

Kecemasan Berat Masa Kehamilan *Severe Anxiety During Pregnancy*

Chori Elsera¹, Puput Risti K², Ramadhani TP³, Esri Rusminingsih⁴, Adelia Rochana⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Muhammadiyah Klaten, Klaten

Corresponding author : chorielsera@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Data Riskesdas 2020 menunjukkan bahwa kecemasan ibu hamil dapat mempengaruhi Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). Adapun factor yang berhubungan dengan kecemasan ibu antara lain adalah usia ibu, usia kehamilan, Pendidikan, pekerjaan dan gravida. Kecemasan berat selama masa kehamilan dapat mempengaruhi kesiapan psikologis ibu menghadapi persalinan serta pengasuhan dan kesiapan fisik ibu serta janin. **Tujuan penelitian:** mengetahui tingkat kecemasan yang dialami ibu dalam masa kehamilan. **Metode Penelitian:** Desain penelitian adalah *diskriptif*, dengan subjek penelitian yaitu ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di Puskesmas Jatinom Klaten. Teknik sampling yang digunakan adalah *Accidental Sampling*, diperoleh sebanyak 24 responden. **Hasil:** Rata rata Usia responden adalah 20-43 tahun. Sebagian responden adalah ibu rumah tangga (54%), Sebagian kecil berpendidikan SMP (12%). Sebesar 46% responden merupakan kehamilan pertama dan Sebesar 54% responden mengalami Kecemasan Berat. **Kesimpulan:** Kecemasan Berat terjadi pada Sebagian besar Ibu hamil di Puskesmas Jatinom Klaten

Kata Kunci : *Kecemasan, Kecemasan Berat, Ibu Hamil, Primigravida.*

Abstract

Background: Riskesdas 2020 data shows that the anxiety of pregnant women can affect the Maternal Mortality Rate (MMR) and Infant Mortality Rate (IMR). The factors related to maternal anxiety include maternal age, gestational age, education, occupation and gravida. Severe anxiety during pregnancy can affect the psychological readiness of the mother to face childbirth as well as parenting and the physical readiness of the mother and fetus. **The purpose:** to determine the level of anxiety experienced by mothers during pregnancy. **Research Methods:** The research design was descriptive, with the research subject being pregnant women who had their pregnancy checked at the Jatinom Klaten Health Center. The sampling technique used is *Accidental Sampling*, obtained as many as 24 respondents. **Results:** The average age of the respondents was 20-43 years. Most of the respondents are housewives (54%), a few have junior high school education (12%). As many as 46% of respondents were pregnant for the first time and as much as 54% of respondents experienced severe anxiety. **Conclusion:** Severe anxiety occurs in most pregnant women at the Jatinom Klaten Public Health Center.

Keywords : *Anxiety, Severe Anxiety, Pregnant Women, Primigravida*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan sesuatu kondisi seseorang wanita memiliki janin didalam tubuhnya. Biasanya janin tumbuh di dalam Rahim dengan waktu hamil sekitar 40 minggu atau 9 bulan terhitung mulai dari awal periode menstruasi terakhir hingga melahirkan. Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester yaitu, trimester I (0-12 minggu), trimester II (13-27 minggu) dan trimester III (28-40 minggu) [1].

Pada masa kehamilan akan terjadi berbagai perubahan pada ibu hamil baik secara fisiologi maupun psikologi. Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan umumnya menimbulkan ketidaknyamanan dan kekhawatiran bagi sebagian ibu hamil sehingga dapat membuat ibu hamil merasa cemas hingga memicu timbulnya stress [2].

Kecemasan dan kekhawatiran selama kehamilan merupakan kejadian yang tidak bisa dihindari, hampir selalu menyertai kehamilan dan merupakan bagian dari suatu proses penyesuaian yang wajar terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi selama kehamilan. Apabila ibu hamil tidak mampu mengontrol kecemasannya maka hal tersebut dapat berbahaya bagi kandungannya seperti tumbuh kembang janin menjadi terganggu atau bahkan dapat menyebabkan keguguran. Hal ini disebabkan karena pada saat ibu hamil stress atau cemas tubuh ibu akan memproduksi hormone stress yang bernama kortisol, ketika hormone kortisol meningkat maka pembuluh darah didalam tubuh akan menyempit sehingga pasokan oksigen ke janin menjadi terhambat [3].

Kematian ibu dalam indicator (AKI) atau Angka Kematian Ibu didefinisikan sebagai semua kematian selama periode kehamilan, persalinan, dan nifas atau pengelolaannya tetapi bukan karena sebab lain seperti kecelakaan atau incidental. Di Indonesia terdapat 373.000.000 ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan yaitu sebanyak 107.000.000 orang (28,7%). Sedangkan seluruh populasi di Pulau Jawa terdapat 679.765 ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan yaitu sebanyak 355.873 orang (52,3%). Di Kabupaten Klaten angka kematian bayi pada tahun 2022 yaitu 9,3/1000 kelahiran hidup. Jumlah absolut kematian bayi adalah 147 dari 15.735 kelahiran hidup. Sebanyak 62 kematian bayi berada pada rentan umur 0-6 hari (perinatal), 38 kematian bayi berada pada rentan umur 7-28 hari (neonatal) dan 47 kematian bayi berada rentan 29 hari-11 bulan [4]. Berdasarkan fenomena di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti tingkat kecemasan ibu hamil di Puskesmas Jatinom Klaten.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di Puskesmas Jatinom sejumlah 24 ibu hamil. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner HRS-A yang terdiri dari 14 pertanyaan yang merupakan kelompok gejala kecemasan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1.

Rerata Umur Responden

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Umur ibu hamil	24	20	43	29.70	6.104

Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur tertinggi 43 tahun, terendah 20 tahun.

Tabel 2.

Analisa Univariat

Variabel	f	%
Pendidikan		
SD	0	0
SMP	3	12

Variabel	f	%
SMK/SMA	11	46
D3/S1	10	42
Jumlah	24	100
<u>Pekerjaan</u>		
Bekerja	11	46
Tidak bekerja	13	54
Jumlah	24	100
<u>Gravida</u>		
Primigravida	11	46
Multigravida	10	42
Grande multigravida	3	12
Jumlah	24	100
<u>Tingkat Kecemasan</u>		
Kecemasan Ringan	7	29
Kecemasan sedang	4	17
Kecemasan berat	13	54
Jumlah	24	100

Berdasarkan pendidikan ibu hamil paling banyak ditemui yaitu pendidikan SMK/SMA dengan 11 responden (46%). Berdasarkan gravida paling banyak ditemui yaitu primigravida dengan 11 responden (46%). Berdasarkan pekerjaan sebagian ibu hamil tidak bekerja/IRT yaitu sebanyak 13 responden (54%). tanda bahaya kehamilan yaitu sebanyak 51 responden (87,93%). Berdasarkan tingkat kecemasan ibu hamil paling banyak didapatkan kecemasan berat dengan 13 responden (54%).

Umur

Umur minimal ibu hamil dalam penelitian ini yaitu 20 tahun dan umur maksimal ibu hamil 43 tahun. Kehamilan diusia <20 tahun secara biologis belum optimal dan emosinya cenderung labil, mentalnya pun belum matang sehingga mengalami keguncangan yang mengakibatkan kurangnya perhatian terhadap kehamilannya. Kehamilan dan persalinan yang dianggap aman umumnya pada umur antara 20-35 tahun dimana keadaan patologis dinding uterus telah mengalami pertumbuhan optimal dan dalam kondisi siap untuk mengalami kehamilan. Sedangkan kehamilan di umur >35 tahun cenderung mempunyai resiko tinggi, sehingga ibu hamil biasanya lebih cemas dalam menghadapi persalinannya [7]. Responden dengan usia tidak beresiko dapat mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dikarenakan faktor ibu hamil primigravida atau hamil pertama kali ikarenakan mayoritas ibu primigravida belum mempunyai pengalaman bersalin sehingga cenderung memiliki kecemasan berat.

Pendidikan

Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas responden berpendidikan SMK/SMA yaitu sebanyak 11 ibu hamil dengan persentase 46%. Pendidikan SMP sebanyak 3 ibu hamil dengan persentase 12%, dan D3/S1 sebanyak 10 ibu hamil dengan persentase 42%. Ibu hamil yang berpendidikan tinggi cenderung akan mempunyai suatu pemikiran yang akan lebih baik untuk peningkatan kesehatan terhadap kehamilannya, senantiasa menentukan keputusan yang lebih rasional dalam segala hal yang menyangkut kehamilan dan persalinannya, sedangkan ibu hamil yang berpendidikan rendah akan cenderung pasrah dan menyerah dengan

keadaannya dan tidak ada dorongan untuk meningkatkan kesehatannya dan juga ibu hamil dengan latar belakang pendidikan yang rendah cenderung mempunyai informasi tentang kehamilan yang terbatas [8]. Pendidikan mengajarkan manusia untuk dapat berfikir secara obyektif dan logis, maka ibu hamil yang berpendidikan dan memiliki pengetahuan luas mampu mengantisipasi resiko dan dampak negative dari kehamilan dan persalinannya.

Gravida

Hasil penelitian pada 24 ibu hamil berdasarkan gravida menunjukkan sebagian besar responden primigravida yaitu sebanyak 11 ibu hamil dengan persentase (42%), multigravida sebanyak 10 responden (46%) dan grande multigravida 3 ibu hamil (12%). Gravida dapat mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan [8]. Oleh sebab itu kecemasan lebih banyak terjadi pada ibu hamil primigravida karena kehamilan yang dialaminya merupakan pengalaman pertama kali dan ibu hamil multigravida serta grande multigravida cenderung mempunyai kecemasan ringan karena sudah memiliki pengalaman hamil dan bersalin sebelumnya.

Pekerjaan

Berdasarkan penelitian ini, ibu hamil di Puskesmas Jatinomyang tidak bekerja/IRT sebanyak 13 ibu hamil dengan presentase 54%, sedangkan ibu hamil yang bekerja sebanyak 11 ibu hamil dengan persentase 46%. Bekerja dapat mengalihkan perasaan cemas yang dialami oleh ibu hamil karena aktifitas yang menyita waktu sehingga ibu hamil fokus pada pekerjaannya. Ibu hamil yang mempunyai pekerjaan dapat berinteraksi dengan masyarakat sehingga dapat menambah pengetahuan terhadap kehamilannya dan juga pekerjaan mampu membuat ibu hamil menambah pegghasilan dan mencukupi kebutuhan sebelum dan sesudah prsalinan [10]. Pekerjaan berpengaruh dalam stressor seseorang yang memiliki aktivitas diluar rumah sehingga mendapat pengaruh yang banyak dari teman dan berbagai informasi serta pengalaman dari orang lain dapat mengubah cara pandang seseorang dalam menerima dan mengatasi kecemasan.

Tingkat Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian 24 ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di Puskesmas Jatinom sebanyak 24 ibu hamil dan sebanyak 13 ibu hamil dengan persentase 54% mengalami kecemasan berat, kecemasan ringan sebanyak 7 ibu hamil dengan persentase 29% sisanya ibu hamil dengan kecemasan ringan sebanyak 4 ibu hamil dengan persentase 17%. Pada umumnya, kecemasan ibu hamil terjadi karena ibu hamil yang akan melahirkan harus menyesuaikan diri dengan perubahan fisik dan psikologis [11]. Pada ibu hamil biasanya kecemasan yang akan dialami berkaitan dengan persalinan dan kesiapan diri, selain itu kecemasan dapat timbul karena ketakutan terhadap kondisi bayi yang akan dilahirkan. Ibu hamil primigravida biasanya tingkat kecemasannya cenderung tinggi atau berat dikarenakan primigravida belum pernah tahu bagaimana proses persalinan yang sebenarnya dan hanya mendengarkan cerita dari lingkungan yang terkadang membuat rasa cemas semakin dirasakan [12]. Namun, kenyataannya multigravida juga mengalami kecemasan yang sebanding dengan primigravida, walaupun

multigravida sudah memiliki pengalaman persalinan sebelumnya tidak berarti membuat multigravida tersebut sudah lebih tenang dalam menghadapi proses persalinan.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini didapatkan 13 responden (54%) ibu hamil mengalami kecemasan berat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Suhada, P. (2019). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Cakranegara. *Journal of Nursing*, 2, 10-42.
- [2] Ismayana. (2021). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan Fisiologis Selama Kehamilan Di Puskesmas Puuwatu Kota Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2017. *Kti Keperawatan*, 1-69
- [3] Hasim, R. P. (2018). Gambaran Kecemasan Ibu Hamil. *Skripsi*, 4(4), 373-385. <http://eprints.ums.ac.id/63124/1/naskahpublikasiilmiah.pdf>
- [4] Dinkes. (2019). Profil Kesehatan Provinsi Jateng Tahun 2020. *Dinas Kesehatan Provinsi JAWA Tengah*, 3511351(24), 61. <https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/storage/2022/09/profil-jateng-tahun-2019.pdf>
- [5] Kementrian, & Kesehatan, K. (2021). Profil Kesehatan Kabupaten Klaten Tahun 2020. *Dinas Kesehatan Kabupaten Klaten*, 17
- [6] Nurmalasari, Y., & Erdiantoro, R. (2020). Metode Penelitian Deskriptif Dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling. *Quanta*, 4(1), 44-51.
- [7] Okta, cici ole. (2020). Karya Tulis Ilmiah Literatur Review. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Gravida 2 Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Normal. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, 2(6), 63-68.
- [8] Tesya, R., & Aprita, M. (2019). Bahaya Kehamilan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Rumah Sakit Umum Imelda Pekerja Indonesia 2018. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 5(1), 29-33. core.ac.uk/download/pdf/288016791.pdf
- [9] Enny. (2018). *Buku ajar asuhan kehamilan* (Enny (ed.)). Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- [10] Sari, W. (2019). Faktor-faktor yang berhubungann dengan kelelahan kerja pada pekerja di PT. Perkebunan Nusantara Riau. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689-1699.
- [11] Serpina, B. (2018). *Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan Psikologi Trimester I Dengan Sikap Ibu Hamil Menghadapi masa Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Namu Ukur*. 10(1), 279-288.
- [12] Rofifah, D. (2020). Gambaran Kecemasan Ibu Hamil. *Paper Knowledge. Toward a Media History Of Documents*, 12-26.