BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan respon emosional yang dialami semua orang baik sehat maupun sakit yang mengalami perubahan dalam diri maupun lingkungannya. Kecemasan dapat diredakan dengan cara penyediaan informasi, seperti informasi sensorik spesifik, informasi tentang prosedur, efektif dalam menurunkan stress dan kecemasan pada beberapa populasi pasien (McKinney, 2004). Kecemasan bisa juga diartikan sebagai kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar berkiatan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi seperti ini tidak memiliki objek yang spesifik, dan bisa dialami baik laki-laki maupun perempuan. Menurut Wilding and Milne (2013), kecemasan memiliki beberapa bentuk yang berbeda *post traumatic stress disorder* (PTSD), kecemasan akan kesehatan, gangguan obsessive compulsive disorder (OCD), fobia dan panik, semuanya berada dalam ruang lingkup kecemasan yang disebut dengan *general anxiety disorder* (GAD). Biasanya kecemasan ini

muncul karena adanya tekanan baik dari diri sendiri maupun lingkungan.[16]

b. Gangguan Gejala kecemasan

Seseorang yang mengalami kecemasan pasti memiliki berbagai macam keluhan atau gangguan baik gangguan fisiologis, gangguan perilaku, bahkan gangguan kognitif.

a) Gangguan Fisiologis

Gangguan yang sering muncul diantaranya muka memerah, muka tegang, mulut kering, rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdenging, berdebar-debar, dan sesak napas. Sedangkan untuk gangguan saraf parasimpatis diantaranya nadi cepat, tekanan darah menurun, pada daerah abdomen terasa mual, dan nyeri. Selain itu, pada anggota ektremitas atas dan bawah akan terasa gatal.

b) Gangguan Perilaku

Gangguan yang sering muncul diantaranya mudah tersinggung, takut sendirian, merasa tidak mampu, firasat buruk, kontak mata ketika berbicara selalu menghindar, tidak tenang dan mudah terkejut, khawatir yang berlebihan.

c) Gangguan Kognitif

Gangguan kognitif yang sering muncul diantaranya adalah sulit berkonsentrasi, mudah lupa, sering memikirkan sesuatu atau melamun, sering merasa bingung dalam kehidupannya sehari-hari.

Purba et al (2008) menyebutkan bahwa manifestasi kecemasana terwujud dalam 4 hal diantaranya adalah :

a) Manifestasi Kognitif

Manifestasi ini terwujud dalam fikiran seseorang yang sering kali memikirkan tentang malapetaka atau kejadian buruk yang akan terjadi

b) Perilaku Motorik

Kecemasan seseorang terwujud dalam gerakan tidak menentu seperti gemeteran

c) Perubahan Somatik

Hal ini ditandai dengan mulut kering, tangan dan kaki dingin, diare, sering kencing, peningkatan tekanan darah, dan ketegangan otot. Hampir semua orang yang mengalami gangguan kecemasan akan mengalami gangguan seperti peningkatan detak jantung, respire, ketegangan otot, dan tekanan darah.

d) Kecemasan

Kecemasan ditandai dengan perasaan gelisah dan perasaan tegang yang berlebihan. [16]

c. Skala Pengukuran Kecemasan

Derajat kecemasan seseorang bisa dilihat dengan menggunakan alat ukur /instrumen kecemasan. Saat ini ada beberapa alat ukur/instrumen kecemasan diantaranya *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A), *Self-Rating Anxiety Scale* (SAS), dan *Beck Anxiety Inventory* (BAI) (Solehati T & Cecep EK, 2015)

a) *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A)

Merupakan skala yang telah banyak digunakan untuk mengukur tanda kecemasan baik dikilink dan berbagai penelitian mengenai kecemasan. Skala ini memiliki 14 item, dan tiap-tiap item dinilai dengan skala 0-4 (0 = tidak cemas, 1 = cemas ringan, 2 = cemas sedang, 3 = cemas berat, 4 = cemas sangat berat) dengan nilai total 0-56. Nilai ini dapat dipersepsikan sebagai berikut, nilai <17 kecemasan ringan, 18-30 kecemasan sedang, dan kecemasan berat >30 (Solehati T & Cecep EK, 2015).

b) *Self-Rating Anxiety Scale* (SAS)

Merupakan skala yang digunakan sebagai intrumen data diri untuk mengevaluasi kecemasan yangdikembangan oleh Skala ini memiliki 20 pertanyaan yang berhubungan dengan tanda

kecemasan. Tiap-tiap item dinilai dengan skala 1-4 (1 = tidak pernah, 2 = kadang-kadang, 3 = sering, 4 = hampir tiap waktu) dengan nilai total 80 (Solehati T & Cecep EK, 2015).[17]

c) Beck Anxiety Inventory (BAI)

Merupakan skala standar yang digunakan untuk mengukur kecemasan. BAI dirancang untuk menilai tingkat keparahan kecemasan di kalangan orang dewasa dan dimaksudkan untuk menghindari kondisi penyerta seperti gejala depresi.[18]

d. Tingkat-tingkat Kecemasan

Tingkat kecemasan atau *ansietes* menurut Stuart dan Sundeen (dalam Marpaung. 2011)[16] diantaranya adalah :

a) Cemas Ringan[16]

Adalah munculnya perasaan bahwa ada sesuatu yang berbeda dan membutuhkan perhatian khusus. Stimulasi sensori meningkat dan membantu individu menfokuskan perhatian untuk belajar, menyelesaikan masalah, berfikir, bertindak, merasakan, dan melindungi dirinya sendiri. Kecemasan ini dapat memunculkan motivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas.

b) Cemas Sedang

Merupakan perasaan yang menganggu bahwa ada sesuatu yang benar-benar berbeda, individu menjadi gugup atau agitasi

c) Cemas Berat

Cemas ini dialami ketika individu yakin bahwa ada sesuatu yang berbeda dan ada ancaman. Seseorang yang mengalami cemas berat akan memperlihatkan respon takut dan *distress*. Semua pemikiran rasional akan berhenti dan individu tersebut akan mengalami respon *fight, flight* yakni kebutuhan untuk pergi secepatnya dan tidak dapat melakukan sesuatu apabila individu mencapai tingkat tertinggi *ansietas*, maupun panik berat.

d) Sangat Berat/Panik

Hal ini berhubungan dengan ketakutan dan teror karena kehilangan kendali. Orang yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan, panik melibatkan disorganisasi kepribadian, dengan adanya panik terjadi peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang dan kehilangan pemikiran yang rasional. Tingkat kecemasan ini apabila berlangsung dalam kurun waktu yang lama, penderita akan mengalami kelelahan atau bahkan kematian.

Pada tingkat kecemasan ringan dan sedang, individu masih bisa memproses informasi, belajar, dan menyelesaikan masalah. Tingkat kecemasan ini didominasi dengan ketampilan kognitif. Sedangkan individu yang mengalami kecemasan berat dan panik

ketrampilan bertahan yang lebih sederhana mengambil alih, respon defensif terjadi, dan ketampilan kognitif akan menurun secara signifikan. Individu yang mengalami mengalami kecemasan berat akan sulit berfikir dan melakukan pertimbangan, otot-ototnya menjadi tegang, tanda-tanda vital meningkat, mondar-mandir, memperlihatkan kegelisahan, iritabilitas, dan kemarahan atau menggunakan cara psikomotor-emosional. Lonjakan andrenalin menyebabkan tanda-tanda vital meningkat, pupil membesar untuk memungkinkan lebih banyak cahaya yang masuk, dan satu-satunya proses kognitif yang berfokus pada pertahanan individu tersebut (Marpaung, 2011). [16]

Tingkat dan respon kecemasan menurut Stuart dan Sundeen (Marpaung, 2011)[16]

Tabel 1. Tingkat dan Respon Kecemasan

No	Tingkat Kecemasan	Respon Fisik	Respon Kognitif	Respon Emosional
1	Ringan	Ketegangan otot ringan, sadar akan lingkungan, rileks atau sedikit gelisah, penuh perhatian, rajin	Lapang persepsi luas, terlihat tenang, percaya diri, perasaan gagal sedikit, waspada dan memperhatikan banyak hal,	Perilaku otomatis, sedikit tidak sabar, aktivitas menyendiri, terstimulasi tenang

			mempertimbangkan informasi, tingkat pembelajaran optimal	
2	Sedang	Ketegangan otot sedang, tanda-tanda vital meningkat, pupil dilatasi, mulai berkeringat, sering mondar-mandir, memukulkan tangan, kewaspadaan dan ketegangan meningkat, suara berubah bergetar dan nada suara tinggi, sering berkemih, sakit kepala, pola tidur berubah, nyeri punggung	Lapang persepsi menurun, tidak perhatian secara selektif, focus terhadap stimulasi meningkat, rentang perhatian menurun, penyelesaian masalah menurun, pembelajaran terjadi dengan menfokuskan	Tidak nyaman, mudah tersinggung, kepercayaan diri goyah, tidak sabar, gembira
3	Berat	Ketegangan otot berat, hiperventilasi, kontak mata buruk, pengeluaran keringat meningkat, bicara cepat nada suara tinggi, tindakan tanpa tujuan dan sembarangan, rahang menegang,	Lapang persepsi terbatas, proses berfikir terpecah, sulit berfikir, sulit memecahkan masalah, tidak mampu mempertimbangakan informasi, hanya	Sangat cemas, agitasi, takut, bingung, merasa tidak adekuat, menarik diri, menyangkal ingin bebas

		gemetar	memperhatikan ancaman, prekupasi dengan fikiran sendiri egosentris	
4	Sangat Berat/Panik	*Flight, fight* (keinginan untuk pergi selamanya), ketegangan otot sangat besar, agitasi motorik kasar, pupil dilatasi, tanda-tanda vital meningkat kemudian menurun, susah tidur, hormone stress dan neurotransmitter menurun	Persepsi sangat sempit, pikiran tidak logis, terganggu, kepribadian kacau, tidak dapat menyelesaikan masalah, focus pada fikiran sendiri, tidak rasional, sulit memahami stimulus ekternal, halusinasi, ilusi mungkin terjadi	Merasa terbebani, merasa tidak mampu, tidak berdaya, lepas kendali, mengamuk, putus asa, marah, sangat takut, mengharapkan hasil yang buruk, kaget, takut lelah

e. Kecemasan Ibu Hamil di Masa Pandemi Covid-19

Infeksi coronavirus 2019-nCoV (COVID-19) adalah keadaan darurat kesehatan masyarakat yang menjadi perhatian dunia di mana virus corona telah diidentifikasi sebagai penyebab berjangkitnya penyakit pernapasan. Covid-19 pertama kali terdeteksi di Wuhan, Cina, dan telah menyebar dengan cepat ke negara lain di seluruh

dunia. Pada 12 Maret 2020, Organisasi Kesehatan dan Dunia (WHO) juga telah menetapkan bahwa Covid-19 ini merupakan suatu pandemi, dan untuk mengumumkan seputar pandemi Covid-19 WHO memiliki situs web resmi yang bisa diakses oleh semua negara. Covid-19 saat ini berkembang menjadi ancaman terhadap kesehatan global, dengan jumlah pasien yang terinfeksi dan kematian yang terus meningkat setiap harinya. Tanda dan gejala umum infeksi Covid-19 yaitu berupa gejala ringan, gejala sedang, gejala berat, bahkan ada yang tanpa gejala. Gejala klinis utama yang muncul adalah demam (suhu > 38^0C), batuk, dan kesulitan bernafas. Selang waktu yang berlangsung antara pajanan terhadap patogen hingga gejala-gejala pertama kali muncul rata-rata 5-6 hari dan masa terpanjang yaitu 14 hari. Covid-19 berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernafasan akut, gagal ginjal, bahkan kematian. Pandemi Covid-19 sekarang ini memberikan tantangan bagi ketahanan psikologis yang dapat menyebabkan peningkatan stress, baik kecemasan maupun depresi. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lebih dari 2.500.000 orang telah dipastikan terinfeksi Covid-19 secara global.[7] Pandemi coronavirus 2019 (COVID-19) yang tidak pasti saat ini membuat orang rentan terhadap kecemasan yang parah.[4] Kecemasan adalah perasaan khawatir, gugup, atau gelisah tentang sesuatu dengan hasil yang tidak pasti sehingga mempengaruhi atau menyebabkan depresi. Pandemi

Covid-19 telah membuat kecemasan di kalangan penduduk diantaranya wanita, pria, lansia, bahkan anak-anak yang semakin hari semakin meningkat, khususnya ibu hamil. Ketika krisis kesehatan masyarakat mengenai Covid-19 berkembang, penelitian tambahan mengenai tingkat kecemasan dan depresi sangat penting dilakukan untuk mengevaluasi kesulitan kesehatan mental khususnya pada wanita hamil dan pasca melahirkan dan memeriksa ketahanan dan faktor risiko yang terkait dengan hasil yang menguntungkan dengan psikopatologi persisten dan pengaruhnya terhadap kesehatan perinatal dan jangka panjang.[19] Wanita hamil,dengan perubahan mental dan fisik selama masa kehamilan, lebih mungkin untuk berisiko. Prevalensi gangguan kecemasan selama kehamilan, di negara maju dan berkembang, masing-masing adalah 10% dan 25%. Penelitian menunjukkan bahwa wanita dengan kecemasan kehamilan mungkin akan berisiko lebih besar mengalami depresi pascanatal (PND). Namun, karena adanya penyakit penyerta yang tinggi antara kecemasan dan gangguan depresi, temuan ini mungkin akan dibingungkan oleh hubungan antara depresi prenatal dan depresi pascanatal.[20]

Wanita hamil apalagi seorang primigravida (pertama kali hamil) hampir semuanya mengalami kekhawatiran, kecemasan, dan ketaktan baik selama hamil, saat menghadapi persalinan, maupun

setelah persalinan. Kecemasan yang mereka rasakan umumnya berkisar mulai dari khawatir tidak bisa menjaga kehamilan sehingga janin tidak bisa tumbuh sempurna, khawatir keguguran, takut sakit saat melahirkan, takut apabila nanti dijahiit, bahkan lebih ekstrem lagi mereka takut terjadi komplikasi pada saat persalinan sehingga dapat menimbulkan kematian. Kadang kekhawatiran yang tidak rasionalpun sering kali muncul dalam benak ibu hamil, apalagi pada ibu multigravida (pernah hamil sebelumnya) yang pernah merasakan trauma persalinan, yang biasanya mengalami kecemasan saat mendekati persalinan. Bagi sebagian wanita, proses melahirkan identic dengan peristiwa yang menakutkan, menyakitkan,dan lebih menegangkan dibanding peristiwa manapun dalam kehidupan. Dan tugas bidan/dokter untuk mengatasi dan membantu mengurangi kecemasan yang dirasakan klien.[21]

f. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan Ibu Hamil

Menurut Stuart & Sundeen, (1998) menyatakan bahwa ada beberapa teori yang telah dikembangkan untuk menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya kecemasan, diantaranya :

a. Faktor predisposisi

1) Teori psikoanalitik

Kecemasan merupakan konflik emosional yang disebabkan oleh dua elemen kepribadian yaitu id dan superego.

Id mewakili dorongan insting dan impuls primitive seseorang, sedangkan superego mencerminkan hati nurani seseorang yang dikendalikan oleh norma-norma budaya yang melekat pada seseorang. Ego atau aku, berfungsi untuk menjadi penengah tuntunan dari dua elemen yang bertentangan, dan fungsi cemas adalah mengingatkan ego bahwa ada bahaya.

2) Teori interpersonal

Cemas timbul disebabkan oleh perasaan takut terhadap tidak ada penerimaan dan penolakan interpersonal. Cemas juga berhubungan dengan perkembangan trauma, seperti perpisahan dan kehilangan, sehingga menimbulkan kelemahan spesifik. Orang dengan harga diri yang rendah terutama mudah mengalami perkembangan kecemasan yang berat.

3) Teori perilaku

Cemas merupakan produk frustrasi yaitu segala sesuatu yang mengganggu kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Seorang ahli perilaku lain menganggap bahwa kecemasan sebagai suatu dorongan untuk belajar berdasarkan keinginan dari dalam untuk menghidari dari kepedihan. Seorang ahli pembelajaran meyakini bahwa individu yang terbiasa dalam kehidupan dirinya dan memiliki

kekuatan yang berlebihan akan lebih sering menunjukkan kecemasan pada kehidupan yang selanjutnya.

b. Faktor Presipitasi

Kecemasan adalah keadaan yang tidak dapat dihindarkan pada kehidupan manusia dalam memelihara keseimbangan. Pengalaman kecemasan setiap orang berbeda pada beberapa situasi dan hubungan interpersonal. Ada 2 faktor yang mempengaruhi kecemasan :

1) Faktor eksternal

a) Ancaman integritas/sikap diri, meliputi ketidakberdayaan fisiologis atau gangguan terhadap kebutuhan dasar (penyakit, trauma fisik, pembedahan yang akan dilakukan).

b) Ancaman sistem diri meliputi, ancaman terhadap identitas diri, harga diri, dan hubungan interpersonal, kehilangan serta perubahan status/peran (Stuart & Sundeen, 1998).

2) Faktor Internal

Menurut Stuart & Sundeen (1998) kemampuan individu dalam merespon terhadap penyebab kecemasan ditentukan oleh beberapa faktor :

a) Potensi Stressor

Stressor psikososial adalah kejadian yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang sehingga orang itu terpaksa mengadakan adaptasi (Smeltzer & Bare, 2001).

b) Maturitas

Individu yang memiliki kematangan kepribadian akan lebih sulit mengalami gangguan akibat kecemasan, hal itu disebabkan karena individu yang sudah matang/dewasa mempunyai daya adaptasi yang lebih besar terhadap kecemasan (Hambly, 1995).

c) Pendidikan dan status ekonomi

Tingkat pendidikan dan status ekonomi yang rendah akan menyebabkan seseorang mudah mengalami kecemasan. Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap kemampuan berfikir, semakin tinggi tingkat pendidikan maka akan mudah berfikir secara rasional dan menangkap informasi baru termasuk dalam menguraikan masalah yang baru (Stuart & Sundeen, 1998).

d) Keadaan fisik

Seseorang yang mengalami gangguan fisik seperti cidera, operasi akan mudah mengalami kelelahan fisik sehingga lebih mudah mengalami kecemasan (Oswari, 1999).

e) Tipe Kepribadian

Orang yang memiliki kepribadian tipe A akan lebih mudah mengalami gangguan akibat kecemasan disbanding orang dengan kepribadian tipe B. Ciri-ciri orang dengan kepribadian tipe A adalah tidak sabar, kompetitif, ambisius, ingin serba sempurna, merasa diburu-buru waktu, mudah gelisah, tidak dapat tenang, mudah tersinggung, otot-otot mudah tegang. Sedangkan orang dengan tipe kepribadian B mempunyai ciri-ciri yang berlawanan dengan tipe kepribadian A, yaitu penyabar, tenang, teliti, dan rutinitas (Stuart & Sundeen, 1998).

f) Lingkungan dan situasi

Seseorang yang berada di lingkungan asing lebih mudah mengalami kecemasan dibanding dengan seseorang yang berada di lingkungan yang biasa ditempati (Hambly, 1995).

g) Usia

Seseorang dengan usia lebih muda akan lebih mudah mengalami gangguan akibat kecemasan disbanding seseorang yang lebih tua/berumur, tetapi ada juga yang berpendapat sebaliknya (Varcoralis, 2000).

h) Jenis kelamin

Gangguan panik adalah gangguan kecemasan yang ditandai oleh cemas yang spontan dan episodik. Ganguan ini lebih sering dialami wanita dari pada pria (Varcoralis, 2000).[22]

2. Karakteristik Kehamilan

a) Definisi Kehamilan

Kehamilan adalah kondisi berhentinya datang bulan atau haid pada seorang wanitausia produksi yang aktif secara seksual, karena bertumbuh kembangnya calon bayi yang tertanam didalam kandungan wanita tersebut. Haid atau menstruasi biasanya datang secara teratur setiap bulan. Kumpulan pembuluh darah yang biasanya lepas dari dinding kandungan akan menjadi bantalan nutrisi sebagai sumber makanan yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Haid biasanya akan berhenti selama masa kehamilan sampai beberapa minggu setelah melahirkan. Ibu yang menyusui secara eksklusif akan mendapatkan haidnya kembali setelah frekuensi menyusui berkurang.[23]

b) Perubahan Psikologis Ibu Hamil

Kehamilan merupakan episode dramatis terhadap kondisi biologis. Perubaham psikologis dan adaptasi dari seorang wanita, saat terjadinya gangguan, perubahanidentitas, dan peran bagi setiap orang ibu bapak, dan anggota keluarga. Perubahan kondisi fisik dan

emosional yang kompleks pada ibu hamil, memerlukan adapatsi terhadap penyesuaian pola hidup dengan proses kehamilan yangterjadi, mulai dari reaksi emosional ringan hingga ke tingkat gangguan jiwa yang berat.

Dukungan psikologis dan perhatian akan memberikan dampak terhadap pola kehidupan sosial (keharmonisan, penghargaan, pengorbanan, kasih saying, dan empati)pada wanita hamil. Pada dasarnya, setiap tahapan trimester mempunyai perubahan psikologis yang berbeda.

1. Trimester I

   Biasanya, masa paling berat bagi beban psikis ibu hamil terjadi di trimester pertama, yaitu ketika perubahan aktivitas hormonal ibu sedang besar-besarnya. Perubahan inilah yang dapat dengan mudah mempengaruhi stabilitas emosi ibu, selain menyebabkan keluhan muntah-muntah pada pagi hari (*morning sickness*) selama dua bulan pertama. Akibatnya, beban psikologis semakin bertambah, dan wajar apabila dimasa ini ibu rentan terhadap trauma. Selain itu, ibu hamil sering mengalami kecemasan berkaitan dengan penampilan fisiknya. Banyak ibu hamil yang khawatir bahwa kehamilan akan menurunkan daya tariknya sehingga membuat

suami melirik perempuan lain. Hal ini lah yang terkadang menambah beban trauma.

2. Trimester II

Setelah trimester pertama berakhir, biasanya beban kehamilan sudah dapat diantisipasi. Selain perubahan hormonal lebih stabil ibu akan mulai terbiasa dengan kondisi tubuhnya. Perubahan yang terjadi selama trimester II di antaranya: pertambahan berat badan yang semakin nyata, pegal-pegal, sakit punggung, lelah, kejang otot kaki, pinggang linu, kram pada kaki, dan kaki bengkak. Sementara janin akan lebih kuat dari sebelumnya. Namun demikian, ibu harus tetap berhati-hati mengingat diakhir trimester II janin akan mulai mampu untuk mendengar dan dapat bereaksi terhadap sentuhan dari luar. Janin juga dapat merasakan kondisi psikologis orang tuanya. Kondisi ibu yang selalu senang akan membuat pertumbuhan janin optimal.. Adapun bila tidak mungkin ada gangguan yang nantinya dapat berpengaruh pada kondisi psikologis anak setelah lahir.[24]

3. Trimester III

Semakin bertambah usia kehamilan menyebabkan timbulnya perasaan yang tidak nyaman dan ingin segera melahirkan. Pada masa ini ibu hamil disibukkan oleh

persiapan-persiapan kebutuhan bayi. selain itu, ibu akan disibukkan oleh pengontrolan kehamilan yang lebih ketat. Menjelang dua minggu kelahiran bayinya, perasaan ibu sudah tidak sabar ingin mellihat dan menyentuh bayinya. Trimester III ditandai dengan memuncaknya kegembiraan emosi karena kelahiran bayi. memasuki bulan ke-8 ibu hamil akan mengalami fase tidak semangat, depresi, ketika bayi mulai membesar sehingga ketidaknyamanan bertambah. Calon ibu menjadi sangat lelah dan harus menunggu lama karena proses persalinan. Reaksi calon ibu terhadap persalinan secara umum tergantung pada persiapan dan pemahaman ibu terhadap kehamilan ini. Pada periode ini, kecemasan-kecemasan menghadapi persalinan akan mncul dan mulai dirasakan. Bayangan-bayangan negativ mulai menghantui, seperti apakah bisa melahirkan normal, bagaimana cara mengejan yang baik dan benar, bagaimana jika terjadi sesuatu pada dirinya pada saat persalinan, bayinya lahir normal atau tidak. Sementara tiu sang suami hendaknya memberikan dukungan yang lebih kepada istrinya. Jika kehamilan ini merupakan kehamilan yang kedua, sang suami dapat melakukan pendekatan terhadap kakak-kakak agar tidak tergantung kepada ibu sepenuhnya. Dengan demikian, kekhawatiran ibu mengenai kondisi putra-

putrinya akan berkurang. Untuk mengatasi perubahan psikologis pada periode ini, berikan ibu rasa aman dan dukunglah ibu dalam melakukan berbagai kegiatan, misalnya dengan latihan senam bersama-sama, menemani saat kotrol kehamilan dan membantu ibu dalam memenuhi segala kebutuhannya. Dengan cara ini akan muncul rasa percara diri ibu sehingga ibu memiliki mental yang kuat untuk menghadapi persalinan. Selain dari suami, dukungan keluarga juga sangat berarti.[25]

Selain itu perubahan-perubahan psikologis pada trimester III diantaranya :

1) Trimester III merupakan periode penantian, tidak sabar, persiapan kelahiran dan kedudukan menjadi orang tua. Memusatkan perhatian, melindungi bayi dari bahaya luar maupun dalam. Persiapan kehadiran bayi sebagai contoh nama anak, dan pakaian bayi.
2) Mendatangi pertemuan-pertemuan yang menunjang peran menjadi orang tua, konseling kebidanan, membeli perlengkapan bayi. Terkadang muncul rasa takut atau khawatir tentang abnormal pada bayinya, proses persalinan, dan ketidaktahuan kapan persalinan.

3) Proses duka cita akan kehilangan perhatian dan keistimewaan pada saat hamil, terpisahnya bayi daru tubuhnya, kandungan menjadi kosong. Pertengahan trimester III hasrat seksual akan menurun daripada trimester II karena semakin besarnya abdomen menjadi penghalang, merasa canggung, jelek, tidak rapi, dan semua ini memerlukan lebih besar perhatian dari pasangan.[26]

c) Dampak Perubahan Psikologis Ibu Hamil

Gangguan kecemasan ibu yang tinggi akan menimbulkan kondisi psikis ibu hamil yang tidak sehat seperti depresi, stress, dan munculnya emosional yang berlebihan kondisi seperti ini akan berdampak yang kurang baik bagi pertumbuhan dan perkembangan janin. Oleh sebab itu, gangguan kecemasan harus diatasi dengan tindakan-tindakan psikis juga. Suatu studi yang dilakukan oleh pakar psikologi, menyimbulkan bahwa kecemasan ibu hamil yang berlanjut selama periode kehamilan dapat menyebabkan keguguran atau paling tidak janin lahir dengan berat badan kurang.[27]

Selain berdampak bagi janin, kecemasan juga berdampak bagi hamil. Ibu yang mengalami kecemasan atau stress, sinyalnya berjalan lewat aksis HPA (Hipotalamus, Pituitari, Adrenal) yang dapat menyebabkan lepasnya hormon stress antara lain Adreno Cortico

Tropin Hormone (ACTH), kortisol, katekolamin, beta endorphin, dan lain-lainnya (Astria, 2008).[16]

d) Kebutuhan Psikologis Ibu Hamil

a) Support Keluarga

Memberikan dukungan berbentuk perhatian, pengertian, kasih saying pada wanitadari ibu, terutama dari suami, anak, keluarga lainnya serta kerabat terdekatnya. Dukungan dari keluarga sangat penting untuk membantu ketenagan jiwa ibu hamil.

b) Support Tenaga Kesehatan

Memberikan pendidikan, pengetahuan dari awal kehamilan sampai akhir kehamilan yang berbentuk konseling, penyuluhan, dan pelayanan-pelayanan kesehatan lainnya.

c) Rasa Aman

Situasi atau keadaan dimana wanita hamil mendapatkan hak reproduksinya untuk kebulatan tekad, melengkapi informasi, dan aktif berpartisipasi.

d) Kenyamanan

Keadaan ibu hamil setelah bebas dari ketidaknyamanan pada kehamilan (mual, gampang lelah, dsb) atau menurunkan masalahnya (mual, muntah).

e) Persiapan Menjadi Orang Tua

Ibu maupun suami mendapatkan pendidikan yang penting selama kehamilan, meliputi: bagaimana menghadapi ketidaknyamanan, persiapan ibu untuk menyusui, dan perawatan bayi. Bagi ibu yang pertama kali melahirkan itu semua bisa didapatkan dari konseling, atau mencari tahu dari orang-orang yang sudah berpengalaman dalam mengurus anak.

f) Persiapan Sibling

Persiapan dimana wanita telah mempunyai anak pertama atau untuk menghadapi kehadiran adeknya, seperti anak menemani ibu saat konsultasi dan mengunjungi saat perawatan akhir kehamilan untuk proses persalinan, dan apabila tidak dapat beradaptasi dengan baik dapat terjadikemunduran perilaku (mengisap jari, ngompol, nafsu makan berkurang, dan rewel) serta intervensi yang dapat dilakukan adalah memberikan perhatian dan perlindungan tinggi dan ikut dilibatkan dalam persiapan menghadapi kehamilan dan persalinan.[26]

e) Karakteristik Ibu Hamil yang Mengalami Kecemasan di masa pandemi Covid-19

a) Usia Ibu

Usia hamil dan usia melahirkan idealnya adalah pada masa subur dengan rentang umur 20-35 tahun, karena dalam periode ini

resiko seorang perempuan terhadap komplikasi medis baik selama kehamilan dan juga persalinan lebih rendah. Pada usia dibawah 20 tahun atau diatas 35 tahun merupakan usia yang sangat berisiko yaitu morbiditas dan mortalitas tinggi, dan ibu hamil dalam usia rentang ini akan sering mengalami kesulitan bahkan komplikasi medis (Padila, 2014).

b) Graviditas

Graviditas merupakan frekuensi kehamilan yang pernah ibu alami. Bagi primigravida (hamil pertama), apabila sudah memasuki trimester III kecemasan, perasaan gelisah, dantakut akan muncul kembali karena bayangan-bayangan persalinan. Sedangkan ibu multigravida (pernah hamil sebelumnya) kecemasan muncul disebabkan karena pengalaman masa lalu yang pernah dialaminya.

c) Tingkat Pendidikan

Tingginya tingkat pendidikan responden berpengaruh terhadap kemauan dan kemampuan ibu dalam mencari informasi mengenai masalah kesehatan yang mungkin dialami.

Ibu yang berpendidikan tinggi memiliki kemudahan untuk mengakses informasi dari berbagai sumber yang ada sehingga ibu bisa melakukan persiapan menghadapi kondisi kehamilan serta persalinan. Semakin tinggi pendidikan ibu maka akan semakin

kecil kemungkinan terjadinya kecemasan dan semakin rendah pendidikan ibu maka akan semakin besar terjadinya kecemasan. Hal ini juga akan berdampak baik atau buruk kepada ibu.[28]

d) Status Pekerjaan

Pekerjaan adalah kesibukan yang dilakukan seseorang terutama untuk menunjang kehidupan diri dan keluarganya dan menghasilka uang (Narbuko, 2002). Pekerjaan ibu tidak hanya menunjukan tingkat sosial ekonomi, tetapi juga menunjukkan ada tidaknya interaksi ibu hamil dengan masyarakat luas, ibu yang bekerja akan memiliki pengetahuan yang lebih tinggi dan akan lebih cepat menerima informasi daripada ibu yang tidak bekerja. Ibu yang memiliki pekerjaan akan memperoleh penghasilan. Peningkatan penghasilan akan meningkatkan pemeliharaan dan pelayanan kesehatan yang terjamin. Ibu dapat mengetahui semua informasi kesehatan dengan mudah mengenai dirinya dan bayi yang ada dalam kandungannya, sehingga ibu dapat menjalani kehamilan dengan aman dan menyenangkan, serta dapat mencegah timbulnya kecemasan.

Menurut Handayani (2015), Adapun karakteristik ibu hamil yang mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi persalinan antara lain:

1) Umur

Umur yang aman bagi wanita untuk hamil dan persalinan adalah rentang umur 20-35 tahun, dimana pada usia rentang ini kemampuan reproduksi masih bekerja dengan sangat baik dan terjadinya komplikasi akan lebih rendah. Sedangkan usia dibawah 20 tahun dan diatas 35 tahun akan lebih berisiko untuk hamil dan melahirkan karena pada usia ini morbiditas dan mortalitas akan sangat tinggi, selain itu komplikasi yang terjadi akan sangat berat.

2) Paritas

Menurut Fitelson, et al (2010) paritas sebagai faktor resiko yang berkontribusi terhadap terjadinya depresi postpartum merupakan faktor demografi yang setara dengan usia ibu, pendidikan, pekerjaan, serta budaya dan norma yang berlaku. Depresi bisa terjadi disebabkan karena kecemasan yang berlebihan yang tidak bisa diatasi. Pengaruh paritas diteliti oleh Irawati dan Yuliani (2013) dan didapatkan hasil bahwa jumlah anak memiliki pengaruh terhadap *postpartum blues*. Hasil penelitian Soep (2009) dimana didapatkan proporsi kecemasan ibu yang memiliki satu anak lebih besar dibandingkan yang memiliki dua anak atau lebih. Ibu yang baru pertama kali hamil dan melahirkan akan cenderung

mengalami kecemasan yang berlebihan bahkan menjadi depresi.

3) Tingkat pendidikan

Semakin tinggi pendidikan seseorang, maka pengetahuannya semakin berkualitas, dan intelektuanya akan semakin matang. Seseorang dengan pendidikan tinggi akan lebih cenderung untuk memperhatikan kesehatan diri dan keluarganya. Seseorang yang memiliki pendidikan tinggi akan terus mencari informasi mengenai bagaimana menhadapi kecemasan di masa kehamilannya, dan akan mencari pengobatan ke pelayanan kesehatan. Sebaliknya ibu yang memiliki pendidikan rendah, akan mengalami stress, dimana stress dan kecemasan itu disebabkan salah satunya karena kurangnya informasi yang didapatkan orang tersebut.

4) Pekerjaan

Pekerjaan adalah kesibukan yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan hidup dan keluarga dan menghasilkan suatu penghasilan berupa uang (Narbuko, 2002). Pekerjaan ibu hamil tidak hanya menunjukan tingkat sosial ekonomi, melainkan juga menunjukkan ada tidaknya interksi ibu hamil dalam masyarakat luas, ibu yang bekerja akan memiliki pengetahuan yang lebih tinggi sehingga lebih mudah dan cepat

menerima informasi dibanding dengan ibu yang tidak bekerja. Ibu yang memiliki pekerjaan akan memperoleh penghasilan.

5) Status kesehatan

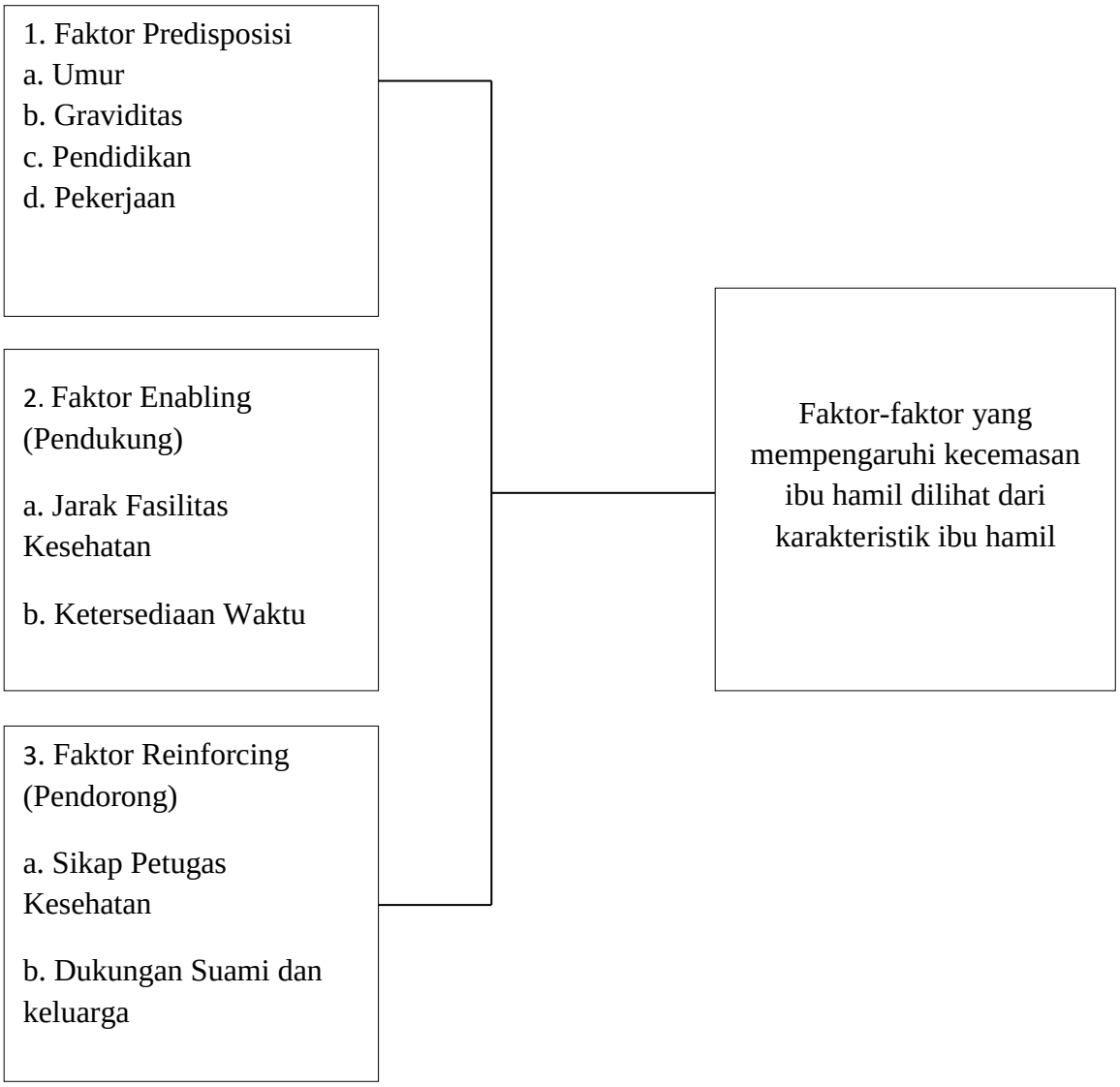
Status kesehatan dapat diketahui dengan memeriksakan kehamilan secara rutin ke pelayanan kesehatan. Tujuannya untuk memantau kesehatan dan kemajuan kehamilan, meningkatkan serta mempertahankan kesehatan fisik dan mental ibu hamil, serta mengetahui secara dini ada atau tidaknya ketidaknormalan dan ditemukannya komplikasi yang mungkin terjadi selama kehamilan. Ibu hamil yang mengalami gangguan kesehatan selama kehamilan akan berisiko mengalami kecemasan. Begitupun juga dengan ibu hamil yang memiliki janin dengan risiko tinggi kelainan bawaan akan mengalami kecemasan tinggi, sedangkan ibu hamil dengan komplikasi kehamilan cenderung memiliki dua kali ketakutan terhadap kelemahan bayi mereka atau menjadi depresi.[29]

f) Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan dari karakteristik ibu hamil

Menurut Teori Lawrence Green ada tiga faktor yang mempengaruhi kecemasan dilihat dari karakteristik ibu hamil yaitu: faktor yang mempermudah (predisposing factor) yang mencakup

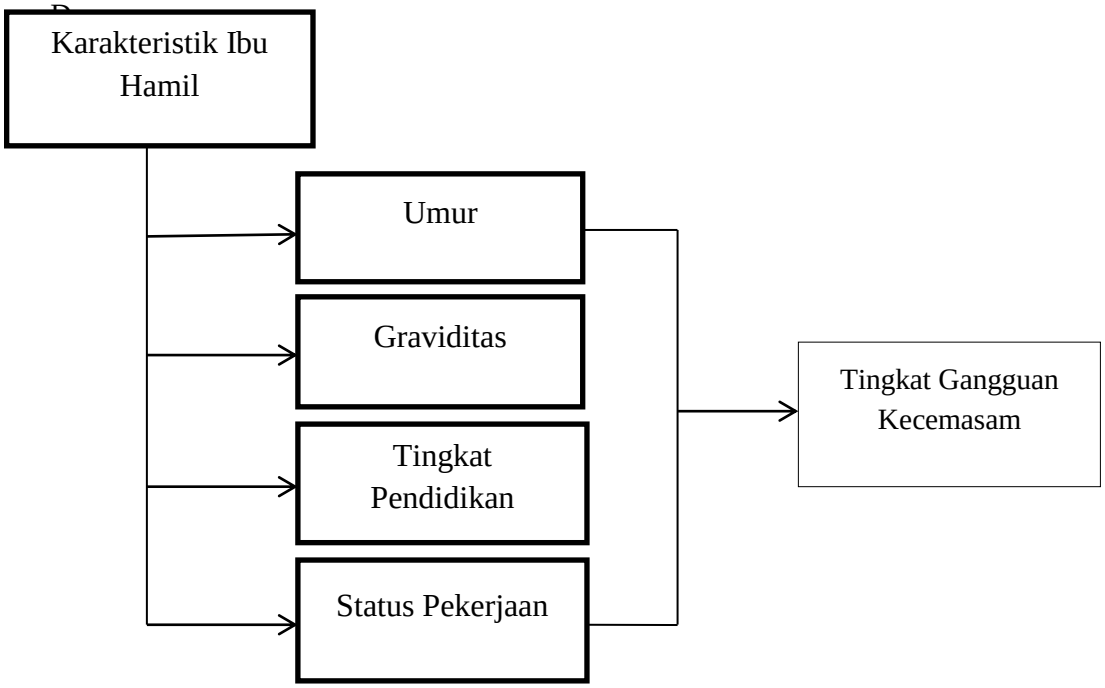
umur, graviditas, pendidikan, pekerjaan, dan unsur lain yang terdapat dalam diri individu maupun masyarakat. Faktor pendukung (enabling factor) yaitu jarak fasilitas kesehatan, ketersediaan waktu dan faktor pendorong (reinforcing faktor) yaitu faktor yang memperkuat perubahan perilaku seseorang dikarenakan dorongan dari orang lain seperti sikap petugas kesehatan, dukungan suami, dan keluarga.[30]

B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori
(Sumber : (*Teori Lawrence Green*)[30]

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

Keterangan :

: Variabel Independen

: Variabel Dependen

E. Hipotesis dan Pertanyaan Penelitian

1) Hipotesis penelitian ini adalah:

Ada hubungan karakteristik ibu hamil dengan tingkat kecemasan dimasa pandemi Covid-19 di Puskesmas Sleman.