

LITERATUR REVIEW : TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III

Erike Septa Prautami

Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
erikeseptaprautami@fkm.unsri.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang : Di masa kehamilan khususnya pada kehamilan trimester III ibu hamil akan memiliki perasaan seperti rasa cemas dan takut mati, trauma kelahiran, takut bayinya lahir cacat, kegelisahan tentang kelahiran bayi dan perubahan fase kehidupannya tentu dirasakan juga oleh ibu hamil di saat yang bersamaan.

Tujuan : Untuk mengetahui tingkat kecemasan ibu hamil trimester ke III dalam menghadapi persalinan.

Metode : Penelitian ini menggunakan Literatur riview (tinjauan literature) dengan melakukan pencarian perpustakaan menggunakan mesin pencarian basis data jurnal internet. Basis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Google Cendikia.

Hasil : Terdapat tiga jurnal yang menyebutkan terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida dan multigravida, Adapun penyebab kecemasan disebabkan oleh beberapa faktor yang masuk dalam penelitian ini, diantaranya adalah : usia ibu, tingkat pendidikan, pekerjaan dan pengalaman persalinan pertama.

Kesimpulan : kecemasan dalam menghadapi persalinan dapat dialami oleh ibu hamil baik primigravida maupun multigravida. Adapun factor yang menyebabkan kecemasan adalah usia, pengalaman, informasi dari tenaga Kesehatan, dan kepercayaan dari cerita di lingkungan.

Kata Kunci : Kecemasan, Ibu hamil, Trimester III

THE KNOWLEDGE AND ATTITUDES REGARDING THE PROVISION OF PREGNANT WOMEN ABAOUT imd IN INFANTS

ABSTRACT

Background : *Anxiety during pregnancy, especially in the third trimester of pregnancy such as anxiety and fear of death, terauma birth, fear of birth defects, anxiety about the birth of a baby and the beginning of a new phase of his life also the mother feels arises at the same time.*

The purpose : *To determine the level of anxiety of gravida pregnant women to the second trimester III*

Method : *This study uses a literature review (literature review) which searches the library using an internet journal database search engine. The database used in this study is Google Scholar.*

Result : There are three journals mentions that there are the different levels of anxiety and multigravida primigravida for pregnant women, the cause of anxiety caused by several factors in this study, some of them are: mother age, the level of education, work and experience first delivery.

Conclusion : Anxiety in face of birth can be experienced by pregnant women both primigravida and multigravida. The adaptive factor that causes anxiety is age. The experience, information from health forces, and confidence of the story in the surroundings

Keywords : Anxiety, Pregnant, Trimester III

PENDAHULUAN

Kehamilan diartikan sebagai pertemuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan pada proses nidasi. Kehamilan normal akan berlangsung selama 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan terdiri dari 3 trimester (Trimester I berlangsung dalam 12 minggu. Trimester II berlangsung selama 15 minggu dan trimester III berlangsung selama 13 minggu) (Saifuddin dalam Elisabeth, 2018). Menurut Zenden (dalam Sari & Novriani, 2017) kehamilan merupakan suatu perubahan yang dapat menimbulkan emosional yang besar pada setiap Wanita karena kehamilan salah satu bentuk jati diri seorang wanita untuk menunjukkan identitas wanita sebagai ibu. Selama kehamilan, ibu akan menghadapi beberapa masalah, salah satunya adalah kecemasan.

Kecemasan merupakan pengalaman yang sifatnya universal pada setiap manusia, sebuah respons emosional yang menimbulkan rasa tidak menyenangkan, suatu perasaan kekhawatiran yang tidak dapat diekspresikan dan tidak teridentifikasi darimana sumber dan arah pikiran tersebut datang (Solehati & Kosasih 2018). Adanya perubahan fisik, rasa takut dalam menghadapi persalinan dan perubahan peran dalam menjadi orang tua merupakan beberapa penyebab terjadinya kecemasan pada ibu hamil trimester III. Adapun faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan selama proses kehamilan pada seorang ibu yaitu kurangnya dukungan keluarga, pengetahuan, usia ibu, Tingkat Pendidikan, dan pekerjaan ibu (Soewandi dalam Ice Rakizah Syarie, 2016). Sementara itu menurut Wanda, et.al. (dalam Nurfaizah & Ismarwati 2017). Faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil diantaranya, Tingkat Pendidikan ibu, usia ibu, serta dukungan keluarga salah satunya dukungan suami.

Menurut Maulana (dalam Ice Rakizah Syarfrie 2017) salah persepsi mengenai persalinan dan rendahnya Tingkat pengetahuan mengenai persalinan menyebabkan kecemasan pada ibu hamil. Karena dengan adanya faktor tersebut yang tertanam dalam pikiran ibu hamil mengenai persalinan adalah suatu

proses menyeramkan dan menakutkan. Sehingga dapat menyebabkan stress yang berlebihan pada ibu hamil sehingga dapat menyebabkan ketidaknyamanan, kelelahan, gelisah, insomnia, mudah sesak, mudah tersinggung, tidak fokus, ragu-ragu, adanya perasaan tertekan, dan ingin lari dari kenyataan. Hal tersebut dapat membahayakan ibu dan bayi jika keadaan tersebut terus berlanjut secara berlebihan.

Kecemasan pada ibu hamil bila tidak ditanggulangi akan membawa dampak terhadap fisik dan psikis, baik pada ibu maupun janinnya. Dampak bagi ibu di antaranya dapat menyebabkan persalinan lama, preeklamsi, serta depresi pasca melahirkan. Selain itu pada bayi yang dilahirkan dapat terjadi bayi berat badan lahir rendah (BBLR), kelahiran premature, serta, gangguan tumbuh kembang.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *literature review* Dimana penelusuran Pustaka dengan menggunakan Google Cendikia dengan menggunakan kata kunci : Kecemasan Ibu Hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari lima artikel yang membahas tentang perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida dan multigravida dalam menghadapi persalinan normal. Terdapat tiga jurnal yang menyebutkan terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida dan multigravida, Adapun penyebab kecemasan disebabkan oleh beberapa faktor yang masuk dalam penelitian ini, diantaranya adalah : usia ibu, tingkat pendidikan, pekerjaan dan pengalaman persalinan pertama (Wanda, et.al. dalam , Alza & Ismarwati, 2017).

Perasaan tidak nyaman dengan kondisi tubuh selama proses kehamilan, serta kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi masa persalinan sama - sama dirasakan oleh ibu primigravida maupun multigravida. Dimana pada ibu primigravida kecemasan terjadi karena belum adanya pengalaman dalam menghadapi proses persalinan yang sesungguhnya melainkan mendengar cerita dari lingkungan atau orang terdekat sehingga malah menambah rasa cemas pada ibu hamil. Sedangkan pada

ibu multigravida, pengalaman dalam proses persalinan sebelumnya juga menjadi factor penyebab terjadinya kecemasan. Meskipun pengalaman dalam persalinan sudah dimiliki oleh ibu multigravida, bukan berarti ibu tidak memiliki kecemasan dalam menghadapi proses persalinannya. Oleh karena itu, kecemasan ini dianggap wajar karena multigravida masih mengingat pengalaman persalinannya terdahulu (Sondakh & Yuliani, 2017).

Berdasarkan rentang umur responden, Sebagian besar responden berada pada kelompok usia 20-35 tahun yang mengalami cemas ringan karena di usia tersebut memang merupakan usia ideal untuk melahirkan sehingga diharapkan para ibu sudah siap baik fisik maupun psikis dalam proses persalinan. Pernyataan Kartono (dalam Sodikoh & Syahrul, 2014) bahwa kehamilan diusia <20 tahun secara biologis belum optimal dan cenderung labil, mentalnyapun belum matang sehingga mengalami keguncangan yang mengakibatkan kurangnya perhatian terhadap pemenuhan kebutuhan zat-zat gizi selama kehamilannya.

Terdapat dua jurnal menyatakan tingginya kejadian kecemasan lebih banyak dialami oleh ibu primigravida dibandingkan multigravida pada kehamilan trimester III di RSKD Siti Fatimah Makassar. Penyebab ibu hamil mengalami kecemasan yang berlebih salah satunya dikarenakan Tingkat Pendidikan dimana menunjukkan bahwa dengan rendahnya tingkat pendidikan seseorang memperberat tingkat kecemasan yang dirasakan seseorang. Hal ini didukung berdasarkan teori semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang akan semakin baik Tingkat pengetahuannya (Notoadmojo, 2016). Dengan memiliki Tingkat pendidikan tinggi seseorang akan lebih mampu mengatasi kecemasan dengan menggunakan coping yang efektif dan konstruktif dari pada seseorang dengan pendidikan rendah. Sedangkan salah satu stressor yang membuat timbulnya rasa cemas adalah ancaman integritas diri sehingga secara fisiologis akan menurunkan kemampuan dalam melakukan aktifitas sehari - hari dan juga menghindari hal yang menurutnya akan mengancam keamanan nya.

Didapatkan satu jurnal menyebutkan tingginya tingkat kecemasan berdasarkan factor eksternal dan internal menjadi penyebab dari kecemasan ibu hamil. Factor tersebut diantaranya kepercayaan ibu hamil yang sudah mendapat cerita dari lingkungan mengenai persalinan, sehingga menimbulkan kepercayaan yang dibagi menjadi dua katagori, yaitu Percaya dan Tidak percaya. dapat diketahui bahwa pada kelompok responden yang mengatakan percaya dengan cerita pengalaman orang lain / mitos mengalami tingkat kecemasan berat sebanyak 6 orang (18,8%), tingkat kecemasan sedang sebanyak 11 orang (34,4%), dan Tingkat kecemasan ringan sebanyak 15 orang (46,9%). Sementara itu kelompok responden yang menyatakan tidak percaya dengan cerita pengalaman orang lain / mitos mengalami tingkat kecemasan berat sebanyak 2 orang (18,2%), tingkat kecemasan sedang sebanyak 3 orang (27,3%), dan tingkat kecemasan ringan sebanyak 6 orang (54,5%).

Informasi mengenai persalinan dari tenaga Kesehatan merupakan factor yang sangat penting untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Dengan adanya informasi dari tenaga Kesehatan maka Tingkat kecemasan ibu hamil akan berkurang. Informasi dari tenaga kesehatan dibagi menjadi 3 katagori, yaitu baik, cukup, dan kurang. Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa pada kelompok responden yang mengatakan bahwa informasi dari tenaga kesehatan yang didapat itu baik mengalami tingkat kecemasan berat sebanyak 7 orang (20,6%), tingkat kecemasan sedang sebanyak 9 orang (26,5%), dan tingkat kecemasan ringan sebanyak 18 orang (52,9%). Sedangkan pada kelompok responden yang mengatakan bahwa informasi dari tenaga kesehatan itu cukup mengalami tingkat kecemasan berat sebanyak 1 orang (11,1%) (Shodiqoh & Syahrul, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Nurmayana (2011) menyebutkan bahwa responden yang terbanyak mengalami kecemasan yaitu pada kelompok umur 20 - 35 tahun sebanyak 13 responden (30,2 %) mengalami kecemasan ringan, sebanyak 11 responden (25,6 %) mengalami kecemasan sedang dan sebanyak 5 responden yang

mengalami kecemasan berat (Nurjannah Surpardi, 2019). Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa semakin matang usia maka akan semakin siap menghadapi persalinan sehingga kejadian kecemasan juga akan semakin sedikit.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa : kecemasan dalam menghadapi persalinan dapat dialami oleh ibu hamil baik primigravida maupun multigravida. Adapun factor yang menyebabkan kecemasan adalah usia, pengalaman, informasi dari tenaga Kesehatan, dan kepercayaan dari cerita di lingkungan.

Saran Bagi Lahan Penelitian

Bagi Petugas Kesehatan diharapkan agar selalu memberikan edukasi atau konseling pada ibu hamil agar dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil dan meminimalisir dampak negative dari kecemasan itu sendiri.

Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sarana pembelajaran mengaplikasikan ilmu yang diperoleh serta dapat melakukan penelitian lanjutan terkait masalah Kecemasan pada ibu hamil dengan metode, variable dan uji yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Alza & Ismarwati. 2017. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III.
- Ice Rakizah Syafrie. 2017. Gambaran Pengetahuan Dan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Aman Kecamatan Lembong Utara, Kabupaten Lembong Tahun 2016.
- Nurjannah Supardi. 2019. Gambaran Tingkat Perbandingan Kecemasan Ibu Primigravida Dengan Multigravida Pada Kehamilan Trimester III Di RSKDIA Siti Patimah Makassar Tahun 2012

Sari & Novriani. 2017. Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Menjelang Persalinan Trimester III.

Shodiqoh & Syahrul. 2014. Perbedaan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Antara Primigravida Dan Multigravida.

Sondakh & Yuliani. 2017. Kecemasan Antara Primigravida Dan Multigravida Dalam Menghadapi Proses Persalinan.