

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Kecemasan pada Ibu Hamil

2.1.1. Definisi Kecemasan

Kecemasan adalah rasa khawatir, rasa takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku. Baik tingkah laku normal maupun tingkah laku yang menyimpang, kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan. Rasa takut ditimbulkan oleh adanya ancaman, sehingga orang akan menghindar diri dan sebagainya. Kecemasan dapat ditimbulkan oleh bahaya dari luar maupun dari dalam diri, dan pada umumnya ancaman itu samar-samar (Gunarsa dan Yulia, 2012).

Kecemasan adalah respon individu terhadap suatu keadaan tidak menyenangkan dan dialami oleh semua makhluk hidup. Kecemasan merupakan pengalaman emosi dan subjektif tanpa ada obyek yang spesifik sehingga orang merasakan sesuatu perasaan was-was (khawatir) seolah-olah ada sesuatu yang buruk akan terjadi dan pada umumnya disertai gejala-gejala otonomik yang berlangsung beberapa waktu (Pieter, H.Z., Janiwarti, B., & Saragih, M, 2011).

Kecemasan ibu hamil adalah reaksi ibu hamil terhadap perubahan dirinya dan lingkungannya yang membawa perasaan tidak senang atau

tidak nyaman yang disebabkan oleh dugaan akan bahaya atau frustrasi yang mengancam, membahayakan rasa aman, keseimbangan atau kehidupan seorang individu atau kelompok sosialnya (Hawari, 2011)

Kecemasan dan kekhawatiran pada ibu hamil apabila tidak ditangani dengan serius akan membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis baik ibu maupun janinnya. Kecemasan pada ibu hamil akan bertambah besar ketika jadwal persalinan semakin dekat yaitu memasuki trimester ke III, ibu mulai memikirkan proses melahirkan serta kondisi bayi yang akan dilahirkan. Ibu yang menderita stres dan cemas saat kehamilan usia trimester III akan mengalami peningkatan lepasnya hormon-hormon stres sehingga menyebabkan gangguan aliran darah di dalam rahim dan mengakibatkan lemahnya kontraksi otot rahim. Kejadian tersebut menyebabkan makin lamanya proses persalinan (partus lama), risiko sectio caesaria, dan persalinan dengan alat. Risiko untuk bayi dapat menyebabkan kelainan bawaan berupa kegagalan akan penutupan celah palatum, kelahiran prematur, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), kegawatan (fetal distress) dan dalam jangka panjang berkaitan dengan gangguan perilaku dan emosi anak (Evan, 2002). Kecemasan ibu hamil muncul disebabkan oleh rasa takut dan salah satu rasa takut yang paling banyak dialami oleh ibu hamil adalah rasa cemas dan takut dalam menghadapi persalinan (Videbeck SL, 2008 dalam Ranita, 2016).

2.1.2. Tanda Gejala Kecemasan

Kecemasan berasal dari perasaan tidak sadar yang berada didalam kepribadian sendiri, dan tidak berhubungan dengan objek yang nyata atau keadaan yang benar-benar ada. Kholil Lur Rochman, (2010:103) mengemukakan beberapa gejala-gejala dari kecemasan antara lain:

- a. Ada saja hal-hal yang sangat mencemaskan hati, hampir setiap kejadian menimbulkan rasa takut dan cemas. Kecemasan tersebut merupakan bentuk ketidakberanian terhadap hal-hal yang tidak jelas.
- b. Adanya emosi-emosi yang kuat dan sangat tidak stabil. Suka marah dan sering dalam keadaan exited (heboh) yang memuncak, sangat irritable, akan tetapi sering juga dihinggapi depresi.
- c. Diikuti oleh bermacam-macam fantasi, delusi, ilusi, dan delusion of persecution (delusi yang dikejar-kejar).
- d. Sering merasa mual dan muntah-muntah, badan terasa sangat lelah, banyak berkeringat, gemetar, dan seringkali menderita diare.
- e. Muncul ketegangan dan ketakutan yang kronis yang menyebabkan tekanan jantung menjadi sangat cepat atau tekanan darah tinggi

2.1.3. Penyebab Kecemasan

Kecemasan ibu hamil muncul disebabkan oleh rasa takut dan salah satu rasa takut yang paling banyak dialami oleh ibu hamil adalah rasa cemas dan takut dalam menghadapi persalinan (Videbeck SL, 2008). Emosi yang dirasakan oleh ibu tidak akan mampu melewati plasenta,

tetapi hormon ibu yang melakukannya. Ibu yang stres akan menghasilkan hormon katekolamin yang berlimpah yang berdampak pada emosi. Bahan pemicu stres ini akan melewati plasenta dan membuat sistem tubuh “merasa takut”. Jika terjadi terus-menerus janin akan terbiasa stres dan akan terlahir demikian dan akhirnya mengalami gangguan emosi dan pencernaan (Videbeck SL, 2008). Ketika ibu menghadapi persalinan dan masih diliputi rasa takut, cemas dan stres maka tubuhnya sudah dalam sikap defensif dan terjadi pengeluaran hormon stres katekolamin yang akan dikeluarkan dalam jumlah besar sebelum dan selama persalinan (Maulana, 2007 dalam Ranita, 2016).

Faktor penyebab terjadinya perubahan psikologi wanita hamil ialah meningkatnya produksi hormon progesteron. Hormon progesteron memengaruhi kondisi psikisnya, akan tetapi tidak selamanya pengaruh hormon progesteron menjadi dasar perubahan psikis, melainkan kerentanan daya psikis seorang atau lebih dikenal dengan kepribadian. Wanita hamil yang menerima atau sangat mengharapkan kehamilan akan lebih menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan. Berbeda dengan wanita hamil yang bersikap menolak kehamilan. Mereka menilai kehamilan sebagai hal yang memberatkan ataupun mengganggu estetika tubuhnya seperti gusar, karena perut menjadi membuncit, pinggul besar, payudara membesar, capek dan letih. Tentu kondisi tersebut akan mempengaruhi kehidupan psikis ibu menjadi tidak stabil (Pieter & Namora, 2010).

Ghufron & Rini, (2010) mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan, meliputi hal di bawah ini:

- a. Kekhawatiran (worry), merupakan pikiran negatif tentang diri sendiri, seperti perasaan negatif.
- b. Emosionalitas (emosionalitas), sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang.
- c. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (task generated interference), merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Ghufron & Rini (2010), menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu:

1. Pengalaman masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan.

Pada ibu yang pernah mengalami kehamilan sebelumnya (multigravida), mungkin mengalami kecemasan disebabkan oleh

pengalaman yang tidak menyenangkan yang pernah dialaminya pada proses persalinan pertama, misal: kesakitan, komplikasi, pendarahan, atau proses persalinan yang tidak lancar. Sedangkan yang terjadi pada primigravida, kecemasan terjadi karena kehamilan yang dialaminya merupakan pengalaman yang pertama kali dan ketidaktahuan menjadi faktor penunjang terjadinya kecemasan. Selain itu informasi negatif tentang persalinan seperti televisi maupun film yang sering menampilkan adegan melahirkan yang begitu menegangkan dan menakutkan, bahkan saat bertanya dengan orang tua-kerabat dan teman tentang seputar pengalaman melahirkan yang tidak menyenangkan (Aprilia & Ritchmond, 2011).

Pengalaman masa lalu pada primigravida bisa didapatkan dari informasi yang diperoleh dari cerita-cerita orangtua, pengalaman teman yang pernah mengalami persalinan, dan juga informasi dari berbagai media (misalnya radio, televisi, hingga internet). Ketika dalam penerimaan informasi mengenai kehamilan berupa informasi yang positif sehingga terinternalisasi sebagai pengalaman yang menyenangkan, maka dalam kehamilan hingga proses persalinan kemungkinan primigravida mengalami kecemasan adalah kurang. Sedangkan apabila pengalaman masa lalu yang di dapatkan merupakan hal yang negatif mengenai kehamilan dan persalinan sehingga terinternalisasi pengalaman negatif, maka kemungkinan terjadi kecemasan pada masa kehamilan hingga persalinan akan lebih

besar terjadi. Selanjutnya, pikiran yang tidak rasional pun semakin memperkuat kemungkinan terjadinya kecemasan pada primigravida dalam menghadapi persalinan. Perubahan fisik dan hormonal pada ibu hamil, tentu akan mendorong berbagai perubahan yang terjadi pada diri primigravida. Tidak hanya fisik melainkan psikologis dan kognitif primigravida akan mengalami banyak perubahan. Ketika perubahan pola pikir dapat disesuaikan dengan realita atau kenyataan yang ada, dalam kehamilannya ibu primigravida tidak akan mengalami gangguan kecemasan. Namun ketika muncul pikiran-pikiran yang tidak rasional, maka gangguan kecemasan lebih besar dimungkinkan terjadi selama proses kehamilan hingga primigravida menghadapi persalinan.

2. Pikiran tidak rasional

Para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan.

Banyak terjadi perubahan pada masa kehamilan, hal tersebut didorong karena kondisi hormonal yang cenderung menciptakan ketidakstabilan tubuh dan pikiran sehingga ibu menjadi lebih mudah panik-cemas, mudah tersinggung, jauh lebih sensitif, mudah terpengaruh, cepat marah, menjadi tidak rasional, dan sebagainya (Andriana, 2011).

Faktor-faktor risiko penyebab timbulnya rasa cemas pada ibu hamil adalah karakteristik ibu yang meliputi pendidikan ibu juga merupakan salah satu faktor yang menentukan kecemasan ibu, hal ini sejalan dengan pendapat Hidayat (2004) bahwa pendidikan pada umumnya memiliki korelasi yang kuat dengan pengetahuan, dimana pengetahuan dimana tingkat pendidikan yang tinggi akan membentuk pola adaptif terhadap kecemasan karena memiliki coping yang lebih baik. Hal yang sama juga didapatkan dari hasil penelitian sholichah (2015) bahwa pendidikan yang tinggi akan membuat seseorang banyak pengetahuannya dan makin mudah menerima proses informasi sehingga membuat ibu lebih tenang. Menurut Heriani (2016) bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin besar peluang untuk mencari pengobatan ke tenaga kesehatan. Sebaliknya, semakin rendahnya pendidikan seseorang akan menyebabkan seseorang mengalami stres, dimana stres dan kecemasan yang terjadi disebabkan kurangnya informasi yang didapat orang tersebut. Dan umur, status pekerjaan, faktor reproduksi yang meliputi kehamilan yang tidak diinginkan/kehamilan yang tidak direncanakan, pengalaman kehamilan dan persalinan sebelumnya, status kesehatan ibu, hubungan ibu dengan pasangan, dan dukungan keluarga. Dukungan keluarga merupakan suatu strategi intervensi preventif yang paling baik dalam membantu anggota keluarga yang mengalami masalah

yang berdampak pada kecemasan yang bertujuan untuk meningkatkan dukungan keluarga yang adekuat. Ranita (2016).

Menurut Untari (2014), Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu:

a. Usia

Semakin meningkat usia seseorang semakin baik tingkat kematangan seseorang walau sebenarnya tidak mutlak.

b. Jenis Kelamin

Gangguan lebih sering dialami perempuan daripada laki-laki. Perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan subyek yang berjenis kelamin laki-laki. Dikarenakan perempuan lebih peka terhadap emosi yang pada akhirnya peka juga terhadap perasaan cemasnya. Perempuan cenderung melihat hidup atau peristiwa yang dialaminya dari segi detail sedangkan laki-laki cenderung global atau tidak detail.

c. Tahap Perkembangan

Setiap tahap dalam usia perkembangan sangat berpengaruh pada perkembangan jiwa termasuk didalamnya konsep diri yang akan mempengaruhi ide, pikiran, kepercayaan dan pandangan individu tentang dirinya dan dapat mempengaruhi individu dalam berhubungan dengan orang lain. Individu dengan konsep diri yang negative lebih rentan terhadap kecemasan.

d. Tipe Kepribadian

Yang berkepribadian A lebih mudah mengalami gangguan stress daripada orang yang memiliki kepribadian B. Orang-orang pada tipe A dianggap lebih memiliki kecenderungan untuk mengalami tingkat stress yang lebih tinggi, sebab mereka menempatkan diri mereka sendiri pada suatu tekanan waktu dengan menciptakan suatu batas waktu tertentu untuk kehidupan mereka.

e. Pendidikan

Seorang dengan tingkat pendidikan yang rendah mudah mengalami kecemasan, karena semakin tinggi pendidikan akan mempengaruhi kemampuan berfikir seseorang.

f. Status Kesehatan

Seseorang yang sedang sakit dapat menurunkan kapasitas seseorang dalam menghadapi stress.

g. Makna yang Dirasakan

Jika stressor dipersepsikan akan berakibat baik maka tingkat kecemasan yang akan dirasakan akan berat. Sebaliknya jika stressor dipersepsikan tidak mengancam dan individu mampu mengatasinya maka tingkat kecemasan yang dirasakan akan lebih ringan.

h. Nilai-nilai Budaya dan Spiritual

Nilai-nilai budaya dan spiritual dapat mempengaruhi cara berpikir dan tingkah laku seseorang.

i. Dukungan Sosial dan Lingkungan

Dukungan sosial dan lingkungan sekitar dapat mempengaruhi cara berpikir seseorang tentang diri sendiri dan orang lain. Hal ini disebabkan oleh pengalaman seseorang dengan keluarga, sahabat, rekan kerja dan lain-lain. Kecemasan akan timbul jika seseorang merasa tidak aman terhadap lingkungan.

j. Mekanisme Koping

Ketika mengalami kecemasan, individu akan menggunakan mekanisme koping untuk mengatasinya dan ketidakmampuan mengatasi kecemasan secara konstruktif menyebabkan terjadinya perilaku patologis.

k. Pekerjaan

Pekerjaan adalah keburukan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupan keluarga. Bekerja bukanlah sumber kesenangan tetapi dengan bekerja bisa diperoleh pengetahuan

Menurut (Romauli, 2011) faktor psikologis yang mempengaruhi kehamilan yaitu:

a. Stressor

1. Stressor internal

Stresoor internal merupakan faktor pemicu stres ibu hamil yang berasal dari diri ibu sendiri. Adanya beban psikologi yang ditanggung oleh ibu dapat menyebabkan gangguan perkembangan bayi dan nantinya akan terlihat ketika bayi lahir. Anak akan tumbuh menjadi seseorang yang kepribadian tidak baik, tergantung pada kondisi stres yang dialami oleh ibunya, seperti anak yang menjadi seorang yang berkepribadian temperamental, autis atau orang yang terlalu rendah diri.

2. Stressor eksternal

Stressor eksternal adalah stres yang timbul dari luar yang memberikan pengaruh baik maupun pengaruh buruk terhadap psikologi ibu hamil. Pemicu stres yang berasal dari luar misalnya masalah ekonomi, konflik keluarga, pertengkaran dengan suami, tekanan dari lingkungan.

b. Dukungan Keluarga

Dukungan sosial merupakan ketersediaan sumber daya yang memberikan kenyamanan fisik dan psikologis yang didapat melalui pengetahuan bahwa individu dicintai, diperhatikan,

dihargai oleh orang lain dan juga merupakan anggota dalam suatu kelompok yang berdasarkan kepentingan bersama (Asmuji, 2014). Setiap tahap usia kehamilan, ibu akan mengalami perubahan baik yang bersifat fisik maupun psikologi. Ibu harus melakukan adaptasi pada setiap perubahan yang terjadi, dimana sumber stres terbesar terjadi karena 29 melakukan adaptasi terhadap kondisi tersebut. Dalam menjalani proses itu, ibu hamil sangat membutuhkan dukungan yang intensif dari keluarga dengan cara menunjukkan perhatian dan kasih sayang.

c. Substance abuse

Substance abuse merupakan perilaku yang merugikan dan membahayakan bagi ibu hamil termasuk penyalahgunaan atau penggunaan obat atau zat-zat yang membahayakan ibu hamil. Pengaruh obat selama hamil tidak hanya tergantung dari macam obat, akan tetapi tergantung daat obat diberikan. Obat yang diberikan pada ibu hamil dapat menimbulkan efek pada janin, seperti kelainan bentuk anatomic atau kecacatan pada janin, kelainan faal alat tubuh, gangguan pertukaran zat dalam tubuh. Setelah itu hamil dengan ketergantungan obat atau pengguna NAPZA sangat mempengaruhi ibu dan janinnya terutama pada masa konsepsi trimester ke I kehamilan, karena pada tahap ini merupakan tahap pembentukan organ. Contoh

obat-obatan tersebut adalah ganja, morfin, heroin, pethidin, jenis barbiturate, alkohol dan lain-lain yang akan menyebabkan gangguan pada ibu dan janinnya. Janin akan mengalami cacat fisik, kelahiran prematur dan BBLR, serta cacat mental dan sosial. Ibu hamil dengan ketergantungan obat pada umumnya takut melahirkan bayi cacat, merasa gelisah, bingung dan takut akibat yang dialami oleh bayinya dengan minum obat-obatan tersebut.

- d. Partner abuse Partner abuse merupakan kekerasan yang dilakukan oleh pasangan. Hasil penelitian bahwa korban kekerasan terhadap perempuan adalah wanita yang telah bersuami. Setiap bentuk kekerasan yang dilakukan oleh pasangan harus selalu diwaspadai oleh tenaga kesehatan jangan sampai kekerasan yang terjadi akan membahayakan ibu dan bayinya. Efek psikologi yang muncul pada ibu hamil adalah gangguan rasa aman dan nyaman pada pasien. Sewaktu-waktu pasien akan mengalami perasaan terancam yang akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayinya.

2.1.4. Upaya Kecemasan

Menurut (Megasari et al, 2015) kebutuhan psikologis ibu hamil antara lain:

1. Support Keluarga

Memberikan dukungan berbentuk perhatian, pengertian, kasih sayang pada wanita dari ibu, terutama dari suami, anak jika sudah mempunyai anak dan keluarga-keluarga dan kerabat. Hal ini untuk membantu ketenangan jiwa ibu hamil.

2. Support Tenaga Kesehatan

Memberikan pendidikan, pengetahuan dari awal kehamilan sampai akhir kehamilan yang berbentuk konseling, penyuluhan, dan pelayanan-pelayanan kesehatan lainnya. Contoh: keluhan mual dan muntah, bidan akan menyarankan sering makan tapi porsi sedikit, konsumsi biscuit pada malam hari, sesuatu yang manis (permen, dan jus buah), hindari makanan yang beraroma tajam, yakinkan bahwa situasi ini akan berakhir saat bulan ke-4.

3. Rasa Aman dan nyaman selama kehamilan

Menurut (Romauli, 2011) mengungkapkan bahwa orang yang paling penting bagi seorang wanita hamil biasanya ialah suami. Wanita hamil yang diberi perhatian dan kasih sayang oleh suaminya menunjukkan lebih sedikit 26 gejala emosi dan fisik, lebih sedikit komplikasi persalinan, dan lebih mudah melakukan penyesuaian selama masa nifas. Ada dua kebutuhan utama yang

ditunjukkan wanita selama hamil antara lain: menerima tanda-tanda bahwa ia dicintai dan dihargai, merasa yakin akan penerimaan pasangannya terhadap sang anak yang dikandung ibu sebagai keluarga baru.

4. Persiapan menjadi orang tua

Menurut (Romauli, 2011) mengungkapkan bahwa persiapan orang tua harus dipersiapkan karena setelah bayi lahir banyak perubahan peran yang terjadi, mulai dari ibu, ayah, dan keluarga. Bagi pasangan yang baru pertama mempunyai anak, persiapan dapat dilakukan dengan banyak berkonsultasi dengan orang yang mampu untuk membagi pengalamannya dan memberikan nasihat mengenai persiapan menjadi orang tua. Bagi pasangan yang sudah mempunyai lebih dari satu anak, dapat belajar dari pengalaman mengasuh anak sebelumnya. Selain persiapan mental, yang tak kalah pentingnya adalah persiapan ekonomi, karena bertambah anggota maka bertambah pula kebutuhannya. Pendidikan orang tua adalah sebagai proses pola untuk membantu orang tua dalam perubahan dan peran ibu hamil. Pendidikan orang tua bertujuan untuk mempersiapkan orang tua untuk menemukan tantangan dalam melahirkan anak dan segera menjadi orang tua. Persiapan orang tua sebaiknya meliputi kedua calon orang tua yaitu istri dan suami serta harus mencakup tentang kehamilan. Pendekatan yang dilakukan bervariasi dengan

memperhatikan aspek fisik dan psikologis keduanya. Salah satu persiapan orang tua dapat dilaksanakan dengan kelas pendidikan kelahiran atau kelas antenatal. 27 Manfaat pendidikan bagi calon orang tua antara lain: suatu kesempatan belajar perubahan fisik selama hamil, persalinan dan setelahnya, mengetahui perubahan psikologis, emosional, intelektual dan perubahan lingkungan yang terjadi dalam masa kehamilan dan kelahiran bayi, mendapatkan support social dari orang tua yang mempunyai pengalaman serupa dengan mereka, suatu cara belajar dengan sesama ibu yang baru mempunyai seorang anak, membangun kepercayaan ibu dan suami dalam menghadapi kelahiran dan persalinan.

5. Persiapan Sibling

Persiapan sibling dimana wanita telah mempunyai anak pertama atau kehamilan para gravidum, yaitu persiapan anak untuk menghadapi kehadiran adiknya:

- a. Support anak untuk ibu (wanita hamil) menemani ibu saat konsultasi dan kunjungan saat perawatan akhir kehamilan untuk proses persalinan.
- b. Apabila tidak dapat beradaptasi dengan baik dapat terjadi kemunduran perilaku, misalnya mengisap jari, ngompol, nafsu makan berkurang, rewel.

- c. Intervensi yang dapat dilakukan misalnya memberikan perhatian dan perlindungan tinggi dan ikut dilibatkan dalam persiapan menghadapi kehamilan dan persalinan. Adaptasi sibling tergantung dari perkembangan anak bila usia kurang dari 2 tahun: Belum menyadari kehamilan ibunya, belum mengerti penjelasan. usia 2-4 tahun: mulai berespon pada fisik ibu. Usia 4-5 tahun: senang melihat dan meraba pergerakan janin. Usia sekolah: dapat menerima kenyataan, ingin mengetahui terjadinya kehamilan dan persalinan

2.1.5. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil

Menurut Pieter dan Janiwarti (2011) membagi kecemasan menjadi empat jenis, yaitu:

- a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan peristiwa kehidupan sehari-hari. Lapangan persepsi melebar dan orang akan bersikap hati-hati dan waspada. Orang yang mengalami kecemasan ringan akan terdorong untuk menghasilkan kreatifitas. Respon-respon fisiologis orang yang mengalami kecemasan ringan adalah sesekali mengalami napas pendek, naiknya tekanan darah dan nadi, muka berkerut, bibir bergetar, dan mengalami gejala pada lambung.

Respon kognitif orang yang mengalami kecemasan ringan adalah lapang persepsi melebar, dapat menerima rangsangan yang kompleks, konsentrasi pada masalah dan dapat menjelaskan masalah secara efektif. Adapun respon perilaku dan emosi orang yang mengalami kecemasan adalah tidak dapat duduk tenang, tremor halus pada tangan dan suara kadang-kadang meninggi.

b. Kecemasan Sedang

Pada ansietas atau kecemasan sedang tingkat lapang persepsi pada lingkungan menurun dan memfokuskan diri pada hal-hal penting saat itu juga dan menyampingkan hal lain. Respon fisiologis dari orang yang mengalami kecemasan sedang adalah sering napas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, anoreksia, diare, konstipasi, dan gelisah.

Respon kognitif orang yang mengalami kecemasan sedang adalah lapang persepsi yang menyempit, rangsangan luar sulit diterima, berfokus terhadap apa yang menjadi perhatian. Adapun respon perilaku dan emosi adalah gerakan tersentak-sentak, meremas tangan, sulit tidur, dan perasaan tidak aman.

c. Kecemasan Berat

Pada kecemasan berat lapangan persepinya menjadi sangat sempit, individu cenderung memikirkan hal-hal kecil saja dan

mengabaikan hal-hal lain. Individu sulit berpikir realistis dan membutuhkan banyak pengarahan untuk memusatkan perhatian pada area lain. Respon-respon fisiologis kecemasan berat adalah napas pendek, nadi dan tekanan darah naik, banyak berkeringat, rasa sakit kepala, penglihatan kabur, dan mengalami ketegangan.

Respon kognitif orang mengalami kecemasan berat adalah lapang persepsi yang sangat sempit dan tidak mampu menyelesaikan masalah. Adapun respon perilaku dan emosinya terlihat dari perasaan tidak aman, verbalisasi yang cepat, dan blocking.

d. Panik

Pada tingkatan panik lapangan persepsi seseorang sudah sangat sempit dan sudah mengalami gangguan sehingga tidak bisa mengendalikan diri lagi dan sulit melakukan apapun walau dia sudah diberikan pengarahan.

Respon-respon fisiologis panik adalah napas pendek, rasa tercekik, sakit dada, pucat, hipotensi, dan koordinasi motorik yang sangat rendah. Sementara respon-respon kognitif penderita panik adalah lapangan persepsi yang sangat sempit sekali dan tidak mampu berpikir logis. Adapun respon perilaku dan emosinya terlihat agitasi, mengamuk, dan marah-marah,

ketakutan, berteriak-teriak, blocking, kehilangan kontrol diri dan memiliki persepsi yang kacau.

2.1.6. Alat Ukur/ Instrumen

Dalam penelitian berbagai jurnal instrumen yang digunakan dalam penelitian ini diukur menggunakan angket yang diadaptasi dari model kuesioner buku *HRS-A (Hamilton Rating Scale for Anxiety)* merupakan skala baku untuk mengukur tingkat kecemasan. Alat ukur ini terdiri dari 14 kelompok gejala yang masing – masing kelompok dirinci lagi dengan gejala – gejala yang lebih spesifik. Masing – masing gejala diberi penilaian angka (score) yang artinya adalah NILAI:

0: tidak ada (tidak ada gejala sama sekali)

1: gejala ringan (satu dari gejala dari pilihan yang ada)

2: gejala sedang (separuh dari gejala yang ada)

3: gejala berat (lebih dari separuh gejala yang ada)

4: gejala berat sekali (semua gejala ada)

Masing masing nilai angka dari ke-14 kelompok gejala tersebut dijumlahkan dan dari hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui derajat kecemasan seseorang, yaitu:

Total nilai (score)

> 14: tidak ada gejala kecemasan

14 – 20: kecemasan ringan

21 – 27: kecemasan sedang

28 – 41: kecemasan berat

42 – 56: kecemasan berat sekali

2.1.7. Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil dengan Kecemasan Manjelang Persalinan

Dari hasil pencarian berbagai literature dan jurnal-jurnal baik internasional atau nasional dan jurnal yang sudah terakreditasi, maka asuhan yang digunakan dalam mengatasi atau mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan yaitu:

1. Asuhan Dengan Penamping Suami atau Keluarga

Merujuk pada teori Buffering Hypothesis (dalam Budi, 2007) yang berpandangan bahwa dukungan sosial mempengaruhi kesehatan dengan cara melindungi individu dari efek negatif stress. Maka perlindungan ini akan efektif hanya ketika individu menghadapi stressor yang berat. Dukungan keluarga terutama dukungan yang didapatkan dari suami akan menimbulkan ketenangan batin dan perasaan senang dalam diri istri. Oleh karena itu dukungan keluarga pada ibu hamil yang membuat mereka nyaman, tenang dan aman dapat mengurangi kecemasan mereka selama hamil dan menjelang persalinan. Kecemasan menurut beberapa penelitian sebelumnya dipengaruhi oleh pengetahuan

(dalam Kusumawati, 2010) menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan ibu hamil akan kondisi kehamilannya, maka kecemasan yang akan dialami menjelang persalinan akan semakin rendah. Adanya dukungan keluarga, juga berkorelasi dengan kecemasan (Budi, 2007). Diketahui bahwa semakin tinggi dukungan keluarga maka akan semakin rendah tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi kelahiran anak pertama pada masa triwulan ketiga, demikian sebaliknya. Hal ini menjelaskan bahwa dukungan keluarga sangat berpengaruh terhadap kecemasan ibu hamil. Berdasarkan semua faktor yang mempengaruhi kecemasan, peneliti fokus pada pengetahuan tentang kehamilan dan dukungan keluarga untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Hermanto, Fauziah. F (2016)

2. Asuhan dengan Hypnobrithing

Menurut Jayanti, Adina Fitra (2019) Ibu hamil semakin merasa cemas dengan bertambahnya usia kehamilan yang akan mendekati kelahiran. Saat hamil kondisi hormon cenderung menciptakan ketidakstabilan tubuh dan pikiran sehingga ibu menjadi lebih mudah panik, mudah tersinggung, jauh lebih sensitif, mudah terpengaruh, cepat marah, menjadi tidak rasional, dan sebagainya. Karena itu, ibu harus menyempatkan diri memelihara keselarasan pikiran dan tubuh lewat relaksasi (Ilmiasih, 2010). Relaksasi untuk persalinan saat ini telah dikenal

luas dengan nama Hypnobirthing. Metode hypnobirthing merupakan salah satu teknis outohipnosis (selfhypnosis) atau swasugesti dalam menghadapi dan menjalani kehamilan serta persiapan persalinan, sehingga para wanita mampu melaluinya dengan cara yang alami, lancar, dan nyaman (tanpa rasa sakit), dan yang lebih penting lagi adalah hypnobirthing berguna untuk kesehatan jiwa janin dalam kandungan (Aprilia, 2010). Hypnobirthing dikembangkan berdasarkan keyakinan bahwa dengan persiapan persalinan yang menyeluruh, klien dan pendamping dapat melalui pengalaman persalinan yang aman, nyaman, dan memuaskan, jauh dari rasa takut dan cemas yang menimbulkan ketegangan, dan rasa sakit. Hypnobirthing bekerja berdasarkan kekuatan sugesti dan visualisasi untuk menenangkan tubuh, memandu pikiran, serta mengendalikan nafas klien (Aprilia, 2010).

3. Asuhan dengan prenatal yoga

Menurut Began, Eline Charla S. (2019) Perubahan fisik emosional, dan mental dapat membuat wanita menjadi stres hanya karena tidak lagi memegang kendali atas tubuhnya dan merasa khawatir dan takut karena tidak tahu apa yang akan terjadi pada dirinya. Prenatal gentle yoga dapat membantu dalam banyak hal. Secara fisik, yoga memberikan program yang dapat membantu perkembangan dan pertumbuhan tubuh yang baru, menghilangkan

serta mengurangi ketidaknyamanan, kecemasan dan mencegah kerusakan tubuh jangka panjang (Aprilia, 2017). Gangguan cemas menyeluruh merupakan salah satu diagnosis gangguan cemas yang dialami ibu hamil. Gangguan cemas merupakan bentuk gangguan cemas berat yang dapat mengakibatkan kelahiran prematur bagi ibu hamil (Maimunah, 2011). Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dampak yang ditimbulkan akibat kecemasan selama kehamilan diantaranya adalah depresi post partum, persalinan prematur, operasi caesar, gangguan cemas perpisahan dan gangguan perilaku pada anak (baby blues). Dampak lain dari depresi dan kecemasan pada ibu hamil Trimester III secara signifikan berhubungan dengan risiko Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR).

Bentuk olahraga yang dapat membantu ibu hamil merasakan kenyamanan saat kehamilan atau pun sampai proses melahirkan yaitu prenatal gentle yoga. Prenatal gentle yoga adalah keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologi dan spiritual. Prenatal gentle yoga ini diantaranya mencakup berbagai rileksasi, mengatur postur olah napas dan meditasi yang dapat dilakukan oleh ibu hamil setiap hari (Susilawati, 2017). Yoga berasal dari india sekitar 4000 tahun yang lalu. Nama yoga diambil dari kata yang artinya kesatuan dalam bahasa sansekerta. Yoga memang

merupakan falsafah hidup holistik yang tertua yang dikenal manusia. Yoga menciptakan kesadaran fisik dan perasaan rileksasi yang dalam, ditambah pikiran yang jernih dan emosi yang stabil (Safriani, 2018). Kata yoga pertama kali muncul dalam kitab weda. Dalam kitab ini dijelaskan bahwa yoga berasal dari kata jul atau bahasa inggris berarti to yoke yang dapat dimaknai sebagai menyatukan.

Yoga lahir di india. Pada mulanya, hanya ada beberapa kelompok kecil yang mempraktikan yoga di india. Yoga bukan hanya sekedar menggerakkan, atau bahkan melipat-lipat tubuh saja. Tetapi yoga adalah sebuah filosofi saat dimana pola pikir sehari-hari kita, beserta dengan keseluruhan keinginan, rasa kuatir, rasa takut dan kebingungan yang kita miliki akhirnya hilang. Yoga merupakan cara untuk mengatakan bahwa pada saat kita menyatu dengan diri sejati kita yang sebenarnya, kita akan mulai mengerti tentang tentang siapa diri kita dan tujuan keberadaan kita, dan yoga adalah belajar tentang mindfulness, dimana gerakan yang dilakukan bukan sekedar ingin “show off” namun gerakan yang penuh dengan filosofi dan kesadaran serta kelembutan kasih sayang (Aprilia, 2017). Yoga adalah suatu proses penyatuan dari tubuh (body), pikiran (mind) dan jiwa (soul). Yoga mengkombinasikan teknik bernapas, relaksasi dan meditasi serta latihan peregangan. Yoga dianjurkan karena memiliki efek

relaksasi yang dapat meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh. Sirkulasi darah yang lancar, mengindikasikan kerja jantung yang baik. Penelitian menemukan bahwa kombinasi antara yoga, meditasi dapat meningkatkan metabolisme tubuh (Yulinda, 2017).

4. Asuhan dengan senam hamil

Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu-ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan cepat, aman dan spontan. Senam hamil, yang diterapkan, bukan senam yang berorientasi sebatas pada kebugaran tubuh semata. Melainkan memperkuat otot, melenturkan persendian, dan utamanya melatih konsentrasi agar bisa mengalihkan pikiran sehingga bisa melupakan rasa sakit saat melahirkan, serta menguatkan napas. Metode ini terbukti cukup berhasil untuk membantu meringankan proses persalinan. Disamping itu rasa nyeri saat proses persalinan berlangsung juga dapat diminimalisasi, sehingga dengan sendirinya stres saat melahirkan bisa dikurangi. Maka proses persalinan dapat berjalan lebih mulus dan singkat Mohammad (2014) dalam Munthe (2020).

Menurut Astutik, Vivian & Sutriyani, Titin (2017) dalam Kushartanti (2004) dalam Senam hamil merupakan suatu kegiatan yang dapat menjadi salah satu alternatif untuk menurunkan kecemasan ibu hamil. menjadikan keadaan tubuh menjadi prima,

berfungsi melatih dan mempertahankan kekuatan otot dinding perut, otot dasar panggul serta jaringan

Bila dicermati lebih lanjut, sebenarnya dalam gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil. Relaksasi sangat bermanfaat untuk mengurangi stress saat kehamilan berlangsung. Latihan senam hamil yang diberikan secara teratur bila tidak ada keadaan sangat patologis akan dapat menuntun wanita memperoleh ketenangan dan relaksasi sempurna (Mochtar, 2008). Secara fisiologis, latihan ini akan membalikkan efek stres yang melibatkan bagian parasimpatik dari sistem saraf pusat. Relaksasi akan menghambat peningkatan saraf simpatik, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Seiring dengan penurunan tingkat hormon penyebab stres ibu hamil akan merasa rileks seiring dengan menurunnya gejala kecemasan (Domin, 2001). Penelitian yang dilakukan Paker dan Smith (2003) menjelaskan bahwa bentuk latihan aerobik dalam kehamilan bisa digunakan sebagai sarana untuk mengurangi stress pada ibu hamil yang aman dan bermanfaat bagi kesehatan. Olah raga dapat sebagai teknik relaksasi yang efektif karena aktivitas aerobik dapat digunakan “membakar” hormon stres serta menghambat produksi hormon stress. Oleh karena itu olah raga dapat menghambat stresor sehari-

hari dalam menghadapi situasi yang membuat stress (Council, 2004) dalam Astutik, Vivian & Sutriyani, Titin (2017)

5. Asuhan dengan pemberian music klasik

Menurut Salmah (2006) ketakutan ibu menghadapi persalinan terutama primigravida, berkaitan dengan emosi ibu yang berpengaruh pada proses persalinan. Kecemasan persalinan pertama merupakan perasaan atau kondisi psikologis yang tidak menyenangkan dikarenakan adanya perubahan fisiologis yang menyebabkan ketidakstabilan kondisi psikologis. Hal ini berkaitan dengan pengalaman baru yang dialami ibu hamil serta masih terbatasnya pengetahuan tentang kehamilan. Persalinan merupakan ancaman yang menakutkan. Nyeri, kerusakan tubuh, gangguan fungsi tubuh dan bahkan kematian adalah resiko yang mengancam ibu. Kekhawatiran, atau kecemasan pada ibu hamil membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis baik pada ibunya maupun pada janin yang dikandungnya. Salah satu cara untuk mengurangi kekhawatiran maupun kecemasan pada saat kehamilan adalah dengan musik. Musik dengan komposisi tertentu dapat merupakan terapi bagi ketenangan jiwa, bagi ibu hamil yang mengalami stres, kekhawatiran, kecemasan, baik dalam derajat yang ringan sekalipun sampai ke derajat kecemasan yang berat. Jenis musik yang digunakan adalah musik klasik. Musik klasik dipromosikan sebagai sebuah produk seni yang tidak

sekadar berefek menghibur (entertaining effect), tapi juga mempunyai efek menunjang belajar (learning-support effect) serta efek memperkaya pikiran (enrichingmind effect). Terapi musik telah banyak diterapkan untuk menurunkan ansietas, denyut jantung, dan tekanan darah (Qauliyah, 2006). Musik dapat digunakan untuk mempertahankan dan memulihkan kesehatan baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Beberapa peneliti membuktikan bahwa terapi musik dapat digunakan untuk mengurangi stress, kecemasan dan relaksasi. Di bidang kesehatan terapi musik dikenal sebagai complementary medicine yang dapat diterapkan setiap saat, dimana saja, dan oleh siapa saja, serta tidak menimbulkan efek samping. Akan tetapi penggunaan musik untuk penanganan kecemasan pada ibu hamil belum diterapkan atau direkomendasikan secara nyata

6. Asuhan dengan Terapi Murotal

Menurut Romdyah & Nugraheni, Nazila (2018) Kecemasan pada ibu hamil yang berlebihan akan merubah situasi menjadi masalah klinis yang berdampak pada janin yang dikandungnya. pengawasan sebelum lahir sangat penting untuk meningkatkan mental dan fisik menghadapi persalinan. Peran bidan dalam mengatasi hal tersebut dengan cara bekerjasama dengan pasien untuk menangani kecemasan pada klien dengan cara terapi non farmakologis bisa diberikan untuk meningkatkan

kesehatan fisik dan psikis dan rasa percaya diri dalam menghadapi persalinan (physical exercise) Hal tersebut sesuai dengan QS Asysyu'ara' ayat 80 menjelaskan bahwa sebagai makhluk ciptaan Allah SWT, selain berusaha mencari pengobatan hendaknya meminta pertolongan dari Allah SWT karena kesembuhan itu hanya datang dari Allah SWT.

Upaya untuk mengatasi kecemasan membutuhkan dukungan keyakinan Agama dengan mendekatkan diri pada Allah SWT. Terapi murotal (membaca Al-qur'an) merupakan salah satu cara pendekatan diri dengan pencipta yang dapat mengurangi kecemasan pada pasien. Terapi murotal merupakan stimulan AL-Qur'an yang didominasi gelombang delta daerah sentral dan frontal yang dapat memberikan ketenangan, kenyamanan bagi ibu hamil. (Destiana, 2012). Penelitian Al kaheel (2012) mengatakan bahwa sel tubuh dipengaruhi oleh frekuensi suara yang kemudian mempengaruhi sel elektromagnetik dengan mendengarkan ALQuran sel akan merangsang otak memproduksi zat kimia neuropeptide merupakan umpan balik kenikmatan dan kenyamanan. Umat Islam mempercayai ALQuran mengandung firman dan pedoman hidup manusia. Sehingga dengan mendengarkannya seseorang akan lebih dekat dengan Tuhan untuk mengingat dan meyerahkan segala permasalahan kepada Tuhannya

hal ini akan membuat seseorang menjadi relaks Romdyah & Nugraheni, Nazila (2018)

7. Asuhan dengan belly dance

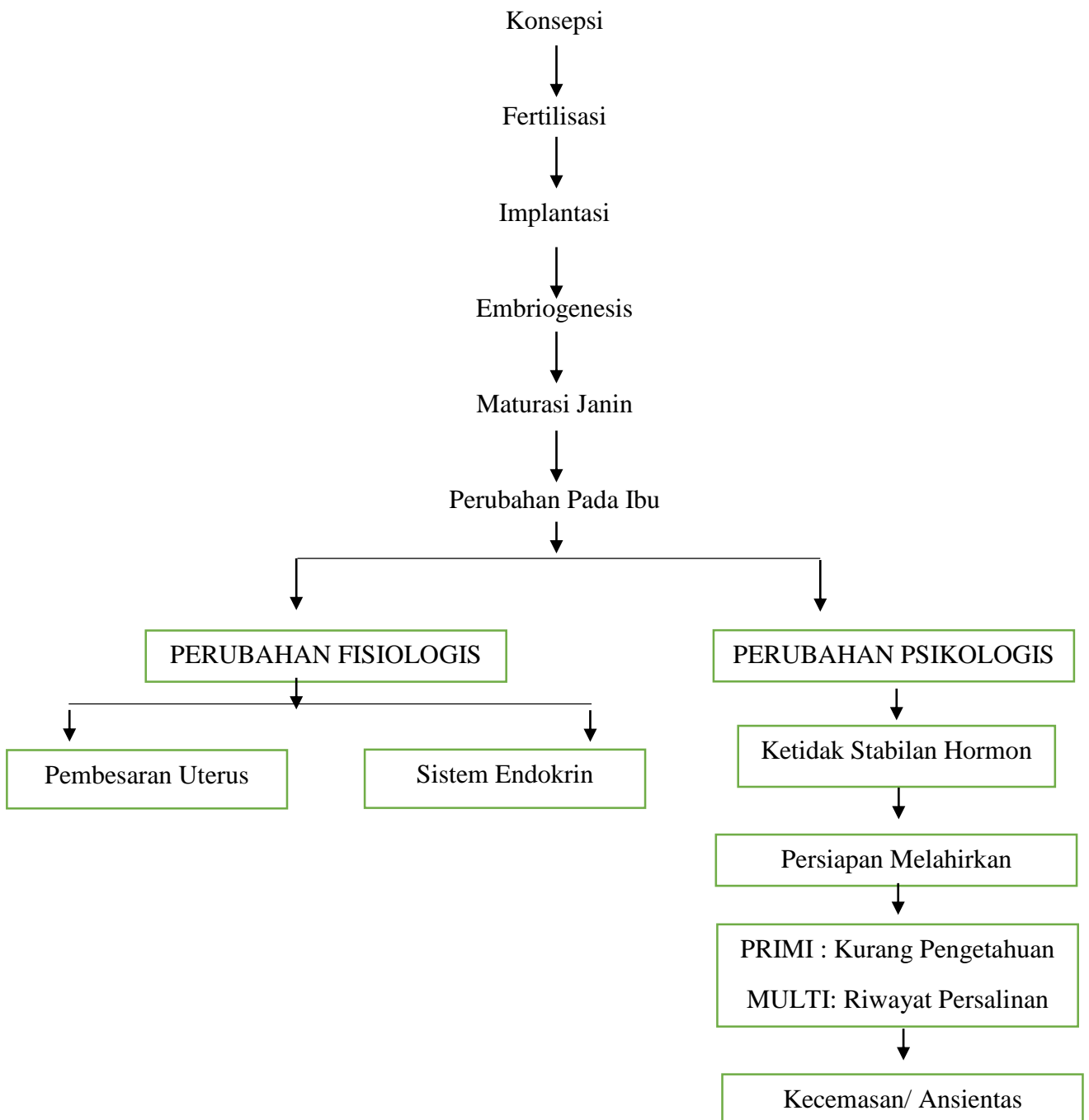
Menurut Hendri, dkk (2016) Kecemasan ibu hamil muncul disebabkan oleh rasa takut dan salah satu rasa takut yang paling banyak dialami oleh ibu hamil adalah rasa cemas dan takut dalam menghadapi persalinan (Videbeck SL, 2008). Salah satu terapi obat yang digunakan untuk mengatasi masalah kecemasan adalah dengan benzodiazepine sedangkan beberapa alternatif terapi yang dapat mengatasi kecemasan ibu hamil adalah dengan pijatan dan terapi energi seperti massage, acupressure, therapeutic touch, dan healing touch, mind body healing seperti imagery, meditasi/yoga, berdoa dan refleksi biofeedback (Campbell, 2002). Menari juga merupakan salah satu cara untuk mencegah dan mengurangi gangguan psikologis. Tari merupakan seni pertunjukkan akan tetapi menari juga dapat menyembuhkan dan mengobati orang yang menderita gangguan psikologis, keterbelakangan mental, autisme, kanker dan kondisi lainnya. Tari dapat membebaskan seseorang khususnya pada ibu hamil yang menderita gangguan psikologis. Sampai saat ini masih sangat relatif sedikit penelitian yang berfokus pada efek terapi/gerakan pada penderita gangguan psikologis. Namun, beberapa penelitian menunjukkan hasil ke arah yang positif (Pericleous, 2011). Belly

dance atau tari perut merupakan salah satu tarian yang berasal dari Timur Tengah. Saat ini tarian timur tengah telah berkembang dari waktu ke waktu, menyebar ke banyak negara dan sudah menyatu dengan gaya tarian lainnya. Belly dance sangat ideal di lakukan oleh seorang perempuan karena dapat memberikan ketenangan, kelenturan dan kekuatan selama kehamilannya, selain itu juga ibu hamil dapat menggunakan energinya secara seimbang dan memiliki efek yang positif dalam menghadapi permasalahan atau keluhan yang muncul saat hamil.

Belly dance adalah gerakan tari perut yang mempunyai perananan sebagai tarian untuk melahirkan. Tarian ini aman, efektif dan mendukung wanita selama kehamilan dan persalinan. Belly dance dapat membuat pikiran menjadi rileks dan mengatasi rasa sakit (Mardshana, 1999). Studi penelitian menunjukkan bahwa tari perut juga merupakan bentuk olahraga yang sangat baik untuk membantu ibu hamil menguatkan otot-otot yang digunakan selama persalinan (Waldrop, 2002). Semakin banyak penelitian yang menunjukkan bahwa olahraga yang teratur mempunyai manfaat bagi ibu dan bayi. Seperti halnya yoga dan tai chi, belly dance merupakan bentuk dari latihan yang menyalurkan pikiran dan tubuh yang merupakan elemen penting bagi wanita hamil dalam menghadapi kehamilannya (Moore, 2002). Kecemasan pada ibu hamil merupakan hal penting yang sering terlupakan. Bidan

mempunyai peran cukup besar dalam mengatasi masalah tersebut. Bidan harus dapat mengenali gejala kecemasan ibu hamil dan menguranginya dengan memberikan penjelasan mengenai kehamilan, persalinan, kecemasan, dan efek kecemasan pada ibu hamil dan janin. Dukungan emosional sangat dibutuhkan oleh ibu hamil untuk mempersiapkan diri baik fisik maupun mental dalam menghadapi kehamilan dan persalinan sebagai salah satu proses yang alamiah. Hendri, dkk (2016).

2.1.8. Pathway Ibu Hamil Dengan Kecemasan Menjelang Persalinan



Gambar 2.1 Pathway Kecemasan Kehamilan