsepsi dan akan berkembang sampai menjadi fetus yang aterm dan diakhiri dengan proses persalinan. Kehamilan adalah peristiwa kodrati bagi perempuan, seorang perempuan akan mengalami perubahan dalam dirinya baik fisik maupun psikologis (Rahmawati & Wulandari, 2019). Kehamilan trimester III yaitu periode 3 bulan terakhir kehamilan yang dimulai pada minggu ke-28 sampai minggu ke-40 (Sukorini, 2017).

Pada wanita hamil trimester III akan mengalami perubahan Fisiologis dan psikologis yang disebut sebagai periode penantian (Rustikayanti, 2016). Menanti kehadiran bayinya sebagai bagian dari dirinya, wanita hamil tidak sabar untuk segera melihat bayinya. Saat ini juga merupakan waktu untuk mempersiapkan kelahiran dan kedudukan sebagai orang tua seperti terpusatnya perhatian pada kelahiran bayi.

Sejumlah ketakutan muncul pada trimester ke tiga, wanita mungkin merasa cemas terhadap kehidupan bayi dan kehidupannya sendiri (Istikhomah & Mumpuni, 2016). Seperti: apakah nanti bayinya lahir abnormal, membayangkan nyeri, kehilangan kendali saat persalinan,

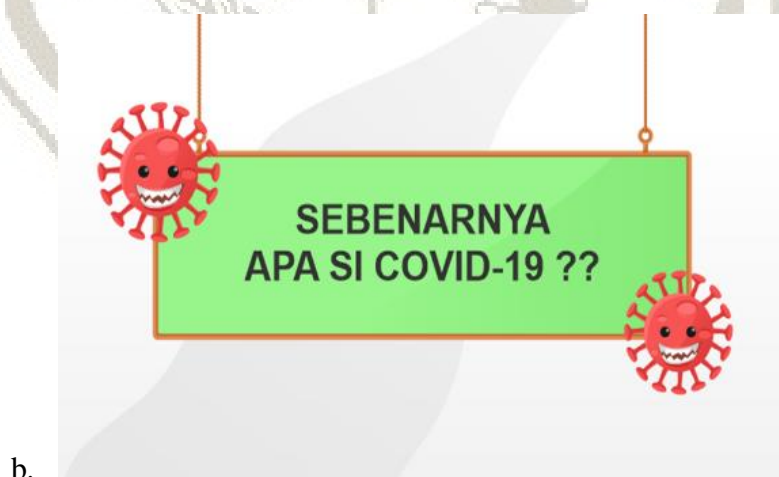
apakah dapat bersalin normal, apakah akan mengalami cedera pada vagina saat persalinan. Ibu juga mengalami proses duka lain ketika ibu mengantisipasi hilangnya perhatian dan hak istimewa khusus yang dirasakan selama hamil, perpisahan terhadap janin dalam kandungan yang tidak dapat dihindari, perasaan kehilangan karena uterusnya akan menjadi kosong secara tiba-tiba. Umumnya ibu dapat menjadi lebih bergantung pada orang lain dan lebih menutup diri karena perasaan rentannya yang merupakan gejala depresi ringan (Rudiyanti, 2019).

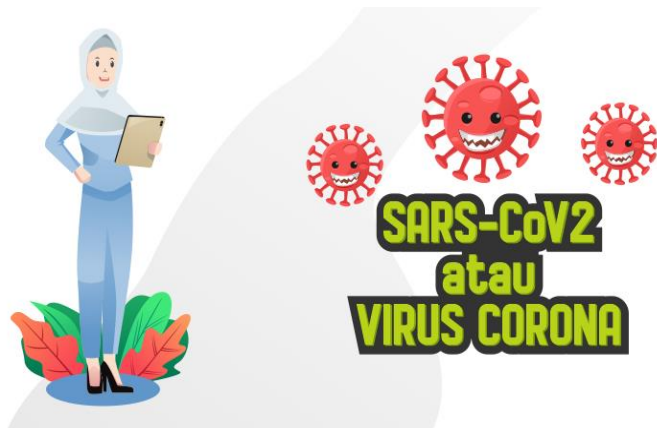
#### **5. Covid-19**

Covid-19 atau Coronavirus merupakan virus yang bisa menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia, virus corona pada manusia bisa menyebabkan infeksi pernafasan dari flu biasa hingga timbul penyakit yang lebih parah seperti *Middle East Respiratory* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Covid-19 adalah salah satu penyakit yang menular dan disebabkan oleh virus corona yang baru ditemukan di Wuhan, Cina, pada Desember 2019 dan sekarang menjadi pandemi di berbagai negara secara global (WHO, 2020).

## 6. Intervensi Psikoedukasi Spiritual

Video ini berisi psikoedukasi kecemasan yang terdiri dari 13 *scene*, *scene* pertama menampilkan judul video, *scene* kedua sampai kelima membahas tentang covid-19, *scene* keenam dan ketujuh membahas tentang kecemasan, *scene* kedelapan ilustrasi pemandangan disertai lantunan asmaul husna. Diharapkan media ini dapat memberikan ketenangan dan dapat menurunkan kecemasan.





c.



d.



e.



f.

KECEMASAN ADALAH KEKHAWATIRAN MENGENAI  
 SUATU PERISTIWA SESUATU YANG BURUK AKAN  
 SEGERA TERJADI DAN MENGANCAM PERKEMBANGAN  
 PADA DIRI INDIVIDU DISERTAI KELUHAN  
 FISIK DAN PSIKOLOGIS

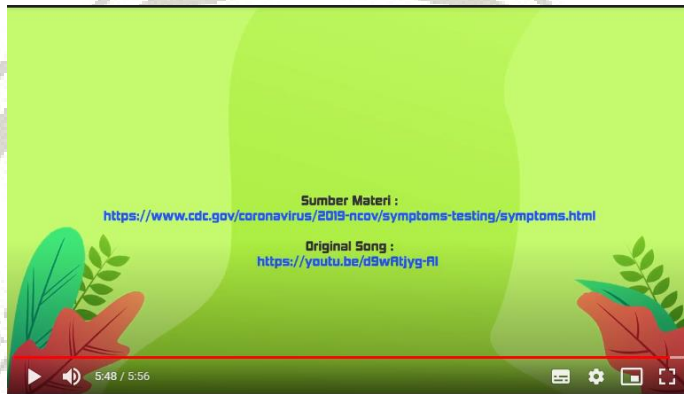
g.



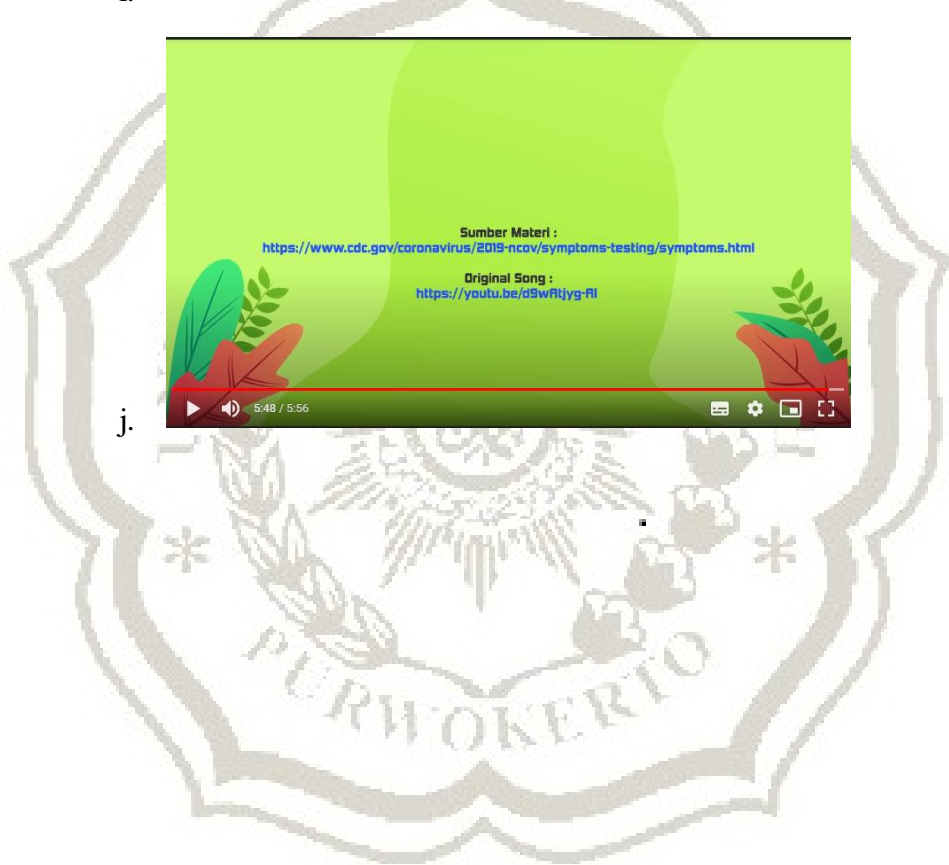
h.



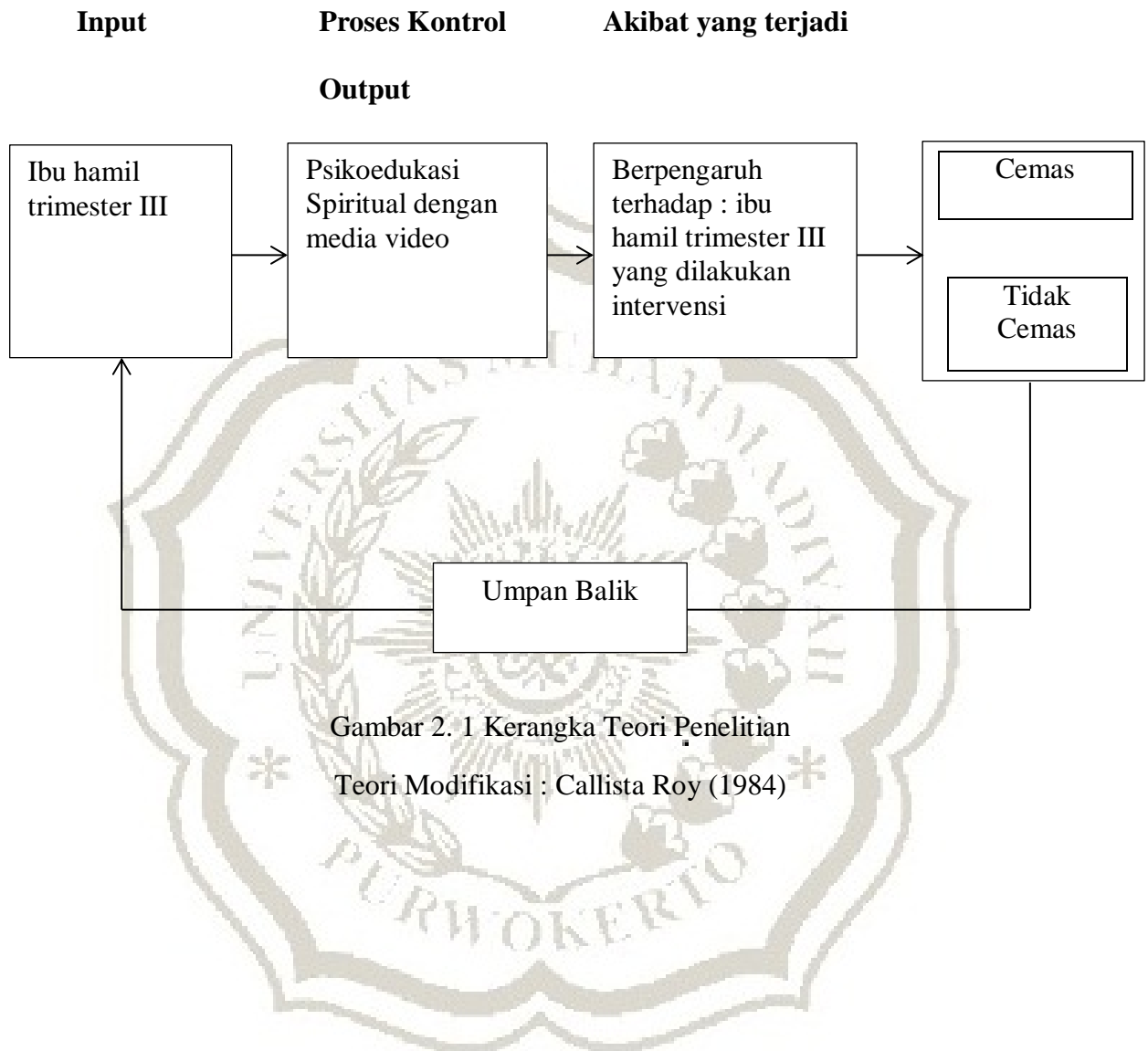
i.



j.



### C. Kerangka Teori Penelitian



Gambar 2. 1 Kerangka Teori Penelitian  
Teori Modifikasi : Callista Roy (1984)

## D. Kerangka Konsep dan Hipotesis Penelitian

### 1. Kerangka Konsep



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep Penelitian

### 2. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu :

Ha: Ada pengaruh intervensi psikoedukasi spiritual dengan media video terhadap kecemasan ibu hamil trimester III dimasa pandemi covid-19 Di Wilayah Kerja Puskesmas Paduraksa Pematang.

Ho : Tidak ada pengaruh intervensi psikoedukasi spiritual dengan media video terhadap kecemasan ibu hamil trimester III dimasa pandemi covid-19 Di Wilayah Kerja Puskesmas Paduraksa Pematang.