

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep *Self Efficacy*

2.1.1 Definisi *Self Efficacy*

Self Efficacy atau efikasi diri menurut Bandura adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Adicondro dan Purnamasari, 2011).

Efikasi diri merupakan keyakinan dan kepercayaan individu akan kemampuannya dalam mengontrol hasil dari usaha yang telah dilakukan (Novariandhini dkk., 2012).

Efikasi diri adalah penilaian atau persepsi diri sendiri mengenai seberapa baik diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu. Efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan (Alwisol, 2009).

Self efficacy adalah penilaian kognitif yang kompleks tentang kemampuan individu dimasa mendatang untuk mengorganisasikan dan memilih tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan tertentu (Kott, 2008).

Efikasi diri adalah keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan (Feist, 2010).

Efikasi diri memainkan satu peranan penting dalam memotivasi pekerja untuk menyelesaikan pekerjaan yang menantang dalam kaitannya dengan pencapaian tujuan tertentu (Gufron dan Risnawati, 2010).

Jadi dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan atau persepsi seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Self efficacy pada ibu hamil adalah salah satu faktor psikologis dan kerangka berharga yang memprediksi perilaku ibu dan meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan selama kehamilan (Ashtarian, 2016).

2.1.2 Dimensi *Self Efficacy*

Bandura (dalam Adicondro dan Purnamasari, 2011) membagi efikasi diri menjadi tiga dimensi yaitu :

a. *Magnitude/level* (tingkat)

Dimensi *Magnitude/level* berhubungan dengan tingkat kesulitan tugas pada tiap individu yang tidak akan sama. Dimensi ini berpengaruh pada pemilihan aktivitas atau pengerjaan tugas sesuai kemampuan untuk melakukannya. Misalnya, individu akan siap menghadapi berbagai tantangan bila individu merasa dirinya mampu untuk melakukannya. Dan sebaliknya individu akan menghindari aktivitas atau pengerjaan tugas jika merasa tidak mampu melakukannya.

b. *Generality* (Generalisasi)

Dimensi ini diartikan sejauh mana individu yakin terhadap kemampuannya dalam berbagai situasi tugas. Individu akan menggeneralisasikan keyakinan akan keberhasilan yang diperolehnya pada pengalaman sebelumnya, sehingga menimbulkan keyakinan bahwa keberhasilan tidak hanya pada hal tersebut tetapi bisa digunakan pada usaha lainnya. Individu dengan efikasi diri rendah

akan berkeyakinan bahwa dirinya hanya mampu melakukan beberapa perilaku dalam situasi-situasi tertentu saja, sementara individu dengan efikasi diri yang tinggi berkeyakinan bahwa ia dapat melakukan perilaku apapun dalam kondisi dan situasi apapun.

a. *Strength* (Kekuatan atau kompetensi diri)

Dimensi ini diartikan sebagai tingkat kemantapan individu akan keyakinannya mengenai kompetensi diri yang dimiliki. Individu yang memiliki keyakinan yang kuat mengenai kemampuannya akan mempertahankan usahanya. Individu dengan tingkat kekuatan tinggi akan memiliki keyakinan yang kuat akan kompetensi diri. Sebaliknya individu yang memiliki tingkat kekuatan rendah cenderung mudah menyerah dalam menyelesaikan tugas-tugasnya.

2.1.3 Dampak *Self Efficacy*

Luthans (2005) menyebutkan bahwa efikasi diri secara langsung dapat berdampak pada hal-hal sebagai berikut :

- a. Pemilihan perilaku, misalnya keputusan akan dibuat berdasarkan bagaimana efikasi yang dirasakan seseorang terhadap pilihan, misalnya tugas kerja atau bidang karir.
- b. Usaha motivasi, misalnya orang akan mencoba lebih keras dan lebih banyak berusaha pada suatu tugas dimana efikasi diri mereka lebih tinggi dari pada mereka yang memiliki efikasi diri yang rendah.
- c. Daya tahan, misalnya orang dengan efikasi diri tinggi akan mampu bangkit dan bertahan saat menghadapi masalah atau kegagalan, sementara orang dengan efikasi diri rendah cenderung menyerah saat menghadapi rintangan.

- b. Pola pemikiran fasilitatif, misalnya penilaian efikasi mempengaruhi perkataan pada diri sendiri (*self-talk*) seperti orang dengan efikasi diri tinggi mungkin mengatakan pada diri sendiri, “Saya tahu saya dapat menemukan cara untuk memecahkan masalah ini”. Sementara orang dengan efikasi diri rendah mungkin berkata pada diri sendiri, “Saya tahu saya tidak bisa melakukan hal ini, saya tidak mempunyai kemampuan”.
- c. Daya tahan terhadap stress, misalnya orang dengan efikasi diri rendah cenderung mengalami stress dan malas karena mereka berfikir gagal, sementara orang dengan efikasi diri tinggi memasuki situasi penuh tekanan dengan percaya diri dan kepastian dan dengan demikian dapat menahan reaksi stress. Para peneliti telah mendokumentasikan suatu ikatan yang kuat antara efikasi diri yang tinggi dengan keberhasilan dalam tugas fisik dan mental yang sangat beragam. Sebaliknya, orang-orang dengan efikasi diri yang rendah berhubungan dengan sebuah kondisi yang disebut *learned helplessness* (ketidakpercayaan terhadap kemampuan seseorang untuk mengendalikan situasi), keyakinan yang drastis melemah sehingga seseorang tidak memiliki kendali atas lingkungannya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri memiliki dampak dalam kehidupan seseorang. Adapun dampak dari efikasi diri antara lain, yaitu individu dapat memilih perilaku yang tepat, memiliki motivasi yang tinggi dalam berusaha, mampu bertahan ketika menghadapi masalah, memiliki pola pemikiran fasilitatif, serta lebih tahan terhadap stress.

2.1.4 Proses Pembentukan Efikasi Diri

Menurut Bandura (1994) *self efficacy* terbentuk melalui empat proses psikologis dalam diri individu yaitu kognitif, motivasional, afektif, dan seleksi yang berlangsung sepanjang kehidupan.

a. Proses kognitif

Keyakinan *self efficacy* terbentuk melalui proses kognitif, misalnya melalui perilaku manusia dan tujuan. Penentuan tujuan dipengaruhi oleh penilaian atas kemampuan diri sendiri. Semakin kuat *self efficacy* maka semakin tinggi seseorang untuk berkomitmen untuk mencapai tujuan yang ditentukannya. Beberapa tindakan pada awalnya diatur dalam bentuk pemikiran. Keyakinan tentang keberhasilan akan membentuk sebuah skenario dimana seseorang akan berusaha dan berlatih untuk mewujudkan keyakinannya. Mereka yang mempunyai *self efficacy* yang tinggi akan memvisualisasikan skenario keberhasilannya sebagai panduan positif dalam mencapai tujuan, sedangkan orang yang meragukan keberhasilan mereka akan memvisualisasikan skenario kegagalan dan banyak melakukan kesalahan. Fungsi utama dari pemikiran adalah untuk memungkinkan seseorang memprediksi kejadian dan mengembangkan cara untuk mengendalikan hidupnya.

b. Proses motivasional

Tingkat motivasi seseorang tercermin pada seberapa banyak upaya yang dilakukan dan seberapa lama bertahan dalam menghadapi hambatan. Semakin kuat keyakinan akan kemampuan seseorang maka akan lebih besar upaya yang dilakukannya. Keyakinan dalam proses berfikir sangat penting bagi

pembentukan motivasi, karena sebagian besar motivasi dihasilkan melalui proses berfikir. Mereka mengantisipasi tindakan dengan menetapkan tujuan dan rencana program untuk mencapai tujuannya. Proses motivasi tersebut terbentuk oleh 3 teori pemikiran yaitu *causal attribution*, *outcome expecrancies*, *value theory* dan *cognized goal*. Keyakinan akan mempengaruhi atribusi kausal seseorang ketika menganggap dirinya mempunyai atribut kausal kegagalan maka ia akan mempunyai kemampuan yang rendah dan begitupun sebaliknya. Sedangkan motivasi diatur oleh harapan seseorang dan nilai dari tujuan yang ditentukan.

c. Proses afektif

Keyakinan seseorang tentang seberapa kuat mengatasi stress dan depresi melalui berbagai yang dialaminya akan sangat berpengaruh pada motivasi seseorang. *Self efficacy* dapat mengendalikan depresi yaitu dengan mengontrol stress. Seseorang yang dapat mengontrol depresi maka pikirannya tidak akan terganggu, tetapi bagi orang-orang yang tidak bisa mengontrol berbagai ancaman maka akan mengalami kecemasan yang tinggi. Kecemasan tidak hanya dipengaruhi oleh koping mekanisme seseorang tetapi juga dipengaruhi oleh kemampuan untuk mengendalikan pemikiran yang mengganggu.

d. Proses seleksi

Tujuan akhir dari proses *efficacy* adalah untuk membentuk lingkungan yang menguntungkan dan dapat dipertahankannya. Sebagian besar orang adalah produk dari lingkungan. Oleh karena itu, keyakinan *efficacy* dipengaruhi dari tipe aktivitas dan lingkungan yang dipilihnya. Seseorang akan menghindari

sebuah aktivitas dan lingkungan bila orang tersebut merasa tidak mampu untuk melakukannya. Tetapi mereka akan siap dengan berbagai tantangan dan situasi yang dipilihnya bila mereka menilai dirinya mampu untuk melakukannya (Ika, 2011).

2.1.5 Fungsi *Self Efficacy*

Self Efficacy memiliki 5 fungsi yaitu :

- a. Menentukan pilihan tingkah laku untuk memilih tugas yang diyakini dapat dikerjakan dengan baik dan menghindari masalah yang sulit.
- b. Menentukan seberapa besar usaha dan ketekunan yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah tersebut.
- c. Mempengaruhi pola pikir dan reaksi emosional terhadap kemampuan seseorang dalam menyelesaikan masalah.
- d. Merencanakan tingkah laku selanjutnya.
- e. Menunjukkan kinerja selanjutnya dimana kesuksesan akan mampu berpengaruh positif terhadap *self efficacy* (Raharjo, 2005).

2.1.6 Klasifikasi *Self Efficacy*

Menurut Bandura dalam Astrid (2009) secara garis besar, efikasi diri terbagi atas dua bentuk yaitu efikasi diri tinggi dan efikasi diri rendah. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan cenderung memilih terlibat langsung dalam mengerjakan suatu tugas, sedangkan individu yang memiliki efikasi diri rendah cenderung menghindari tugas tersebut. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung mengerjakan suatu tugas tertentu, atau meskipun tugas-tugas tersebut dirasa sulit. Mereka tidak memandang tugas sebagai suatu ancaman yang

harus mereka hindari. Selain itu mereka mengembangkan minat intrinsik dan ketertarikan yang mendalam terhadap suatu aktivitas, mengembangkan tujuan, dan berkomitmen dalam mencapai tujuan tertentu. Mereka juga meningkatkan usaha mereka dan mencegah kegagalan mereka yang mungkin timbul. Mereka yang gagal dalam melaksanakan sesuatu, biasanya cepat mendapatkan kembali efikasi diri setelah mengalami kegagalan tersebut. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi menganggap kegagalan sebagai akibat dari kurangnya usaha yang keras, pengetahuan dan keterampilan.

Individu yang memiliki efikasi diri tinggi menganggap kegagalan sebagai akibat dari kurangnya usaha yang keras, pengetahuan dan keterampilan. Individu yang memiliki efikasi diri yang rendah akan menjauhi tugas-tugas yang sulit karena tugas tersebut dipandang sebagai ancaman bagi mereka. Individu seperti ini memiliki aspirasi yang rendah serta komitmen yang rendah dalam mencapai tujuan yang mereka pilih atau mereka tetapkan. Ketika menghadapi tugas yang sulit, mereka sibuk memikirkan kekurangan-kekurangan diri mereka, gangguan-gangguan yang mereka hadapi dan semua hasil yang dapat merugikan mereka. Individu yang memiliki efikasi diri rendah tidak berpikir tentang bagaimana cara yang baik dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit mereka mengurangi usaha-usaha mereka dan cepat menyerah. Mereka juga lamban dalam membenahi ataupun mendapatkan kembali efikasi diri mereka ketika menghadapi kegagalan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki efikasi diri tinggi, sedang, dan rendah memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

a. Efikasi diri tinggi

- 1) Aktif memilih kesempatan yang terbaik.
- 2) Mengolah situasi dan menetralkan halangan.
- 3) Menetapkan tujuan dengan menciptakan standar.
- 4) Mempersiapkan, merencanakan, dan melaksanakan tindakan.
- 5) Mencoba keras dan gigih
- 6) Secara kreatif memecahkan masalah.
- 7) Belajar dari pengalaman.
- 8) Memvisualisasikan kesuksesan.
- 9) Membatasi stress.

d. Efikasi diri sedang

- 1) Dilema
- 2) Netral dalam menghadapi tugas
- 3) Masih dapat mengendalikan diri

c. Efikasi diri rendah

- 1) Pasif.
- 2) Menghindari tugas-tugas yang sulit.
- 3) Mengembangkan aspirasi yang lemah.
- 4) Memusatkan diri pada kelemahan diri sendiri.
- 5) Tidak pernah mencoba.
- 6) Menyerah dan menjadi tidak bersemangat.
- 7) Menyalahkan masa lalu karena kurangnya kemampuan.
- 8) Khawatir menjadi stress dan tidak berdaya.

9) Memikirkan alasan atau pembenaran untuk kegagalannya.

2.1.7 Sumber-sumber *Self Efficacy*

Perubahan tingkah laku, dalam sistem Bandura kuncinya adalah perubahan ekspektasi efikasi (efikasi diri). Efikasi diri atau keyakinan kebiasaan diri itu dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan atau diturunkan, melalui salah satu atau kombinasi empat sumber, yakni pengalaman menguasai sesuatu prestasi (*performance accomplishment*), pengalaman vikarius (*vicarious experience*), persuasi sosial (*social persuasion*) dan pembangkitan emosi (*emotional/physiological states*).

a. Pengalaman Performasi

Adalah prestasi yang pernah dicapai pada masa yang telah lalu. Sebagai sumber, performasi masa lalu menjadi pengubah efikasi diri yang paling kuat pengaruhnya. Prestasi (masa lalu) yang bagus meningkatkan ekspektasi efikasi, sedang kegagalan akan menurunkan efikasi. Mencapai keberhasilan akan memberi dampak efikasi yang berbeda-beda, tergantung proses pencapaiannya:

- 1) Semakin sulit tugasnya, keberhasilan akan membuat efikasi semakin tinggi.
- 2) Kerja sendiri, lebih meningkatkan efikasi dibanding kerja kelompok, dibantu orang lain.
- 3) Kegagalan menurunkan efikasi, kalau orang merasa sudah berusaha sebaik mungkin.
- 4) Kegagalan dalam suasana emosional/stress, dampaknya tidak seburuk kalau kondisinya optimal.

5) Kegagalan sesudah orang memiliki keyakinan efikasi yang kuat, dampaknya tidak seburuk kalau kegagalan itu terjadi pada orang yang keyakinan efikasinya belum kuat.

6) Orang yang biasa berhasil, sesekali gagal tidak memengaruhi efikasi.

b. Pengalaman Vikarius

Diperoleh melalui model sosial. Efikasi akan meningkat ketika mengamati keberhasilan orang lain, sebaliknya efikasi akan menurun jika mengamati orang yang kemampuannya kira-kira sama dengan dirinya ternyata gagal. Kalau figur yang diamati berbeda dengan diri si pengamat, pengaruh vikarius tidak besar. Sebaliknya ketika mengamati kegagalan figur yang setara dengan dirinya, bisa jadi orang tidak mau mengerjakan apa yang pernah gagal dikerjakan figur yang diamatinya itu dalam jangka waktu yang lama.

c. Persuasi Sosial

Efikasi diri juga dapat diperoleh, diperkuat, atau dilemahkan melalui persuasi sosial. Dampak dari sumber ini terbatas, tetapi pada kondisi yang tepat persuasi dari orang lain dapat mempengaruhi efikasi diri. Kondisi itu adalah rasa percaya kepada pemberi persuasi, dan sifat realistis dari apa yang dipersuasikan.

d. Keadaan Emosi

Keadaan emosi yang mengikuti suatu kegiatan akan mempengaruhi efikasi dibidang kegiatan itu. Emosi yang kuat, takut, cemas, stress, dapat mengurangi efikasi diri. Namun bisa terjadi, peningkatan emosi (yang tidak berlebihan) dapat meningkatkan efikasi diri.

Perubahan tingkah laku akan terjadi kalau sumber ekspektasi efikasinya berubah. Perubahan *self efficacy* banyak dipakai untuk memperbaiki kesulitan dan adaptasi tingkah laku orang yang mengalami berbagai masalah behavioral. Keempat sumber itu diubah dengan berbagai strategi (**Lampiran 7**).

2.1.8 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Efficacy*

Menurut Ghufron (2010) *self efficacy* dipengaruhi oleh beberapa faktor, berikut ini adalah faktor-faktor tersebut :

a. Konsep diri

Terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

b. Harga diri

Konsep diri yang positif akan menghasilkan harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri.

c. Pengalaman

Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Sebaiknya pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya percaya diri.

d. Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut tergantung dan berada dibawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya. Sebaliknya orang yang memiliki pendidikan yang tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang

berpendidikan rendah. Pendidikan yang lebih baik membuat seseorang lebih matang dalam menghadapi proses perubahan pada dirinya sehingga lebih mudah menerima pengaruh luar yang positif, objektif, dan terbuka terhadap berbagai informasi termasuk informasi kesehatan (Notoatmodjo, 2003). Pendidikan juga dapat mempengaruhi kemampuan dan pengetahuan seseorang tentang kesehatan. Individu dengan pendidikan tinggi juga akan lebih mudah dalam menerima perubahan yang ada pada dirinya sehingga lebih mudah dalam menerima pengaruh luar yang positif, obyektif, dan terbuka mengenai kesehatan (Sugiharto, et al 2003 dalam Kharismashanti 2015).

e. Pekerjaan

Individu yang bekerja cenderung memiliki kegiatan yang padat dan beban kerja yang tinggi sehingga rentan mengalami stress maupun cemas sehingga bisa berpengaruh terhadap *self efficacy*, tetapi disisi lain status pekerjaan berhubungan dengan aktualisasi diri seseorang sehingga dapat memicu efikasi diri yang lebih baik, mendorong individu lebih percaya diri dan bertanggung jawab untuk menyelesaikan tugasnya. Individu yang tidak bekerja memiliki waktu yang lebih banyak dalam mengelola tugasnya (Ariani, 2011 dalam Kharismashanti 2015).

2.1.9 Pengukuran *Self Efficacy* Ibu Hamil

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner. Skala pengukuran dalam penelitian ini menggunakan skala *likert*. Dengan skala *likert*, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk

menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan skala *likert* mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif (Sugiyono, 2015).

2.2 Konsep Kehamilan

2.2.1 Definisi Kehamilan

Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir (Prawirohardjo, 2009). Kehamilan adalah masa dimana seorang wanita membawa embrio atau fetus didalam tubuhnya dan kehamilan dapat terjadi jika ada pertemuan antara sel telur dan sel sperma. Kehamilan adalah kondisi kritis yang dialami oleh wanita, tidak hanya gangguan psikologis namun juga adanya perubahan *sense* dan identitas pada diri wanita (Arindra, 2012).

Jadi kehamilan adalah dimana seorang wanita membawa embrio atau fetus didalam tubuhnya selama 280 hari yang dapat menimbulkan kondisi kritis dalam dirinya seperti gangguan psikologis.

2.2.2 Periode Kehamilan Trimester III

Selama 3 bulan terakhir merupakan trimester ketiga dalam kehamilan. Pada akhir masa trimester ketiga ini janin yang normal secara fisik mampu untuk membuat peralihan dari kehidupan intrauterine ke kehidupan ekstrauterine, sehingga janin yang akan dilahirkan telah *viable* (dapat hidup) (Potter and Perry, 2005).

2.2.3 Reaksi Psikologis dalam Kehamilan Trimester III

a. Reaksi Cemas

Gangguan ini ditandai dengan rasa cemas dan kebutuhan yang berlebihan terutama sekali pada hal-hal yang masih tergolong wajar. Kecemasan baru terlihat bila ibu tersebut mengungkapkannya karena gejala klinis yang ada sangat tidak spesifik (tremor, berdebar-debar, kaku otot, gelisah, mudah lelah, dan insomnia). Gejala somatik muncul akibat hiperaktivitas otonom (palpitasi, sesak napas, rasa dingin ditelapak tangan, berkeringat, pusing, dan lain-lain). Kecemasan terjadi pada primigravida, ibu dengan pribadi mudah cemas, ibu dengan riwayat obstetrik buruk.

b. Reaksi Panik

Reaksi ini ditandai dengan adanya rasa sakit dan gelisah yang hebat. Reaksi ini timbul dalam periode yang periode yang relatif singkat dan tanpa sebab yang jelas. Pasien mengeluh sesak napas, telinga berdengung, jantung berdebar, penglihatan kabur, rasa melayang, takut mati atau merasa tidak akan tertolong lagi. Pada pemeriksaan fisik ditemukan, ibu hamil gelisah dan ketakutan, wajah pucat, pandangan liar, pernapasan pendek dan cepat, serta takikardia. Hal ini dapat terjadi saat ibu hamil mendengar kabar yang mengerikan atau melihat hal-hal yang memengaruhi perasaannya, misalnya kecelakaan.

c. Reaksi obsesi kompulsif

Gambaran spesifik dari gangguan ini adalah selalu timbul perasaan, rangsangan, atau pikiran untuk melakukan sesuatu tanpa objek yang jelas, diikuti dengan perbuatan yang dilakukan berulang-ulang. Pengulangan

perbuatan tersebut dapat mencelakai dirinya, janin yang dikandung, ataupun orang lain. Adanya potensi gawat darurat pada ibu hamil dengan reaksi obsesi kompulsif merupakan alasan untuk di rawat di rumah sakit atau dalam pengawasan tim medis yang memadai. Reaksi ini dapat terjadi pada ibu dengan kehamilan yang tidak diinginkan atau pada ibu yang kurang mendapat perhatian dari suami atau keluarga yang lain.

d. Depresi berat

Depresi berat pada ibu hamil ditandai dengan adanya perasaan sedih, menyendiri, rasa tidak dihargai, penurunan berat badan, insomnia, lemah, dan pada kasus yang berat, dapat timbul keinginan untuk bunuh diri.

e. Reaksi mania

Ditandai dengan rasa gembira yang berlebihan (euforia), hiperaktif, banyak bicara (logore), mengganggu, dan rasa percaya diri yang berlebihan. Terjadi pada ibu hamil pertama, ibu yang sangat mengharapkan kehamilannya (Bahiyatun, 2010).

2.2.4 Perubahan dan Adaptasi Psikologis pada Kehamilan Trimester III

Gerakan bayi dan membesarnya perut merupakan dua hal yang mengingatkan ibu akan bayinya. Kadang-kadang ibu merasa khawatir bahwa bayinya akan lahir sewaktu-waktu. Ini menyebabkan ibu meningkatkan kewaspadaannya akan timbulnya tanda dan gejala persalinan. Ibu sering kali merasa khawatir atau takut jika seandainya bayi yang akan dilahirkannya tidak normal. Kebanyakan ibu juga akan bersikap melindungi bayinya dan akan menghindari orang atau benda apa saja yang dianggapnya membahayakan

bayinya. Seorang ibu mungkin mulai merasa takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang akan timbul pada saat melahirkan. Rasa tidak nyaman akibat kehamilan timbul kembali pada trimester ketiga dan banyak ibu yang merasa dirinya aneh dan jelek. Disamping itu, ibu mulai merasa sedih karena akan berpisah dari bayinya dan kehilangan perhatian khusus yang diterima selama hamil. Pada trimester inilah ibu memerlukan ketenangan dan dukungan dari suami, keluarga, dan bidan.

Trimester ketiga sering kali disebut periode menunggu atau penantian dan waspada sebab pada saat itu ibu merasa tidak sabar menunggu kelahiran bayinya. Trimester ketiga adalah waktu untuk mempersiapkan kelahiran dan peran sebagai orang tua seperti terpusatnya perhatian pada kehadiran bayi.

Trimester ketiga merupakan saat persiapan aktif untuk kelahiran bayi. Orangtua dan keluarga mulai mengira-ngira bagaimana rupa anaknya (wajahnya akan menyerupai siapa) dan apa jenis kelaminnya (apakah laki-laki atau perempuan). Mungkin juga nama bayi yang akan dilahirkan sudah dipilih. Trimester ketiga adalah saat persiapan aktif untuk kelahiran bayi dan perubahan peran menjadi orang tua (Herawati, 2009).

2.2.5 Aspek yang Mempengaruhi Kondisi Psikologis Ibu Hamil Trimester III

Ibu hamil pada minggu-minggu terakhir usia kehamilannya selalu dihindangi perasaan takut menghadapi persalinan. Perasaan takut yang timbul bermacam-macam, diantaranya takut tidak dapat melahirkan dengan normal, takut bayi yang dilahirkan tidak sempurna, atau takut terjadi sesuatu dengan bayi yang

akan dilahirkannya. Ketakutan yang bertambah kuat saat persalinan berpengaruh buruk pada proses persalinan itu sendiri.

Menurut Tim Keswasmas (2008) faktor-faktor yang dapat menciptakan perasaan takut dan cemas menjelang persalinan antara lain :

a. Lingkungan rumah

Sikap mental pasangan suami istri dalam menyambut kehadiran anak dan menjalankan peran mereka sebagai ayah dan ibu dapat menciptakan lingkungan rumah yang kondusif. Hal ini akan sangat menentukan kesehatan anak secara fisik, mental dan sosial. Kehamilan yang tidak diinginkan dan menciptakan lingkungan yang tidak kondusif sehingga mempengaruhi kondisi psikologis ibu pada saat hamil dan melahirkan.

b. Kondisi perkawinan

Perkawinan lebih difokuskan kepada keadaan dimana seorang laki-laki dan seorang perempuan hidup bersama dalam kurun waktu yang lama. Dikukuhkan dengan perkawinan yang sah sesuai dengan undang-undang atau peraturan hukum yang ada. Dampak dari perkawinan yang tidak sah pada ibu bersalin adalah timbulnya perasaan cemas dan khawatir yang berlebihan.

c. Paritas atau jumlah anak

Paritas atau jumlah anak dapat mempengaruhi kondisi psikologis ibu bersalin, hal ini dapat disebabkan karena pengalaman persalinan yang normal dapat mengurangi kecemasan ibu bersalin.

2.2.6 Karakteristik Ibu Hamil Trimester III

Pada trimester ketiga perut ibu sudah membesar, para calon ibu sudah akan mempersiapkan untuk kehadiran si bayi dalam keluarga. Pada tahap ini dimungkinkan muncul berbagai perasaan emosional yang berbeda-beda. Kegembiraan untuk bertemu bayi baru atau mungkin ada kekhawatiran dengan kesehatan bayi. Pada saat ini calon ibu akan mulai berfikir tentang persalinan, dengan tambahan perubahan emosi, tubuh secara fisik juga mengalami perubahan pada trimester akhir ini. Perubahan-perubahan tersebut meliputi sakit punggung karena beban berat tubuh, payudara, konstipasi, pernapasan, sering kencing, masalah tidur, varises, kontraksi perut, bengkak, kram kaki dan cairan vagina. Sehingga pada masa ini perlu persiapan yang sangat matang dari para calon ibu (Surinah, 2004 dalam Heri, 2009).

Pada tahap trimester tiga terjadi lebih mengarah kepada keselamatan dirinya dan bayinya (Bobak, 2004). Ketidaknyamanan fisik meningkat dan ibu memerlukan istirahat. Ibu merasa lebih cemas terhadap kesehatan dan keselamatan melahirkan. Untuk itu, perlu dianjurkan ibu hamil menyiapkan kelahiran dan menyesuaikan diri terhadap kontraksi rahim. Ibu akan menjadi lebih sensitive dan memerlukan perhatian dan dukungan dari suami atau keluarganya (Susanti, 2008).

2.3 Konsep Kecemasan

2.3.1 Definisi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III

Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, serta berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti (Stuart, 2006). Kecemasan adalah

gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan yang mendalam, berkelanjutan, dan dengan perilaku yang mungkin terganggu namun masih dalam batasan normal (Hawari, 2008). Kecemasan merupakan perasaan tidak menentu yang dihasilkan dari antisipasi adanya suatu keadaan bahaya (Potter, 2005). Kecemasan adalah keadaan ketika seseorang mengalami perasaan gelisah yang tidak jelas tentang keprihatinan dan khawatir karena adanya ancaman pada nilai atau pola keamanan seseorang (Carpenito, 2006).

Jadi dapat disimpulkan kecemasan pada ibu hamil trimester III adalah keadaan ibu hamil ketika mengalami perasaan yang tidak jelas tanpa objek yang spesifik dan terjadi karena adanya ancaman pada nilai keamanan.

2.3.2 Faktor-faktor Penyebab Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

a. Nyeri

Hampir semua wanita mengalami atau merasakan nyeri selama persalinan, tetapi respon setiap wanita terhadap nyeri persalinan berbeda-beda. Nyeri adalah pengalaman berbeda yang dirasakan seseorang. Nyeri pada persalinan kala I adalah perasaan sakit dan tidak nyaman yang dialami ibu sejak awal mulainya persalinan sampai serviks berdilatasi maksimal (10 cm). nyeri ini disebabkan oleh proses dari dilatasi serviks, hipoksia otot uterus, iskemia korpus uteri, peregangan segmen bawah uterus, dan kompresi saraf di serviks (ganglionik servikalis). Subjektif nyeri ini dipengaruhi oleh paritas, ukuran dan posisi janin, tindakan medis, kecemasan, kelelahan, budaya, dan mekanisme coping, serta lingkungan Nyeri mengakibatkan ketegangan

(stress) karena stress dapat melepaskan ketokolamin yang mengakibatkan berkurangnya aliran darah ke uterus sehingga uterus kekurangan oksigen.

Nyeri melibatkan 2 komponen, yaitu fisiologis dan psikologis. Secara psikologis pengurangan nyeri akan menurunkan tekanan yang luar biasa bagi ibu dan bayinya. Ibu mungkin akan menemukan kesulitan untuk berinteraksi dengan bayinya setelah lahir karena ia mengalami kelelahan saat menghadapi nyeri persalinan. Peristiwa atau kesan yang tidak menyenangkan saat melahirkan dapat mempengaruhi responnya terhadap aktivitas seksual atau untuk melahirkan yang akan datang.

b. Keadaan Fisik

Penyakit yang menyertai ibu dalam kehamilan adalah salah satu faktor yang menyebabkan kecemasan. Seseorang yang menderita suatu penyakit akan lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan dengan orang yang tidak sedang menderita sakit. Seorang ibu yang hamil dengan suatu penyakit yang menyertai kehamilannya, maka ibu tersebut akan lebih cemas lagi karena kehamilan dan persalinan meskipun dianggap fisiologis, tetapi tetap berisiko terjadi hal-hal yang patologis.

c. Riwayat Pemeriksaan Kehamilan

Ibu hamil dapat memeriksakan kehamilannya pada dokter ahli kebidanan, dokter umum, dan bidan. Tujuan pemeriksaan dan pengawasan ibu hamil adalah sebagai berikut :

- 1) Mengenali dan menangani penyulit-penyulit yang mungkin dijumpai dalam kehamilan, persalinan, dan nifas.

- 2) Mengenali dan mengobati penyakit-penyakit yang mungkin diderita ibu sedini mungkin.
- 3) Menurunkan angka morbiditas dan mortalitas ibu dan anak.
- 4) Memberikan nasihat-nasihat tentang cara hidup sehari-hari dan keluarga berencana, kehamilan, persalinan, nifas, dan laktasi.

Dalam setiap kunjungan pemeriksaan kehamilan ke petugas kesehatan, selain pemeriksaan fisik, ibu akan mendapatkan informasi atau pendidikan kesehatan tentang perawatan kehamilan yang baik, persiapan menjelang persalinan baik fisik maupun psikis, serta informasi mengenai proses persalinan yang akan dihadapi nanti. Dengan demikian, ibu diharapkan dapat lebih siap dan lebih percaya diri dalam menghadapi proses persalinan. Untuk itu, selama hamil hendaknya ibu memeriksakan kehamilannya secara teratur ke petugas kesehatan.

d. Pengetahuan

Pengetahuan adalah apa yang diketahui oleh seseorang tentang suatu hal secara formal maupun nonformal. Pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu. Ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Selanjutnya dikatakan bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih permanen dianut seseorang dibandingkan dengan perilaku yang biasa berlaku.

Pengetahuan yang rendah mengakibatkan seseorang mudah mengalami kecemasan. Ketidaktahuan tentang suatu hal dianggap sebagai tekanan yang dapat mengakibatkan krisis sehingga dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan dapat terjadi pada ibu dengan pengetahuan yang rendah mengenai proses persalinan, serta hal-hal yang akan dan harus dialami oleh ibu sebagai dampak dari kemajuan persalinan. Hal ini disebabkan karena kurangnya informasi yang diperoleh.

e. Dukungan Lingkungan Sosial (Dukungan Suami)

Dukungan suami kepada ibu saat bersalin merupakan bagian dari dukungan sosial. Dukungan sosial secara psikologis dipandang sebagai hal yang kompleks. *Wortmen* dan *Dunkell Scheffer* (dalam Abraham, 1997) mengidentifikasi beberapa jenis dukungan yang meliputi ekspresi peranan positif, termasuk menunjukkan bahwa seseorang diperlakukan dengan penghargaan yang tinggi dan ekspresi persetujuan atau pemberitahuan tentang ketepatan, keyakinan, dan perasaan seseorang.

Dukungan keluarga terutama suami saat ibu melahirkan sangat dibutuhkan, seperti kehadiran keluarga atau suami untuk mendampingi istri menjelang saat melahirkan atau suami menyentuh tangan istri dengan penuh perasaan sehingga istri akan merasa lebih tenang untuk menghadapi proses persalinan. Selain itu, katakata yang mampu memotivasi dan memberikan keyakinan pada ibu bahwa proses persalinan yang dijalani ibu akan berlangsung dengan baik, sehingga ibu tidak perlu merasa cemas, tegang, atau ketakutan.

f. Pendidikan

Pendidikan adalah proses belajar, yang berarti didalam pendidikan terjadi proses perkembangan atau perubahan ke arah yang lebih baik dari individu, kelompok, dan masyarakat yang lebih luas. Pendidikan sejalan dengan pengetahuan yaitu pengetahuan adalah hasil tahu yang terjadi setelah pengindraan terhadap suatu objek tertentu, serta pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang.

Menurut *Raystone* (dalam Maria, 2005), tingkat pendidikan seseorang berpengaruh dalam memberikan respon terhadap sesuatu yang datang baik dari dalam maupun luar. Seseorang yang mempunyai pendidikan yang tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional dibandingkan mereka yang berpendidikan lebih rendah atau yang tidak mempunyai pendidikan. Kecemasan adalah respon yang dapat dipelajari. Dengan demikian, pendidikan yang rendah menjadi faktor penunjang terjadinya kecemasan (Aryasatiani, 2005).

2.3.3 Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

a. Kecemasan Ringan

Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada. Kecemasan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas. Cemas ringan dapat ditunjukkan dengan

- 1) Timbul perasaan berdebar-debar, banyak bicara dan bertanya dapat mengenal tempat, orang dan waktu
- 2) Tekanan darah, nadi dan pernafasan normal
- 3) Pupil mata normal
- 4) Perasaan masih relatif terasa aman dan tetap tenang
- 5) Penampilan masih tetap tenang dan suara tidak tinggi

b. Kecemasan Sedang

Memungkinkan seseorang untuk memusatkan perhatian pada hal yang penting dan mengesampingkan hal yang lain sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Cemas sedang dapat ditunjukkan dengan :

- 1) Mulut kering, anoreksia, badan bergetar, ekspresi wajah ketakutan, tidak mampu rileks, meremas-remas tangan, posisi badan sering berubah, banyak bicara dengan volume keras.
- 2) Tanda-tanda vital seperti tekanan darah, nadi, pernafasan mulai meningkat.

c. Kecemasan Berat

Ketika mengalami kecemasan berat seseorang cenderung untuk memusatkan pada suatu yang terinci, spesifik dan tidak dapat berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada area lain. Cemas berat dapat ditunjukkan dengan :

- 1) Nafas pendek, rasa tercekik, pusing, sakit kepala, rasa tertekan, rasa nyeri dada, mual dan muntah, kondisi motorik berkurang, menyalahkan orang

lain, cepat tersinggung, volume suara keras serta sulit dimengerti, perilaku diluar kesadaran.

- 2) Tanda vital meningkat, berkeringat banyak, diare, peningkatan frekuensi buang air, tidak mau melihat lingkungan, wajah tampak tegang.

2.3.4 Sumber-sumber Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III

Kecemasan yang dialami ibu selama kehamilan akan semakin intensif pada minggu-minggu terakhir menjelang persalinan. Sumber kecemasan dan ketakutan menjelang persalinan tersebut antara lain :

- a. Kecemasan terhadap diri sendiri yang meliputi : takut mati, takut berpisah dengan bayi (trauma kelahiran), cemas terhadap kesehatan, cemas terhadap rasa nyeri saat persalinan, kemungkinan komplikasi saat hamil atau bersalin, cemas disebabkan rasa bersalah pada ibu, khawatir tidak segera mendapat pertolongan dan perawatan saat melahirkan.
- b. Kecemasan tidak langsung berhubungan dengan kehamilan dan persalinan, seperti : masalah rumah tangga, pekerjaan suami, masalah hubungan seksual, bentuk tubuh setelah melahirkan, takut suami tidak hadir pada saat persalinan, takut beban hidup semakin berat, takut akan tanggung jawab sebagai ibu.
- c. Kecemasan terhadap anaknya meliputi : bayi cacat, takut bayi bernasib buruk karena dosa, takut keguguran, kematian di dalam kandungan, kemungkinan bayi kembar, takut jenis kelamin dan keadaan bayi tidak sesuai dengan harapan (Maimunah, 2011).

2.3.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil pada Trimester III

Ada beberapa faktor-faktor dari dalam maupun luar ibu hamil yang dapat mempengaruhi kecemasannya. Faktor tersebut adalah

b. Faktor Internal

1) Kepribadian

Kepribadian seseorang berpengaruh terhadap kecemasan karena kepribadian akan mempengaruhi bagaimana ia harus melakukan reaksi terhadap kecemasan itu. Ada yang memiliki pribadi yang lemah dan rentan sekali terhadap perasaan cemas dan sebaliknya.

2) Usia Ibu

Bila wanita tersebut hamil pada masa reproduksi, kecil kemungkinan untuk mengalami komplikasi dibanding wanita yang hamil dibawah usia reproduksi ataupun diatas usia reproduksi. Kecemasan pada kehamilan dapat dihubungkan dengan usia ibu yang memberi dampak terhadap perasaan takut dan cemas yaitu dibawah usia < 20 tahun karena kondisi fisik belum 100% siap serta diatas > 35 tahun berisiko lebih tinggi mengalami penyulit obstetrik serta morbiditas dan mortalitas perinatal. Untuk usia yang aman menjalani kehamilan dan persalinan adalah > 20 tahun dan < 35 tahun direntang usia ini kondisi fisik wanita dalam keadaan prima, rahim sudah mampu memberi perlindungan, mental pun siap untuk merawat dan menjaga kehamilannya secara hati-hati (Astria, 2009).

c. Faktor Eksternal

1) Pendidikan

Pendidikan merupakan kebutuhan dasar manusia yang sangat dibutuhkan untuk pengembangan diri dan kematangan intelektual seseorang. Kematangan intelektual ini berpengaruh pada wawasan berpikir seseorang, baik dalam tindakan yang dapat dilihat maupun dalam cara pengambilan keputusan. Tingkat pendidikan juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi persepsi seseorang untuk lebih mudah menerima ide teknologi baru. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin berkualitas pengetahuannya dan semakin matang intelektualnya. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin besar peluang untuk mencari pengobatan ke tenaga kesehatan. Sebaliknya, semakin rendahnya pendidikan akan menyebabkan seseorang mengalami stress, dimana stress dan kecemasan yang terjadi disebabkan kurangnya informasi yang didapat orang tersebut (Pasaribu, 2014). Kehamilan dikhawatirkan akan mengganggu karier ibu hamil ataupun dalam menjalani studinya, apalagi bila dalam menjalani suatu kehamilan baik suami atau istri tidak memiliki pekerjaan yang mapan. Hal tersebut merupakan suatu masalah yang seringkali melatarbelakangi munculnya kecemasan (Maimunah, 2011).

2) Pengalaman, informasi kesehatan dan keamanan bayi

Terdapat perbedaan pengalaman dan informasi yang dimiliki oleh ibu hamil. Ibu hamil akan menggunakan pengalamannya sebagai dasar untuk mengevaluasi kehamilan. Ibu hamil yang memiliki lebih banyak pengalaman

dan informasi akan lebih tahu keadaan dan keamanan bayi dalam kandungannya.

3) Dukungan dari orang terdekat

Kehamilan yang mendapat dukungan dari orang-orang terdekat terlebih dari suami akan dapat menimbulkan sikap yang menyenangkan dalam menjalani kehamilan. Tetapi suatu kehamilan tanpa dukungan dari orang-orang terdekat akan menimbulkan kecemasan. Dukungan emosional suami terhadap istri dapat menyebabkan adanya ketenangan batin dan perasaan senang dalam diri istri dan istri akhirnya akan lebih mudah menyesuaikan diri dalam situasi kehamilan (Maimunah, 2011).

2.3.6 Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan

Proses persalinan merupakan peristiwa yang melelahkan sekaligus beresiko. Tidak mengherankan, calon ibu yang akan melahirkan diselimuti perasaan takut, panik, dan gugup. Ibu menanti kehadiran bayinya sebagai bagian dari dirinya. Terdapat perasaan tidak menyenangkan ketika bayinya tidak lahir tepat pada waktunya. Ibu takut terhadap hidupnya dan bayinya dan tidak tahu kapan akan melahirkan. Ibu merasa takut akan rasa sakit dan bahaya yang akan timbul pada saat melahirkan. Ibu primigravida pada trimester III sering merasakan kecemasan karena semakin dekat dengan proses persalinan. Ibu akan cenderung merasa cemas dengan kehamilannya, merasa gelisah, dan takut menghadapi persalinan, mengingat ketidaktahuan menjadi faktor penunjang terjadinya kecemasan (Pasaribu, 2014). Perasaan cemas yang berkepanjangan

dapat membuat ibu hamil tidak bisa berkonsentrasi dengan baik dan hilangnya rasa kepercayaan diri (Pasaribu, 2014)

Menurut Musbikin (2005) kecemasan menjelang persalinan tak kalah hebatnya ibu harus menghadapi rasa sakit saat bersalin, gangguan saat melahirkan dan aneka kekhawatiran lainnya. Sikap tenang sangat membantu kelancaran persalinan. Untuk itu, lakukan persiapan berikut :

a. Memilih tempat bersalin yang memadai

Pemilihan tempat bersalin yang baik menyangkut fasilitas penunjang, seperti perlengkapan alat laboratorium, dokter yang terpercaya, serta kamar perawatan yang nyaman. Perhatikan juga jarak tempuh dari rumah menuju tempat bersalin.

b. Pendampingan oleh pasangan

Keberadaan orang terdekat sangat penting. Suami, orangtua, saudara kandung dan sebagainya bisa memberi dorongan supaya ibu lebih tenang menjelang persalinan. Dengan begitu beban mental bisa sedikit berkurang.

c. Hindari kisah buruk

Mintalah orang-orang dirumah atau teman anda untuk tidak menceritakan kisah persalinan yang buruk. Cerita-cerita yang bernada membandingkan proses persalinan juga kurang bijak karena hanya akan membuat ibu cemas.

2.3.7 Dampak Kecemasan Ibu Hamil pada Proses Persalinan

Dampak kecemasan yang dialami ibu saat persalinan ibu akan merasakan nyeri atau rasa sakit yang berlebihan. Rasa takut akan menghalangi proses persalinan karena ketika tubuh manusia mendapatkan sinyal rasa takut, tubuh

akan mengaktifkan pusat siaga dan pertahanan. Akibatnya rahim hanya mendapatkan sedikit aliran darah sehingga menghalangi proses persalinan dan mengakibatkan rasa nyeri serta menyebabkan waktu melahirkan menjadi lebih panjang (Wiknjosastro, 2007).

Ibu akan menjadi lebih lelah, kehilangan kekuatan, pembukaan menjadi lebih lama. Perasaan takut selama proses persalinan dapat mempengaruhi his dan kelancaran pembukaan, sehingga dapat mengganggu proses persalinan.

2.3.8 Cara Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan ibu, antara lain :

- a. Melakukan persiapan untuk menghadapi kecemasan dengan mengantisipasi berbagai permasalahan yang mungkin dihadapi, pendidikan sesuai masalah yang dihadapi, peningkatan pengetahuan, dan strategi pemecahan sesuai permasalahan.
- b. Menurunkan tingkat kecemasan ibu dengan memberikan dukungan psikologis, informasi, dan penyuluhan tentang masalah yang terkait dengan perubahan fisik selama kehamilan.
- c. Mengontrol kecemasan dengan membuat strategi penanggulangan sesuai dengan masalah yang dihadapi dan melakukan pendekatan psikologis.
- d. Menjauhi sumber *stress*.
- e. Menjauhkan persepsi atau anggapan (Irianti, 2010).

2.3.9 Peran Bidan dalam Mengatasi Psikologis Ibu Hamil Trimester III

- a. Bidan harus mampu meminimalisasi perasaan yang membuat khawatir ibu hamil menjelang persalinan.
- b. Bidan mampu membantu kondisi psikologi ibu dalam hal kesiapan untuk menjadi seorang ibu.
- c. Bidan mampu meminimalkan perasaan takut, cemas, dan khawatir ibu dalam menghadapi masa nifas (Bahiyatun, 2010).

2.3.10 Pengukuran Tingkat Kecemasan

Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner *PRAQ-R2 (Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised)* yang dikembangkan secara luas untuk menilai dan mengidentifikasi kecemasan spesifik terhadap kehamilan pada ibu hamil baik primigravida maupun multigravida (Huizink et al, 2015). Instrumen *PRAQ-R2 (Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised)* terdiri dari 10 item pertanyaan yang memiliki nilai-nilai psikometri yang baik dan sudah teruji validitas dan reliabilitasnya. *PRAQ-R2* merupakan versi modifikasi baru dari *PRAQ* sehingga dapat digunakan dan memudahkan perhitungan yang telah digunakan dalam penelitian Novi (2015) dan sudah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia. Item dari *PRAQ-R2* dibagi menjadi 3 faktor yaitu takut melahirkan, khawatir tentang cacat fisik dan mental pada anak, dan khawatir tentang penampilan sendiri. Sub item dari takut melahirkan berjumlah 3 yang terdiri dari sub item 1, 2, dan 6, sub item dari khawatir tentang cacat fisik dan mental pada anak berjumlah 4 yang terdiri dari sub item 4, 8, 9, 10, sub item dari khawatir tentang penampilan sendiri berjumlah 3 yang terdiri 3, 5, 7.

Penelitian ini terdiri dari 10 pernyataan. Skor yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

Cara pengukuran menggunakan PRAQ-R2 (Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised) yang terdiri dari 10 item pernyataan yang diberi penilaian antara 1-5 sebagai berikut :

1 = Pernah

2 = Kadang-kadang

3 = Cukup Sering

4 = Sering

5 = Sangat Sering

2.4 Hubungan *Self Efficacy* Ibu Hamil Trimester III dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan

Kecemasan terjadi diakibatkan adanya ancaman terhadap harga diri atau identitas diri yang sangat mendasar bagi keberadaan individu. Kecemasan dikomunikasikan secara interpersonal dan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari, menghasilkan peringatan yang berharga dan penting untuk upaya memelihara keseimbangan diri dan melindungi diri (Nevid dkk, 2003). Bagi sebagian ibu hamil mengalami perasaan cemas dikarenakan perubahan fisik dan psikologis yang dialami (Arindri, 2012). Kecemasan dianggap hal yang kurang penting oleh ibu hamil sehingga hal tersebut dianggap biasa yang dapat terjadi pada setiap ibu yang mengalami proses kehamilan. Namun hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 35 subjek ibu hamil 25 (71%) diantaranya mereka mengalami kecemasan (Slamet Setyo Budi Utomo, 2008). Bahkan ibu hamil dapat

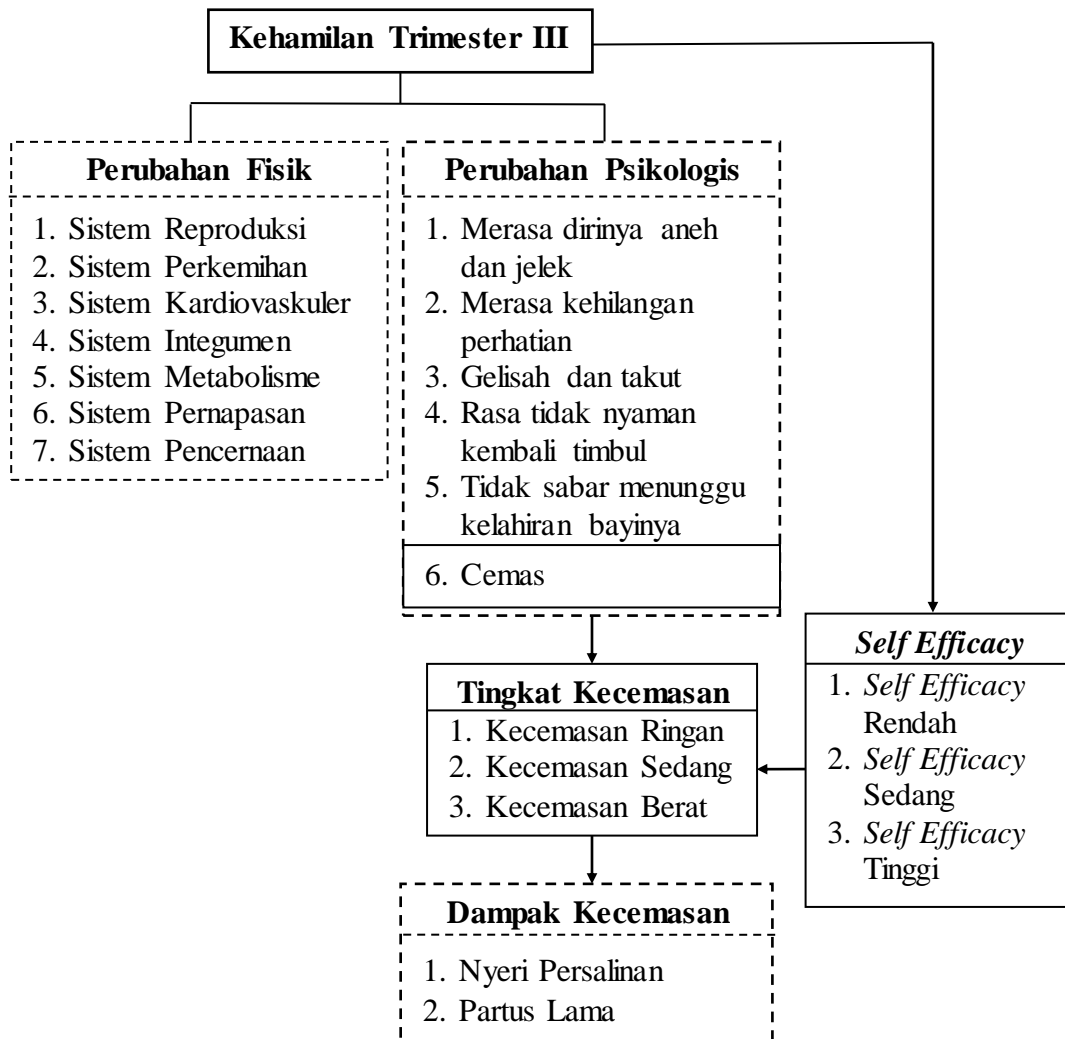
mengalami kecemasan lebih dari 50% dari semua kasus dan kecemasan ini dapat berakibat pada bayi lahir rendah dan bagi ibu dapat mengalami depresi post partum (Orit Avni Baroon, 2011). Insiden kecemasan pada ibu hamil dapat berpengaruh pada proses kelahiran yang dapat berakibat fatal (Mayasari, 2007).

Self efficacy merupakan faktor prediktif penting dalam pengambilan keputusan individu tentang perilaku kesehatannya dan dapat memungkinkan seseorang untuk mengambil mempromosikan kesehatan perilaku dan mengurangi yang berbahaya (Ashtarian, 2016). Bagi individu dengan tingkat *self efficacy* yang rendah biasanya melihat tugas yang sulit melalui lensa ketakutan sehingga kurang kepercayaan terhadap kemampuan diri. Tingkat kesehatan perilaku dan mengurangi yang berbahaya. Tingkat *self efficacy* rendah mengakibatkan status emosional dan mental seperti frustrasi, marah, dan penderitaan terutama pada ibu hamil. *Self efficacy* pada ibu hamil adalah salah satu faktor psikologis dan kerangka berharga yang memprediksi perilaku ibu dan meningkatkannya tingkat kepercayaan diri dan kemampuan selama kehamilan. *Self efficacy* dipengaruhi kemampuan selama kehamilan. *Self efficacy* dipengaruhi oleh empat tingkat informasi yang mendasar, yaitu pencapaian kinerja seperti kehamilan sebelumnya, pengalaman pengganti seperti mengunjungi wanita hamil lain, dorongan lisan oleh orang lain, dan respon fisiologis seperti kelelahan, *stress*, kecemasan, dan gangguan tidur.

Individu dengan *self efficacy* yang tinggi biasanya memiliki sikap yang memungkinkan mereka untuk melihat tantangan sebagai masalah yang harus diselesaikan bukan ancaman yang harus dihindari. Ibu hamil yang mampu

mempertahankan kontrol diri dengan baik dapat menurunkan dampak nyeri saat persalinan, dan ibu yang memiliki efikasi diri yang tinggi menunjukkan tingkat kepuasan dalam menjalani proses kehamilan yang lebih baik terhadap diri sendiri, maupun terhadap perawat, bidan maupun dokter sehingga menurunkan tingkat kecemasan (Christiaens and Bracke, 2007).

2.5 Kerangka Konsep



Keterangan :

: Di teliti

: Tidak Di teliti

Gambar 2.1 Kerangka Konsep Hubungan *Self Efficacy* Ibu Hamil Trimester III dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan di PMB Ngadillah Desa Asrikaton, Pakis

2.6 Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini adalah

H₁ : Ada hubungan *self efficacy* ibu hamil trimester III dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan.