



**GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III
DALAM MENGHADAPI PROSES PERSALINAN
DI KELURAHAN SUKA ASIH
TAHUN 2020**

Liawati¹, Yuntika Ima¹.

*Institut Kesehatan Rajawali
liawati128@gmail.com*

ABSTRAK

Latar Belakang: Kecemasan dapat dirasakan oleh setiap orang jika mengalami tekanan dan perasaan mendalam yang menyebabkan masalah psikiatrik dan dapat berkembang dalam jangka waktu lama. Di Indonesia, terdapat 107.000 (28,7%) ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Sedangkan di Provinsi Jawa Barat (27%) ibu hamil dan menyusui, menunjukkan tanda gangguan psikiatri berupa kecemasan. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan berdasarkan paritas di Kelurahan Suka Asih tahun 2020. Metode: Jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan populasi seluruh ibu hamil trimester III di Kelurahan Suka Asih pada bulan Juni sampai Juli tahun 2020. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling berjumlah 30 orang dengan kriteria inklusi yaitu ibu yang melakukan ANC lebih dari 4 kali, ibu yang berpengetahuan baik tentang tanda bahaya kehamilan serta persalinan, dan ibu yang mendapat dukungan dari suami. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan analisis univariat dan crosstable. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami cemas ringan (53%) dan ibu hamil primipara sebagian besar mengalami cemas ringan (50%) sedangkan ibu hamil nullipara seluruhnya mengalami cemas sedang (100%). Simpulan: Simpulan dari penelitian ini bahwa ibu hamil yang mengalami cemas ringan sebagian besar terjadi pada ibu hamil primipara dan ibu hamil yang mengalami cemas sedang terjadi pada ibu hamil nullipara.

Kata Kunci: *Kecemasan; Persalinan*

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan keadaan yang normal terjadi dalam berbagai keadaan, seperti pertumbuhan, adanya perubahan dan pengalaman baru. Kecemasan merupakan perasaan takut yang tidak jelas penyebabnya dan tidak didukung oleh situasi yang ada.

*Liawati¹, Yuntika Ima² *Institut Kesehatan Rajawali Email : liawati128@gmail.com
Kecemasan tidak dapat dihindarkan dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan dapat dirasakan oleh setiap orang jika mengalami tekanan dan perasaan mendalam yang menyebabkan masalah psikiatrik dan dapat berkembang dalam jangka waktu lama. Di Indonesia, terdapat 107.000 (28,7%) ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Sedangkan di Provinsi Jawa Barat 27% ibu hamil dan menyusui, menunjukkan

tanda gangguan psikiatri berupa kecemasan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Astria (2009) menunjukkan kecemasan lebih banyak dialami pada ibu hamil primigravida (kehamilan pertama) yaitu sebanyak 66,2%, dibandingkan dengan kecemasan pada ibu hamil multigravida sebanyak 42,2% (Novitasari, 2013).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu kepercayaan tentang persalinan merupakan tanggapan percaya atau tidak percaya dari ibu hamil mengenai cerita atau mitos yang didengar dari orang lain atau yang berkembang di daerah asal atau tempat tinggalnya, Perasaan menjelang persalinan berkaitan dengan perasaan takut atau tidak takut yang dialami oleh ibu menjelang persalinan, rasa nyeri saat persalinan, Pengetahuan yang rendah mengakibatkan seseorang mudah mengalami kecemasan, informasi dari tenaga kesehatan

terkait persalinan, dan dukungan suami maupun keluarga saat akan menghadapi persalinan (Legawati, 2018).

Bidan memiliki peran dan tanggung jawab sebagai tenaga kesehatan untuk memberi asuhan kebidanan secara Biopsikososial dan Spiritual. Bidan dalam memberi pelayanan asuhan kebidanan salah satunya yaitu dengan asuhan sayang ibu. Dimana asuhan ini bertujuan agar ibu hamil dapat bersalin dengan nyaman, sehat, bahkan dapat bersalin tanpa rasa nyeri yang berlebihan. Peran bidan dalam persalinan yaitu dengan metode non- farmakologis yang dapat digunakan oleh bidan dalam mengurangi kecemasan ibu pada saat menghadapi proses persalinan adalah metode Hypnobirthing. Selain itu, bidan juga berperan untuk mengatasi kecemasan yaitu seperti memberikan konseling saat pemeriksaan ANC. Dimana saat ibu hamil memasuki usia kehamilan trimester III, bidan dapat memberikan gambaran proses persalinan itu akan seperti apa sehingga ibu mulai mempersiapkan baik fisik maupun psikis dalam menghadapi proses persalinan dan ibu akan menjadi lebih siap untuk menghadapinya (Legawati, 2018).

METODE.

Rancangan penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif untuk menggambarkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan dengan pengambilan data dilakukan dalam satu waktu atau cross sectional. Penelitian ini dilaksanakan di Kelurahan Suka Asih dari bulan Juni sampai Juli 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di kelurahan Suka Asih berdasarkan kriteria inklusi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan skala pengukuran tingkat kecemasan SRAS hasil kuesioner selanjutnya di analisis kemudian diolah dalam bentuk tabulasi. Sebelum diolah dalam bentuk tabulasi, data tersebut disesuaikan dengan kriteria inklusi untuk memilih sampel penelitian. Kriteria inklusi penelitian ini yaitu ibu yang melakukan pemeriksaan ANC lebih

dari 4 kali selama kehamilan, ibu yang berpengetahuan baik tentang tanda bahaya kehamilan serta persalinan, dan ibu yang mendapat dukungan dari suami. Kecemasan dihitung menggunakan SPSS sedangkan paritas di lihat dari buku KIA.

HASIL PENELITIAN

Berikut adalah hasil penelitian yang dilakukan di Kelurahan Suka Asih dengan jumlah responden 30 ibu hamil yang telah mengisi kuesioner.

Tabel 4.1 Tingkat Kecemasan Ibu hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan

No	Tingkat Kecemasan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Tidak Cemas	0	0
2	Cemas Ringan	16	53
3	Cemas Sedang	12	40
4	Cemas Berat	2	7
Jumlah		30	100

Tabel 4.1 Menunjukkan sebagian besar ibu hamil (53%) pada penelitian ini mengalami cemas ringan.

Tabel 4.2 Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester II berdasarkan Paritas Ibu.

Tingkat Kecemasan	Paritas Ibu						Total	Persentase
	Nullipara		Primipara		Multipara			
	F	%	F	%	F	%		
Tidak Cemas	0	0	0	0	0	0	0	0
Cemas Ringan	4	25	8	50	4	25	16	100
Cemas Sedang	12	100	0	0	0	0	12	100
Cemas Berat	2	100	0	0	0	0	2	100

Berdasarkan tabel 4.2 bahwa 100% ibu nullipara mengalami cemas sedang hingga berat.



PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di wilayah kelurahan Suka Asih Tahun 2020

Sebagian besar ibu hamil trimester III di wilayah kelurahan Suka Asih mengalami cemas ringan. Sedangkan sebagian kecil ibu hamil trimester III mengalami cemas berat. respon yang dialami oleh ibu hamil yang cemas ringan yaitu ibu terlihat sedikit gelisah, sedikit tremor pada tangan, dan suara ibu kadang-kadang tinggi dengan volume yang keras. Sedangkan respon yang dialami oleh ibu hamil yang cemas berat yaitu ibu berbicara cepat dengan nada tinggi, gemetar, bingung, dan tidak mampu mempertimbangkan informasi. Ibu hamil dengan cemas ringan paling banyak pada pertanyaan ibu merasa gelisah dan cemas dari biasanya saat mendekati waktu persalinan. Sedangkan pada cemas berat paling banyak pada pertanyaan jantung ibu merasa berdegup dengan cepat saat akan menghadapi persalinan dan ibu sulit tidur saat membayangkan proses persalinan.

Penelitian yang dilakukan oleh Reny Ilmiasih, bahwa 63% ibu hamil mengalami kecemasan sebelum bersalin. Kecemasan pada ibu hamil dikarenakan persepsi ibu yang kurang tepat mengenai proses kelahiran. Kelahiran dipersepsikan sebagai proses yang menakutkan dan menimbulkan rasa sakit yang luar biasa. Sebagian ibu juga merasa trauma dengan proses persalinan pertamanya karena berbagai macam kesulitan dan rasa nyeri saat persalinan sehingga mereka enggan untuk merencanakan mempunyai anak kembali. Beberapa hal diatas membuat ibu hamil merasakan kecemasan yang hebat menjelang kelahiran bayinya. (Andriana, 2011).

Ibu hamil trimester III di wilayah kelurahan Suka Asih yang berpengetahuan baik, patuh melakukan ANC, dan mendapat dukungan dari suami masih mengalami cemas saat menghadapi persalinan. Jika ditinjau dari faktor internal, pada saat peneliti bertanya mengenai persalinan, ibu merasa takut dan khawatir pada saat menghadapi persalinan. Ibu merasa takut

jika persalinan yang dihadapinya tidak berjalan dengan lancar dan bayi yang dilahirkannya tidak normal. Hal ini sesuai dengan teori Legawati (2018), bahwa perasaan menjelang persalinan berkaitan dengan perasaan takut atau tidak takut yang dialami oleh ibu menjelang persalinan. Kecemasan juga berkaitan dengan ketakutan, ketakutan bisa membuat orang kehilangan kendali sehingga tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahannya. Kecemasan pada ibu hamil akan bertambah besar ketika jadwal persalinan semakin dekat. Kecemasan yang muncul selama proses persalinan diakibatkan oleh beberapa hal diantaranya kecemasan terhadap perjalanan proses persalinan, cemas terhadap kondisi janin dan cemas terhadap keberhasilan proses persalinan.

Kecemasan bisa terjadi karena pengalaman bersalin sebelumnya atau pengalaman buruk kerabat atau teman tentang persalinan dan kenyataan bahwa kehamilan yang beresiko juga menyebabkan ibu tidak siap menghadapi persalinan. Tenaga medis dan situasi tempat yang tidak bersahabat dapat mempengaruhi rasa nyaman ibu untuk melahirkan. Terkadang hambatan psikologis lebih besar pengaruhnya dibandingkan fisik. Sering juga terjadi gangguan fisik maupun psikologis berpadu dengan lingkaran setan yang sulit diputuskan, mekanisme ini disebut Incoordinate Uterine Action (kelainan his pada persalinan). (Legawati, 2018).

Bidan memiliki peran dan tanggung jawab sebagai tenaga kesehatan untuk memberi asuhan kebidanan secara Biopsikososial dan Spiritual. Bidan dalam memberi pelayanan asuhan kebidanan salah satunya yaitu dengan asuhan sayang ibu. Dimana asuhan ini bertujuan agar ibu hamil dapat bersalin dengan nyaman, sehat, bahkan dapat bersalin tanpa rasa nyeri yang berlebihan. Peran bidan dalam persalinan yaitu dengan metode non-farmakologis yang dapat digunakan oleh bidan dalam mengurangi kecemasan ibu pada saat menghadapi proses persalinan adalah metode Hypnobirthing. Selain



itu, bidan juga berperan untuk mengatasi kecemasan yaitu seperti memberikan konseling saat pemeriksaan ANC. Dimana saat ibu hamil memasuki usia kehamilan trimester III, bidan dapat memberikan gambaran proses persalinan itu akan seperti apa sehingga ibu mulai mempersiapkan baik fisik maupun psikis dalam menghadapi proses persalinan dan ibu akan menjadi lebih siap untuk menghadapinya.

Kecemasan pada ibu hamil dapat timbul khususnya pada trimester ketiga hingga saat persalinan, dimana pada periode ini ibu hamil merasa cemas terhadap berbagai hal seperti normal atau tidak normal bayinya lahir, nyeri yang akan dirasakan, dan sebagainya. Dengan semakin dekatnya jadwal persalinan, terutama pada kehamilan pertama, wajar jika timbul perasaan cemas atau takut karena kehamilan merupakan pengalaman yang baru (Mardjan, 2016).

Kecemasan akan berdampak negatif pada ibu hamil sejak masa kehamilan hingga persalinan, seperti pertumbuhan janin terhambat, melemahkan kontraksi otot rahim, dan lain-lain. Dampak tersebut dapat membahayakan ibu dan janin. Sebuah penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa ibu hamil dengan tingkat kecemasan yang tinggi memiliki resiko melahirkan bayi prematur bahkan keguguran. (Novitasari, 2013).

Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III berdasarkan Paritas ibu di wilayah Kelurahan Suka Asih

Sebagian besar ibu primipara mengalami cemas ringan yaitu sebanyak 8 orang (50%). Sedangkan ibu nullipara seluruhnya mengalami cemas sedang yaitu sebanyak 12 orang (100%) dan cemas berat sebanyak 2 orang (100%), hal ini dikarenakan ibu nullipara belum ada pengalaman atau gambaran tentang persalinan, maka ibu mengalami cemas sedang bahkan cemas berat. Berbeda halnya dengan ibu primipara, ibu primipara sebagian besar mengalami cemas ringan karena ibu sudah ada

gambaran atau pengalaman persalinan walaupun baru 1 kali melahirkan.

Nullipara adalah seorang wanita yang belum pernah melahirkan bayi, artinya calon ibu tersebut belum pernah mempunyai pengalaman melahirkan dan mempunyai bayi sebelumnya. Oleh karena itu, sangat penting untuk memberikan parent educations, seperti persiapan yang diperlukan untuk menghadapi persalinan, baik persiapan moril maupun materil. (Fadzria, 2016).

Ibu hamil yang mengalami cemas ringan rata-rata pada ibu primipara. Pada ibu yang belum pernah melahirkan, belum ada bayangan mengenai apa yang akan terjadi saat bersalin dan ketakutan karena sering mendengar cerita dari teman atau kerabat tentang pengalaman saat melahirkan. Akan tetapi berbeda halnya dengan ibu yang sudah pernah melahirkan walaupun baru 1 kali, ibu biasanya tidak terlalu cemas menghadapi persalinan karena ibu sudah mengetahui atau ada gambaran tentang proses persalinan. Sedangkan ibu hamil yang mengalami cemas berat yaitu terjadi pada ibu nullipara dengan usia kehamilan 37-38 minggu. Semakin dekat dengan persalinan, maka kecemasan akan semakin bertambah. (Fadzria, 2016).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Husna (2014) dengan judul "Perbedaan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Nullipara dan Multipara Trimester III", bahwa sebagian besar ibu nullipara mengalami cemas sedang yaitu sebanyak 13 responden (52%) dan ibu multipara seluruhnya mengalami cemas ringan yaitu sebanyak 18 responden (100%). Hal ini menunjukkan bahwa ibu hamil yang belum pernah mengalami proses persalinan sebelumnya akan cenderung lebih cemas dibandingkan ibu hamil yang sudah pernah melahirkan.

Ibu hamil multipara memiliki bekal dalam menghadapi persalinan, yaitu pengalaman persalinan sebelumnya. Mereka lebih mengetahui bagaimana tanda persalinan yang



sebenarnya sehingga lebih mengerti pula bagaimana proses persalinan itu berjalan. Sementara itu, ibu hamil nullipara tidak memiliki bekal pengalaman dalam menghadapi persalinan. Ibu hamil nullipara mengetahui tanda persalinan dan proses persalinan hanya dari buku yang dibaca atau keluarga yang memberi nasihat maupun tenaga kesehatan yang memberi konseling saat kehamilan. mereka belum mengenal bagaimana rahim berkontraksi saat persalinan atau hanya kontraksi palsu. Selain itu, ibu hamil ini sering mendengar informasi-informasi dari kerabat atau keluarga, seperti bagaimana nyeri persalinan. Jika informasi yang didapat kurang tepat, maka kemungkinan dapat meningkatkan kecemasan ibu. (Husna,2014).

SIMPULAN

Berdasarkan data penelitian tentang gambaran tingkat kecemasan ibu hamil trimester III berdasarkan paritas di kelurahan Suka Asih tahun 2020 maka dapat di simpulkan, sebagian besar Ibu hamil trimester III di Kelurahan Suka Asih Kota Bandung mengalami cemas ringan. Sebagian besar Ibu hamil Primipara trimester III di Kelurahan Suka Asih Kota Bandung mengalami cemas ringan sedangkan ibu hamil Nullipara mengalami cemas sedang dan cemas berat.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas dapat dikemukakan beberapa saran, yaitu bagi Puskesmas atau Praktik Mandiri Bidan (PMB) yang ada di Kelurahan Suka Asih disarankan penelitian ini dapat menjadi masukan dalam menangani atau mengurangi kecemasan ibu hamil yaitu melalui konseling dan mengadakan penyuluhan tentang gambaran proses persalinan yang menyenangkan secara audiovisual khususnya pada ibu nullipara.

Disarankan pula bagi PMB untuk mengadakan kelas ibu hamil yang dimana pada kelas tersebut ibu hamil dapat berbagi pengalaman terkait persalinan yang menyenangkan sehingga ibu nullipara mendapatkan gambaran proses persalinan.

Bagi Peneliti Selanjutnya disarankan untuk peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam pengembangan penelitian untuk mencari hubungan antara Tingkat Kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan dengan paritas ibu.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriana E. Melahirkan tanpa rasa sakit dengan metode relaksasi hypnobirthing. Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer; 2011.
- Fadzria, Meliani SH. Gambaran tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Desa Tualang Teungah kecamatan Langsa Kota Langsa tahun 2014. Aceh: Fakultas Kedokteran Syiah Kuala;2016.
- Husna DA, Sumarsih. Perbedaan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Nullipara dan Multipara Trimester III. Surabaya: Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya; 2014.
- Ilmiasih R. Pengaruh Teknik Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pada Masa Persiapan Menghadapi Persalinan. 2015.
- Legawati. Asuhan Persalinan & Bayi Baru Lahir. Malang: Wineka Medika; 2018.
- Mardjan. Pengaruh Kecemasan Pada Kehamilan Primipara Remaja. Pontianak: Abrori Institute; 2016.
- Novitasari T, Tri E.B, dan Iqbal M. Keefektivan Konseling Kelompok Pra-Persalinan Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Primigravida Menghadapi Persalinan. Semarang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang; 2013.