

GAMBARAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL

(di Praktek Mandiri Bidan Zulyati, SY, SST)

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

NELDA NOVITA

NIM. 200402014

Prodi Bimbingan dan Konseling Islam



**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY**

BANDA ACEH

2024 M/1446 H

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh

Gelar Sarjana S-1 Dalam Ilmu Dakwah

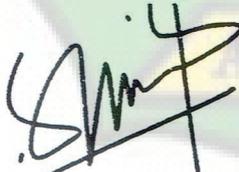
Prodi Bimbingan dan Konseling Islam

Oleh

**NELDA NOVITA
NIM. 200402014**

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Svaiful Indra, M.Pd., Kons.
NIP.199012152018011001

Pembimbing II



Azhari, M.A
NIDN.2013078902

SKRIPSI

**Telah Dinilai oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry
dan Dinyatakan Lulus serta Disahkan sebagai
Tugas Akhir untuk Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Ilmu Dakwah
Prodi Bimbingan dan Konseling Islam**

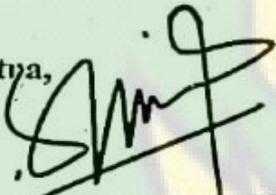
Diajukan Oleh:

**NELDA NOVITA
NIM. 200402014**

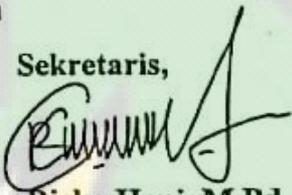
**Pada Hari/Tanggal
Senin, 22 Agustus 2024
17 Safar 1446 H**

**di
Darussalam-Banda Aceh
Panitia Sidang Munaqasyah**

Ketua,


**Svaiful Indra, M.Pd., Kons.
NIP.199012152018011001**

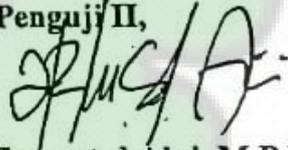
Sekretaris,


**Rizka Heni, M.Pd
NIDN . 1302019101**

Penguji I,

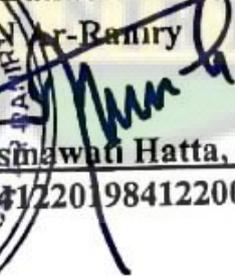

**Drs. H. Mahdi NK, M.Kes
NIP : 196108081993031001**

Penguji II,


**Zamratul Aini, M.Pd
NIDN : 1310029101**

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Ar-Raniry**


**Prof. Dr. Kusnawati Hatta, M.Pd
NIP.196412201984122001**



PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya:

Nama : Nelda Novita
NIM : 200402014
Jenjang : Strata Satu (S-1)
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disufatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain. Kecuali secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.

Banda Aceh, 9 Agustus 2024

Yang Menyatakan



Nelda Novita

NIM.200402014

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji beserta syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala kudrah dan iradahnya, yang telah memberikan kesehatan dan keberkahan umur sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi ini dengan segala keterbatasannya. Selanjutnya selawat dan salam penulis hantarkan kepada tokoh revolusioner serta junjungan alam yakni Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga dan para sahabat yang telah berjuang demi tegaknya jajaran Islam dipermukaan bumi serta telah memberikan suru tauladan yang baik melalui sunnahnya sehingga membawa kesejahteraan dimuka bumi ini.

Untuk menyelesaikan studi pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Uin Ar-Raniry Banda Aceh Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) dalam hal ini menyusun skripsi merupakan salah satu bahan untuk menyelesaikan Pendidikan Program Sarjana (S1). Untuk itu penulis memilih judul “Gambaran Kecemasan Pada Ibu Hamil (di Praktek Mandiri Bidan Zulyati, SY,SST). Meskipun demikian penulis masih sangat merasa kekurangan dan keterbatasan ilmu, akhirnya dengan izin Allah jualah segala rintangan dapat dijalankan.

Dengan segenap kerendahan hati, penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan pikiran sehingga penyusunan skripsi ini berjalan dengan baik. Dalam penulisan skripsi yang sederhana ini penulis sangat berhutang budi kepada semua pihak yang telah turut memberikan petunjuk, bimbingan dan arahan. Maka penulis mengucapkan ribuan terimakasih dengan tulus ikhlas kepada:

1. Ayahanda tercinta, Almarhum Nasruddin yang paling saya rindukan. Terimakasih atas segala pengorbanan, kasih sayang, nasihat dan motivasi serta segala bentuk tanggung jawab atas kehidupan yang layak yang telah diberikan semasa hidup. Terimakasih telah menjadi alasan penulis untuk tetap semangat berjuang meraih gelar sarjana. Dengan selesainya karya tulis ini, semoga bisa membuat ayah bangga dan bahagia di surganya Allah, amin. Pintu surgaku, bunda Yaf'adi, S.Pd. Terimakasih telah berjuang untuk kehidupan saya. Wanita hebat yang selalu memberikan kasih sayang, semangat dan juga motivasi sehingga penulis mampu menghadapi segala hambatan yang ada dan pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan karya tulis ini dengan baik. Semoga bunda selalu diberikan kesehatan dan dipanjangkan umurnya, amin.
2. Saudara kandung saya abang Naufal, kakak saya Amalia, A.Md.Keb dan Annisa Ulfa, S.E. Abang ipar saya Fakri, S.Pt, dan Farhan serta kakak ipar saya Hamidiah. Terimakasih banyak atas dukungan secara moril maupun materi. Terimakasih juga atas segala motivasi dan dukungan yang diberikan kepada penulis sehingga mampu menyelesaikan studi ini sampai sarjana.
3. Bapak Prof. Dr. H Mujiburrahman, M. Ag Rektor Universitas Islam Negeri Ar-Raniry
4. Ibu Prof. Dr. Khusmawati Hatta, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

5. Bapak Jarnawi, S.Ag, M.Pd sebagai ketua prodi Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi serta seluruh dosen dan staff prodi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah memberikan ilmu dan motivasi kepada penulis.
6. Bapak Drs. Mahdi NK, M. Kes sebagai penasehat akademik (PA) yang telah yang telah membimbing dan memberikan arahan.
7. Bapak Syaiful Indra, M.Pd., Kons sebagai pembimbing pertama yang telah membantu meluangkan waktu dan fikiran untuk membimbing dan memberikan arahan dalam proses pelaksanaan penelitian sehingga terselesainya skripsi ini.
8. Bapak Azhari Zulkifli, S.Sos.I., M.A sebagai pembimbing kedua yang telah membantu meluangkan waktu dan fikiran untuk membimbing dan memberikan arahan dalam proses pelaksanaan penelitian sehingga terselesainya skripsi ini.
9. Ucapan terimakasih kepada Ibu Zulyati, SY, SST yang telah memberikan arahan dan izin untuk melaksanakan penelitian.
10. Terimakasih juga untuk teman-teman seperjuangan saya seluruh angkatan 2020.

Banda Aceh, 9 Agustus 2024
Penulis,

Nelda Novita

ABSTRAK

Kehamilan bagi seorang wanita adalah momen penuh kebahagiaan karena ia akan segera memiliki anak yang melengkapi peran serta menambah kesempurnaan dalam hidupnya sebagai wanita. Selama kehamilan, sering kali wanita menghadapi perubahan emosional termasuk kecemasan. Kecemasan ini merupakan kondisi yang melibatkan kekhawatiran berlebihan dan respons terhadap ancaman yang tidak jelas. Penelitian ini bertujuan memahami kondisi kecemasan ibu hamil dan faktor penyebabnya di praktek mandiri bidan Zulyati, SY, SST, di desa Blang Krueng, kecamatan Baitussalam, kabupaten Aceh Besar. Menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif analitis, data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumen dari bidan dan ibu hamil. Hasil penelitian menunjukkan variasi tingkat kecemasan dari ringan hingga berat. Gejala umum termasuk kekhawatiran tentang kesehatan janin, proses persalinan, dan kesiapan menjadi ibu, serta gangguan tidur, ketidakmampuan berkonsentrasi, perasaan gelisah, dan perubahan nafsu makan. Faktor penyebab mencakup kondisi lingkungan, usia, kesehatan, pendidikan, fisik seperti kelelahan, dan kurangnya informasi akurat tentang kehamilan. Penelitian ini menekankan pentingnya dukungan emosional dan informasi yang memadai untuk mengurangi kecemasan.

Kata Kunci: *Kecemasan, Ibu Hamil*

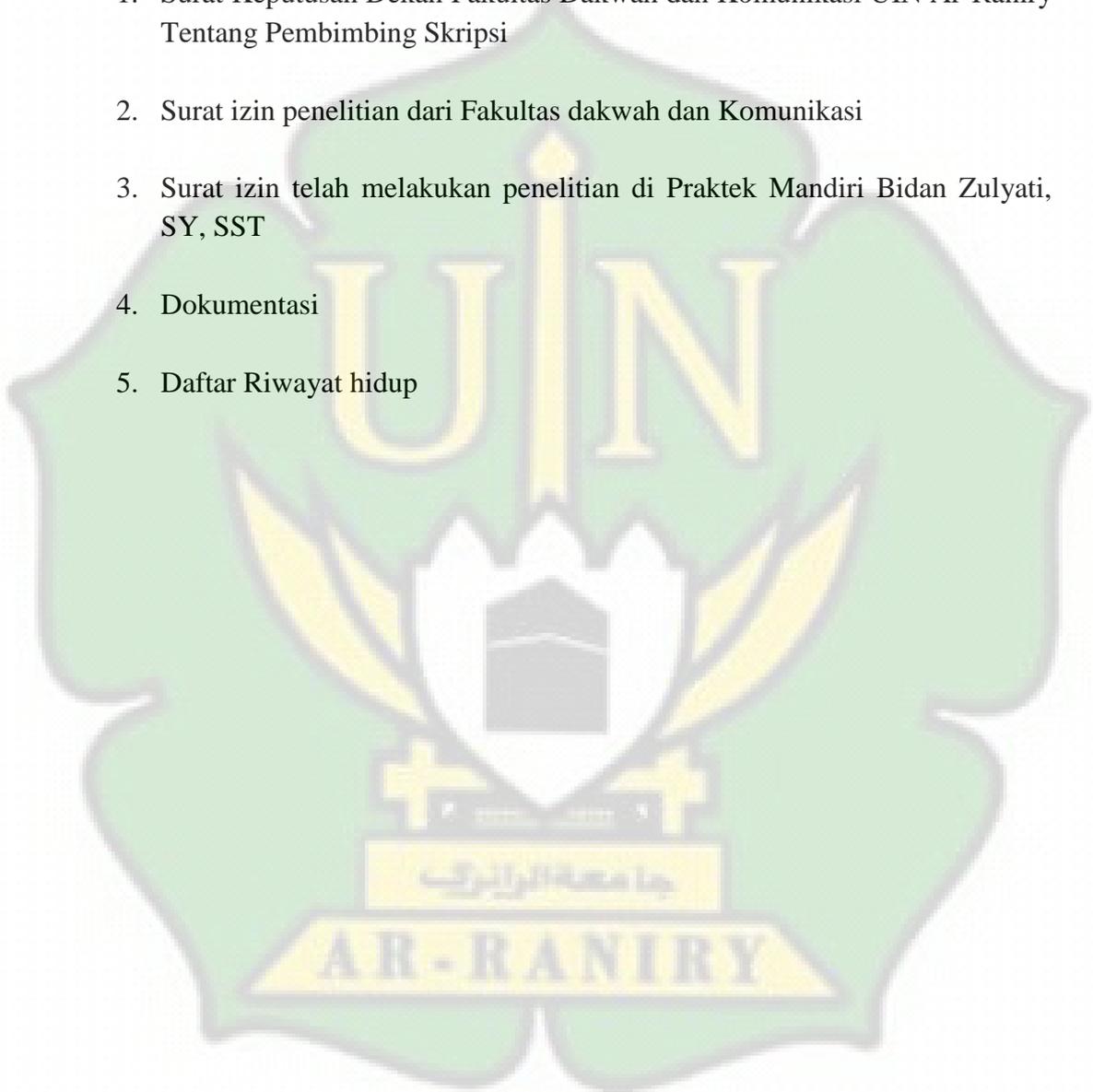
DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Penjelasan Istilah	8
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	10
A. Penelitian Relevan Terdahulu.....	10
B. Kecemasan.....	13
1. Pengertian Kecemasan	13
2. Gejala Kecemasan.....	14
3. Faktor Penyebab Kecemasan	15
4. Jenis Kecemasan	19
5. Ciri Kecemasan	21
6. Klasifikasi Kecemasan	22
C. Ibu Hamil	24
1. Ibu Hamil	24
2. Tugas Seorang Ibu Hamil.....	25
3. Periode Kehamilan	27
4. Kondisi Psikis Ibu Hamil	30

BAB III METODELOGI PENELITIAN.....	33
A. Fokus dan Ruang Lingkup Penelitian.....	33
B. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	33
C. Subjek dan Objek Penelitian.....	34
D. Teknik Pengumpulan Data.....	35
E. Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	40
1. Profil Singkat Praktek Mandiri Bidan.....	40
2. Kondisi Umum Praktek Mandiri Bidan.....	41
3. Visi dan Misi.....	41
4. Program Praktek Mandiri Bidan.....	42
B. Hasil Penelitian.....	43
1. Bagaimana Gambaran Kecemasan Yang Dialami Oleh Ibu Hamil.....	43
2. Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil.....	48
C. Pembahasan.....	53
BAB V PENUTUP.....	60
A. Kesimpulan.....	60
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	63
LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Tentang Pembimbing Skripsi
2. Surat izin penelitian dari Fakultas dakwah dan Komunikasi
3. Surat izin telah melakukan penelitian di Praktek Mandiri Bidan Zulyati, SY, SST
4. Dokumentasi
5. Daftar Riwayat hidup



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehamilan bagi seorang wanita adalah momen penuh kebahagiaan karena ia akan segera memiliki anak yang melengkapi peran serta menambah kesempurnaan dalam hidupnya sebagai wanita. Ini merupakan fase penting dan tak terelakkan dalam kehidupan wanita. Memasuki fase kehamilan berarti memulai perjalanan menuju sebuah kehidupan baru, suatu proses alamiah yang dialami oleh setiap wanita.¹ Selama kehamilan, ada banyak perubahan yang dialami seorang wanita, meliputi perubahan fisik dan mental karena proses biologis yang berlangsung. Emosi yang dirasakan oleh ibu hamil seringkali tidak stabil, dan respon mereka terhadap kehamilan bisa bervariasi.²

Kehamilan merupakan peristiwa yang sangat penting dan mengesankan dalam kehidupan seorang wanita, namun meskipun diiringi berbagai emosi positif, kehamilan dapat menjadi sumber tekanan yang signifikan. Beberapa wanita mungkin mengalami kehamilan sebagai masa penuh cobaan emosional yang jika tidak ditangani dengan tepat, berpotensi menyebabkan komplikasi pada ibu dan bayi yang baru lahir. Terdapat banyak penelitian yang memperlihatkan bahwa berbagai masalah fisik dan psikologis, termasuk ketakutan, kecemasan, dan depresi, sering terkait dengan masa kehamilan.³

¹ Ade Benih Nirwana, *Psikologi Ibu, Bayi Dan Anak*, (Yogyakarta : Nuha Medika, 2011), Hlm. 38

² Ade Benih Nirwana, *Psikologi Ibu...*, Hlm. 49

³ Yunita Sari, *Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Aek Godang Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2021*, Fakultas Kesehatan, 2022.

Kehamilan merupakan pengalaman baru yang signifikan, terutama bagi wanita yang mengalaminya pertama kali. Selama periode ini, terjadi berbagai perubahan fisik yang mempengaruhi kegiatan sehari-hari wanita. Sebagai ibu yang akan melahirkan, ia mengemban tanggung jawab baru untuk masa depan anaknya. Kecemasan sering muncul di kalangan ibu hamil, yang disebabkan oleh fluktuasi hormon dalam tubuh mereka. Perubahan hormonal ini dapat mempengaruhi senyawa kimia di otak yang berkaitan dengan regulasi emosi. Sejalan dengan berjalannya waktu kehamilan, berbagai transformasi lainnya, baik fisik maupun psikologis, juga akan dirasakan oleh calon ibu.⁴

Selama kehamilan, sering kali wanita menghadapi perubahan emosional termasuk kecemasan. Kecemasan ini merupakan kondisi yang melibatkan kekhawatiran berlebihan dan respons terhadap ancaman yang tidak jelas, ditandai dengan gejala-gejala seperti gemetar, kelelahan cepat, sesak napas, jantung berdebar, pusing, mual, dan kesulitan tidur. Perasaan panik atau stres yang meningkat dapat memicu otak untuk melepaskan zat-zat yang menghambat produksi endorfin, yang mana ini bisa meningkatkan rasa sakit selama proses melahirkan. Oleh karena itu, semakin besar ketakutan yang dirasakan, semakin intens pula rasa sakit yang mungkin dialami saat persalinan.⁵

Seorang wanita yang sedang mengandung dimulai dari pembuahan sampai kelahiran disebut sebagai ibu hamil. Kehamilan merupakan kondisi

⁴ Salsabila Ramadani Dan Ayu Quratul A'yuni, Dzikir Sebagai Terapi Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil, *Jurnal Tasawuf Dan Psikoterapi*, Vol 4 No 2, 1 Juni 2023, Hal 29-35.

⁵ Luluk Fajria Maulida1 Dan Endang Sri Wahyuni, "*Hypnobirthing Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil*", *Jurnal Gaster*, Vol. 18 No. 1, Februari 2020, Hal 1-9.

alami dan biasa yang umumnya dialami oleh setiap perempuan. Proses ini berlangsung dari saat pembuahan hingga kelahiran, yang berlangsung selama kurang lebih 40 minggu dari menstruasi terakhir hingga bayi lahir (atau 38 minggu setelah pembuahan). Adalah lumrah bagi ibu hamil untuk mulai merasakan kecemasan ketika kehamilan memasuki bulan ketujuh, atau sekitar 32 minggu.⁶

Kecemasan yang dirasakan oleh ibu yang sedang mengandung cenderung meningkat pada trimester ketiga dan mempengaruhi jalannya kelahiran. Stres yang berkelanjutan ini bisa mengurangi kesehatan janin. Pada trimester ini, perubahan emosional membuat ibu hamil menjadi lebih sensitif, sering merasa malas, membutuhkan lebih banyak perhatian, mudah iri, merasa cemas, dan sering khawatir bayinya mungkin lahir lebih cepat dari yang diharapkan.

Islam memberikan arahan bagi kita untuk menjalani kehidupan tanpa rasa takut, stres, atau depresi, sebagaimana tercermin dalam berbagai doa yang esensinya adalah meminta perlindungan dan kedamaian dari Allah SWT, baik di dunia ini maupun di akhirat. Selain itu, terdapat juga ayat dalam Surat Luqman: 14 yang menggambarkan kesulitan yang dialami oleh seorang ibu selama masa kehamilan, yang mana hal ini ditegaskan dalam Al-Quran.

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ⁶

⁶ Nurshamsul Maryanto, “Konsep Kebidanan Dalam Perspektif Sains Dan Islam”, (Jakarta: Amp Press 2016), Hal 117.

*Artinya: Dan Kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada dua orang ibu- bapanya; ibunya telah mengandungnya dalam Keadaan lemah yang bertambah- tambah, dan menyapihnya dalam dua tahun. bersyukurlah kepadaku dan kepada dua orang ibu bapakmu, hanya kepada-Kulah kembalimu.*⁷

Berbagai faktor dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seorang wanita menjelang melahirkan. Salah satunya adalah keyakinan terhadap berbagai mitos seputar persalinan yang sering dibagikan oleh orang lain, yang bisa meningkatkan atau mengurangi kekhawatiran mereka. Selain itu, emosi yang dirasakan menjelang persalinan, seperti rasa takut atau sakit, juga berperan penting. Keterbatasan pengetahuan tentang proses melahirkan dapat menyebabkan kecemasan bertambah, tetapi informasi yang diberikan oleh tenaga medis dan dukungan dari suami serta keluarga dapat membantu mengurangi kecemasan tersebut.⁸ Jika seseorang memiliki pemikiran negatif tentang suatu peristiwa, bisa jadi orang tersebut menyalahkan diri sendiri atau orang lain sebagai penyebab peristiwa tersebut. Cara pandang ini kemudian akan mempengaruhi perasaan dan tindakan seseorang mengenai peristiwa

⁷ Kementerian Agama RI, *Al-Quran Dan Terjemahannya* (Bandung: Diponegoro, 2014), Hal 412

⁸ Yunita Sari, “*Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Aek Godang Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2021*”, Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan, 2021.

tersebut. Sesungguhnya, bukan kejadian itu yang mengganggu kita, tetapi cara kita memandang kejadian tersebutlah yang berpengaruh.⁹

Tingkat kecemasan di kalangan ibu hamil di Indonesia mencapai angka yang tinggi, yaitu 373 juta kasus, dengan 107 juta atau 28,7% dari jumlah tersebut terjadi menjelang persalinan. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Sarifah pada tahun 2016 terhadap ibu-ibu primigravida, ditemukan bahwa 22,5% dari mereka mengalami kecemasan tingkat ringan, 30% kecemasan tingkat sedang, 27,5% mengalami kecemasan berat, dan 20% berada dalam kondisi sangat cemas. Penelitian lain oleh Wibowo di Banyumas, Jawa Tengah, menunjukkan bahwa 42,8% ibu hamil merasa cemas menjelang waktu melahirkan. Kecemasan ini dapat berdampak serius, termasuk memicu kontraksi rahim yang tidak diinginkan. Hal ini dapat meningkatkan tekanan darah yang berpotensi mengarah pada preeklamsi dan keguguran. Efek lainnya adalah kelahiran bayi dengan berat lahir rendah (BBLR) dan bayi yang lahir prematur.¹⁰

Dalam konteks bimbingan dan konseling Islam, masalah kecemasan ini sangat relevan. Bimbingan dan konseling Islam menekankan pentingnya kesejahteraan emosional dan spiritual, serta dukungan sosial dalam menghadapi masalah. Konselor Islam dapat membantu ibu hamil dengan memberikan pendekatan yang sesuai dengan prinsip-prinsip Islam, seperti

⁹ Azhari, “Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meningkatkan Kesadaran Pendidikan”, Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam, Vol. 3 No. 1 (Januari-Juni 2020), Hal. 49.

¹⁰ Rizqika Pradewi Hasim, Gambaran Kecemasan Ibu Hamil, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2018.

menyediakan dukungan emosional, nasihat berdasarkan ajaran agama, dan informasi yang benar tentang kehamilan. Pendekatan ini dapat membantu mengurangi kecemasan dengan memperkuat keyakinan, menawarkan teknik coping berbasis spiritual, dan memastikan ibu hamil merasa didukung dalam komunitasnya.

Jadi, penulis bergerak dan bermaksud untuk mengkaji lebih jauh tentang gambaran kecemasan pada ibu hamil (di praktek mandiri bidan Zulyati, SY, SST) dalam skripsi ini. Adapun alasan penulis mengangkat judul ini karena penulis ingin mengetahui secara mendalam gambaran kecemasan dan faktor-faktor yang bisa menyebabkan adanya rasa kecemasan yang dialami oleh ibu hamil.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan konteks yang telah disebutkan sebelumnya, penulis kemudian mengidentifikasi beberapa isu yang dianggap penting untuk dikaji lebih dalam seperti berikut:

1. Bagaimana gambaran kecemasan yang dialami oleh ibu hamil di Praktek Mandiri Bidan Zulyati, SY, SST?
2. Apa faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan ibu hamil di Praktek Mandiri Bidan Zulyati, SY, SST?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kecemasan pada ibu hamil di Praktek Mandiri Bidan Zulyati, SY, SST. Sedangkan secara khusus, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui gambaran kecemasan yang dialami oleh ibu hamil di Praktek Mandiri Bidan Zulyati, SY, SST
2. Untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan ibu hamil di Praktek Mandiri Bidan Zulyati, SY, SST

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk :

1. Manfaat teoritis
 - a. Dapat digunakan sebagai bahan acuan penelitian selanjutnya mengenai gambaran kecemasan pada ibu hamil (di Praktek Mandiri Bidan Zulyati, SY, SST)
 - b. Mampu memperluas pemahaman tentang rasa cemas yang dialami oleh ibu-ibu yang sedang mengandung.
2. Manfaat praktis
 - a. Bagi responden
Menyediakan informasi yang detail tentang rasa khawatir yang dialami oleh ibu yang sedang mengandung.
 - b. Bagi peneliti
Membantu peneliti memperluas pengetahuannya dalam mengimplementasikan ilmu yang dipelajari selama masa perkuliahan, terutama terkait dengan pemahaman tentang kecemasan yang dialami oleh ibu hamil.

E. Penjelasan Istilah

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam memahami judul skripsi ini, maka penulis akan menjelaskan terlebih dahulu beberapa pengertian istilah.

1. Kecemasan

Berdasarkan definisi dari KBBI, kecemasan meliputi berbagai perasaan seperti kebingungan, kegalauan, kegelisahan, kekhawatiran, kepanikan, serta ketakutan. Sigmund Freud mengatakan bahwa kecemasan merupakan respons terhadap ancaman yang baik sakit ataupun dari tekanan eksternal yang tak terduga, yang memiliki fungsi untuk memberi sinyal bahaya kepada individu. Seringkali, berbagai rintangan atau situasi tak menyenangkan yang berasal dari lingkungan dapat menghambat pemenuhan kebutuhan, sehingga menciptakan kecemasan.¹¹

Berdasarkan pendapat penulis, kecemasan adalah kondisi yang dialami oleh ibu hamil dimana mereka merasakan kebingungan, gelisah, khawatir, dan takut selama masa menjelang persalinan, yang membuat mereka resah saat menunggu proses kelahiran.

2. Ibu hamil

Seorang wanita yang sedang mengandung dikenal sebagai ibu hamil, dan kondisi ini berlangsung dari saat pembuahan hingga kelahiran bayi. Masa kehamilan merupakan fase peralihan dari hidup sebelum mempunyai anak di dalam kandungan hingga masa kehidupan setelah anak tersebut dilahirkan.

¹¹ Rahma Eriani, “Peran Bimbingan Konseling Dalam Mengurangi Kecemasan Bagi Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di RSUD Dr. H. Bob Bazar SKM Kalianda”, Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi, 2019.

Selama kehamilan, terjadi berbagai perubahan fisiologis pada tubuh wanita yang bertujuan mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin. Kehamilan ini juga mengakibatkan transformasi substansial pada sistem tubuh wanita untuk menunjang proses tersebut. Meskipun kehamilan dan kelahiran adalah proses alami, terdapat potensi risiko dan komplikasi yang bisa terjadi sewaktu-waktu, memberikan dampak serius pada kesehatan ibu dan bayi.¹²

Menurut pandangan seorang penulis, ibu hamil adalah perempuan yang telah mengandung sejak saat pembuahan hingga proses kelahiran bayi. Proses kehamilan adalah tahapan alami yang umumnya dialami oleh sebagian besar wanita.

¹² Elvia Wati, Dkk, “Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara”, Jurnal Cendikia Muda, Vol.3, No.2 (Juni 2023), Hal 226-234.

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Penelitian Relevan Terdahulu

Mengulas kembali penelitian yang telah dilakukan sebelumnya adalah langkah penting untuk memastikan bahwa penelitian aktual mendapatkan dukungan teoretis dan tidak mengulangi apa yang sudah ada. Dalam hal ini, penelitian-penelitian yang dianggap relevan akan dianalisis berdasarkan inti masalah, teori yang digunakan, serta metodenya untuk menemukan titik perbedaan dengan apa yang saat ini diteliti. Berikut adalah beberapa studi sebelumnya yang telah dipertimbangkan:

1. Kajian yang ditulis oleh Yunita Sari (2022) dengan judul *“Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Aek Godang Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2021”*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga yang akan melahirkan di area Puskesmas Aek Godang, Kabupaten Padang Lawas Utara, pada tahun 2021. Penulis memilih untuk menggunakan pendekatan kuantitatif dalam pengumpulan dan analisis data. Hasil studi menunjukkan bahwa sebanyak 23 ibu hamil (56,1%) mengalami kecemasan tingkat rendah, 13 ibu (31,7%) mengalami kecemasan tingkat sedang, dan 5 ibu (12,2%) mengalami kecemasan tingkat tinggi. Sebagai rekomendasi, para ibu hamil disarankan untuk meningkatkan kunjungan antenatal guna mempersiapkan

diri baik secara fisik maupun mental untuk proses persalinan yang akan datang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga yang akan melahirkan di area Puskesmas Aek Godang, Kabupaten Padang Lawas Utara, pada tahun 2021. Penulis memilih untuk menggunakan pendekatan kuantitatif dalam pengumpulan dan analisis data. Hasil studi menunjukkan bahwa sebanyak 23 ibu hamil (56,1%) mengalami kecemasan tingkat rendah, 13 ibu (31,7%) mengalami kecemasan tingkat sedang, dan 5 ibu (12,2%) mengalami kecemasan tingkat tinggi. Sebagai rekomendasi, para ibu hamil disarankan untuk meningkatkan kunjungan antenatal guna mempersiapkan diri baik secara fisik maupun mental untuk proses persalinan yang akan datang.

2. Kajian yang ditulis oleh Rahma Eriani (2019), dengan judul *“Peran Bimbingan Konseling Dalam Mengurangi Kecemasan Bagi Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di Rsud Dr. H. Bob Bazar, Skm Kalianda”*. Penelitian ini bertujuan untuk memahami peranan dan fungsi layanan bimbingan konseling dalam mereduksi kecemasan pada ibu hamil yang akan melahirkan di RSUD Dr. H. Bob Bazar, SKM Kalianda. Pendekatan yang digunakan dalam studi ini adalah metode kualitatif dengan teknik deskriptif. Temuan dari studi ini menunjukkan bahwa bimbingan konseling memiliki peran krusial dalam memberi motivasi, saran, serta dukungan kepada ibu hamil yang menghadapi proses persalinan. Bimbingan konseling berperan sebagai alat preventif yang menghindari

kemunculan masalah pada pasien, mengatasi serta membantu pasien dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi.

Penelitian yang dibahas memiliki aspek yang serupa dan juga berbeda dengan studi ini. Kesamaannya terletak pada objek kajian kecemasan. Namun, ada perbedaan signifikan dalam fokus penelitian; studi sebelumnya lebih menitikberatkan pada pengaruh bimbingan konseling untuk meredakan kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan, sedangkan dalam penelitian ini, fokus diberikan pada kondisi spesifik dari kecemasan yang dihadapi oleh ibu hamil.

3. Kajian yang ditulis oleh Humairatun Zakiyah (2022), yang judul *“Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemi Covid-19”*. Penelitian ini mengkaji tentang tingkat kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil di trimester ketiga saat menghadapi proses persalinan selama pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami oleh ibu hamil di trimester ketiga saat mendekati waktu persalinan di masa pandemi Covid-19 meliputi beberapa subtopik seperti kekhawatiran mengenai kondisi di rumah sakit dan kecemasan akibat harus mengumpulkan data secara mandiri melalui wawancara.

Penelitian yang dibahas memiliki kesamaan dan perbedaan dengan studi saat ini. Kesamaannya terletak pada fokus terhadap kecemasan, tetapi pendekatannya berbeda di mana studi sebelumnya mengeksplorasi

kecemasan pada ibu hamil di trimester ketiga selama pandemi COVID-19. Di sisi lain, penelitian ini mengevaluasi kecemasan pada ibu hamil selama masa kehamilan mereka di klinik praktik mandiri seorang bidan.

B. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Dalam Bahasa Indonesia, kecemasan dapat diartikan sebagai kondisi dimana seseorang merasakan ketidaknyamanan batin berupa kebingungan, keraguan, dan kegelisahan. Kecemasan ini muncul dari rasa takut dan kekhawatiran akan masa depan yang tidak pasti, yang sering berakibat pada gejala fisik seperti gemetar, berkeringat, detak jantung yang cepat, mual, serta penurunan energi dan produktivitas. Lebih lanjut, kecemasan sering kali tidak memiliki dasar yang jelas atau situasi yang mendukung, namun tetap memunculkan perasaan terancam yang intens. Ini berfungsi sebagai sistem peringatan dini bagi seseorang untuk waspada terhadap potensi bahaya di masa depan.¹

Freud berpendapat bahwa kecemasan merupakan respons terhadap potensi rasa sakit atau ancaman dari luar yang belum bisa diatasi. Kecemasan berperan sebagai peringatan bagi individu tentang adanya bahaya. Ini sering terjadi ketika seseorang mengalami hambatan atau situasi yang tidak menyenangkan dari lingkungannya, yang mungkin

¹ Yunita Sari, “Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Aek Godang Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2021”, Fakultas Kesehatan Universitas Afa Royhan Di Kota Padangsidimpuan, 2022.

menghalangi pemenuhan kebutuhan mereka, dan inilah yang bisa menyebabkan kecemasan.²

2. Gejala Kecemasan

Kecemasan merupakan kondisi dimana seseorang merasa khawatir secara berlebihan akibat adanya ancaman pada kesehatannya. Orang yang pada umumnya sehat pun bisa mengalami gejala kecemasan yang terlihat melalui tanda-tanda fisik dan psikologis. Adapun gejala fisik meliputi tangan yang terasa dingin, peningkatan detak jantung, keringat dingin, pusing, penurunan nafsu makan, sulit tidur, dan rasa sesak di dada. Sementara itu, gejala mentalnya mencakup perasaan takut akan bahaya, ketidakmampuan untuk fokus karena pikiran yang terbagi, perasaan tidak tenang, dan keinginan untuk menghindari realitas.³

Kecemasan sering kali ditandai dengan perasaan ketakutan dan sikap waspada yang samar serta tidak nyaman. Gejala kecemasan bisa bervariasi dari satu individu ke individu lainnya. Menurut Kaplan, Sadock & Grebb, rasa takut dan cemas adalah dua emosi yang berfungsi sebagai peringatan adanya ancaman. Rasa takut hadir ketika ada ancaman yang konkret dan berasal dari luar diri seseorang tanpa menyebabkan konflik internal. Di sisi lain, kecemasan akan muncul ketika sumber bahaya itu kabur, berasal dari dalam diri sendiri, atau menimbulkan konflik internal.⁴

² Triantoro Safaria, Manajemen Emosi, (Jakarta: Pt Bumi Aksara, 2012), H. 49.

³ Siti Sundari, Perkembangan Anak Dan Remaja, (Jakarta: Pt Rineka Cipta, 2004), H. 64.

⁴ Fauziah, Fitri Dan Julianti Widuri, Psikologi Abnormal Klinis Dewasa, (Jakarta: Ui Press, 2007), H. 74.

Berdasarkan pandangan Dacey (2000), pahami gejala kecemasan melalui tiga aspek utama:

1. Komponen psikologis, mengalami kecemasan, kegugupan, ketegangan, ketakutan, perasaan tidak nyaman, dan mudah terkejut.
2. Komponen fisiologis, gejala yang mungkin dirasakan meliputi detak jantung yang cepat, tangan yang berkeringat dingin, peningkatan tekanan darah yang menyebabkan emosi jadi labil, penurunan sensitivitas kulit terhadap rangsangan listrik, peningkatan gerakan peristaltik yang tidak disadari, serta berbagai gejala fisik lainnya termasuk pada otot, indra, sistem pernapasan, sistem pencernaan, dan sistem urogenital.
3. Komponen sosial, suatu tindakan yang diperlihatkan oleh seseorang dalam lingkungan sekitarnya. Tindakan tersebut bisa mencakup sikap dan masalah dalam tidur.⁵

3. Faktor Penyebab Kecemasan

Kecemasan biasanya berkembang secara bertahap dan sangat dipengaruhi oleh berbagai pengalaman sepanjang hidup seseorang. Kejadian atau situasi tertentu dapat memicu timbulnya serangan kecemasan lebih cepat. Menurut Savitri Ramaiah, terdapat beberapa faktor yang dapat memicu reaksi kecemasan, antara lain:

⁵ Arief Budi Wicaksono, Mengelola Kecemasan Siswa Dalam Pembelajaran Matematika, Seminar Nasional Matematika Dan Pendidikan Matematika Fmipa Uny, 2013.

a. Lingkungan

Lingkungan tempat kita tinggal dapat memainkan peran penting dalam membentuk persepsi kita terhadap diri sendiri dan orang lain. Interaksi yang kurang menyenangkan dengan keluarga, teman, atau rekan kerja dapat membuat seseorang merasa tidak nyaman dengan lingkungan mereka.

b. Emosi yang ditekan

Ketidaknyamanan dapat muncul pada seseorang yang tidak berhasil menemukan cara untuk mengatasi emosinya sendiri dalam suatu hubungan pribadi, khususnya ketika mereka terus menyimpan rasa marah atau kecewa selama periode yang panjang.

c. Sebab-sebab fisik

Interaksi antara pikiran dan tubuh seringkali mempengaruhi kondisi kejiwaan seseorang, seperti kecemasan yang mungkin muncul selama masa-masa tertentu termasuk kehamilan, adolesens, atau saat pemulihan dari sebuah penyakit. Kondisi ini dapat mengakibatkan perubahan emosi yang signifikan, yang pada gilirannya bisa memicu kecemasan.⁶

Menurut Kartono (1992), banyak wanita yang mengandung mengalami kecemasan dan rasa takut selama masa kehamilan dikarenakan:

1. Takut mati, meskipun proses melahirkan merupakan suatu kejadian fisiologis yang biasa, tetap saja ada risiko dan bahaya yang bisa mengakibatkan kematian. Proses kelahiran yang dianggap normal pun

⁶ Savitri Ramaiah, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003), H. 11.

seringkali diiringi dengan pendarahan dan rasa sakit. Kejadian ini memicu rasa takut, khususnya ketakutan akan kematian, baik itu kematian ibu maupun bayi yang dilahirkan. Perasaan takut inilah yang menjadi salah satu penyebab utama kecemasan pada ibu hamil.

2. Trauma kelahiran, trauma ini mencerminkan rasa takut bayi karena terpisah dari rahim ibu.

3. Perasaan bersalah/berdosa, perasaan bersalah atau rasa berdosa yang dirasakan seorang wanita terhadap ibunya memiliki keterkaitan yang kuat dengan ketakutan akan kematian saat proses melahirkan. Rasa takut yang dialami selama kehamilan, terutama saat menghadapi persalinan, bisa diperparah oleh berbagai faktor lain, contohnya:

- a. Khawatir jika bayinya kelak lahir dengan keadaan tidak sehat atau mengalami cacat.
- b. Khawatir bahwa kesalahan yang pernah dilakukan oleh ibu di masa lalu dapat mempengaruhi nasib sang bayi.
- c. Khawatir bahwa kehadiran bayi akan menambah berat beban hidupnya.⁷

Kecemasan juga bisa diakibatkan oleh 5 faktor :

1. Usia, dengan bertambahnya usia, seseorang biasanya menjadi lebih dewasa dan memiliki lebih banyak pengalaman, meskipun hal ini tidak selalu berlaku secara umum.

⁷ Siti Sarifah, Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Ibu Hamil Pertama Trimester Ke Iii Dalam Menghadapi Pers Alinan Di Samarinda, Jurnal Psikoborneo, Vol 4, No 1, 2016, Hal 10-17

2. Jenis kelamin, wanita cenderung lebih sering mengalami kecemasan dibandingkan pria. Hal ini terjadi karena wanita biasanya lebih peka secara emosional. Sementara itu, pria umumnya meninjau suatu situasi secara keseluruhan, sedangkan wanita cenderung memperhatikan detail yang lebih spesifik.

3. Pendidikan, semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengatasi masalah.

4. Mekanisme koping, apabila seorang individu menghadapi kecemasan, strategi koping mereka sangat penting untuk mengatasi masalah tersebut. Namun, jika individu tersebut tidak efektif dalam menerapkan strategi koping yang sehat, ada kemungkinan mereka akan mengembangkan perilaku patologis sebagai akibatnya.

5. Status kesehatan, ketika seseorang mencapai usia tua, biasanya akan mengalami berbagai macam penyakit fisik yang serius, yang pastinya akan mempengaruhi kemampuan mereka untuk menghadapi kecemasan mereka.⁸

Zakiah Daradjat menyatakan beberapa faktor yang menimbulkan kecemasan, yaitu:

a. Perasaan gelisah muncul ketika seseorang merasakan adanya ancaman yang nyata terhadap dirinya. Kecemasan ini serupa dengan rasa takut karena sumbernya dapat dengan jelas dikenali dalam pikiran.

⁸ Aditya Dedy Nugraha, Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam, Indonesian Journal Of Islamic Psychology, Indonesian Journal Of Islamic Psychology , Volume 2. Number 1, June 2020, Hal 9-10

b. Merasa cemas akibat perasaan bersalah atau dosa sering terjadi ketika seseorang bertindak bertentangan dengan keyakinan atau suara hatinya. Kondisi ini kerap dikaitkan dengan berbagai gejala gangguan mental yang mungkin muncul dalam bentuk yang lebih umum.

c. Kecemasan merupakan gangguan yang muncul dalam berbagai bentuk dan sering kali timbul tanpa sebab yang jelas, seringkali mengiringi perasaan takut yang dapat mempengaruhi kepribadian seseorang secara keseluruhan. Keadaan ini terjadi akibat emosi berlebih yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan seperti keluarga dan sekolah.

4. Jenis Kecemasan

Sigmund Freud mengklasifikasikan kecemasan menjadi tiga kategori berbeda, yaitu:

a. Kecemasan neurosis (neurotic anxiety), merupakan kecemasan yang timbul karena adanya ancaman yang tidak jelas. Emosi ini terletak di ego, namun berasal dari dorongan id.

b. Kecemasan realistis (realistic anxiety), Kecemasan merupakan perasaan negatif yang umum dan tidak terdefinisi jelas, yang meliputi rasa takut akan potensi ancaman.

c. Kecemasan moral (moral anxiety), konflik antara ego dan superego sering kali bermula ketika anak mulai membentuk superego di usia sekitar lima atau enam tahun. Pada tahap ini, mereka sering kali merasa cemas karena adanya pertentangan antara kebutuhan realistis mereka dengan tuntutan superego.

Berdasarkan berbagai teori tentang kecemasan, terdapat beberapa kategori gangguan kecemasan yang masing-masing memiliki indikator tersendiri.

- a. Kecemasan umum, merasa cemas secara berlebihan, disertai dengan menggigil dan keringat yang dingin, ketegangan otot, sensasi pusing, mudah tersinggung, sering merasa perlu ke kamar mandi, kesulitan tidur, jantung berdegup kencang, dan perut terasa tidak nyaman. Kondisi ini juga bisa ditandai dengan kelelahan yang cepat, penurunan selera makan, serta kesulitan dalam berkonsentrasi.
- b. Kecemasan gangguan panik, tanda-tandanya termasuk palpilasi, produksi keringat yang berlebih, rasa nyeri pada dada, perasaan takut, menggigil seolah-olah tersendat-sendat atau seperti berada dalam situasi yang sangat menegangkan, peningkatan laju jantung, serta wajah yang tampak pucat.
- c. Kecemasaan sosial, ketakutan atau kecemasan yang sangat tinggi ketika berhadapan dengan situasi sosial atau saat berkomunikasi dengan orang lain, baik itu sebelum, selama, atau setelah berada dalam keadaan tersebut.
- d. Kecemasan obsesiv, ditandai dengan adanya pemikiran yang negatif yang menimbulkan perasaan gelisah, takut dan cemas, serta memerlukan tindakan repetitif untuk meredakannya.⁹

⁹ Kh. Nasrulloh, M.H (Rektor), Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19, 2020.

5. Ciri Kecemasan

Jeffrey S. Nevid dan rekan-rekannya menyatakan dalam tahun 2005 bahwa kecemasan memiliki berbagai karakteristik yang mencakup:

1. Gejala-gejala fisik yang bisa timbul akibat kecemasan meliputi: 1) merasa gelisah atau gugup, 2) gemetar pada tangan atau bagian tubuh lain, 3) perasaan seolah-olah ada ikatan yang mengetat di kepala, 4) perasaan tegang di kulit perut atau dada, 5) terjadinya keringat berlebih, 6) telapak tangan yang basah, 7) kepala terasa ringan atau kehilangan kesadaran, 8) mulut dan tenggorokan kering, 9) kesulitan dalam berbicara, 10) pernapasan yang terasa berat, 11) napas yang pendek, 12) detak jantung yang cepat dan keras, 13) suara yang bergetar, 14) dingin pada jari-jari atau bagian tubuh lain, 15) merasa pusing, 16) rasa lemah atau mati rasa, 17) kesulitan dalam menelan, 18) sensasi tenggorokan tersumbat, 19) ketegangan di leher atau punggung, 20) perasaan seakan tercekik, 21) tangan yang dingin dan basah, 22) gangguan perut seperti nyeri atau mual, 23) perasaan panas dan dingin yang bergantian, 24) sering merasa ingin buang air kecil, 25) wajah yang memerah, 26) diare, dan 27) mudah teriritasi atau meradang.
2. Gejala perilaku dari kecemasan termasuk: 1) perilaku mengelak, 2) perilaku tergantung dan melekat secara berlebihan, serta 3) perilaku yang tidak stabil.

3. Tanda-tanda kognitif yang muncul saat mengalami kecemasan meliputi:

- 1) kekhawatiran yang berlebihan, 2) rasa takut atau kegelisahan tentang kemungkinan peristiwa di masa depan, 3) keyakinan bahwa hal buruk akan segera terjadi tanpa alasan yang jelas, 4) fokus berlebih pada sensasi fisik, 5) tingkat kewaspadaan tinggi terhadap sensasi fisik, 6) merasa terancam oleh orang atau situasi yang biasanya tidak berpengaruh, 7) ketakutan akan kehilangan kendali, 8) rasa takut tidak mampu menghadapi masalah, 9) pikiran bahwa dunia sedang berantakan, 10) perasaan bahwa segala sesuatu di luar kendali, 11) kebingungan total tanpa solusi, 12) kekhawatiran terhadap hal-hal minor, 13) pemikiran yang sama terulang lagi, 14) pikiran bahwa perlu menghindari keramaian untuk menghindari pingsan, 15) pikiran yang kacau atau kebingungan, 16) ketidakmampuan untuk menyingkirkan pikiran yang mengganggu, 17) perasaan akan segera meninggal meskipun kondisi medis normal, 18) kekhawatiran akan ditinggal sendirian, dan 19) kesulitan untuk fokus atau memusatkan perhatian.¹⁰

6. Klasifikasi Kecemasan

Ada tiga level kecemasan, yaitu: ringan, sedang, dan berat.

1. Kecemasan ringan

Kecemasan yang ringan sering kali berkaitan dengan stress dari aktivitas sehari-hari. Tingkat kecemasan ini membuat seseorang lebih

¹⁰ Dona Fitri Annisa & Ifdil, Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia), *Konselor* Volume 5 | Number 2 | June 2016, Hal 95-96.

waspada dan menajamkan persepsi mereka. Hal ini membantu dalam menangani masalah, menggabungkan pengalaman dari masa lalu, sekarang, dan masa depan. Individu tersebut umumnya merasa cukup nyaman dan aman. Tanda-tanda vitalnya normal, ketegangan ototnya minimal, dan pupilnya normal atau sedikit menyempit. Kecemasan semacam ini bisa menjadi pendorong untuk belajar serta dapat merangsang pertumbuhan dan kreativitas.

2. Kecemasan sedang

Kecemasan pada tingkat sedang dapat membantu seseorang untuk fokus hanya pada aspek-aspek penting dan mengabaikan yang lain, sehingga memungkinkan tindakan yang lebih terfokus. Namun, keadaan ini juga menyebabkan kesulitan dalam konsentrasi dan memerlukan upaya ekstra dalam proses belajar. Individu yang mengalami kecemasan sedang seringkali menemui hambatan dalam beradaptasi dan melakukan analisa. Gejala fisik yang bisa muncul antara lain adalah tanda-tanda vital yang normal atau sedikit meningkat dan tremor. Kecemasan jenis ini juga membatasi persepsi seseorang, sehingga hanya memusatkan perhatian pada elemen-elemen krusial saja.

3. Kecemasan berat

Ketika seseorang mengalami kecemasan yang sangat intens, hal ini dapat mempengaruhi persepsi mereka secara signifikan. Mereka menjadi sangat fokus pada detail kecil dan gagal memikirkan hal lain. Semua tindakan mereka bertujuan untuk mengurangi ketegangan yang dirasakan.

Proses belajar menjadi terhambat dan mereka kesulitan untuk berkonsentrasi. Sulit bagi mereka untuk memahami situasi yang sedang terjadi. Gejala fisik yang dapat muncul termasuk peningkatan tanda-tanda vital, berkeringat berlebih, penurunan nafsu makan, nyeri yang bertambah, ketegangan otot, penglihatan yang terganggu, dan peningkatan frekuensi buang air kecil. Gejala umum dari kecemasan yang parah bisa berupa sakit kepala, peningkatan detak jantung, insomnia, sering buang air kecil atau diare, dan perasaan tak berdaya.¹¹

C. Ibu Hamil

1. Ibu Hamil

Istilah "hamil" memiliki asal usulnya dari kata Arab "hamala-yamilu-hamlan," yang mengandung arti membawa, menanggung, membebani, atau mengandung. Seorang wanita yang dalam kondisi tersebut biasanya disebut sebagai "Hamil" atau "Hubla".¹² Seorang wanita hamil adalah individu yang mengalami fase mengandung, dari saat pembuahan hingga bayi dilahirkan. Periode kehamilan adalah fase transisional, yang menjadi jembatan antara kehidupan sebelum memiliki anak di dalam kandungan dan kehidupan setelah kelahiran anak tersebut. Selama kehamilan, terjadi proses biologis yang menimbulkan perubahan signifikan pada tubuh wanita dan lingkungan sekitarnya untuk menunjang pertumbuhan dan

¹¹ Siti Nurmala Sari, Hubungan Antara Status Kehamilan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Primigravida Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu Semarang, Fakultas Ilmu Keperawatan, 2022

¹² Hasan El-Qudsy, Dahsyatnya Bacaan Al-Qur'an Bagi Ibu Hamil, (Surakarta : Al-Qudwah, 2013), Hlm. 28.

perkembangan bayi di dalam rahim. Meski proses kehamilan, persalinan, dan kelahiran adalah alami, komplikasi bisa muncul sewaktu-waktu, berpotensi berdampak besar bagi kesehatan ibu dan bayi.¹³

Kehamilan merupakan masa di mana janin berkembang di dalam rahim seorang wanita. Ini adalah periode reproduksi yang membutuhkan perhatian khusus untuk memastikan segala sesuatunya berjalan dengan lancar. Kesehatan ibu selama kehamilan sangat krusial, sebab segala yang dialaminya, baik itu pengaruh positif maupun negatif, akan mempengaruhi perkembangan janin. Dari pembentukan otak hingga organ penting lainnya seperti jantung dan hati, semuanya terbentuk selama kehamilan. Oleh karena itu, sangat penting bagi seorang wanita yang sedang hamil untuk menjaga kesehatan fisik dan mentalnya, memperhatikan asupan gizi, emosi, dan perilaku sehari-hari. Merawat diri selama kehamilan tidak hanya penting untuk kesehatan ibu tapi juga untuk menjamin lahirnya bayi yang sehat dan kuat.¹⁴

2. Tugas Seorang Ibu Hamil

Sebelum menjadi ibu, wanita hamil perlu mempersiapkan diri untuk memberikan cinta dan perhatian kepada anak mereka. Seorang wanita yang akan mengemban tugas sebagai ibu harus bersiap menghadapi

¹³ Elvia Wati, Dkk, “Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara”, Jurnal Cendikia Muda, Vol.3, No.2 (Juni 2023), Hal 226-234.

¹⁴ Karmila, Urgensi Bimbingan Islami Terhadap Ibu Hamil Pada Pusat Pelayanan Terpadu Di Gampong Dalam Kecamatan Blangkejeren Kabupaten Gayo Lues, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi, 2017.

tanggung jawab tersebut, beberapa kewajiban yang harus dipersiapkan oleh ibu hamil antara lain:

- a. Sebagai umat Muslim, kita harus bersuka cita dengan kabar kehamilan karena hal tersebut adalah anugerah dan bukti kebesaran Allah Swt kepada kita. Kehamilan merupakan pintu untuk mensyukuri salah satu karunia-Nya, sesuai dengan ajaran Islam.
- b. Dianjurkan untuk sering membaca atau setidaknya mendengarkan Al-Qur'an, terutama bagi ibu hamil. Hal ini karena membaca Al-Qur'an dapat menjadi stimulus pendengaran yang positif bagi janin.
- c. Kurangi dampak negatif lingkungan seperti polusi udara dan asap rokok dengan menggunakan televisi dan komputer hanya ketika benar-benar dibutuhkan, tanpa berlebihan.
- d. Untuk mengurangi stres dan kegelisahan yang tidak perlu, cobalah untuk bersantai dengan cara duduk nyaman, menutup mata, serta bernapas secara dalam dan perlahan. Lakukan teknik ini selama beberapa menit setiap hari agar tubuh dan pikiran menjadi lebih tenang.
- e. Memilih asupan nutrisi yang baik dan sehat, seperti sayuran, buah-buahan, dan daging tanpa lemak, serta menghindari alkohol dan makanan olahan, sangat penting. Makanan yang dikonsumsi selama kehamilan dapat mempengaruhi pola makan anak di masa depan.¹⁵

¹⁵ Iskandar Junaidi, Mencetak Anak Unggul, (Yogyakarta : Andi Offset, 2011), Hlm. 134-135.

f. Setiap ibu dan bayi perlu memeriksakan kesehatan mereka kepada ahli secara rutin. Jenis makanan terbaik untuk anak adalah yang sering dikonsumsi oleh ibunya selama kehamilan. Sementara itu, keberadaan suara yang ramai atau musik keras di sekitar dapat membuat janin lebih aktif bergerak. Semua faktor lingkungan di sekitar ibu memiliki dampak besar terhadap perkembangan janin, meliputi dampak biologis, psikologis, fisiologis, dan emosional, yang semua berlangsung secara bertahap.¹⁶

3. Periode Kehamilan

1. Trimester I

Selama trimester pertama kehamilan, para ibu sering mengalami kebingungan emosional. Mereka merasa ambivalen, khawatir, dan sering berhalusinasi karena ini adalah pengalaman baru bagi mereka, terutama bagi ibu yang pertama kali hamil. Hal ini terjadi karena mulainya proses bayi yang tumbuh dalam rahim mereka. Ibu sering kali mulai membayangkan kehidupan setelah kelahiran anak mereka, yang pada gilirannya dapat meningkatkan motivasi mereka. Dalam situasi ini, dukungan dari suami dan bidan menjadi sangat krusial untuk membantu ibu mengatasi ketidakpastian dan kecemasan ini.

a. Ibu merasa rendah diri yang disebabkan oleh mulai timbul hiperpigmentasi pada wajah, leher dan perut akibat peningkatan

¹⁶ Amani Ar-Ramadi, *Pendidik Cinta Untuk Anak*, (Solo : Aqwam, 2011), Hlm. 24.

hormon MSH, ibu sering berkemih, serta akibat kenaikan pasokan darah.

b. Ibu menjadi mudah marah dan tersinggung akibat peningkatan hormon progesteron.

c. Selama trimester pertama, banyak ibu mengalami berbagai reaksi psikologis dan emosional sebagai respons awal terhadap kehamilan, yang mencakup kecemasan, ketakutan, dan panik. Mereka sering merasa bahwa kehamilan adalah sesuatu yang mengancam, berbahaya, dan menimbulkan ketakutan, yang dapat meningkatkan risiko konflik dan ketidaknyamanan selama periode ini.

2. Trimester II

Gangguan psikologis pada ibu hamil trimester II yaitu ibu sudah merasa aman. Ibu menjadi narsistik, pasif, introvert, kadang kelihatan egosentrik. Ibu tidak lagi mengalami mual atau muntah sehingga merasa lebih nyaman dengan kehamilannya sehingga kadang perhatian kepada suami berkurang. Gangguan yang dapat terjadi yaitu:

a. Ibu menjadi lebih memerhatikan diri sendiri dan kehamilan kehamilannya karena ibu sudah merasakan adanya gerakan anak, sehingga ibu sangat melindungi bayi yang dikandungnya.

b. Ibu merasa kondisi fisiknya mulai menurun, sering mengalami sakit kepala karena adanya peningkatan sirkulasi darah dan

pembengkakan pada sinus serta hidung yang menyebabkan hidung tersumbat, selain itu Ibu juga cepat merasa lelah dan tegang.

- c. Ibu mulai menaruh perhatian pada budaya seputar kehamilan. Kebudayaan yang mempengaruhi kehamilan ibu yaitu makanan (telur dan ikan) yang sebenarnya membuat ibu hamil kurang gizi, takhayul yang ada disekitar (suara burung di malam hari sebagai pertanda buruk, adanya gerhana matahari dapat menyebabkan kecacatan janin), membunuh binatang (tikus, ayam) dapat mengakibatkan cacat atau kematian janin.

3. Trimester III

Pada trimester ketiga kehamilan, ibu sering mengalami gangguan psikologis yang umum, di mana mereka merasa diri tidak menarik dengan perubahan bentuk tubuh yang semakin membesar. Perasaan aneh dan merasa jelek sering muncul, dan kecenderungan untuk menjadi lebih introvert juga meningkat. Ini sering memicu keraguan dalam diri mereka apakah pasangan masih memiliki rasa cinta yang sama seperti sebelumnya. Gangguan psikologis ini mencakup:

- a. Ketakutan mulai muncul saat mendekati waktu melahirkan, seiring dengan imajinasi ibu tentang proses kelahiran yang penuh ketegangan dan rasa sakit yang harus ditanggung.
- b. Selama masa kehamilan, seorang ibu biasanya menghadapi berbagai tantangan fisik seperti sembelit, pembengkakan, kram kaki, sesak nafas, nyeri pinggang dan punggung, serta rasa gatal di

perut. Semua gejala ini menjadikan kehamilan sebagai periode yang memerlukan penyesuaian besar dari tubuh wanita.¹⁷

4. Kondisi Psikis Ibu Hamil

Selama masa kehamilan, sangat penting bagi ibu untuk tetap tenang. Namun, sering kali perubahan suasana hati dan emosi membuat mereka lebih sensitif. Keadaan psikologis seorang ibu hamil tidak hanya berpengaruh pada dirinya sendiri, tetapi juga dapat mempengaruhi kesejahteraan janin, hubungan dengan suami, dan dinamika keluarga di masa depan. Beberapa kondisi yang bisa muncul adalah:

a. Ketidak yakinan

Di awal-awal masa kehamilan, banyak wanita yang merasa ragu akan kondisi mereka karena gejala fisiknya yang belum terlihat jelas dan hanya mengalami sedikit perubahan. Pada periode ini, seorang wanita cenderung memeriksa seluruh badannya untuk mencari tahu perubahan apa saja yang terjadi. Beberapa ketidaknyamanan yang sering dirasakan selama trimester pertama, seperti kelelahan, perubahan selera makan, dan sensitivitas emosional, bisa menyebabkan konflik internal dan perasaan depresi.

b. Fokus pada diri sendiri

Di awal kehamilan, seorang ibu cenderung lebih terfokus pada diri sendiri daripada janinnya. Ia merasa janin adalah bagian integral dirinya dan mulai ingin mengurangi aktivitas sosial yang menuntut

¹⁷ Khoirunnisah, Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Ke Iii Di Kelurahan Siabu Kecamatan Siabu Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2021, Fakultas Kesehatan, 2021.

serta tekanan, sehingga bisa menikmati waktu luang tanpa stress. Ibu hamil pun sering menghabiskan banyak waktunya untuk beristirahat.

c. Cenderung malas

Kondisi kelelahan yang sering dialami oleh wanita hamil umumnya disebabkan oleh perubahan hormonal selama kehamilan. Perubahan ini berpengaruh pada kondisi fisik ibu, membuat mereka sering merasa lebih letih dan cenderung kurang aktif.

d. Mudah cemburu

Selama kehamilan, beberapa ibu mengalami perasaan iri terhadap suami mereka tanpa sebab yang jelas, misalnya jika suami pulang kerja lebih malam dari biasanya dan mulai membuat sang istri khawatir. Penyebab dari perasaan ini seringkali adalah karena perubahan hormonal serta kekhawatiran tentang perubahan bentuk tubuh mereka sendiri. Kecemasan ini bisa berkembang menjadi ketakutan bahwa suami akan terpicat oleh wanita lain dan meninggalkannya.

e. Minta perhatian lebih

Kebiasaan ibu yang tengah mengandung sering kali mencari lebih banyak perhatian. Mereka menjadi lebih sensitif dan selalu ingin dijaga. Sebuah sentuhan kecil dari pasangan bisa membuat mereka merasa lebih nyaman dan menyokong perkembangan bayi yang sehat.

f. Stress

Pemikiran negatif dan ketakutan sering kali merupakan pemicu utama stres. Stres yang dialami selama kehamilan dapat memengaruhi

pertumbuhan fisik dan psikologis janin. Apa yang direnungkan oleh seorang ibu terhubung secara langsung dengan perkembangan bayi di dalam kandungan.

g. Kecemasan

Kecemasan merupakan tanggapan emosional yang timbul akibat penilaian subyektif seseorang, di mana kondisi ini bisa dipicu oleh faktor bawah sadar dan penyebab utamanya sering kali tidak jelas, mirip dengan gejala depresi atau rasa cemas berlebihan. Seorang ibu mungkin mulai merasa khawatir tentang kesejahteraannya sendiri atau merasa tidak menarik secara penampilan. Pada wanita hamil, peningkatan sensitivitas ini umumnya dipicu oleh perubahan hormonal, membuat mereka lebih mudah tersinggung atau marah, dan seringkali merasa tidak nyaman dengan perlakuan yang mereka terima.¹⁸

¹⁸ Janiwarty B & Pieter H. Z, Pendidikan Psikologi Untuk Bidan. (Medan: Marni, S.St 2011), H. 39.

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Fokus dan Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini berlokasi di Desa Blang Krueng, kecamatan Baitussalam, kabupaten Aceh Besar, Provinsi Aceh. Penulis mengambil enam orang sebagai subjek penelitian yaitu satu bidan, dan lima ibu hamil. Keenam orang tersebut saling berinteraksi dalam konteks pemeriksaan kesehatan ibu hamil dan layanan kebidanan yang diberikan oleh bidan, sehingga menghasilkan data yang relevan untuk penelitian ini. Penulis mengambil keenam orang tersebut karena mereka mewakili elemen kunci dalam pelayanan kesehatan ibu hamil di Desa Blang Krueng, yaitu satu bidan yang bertanggung jawab langsung atas perawatan, serta lima ibu hamil yang menjadi subjek utama dari layanan kesehatan tersebut.

B. Pendekatan dan Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, pendekatan kualitatif diadopsi untuk menganalisis dan menggambarkan secara rinci data yang diperoleh berdasarkan keadaan alami, dengan fokus khusus pada tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu hamil saat ini. Studi ini menggambarkan secara komprehensif semua data yang terkumpul dari lapangan, termasuk hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Metode analisis deskriptif diterapkan, yang merupakan teknik pengolahan masalah dengan cara mendeskripsikan subjek studi berlandaskan fakta-fakta yang tersedia di lapangan saat ini.¹

¹ Fristiana Irina, "Metode Penelitian Terapan", (Yogyakarta: Perama Ilmu, 2017), Hal. 166

C. Subjek dan Objek Penelitian

Dalam kajian kualitatif, subjek yang diteliti biasa disebut sebagai informan. Informan ini menjadi sumber utama dalam menggali informasi yang diperlukan untuk menjawab query yang mendasari studi tersebut.² Penelitian ini melibatkan satu bidan dan lima ibu hamil sebagai subjek. Objek merujuk pada benda atau fenomena yang menjadi target pengamatan atau penelitian.³

Adapun informan penelitian yang peneliti ambil dalam penelitian ini terdiri dari:

- a. Bidan pemilik praktik mandiri 1 orang, memiliki kriteria yaitu orang yang lebih mengetahui tentang tempat praktek dan segala masalah kunjungan pasien yang datang, karena bidan merupakan pihak yang bertanggung jawab atas segala kegiatan.
- b. Ibu hamil dipilih 5 orang, dengan memiliki kriteria antara lain:
 - 1) Ibu hamil yang menerima pemeriksaan kesehatan
 - 2) Ibu hamil yang mengalami kecemasan di masa kehamilan
 - 3) Ibu hamil yang tergolong dalam usia kehamilan muda
 - 4) Ibu hamil yang tergolong dalam umur muda

Dalam situasi ini, peneliti memilih kriteria tertentu karena merasa bahwa kriteria tersebut efektif dalam memberikan data yang relevan dengan isu yang sedang diteliti.

² Idrus, Muhammad, *Metode Penelitian Ilmu Sosial*. (Yogyakarta: Erlangga, 2009), Hal 92.

³ Daryanto, "Kamus Besar Bahasa Indonesia Lengkap", (Surabaya: Apollo, 2008), Hal. 62

D. Teknik Pengumpulan Data

Data yang dianalisis dalam studi ini terbagi menjadi dua jenis, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer merupakan informasi yang diambil secara langsung dari lokasi penelitian melalui wawancara dengan narasumber, dokumentasi, dan observasi lapangan. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari sumber yang tidak langsung terkait dengan data utama yang dibutuhkan.⁴ Data sekunder terdiri dari berbagai literatur bacaan yang memiliki relevansi dengan kajian ini seperti skripsi, jurnal ilmiah dan artikel. Untuk memperoleh data yang dikehendaki sesuai dengan permasalahan dalam skripsi ini, maka penulis menggunakan teknik sebagai berikut:

1. Pengamatan (observasi)

Alwasilah menjelaskan bahwa observasi dalam penelitian merupakan proses pengamatan yang terstruktur dan sistematis untuk mengumpulkan data yang tepat selama prosedur observasi itu berlangsung. Observasi, atau yang dikenal juga dengan istilah pengamatan, melibatkan kegiatan memperhatikan suatu objek secara seksama dengan memanfaatkan semua panca indera yang kita miliki.

Metode observasi dipilih untuk mengumpulkan data secara langsung dari area studi yang melibatkan subjek penelitian, yang memungkinkan pemeriksaan langsung atas validitas data yang diberikan oleh responden. Jenis observasi yang digunakan dalam studi ini adalah observasi non-partisipatif, yang artinya peneliti tidak secara langsung terlibat dalam setting

⁴ H. M. Burhan Bungin, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif : Komunikasi, Ekonomi, Dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya* .(Jakarta : Kencana, 2010), Hal 132.

penelitian. Fokus dari observasi ini adalah untuk mengeksplorasi tingkat kecemasan para ibu hamil di Praktek Mandiri Bidan Zulyati, SY, SST. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami lebih dalam tentang kecemasan yang dirasakan oleh ibu-ibu hamil di lokasi praktek tersebut.

2. Wawancara

Berdasarkan pandangan Sugiyono, wawancara merupakan metode pengambilan data yang efektif ketika peneliti berencana menjalankan studi awal untuk mengidentifikasi masalah yang perlu diinvestigasi lebih lanjut.⁵ Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah wawancara semi-terstruktur. Tipe wawancara ini masuk dalam kelompok wawancara mendalam, yang memberikan keleluasaan lebih besar pada narasumber dibandingkan wawancara yang terstruktur. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk menggali masalah lebih mendalam melalui pertanyaan yang memungkinkan narasumber untuk berbagi pandangan dan gagasannya secara lebih leluasa.

3. Dokumentasi

Pendokumentasian adalah metode pengumpulan data yang melibatkan penggalian informasi melalui berbagai sumber seperti artikel koran, majalah, transkrip, buku, catatan rapat, serta dokumentasi visual seperti foto dari aktivitas yang didokumentasikan. Ini mendukung metode observasi dan

⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2009), Hal, 138.

wawancara dalam penelitian kualitatif sebagai sarana tambahan untuk mengumpulkan data.⁶

Penelitian ini menggunakan metode studi dokumentasi untuk mengumpulkan bukti-bukti yang menunjukkan tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu hamil di Praktek Mandiri Bidan Zulyati, SY, SST.

E. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kualitatif, proses analisis data dimulai jauh sebelum peneliti memasuki area penelitian, berlanjut selama mereka berada di lapangan, dan tidak berhenti sampai penelitian tersebut selesai. Menurut Nasution dalam buku Sugiyono, analisis dimulai sejak tahap perumusan dan klarifikasi masalah dan terus berlangsung hingga laporan penelitian selesai ditulis.⁷

1. Analisis sebelum lapangan

Sebelum terjun ke lapangan, penelitian kualitatif biasanya melibatkan proses analisis data awal. Data yang dianalisis bisa berupa hasil studi pendahuluan atau data sekunder yang digunakan untuk menajamkan fokus penelitian. Namun, perlu diingat bahwa hasil analisis ini bersifat sementara dan akan dikembangkan lebih lanjut setelah peneliti mulai melakukan pengamatan langsung di lapangan.

⁶ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta:Rineka Cipta, 2006), Hal 206.

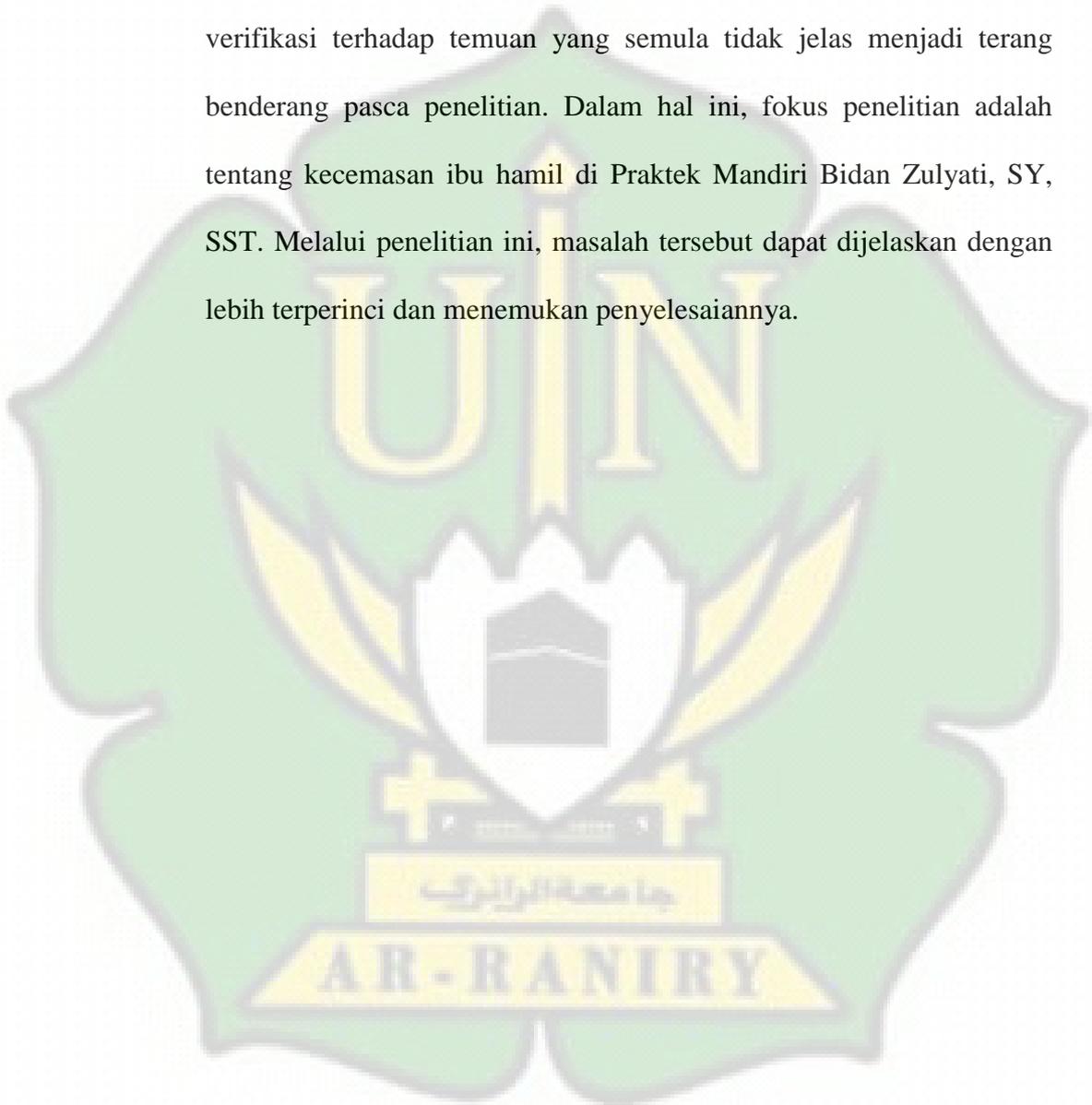
⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2009), Hal, 245.

2. Analisis di lapangan

Proses analisis data telah dijalankan sejak awal pengambilan data, yaitu selama observasi dan sesi wawancara dilaksanakan, dimana penulis telah menganalisis temuan dari hasil pengamatannya. Miles dan Huberman menjelaskan bahwa kegiatan analisis dalam penelitian kualitatif dilaksanakan secara interaktif dan berkelanjutan hingga mencapai titik kejenuhan data. Aktifitas dalam analisis data meliputi *data reduction*, *data display* dan *conclusion drawing/verification*.

- a. *Data reduction* (Reduksi Data), yaitu merangkum dan menekankan pada aspek-aspek esensial, serta mengidentifikasi tema dan struktur yang ada. Peneliti dalam studi ini berfokus pada informasi kunci, mengabaikan data yang tidak relevan agar dapat menghasilkan simpulan yang berdasarkan bukti konkret yang dikumpulkan selama penelitian sesuai dengan pertanyaan penelitian yang telah ditetapkan.
- b. *Data display* (penyajian data). Tahap berikutnya adalah menampilkan data melalui deskripsi ringkas, diagram, koneksi antar kategorisasi, diagram alir, dan lain sebagainya. Namun, dalam penelitian ini, peneliti hanya menggunakan deskripsi ringkas untuk mempresentasikan data, sedangkan diagram, koneksi antar kategori, diagram alir, dan lain-lain tidak digunakan. Selanjutnya, peneliti berupaya menguraikan temuan penelitiannya secara ringkas untuk memastikan bahwa pembaca dapat memahami dengan mudah dan hasilnya sesuai dengan tujuan penelitian.

c. *Conslusion Drawing/ Verification* (penarikan kesimpulan), Tahapan akhir dari analisis data adalah menyimpulkan dan mengkonfirmasi hasil. Penulis mengupayakan untuk mengeluarkan kesimpulan dan verifikasi terhadap temuan yang semula tidak jelas menjadi terang benderang pasca penelitian. Dalam hal ini, fokus penelitian adalah tentang kecemasan ibu hamil di Praktek Mandiri Bidan Zulyati, SY, SST. Melalui penelitian ini, masalah tersebut dapat dijelaskan dengan lebih terperinci dan menemukan penyelesaiannya.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

1. Profil Singkat Praktek Mandiri Bidan

Praktek bidan mandiri beralamat di Blang Krueng, Jalan Rukoh Utama, Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar, didirikan oleh ibu Zulyati, SY, SST, dengan tujuan memberikan layanan kesehatan yang berkualitas bagi masyarakat sejak tahun 1995. Dan juga ibu Zulyati bekerja di Puskesmas Baitussalam, sebagai seorang bidan berpengalaman, ibu Zulyati telah berkomitmen untuk menjadi tempat terpercaya bagi ibu hamil, pasangan yang membutuhkan perawatan kebidanan, dan ibu-ibu yang memerlukan bantuan selama proses persalinan.¹

Sejak praktek ini berdiri, praktek bidan mandiri telah menjadi penopang utama dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat di sekitar wilayah Aceh Besar. Dengan pelayanan yang ramah, profesional, dan berorientasi pada kebutuhan pasien, ibu Zulyati berhasil membangun hubungan yang erat dengan berbagai rumah sakit untuk mempermudah rujukan apabila diperlukan. Selain menyediakan layanan medis, praktek ini juga aktif dalam memberikan edukasi tentang perawatan kesehatan ibu dan anak, serta melakukan promosi kesehatan bagi keluarga pasien.²

¹ Sumber Data Dokumentasi: Profil Praktek Mandiri Bidan

² Sumber Data Dokumentasi: Profil Praktek Mandiri Bidan

2. Kondisi Umum Praktek Mandiri Bidan

Praktek Mandiri Bidan Zulyati, SY, SST terletak di Desa Blang Krueng, Jalan Rukoh Utama, Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar, terdapat 18 ibu hamil. Sarana dan prasana di Praktek Mandiri Bidan Zulyati, SY, SST yaitu terdapat ruang tunggu, ruang bersalin, ruang pemeriksaan, kamar mandi, dan dapur umum. Praktek Mandiri Bidan Zulyati, SY, SST memberikan pemeriksaan kehamilan, konseling dan edukasi ibu hamil dalam masa kehamilan, pemberian suplemen kesehatan kepada ibu hamil, pelayanan imunisasi, serta perencanaan persalinan dan kelahiran.

3. Visi dan Misi

Visi

Menjadi pilihan utama dalam pelayanan kesehatan kebidanan yang terpercaya dan berkualitas bagi masyarakat.

Misi

- a. Meningkatkan mutu layanan kebidanan di PMB dengan fokus pada keamanan, kenyamanan, dan kepuasan pasien.
- b. Mengembangkan Pusat Pelayanan Kebidanan PMB menjadi pusat keunggulan dengan memperkuat kompetensi melalui penelitian terkini dan kemajuan dalam praktek kebidanan.
- c. Mengembangkan PMB menjadi lembaga yang handal, kompeten, dan profesional melalui standar yang tinggi dan evaluasi berkelanjutan.

- d. Memastikan lingkungan yang aman, nyaman, dan memuaskan baik untuk PMB maupun pengguna layanan.
- e. Mendorong peran Ikatan Bidan Indonesia (IBI) dalam mengawal dan meningkatkan profesionalisme PMB, untuk memberikan kontribusi maksimal dalam pelayanan kesehatan kepada masyarakat.³

4. Pogram Praktek Mandiri Bidan

- a. Pemeriksaan kesehatan rutin, bidan melakukan pemeriksaan rutin pada ibu hamil untuk memantau perkembangan kehamilan, tekanan darah, berat badan, dan perkembangan janin.
- b. Konseling kesehatan, memberikan konseling kepada ibu hamil tentang perawatan prenatal, nutrisi yang tepat, dan pentingnya kunjungan rutin ke bidan atau dokter.
- c. Pengelolaan persalinan normal, menangani persalinan normal, termasuk pemantauan kontraksi, pembukaan serviks, dan bantuan saat proses persalinan.
- d. Senam yoga untuk ibu hamil, pelayanan memberikan gerakan-gerakan untuk membantu ibu hamil mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati, mendukung keseimbangan emosional dan meningkatkan rasa koneksi dengan bayi.
- e. Pelayanan kesehatan reproduksi, menyediakan pelayanan kesehatan reproduksi, seperti pemeriksaan kesehatan reproduksi,

³ Sumber Data Dokumentasi: Profil Praktek Mandiri Bidan

konseling tentang kontrasepsi, dan pengelolaan masalah reproduksi.⁴

B. Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang didapatkan di Praktek Mandiri Bidan Zulyati SY, SST dengan menggunakan teknik data dalam penelitian ini yaitu wawancara dan dokumentasi. Maka yang menjadi poin penelitian berdasarkan dari rumusan masalah yaitu, bagaimana gambaran kecemasan yang dialami oleh ibu hamil di Praktek Mandiri Bidan dan apa faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan ibu hamil di Praktek Mandiri Bidan.

1. Bagaimana Gambaran Kecemasan Yang Dialami Oleh Ibu Hamil

Untuk mengetahui kecemasan yang dialami oleh ibu hamil sebagai pasien yang berkunjung ke praktek mandiri bidan di Blang Krueng, Kec. Baitussalam, Kab. Aceh Besar. Peneliti mewawancarai 5 (lima) orang ibu hamil dan 1 (satu) bidan. Hasil wawancara di deskripsikan sebagai berikut:

Adapun hasil wawancara mengenai kecemasan yang dirasakan oleh informan ibu hamil berinisial N, mengatakan bahwa:

Kadang-kadang saya merasa cemas, gugup, gemetar, dan jantung berdebar-debar ketika mengingat akan menghadapi proses persalinan. Rasa takut itu muncul ketika usia kandungan saya mencapai 7 bulan. Pada saat itu, saya mulai khawatir dan kepikiran terhadap perkembangan bayi saya dan takut bayi saya lahir dalam keadaan premature. Saya juga merasa cemas bila nantinya saya harus menjalani persalinan operasi Caesar. Selama kehamilan ini, saya merasakan banyak perubahan fisik yang berbeda dari kehamilan sebelumnya, seperti mual, pusing, dan sakit pinggang dan di awal kehamilan. Saya

⁴ Sumber Data Dokumentasi: Profil Praktek Mandiri Bidan

juga lebih mudah emosi, mudah lelah, sering merasa betis lemah, sulit tidur, serta mengalami sesak nafas dan keringat berlebihan.⁵

Hasil wawancara dengan informan ibu hamil berinsial TA mengatakan

bahwa:

Selama kehamilan ini saya mulai sadar bahwa kecemasan saya muncul ketika usia kandungan mencapai lebih dari enam bulan. Kecemasan ini tidak hanya terkait kondisi fisik saya, tetapi juga dengan ketakutan internal yang saya rasakan. Karena ini adalah kehamilan keempat saya, saya merasa khawatir bahwa energy dan kekuatan tubuh saya mungkin tidak sekuat sebelumnya saat menghadapi proses persalinan.

Selama periode ini, saya mengalami gejala seperti mual, pusing, dan kehilangan nafsu makan yang saya rasakan juga di awal kehamilan. Hal ini semakin meningkatkan kekhawatiran saya terhadap kesehatan fisik saya serta ketidakpastian akan persalinan yang mungkin memerlukan operasi caesar.

Di samping itu, saya juga merasakan perubahan emosional seperti mudah tersinggung, cepat lelah, dan kesulitan tidur. Semua ini menambah kompleksitas perasaan saya selama masa kehamilan ini, di mana saya berusaha untuk menghadapi tantangan ini dengan sebaik mungkin untuk kesehatan saya dan juga untuk kelancaran proses persalinan yang akan datang.⁶

Hasil wawancara dengan informan ibu hamil berinsial KS mengatakan

bahwa:

Saya sedang mengandung anak pertama saya. Saya merasa sangat khawatir dan cemas karena belum terlalu tahu mengenai kehamilan. Rasa cemas saya mulai muncul saat memasuki usia kehamilan 4 bulan ini. Saya khawatir tentang perkembangan anak saya, meskipun dokter dan bidan mengatakan bahwa saya dan janin sehat. Selama kehamilan ini, saya merasakan banyak asumsi-asumsi yang membuat saya khawatir. Baik itu dari pantangan-pantangan yang orang tua saya bilang seperti jangan keluar malam dan harus dirumah. Masalah lain juga ada seperti masalah sakit pinggang dan mual-mual, serta perubahan fisik dan perilaku yang signifikan. Saya juga merasa khawatir tentang berat badan saya yang terus bertambah dan sering

⁵ Wawancara Dengan Informan N, Pada 13 Juli 2024, Praktek Mandiri Bidan

⁶ Wawancara Dengan Informan Ta, Pada 17 Juli 2024, Praktek Mandiri Bidan

merasa marah, terutama pada awal kehamilan. Kesulitan tidur dan bibir kering juga sering saya alami. Semua perbedaan ini membuat saya merasa lebih khawatir tentang proses persalinan pertama saya.⁷

Hasil wawancara dengan informan ibu hamil berinsial DA mengatakan

bahwa:

Saya merasakan kecemasan yang mendalam karena sebelum kehamilan ini, saya pernah mengalami satu kali keguguran. Kecemasan ini menghantuiku sejak awal kehamilan hingga usia kehamilan 5 bulan ini. Saya merasa takut akan kemungkinan mengalami keguguran lagi dan khawatir menghadapi proses persalinan mendatang. Sensasi tidak enak badan dan nyeri di bagian bawah perut sering kali membuat saya merasa was-was terhadap kesehatan janin saya. Meskipun begitu, saya tetap gigih dan tidak pernah menyerah untuk memastikan proses persalinan berjalan normal seperti yang saya harapkan. Selain itu, saya mengalami banyak perubahan seperti lebih banyak diam, mudah lelah, peningkatan berat badan yang signifikan, kesulitan tidur atau beristirahat, serta sering merasakan pegal-pegal dan sesak dari dada belakang hingga dada depan.⁸

Hasil wawancara dengan informan ibu hamil berinsial SA mengatakan

bahwa:

Dalam masa kehamilan saya ini, saya semakin menyadari kecemasan yang menghampiri saya, terutama saat memasuki usia kandungan lima bulan dan ketika memikirkan tentang proses persalinan yang akan datang. Meskipun rasa takut hadir dalam pikiran saya, saya mulai mempertimbangkan bahwa proses melahirkan dengan operasi caesar mungkin akan memberi saya lebih banyak ketenangan, karena sulit bagi saya untuk membayangkan betapa sakitnya persalinan normal. Selama ini, walaupun belum banyak perubahan fisik yang saya alami tetapi saya merasakan kecemasan saya merasa rentan terhadap tangisan dan kesedihan yang mendalam. Saya juga menghadapi rasa sakit seperti sakit pinggang ketika beraktivitas atau duduk terlalu lama, serta mengalami jantung berdebar-debar yang kadang-kadang membuat saya merasa sesak nafas.⁹

⁷ Wawancara Dengan Informan Ks, Pada 17 Juli 2024, Praktek Mandiri Bidan

⁸ Wawancara Dengan Informan DA, Pada 19 Juli 2024, Praktek Mandiri Bidan

⁹ Wawancara Dengan Informan SA, Pada 19 Juli 2024, Praktek Mandiri Bidan

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan lima ibu hamil dapat disimpulkan bahwa ibu hamil selama kehamilan ini mengalami kecemasan yang meningkat terutama menjelang usia kandungan yang mendekati proses persalinan, usia kandungan yang masih muda, ketakutan akan perkembangan bayinya kelak dan pengalaman ibu hamil yang mengalami kegururan. Kecemasan yang ibu hamil alami juga meliputi ketakutan akan persalinan operasi caesar atau normal. Serta ibu hamil merasakan banyak perubahan seperti mual, pusing, sakit pinggang, serta perubahan emosional seperti mudah marah, tersinggung dan kesulitan tidur.

Selanjutnya peneliti mewawancarai bidan yang berinisial Z menyatakan bahwa:

Saya sudah membuka praktek mandiri bidan ini sudah lama, menjalani pekerjaan sebagai bidan yang menangani ibu hamil adalah sudah tugas sehari-hari saya. Berbagai macam masalah dan gejala kehamilan ibu hamil yang saya tangani itu juga sangat berbeda-beda. Saya sebagai bidan juga harus berhati-hati dalam mengambil tindakan terhadap pasien, dikarenakan jika saya salah mengambil tindakan masa konsekuensinya sangat besar dan bisa saja dituntun. Masalah-masalah kecemasan yang dialami oleh ibu hamil disini diantara takut akan persalinan caesar, takut melahirkan normal karena pasien sudah berumur, dan cemas akan kandungan yang tidak membesar atau tidak berkembang dan juga pasien takut.¹⁰

Adapun kesimpulan dari wawancara yang peneliti lakukan di praktek mandiri bidan tersebut menunjukkan bahwa kecemasan mereka seringkali berkaitan dengan berbagai masalah emosional dan fisik. Banyak ibu merasa cemas tentang kesehatan bayi dan proses persalinan, yang

¹⁰ Wawancara Dengan Informan Z, Pada 19 Juli 2024, Praktek Mandiri Bidan

menyebabkan stres emosional. Stres ini seringkali mengganggu kualitas tidur mereka, sehingga mereka mengalami kesulitan tidur. Kesulitan tidur ini menambah rasa lelah dan memperburuk kecemasan. Selain itu, rasa sakit pinggang yang umum selama kehamilan juga membuat ibu hamil merasa tidak nyaman dan sulit tidur

Berdasarkan hasil observasi peneliti, terlihat bahwa ibu hamil sering menghadapi kecemasan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor emosional dan fisik. Kecemasan mereka umumnya berkisar pada kekhawatiran tentang kesehatan bayi dan proses persalinan, yang menambah beban emosional. Stres yang timbul dari kekhawatiran ini sering kali mengganggu pola tidur mereka, menyebabkan kurang tidur yang berdampak pada tingkat energi dan kesejahteraan umum mereka. Selain itu, keluhan fisik seperti sakit pinggang yang sering terjadi selama kehamilan juga memperburuk kualitas tidur dan menambah ketidaknyamanan. Keseluruhan kondisi ini menciptakan siklus di mana stres emosional, kurang tidur, dan rasa sakit fisik saling memperburuk satu sama lain, meningkatkan kecemasan dan ketidaknyamanan ibu hamil selama masa kehamilan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, ibu hamil mengalami kecemasan signifikan terkait proses persalinan, terutama saat usia kandungan mencapai 4 bulan hingga lebih dari 6 bulan. Kecemasan ini sering melibatkan ketakutan akan persalinan prematur, risiko operasi

caesar, dan kekhawatiran mengenai kesehatan janin, meskipun pemeriksaan medis menunjukkan kondisi yang sehat. Perubahan fisik seperti mual, sakit pinggang, dan sesak nafas menambah beban emosional ibu hamil, yang juga mengalami perubahan emosional seperti mudah tersinggung dan kesulitan tidur. Ibu hamil pertama kali atau yang pernah mengalami keguguran biasanya lebih cemas mengenai risiko keguguran dan proses persalinan. Ibu dengan pengalaman kehamilan sebelumnya mungkin juga merasa cemas mengenai perubahan fisik dan emosional yang berbeda dari kehamilan sebelumnya. Sebagai bidan, penting untuk memberikan dukungan emosional dan informasi yang jelas untuk membantu ibu hamil merasa lebih siap menghadapi persalinan. Penanganan gejala fisik dengan pendekatan medis yang tepat juga dapat meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan ibu hamil.

2. Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil

Ibu hamil memiliki kecemasan yang berbeda-beda pada masa kehamilannya, dalam hal ini ada berbagai faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan pada ibu hamil. Sebagaimana hasil wawancara dengan informan mengenai faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan pada ibu hamil sebagai berikut:

Hasil wawancara dengan informan ibu hamil berinsial N mengatakan bahwa:

Saya mengalami kecemasan karena mengingat usia yang tidak muda lagi. Saya merasa khawatir tentang kemampuan tubuh saya untuk menghadapi masa kehamilan dan persalinan di usia tidak muda lagi. Saya khawatir akan resiko komplikasi kesehatan yang mungkin lebih

tinggi, seperti tekanan darah tinggi atau keadaan tubuh saya yang tidak normal. Selain itu, ada juga kecemasan saya terkait dengan potensi kesulitan dalam pemulihan setelah persalinan nanti, terutama karena tubuh tidak sekuat ketika kelahiran anak saya sebelumnya. Dalam menghadapi kecemasan ini, saya mencari dukungan dari tenaga medis dan keluarga untuk memastikan saya mendapatkan perawatan dan pemantauan yang tepat selama kehamilan ini.¹¹

Hasil wawancara dengan informan ibu hamil berinsial TA mengatakan bahwa:

Di masa kehamilan ini saya kurang sehat mungkin kelelahan fisik adalah salah satu masalah utama yang menyebabkan saya sering merasa cemas. Saya merasa khawatir mengalami kelelahan yang berlebihan akibat perubahan hormonal dan peningkatan beban fisik seiring perkembangan kehamilan. Kelelahan ini sering membuat sulit untuk menjalani aktivitas sehari-hari, bahkan setelah istirahat yang cukup. Selain itu, mereka juga sering mengalami masalah lain seperti mual, sakit punggung, serta kram perut yang mengganggu. Semua kondisi fisik ini tidak hanya memengaruhi kenyamanan mereka sehari-hari, tetapi juga menambah tingkat kecemasan terkait dengan kesehatan mereka dan perkembangan janin. Oleh karena itu, banyak ibu hamil berupaya untuk mengelola kelelahan dan ketidaknyamanan fisik dengan berbagai strategi, termasuk pengaturan istirahat yang lebih baik dan perhatian medis yang lebih intensif.¹²

Hasil wawancara dengan informan ibu hamil berinsial KS mengatakan bahwa:

Diantara penyebab kecemasan yang saya rasakan seperti tidak bisa tidur, lelah, badan kram ada juga penyebab lain seperti faktor lingkungan, terutama mitos-mitos seputar kehamilan, menjadi salah satu penyebab utama kecemasan yang saya rasakan. Dikarenakan ini juga kehamilan pertama saya jadi saya belum ada pengalaman tentang kehamilan. Adanya mitos-mitos seperti larangan keluar rumah di malam hari atau larangan makan makanan tertentu membawa dampak negatif pada kesehatan psikologis saya. Meskipun dokter dan bidan sering memberikan penjelasan ilmiah yang mendukung, tapi saya merasa was-was dan khawatir terhadap kesehatan saya dan bayi. Hal ini membuat saya takut dan harus bisa membedakan antara

¹¹ Wawancara Dengan Informan N, Pada 13 Juli 2024, Praktek Mandiri Bidan

¹² Wawancara Dengan Informan Ta, Pada 17 Juli 2024, Praktek Mandiri Bidan

kepercayaan tradisional dan informasi medis yang dapat saya percaya.¹³

Hasil wawancara dengan informan ibu hamil berinsial DA mengatakan bahwa:

Saya merasa perasaan tidak nyaman menjadi penyebab kecemasan yang signifikan bagi saya, terutama bagi saya yang mengalami keguguran pada kehamilan pertama. Pengalaman tersebut meninggalkan jejak yang dalam, membuat saya sering merasa khawatir akan kemungkinan keguguran lagi. Rasanya seperti ada beban emosional yang terus mengikuti setiap langkah saya selama masa kehamilan ini. Saya berusaha keras untuk tetap positif dan optimis, tetapi ketakutan itu kadang-kadang sulit untuk dihilangkan.¹⁴

Hasil wawancara dengan informan ibu hamil berinsial SA mengatakan bahwa:

Banyak hal yang membuat saya takut salah satunya dari keluarga dan teman yang menjadi penyebab saya cemas. Saya mengaku takut akan proses persalinan normal karena mendengar cerita-cerita menakutkan dari orang-orang di sekitar saya. Saya khawatir dengan kemungkinan rasa sakit yang tak terbayangkan selama persalinan normal. Jadi saya bahkan mempertimbangkan untuk melahirkan dengan operasi caesar agar saya merasa lebih aman dan tenang. Kecemasan ini sering kali mempengaruhi kesehatan psikologis saya selama masa kehamilan, dan saya mencari dukungan serta informasi yang akurat untuk membantu saya mengatasi ketakutan dan membuat keputusan terbaik untuk diri saya dan bayi di kandungan saya.¹⁵

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan mengenai factor-faktor penyebab kecemasan dengan lima ibu hamil dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab kecemasan dari setiap ibu hamil alami ini berbeda-beda ada yang kecemasan karena mengingat usia yang sudah tidak muda lagi, sering lelah dan merasakan kurang istirahat yang mengakibatkan badan kecapean, ada yang terlalu banyak menerima informasi yang

¹³ Wawancara Dengan Informan Ks, Pada 17 Juli 2024, Praktek Mandiri Bidan

¹⁴ Wawancara Dengan Informan Da, Pada 19 Juli 2024, Praktek Mandiri Bidan

¹⁵ Wawancara Dengan Informan Sa, Pada 19 Juli 2024, Praktek Mandiri Bidan

bertentangan dengan ilmu medis, ada yang disebabkan trauma kelahiran karena pernah mengalami keguguran dan yang terakhir takut akan melahirkan normal disebabkan informasi yang didapatkan dari kerabat dan lingkungan sekitar.

Selanjutnya peneliti mewawancarai bidan yang berinisial Z menyatakan bahwa:

Selama saya menangani ibu hamil banyak dari mereka mengungkapkan bahwa faktor penyebab kecemasan mereka bermacam-macam. Ada yang berasal langsung dari informasi yang mereka terima dari bidan. Karena itu ibu hamil merasa cemas karena adanya informasi yang bertentangan tentang proses persalinan normal atau persalinan operasi caesar. Ketidaktahuan tentang prosedur-prosedur medis yang terlibat dalam persalinan juga menjadi penyebab kecemasan mereka, terutama bagi ibu hamil yang menghadapi kehamilan pertama mereka. Selain itu, kecemasan juga muncul akibat mitos-mitos yang tersebar di masyarakat seputar persalinan, seperti mitos tentang bahaya melahirkan normal atau tentang efek samping prosedur caesar. Saya sebagai bidan berperan penting dalam memberikan pemahaman yang akurat dan membangun kepercayaan bagi ibu hamil, sehingga mereka dapat menghadapi proses persalinan dengan lebih tenang dan yakin.¹⁶

Adapun kesimpulan dari hasil wawancara yang peneliti lakukan mengenai faktor-faktor penyebab kecemasan dengan bidan dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab kecemasan yang dialami oleh ibu hamil berbeda-beda, mulai dari faktor lingkungan, usia, fisik, kesehatan, mitos, trauma akan persalinan serta karena adanya informasi yang bertentangan dan kurang paham tentang prosedur medis dalam persalinan.

Berdasarkan hasil observasi peneliti menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil meliputi lingkungan, usia,

¹⁶ Wawancara Dengan Informan Z, Pada 19 Juli 2024, Praktek Mandiri Bidan

kesehatan, kondisi fisik, pendidikan, dan pengalaman trauma seperti keguguran. Lingkungan yang aman dapat mengurangi kecemasan, sementara usia dapat mempengaruhi kesiapan dan kekhawatiran kesehatan. Kesehatan fisik yang baik dan penyesuaian fisik selama kehamilan juga penting. Tingkat pendidikan yang rendah sering membuat ibu kurang mendapatkan informasi dan dukungan, meningkatkan kecemasan. Pengalaman trauma, seperti keguguran sebelumnya, dapat memperburuk kecemasan karena trauma tersebut sering kali menambah kekhawatiran dan ketidakpastian selama kehamilan. Semua faktor ini saling terkait dan mempengaruhi tingkat kecemasan secara keseluruhan.

Bedasarkan hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa banyak ibu hamil mengalami kecemasan yang signifikan terkait lingkungan, usia, kesehatan, kondisi fisik, pendidikan, dan pengalaman trauma seperti keguguran. Kehamilan ibu yang lebih tua khawatir tentang kemampuan tubuh menghadapi kehamilan dan potensi komplikasi seperti tekanan darah tinggi. Mereka juga cemas tentang pemulihan pasca-persalinan dan kelelahan fisik akibat perubahan hormonal serta beban kehamilan. Gejala seperti mual, sakit punggung, dan kram perut memperburuk kecemasan. Mitos-mitos tentang kehamilan, seperti larangan keluar malam atau makan makanan tertentu, serta cerita menakutkan tentang persalinan dari keluarga dan teman, menambah stres psikologis. Ibu hamil pertama kali atau yang pernah mengalami keguguran sering kali merasa lebih cemas tentang risiko keguguran dan proses persalinan.

Sebagai bidan, memberikan informasi yang jelas dan mendukung secara emosional adalah kunci untuk membantu ibu hamil merasa lebih tenang. Menjelaskan perbedaan antara kepercayaan tradisional dan fakta medis, serta menangani gejala fisik dengan baik, dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

C. Hasil Pembahasan

1. Gambaran Kecemasan Yang Dialami Oleh Ibu Hamil

Gambaran kecemasan yang dialami oleh ibu hamil di praktek mandiri bidan Zulyati berdasarkan hasil penelitian diatas, tergambar dengan kecemasan yang berbeda-beda. Masa kehamilan seringkali menimbulkan rasa tidak nyaman yang dapat membuat ibu hamil merasa cemas. Rasa tidak nyaman ini disebabkan oleh perubahan pada aspek fisiologis dan psikologis dalam berbagai sistem dalam tubuh serta penyesuaian yang harus dilakukan oleh ibu selama kehamilan.¹⁷ Beberapa contoh ketakutan yang sering dirasakan oleh ibu hamil meliputi:

- a. Rasa cemas yang berlebihan, tangan yang bergetar dan keluar keringat sejuk, otot yang kaku, kepala yang sering pusing, mudah tersinggung, sering pergi ke kamar mandi, kesulitan saat ingin tidur, degupan jantung yang tidak teratur, perut yang terasa kram, kelelahan yang cepat, berkurangnya selera makan, serta kesulitan dalam fokus.

Seperti pada subjek penelitian berinisial N, KS, DA dan DA keempat ibu hamil tersebut mengungkapkan mengalami rasa cemas yang

¹⁷ Islami, Dkk, Perbedaan Skor Kecemasan Ibu Hamil Selama Pandemi Covid 19, Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, Vol. 12, No.1, 2021, Hal 164-170.

masuk dalam kategori, yaitu kondisi di mana seseorang merasa cemas dan khawatir secara berlebihan tentang berbagai aspek kehidupan, dan gejala ini sering mempengaruhi kualitas hidup sehari-hari.

- b. Kecemasan dapat menyebabkan berbagai gejala yang mencakup palpitasi jantung, keringat berlebih, rasa sakit di dada, perasaan takut yang intens, getaran pada tubuh, sensasi tercekik, serta jantung yang berdetak sangat kencang, dan wajah yang tampak pucat. Seperti pada subjek penelitian berinisial DA, SA dan TA ketiga ibu hamil mereka merasakan cemas yang termasuk dalam kategori ini. Yang semuanya adalah ibu hamil, menunjukkan adanya kecemasan yang sangat mirip dengan gejala-gejala gangguan panik ini. Ketiga ibu hamil tersebut mengalami manifestasi dari gangguan panik, seperti jantung yang berdebar-debar, berkeringat, nyeri di dada, serta ketakutan dan gemetar yang intens. Keberadaan gejala-gejala ini dalam kehidupan mereka mengindikasikan bahwa mereka termasuk dalam kategori gangguan panik, yang menunjukkan kondisi kehamilan yang dapat menambah tekanan emosional.
- c. Kecemasan sosial, ketakutan atau kecemasan yang sangat besar saat berada dalam situasi sosial atau saat berinteraksi dengan orang lain, baik sebelum, selama, maupun setelah situasi tersebut berlangsung. Seperti pada subjek penelitian berinisial KS dan SA kedua ibu hamil ini mengungkapkan mengalami persoalan kecemasan sosial yang berkenaan dengan asumsi-asumsi kerabat di lingkungan sekitarnya.,

mereka mengungkapkan bahwa mereka menghadapi masalah kecemasan sosial yang cukup signifikan. Mereka merasa cemas terutama berkaitan dengan asumsi-asumsi dan penilaian yang datang dari kerabat serta masyarakat di sekitar mereka. Kecemasan ini mencakup kekhawatiran tentang bagaimana mereka dinilai dalam berbagai situasi sosial dan bagaimana mereka dipandang oleh orang-orang terdekat serta lingkungan sekitar mereka.

- d. Kecemasan obsesif, ditandai oleh kecemasan dan perasaan takut yang menimbulkan kekhawatiran. Seperti pada subjek penelitian berinisial KS dan SA kedua ibu hamil ini mengungkapkan mengalami persoalan kecemasan yang berkenaan dengan kecemasan gelisah karena mendapatkan informasi yang bisa berasumsi menjadi pikiran negatif. Kecemasan obsesif yang secara langsung berkaitan dengan pikiran-pikiran negatif. Mereka menjelaskan bahwa informasi yang mereka terima baik dari lingkungan sekitar maupun sumber lain sering kali memicu asumsi dan interpretasi yang negatif. Informasi tersebut dapat berupa berita, pendapat orang lain, atau situasi yang tampaknya tidak berbahaya, namun bagi mereka, informasi ini memicu kekhawatiran yang mendalam dan berulang. Pikiran-pikiran negatif ini tidak hanya membuat mereka merasa cemas tetapi juga meningkatkan rasa gelisah dan ketidakpastian yang mereka rasakan sehari-hari. Mereka merasa

kesulitan untuk menghindari atau mengendalikan pikiran-pikiran ini, yang terus menerus membuat mereka khawatir dan stres.¹⁸

Kesimpulan dari pembahasan tersebut mencakup beberapa bentuk kecemasan, termasuk kecemasan umum, gangguan panik, kecemasan sosial, dan kecemasan obsesif. Selama masa kehamilan pasti kecemasan tersebut ada pada setiap ibu hamil ditandai dengan rasa cemas yang berbeda-beda yang sangat berisiko mengganggu psikologis ibu hamil.

2. Faktor Penyebab Kecemasan Pada Ibu Hamil

Berdasarkan hasil penelitian diatas, peneliti menemukan faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan pada ibu hamil yaitu; para subjek mengungkapkan kecemasan yang dialami berasal dari faktor umur yang tidak termasuk muda lagi dan kekhawatiran akan bayi yang sedang dikandungnya. Selanjutnya subjek merasakan capek, lelah, kurang tidur semua itu mengakibatkan rasa cemas akan kandungan karena mengganggu psikologis ibu dan ini termasuk penyebab kecemasan yang masuk dalam katagori fisik. Selanjutnya subjek mengatakan factor lingkungan menyebabkan adanya rasa kecemasan dikarenakan kerabat, keluarga dan teman berpengaruh sebagai orang yang memberikan informasi baik itu positif ataupun negative. Dan yang terakhir subjek mengatakan emosi sangat berpengaruh dalam hal kecemasan ibu hamil karena emosi yang menyebabkan psikologis sang ibu terkontrol.

¹⁸ Irda Sari, Analisis Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kecemasan Masyarakat: Literature Review, Bina Generasi ; Jurnal Kesehatan, 2 Volume (1) 2020, Hal.69-76

Adapun faktor penyebab kecemasan pada ibu hamil diantaranya:

1. Lingkungan

Lingkungan sosial yang positif, seperti dukungan dari pasangan, keluarga, dan teman, bisa membuat ibu hamil merasa lebih aman dan mengurangi stres. Namun, jika ada ketegangan dalam hubungan atau kurang dukungan emosional, kecemasan ibu hamil bisa meningkat, terutama jika mereka merasa tertekan oleh harapan sosial atau konflik.¹⁹

2. Kesehatan

Ibu hamil yang pernah mengalami keguguran sering mengalami kecemasan yang berhubungan erat dengan faktor kesehatan. Kesehatan rahim dan sistem reproduksi, seperti adanya kelainan atau infeksi, dapat meningkatkan risiko keguguran dan memperburuk kekhawatiran.²⁰

3. Fisik

Selama kehamilan, ibu hamil sering merasa cemas akibat perubahan fisik yang signifikan. Penambahan berat badan dan pembesaran perut dapat mempengaruhi penampilan dan kesehatan, menyebabkan stres emosional. Sakit pinggang adalah masalah umum, disebabkan oleh peningkatan tekanan pada tulang punggung dan perubahan postur

¹⁹ Murdayah, Dkk, Factor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Ibu Bersalin, *Jambura Journal*, Vo. 3 No.1, Januari 2021

²⁰ Elsi Parina, dkk, Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Pinang Kecamatan Sungai Pinang Kabupaten Ogan Hilir, *Jurnal Ilmiah Obsgin*, Vol.15 No.1, 2023

tubuh. Selain itu, nyeri panggul, kram kaki, dan kelelahan juga sering terjadi, membatasi aktivitas dan menambah kecemasan.²¹

4. Umur

Usia memiliki peran penting dalam menentukan kesehatan mental, yang dikaitkan dengan kematangan fungsi reproduksi secara fisiologis serta kesiapan mental dan fisik seorang calon ibu untuk menghadapi berbagai perubahan selama kehamilan hingga proses melahirkan.

5. Pendidikan

Pendidikan berperan penting dalam membantu ibu hamil untuk berpikir kritis, mengolah informasi, dan membuat keputusan saat menghadapi situasi yang menantang.²²

Menurut Kaplan dan Sadock (1997), beberapa faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan termasuk:

1. Usia pasien, gangguan kecemasan bisa dialami oleh seseorang di berbagai usia, namun kebanyakan kasus terjadi pada orang dewasa, khususnya di rentang usia 21 hingga 45 tahun, dengan wanita lebih sering mengalami kondisi ini.
2. Kisah perjalanan medis yang dialami pasien di awal perawatan mereka seringkali merupakan momen yang sangat bernilai dan berdampak besar bagi kehidupan mereka di masa depan. Momen-momen awal ini sangat krusial dan dapat sangat mempengaruhi kondisi psikologis

²¹ Ghufon, M. Nur, dan Rini Risnawita, S. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2017.

²² Andi Ulfa Fatmasari, dkk, Faktor-Faktor Yang mempengaruhi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pada Masa Covid 19, *Jurnal Kesehatan Panrita husada*, Vol.7 No. 1, Maret 2022

seseorang nantinya. Jika seorang individu memiliki pemahaman yang minim tentang proses kehamilan, hal ini cenderung akan menambah tingkat kecemasan mereka selama periode kehamilan tersebut.

3. Gagasan tentang diri sendiri serta peranan tersebut mencakup seluruh ide, persepsi, keyakinan, dan sikap yang dimiliki seseorang terhadap dirinya sendiri, yang mempengaruhi cara ia berinteraksi dengan orang lain. Peran seseorang terdiri dari kumpulan perilaku, sikap, dan tujuan yang diharapkan berdasarkan statusnya dalam masyarakat. Berbagai faktor dapat mempengaruhi peran ini, termasuk kejelasan perilaku yang diharapkan, pengetahuan mengenai peran tersebut, konsistensi reaksi orang penting terhadap peran itu, serta kecocokan dan keseimbangan peran yang diemban. Aspek lainnya termasuk keharmonisan dengan nilai budaya dan ekspektasi individu terkait dengan perilaku peran tersebut. Selain itu, pemisahan dari situasi tertentu yang mungkin menyebabkan ketidaksesuaian dalam perilaku peran, membuat setiap individu dibatasi oleh waktu. Pasien yang memiliki peran ganda, baik dalam keluarga maupun masyarakat, cenderung mengalami kecemasan berlebih karena gangguan konsentrasi.
4. Mendapatkan informasi berarti diberi pengetahuan mengenai suatu hal sehingga seseorang dapat membentuk pandangan mereka berdasarkan apa yang telah mereka pelajari. Informasi merupakan segala bentuk

penjelasan yang diberikan kepada pasien sebelum sebuah prosedur kesehatan dilaksanakan.²³



²³ Umi Lutf a Dan Arina Maliya , Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pasien Dalam Tindakan Kemoterapi Di Rumah Sakit Dr.Moewardi Surakarta, Berita Ilmu Keperawatan, Vol. 1 No. 4 , Desember 2008, 187-192.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat menjadi kesimpulan sebagai berikut :

1. Kecemasan pada ibu hamil sering kali berkaitan dengan berbagai masalah fisik seperti kelelahan, kurang tidur, dan ketidaknyamanan fisik lainnya. Kelelahan berlebihan akibat perubahan hormonal dan beban fisik yang meningkat dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan mengurangi kualitas tidur. Selain itu, ketidaknyamanan seperti mual, sakit punggung, dan kram perut menambah tingkat kecemasan dan mengganggu psikologis ibu hamil. Kondisi-kondisi ini menyebabkan ibu hamil merasa cemas dan rentan, memperburuk perasaan mereka terhadap proses kehamilan dan persalinan kelak. Mengelola kelelahan dan ketidaknyamanan fisik dengan pendekatan yang tepat, termasuk istirahat yang cukup dan perhatian medis, penting untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup selama kehamilan.
2. Kecemasan pada ibu hamil dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait, termasuk lingkungan, usia, emosi, kondisi fisik, pengetahuan dan pekerjaan. Faktor lingkungan, seperti mitos dan kepercayaan tradisional, dapat menambah ketidakpastian dan kekhawatiran ibu hamil tentang proses persalinan. Usia ibu hamil, terutama jika sudah lebih tua, sering kali menimbulkan kekhawatiran mengenai potensi komplikasi

kesehatan dan pemulihan pasca-persalinan. Emosi, terutama bagi mereka yang mengalami kehamilan pertama atau memiliki riwayat keguguran, menambah beban psikologis dan ketakutan. Selain itu, faktor fisik seperti kelelahan, kurang tidur, dan ketidaknyamanan fisik lainnya memperburuk kecemasan ibu hamil. Semua faktor ini berkontribusi terhadap perasaan cemas dan memerlukan perhatian khusus untuk membantu ibu hamil merasa lebih tenang dan siap menghadapi persalinan

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka terdapat saran didapatkan oleh peneliti:

1. Saran untuk ibu hamil agar senantiasa selalu menjaga kesehatan karena kesehatan akan berpengaruh kepada janin yang ada di kandungan. Memperbanyak istirahat untuk menjaga kestabilan diri agar semua berjalan lancar.
2. Saran untuk praktek mandiri bidan agar selalu meningkatkan pelayanan dan fasilitas yang semakin baik untuk para ibu hamil, sehingga ibu hamil semakin nyaman dan menikmati masa kehamilannya hingga proses persalinan.
3. Untuk para peneliti yang akan datang, diakui bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan. Dengan demikian, peneliti selanjutnya yang berkeinginan untuk mengeksplorasi topik serupa diharapkan dapat mengembangkan dan memperluas hasil yang telah ada. Adalah penting

bagi para peneliti untuk menciptakan variasi dalam penelitian mereka tentang kecemasan pada ibu hamil, sehingga tidak hanya meningkatkan kualitas penelitian itu sendiri, tetapi juga memberikan nilai tambah yang signifikan bagi pembaca dan masyarakat pada umumnya.



DAFTAR PUSTAKA

- Ade Benih Nirwana, *Psikologi Ibu, Bayi Dan Anak*, (Yogyakarta : Nuha Medika, 2011)
- Aditya Dedy Nugraha, Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam, *Indonesian Journal Of Islamic Psychology*, *Indonesian Journal Of Islamic Psychology* , Volume 2. Number 1, (June 2020)
- Amani Ar-Ramadi, *Pendidik Cinta Untuk Anak*, (Solo : Aqwam, 2011)
- Andi Ulfa Fatmasari, dkk, Faktor-Faktor Yang mempengaruhi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pada Masa Covid 19, *Jurnal Kesehatan Panrita husada*, Vol.7 No. 1, (Maret 2022)
- Arief Budi Wicaksono, Mengelola Kecemasan Siswa Dalam Pembelajaran Matematika, *Seminar Nasional Matematika Dan Pendidikan Matematika Fmipa Uny*, (2013)
- Azhari, “Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meningkatkan Kesadaran Pendidikan”, *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*, Vol. 3 No. 1 (Januari-Juni 2020)
- Daryanto, “*Kamus Besar Bahasa Indonesia Lengkap*”, (Surabaya: Apollo, 2008),
- Dona Fitri Annisa & Ifdil, Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia), *Konselor Volume 5 Number 2*, (June 2016)
- Elsi Parina, dkk, Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Pinang Kecamatan Sungai Pinang Kabupaten Ogan Hilir, *Jurnal Ilmiah Obsgin*, Vol.15 No.1, (2023)
- Elvia Wati, Dkk, “Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara”, *Jurnal Cendikia Muda*, Vol.3, No.2 (Juni 2023)
- Erza Fitriyah, Pelaksanaan Praktik Mandiri Bidan Di Kecamatan Rumbio Jaya Di Tinjau Dari Pasal 30 Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 28 Tahun 2017 Tentang Izin Dan Penyelenggaraan Praktik Bidan, *Fakultas Syari’ah Dan Hukum*, 2020.

- Fauziah, Fitri Dan Julianti Widuri, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, (Jakarta: Ui Press, 2007)
- Fristiana Irina, “*Metode Penelitian Terapan*”, (Yogyakarta: Perama Ilmu, 2017)
- Hufron, M. N., & Risnawita, R. (2017). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- H. M. Burhan Bungin, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif : Komunikasi, Ekonomi, Dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya* .(Jakarta : Kencana, 2010)
- Hasan El-Qudsy, *Dahsyatnya Bacaan Al-Qur’an Bagi Ibu Hamil*, (Surakarta : Al-Qudwah, 2013)
- Idrus, Muhammad, *Metode Penelitian Ilmu Sosial*. (Yogyakarta: Erlangga, 2009)
- Irda Sari, Analisis Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kecemasan Masyarakat: Literature Review, *Bina Generasi ; Jurnal Kesehatan*, 2 Volume 1 (2020)
- Iskandar Junaidi, *Mencetak Anak Unggul*, (Yogyakarta : Andi Offset, 2011)
- Islami, Dkk, Perbedaan Skor Kecemasan Ibu Hamil Selama Pandemi Covid 19, *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, Vol. 12, No.1, (2021)
- Janiwarty B & Pieter H. Z, *Pendidikan Psikologi Untuk Bidan*. (Medan: Marni, S.St 2011)
- Karmila, Urgensi Bimbingan Islami Terhadap Ibu Hamil Pada Pusat Pelayanan Terpadu Di Gampong Dalam Kecamatan Blangkejeren Kabupaten Gayo Lues, *Fakultas Dakwah Dan Komunikasi*, (2017)
- Kementrian Agama Ri, *Al-Quran Dan Terjemahannya* (Bandung: Diponegoro, 2014)
- Kh. Nasrulloh, M.H (Rektor), *Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19*, (2020)
- Khoirunnisah, Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Ke III Di Kelurahan Siabu Kecamatan Siabu Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2021, *Fakultas Kesehatan*, (2021)
- Luluk Fajria Maulida1 Dan Endang Sri Wahyuni, “Hypnobirthing Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil”, *Jurnal Gaster*, Vol. 18 No. 1, (Februari 2020)

- Murdayah, Dkk, Factor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Ibu Bersalin, *Jambura Journal*, Vo. 3 No.1, (Januari 2021)
- Nurshamsul Maryanto, “*Konsep Kebidanan Dalam Perspektif Sains Dan Islam*”, (Jakarta: Amp Press 2016)
- Rahma Eriani, “Peran Bimbingan Konseling Dalam Mengurangi Kecemasan Bagi Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di Rsud Dr. H. Bob Bazar Skm Kalianda”, *Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi*, (2019)
- Rizqika Pradewi Hasim, *Gambaran Kecemasan Ibu Hamil*, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, (2018)
- Salsabila Ramadani Dan Ayu Quratul A’yuni, *Dzikir Sebagai Terapi Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil*, *Jurnal Tasawuf Dan Psikoterapi*, Vol 4 No 2, (Juni 2023)
- Savitri Ramaiah, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003)
- Siti Nurmala Sari, *Hubungan Antara Status Kehamilan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Primigravida Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu Semarang*, *Fakultas Ilmu Keperawatan*, (2022)
- Siti Sarifah, *Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Ibu Hamil Pertama Trimester Ke Iii Dalam Menghadapi Pers Alinan Di Samarinda*, *Jurnal Psikoborneo*, Vol 4, No 1, (2016)
- Siti Sundari, *Perkembangan Anak Dan Remaja*, (Jakarta: Pt Rineka Cipta, 2004),
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2009)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D, Cet Ke 26* (Bandung, Alfabeta, 2017)
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta:Rineka Cipta, 2006)
- Triantoro Safaria, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Pt Bumi Aksara, 2012)
- Umi Lutfa Dan Arina Maliya , *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pasien Dalam Tindakan Kemoterapi Di Rumah Sakit Dr.Moewardi Surakarta*, *Berita Ilmu Keperawatan*, Vol. 1 No. 4 (Desember 2008)

Yunita Sari, “Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Aek Godang Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2021”, Fakultas Kesehatan Universitas Afa Royhan Di Kota Padangsidempuan, (2021)



PEDOMAN WAWANCARA, OBSERVASI DAN DOKUMENTASI

GAMBARAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL

(Di Praktek Mandiri Bidan Zulyati, SY, SST)

Nama : Nelda Novita

Nim : 200402014

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Pedoman wawancara ini merupakan pedoman bagi penulis untuk melakukan wawancara di lapangan dan untuk menjawab pertanyaan yang menyangkut penelitian dengan judul "GAMBARAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL (Di Praktek Mandiri Bidan Zulyati, SY, SST)". Maka disusunlah beberapa pertanyaan yang diajukan kepada subjek penelitian untuk menjawab pertanyaan yang terdapat pada rumusan masalah dalam penelitian ini.

- a. Kecemasan adalah suatu keadaan kekhawatiran yang berlebih karena adanya ancaman terhadap kesehatan. Individu-individu yang tergolong normal kadang mengalami kecemasan yang nampak, sehingga dapat disaksikan pada penampilan yang berupa gejala-gejala fisik maupun mental.

Pada masa kehamilan ini, biasanya ibu hamil banyak mengalami gangguan seperti gangguan emosi, yaitu berupa kecemasan. Kecemasan diartikan perasaan meliputi pikiran-pikiran yang menakutkan maupun kesulitan terhadap situasi mengancam yang belum pasti, yang dicirikan hiperaktivitas motorik seperti gemetar, cepat lelah, serta merasakan hiperaktivitas otonom seperti nafas pendek, palpitasi, kaki dan tangan dingin, pusing, mual, dan insomnia.

- b. Ibu hamil adalah seorang wanita yang sedang mengandung yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Kehamilan adalah waktu transisi, yaitu masa antara

kehidupan sebelum memiliki anak yang sekarang berada dalam kandungan dan kehidupan nanti setelah anak itu lahir.

▪ **Pedoman wawancara**

1. Bagaimana gambaran kecemasan yang dialami oleh ibu hamil di Praktek Mandiri Bidan Zulyati, SY, SST?

Variabel	indikator	Aspek	Pertanyaan penelitian
Gambaran kecemasan	Kecemasan yang dirasakan	Kecemasan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana perasaan ibu di masa kehamilan ini ? 2. Apakah ada perubahan emosional yang signifikan yang anda alami sejak mengetahui bahwa anda hamil? 3. Apakah anda sering merasa cemas, gelisah, atau khawatir tentang kehamilan atau masa depan sebagai ibu? 4. Bagaimana perasaan anda selama kehamilan ini, Apakah itu terasa seperti rasa gelisah, atau ketakutan yang berulang? 5. Apakah Anda mengalami perubahan mood yang signifikan, seperti kemarahan atau kesedihan

yang mendalam, selama kehamilan?

6. Apakah anda merasa bahwa kecemasan anda saat ini berbeda dari kecemasan yang pernah anda alami sebelumnya?

7. Apakah ada momen tertentu selama kehamilan ini yang secara khusus memicu kecemasan atau membuat anda merasa tidak nyaman?

8. Apakah anda merasa kecemasan anda bertambah parah di malam hari atau pada waktu tertentu lainnya?

9. Bagaimana perasaan anda tentang melahirkan, apa ada kekhawatiran khusus menjelang persalinan yang akan datang?

10. Apakah Anda sering merasa gelisah, cemas, atau khawatir selama kehamilan ini?

Gejala-gejala

11. Apakah Anda mengalami kesulitan tidur atau istirahat yang berkaitan dengan perasaan cemas?

2. Apa saja faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan ibu hamil di Praktek Mandiri

Bidan Zulyati, SY, SST?

Variabel	indikator	aspek	Pertanyaan penelitian
Faktor-faktor penyebab kecemasan	Penyebab kecemasan	Lingkungan	<ol style="list-style-type: none">1. Apakah anda merasa lingkungan di sekitar tempat tinggal anda cukup mendukung untuk menjaga kesehatan mental anda selama kehamilan?2. Bagaimana dukungan sosial dari keluarga dan teman-teman anda selama kehamilan ini? Apakah Anda merasa didukung dan dipahami?3. Bagaimana keadaan lingkungan di sekitar anda saat ini misalnya, keadaan ekonomi apakah ada faktor-faktor tertentu yang membuat anda merasa tidak aman ?4. Apakah Anda merasa mendapatkan informasi dengan baik terkait lingkungan dan kehamilan lingkungan Anda?5. Apakah anda merasa ada perubahan iklim atau peristiwa lingkungan lainnya yang berdampak pada kesehatan atau perasaan anda selama kehamilan ini?6. Apakah anda merasa informasi dan dukungan yang anda terima dari pasangan atau orang terdekat anda cukup untuk mengelola kecemasan selama kehamilan?7. Apakah anda merasa ada

tekanan sosial terkait kehamilan Anda?

Emosi

8. Apakah ada perubahan emosional yang Anda rasakan sejak kehamilan ini dimulai?
9. Bagaimana perasaan Anda terkait dengan perubahan peran dan tanggung jawab yang mungkin Anda rasakan sebagai ibu yang sedang hamil?
10. Apakah anda merasa bahwa kurangnya pengetahuan atau informasi tentang kehamilan dan persalinan menyebabkan kecemasan anda?

Fisik

11. Apakah anda merasa cemas tentang proses persalinan atau kemungkinan komplikasi yang mungkin terjadi selama persalinan?
12. Bagaimana perasaan Anda terkait dengan kesehatan fisik Anda selama kehamilan ini? Apakah ada gejala atau kondisi fisik tertentu yang membuat Anda cemas?
13. Apakah Anda merasa cukup nyaman dengan perubahan fisik yang terjadi pada tubuh Anda selama kehamilan ini?
14. Bagaimana perasaan Anda terkait dengan aktivitas sehari-

hari seperti berjalan, duduk, atau berdiri yang mungkin dipengaruhi oleh kehamilan?

Usia

15. Apakah Anda merasa adanya tekanan sosial karena usia anda ?

16. Bagaimana perasaan Anda terhadap peran sebagai orang tua di usia ini?

▪ Pedoman observasi

Berikut adalah contoh pedoman observasi untuk mengamati gambaran kecemasan pada ibu hamil:

1. Tujuan Observasi:

- Memahami tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu hamil.
- Mengidentifikasi faktor-faktor yang memicu kecemasan pada ibu hamil.
- Mengevaluasi dampak kecemasan terhadap kesejahteraan fisik dan psikologis ibu hamil.

2. Variabel yang Diamati:

a. Tingkat Kecemasan:

- Ekspresi wajah yang menunjukkan kegelisahan atau ketegangan.
- Gelisah, gemetar, atau reaksi tubuh lain yang menunjukkan ketidaknyamanan.
- Tingkat kecemasan yang dilaporkan oleh ibu hamil.

b. Faktor Pemicu Kecemasan:

- Perasaan terhadap kehamilan dan masa depan.
- Kondisi kesehatan ibu atau janin.
- faktor lingkungan seperti masalah keuangan atau hubungan.

c. Dampak Kecemasan:

- Gangguan tidur atau masalah makan.
- Perubahan mood atau perasaan sedih.
- Gangguan kesehatan fisik seperti sakit kepala atau gangguan pencernaan.

3. Metode Pengamatan:

- Observasi langsung: Mengamati ekspresi wajah, perilaku, dan reaksi tubuh ibu hamil secara langsung.
- Wawancara: Melakukan wawancara terstruktur untuk mengetahui perasaan dan kekhawatiran ibu hamil secara lebih rinci.

4. Prosedur Pengumpulan Data:

- Amati ibu hamil selama interaksi dengan pasangan, keluarga, atau petugas kesehatan.

No	Gambaran Kecemasan	Indikator Observasi	Ya	Tidak
1	Kecemasan secara verbal	Mengungkapkan ketidakpastian atau kekhawatiran tentang kehamilan atau persalinan		
		Menyatakan perasaan cemas terkait dengan kesehatan bayi atau kehamilan		
		Mengungkapkan ketidakmampuan untuk tidur karena pikiran yang terus menerus tentang kehamilan atau persalinan		
2	Kecemasan fisik	Gelisah, gemetar, atau tremor pada tubuh		
		Gangguan pencernaan seperti mual, muntah, atau diare		
		Kenaikan denyut jantung atau pernapasan yang tidak teratur		
3	Kecemasan perilaku	Menghindari atau mengisolasi diri dari orang lain		
		Menunjukkan perilaku yang terus-menerus mencari informasi tentang kehamilan atau persalinan		
		Menunjukkan tanda-tanda stres yang berlebihan seperti menggigit kuku, meremas-remas tangan, atau menggeleng-gelengkan kaki		
4	Kecemasan kognitif	Kesulitan berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran		

		Pikiran yang terus-menerus terfokus pada kemungkinan masalah selama kehamilan atau persalinan		
		Perasaan bahwa segala sesuatunya akan berjalan buruk atau tidak terkendali		

▪ **Pedoman dokumentasi**

1. Lokasi penelitian

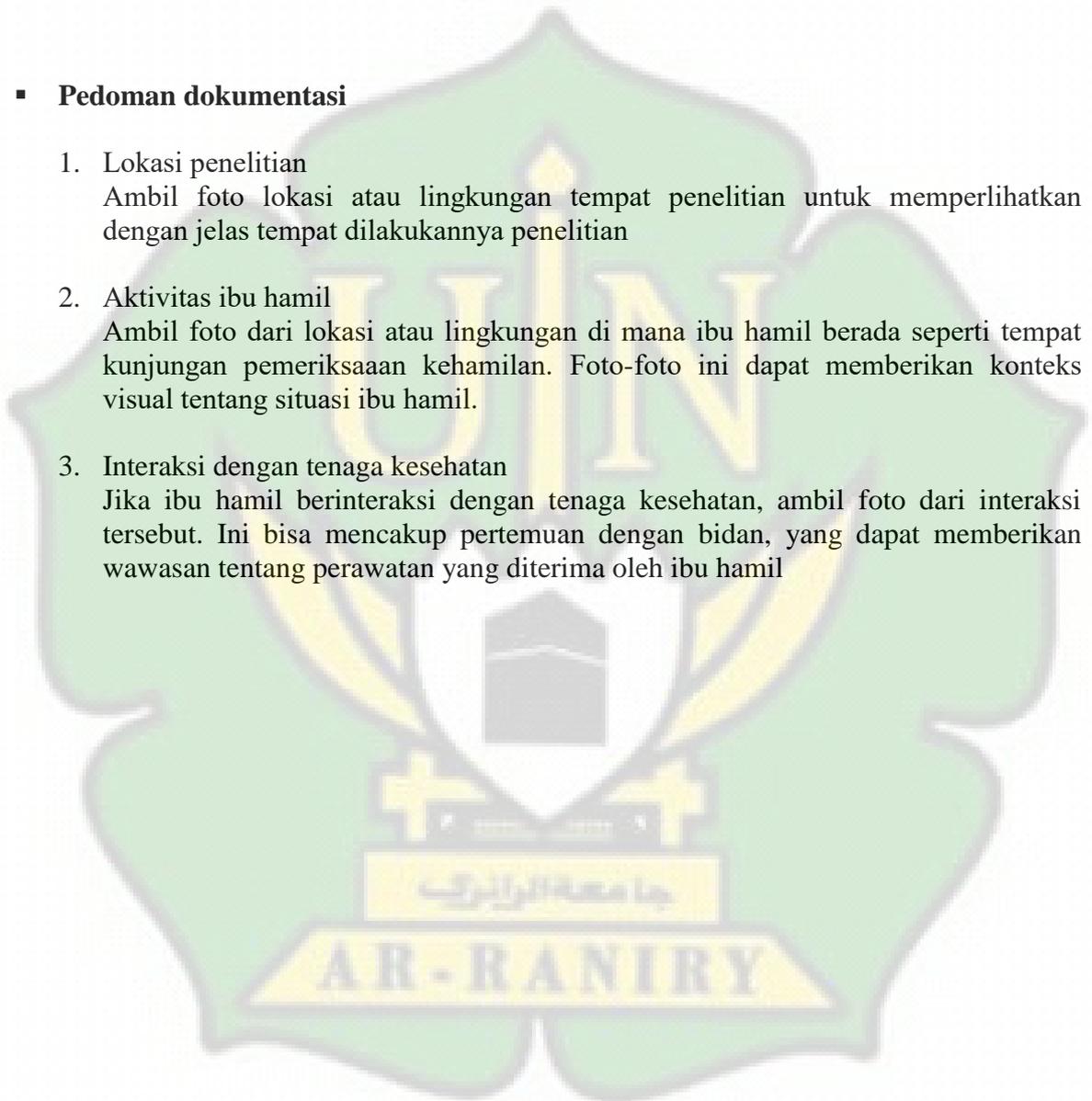
Ambil foto lokasi atau lingkungan tempat penelitian untuk memperlihatkan dengan jelas tempat dilakukannya penelitian

2. Aktivitas ibu hamil

Ambil foto dari lokasi atau lingkungan di mana ibu hamil berada seperti tempat kunjungan pemeriksaan kehamilan. Foto-foto ini dapat memberikan konteks visual tentang situasi ibu hamil.

3. Interaksi dengan tenaga kesehatan

Jika ibu hamil berinteraksi dengan tenaga kesehatan, ambil foto dari interaksi tersebut. Ini bisa mencakup pertemuan dengan bidan, yang dapat memberikan wawasan tentang perawatan yang diterima oleh ibu hamil



SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN AR-RANIRY

Nomor: B.635/Un.08/FDK/Kp.00.4/07/2024

Tentang

PEMBIMBING SKRIPSI AKHIR MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Semester Genap Tahun Akademik 2023/2024

DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

- Menimbang : a. Bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi akhir mahasiswa pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, maka dipandang perlu menunjuk Pembimbing Skripsi yang dituangkan ke dalam Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.
- b. Bahwa yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan sebagai Pembimbing Skripsi.
- Mengingat : 1. Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;
10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;
11. Keputusan Menteri Agama No. 153 Tahun 1968, tentang Penetapan Pendirian Fakultas Dakwah IAIN Ar-Raniry;
12. Keputusan Menteri Agama Nomor 40 tahun 2008 tentang Statuta IAIN Ar-Raniry;
13. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry No. 01 Tahun 2015 tentang Pendelegasian Wewenang kepada Dekan dan Direktur PPs dalam Lingkungan UIN Ar-Raniry;
14. DIPA UIN Ar-Raniry Nomor: 025.04.2.423925/2024, Tanggal 24 November 2023.

MEMUTUSKAN

Menetapkan : Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry sebagai Pembimbing Skripsi Mahasiswa.

Pertama : Menunjuk Sdr. 1). **Syaiful Indra, M.Pd., Kons.** (Sebagai Pembimbing Utama)
2). **Azhari, MA** (Sebagai Pembimbing Kedua)

Untuk Membimbing Skripsi:

Nama : Nelda Novita

NIM/Prodi : 200402014/Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

Judul : Gambaran Kecemasan Pada Ibu Hamil (di Praktek Mandiri Bidan Zulyati, SY, SST)

Kedua : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;

Ketiga : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2024;

Keempat : Segala sesuatu akan diubah dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan di dalam Surat Keputusan ini.

Kutipan : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

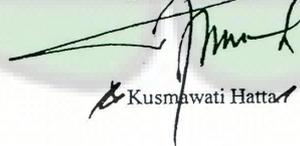
Ditetapkan di: Banda Aceh

Pada Tanggal: 12 Juni 2024

5 Dzulhijjah 1445 H

an. Rektor UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Dekan



Kusmawati Hatta

Pembusan:

1. Rektor UIN Ar-Raniry;

2. Kabag. Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry;

3. Pembimbing Skripsi;

4. Mahasiswa yang bersangkutan;

Ceterangan: SK berlaku sampai dengan tanggal: 31 Desember 2024



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Syeikh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B.1180/Un.08/FDK-I/PP.00.9/07/2024
Lamp :-
Hal : **Penelitian Ilmiah Mahasiswa**

Kepada Yth,
Zulyati, SY, SST

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Pimpinan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : **NELDA NOVITA / 200402014**
Semester/Jurusan : VIII / Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat sekarang : Rukoh

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul **Gambaran Kecemasan Pada Ibu Hamil (Di Praktek Mandiri Bidan Zulyati, SY, SST)**

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 11 Juli 2024
an. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik dan
Kelembagaan,



Berlaku sampai : 31 Juli 2024

Dr. Mahmuddin, M.Si.



PRAKTIK MANDIRI BIDAN (PMB)

Bd. ZULYATI. SY, SST.

JALAN UTAMA COT SIBATI GAMPONG BLANGKRUENG
KECAMATAN BAITUSSALAM ACEH BESAR. Hp. 085220868098

SURAT KETERANGAN

Nomor : 01/KZ/VII/2024

Praktek Mandiri Bidan Zulyati, SY, SST dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Nelda Novita
Nim : 200402014
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Jenjang : S1 UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Adalah benar yang bersangkutan telah melakukan penelitian di Praktek Mandiri Bidan Zulyati, SY, SST dengan judul "**Gambaran Kecemasan Pada Ibu Hamil (Di Praktek Mandiri Bidan Zulyati, SY, SST)**", yang dimaksud sebagai penyelesaian tugas akhir (skripsi).

Demikian surat keterangan ini kami sampaikan, semoga dapat dipergunakan dengan semestinya. Atas kerjasama yang baik, kami ucapkan terimakasih.

Aceh Besar, 17 Juli 2024



Nip. 197512302006042029

DOKUMENTASI

Gambar: Kondisi saat penulis melakukan wawancara informan bidan



Sumber: Katalog Pribadi, 2024

Gambar: Kondisi saat penulis melakukan wawancara ibu hamil



Sumber: Katalog Pribadi, 2024

Gambar: Kondisi saat penulis melakukan wawancara informan bidan



Sumber: Katalog Pribadi, 2024

Gambar: Kondisi saat penulis melakukan wawancara ibu hamil



Sumber: Katalog Pribadi, 2024

Gambar: informasi terkait kehamilan

Bunda, Ayo pantau tumbuh kembang Ananda

PANTAU TERUS KURVA PERTUMBUHANNYA
SEGERA hubungi tenaga kesehatan jika:
 A. SDP PS lebih rendah dari batas bawah
 B. Berat badan tidak naik 2 bulan berturut-turut

PERHATIKAN PERKEMBANGANNYA
 Apakah Ananda sesuai dengan Usia Ananda:
 - Berikan stimulasi sesuai dengan usianya
 - **SEGERA** hubungi tenaga kesehatan jika perkembangan tidak sesuai dengan usianya

UMUR	LAKI-LAKI		PEREMPUAN		SISIAL KEMAMPUAN	GERAK KASAR	GERAK HALUS	KOMUNIKASI BERSUARA
	BB (kg)	PI (cm)	BB(kg)	PI(cm)				
0 bulan	2,5-4,4	46,1-53,7	2,5-4,2	45,4-52,8				
3 bulan	5,1-8,0	57,5-65,0	4,6-7,5	56,0-64,0	Melihat dan menatap wajah berlatar belakang	Mengangkat kepalanya memisahkan sudut 45°	Mengikuti gerakan benda/benda bergerak	Mengucapkan suara-suara lain selain menangis
6 bulan	6,4-9,7	63,5-72,5	5,6-9,2	60,0-68,0	Mampu tertanyam	Takut tangkap sendiri	Menggerakkan kepala seputuhnya ke atas yang lain	Mengucapkan suara berbedanya
9 bulan	7,2-11,0	68,0-76,0	6,5-10,4	65,5-73,0	Mengucapkan kata-kata keseringan	Mampu tertanyam	Mengikuti benda-benda kecil dengan tanggapnya	Mengucapkan kata-kata
12 bulan	7,8-11,8	71,0-80,5	7,2-11,3	69,0-79,0	Mendengarkan orang yang berbicara kepadanya	Mendengarkan orang yang berbicara kepadanya	Mengikuti benda-benda kecil yang ia pegang	Bermain dengan mainan
15 bulan	8,3-12,8	74,1-84,2	7,6-12,4	72,0-83,0	Berjalan dengan baik	Berjalan sendiri	Mengikuti benda-benda kecil	Mengucapkan "papa-mama" jika melihat orang yang memanggil
18 bulan	8,8-13,7	76,9-87,7	8,1-13,3	74,9-86,5	Mengucapkan kata-kata keseringan	Berjalan sendiri dengan baik	Mengikuti benda-benda kecil	Mengucapkan "papa-mama" jika melihat orang memanggil
21 bulan	9,3-14,5	79,4-90,0	8,6-14,0	77,5-89,0	Mampu melakukan perintah sederhana	Berjalan dengan baik	Bermain dengan mainan	Mengucapkan kata-kata keseringan
24 bulan	9,7-15,3	81,7-93,0	9,0-14,8	80,0-92,0	Mampu melakukan perintah sederhana	Mendengarkan kata-kata keseringan	Bermain dengan mainan	Mengucapkan kata-kata keseringan

SEGERA hubungi Dokter/Bidan Anda jika pertumbuhan atau/ dan perkembangan Ananda tidak sesuai dengan tabel ini.

Sumber: Katalog Pribadi, 2024

Gambar: informasi terkait kehamilan

9 Bulan Perkembangan Kehamilan

vitonal
Teman Terbaik Ibu

It's All About

Healthy Pregnancy

ASAM FOLAT VITAMIN B6

vitonal-F

CALCIUM VITAMIN D3

vitonal-Ca

DAS, ASAM FOLAT DALAM KEATUK ZAT BESI, SINK, IODIN

vitonal-AS

vitonal M | vitonal F | vitonal Ca | vitonal AS

Sumber: Katalog Pribadi, 2024

Gambar: informasi terkait izin praktek



Sumber: Katalog Pribadi, 2024

Gambar: informasi terkait kehamilan



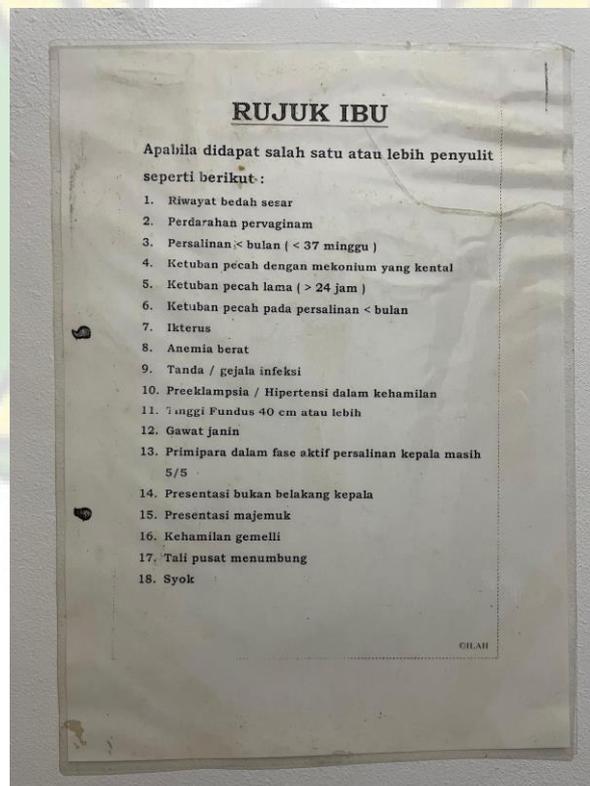
Sumber: Katalog Pribadi, 2024

Gambar: informasi terkait kehamilan



Sumber: Katalog Pribadi, 2024

Gambar: informasi terkait kehamilan



Sumber: Katalog Pribadi, 2024