

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Teori Teori

1. Teori Kehamilan

a. Pengertian Kehamilan

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang terjadi setelah adanya pembuahan sel telur oleh sperma. Kehamilan dimulai dari konsepsi hingga kelahiran, dengan masa kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dapat dihitung dari hari pertama haid terakhir (Karjatin, 2019). Selama proses tumbuh kembang kehamilan, terjadi perubahan fisik dan mental dari ibu hamil. Perubahan ini disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon progesteron dan estrogen. Ini adalah hormon wanita yang ada di tubuh ibu sejak masa kehamilan. (Afni et al., 2024)

Kehamilan merupakan proses reproduksi yang memerlukan perawatan khusus untuk memastikannya berjalan lancar. Kehamilan melibatkan kehidupan ibu dan janin. (Pipit, 2020)

b. Kategori Kehamilan Berdasarkan Jumlah Kehamilan

1) Primigravida

Kehamilan primigravida merujuk pada kehamilan pertama yang dialami oleh seorang wanita. Istilah "primigravida" berasal dari bahasa Latin, di mana "primi" berarti pertama dan "gravidus" berarti hamil.

Kehamilan pertama biasanya menjadi pengalaman yang lebih baru dan cenderung disertai dengan banyak rasa penasaran dan ketakutan bagi ibu hamil. (Sariningsih, 2019).

2) Multigravida

Multigravida adalah istilah medis yang merujuk pada wanita yang telah mengalami kehamilan lebih dari satu kali. Multigravida adalah seorang wanita yang sudah pernah hamil lebih dari satu kali dan memiliki pengalaman kehamilan sebelumnya. (Wardana et al., 2021)

3) Grandemultigravida

Grandemultigravida adalah istilah medis yang merujuk pada wanita yang telah mengalami lima kali kehamilan atau lebih. Kehamilan pada wanita grandemultigravida dikategorikan sebagai kehamilan berisiko tinggi karena dapat meningkatkan kemungkinan komplikasi selama kehamilan dan persalinan (Puteri Ariska et al., 2022).

c. Perubahan Fisiologis Ibu Hamil

Pada saat kehamilan, tubuh ibu mengalami sejumlah perubahan fisiologis untuk mendukung tumbuh kembang janin. Berikut perubahan fisiologis ibu hamil (Karjatin, 2019):

1) Perubahan Sistem Reproduksi:

- a) Uterus: Pada awal kehamilan, ukuran uterus akan meningkat. Pada usia kehamilan sekitar 12-14 minggu, uterus sudah dapat diraba di atas simfisis pubis. Pada trimester kedua dan ketiga, uterus akan

semakin membesar, mencapai rongga perut dan mendesak organ-organ di sekitarnya.

- b) Serviks: Serviks akan menjadi lebih lunak dan lebih banyak mengeluarkan lendir akibat respon rangsangan oleh progesterone dan estosteron. Selain itu, akan terjadi perubahan warna menjadi biru atau ungu akibat peningkatan aliran darah.

2) Perubahan Kardiovaskular:

- a) Peningkatan aliran darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi bagi janin menyebabkan peningkatan volume darah (Hemodilusi) sekitar 40-50%. Denyut jantung ibu juga bisa meningkat antara 10-15 denyut per menit.
- b) Munculnya edema, varises vena dan vulva, hemoroid akibat tekanan pada iliaka dan vena cava inferior oleh uterus menyebabkan tekanan vena meningkat dan kurangnya aliran darah ke kaki.

3) Perubahan Sistem Pernapasan:

Kapasitas tidal meningkat 30-40% untuk memenuhi kebutuhan oksigen tubuh ibu dan janin. Hal ini dapat dikarenakan peningkatan konsumsi oksigen 15-20%

4) Perubahan Sistem Pencernaan :

- a) Hormon kehamilan, terutama progesteron, menyebabkan penurunan motilitas usus, yang dapat memicu konstipasi.

- b) Mual dan muntah, yang biasa dikenal sebagai morning sickness, sering dialami pada trimester pertama diakibatkan karena hormon human chorionic gonadotropin (HCG) yang meningkat.

5) Perubahan Sistem Endokrin:

Terjadinya inkontinensia atau kurangnya kontrol kandung kemih akibat penurunan tonus otot dasar panggul dan penurunan tekanan akibat penambahan berat isi uterus.

d. Perubahan Psikologis Ibu Hamil

Kehamilan pertama seringkali memunculkan perubahan emosional yang signifikan. Beberapa perubahan emosional yang umum terjadi pada wanita hamil terutama meliputi:

1) Kecemasan dan Ketidakpastian:

Kehamilan pertama seringkali disertai kecemasan mengenai kesehatan janin, proses persalinan, dan masa depan peran sebagai ibu. Rasa cemas ini wajar, mengingat belum adanya pengalaman sebelumnya.

2) Perubahan Mood:

Fluktuasi hormon dapat menyebabkan perubahan mood yang cukup dramatis. Wanita hamil primigravida seringkali merasa lebih sensitif, mudah tersinggung, atau bahkan tertekan.

3) Kebahagiaan dan Kegembiraan :

Kehamilan pertama membawa kebahagiaan dan rasa kagum terhadap perubahan tubuh dan perkembangan janin. Perasaan ini sering

kali menjadi lebih kuat pada trimester kedua setelah gejala awal kehamilan mereda.

4) Keterikatan Emosional dengan Janin :

Seiring berjalannya waktu, ibu mulai merasakan keterikatan yang lebih kuat dengan janin, terutama setelah mendengar detak jantung janin atau merasakan gerakan janin pertama kali pada trimester kedua. (Hastanti et al., 2021).

e. Komplikasi yang Dapat Terjadi pada Kehamilan

Berikut beberapa komplikasi mungkin terjadi pada kehamilan (Karjatin, 2019):

1) Preeklampsia

Kondisi yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah atau hipertensi. Preeklampsia dapat mengancam nyawa baik ibu maupun janin jika tidak ditangani dengan baik.

2) Hiperemesis Gravidum

Hiperemesis Gravidum adalah mual muntah yang berlebihan selama kehamilan dan dapat mengakibatkan dehidrasi. Hal ini dapat disebabkan oleh peningkatan tingkat estrogen dan karena alasan psikologis akibat respon kehamilan.

3) Plasenta Previa

Plasenta previa adalah kondisi kehamilan di mana plasenta (organ yang menyuplai makanan dan oksigen ke janin) terletak di bagian bawah

rahim dan menutupi sebagian atau seluruh serviks (leher rahim). Hal ini dapat menyebabkan perdarahan hebat selama kehamilan atau persalinan.

2. Fear of Childbirth (Ketakutan Menghadapi Persalinan)

a. Pengertian

Fear of childbirth atau ketakutan terhadap proses persalinan merujuk pada kecemasan atau rasa takut yang dialami oleh perempuan hamil akan proses melahirkan. Perasaan takut ini dapat berupa ketakutan terhadap rasa sakit, kemungkinan komplikasi, atau ketidakpastian mengenai proses persalinan itu sendiri. Ketakutan ini dapat berujung pada pengalaman trauma atau mengarah pada keinginan untuk menghindari persalinan secara alami, sehingga banyak yang memilih untuk menjalani operasi caesar tanpa indikasi medis yang jelas. *Fear of childbirth* bukan hanya masalah fisik, tetapi juga dapat mencakup faktor psikologis dan sosial yang memengaruhi persepsi seorang ibu terhadap persalinan. Ketakutan ini dapat dimulai sejak kehamilan, bahkan sebelum memasuki tahap persalinan itu sendiri. (Bhatia & Jhanjee, 2012).

b. Faktor Penyebab

Menurut (Demšar et al., 2018) terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi timbulnya *fear of childbirth*. Faktor-faktor ini dapat dibagi menjadi beberapa kategori :

- 1) Faktor Fisik

Rasa sakit yang berhubungan dengan kontraksi dan proses melahirkan seringkali menjadi sumber utama ketakutan. Banyak perempuan yang khawatir akan rasa sakit yang intens selama persalinan dan bagaimana menghadapinya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pengalaman melahirkan sebelumnya, seperti kelahiran yang menyakitkan atau traumatis, dapat meningkatkan tingkat kecemasan untuk kehamilan selanjutnya.

2) Faktor Psikologis

Pengalaman emosional yang pernah dialami sebelumnya, seperti trauma persalinan atau ketidakpastian mengenai proses kelahiran, bisa memperburuk rasa takut. Faktor psikologis ini juga dipengaruhi oleh persepsi tentang kontrol dan kesiapan mental menghadapi persalinan. Tingkat kecemasan ini bisa lebih tinggi pada ibu hamil yang memiliki riwayat depresi atau gangguan kecemasan.

3) Faktor Sosial dan Budaya

Harapan sosial dan budaya terhadap peran seorang ibu juga dapat menambah kecemasan. Tekanan sosial untuk melahirkan secara "sukses" atau sesuai standar tertentu, seperti melahirkan secara normal, bisa menambah beban psikologis. Selain itu, kurangnya dukungan sosial atau informasi yang tidak memadai mengenai proses persalinan dapat memperburuk ketakutan ini.

4) Faktor Lingkungan

Kondisi fisik dan emosional lingkungan rumah sakit atau tempat melahirkan juga berperan. Ketidaknyamanan dengan fasilitas atau interaksi dengan tenaga medis yang tidak mendukung dapat menambah kecemasan pada ibu hamil.

Faktor penyebab terjadinya *Fear of Childbirth* atau ketakutan melahirkan lainnya menurut (Roosevelt, 2015) adalah :

- a) Kurangnya pengetahuan tentang proses persalinan
- b) Usia ibu muda
- c) Pendidikan rendah
- d) Status sosial ekonomi rendah
- e) Tekanan psikologis sebelum kehamilan
- f) Sejarah pelecehan seksual
- g) Rendah diri
- h) Takut akan rasa sakit
- i) Perasaan rentan
- j) Masalah psikologis pada kehamilan saat ini
- k) Kurangnya dukungan social
- l) Sejumlah besar pemicu stres harian
- m) Kelahiran operatif sebelumnya
- n) Hasil obstetri yang merugikan sebelumnya

c. Klasifikasi

Klasifikasi *fear of childbirth* (FOC) atau *tokophobia* yang bisa disebut juga ketakutan menghadapi persalinan menurut (Trisanti & Nurwati, 2022) diklasifikasikan menjadi 2 kategori yakni primer dan sekunder :

1) *Fear of childbirth* Primer

Ketakutan terhadap persalinan yang muncul pada ibu hamil pada kehamilan pertamanya dan akan melahirkan.

2) *Fear of childbirth* sekunder

Ketakutan terhadap persalinan yang dialami ibu hamil karena trauma atau pengalaman buruk saat persalinan sebelumnya.

d. Gejala dan Dampak

Gejala dari *fear of childbirth* dapat bervariasi pada setiap individu. Beberapa gejala umum yang sering ditemui antara lain (Rublein & Muschalla, 2022):

- 1) Kecemasan atau ketegangan yang meningkat menjelang hari persalinan
- 2) Gangguan tidur atau mimpi buruk yang berhubungan dengan proses persalinan
- 3) Ketakutan berlebihan terhadap rasa sakit dan komplikasi medis
- 4) Keengganan untuk berbicara tentang persalinan atau menghindari informasi yang berhubungan dengan kelahiran

Jika tidak ditangani dengan baik, *fear of childbirth* dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap proses persalinan itu sendiri.

Dampak fisik dan psikologis yang dapat timbul antara lain:

1) Persalinan yang lebih lama dan lebih rumit

Ketakutan dapat menyebabkan ketegangan otot dan stres pada ibu, yang bisa menghambat proses persalinan. Hal ini bisa berujung pada komplikasi yang lebih besar dan kebutuhan akan intervensi medis, seperti operasi caesar.

2) Dampak psikologis jangka panjang

Ketakutan yang tidak terkelola dengan baik bisa menyebabkan trauma pasca-persalinan, yang berpengaruh pada ikatan ibu dengan bayi dan kesejahteraan mental ibu. Gangguan kecemasan dan depresi setelah melahirkan seringkali ditemukan pada ibu yang mengalami *fear of childbirth* yang tidak ditangani.

3) Keinginan untuk melakukan caesar elektif

Banyak perempuan yang merasa takut dengan persalinan normal dan memilih untuk menjalani operasi caesar sebagai alternatif meskipun tidak ada indikasi medis yang jelas.(Gerges et al., 2024).

e. Penanganan

Menangani *fear of childbirth* melibatkan pendekatan multidisipliner yang melibatkan dukungan medis, psikologis, dan sosial. Beberapa intervensi yang dapat dilakukan antara lain:

1) Pendidikan Persalinan

Memberikan informasi yang tepat dan terpercaya tentang proses persalinan dapat membantu ibu hamil merasa lebih siap dan mengurangi rasa takut. Program pendidikan persalinan yang dilakukan sebelum melahirkan terbukti dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

2) Dukungan Psikologis

Konseling psikologis atau terapi kognitif-perilaku dapat membantu ibu hamil mengelola kecemasan mereka. Terapi ini berfokus pada mengidentifikasi dan mengubah pemikiran negatif terkait persalinan.

3) Dukungan Sosial

Dukungan dari pasangan, keluarga, dan tenaga medis yang empatik dapat memberikan rasa aman dan mengurangi ketakutan. Terutama bagi mereka yang merasa takut akan ketidakpastian atau rasa sakit selama persalinan, dukungan yang positif sangat penting.

4) Teknik Relaksasi

Teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, meditasi, atau hipnosis dapat membantu mengurangi kecemasan dan mempersiapkan tubuh untuk menghadapi persalinan (Rondung et al., 2016).

f. Pengukuran Tingkat Fear of Childbirth

Pengukuran tingkat *Fear of Childbirth* atau ketakutan menghadapi persalinan dapat menggunakan Wijma Delivery Expectancy/ Experience Questionnaire (W-DEQ) versi A. Kuesioner W-DEQ versi A diciptakan dan dikembangkan karena belum adanya alat pengukuran yang memadai untuk menilai kondisi psikologis pada ibu hamil menilai fear of childbirth ini. Kuesioner ini telah digunakan pada sejumlah studi kontrol, kasus dan randomized controlled trial (RCT) untuk mengukur FOC (Astuti & Kao, 2022).

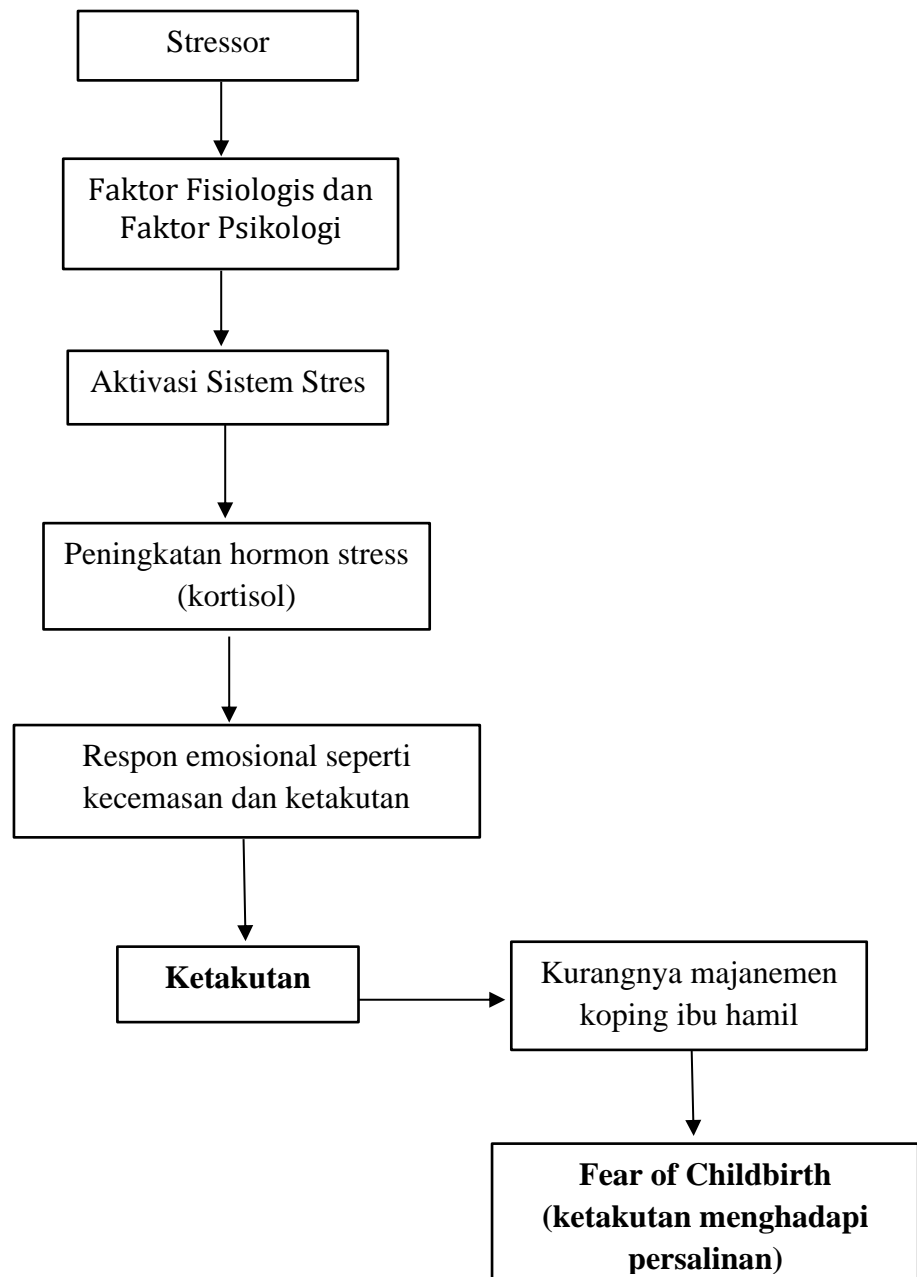
Kuesioner ini berisi 33 pertanyaan yang dibagi ke dalam 6 kategori yaitu:

- 1) Perasaan wanita terkait persalinan dan kehamilan secara keseluruhan (pertanyaan ke-1 dan 2)
- 2) Harapan wanita terkait hasil proses persalinan (pertanyaan 3-18)
- 3) Perasaan yang diharapkan selama persalinan (pertanyaan 19-24)
- 4) Peristiwa yang diharapkan bisa terjadi saat persalinan yang paling intens (pertanyaan 25-27)
- 5) Bayangan atau imajinasi tentang perasaannya ketika melahirkan bayi (pertanyaan 28-31)
- 6) Mengidentifikasi apakah wanita mempunyai bayangan akan sesuatu yang dapat terjadi pada bayinya selama proses persalinan (pertanyaan 32-33).

Kuesioner ini memakai skala likert 6 poin dari 0 sampai 5. Berdasarkan skala tersebut, poin 0 menunjukkan ibu tidak merasakan

perasaan tersebut yang ditanyakan dalam kuesioner sedangkan poin 5 menunjukkan ibu sangat merasakan perasaan yang ditanyakan dalam kuesioner.(Astuti & Kao, 2022) Item dengan pertanyaan yang dirumuskan secara positif diberi skor terbalik (Pallant et al., 2016). Keseluruhan skor pada kuesioner ini adalah 165 dengan klasifikasi sebagai berikut (Astuti & Kao, 2022; Ortega-Cejas et al., 2021) :

- 1) Skor ≤ 37 , menunjukkan tingkat fear of childbirth yang rendah
- 2) Skor 38-65, menunjukkan tingkat fear of childbirth yang sedang
- 3) Skor 66-84, menunjukkan tingkat fear of childbirth yang tinggi
- 4) Skor 85-99, menunjukkan tingkat fear of childbirth yang sangat tinggi
- 5) Skor ≥ 100 , menunjukkan tingkat fear of childbirth yang ekstrem.



Gambar 1 Pathway Ketakutan Menghadapi Persalinan (Fear of Childbirth)

3. Self Compassion

a. Definisi

Self compassion (belas kasih terhadap diri sendiri) adalah konsep yang merujuk pada kemampuan seseorang untuk menunjukkan kebaikan, perhatian, dan pemahaman terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan atau kegagalan. *Self compassion* sebagai sikap yang melibatkan tiga komponen utama: kebaikan terhadap diri sendiri (self-kindness), kesadaran akan pengalaman manusiawi yang bersifat universal (common humanity), dan perhatian terhadap pengalaman internal dengan cara yang tidak menghakimi (mindfulness). (K. Neff, 2023)

Self compassion berbeda dengan konsep pengasihian diri yang berfokus pada pemberian penghargaan berlebihan pada diri sendiri. Sebaliknya, *self compassion* mengarah pada cara yang lebih seimbang dalam menghadapi kegagalan atau kesulitan, dengan tetap menunjukkan kasih sayang dan perhatian tanpa terlalu keras menghakimi atau merendahkan diri. (Edy, 2022)

Self compassion berhubungan positif dengan berbagai dimensi kesejahteraan, seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, dan pengelolaan stres. *Self compassion* membantu individu untuk tidak terlalu keras pada diri mereka sendiri saat menghadapi kesulitan dan kegagalan. Hal ini dapat memperkuat daya tahan mental, meningkatkan penerimaan diri, dan memungkinkan individu untuk belajar dari pengalaman negatif, daripada terjebak dalam perasaan bersalah atau rendah diri

Selain itu, *self compassion* juga berperan dalam mengurangi perasaan cemas dan depresi. Individu yang lebih penuh belas kasih terhadap diri sendiri tidak mudah terperangkap dalam siklus perasaan negatif yang berlarut-larut dan cenderung memiliki cara yang lebih sehat untuk mengatasi tekanan hidup. (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019)

b. Komponen

1) Self-Kindness (Kebaikan terhadap Diri Sendiri)

Komponen ini merujuk pada sikap yang lembut dan penuh perhatian terhadap diri sendiri ketika menghadapi tantangan atau kesulitan. Hal ini melibatkan cara seseorang mengelola penderitaan pribadi dengan berusaha menghibur diri dan memperlakukan diri dengan kasih sayang, bukan dengan kritik atau kebencian.

2) Common Humanity (Kemanusiaan yang Sama)

Komponen ini mengacu pada pemahaman bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusia yang universal. Ketika seseorang mengalami kesulitan atau kegagalan, mereka mengakui bahwa perasaan tersebut adalah bagian dari pengalaman hidup manusiawi dan bukanlah sesuatu yang unik atau memalukan. Ini mengurangi rasa isolasi dan mengingatkan individu bahwa mereka tidak sendirian dalam penderitaan mereka.

3) Mindfulness (Kewaspadaan atau Kesadaran Penuh)

Mindfulness dalam konteks *self compassion* berarti kemampuan untuk mengamati dan menerima perasaan, pikiran, atau pengalaman

negatif tanpa berlebihan menilai atau mencoba melarikan diri darinya. Dengan mindfulness, seseorang bisa lebih objektif dalam menilai situasi sulit, tanpa terjebak dalam siklus kritik diri atau penghindaran. (K. Neff, 2023)

c. Manfaat

Dalam buku "Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself" Oleh (K. D. Neff, 2015) *self compassion* memiliki banyak manfaat yang mendalam bagi kesehatan mental, emosional, dan fisik. Berikut beberapa manfaat utama *self compassion* :

1) Mengurangi Stres, Ketakutan dan Kecemasan

Self compassion membantu mengurangi stress, ketakutan dan kecemasan dengan mendorong sikap penerimaan terhadap diri sendiri, terutama dalam situasi sulit. Dengan bersikap lembut pada diri sendiri, dapat menghadapi tantangan tanpa terjebak dalam kritik diri yang berlebihan.

2) Meningkatkan Kesejahteraan Emosional

Seseorang yang penuh belas kasih terhadap dirinya cenderung memiliki hubungan emosional yang lebih sehat dan lebih mampu menghadapi emosi negatif seperti rasa malu, rasa bersalah, ketakutan berlebihan atau kekecewaan tanpa membiarkannya mendominasi.

3) Mendorong Motivasi Sehat

Self compassion memberikan dorongan untuk memperbaiki diri dengan cara yang positif dan tidak merusak. Hal tersebut membantu seseorang belajar dari kesalahan tanpa merasa tertekan atau putus asa.

4) Mengurangi Perasaan Kesepian dan Isolasi

Self compassion mengajarkan bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusia yang universal. Dengan memahami ini, seseorang dapat merasa lebih terhubung dengan orang lain dan tidak merasa sendirian dalam perjuangan mereka.

5) Meningkatkan Resiliensi

Orang yang memiliki *self compassion* lebih mampu bangkit kembali dari kegagalan atau kesulitan karena mereka memperlakukan diri mereka sendiri dengan kebaikan dan pengertian, serta tidak memperburuk situasi dengan kritik diri.

6) Meningkatkan Hubungan dengan Orang Lain

Dengan bersikap lebih penuh kasih kepada diri sendiri, seseorang cenderung menunjukkan empati dan pengertian yang lebih besar kepada orang lain. Ini memperbaiki hubungan interpersonal dan membangun koneksi yang lebih sehat.

d. Intervensi

1. Compassion-Focused Therapy (Terapi Berfokus pada Kasih Sayang)

Salah satu pendekatan terapi meningkatkan rasa welas asih pada diri sendiri adalah terapi yang berfokus pada welas asih. CFT meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang reaksi emosional otomatis. Prinsip-prinsip utama CFT melibatkan membantu orang untuk memberikan kehangatan dan kasih sayang pada diri sendiri. CFT efektif dalam meningkatkan rasa kasih sayang terhadap diri sendiri dan dalam mengobati individu dengan berbagai macam kondisi klinis, seperti gangguan makan, kecemasan sosial, nyeri persisten, dan skizofrenia.

Teknik-teknik CFT meliputi pelatihan kesadaran, visualisasi, respons kognitif penuh kasih sayang, dan terlibat dalam perilaku dan kebiasaan terbuka yang penuh kasih sayang pada diri sendiri. Pemahaman terhadap diri mereka sendiri dengan memotivasi mereka untuk peduli terhadap kesejahteraan mereka sendiri dan membantu mereka menjadi peka terhadap kebutuhan mereka sendiri, menoleransi tekanan pribadi, dan mengurangi kecenderungan menghakimi diri sendiri. Meskipun CFT adalah jenis terapi individu, terkadang dipraktikkan dalam format terapi kelompok terbatas waktu, yang dapat bervariasi lamanya dari 4 hingga 16 minggu.

2. Mindful Self-Compassion

Mengembangkan welas asih yang lebih besar untuk diri sendiri dan orang lain, sekaligus meningkatkan mindfulness sebagai dasar untuk

welas asih terhadap diri sendiri. MSC menyebabkan peningkatan yang signifikan dalam belas kasih terhadap diri sendiri, perhatian, belas kasih terhadap orang lain, dan kepuasan hidup, dan penurunan dalam depresi, kecemasan, dan stres.

MSC adalah program dengan 8 Sesi. (Germer & Neff, 2013) Program MSC mengajarkan berbagai macam meditasi (misalnya, cinta kasih, pernapasan kasih sayang) dan praktik informal untuk digunakan dalam kehidupan sehari-hari kehidupan (misalnya, sentuhan yang menenangkan, menulis surat yang penuh kasih sayang pada diri sendiri). (Neff, K. D. & Germer, 2017)

e. Exercise (Latihan)

Dalam buku "Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself" Oleh (K. D. Neff, 2015) ada beberapa latihan dari *self compassion* :

1) Self-Compassion

Latihan ini dirancang untuk memberikan kenyamanan kepada diri sendiri saat menghadapi kesulitan.

Langkah-langkah:

a) Kewaspadaan atau Kesadaran Penuh (Mindfulness).

Hal ini terutama melibatkan kesadaran terhadap emosi menyakitkan yang muncul karena penilaian diri sendiri atau keadaan sulit. Tulis tentang apa yang Anda rasakan: sedih, malu,

takut, tertekan, dan sebagainya. Saat Anda menulis, cobalah untuk menerima dan tidak menghakimi pengalaman Anda, tidak meremehkannya atau membuatnya terlalu dramatis. (Misalnya, "Saya frustrasi karena dia sangat lambat. Saya menjadi marah, bereaksi berlebihan, dan merasa bodoh setelahnya.")

- Akui bahwa Anda sedang mengalami masa sulit, misalnya:

"Ini saat yang berat bagi saya."

b) Ingat bahwa Anda tidak sendirian (Common Humanity).

Tuliskan cara-cara di mana pengalaman Anda terhubung dengan pengalaman manusia yang lebih luas. Ini mungkin termasuk mengakui bahwa menjadi manusia berarti tidak sempurna, dan bahwa semua orang memiliki pengalaman semacam ini.

- Katakan pada diri sendiri:

"Semua orang mengalami rasa sakit. Ini adalah bagian dari menjadi manusia."

c) Berikan kebaikan pada diri sendiri (Self-Kindness).

Tuliskan kata-kata penghiburan yang baik dan penuh pengertian untuk diri sendiri. Beri tahu diri sendiri bahwa Anda peduli pada diri sendiri, dengan menggunakan nada yang lembut dan meyakinkan.

- Letakkan tangan di dada atau peluk diri sendiri dan ucapkan:

"Saya pantas mendapatkan perhatian dan kasih sayang."

2) Menulis Surat untuk Diri Sendiri

Latihan ini membantu Anda berlatih berbicara dengan penuh kasih kepada diri sendiri.

Langkah-langkah:

- a) Bayangkan Anda sedang berbicara dengan teman yang sedang menghadapi situasi yang sama dengan Anda.
- b) Tulis surat kepada diri Anda seolah-olah Anda adalah teman tersebut. Gunakan nada yang lembut, penuh pengertian, dan mendukung.
- c) Bacalah surat tersebut dengan keras dan rasakan dukungan yang Anda berikan kepada diri sendiri.

3) Menghadapi Kritik Diri dengan Kasih Sayang

Latihan ini bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif menjadi lebih membangun.

Langkah-langkah:

- a) Identifikasi kata-kata yang biasa Anda gunakan untuk mengkritik diri sendiri.
- b) Tulis ulang kritik tersebut dengan nada yang lebih mendukung.

Contoh:

- Kritik: "Saya gagal lagi. Saya tidak pernah bisa melakukan sesuatu dengan benar."
- Kasih sayang: "Saya melakukan yang terbaik yang saya bisa, dan itu sudah cukup."

4) Meditasi Self-Compassion

Latihan meditasi ini membantu Anda menenangkan diri dengan kasih sayang. Langkah-langkah:

- a) Duduklah dengan nyaman dan fokus pada napas Anda.
- b) Saat pikiran negatif muncul, sadari pikiran tersebut tanpa menolak atau menghakiminya.
- c) Ucapkan afirmasi seperti:
 - "Semoga saya bahagia."
 - "Semoga saya bebas dari penderitaan."

5) Mengidentifikasi dan Memenuhi Kebutuhan Diri

Latihan ini mengajarkan Anda untuk mendengarkan kebutuhan emosional, fisik, dan mental Anda. Langkah-langkah:

- a) Tanyakan pada diri sendiri:
 - "Apa yang saya butuhkan saat ini untuk merasa lebih baik?"
- b) Lakukan sesuatu untuk memenuhi kebutuhan tersebut, misalnya istirahat, berbicara dengan seseorang, atau melakukan aktivitas yang menyenangkan.

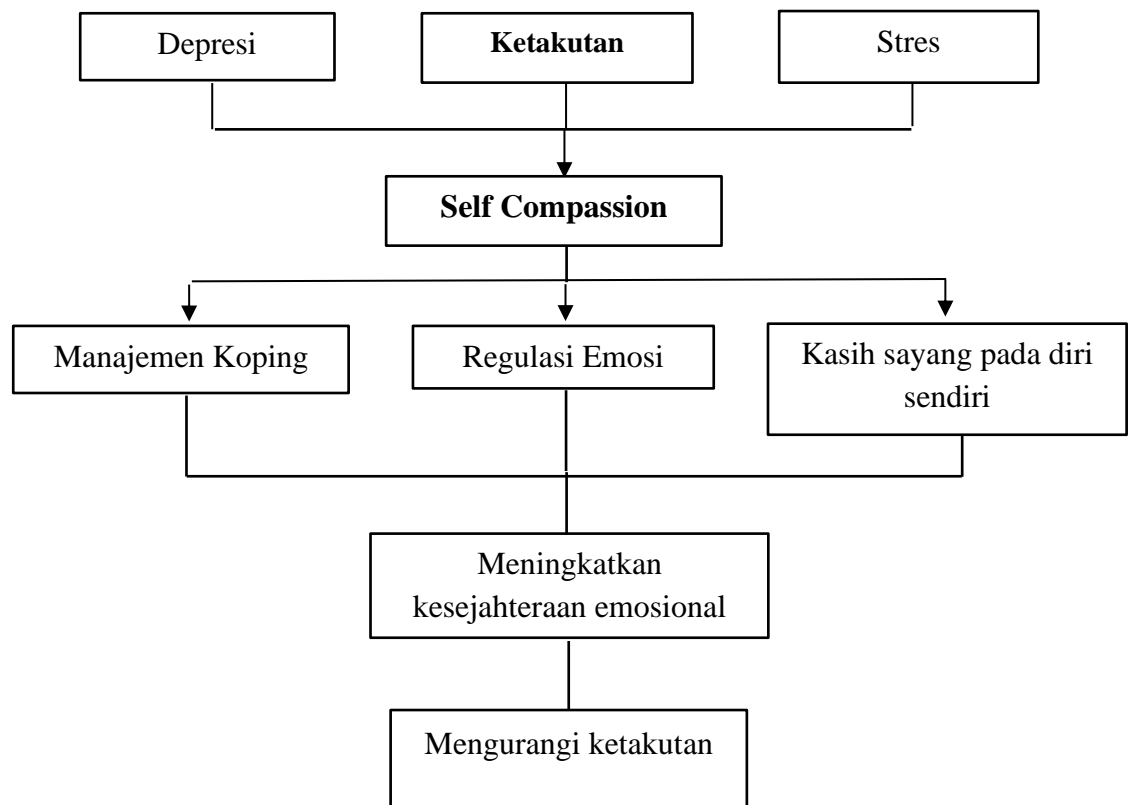
6) Pelukan Diri

Sentuhan fisik bisa memberikan rasa aman dan kenyamanan. Langkah-langkah:

- a) Letakkan tangan di dada atau berikan pelukan pada diri sendiri.
- b) Rasakan sensasi hangat dari sentuhan tersebut sambil berkata:
"Saya di sini untuk diri saya sendiri"

7) Jurnal Self-Compassion

Membuat jurnal rasa syukur setiap hari adalah salah satu cara terbaik dan paling dapat diandalkan untuk meningkatkan kebahagiaan, menyisihkan waktu tertentu untuk menulis tentang hadiah, kebaikan, kejutan yang menyenangkan, dan momen momen baik setiap hari, serta hal-hal yang memberi Anda kegembiraan dalam hidup secara umum. Latihan menulis ini membantu Anda merefleksikan pengalaman dengan sudut pandang yang lebih penuh kasih.



Gambar 2 Pathway Self Compassion

4. Eight 'Cs' of caring

Peran perawat dalam pemberian perawatan fisik, emosional, psikologis, dan spiritual kepada individu dan keluarganya menggunakan Delapan C, dimana salah satunya yaitu compassion yang sejalan dengan intervensi *self compassion*. Masing-masing dari Delapan C dalam perawatan didefinisikan dan dibahas dalam kaitannya dengan penerapannya pada peran perawat dalam merawat pasien. (Pusari, 2016)

a. *Compassion* (Kasih Sayang)

Perawat menunjukkan empati dan kasih sayang kepada pasien dan keluarga, Mengerti dan menghargai perasaan dan kebutuhan pasien.

b. *Competence* (Kompetensi)

Perawat menunjukkan kemampuan dan keahlian dalam memberikan perawatan. Menggunakan pengetahuan dan keterampilan untuk memberikan perawatan yang efektif.

c. *Confidence* (Percaya Diri)

Perawat membangun kepercayaan pasien dan keluarga terhadap perawat. Menunjukkan kepercayaan diri dalam memberikan perawatan.

d. *Conscience* (Hati Nurani)

Perawat yang peduli akan meningkatkan pengetahuan tentang pemahaman moral yang lebih dalam

e. *Commitment* (Komitmen)

Komitmen perawat terhadap profesi dan pasien dapat mempengaruhi kualitas perawatan dan kepuasan pasien

f. *Courage* (Keberanian)

Keberanian perawat dapat mempengaruhi kemampuan mereka dalam menghadapi situasi yang sulit dan membuat keputusan yang tepat.

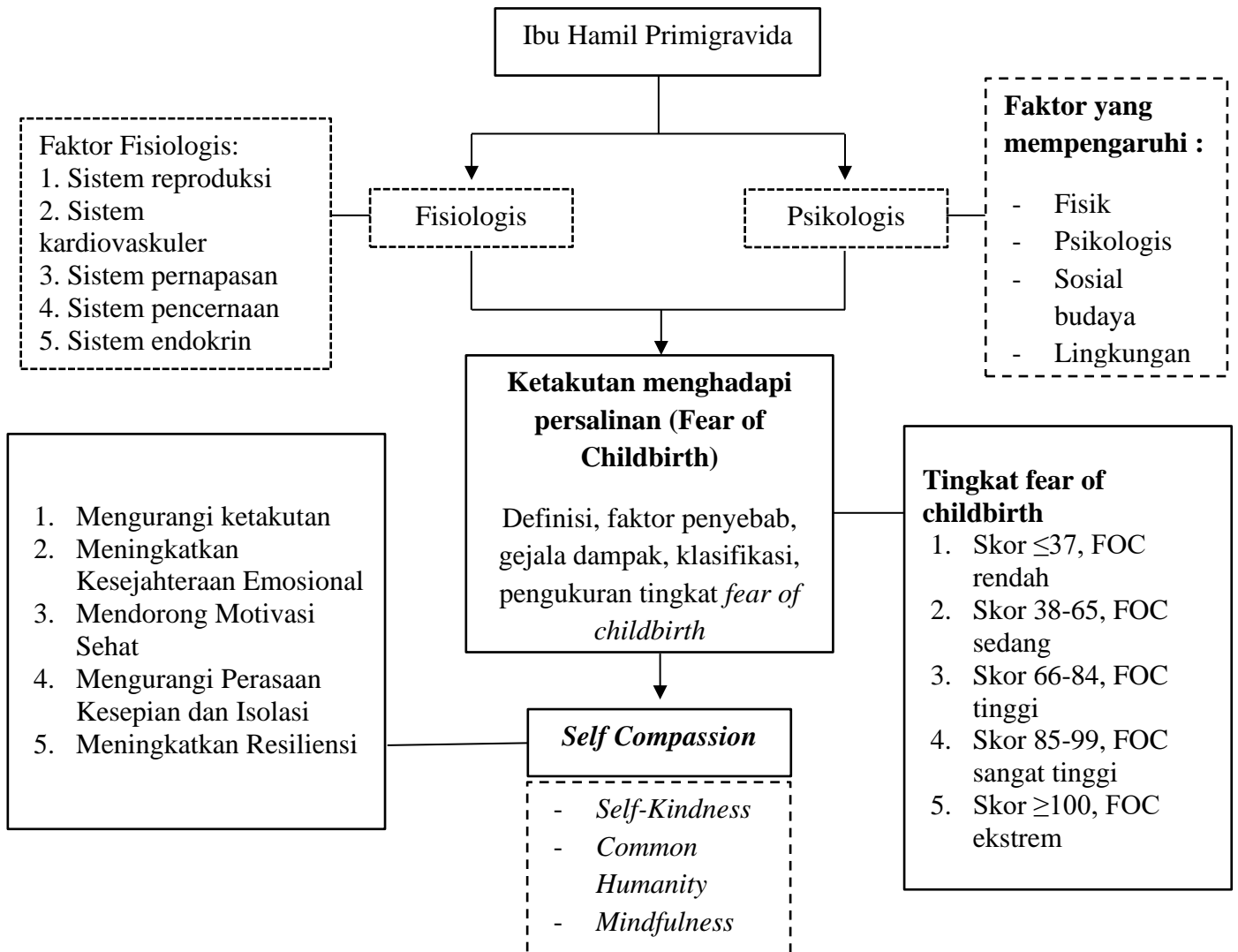
g. *Culture* (Budaya)

Kemampuan perawat untuk memahami dan menghormati budaya pasien. Perawat memberikan perawatan bagi mereka yang berasal dari budaya yang berbeda

h. *Communication* (Komunikasi)

Perlu adanya komunikasi efektif antara perawat, pasien, dan keluarga.

B. Kerangka Teori



Gambar 3 Kerangka Teori

Keterangan

- : Diteliti
- : Tidak diteliti
- : Arah garis berpengaruh

C. Hipotesis

- a. H1: Ada pengaruh pemberian *self compassion* terhadap ketakutan menghadapi persalinan pada ibu Primigravida di wilayah Puskesmas Sukorejo
- b. Ho : Tidak ada pengaruh pemberian *self compassion* terhadap ketakutan menghadapi persalinan pada ibu Primigravida di wilayah Puskesmas Sukorejo