

**LITERATUR REVIEW HUBUNGAN DUKUNGAN SUAMI  
DENGAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL  
PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DALAM  
MENGHADAPI PERSALINAN**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh :  
Nursita Asih Pamulat  
1910104151**



**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2020**

**LITERATUR REVIEW HUBUNGAN DUKUNGAN SUAMI  
DENGAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL  
PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DALAM  
MENGHADAPI PERSALINAN**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagaimana Syarat Mencapai Gelar Sarjana  
Terapan Kebidanan Program Studi Program Sarjana Terapan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta



**Disusun oleh :  
Nursita Asih Pamulat  
1910104151**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2020**

## HALAMAN PERSETUJUAN

### **LITERATUR REVIEW HUBUNGAN DUKUNGAN SUAMI DENGAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN**

## NASKAH PUBLIKASI

**Disusun oleh :  
Nursita Asih Pamulat  
1910104151**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan Pada  
Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

 Pembimbing : Fathiyatur Rohmah, S.ST., M. Kes  
Tanggal : 14 September 2020  
Tanda Tangan : ACC

**A LITERATURE REVIEW OF THE CORRELATION BETWEEN  
A HUSBAND'S SUPPORT AND THE ANXIETY LEVEL OF  
THIRD TRIMESTER PRIMIGRAVIDA PREGNANT  
WOMEN IN FACING CHILDBIRTH<sup>1</sup>**

Nursita Asih Pamulat<sup>2</sup>, Fathiyatur Rohmah<sup>3</sup>

Email : nursitaasihpamulat1998@gmail.com

**Abstract:** Anxiety is a feeling or mood characterised by physical symptoms such as physical tension and worry about the future. Anxiety feelings often occur in pregnancy which arises due to worries about the birth process and the condition of the baby. Anxiety can affect the physical and psychological changes in pregnant women. Pregnant women will feel calm and comfortable with the support and attention of their husbands, who are the people who are inseparable from pregnant women. Support during pregnancy has been shown to increase the readiness of the mother to face pregnancy and childbirth. This literature review aims to determine the correlation between husband's support and the anxiety level of third-trimester *primigravida* pregnant women in facing childbirth. The type of research was an analytic study with a systematic literature review by analysing journals in depth. The used references were articles and journals with a search process through the Google Scholar database for publication years 2015 to 2020. Themes in articles and national and international journals compiled were related to the correlation between husband's support and anxiety levels in third-trimester *primigravida* pregnant women. In writing this scientific article, the researcher used bibliography using the Harvard system. The results of research from 12 journals and articles show that childbirth readiness is one of the benchmarks in the success of the delivery process. Husband's support makes a positive contribution to the physical and psychological atmosphere of pregnant women to reduce the level of anxiety that occurs in the first pregnancy. Moreover, the first pregnancy is a specialised experience, and this condition makes the mother have no direct experience in dealing with the pregnancy process until delivery. The conclusion in this study is that the emergence of various kinds of anxiety symptoms in dealing with childbirth has several factors, namely social support, age, parity and income. Support during pregnancy is proven to reduce anxiety and increase the readiness of *primigravida* pregnant women in facing childbirth and has an impact on physical, psychological, both mother and the fetus. Husbands are expected to provide information and knowledge to reduce the anxiety level of third-trimester *primigravida* pregnant women in facing childbirth.

**Keyword** : Anxiety, Pregnant Woman, Husband's Support

**Abstrak** : Kecemasan merupakan suasana perasaan (*mood*) yang ditandai gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan. Perasaan cemas sering terjadi pada kehamilan yang timbul akibat kekhawatiran dalam menghadapi proses kelahiran dan keadaan bayinya. Kecemasan dapat mempengaruhi perubahan fisik dan psikologis ibu hamil. Ibu hamil akan merasa tenang dan nyaman dengan adanya dukungan dan perhatian dari suami yang mana merupakan orang yang terdekat dengan ibu hamil tersebut. Dukungan selama kehamilan terbukti meningkatkan kesiapan ibu dalam menghadapi kehamilan dan proses persalinan. *Literature review* ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan suami dengan tingkat kecemasan ibu hamil *primigravida* trimester tiga dalam menghadapi persalinan. Jenis penelitian ini ialah *study analitik* dengan *systematic literature review* dengan menganalisis jurnal secara mendalam. Sumber pustaka menggunakan artikel maupun jurnal dengan proses pencarian melalui data base *Google Shooler* tahun penerbitan 2015 hingga tahun 2020. Tema dalam artikel maupun jurnal nasional maupun internasional yang dikumpulkan terkait hubungan dukungan suami dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil *primigravida* trimester tiga. Penulisan artikel ilmiah ini menggunakan penulisan daftar

pustaka dengan system *Harvard*. Hasil penelitian dari 12 jurnal maupun artikel bahwa kesiapan persalinan menjadi salah satu tolak ukur dalam keberhasilan proses persalinan. Dukungan suami memberikan kontribusi positif terhadap suasana fisik dan psikologis ibu hamil untuk mengurangi tingkat kecemasan yang muncul pada kehamilan pertama. Terlebih kehamilan pertama merupakan pengalaman istimewa dan kondisi tersebut menjadikan ibu belum mempunyai pengalaman langsung dalam menghadapi proses kehamilan hingga persalinan. Simpulan pada penelitian ini ialah munculnya berbagai macam gejala kecemasan dalam menghadapi persalinan memiliki beberapa faktor yaitu dukungan sosial, usia, paritas dan pendapatan. Dukungan dalam masa kehamilan terbukti dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesiapan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan serta membawa pengaruh terhadap fisik, psikis baik ibu maupun janin. Bagi suami diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil *primigravida* trimester III dalam menghadapi persalinan.

**Kata kunci** : Dukungan Suami, Ibu Hamil, Kecemasan.

## PENDAHULUAN

Kondisi kesehatan calon ibu pada masa kehamilan akan mempengaruhi tingkat keberhasilan kehamilan dan kondisi status kesehatan calon bayi (Johnson, 2016). Meskipun persalinan merupakan peristiwa yang fisiologis kenyataannya proses persalinan dapat menimbulkan kecemasan dan ketakutan yang berdampak terhadap terjadinya hipertensi, perdarahan, persalinan macet, kesakitan luar biasa bahkan dapat menyebabkan kematian ibu dan bayi (Janiwarty & Pieter, 2012).

Pada tahun 2016 dalam *The Early Intervention Foundation*, data yang ditemukan Glover menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental di United Kingdom merupakan komplikasi terbesar yang dialami ibu dalam kasus maternitas. Angka kejadian gangguan kesehatan mental sebesar 12% yang diikuti hipertensi 15% dan perdarahan post partum 4% (Suryaningsih, 2017).

Pada tahun 2017 *World Health Organization* (WHO) mencatat sebanyak 15,6% ibu hamil diseluruh dunia mengalami gangguan mental dan sebanyak 10 % terjadi di negara berkembang (WHO,2018). Di Indonesia merupakan salah satu negara berkembang dimana pada tahun 2015 terdapat 373.000 ibu hamil yang mengalami kecemasan, dalam menghadapi proses persalinan sebanyak 107.000 orang atau 28,7% (Depkes RI, 2015).

Ibu hamil *primigravida* hampir semuanya mengalami kekhawatiran, kecemasan dan ketakutan baik selama hamil, saat menghadapi persalinan maupun setelah persalinan. Ibu *primigravida* yang belum memiliki pengalaman bersalin lebih mudah gelisah dan memikirkan proses persalinan yang berlebihan. Ibu hamil tersebut berada dalam kondisi cemas yang berlebihan dan khawatir tanpa sebab yang berujung stress (Pezani, 2017).

Kecemasan pada ibu hamil terjadi karena takut perdarahan, bayinya cacat, terjadi komplikasi sakit melahirkan yang dapat menimbulkan kematian hingga kekhawatiran jika kelak tidak bisa merawat dan membesarkan anak dengan baik. Ketakutan dalam menghadapi persalinan tanpa disadari akan tertanam pada pikiran bawah sadar dan akhirnya tertanam sebagai program negatif yang dapat memberikan beban psikologis dan timbul masalah terhadap kualitas kesejahteraan janin yang dikandung serta komplikasi yang dapat terjadi (Adriana, 2011)

Dampak dari kecemasan ibu hamil yang tidak ditangani dengan serius akan berpengaruh terhadap fisik dan psikis ibu dan janin yang dikandung. Kecemasan ibu hamil akan timbul semakin besar ketika jadwal persalinan semakin dekat yaitu dengan memasuki usia kandungan 28-40 minggu atau trimester III. Ibu hamil yang stres dan cemas saat kehamilan trimester III akan mengalami peningkatan lepasnya hormon-hormon stres sehingga menyebabkan gangguan aliran darah di dalam rahim dan mengakibatkan lemahnya kontraksi

otot rahim.

Kecemasan pada ibu hamil dapat dihindari dengan memberikan perawatan, perlindungan, pertolongan, dukungan tenaga kesehatan dan dukungan keluarga khususnya suami (Nirwana, 2011). Peran aktif suami untuk memberikan dukungan istri yang sedang hamil sangat berpengaruh terhadap kepedulian ibu atas kehamilannya yang akan memberikan rasa percaya diri, bahagia dan siap menjalani kehamilan, persalinan dan nifas (Taufik, 2010). Masyarakat menganggap kejadian kecemasan yang dialami ibu hamil trimester III dikarenakan merupakan pertarungan hidup dan mati, sehingga ibu yang akan melahirkan mengalami kecemasan (Erawati, 2010).

Dalam hal ini pemerintah telah menetapkan berbagai kebijakan terutama untuk ibu hamil dan bersalin menurut Permenkes no 97 tahun 2014 pasal 14 ialah melakukan asuhan sayang ibu. Salah satu prinsip dasar asuhan sayang ibu dengan mengikutsertakan suami ataupun keluarga selama kehamilan dan kelahiran. Pemerintah menaruh perhatian upaya peningkatan peran suami dengan memasyarakatkan program suami siaga (suami siap antar dan jaga).

Selain itu dalam kehamilan dan persalinan, petugas kesehatan khususnya bidan memiliki kewajiban untuk memenuhi kebutuhan ibu selama hamil dan bersalin. Hal ini terdapat di Permenkes No. 28 tahun 2017 tentang izin dan penyelenggaraan praktik bidan. Pada bagian kedua kewenangan bidan pasal ke-19 tentang pelayanan kesehatan khususnya pada ibu hamil dan bersalin untuk mengoptimalkan kesehatan selama kehamilan dimana bidan harus dapat mengenali gejala kecemasan dan mengurangi kecemasan ibu hamil dengan memberikan penjelasan mengenai kehamilan, persalinan termasuk kecemasan dalam menghadapi persalinan serta efeknya bagi ibu dan janin.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode *literatur review* dengan mencari sumber melalui *elektronik database*. *Elektronik database* yang digunakan ialah *Google Scholar* yang diawali dengan penentuan topik dan kata kunci untuk pencarian artikel maupun jurnal. Jurnal maupun artikel ini dipilih dengan menetapkan batasan atau filter 6 tahun terakhir yaitu pada tahun 2015-2020. Tipe penelitian dalam jurnal meliputi analitik korelatif dan deskriptif korelatif yang membahas tentang dukungan suami untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil *primigravida* dalam menghadapi persalinan..

Pencarian dilakukan dengan menggunakan kata kunci tertentu. Pencarian diawali dengan menggunakan kata kunci (Dukungan Suami\*) didapatkan hasil sekitar 65.900 artikel maupun jurnal. Kemudian pencarian dilanjutkan dengan kata kunci (tingkat kecemasan ibu hamil *primigravida* trimester III\*), didapatkan hasil sekitar 1.530 jurnal. Untuk mempersempit topik yang dicari maka kata kunci dispesifikkan lagi menjadi (dukungan suami\*) AND (tingkat kecemasan ibu hamil *primigravida* trimester III dalam menghadapi persalinan\*) ditemukan sekitar 1.430 hasil jurnal.

Selain itu peneliti juga melakukan pencarian jurnal internasional yang mana pencarian diawali dengan menggunakan kata kunci (*Anxiety Of The Pregnant Trimester III*\*) didapatkan hasil 13.200 jurnal . Kemudian penulis menambahkan kata kunci guna mempersempit hasil pencarian dengan menggunakan kata kunci (Husband Support)\* AND (*Anxiety Of The Pregnant Trimester III*\*) didapatkan hasil 2.200 jurnal.

Selama proses pencarian jurnal tidak ditemukan jurnal yang sama persis dengan seluruh variabel dalam penelitian. Sehingga dilakukan screening yang sejenis pada jurnal maupun artikel berdasarkan kriteria yang masih ada hubungan dengan variabel yang akan diteliti. Dari proses skrining tersebut didapatkan 12 jurnal nasional maupun internasional dengan variabel yang masih ada hubungannya dengan tujuan penelitian. Seluruh jurnal yang ditemukan kemudian ditelaah dan disusun secara sistematis sesuai dengan panduan penyusunan literatur

review.

## PEMBAHASAN

Hasil dari analisis *literatur* yang telah diidentifikasi, bahwa terdapat hubungan dukungan suami dengan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Hal ini sejalan dengan penelitian Mukhadiono dkk (2015) yang mana hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden (91,1%) menyatakan bahwa suami memberikan dukungan yang tinggi kepada istrinya yang sedang hamil. Dukungan tersebut dapat memberikan kontribusi positif terhadap suasana psikologis ibu hamil, terutama untuk mengurangi tingkat kecemasan yang muncul pada kehamilan pertama.

Yuliana (2015) mengatakan bahwa bentuk dukungan berupa material/ instrumental sebesar 83%, sehingga sebagian besar ibu hamil pada prinsipnya telah mendapatkan dukungan suami yang baik menjelang masa persalinan ditinjau dari aspek dukungan emosi, instrumental, informasi, penilaian dan penghargaan secara keseluruhan.

Hal tersebut sejalan dengan Mahmudah H (2016) bahwa peran serta suami berupa dukungan dan kasih sayang dari suami dapat memberikan perasaan nyaman dan aman ketika ibu merasa takut dan khawatir dengan kehamilannya sehingga ibu hamil menjadi lebih siap karena dengan pendampingan akan membuat ibu merasa aman, nyaman, lebih percaya diri, dan ibu merasa damai.

Hal ini sejalan dengan Taufik (2010) bahwa secara umum ada dua penjelasan mengapa dukungan psikososial dapat menurunkan tingkat stres dan bahkan dapat menjaga kesehatan mental yang bersangkutan. Penjelasan pertama yaitu *direct effect* menyatakan bahwa dukungan psikososial adalah faktor pelindung dalam semua situasi, ia tidak hanya melindungi selama periode stres sedang terjadi bahkan pada waktu-waktu selanjutnya. Namun demikian, penjelasan yang pertama ini dianggap kurang benar dan telah ditolak oleh sebagian besar psikolog dari berbagai bidang psikologi. Sedangkan pendapat yang lebih banyak diterima adalah penjelasan dengan *buffering hypothesis*. Teori ini menyatakan bahwa dukungan psikososial mengurangi kondisi-kondisi stres yang menekan pada waktu itu. Dukungan sosial itu dibutuhkan baik ketika individu sedang menderita stres maupun dalam kondisi normal dapat menghalau atau dapat menjadi pertahanan kemungkinan terjadinya stres pada individu.

Hal ini sejalan dengan Rukiyah dan Yulianti (2014) bahwa dukungan emosi seperti menunjukkan kepedulian, perhatian dan peka terhadap kebutuhan mampu mempengaruhi perubahan emosi dan ketenangan ibu hamil. Sehingga ibu hamil yang mendapatkan dukungan emosional dalam menghadapi persoalan merasa dirinya tidak menanggung beban sendiri tetapi masih ada orang lain yang memperhatikan dan mau mendengarkan keluhannya bahkan mau membantu memecahkan masalah yang dihadapi.

Selain dukungan emosional suami dapat memberikan dukungan penilaian. Menurut Rukiyah dan Yulianti (2014) dukungan penilaian yaitu memberikan keputusan yang tepat untuk perawatan kehamilan istrinya, dalam penelitian ini misalnya seperti membantu menyelesaikan pekerjaan rumah tangga ketika kehamilan sudah tua dan ibu tidak bisa bekerja terlalu berat, hal itu akan membuat perasaan ibu senang.

Menurut Fitriana (2013) suami dapat memberikan dukungan informasi berupa saran, nasehat dan petunjuk tentang kehamilan sehingga seorang istri merasa ada seseorang yang dapat menemani memecahkan masalah. Disamping itu seorang suami juga harus menyiapkan sarana prasarana serta fasilitas yang menunjang kehamilan Kholil (2010).

Kematangan emosional dapat mempengaruhi kesiapan *primigravida* menghadapi persalinan. Hal ini sejalan dengan Oktaviani N (2016) menjelaskan bahwa kematangan emosional merupakan suatu proses dimana individu mampu untuk mengontrol dan mengendalikan emosinya dalam menghadapi berbagai situasi, sehingga dapat mencapai tingkat dimana individu tersebut mampu menguasai emosinya dengan lebih baik, hal ini ditunjukkan

dengan berkembang kearah kemandirian, mampu menerima kenyataan, mampu beradaptasi, mampu merespon dengan tepat, kapasitas untuk seimbang, mampu berempati dan mampu menguasai amarah.

Hal ini sejalan dengan Setyaningrum (2013) bahwa wanita yang berusia 20-35 tahun secara fisik sudah siap hamil karena organ reproduksinya sudah terbentuk sempurna. Dengan fisik yang sudah siap tentu psikis ibu hamil yang berusia cukup juga memiliki mental yang baik untuk menjaga kehamilannya secara hati-hati. Pada ibu hamil yang berusia kurang dari 20 tahun memiliki perasaan cemas dan takut karena kondisi fisik yang belum siap, sedangkan ibu hamil yang berusia lebih dari 35 tahun beresiko lebih tinggi mengalami penyulit obstetrik dan mordibilitas dan mortalitas perinatal. Hal ini sejalan dengan Heriani (2016) bahwa kecemasan berat yang dialami oleh ibu hamil yang berusia muda (<20 tahun) dapat mempengaruhi lahan persepsi sehingga seseorang cenderung memusatkan perhatian pada sesuatu yang terindi, spesifik, dan tidak dapat berpikir tentang hal lain. Sedangkan, ibu hamil yang berusia cukup mengalami kecemasan ringan yang berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari.

Dari *literatur* hasil penelitian yang dilakukan Sukaedah dan Lailatul (2016) bahwa prosentase ibu *primigravida* trimester III yang mengalami kecemasan proporsinya lebih besar pada ibu yang memiliki tingkat pendidikan rendah (15.3%) dibandingkan dengan ibu yang memiliki tingkat pendidikan tinggi (2.7%). Sehingga hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pendidikan ibu dengan tingkat kecemasan pada ibu *primigravida* trimester III dengan nilai p value = 0.083. Sedangkan dukungan suami dengan tingkat kecemasan pada ibu *primigravida* trimester III terdapat hubungan yang bermakna dengan nilai p value = 0.000, yang artinya bahwa dukungan suami terhadap ibu *primigravida* sangat berpengaruh terhadap terjadinya kecemasan. Dimana dukungan suami yang baik dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu *primigravida*, sehingga ibu akan merasa tenang dan nyaman dalam menjalani proses kehamilan dan persalinan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada faktor yang lain yang memiliki hubungan lebih signifikan dengan tingkat kecemasan. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Wa Ode Zamriati, dkk (2013) yang menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan tingkat pendidikan ibu, akan tetapi ada faktor lain yang lebih berpengaruh yaitu paritas.

Faktor lain yang mempengaruhi kecemasan *primigravida* dalam menghadapi persalinan ialah paritas. Hal tersebut sejalan dengan pendapat yang dikemukakan Astuti dalam penelitian Musahib (2015), paritas dikatakan dapat mempengaruhi kecemasan, karena ibu yang baru pertama kali melahirkan, bayangan tentang kesakitan dan ketakutan dapat mempengaruhi tingkat kecemasan ibu mengenai proses persalinan. Bagi *primigravida*, kehamilan yang dialami ibu merupakan pengalaman pertama kali, sehingga trimester III dirasakan semakin mencemaskan karena semakin dekat dengan proses persalinan. Ibu akan cenderung merasa cemas dengan kehamilan, merasa gelisah, dan takut menghadapi persalinan, mengingat ketidaktahuan menjadi faktor penunjang terjadinya kecemasan.

Pada saat usia kehamilan memasuki trimester III, ibu hamil mulai memasuki fase dalam memikirkan proses persalinan yang akan dialami. Hal sejalan dengan (Fauziah dan Sutejo, 2010) pengalaman melahirkan juga dapat mempengaruhi tingkat kecemasan, bagi ibu yang belum memiliki pengalaman melahirkan tentu wajar bila merasakan kecemasan dan ketakutan karena bagi ibu ini adalah pengalaman baru sehingga ibu cenderung banyak memikirkan hal-hal yang membuat ibu takut akan terjadi hal yang buruk pada bayi dan diri ibu saat proses persalinan. Hal ini juga tidak menutup kemungkinan bagi ibu yang telah memiliki pengalaman melahirkan, ibu bisa mengalami tingkat kecemasan jika memiliki pengalaman buruk atau trauma pada saat proses persalinan sebelumnya.

Dari literatur yang telah diidentifikasi, Dewi dkk (2018) menyatakan bahwa tidak ada



hubungan paritas dengan kecemasan ibu hamil dengan, sedangkan variabel yang berbeda menyatakan tidak ada hubungan dukungan suami dengan kecemasan ibu hamil. Tidak adanya hubungan paritas dengan kecemasan ibu hamil terjadi karena pengalaman melahirkan ibu tersebut. Hal tersebut sejalan dengan (Sulistiyowati, 2018) yang mana ada ibu hamil yang memiliki perasaan yang belum diselesaikan tentang persalinan pertamanya, sehingga mereka tak segembira melahirkan anak yang pertama dan mereka lebih sedikit memikirkan anak keduanya pada kehamilan kali ini. Mereka khawatir akan reaksi anak pertamanya terhadap kelahiran saudaranya dan akan terjadi perubahan hubungan dengan anak pertamanya jika anak kedua lahir. Kekhawatirannya akan menimbulkan perasaan sedih dan kehilangan.

Pada umumnya, kecemasan yang terjadi pada wanita yang akan melahirkan disebabkan oleh beberapa hal. Ibu hamil harus menyesuaikan diri dengan perubahan fisik dan psikologis yang menyebabkan meningkatnya kecemasan. Hal ini sesuai dengan Usman (2016) bahwa ada ibu hamil *primigravida* trimester ketiga, kecemasan yang dialami berkaitan dengan persalinan dan kesiapan diri dan keluarga. Selain itu, kecemasan timbul karena ketakutan kehilangan bayi yang dilahirkan, seperti ketakutan bahwa bayi yang dilahirkan akan meninggal atau lahir cacat. Kecemasan juga dapat muncul akibat perasaan ketidakmampuan memenuhi kebutuhan bayi yang akan dilahirkan, serta munculnya dugaan bahwa melahirkan akan menghambat aktivitas sehari-hari.

Hal ini sejalan dengan (Dewi, 2018) bahwa ibu hamil yang mengalami kecemasan tetapi tidak mendapat dukungan dari suami sebagaimana yang diharapkan kemungkinan akan mengalami komplikasi psikologis kehamilan. Semakin tinggi dukungan dari suami yang didapatkan oleh ibu, maka dapat mengurangi tingkat kecemasan. Sebaliknya, jika dukungan kurang akan dapat meningkatkan tingkat kecemasan pada ibu hamil (Aprianawati & Sulistiyowati, 2007).

Dukungan suami akan meningkatkan kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) dan kemampuan penyesuaian diri melalui perasaan memiliki, peningkatan harga diri, pencegahan psikologis, pengurangan stress serta penyediaan sumber atau bantuan yang dibutuhkan selama kehamilan. Hal tersebut akan membuat ibu menyesuaikan diri terhadap masalah dengan mudah (Handayani, 2017).

Menurut Peplau dalam Suliswati (2015) klasifikasi tingkat kecemasan dibedakan menjadi empat, yaitu tingkat kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan panik. Kecemasan menurut Stuart dan Sundeen (2009) menyatakan bahwa masing-masing dari kecemasan memiliki tanda fisiologis, perilaku, dan kognitif. Untuk kecemasan ringan tanda fisiologisnya meliputi: sesekali nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, gejala ringan pada lambung, muka berkerut dan bibir bergetar. Untuk kecemasan sedang tanda fisiologisnya meliputi: sering nafas pendek, tekanan darah naik, mulut kering, anorekia, diare/ konstipasi, gelisah. Kecemasan berat tanda fisiologisnya meliputi: sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, berkereringat dan sakit kepala, penglihatan kabur. Masing-masing tanda yang ada tersebut tidak semua dialami oleh responden, maka terjadi ketidaksesuaian karena ada beberapa tanda dari masing-masing tingkat kecemasan yang tidak dialami oleh responden.

Dari literatur yang telah diidentifikasi, berdasarkan hasil penelitian Baro'ah dkk (2019) menjelaskan bahwa adanya korelasi antara tingkat kecemasan ibu hamil pada saat trimester III yang berhubungan dengan *skor prenatal attachment*. *Prenatal attachment* adalah hubungan yang diperlihatkan dalam bentuk tindakan yang nyata dengan melakukan interaksi antara ibu dengan janinnya, mendeskripsikan karakteristik janin, menghindari perilaku yang dapat membahayakan janin dan memenuhi segala kebutuhan janin

Hal ini sejalan dengan Sulistiyowati (2019) bahwa manfaat lain dari tingginya *skor prenatal attachment* adalah dapat menurunkan resiko kejadian baby blues atau bahkan depresi *postpartum*. Penelitian yang dilakukan oleh Kwon (2011) menunjukkan bahwa hal

yang paling penting dalam *prenatal attachment* adalah dukungan sosial dari keluarga. Dukungan keluarga tersebut dapat membuat ibu merasa lebih nyaman dan merasa diperhatikan sehingga akan mempengaruhi hubungan yang positif juga antara ibu dan janin sehingga *skor prenatal attachmennya* menjadi lebih tinggi. Adapun beberapa faktor lain yang dapat menurunkan *skor prenatal attachment* adalah pekerjaan dan graviditas. Ibu yang pertama kali hamil (*primigravida*) akan cenderung menyambut janinnya dengan rasa suka cita yang lebih tinggi (*excited*) dan merasa memiliki peran baru menjadi calon ibu dengan menunjukkan pikiran dan perilaku ibu yang sangat fokus memikirkan kondisi janinnya serta lebih sering mengajak janin untuk berinteraksi dibandingkan dengan ibu yang multigravida. Hal tersebut menyebabkan lebih tingginya *skor prenatal attachment* pada ibu *primigravida*. (Ode Wa, 2018).

Untuk mengurangi kecemasan primigravida dalam menghadapi persalinan dapat melakukan latihan fisik. Menurut Erawati wanita hamil yang melakukan latihan kehamilan mendapatkan tingkat kecemasan yang lebih rendah mengenai persalinan yang akan datang karena ada teknik relaksasi yang mengurangi kecemasan dalam latihan kehamilan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa subjek penelitian yang mengikuti latihan fisik masa kehamilan tidak mengalami kecemasan sebanyak (39,29%).

Ibu hamil juga disarankan untuk melakukan kegiatan fisik seperti senam. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Aulia & Hindun (2010) menjelaskan bahwa ibu yang melakukan senam hamil dengan proses persalinan normal sebesar 56,06%, sedangkan ibu yang tidak mempraktikkan proses kehamilan persalinan normal sebesar 43,94%. Relaksasi dalam olahraga kehamilan adalah salah satu latihan yang dapat memutus siklus kecemasan karena gerakan relaksasi dapat menstabilkan emosi pada wanita hamil.

Hal tersebut sejalan dengan Newham et al (2012), menunjukkan bahwa teknik relaksasi juga memiliki pengaruh dalam penurunan kecemasan ibu hamil, ini sama dengan pernyataan dari Dipietro et al (2012) bahwa relaksasi adalah salah satu metode yang dapat mengurangi stres dan emosi negatif selama kehamilan.

Hasil penelitian Guo, Y tahun 2017 yang berjudul *Exploring risk factors of pregnancy anxiety: a crosssectional study from China*. Hasil penelitian bahwa ibu hamil memiliki kecemasan yang buruk dan faktor-faktor yang mempengaruhinya kompleks dan bervariasi. Oleh karena itu, faktor-faktor risiko seperti migran, tinggal di kota, tekanan hidup, pendapatan, tinggal di rumah sakit yang lebih lama, dan rendahnya dukungan sosial.

Gagasan 'Aisyiyah untuk memperbaiki kualitas hidup perempuan dalam buku yang berjudul "Tuntunan Menuju Keluarga Sakinah" bahwa salah satu peran suami dalam fungsi cinta kasih atau *mawaddah wa rahmah* serta fungsi perlindungan diwujudkan dalam bentuk memberikan kasih sayang dan rasa aman serta memberikan perhatian. Dalam hal ini seorang suami tentu disiapkan menjadi seseorang yang siaga (siap antar dan jaga) saat istri sedang mengandung, menghadapi persalinan hingga menghadapi masa transisi/masa antara siklus daur hidup wanita. Apabila seorang wanita dalam proses

Hal tersebut sejalan dengan Ramaiah (2013) bahwasannya untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi persalinan salah satunya ialah dengan mendengarkan musik ataupun lafal Al-Quran. Mendengarkan musik lembut ataupun lafal Al-Quran dapat membantu menenangkan pikiran dan perasaan ibu hamil. Oleh karena itu ibu hamil disarankan lebih banyak mendengarkan musik lembut/ murotal untuk menenangkan pikiran dari keadaan stress.

Allah SWT tidak menjadikan kehamilan sebagai hukuman tetapi sebagai karunia dan rahmat. Oleh karena itu, wanita yang sedang hamil sangat dituntut adanya ketulusan hati, kesediaan merasa sakit atau nyeri, penuh kesabaran dan ketabahan, kepasrahan penuh pada Allah SWT dan penuh harapan akan rahmat-Nya. Al-Qur'an sendiri telah menegaskan. Saat hamil dan melahirkan seseorang anak sangatlah sarat dengan kondisi menegakkan, penuh

dengan kekhawatiran, kecemasan dan ketakutan dan kesusahan yang dialami oleh ibu. Seorang ibu akan mengalami perubahan baik fisik maupun psikologi yang akan berpengaruh terhadap kondisi bayi yang dikandungnya. Persektif Islam, disamping usaha-usaha lahiriah, do'a memegang peran yang penting dan sangat menentukan dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan (Chafidh, 2009).

## **KESIMPULAN**

Kesiapan persalinan menjadi salah satu tolak ukur dalam keberhasilan proses persalinan. Terlebih kehamilan pertama merupakan pengalaman istimewa dan kondisi tersebut menjadikan ibu belum mempunyai pengalaman langsung dalam menghadapi proses kehamilan hingga persalinan. Oleh karena itu, muncul berbagai macam gejala kecemasan dalam menghadapi persalinan terutama pada trimester tiga. Kecemasan tersebut dipengaruhi oleh dukungan suami, akan tetapi ada faktor lain. Diantaranya ialah dukungan sosial, usia, paritas dan pendapatan. Dukungan dalam masa kehamilan terbukti dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesiapan ibu hamil *primigravida* dalam menghadapi persalinan. Dukungan suami tersebut membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik, psikis baik ibu maupun janin.

## **SARAN**

1. Bagi tenaga kesehatan khususnya bidan diharapkan sebagai masukan dalam memberikan asuhan kebidanan, khususnya yang berkaitan dengan ibu hamil dan sebagai bahan memberikan konseling pada pasien.
2. Bagi suami diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil *primigravida* trimester III dalam menghadapi persalinan.
3. Bagi rumah sakit diharapkan sebagai masukan dalam memberikan asuhan kebidanan, khususnya yang berkaitan dengan ibu hamil dan sebagai bahan memberikan konseling pada pasien.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aprianawati, R.B dan Sulistyorini, I.R. (2007). *Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Kelahiran Anak Pertama pada Masa Triwulan Ketiga*. Jurnal Psikologi. Vol 6, No 4. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM. org/kecemasan :primigravida - menghadapi-prosespersalinan-melahirkan
- Depkes. (2009). *Pedoman P4K dengan Stiker Dalam Rangka Mempercepat Penurunan AKI*. Jakarta : Dep Kesehatan RI
- Erawati, A. D. (2010). *Buku Ajar Asuhan kebidanan Persalinan Normal*. Jakart: EGC
- Fauziah, S. and Sutejo (2012) *Keperawatan Maternitas Kehamilan*. 1st edn. Jakarta: Kencana.
- Fitriana. (2013). *Hubungan Dukungan Suami Dengan Sikap Ibu Dengan Tingkat Keceasan Pada Ibu Hamil Trimester III*. Skripsi. Universitas Sam Ratulangi Manado
- Janiwarty, B. Dan Pieter, H. Z. (2013). *Pendidikan Psikolog Untuk Bidan*. Medan: Rapha Publishing
- Johnson, J.Y. (2016). *Keperawatan Maternitas Buku Wajib Bagi Praktisi dan Mahasiswa Keperawatan*. Penerjemah : Diana Kurnia S. Yogyakarta : Rapha Publishing
- Mahmudah H. (2016). Peran Suami Dalam Memberikan Dukungan Moril Persiapan Persalinan Di Puskesmas Pleret Bantul. *Jurnal Media Ilmu Kesehatan*,5(1).
- Oktaviani N. (2016). *Hubungan Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Terhadap Pasangan Pada Perkawinan Usia Muda*. Skripsi. Semarang : Universitas Negeri Semarang
- Ramaiah, Savitri. (2013). *Kecemasan: Bagaiman Cara Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta : Pustaka Populer Obor
- Rukiah A. Y, Yulianti, dkk. (2014) *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Trans Info
- Sarifah, Siti. (2016). Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Ibu Hamil Pertama

Trimester ke III dalam Menghadapi Persalinan. *eJournal Psikologi*, Vol. 4, No. 4, 2016, ISSN: 2477-2674

Stuart, & Sundeen. (2008). *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 4*. Jakarta: EGC

Suryaningsih, Endang Koni (2017). Father's Involvement During Pregnancy, 4 th ICRIEM Pceding Published by The Faculty Of Matematics and Natural Science Yogyakarta State University. ISBN 968-602-74529-2-9

Taufik. (2010). *Psikologi Untuk Kebidanan (dari Teori ke Praktek)*. Surakarta. East View

Wanda K, Bidjuni, Kallo (2012), Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester III dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan di Poli KIA Puskesmas Tuminting<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/1617/4982> di akses tanggal 30 April 2017

Wa Ode Zumriati,dkk. (2013) Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan ibu hamil menjelang persalinan di Poli KIA Puskesmas Tuminting.<http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/2249/1806> diakses pada tanggal 1 Desember 2014



UNISA  
Universitas Aisyiyah Yogyakarta