

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tealaah Pustaka

1. Kecemasan pada Kehamilan

a. Pengertian Kecemasan pada Kehamilan

Kecemasan merupakan suasana hati (perasaan) yang ditandai dengan ketegangan fisik dan kekhawatiran akan masa depan.²² Kecemasan bisa berupa perasaan gelisah, khawatir, dan resah. Istilah kecemasan juga dapat dirumuskan sebagai perasaan²³ yang kurang menyenangkan atau suasana hati yang berorientasi pada masa yang akan datang, yang ditandai oleh adanya kekhawatiran tentang sesuatu yang akan datang.²⁴ Kecemasan ditandai oleh kecenderungan untuk lari dari kenyataan dan perasaan tidak berdaya.²⁵ Kecemasan adalah suatu reaksi emosional terhadap penilaian seseorang yang dipengaruhi oleh alam bawah sadar dan tidak diketahui secara pasti penyebabnya.²⁶

Seorang wanita hamil akan merasakan hal yang baru dan akan berubah fisik serta psikisnya sehingga timbul berbagai masalah psikologis.²⁷ Salah satu aspek psikologis yang berpengaruh pada kehamilan adalah kecemasan.²⁸ Kecemasan pada kehamilan adalah perasaan yang tidak menentu selama

kehamilan akibat dari pengalaman negatif dari hidup seorang Wanita.

b. Perubahan Psikologis Kehamilan

Perubahan psikologis yang dialami ibu hamil melalui tiga tahap yaitu:²⁹

1) Tahap Trimester I

Ada dua respon saat wanita mengalami perubahan disaat awal kehamilan, ada yang negatif dan juga ada yang positif. Kedua reaksi ini akan mempengaruhi perilaku seseorang Wanita dalam beradaptasi dengan kehamilannya. Karena tubuh dan emosi seluruhnya berhubungan, perubahan fisik dapat mempengaruhi emosi. Beberapa saat setelah konsepsi, progesteron dan estrogen dalam tubuh mulai meningkat dan akan terjadi keletihan, kelemahan, dan perasaan mual. Biasanya ibu merasa tidak sehat dan ada beberapa yang mengalami tidak nyaman.³⁰

2) Tahap Trimester II

Di pertengahan kehamilan ini sering dikatakan dengan periode pancaran Kesehatan, dimana ibu merasa terbebas dari ketidnyamanan di awal kehamilannya.³⁰ Emosi ibu mulai turun dan dapat menikmati kehamilannya dengan memfokuskan kesehatan diri dan janinnya.

3) Tahap Trimester III

Kehamilan ibu semakin membesar dan kadang ibu merasa khawatir jika bayinya akan lahir sewaktu – waktu.³⁰ Hal ini menyebabkan kewaspadaan ibu semakin meningkat dan merasa khawatir bahkan takut jika bayinya lahir tidak normal. Gerakan bayi dan membesarnya perut merupakan dua hal yang mengingatk. Beberapa ibu juga bersikap melindungi bayinya dan akan menghindari orang atau benda yang dianggap membahayakan. Ibu mulai merasa takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang akan timbul pada saat melahirkan. Rasa kurang nyaman akibat kehamilan timbul kembali pada trimester ketiga. Beberapa ibu juga ada yang merasa dirinya aneh dan jelek.³¹ Di samping itu, ibu mulai merasa sedih karena akan berpisah dari bayinya, dan juga merasa kehilangan perhatian yang dirasakan selama dia hamil. Pada trimester inilah ibu memerlukan ketenangan dukungan dari suami, dan orang-orang disekitarnya.

Trimester ketiga biasa disebut masa penantian dan waspada sebab pada saat itu ibu merasa tidak sabar menunggu kelahiran bayinya.³¹ Waktu yang tepat untuk mempersiapkan kelahiran dan peran sebagai calon orang tua untuk perhatian pada kehadiran bayinya. Pada masa ini merupakan saat persiapan aktif untuk kelahiran. Kehamilan bagi keluarga, khususnya seorang wanita, merupakan peristiwa yang sangat penting, Meskipun

demikian, kehamilan juga merupakan saat-saat krisis bagi ibu, yaitu terjadi perubahan identitas dan peran sebagai ibu.³²

c. Aspek Yang Mempengaruhi Kondisi Psikologis Ibu Hamil

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah:³³

1) Usia

Kematangan psikologis seseorang dipengaruhi oleh usia, semakin bertambah usia semakin baik emosi seseorang serta kemampuan dalam menghadapi berbagai persoalan.

2) Pendidikan

Pendidikan atau pengalaman seseorang akan dapat berpengaruh terhadap pola pikir dalam menghadapi kecemasan.

3) Ekonomi

Tingkat ekonomi berpengaruh terhadap kondisi fisik dan psikologi ibu hamil. Biasanya jika kondisi ekonomi baik, maka ibu hamil akan mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikologis secara baik pula dan sebaliknya dengan kondisi ekonomi buruk maka ibu hamil kurang mendapat kesejahteraan fisik dan psikologis secara baik. Pekerjaan ibu hamil tidak terlalu berat dan tidak terlalu banyak tenaga, dimana ibu bisa menjalaninya selama kehamilan, pekerjaan bisa membawa dampak positif. Ibu akan focus kepekerjaanya dan kecemasan ibu dapat teralihkan. Ditempat kerja ibu bisa bertukar pikiran tentang kehamilan dari teman kerjanya dan pekerjaan ibu dapat menambah pendapatan keluarga.

4) Pekerjaan

Pekerjaan merupakan kegiatan sehari-hari yang dilakukan seseorang dalam kehidupannya. Pengalaman dan pendidikan seseorang sejak kecil akan mempengaruhi sikap dan penampilan seseorang. Kesesuaian antara pekerjaan dalam diri seseorang memberikan kesan dan pengetahuan.

d. Tingkat Kecemasan ³³

1) Kecemasan Ringan

Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada. Kecemasan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas. Cemas ringan dapat ditunjukkan dengan:

- a) Timbul perasaan berdebar debar, banyak bicara dan bertanya dapat mengenal tempat, orang dan waktu.
- b) Tekanan darah, nadi dan pernafasan normal.
- c) Pupil mata normal.
- d) Perasaan masih relatif terasa aman dan tetap tenang.
- e) Penampilan masih tetap tenang dan suara tidak tinggi.

2) Kecemasan Sedang

Memungkinkan seseorang untuk memusatkan perhatian pada hal yang penting dan mengesampingkan hal yang lain sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif namun

dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Cemas sedang dapat ditunjukkan dengan :

- a) Mulut kering, anoreksia, badan bergetar, ekspresi wajah ketakutan, tidak mampu rileks, meremas-remas tangan, posisi badan sering berubah, banyak bicara dengan volume keras.
- b) Tanda-tanda vital seperti tekanan darah, nadi, pernafasan mulai meningkat.

3) Cemas Berat

Ketika mengalami kecemasan berat seseorang cenderung untuk memusatkan pada suatu yang terinci, spesifik dan tidak dapat berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada area lain. Cemas berat dapat ditunjukkan dengan :

- a) Nafas pendek, rasa tercekik, pusing, sakit kepala, rasa tertekan, rasa nyeri dada, mual dan muntah, kondisi motorik berkurang, menyalahkan orang lain, cepat tersinggung, volume suara keras serta sulit dimengerti, perilaku diluar kesadaran.
- b) Tanda vital meningkat, berkeringat banyak, diare, peningkatan frekuensi buang air, tidak mau melihat lingkungan, wajah tampak tegang.

Proses persalinan merupakan peristiwa yang melelahkan sekaligus beresiko. Tidak mengherankan, calon ibu hamil trimester III diselimuti perasaan takut, panik, dan gugup. Ibu menanti kehadiran bayinya sebagai bagian dari dirinya. Terdapat perasaan tidak menyenangkan ketika bayinya tidak lahir tepat pada waktunya. Ibu takut terhadap hidupnya dan bayinya dan tidak tahu kapan akan melahirkan. Ibu merasa takut akan rasa sakit dan bahaya yang akan timbul pada saat melahirkan.¹⁸ Kecemasan menjelang persalinan tak kalah hebatnya ibu harus menghadapi rasa sakit saat bersalin, gangguan saat melahirkan dan aneka kekhawatiran lainnya. Sikap tenang sangat membantu kelancaran persalinan. Persiapan-persiapan menghadapi persalinan yaitu:

1) Memilih tempat bersalin yang memadai

Pemilihan tempat bersalin yang baik menyangkut fasilitas penunjang, seperti perlengkapan alat laboratorium, dokter yang terpercaya, serta kamar perawatan yang nyaman. Perhatikan juga jarak tempuh dari rumah menuju tempat bersalin.

2) Pendampingan oleh pasangan

Keberadaan orang terdekat sangat penting. Suami, orangtua, saudara kandung dan sebagainya bisa memberi dorongan supaya ibu lebih tenang menjelang persalinan. Dengan begitu beban mental bisa sedikit berkurang.

3) Hindari kisah buruk

Mintalah orang-orang dirumah atau teman anda untuk tidak menceritakan kisah persalinan yang buruk. Cerita-cerita yang bernada membandingkan proses persalinan juga kurang bijak karena hanya akan membuat ibu cemas.

e. Dampak Kecemasan Ibu Hamil pada Proses Persalinan

Dampak kecemasan yang dialami ibu saat persalinan ibu akan merasakan nyeri atau rasa sakit yang berlebihan. Rasa takut akan menghalangi proses persalinan karena ketika tubuh manusia mendapatkan sinyal rasa takut, tubuh akan mengaktifkan pusat siaga dan pertahanan. Akibatnya rahim hanya mendapatkan sedikit aliran darah sehingga menghalangi proses persalinan dan mengakibatkan rasa nyeri serta menyebabkan waktu melahirkan menjadi lebih Panjang.¹⁸

Ibu akan menjadi lebih lelah, kehilangan kekuatan, pembukaan menjadi lebih lama. Perasaan takut selama proses persalinan dapat mempengaruhi his dan kelancaran pembukaan, sehingga dapat mengganggu proses persalinan.¹⁶

f. Alat ukur kecemasan

Kecemasan dapat diukur dengan menggunakan alat ukur yang di sebut HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Skala ini adalah pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya *symptom* pada individu yang mengalami kecemasan. Menurut skala

HARS ada 14 *symptom* yang nampak pada individu yang mengalami kecemasan. Setiap item yang di observasi diberi 5 tingkatan skor antara 0 sampai dengan.³⁴

Skala HARS pertama kali diperkenalkan oleh Max Hamilton tahun 1959 dan sekarang telah menjadi standar dalam pengukuran kecemasan terutama pada penelitian *trial clinic*. Skala HARS telah dibuktikan memiliki validitas dan reliabilitas cukup tinggi untuk melakukan pengukuran kecemasan pada penelitian *trial clinic* yaitu 0,93 dan 0,97. Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, para peneliti tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas karena instrument ini sudah baku.³⁴

Kuisisioner skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) penilain kecemasan terdiri dari 14 item, meliputi:

- 1) Perasaan cemas firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung.
- 2) Ketegangan merasa tegang, gelisah, gemetar, mudah terganggu dan lesu.
- 3) Ketakutan : takut terhadap gelap, terhadap orang asing, bila tinggal sendiri dan pada binatang besar.
- 4) Gangguan tidur : sukar memulai tidur, terbangun pada malam hari, tidur tidak pulas dan mimpi buruk.
- 5) Gangguan kecerdasan : penurunan daya ingat, mudah lupa dan sulit konsentrasi.

- 6) Perasaan depresi : hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hobi, sedih, perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari.
- 7) Gejala somatik : nyeri pada otot dan kaku, gertakan gigi, suara tidak stabil dan kedutan otot.
- 8) Gejala sensorik : perasaan ditusuk- tusuk, penglihatan kabur, muka merah dan pucat serta merasa lemah.
- 9) Gejala kardiovaskuler : takikardi, nyeri di dada, denyut nadi mengeras dan detak jantung hilang sekejap.
- 10) Gejala pernapasan : rasa tertekan di dada, perasaan tercekik, sering menarik napas panjang dan merasa napas pendek.
- 11) Gejala gastrointestinal : sulit menelan, obstipasi, berat badan menurun, mual dan muntah, nyeri lambung sebelum dan sesudah makan, perasaan panas di perut.
- 12) Gejala urogenital : sering kencing, tidak dapat menahan kencing, amenorea, ereksilemah atau impotensi.
- 13) Gejala *autonomy* : mulut kering, mudah berkeringat, muka merah, bulu roma berdiri, pusing atau sakit kepala.
- 14) Perilaku atau sikap : gelisah, jati- jari gemetar, mengkerutkan dahi atau kening, muka tegang, tonus otot meningkat dan napas pendek dan cepat.

Cara penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan katagori :

0= Tidak ada (tidak ada gejala sama sekali)

1= Ringan (satu dari gejala yang ada)

2= Sedang (separuh dari gejala yang ada)

3= Berat (lebih dari setengah gejala yang ada)

Penentuan tingkat kecemasan menurut dengan cara menjumlah nilai skor dan item 1- 14 dengan hasil:³⁴

Skor kurang dari 14 = tidak ada kecemasan

Skor 14- 20 = kecemasan ringan

Skor 21-27 = kecemasan sedang

Skor 28-41 = kecemasan berat.

2. Dukungan Suami

a. Pengertian

Dukungan merupakan penyemangat ibu dalam menjalani hari-hari selama kehamilan. Dukungan suami dapat berupa simpati yang merupakan bukti kasih sayang, perhatian dan keinginan untuk mendengarkan keluh kesah istri.²⁴ Kebutuhan, kemampuan dan sumber dukungan mengalami perubahan sepanjang kehidupan seseorang. Keluarga merupakan lingkungan pertama yang dikenal oleh individu dalam proses sosialisasinya. Dukungan suami merupakan bantuan yang dapat diberikan kepada keluarga berupa informasi dan nasehat, yang mana membuat penerima dukungan akan merasa disayang dan dihargai.⁹

Dukungan suami adalah sumber daya sosial dalam menghadapi suatu peristiwa yang menekan dan perilaku menolong yang diberikan pada individu yang membutuhkan dukungan. Dukungan suami merupakan unsur terpenting dalam membantu individu dalam menyelesaikan masalah, apabila ada dukungan, rasa percaya diri akan bertambah dan motivasi untuk menghadapi masalah yang terjadi akan meningkat.¹⁸

Dukungan suami menjadikan suami mampu berfungsi dengan berbagai kepandaian sehingga akan meningkatkan kesehatan dan adaptasi mereka dalam kehidupan. Dukungan dibagi menjadi dua, dukungan eksternal dan internal. Dukungan keluarga eksternal antara lain sahabat, pekerjaan, tetangga, sekolah, keluarga besar, kelompok sosial, kelompok rekreasi, tempat ibadah dan praktisi kesehatan. Dukungan keluarga dari internal antara lain dukungan dari suami, dari saudara kandung atau dukungan dari anak.¹⁸

b. Bentuk Dukungan Suami

Bentuk- bentuk dukungan suami dapat di uraikan sebagai berikut:¹¹

1) Dukungan Emosional

Bentuk dukungan emosional yang dimaksud adalah rasa empati, cinta dan kepercayaan dari orang lain terutama suami

sebagai motivasi. Suami berfungsi sebagai salah satu tempat berteduh dan beristirahat, yang berpengaruh terhadap ketenangan emosional, mencakup pemberian empati, dengan mendengarkan keluhan, menunjukkan kasih sayang, kepercayaan dan perhatian.

2) Dukungan Informasi

Bantuan informasi dengan membantu individu untuk menemukan alternative yang tepat bagi penyelesaian masalah. Dukungan informasi dapat berupa saran, nasehat dan petunjuk dari orang lain, sehingga individu dapat mengatasi dan memecahkan masalah. Disamping itu dukungan informasi tentang kehamilan. Suami dapat memberikan bahan bacaan seperti buku, majalh/ tabloid tentang kehamilan.

3) Dukungan instrumental

Dukungan instrumental di tunjukkan pada ketersediaan sarana untuk memudahkan perilaku menolong orang menghadapi masalah berbentuk materi berupa pemberian kesempatan dan peluang waktu. Dukungan instrumental dapat berupa dukungan materi seperti pelayanan, barang- barang dan finansial.³⁵

4) Dukungan Penilaian

Dukungan penilaian dapat berupa pemberian penghargaan atas usaha yang dilakukan, memberikan umpan balik mengenai hasil atau prestasi yang dicapai serta memperkuat dan meninggikan perasaan harga diri dan kepercayaan akan

kemampuan individu. Individu menilai perilaku mendukung dari sumber, sehingga individu merasakan kepuasan, merasa diperhatikan, merasa dihormati, merasa memiliki kasih sayang, dan merasa dipercaya.

Persiapan pendamping persalinan juga perlu difikirkan menjelang persalinan. Kehadiran seorang suami dapat meningkatkan kesiapan psikologis atau mental, mengurangi kecemasan, meningkatkan rasa percaya diri dan memberikan rasa aman dan nyaman saat bersalin. Dukungan yang diperoleh ibu hamil dari suami akan memotivasi ibu untuk mengakses informasi dan mendapatkan pelayanan antenatal care termasuk diantaranya kelas ibu hamil.³⁶

Dukungan suami dalam menghadapi kehamilan maupun persalinan sangat berarti, dimana suami dapat menumbuhkan rasa percaya diri pada istri, sehingga mentalnya cukup kuat dalam menghadapi proses persalinan. Membantu istri dalam menyiapkan semua kebutuhan bayi, memperhatikan secara detail kebutuhan istri dan menumbuhkan rasa percaya diri serta rasa aman. Selain itu suami dapat bekerja sama dengan anggota keluarga dan teman terdekat memberikan dukungan yang positif dengan demikian dukungan suami memiliki peranan penting dalam meningkatkan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Suami yang tidak mendukung yaitu suami yang tidak mengingatkan untuk minum

obat, tidak mengantar untuk periksa kehamilan, memperhatikan kebutuhan ibu hamil dan memberikan rasa nyaman.¹⁴

c. Faktor- faktor yang mempengaruhi dukungan suami

Beberapa faktor yang mempengaruhi dukungan suami antara lain:³⁵

1) Pengetahuan tentang kehamilan

Dengan banyak membaca buku dan tulisan mengenai kehamilan, hal- hal yang tidak jelas dan membingungkan dapat teratasi dan semakin mudah bagi suami untuk turut merasakan yang dialami istri. Pengetahuan ini juga akan membuat proses kehamilan menjadi lebih menarik bagi suami. Rendahnya partisipasi suami dalam kehamilan ibu dikarenakan kurang mendapat informasi yang berkaitan dengan masalah kehamilan.

2) Pengalaman

Pengalaman seorang suami dari orang lain menghadapi kehamilan dan persalinan akan berpengaruh positif terhadap dukungan yang diberikan kepada istrinya. Seorang suami dari ibu belum dapat secara langsung berperan sebagai ayah yang ideal, karena kehamilan ini merupakan sesuatu yang baru yang belum pernah dihadapi.

3) Status pernikahan

Psikologis ibu sangat dipengaruhi oleh status

pernikahan yang sah atau tidak.

4) Status sosial

Suami yang mempunyai status sosial ekonomi yang baik biasanya mampu berperan lebih baik dalam memberikan dukungan pada istrinya.

5) Budaya

Diberbagai wilayah di Indonesia terutama di dalam masyarakat yang masih tradisional (*Patrilineal*), menganggap istri adalah *konco wingking*, yang artinya bahwa kaum wanita tidak sedrajat dengan kaum pria, dan wanita hanyalah bertugas untuk melayani kebutuhan dan keinginan suami saja. Anggapan seperti ini mempengaruhi perlakuan suami terhadap kesehatan reproduksi istri.

6) Pendapatan

Masyarakat pada umumnya 75%-100% penghasilannya dipergunakan untuk membiayai keperluan hidupnya. Sehingga pada akhirnya ibu hamil tidak mempunyai kemampuan untuk membayar. Secara konkrit dapat dikemukakan bahwa pemberdayaan suami perlu dikaitkan dengan pemberdayaan ekonomi keluarga sehingga kepala keluarga tidak mempunyai alasan untuk tidak mempertahankan kesehatan istrinya.

7) Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan akan mempengaruhi wawasan dan pengetahuan suami sebagai kepala rumah tangga. Semakin rendah pengetahuan suami maka akses terhadap informasi kesehatan istrinya akan berkurang sehingga suami akan kesulitan untuk mengambil keputusan secara efektif.

d. Manfaat Dukungan Suami

Manfaat dukungan suami yaitu:¹⁸

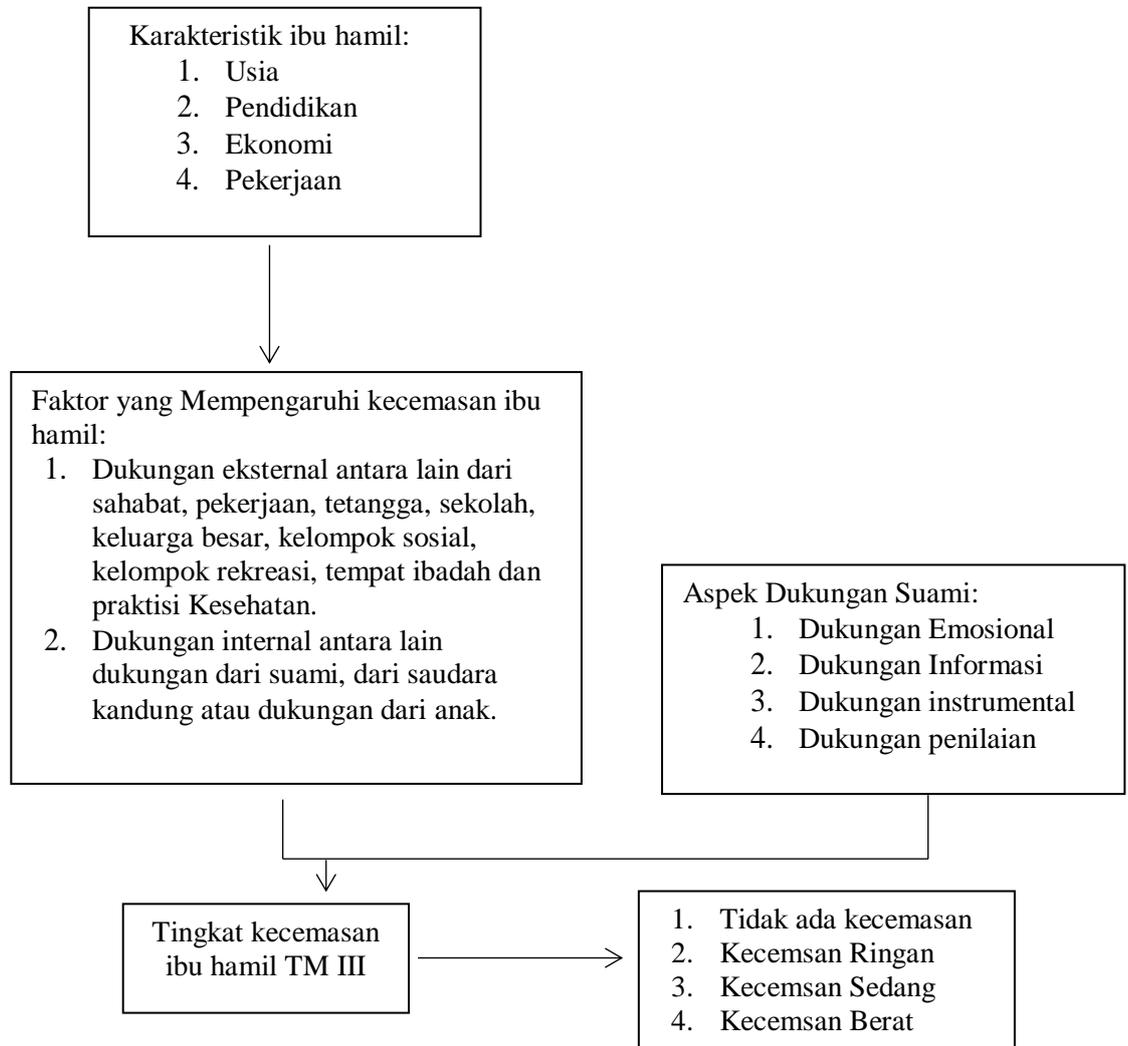
- 1) Meningkatkan kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri serta mengurangi stress dan kecemasan selama hamil.
- 2) Meningkatkan dan memelihara kesehatan fisik selama kehamilan.

Terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan menjelang persalinan di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2012. Dukungan suami kepada ibu baik, sebanyak 6,6% sehingga dapat disimpulkan semakin tinggi dukungan dari suami yang didapatkan oleh ibu, maka akan dapat mengurangi tingkat kecemasan pada ibu, sebaliknya jika dukungan kurang akan dapat menimbulkan kecemasan pada ibu. Terbukti dari dukungan suami baik ibu yang baik, kecemasan hanya berada pada tingkat sedang.⁷

B. Uji Validitas dan Reabilitas

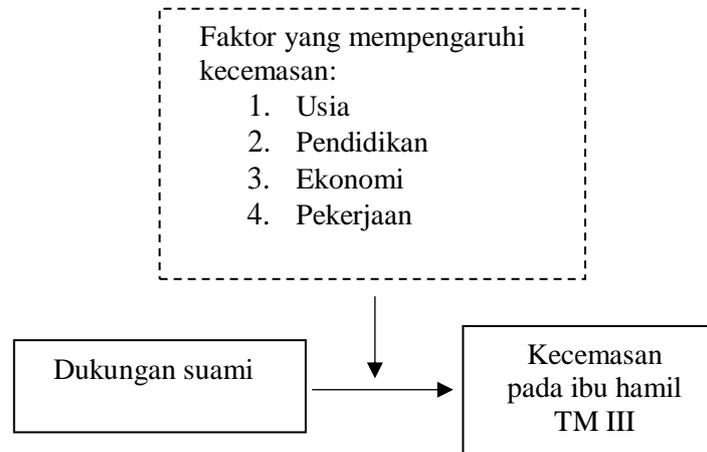
Instrumen pengumpulan data menggunakan keusioner yang digunakan pada penelitian Sari yang berjudul “Hubungan Dukungan Suami dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Mlati II Sleman 2018”. Instrument ini telah dilakukan uji validitas dan reabilitas dengan hasil valid dan reliable.

C. Kerangka Teori



Gambar1. Kerangka Teori dukungan suami dan kecemasan ibu hamil trimester III.³⁷

D. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian

E. Hipotesis

Adanya dukungan suami berhubungan dengan rendahnya kecemasan pada ibu hamil trimester tiga.