

KECEMASAN IBU PRIMIPARA DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI PUSKESMAS KREMBANGAN SELATAN SURABAYA

Baiq Dewi Harnani R

(Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Surabaya) Suriana

(Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Surabaya) Intim Cahyono

(Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Surabaya) E-mail: baiqdewi@poltekkesdepkes-sby.ac.id

ABSTRAK

Hamil dan persalinan merupakan suatu pengalaman yang paling indah untuk setiap wanita yang sudah menikah, namun kondisi ini akan berubah saat ibu akan menghadapi persalinan terutama pada ibu hamil anak pertama dan akan terjadi perubahan psikologis pada ibu yang muncul saat persalinan berupa rasa takut maupun rasa cemas karena ibu belum memiliki pengalaman melahirkan sebelumnya. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi kecemasan ibu primipara dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Krembangan Selatan Surabaya. Metode penelitian menggunakan metode deskriptif, pengambilan sampel dengan cara *total sampling*. Hasil penelitian adalah sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan yaitu 10 responden (66,67%) dari 15 responden. Hasil penelitian adalah kecemasan ibu primipara dalam menghadapi persalinan di puskesmas krembangan selatan Surabaya mengalami kecemasan ringan yaitu 10 responden (66,67%). Kesimpulan : kecemasan ibu primipara dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Krembangan Selatan Surabaya sebagian besar masuk dalam kategori kecemasan ringan. Saran bagi responden diharapkan responden memiliki persiapan mental dalam menghadapi persalinan antara lain dengan memperbanyak sumber pengetahuan mengenai persalinan yang dapat diperoleh dari tenaga kesehatan, media cetak dan keluarga.

Kata Kunci: Kecemasan, Ibu Hamil, Primipara, Persalinan **PENDAHULUAN Latar Belakang**

Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. (Sarwono Prawirohardjo, 2011). Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan plasenta) yang telah cukup bulan atau dapat hidup diluar kandungan melalui jalan lahir atau melalui jalan lain, dengan bantuan atau tanpa bantuan/ kekuatan sendiri (Manuaba, 2010). Persalinan yang dimulai secara spontan berisiko rendah pada awal persalinan dan tetap demikian sampai akhir persalinan (Setyorini, 2013). Perubahan psikologi ibu yang muncul pada saat memasuki persalinan sebagian besar berupa rasa takut maupun cemas, terutama pada ibu primigravida yang umumnya belum mempunyai bayangan mengenai kejadian yang akan dialami pada akhir kehamilannya (Sondakh, 2013).

International Journal Obstetrics and Gynaecology tahun 2008 di dalam sebuah studi dari 280 wanita primigravida di USA pada trimester tiga ditemukan 193 (68,9%) wanita mengalami kecemasan, dan di Swedia dari 16 wanita terdapat 97 (59,8%) yang mengalami kecemasan. Sedangkan di Indonesia terdapat 373.000.000 ibu hamil, yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan terdapat

107.000.000 dan sisanya 266.000.000 tidak mengalami kecemasan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Sigit Hartono pada tahun 2013 di Puskesmas Dupak Surabaya, terdapat 30 ibu hamil trimester III, yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 25 responden, kecemasan sedang sebanyak 4 responden dan kecemasan berat sebanyak 1 responden. Pada Puskesmas Krebangan Selatan terdapat sekitar 15 ibu primipara pada tahun 2015-2016.

Grandly Disc-Read dalam Martin (2011) menyatakan bahwa wanita mengalami ketegangan karena ia kurang pengetahuan tentang persalinan dan ia ketakutan dengan pikirannya sendiri, misalnya takut dengan bayang-bayang anaknya tidak normal, takut tidak bisa melahirkan dengan normal atau takut ketika tidak ditunggu suami atau keluarga saat persalinan. Ketakutan ini dapat menimbulkan nyeri. Faktor psikis ibu sangat mempengaruhi proses persalinan dan juga keberhasilan persalinan, dimana kecemasan

atau ketegangan, rasa tidak aman dan kekawatiran dapat mengakibatkan persalinan menjadi lama (Martin, 2011)

Dalam mengatasi cemas seorang penolong juga mempunyai peranan penting yaitu dengan cara memberikan penyuluhan kepada ibu hamil untuk membantu dalam memahami dan beradaptasi dengan berbagai masalah, memberikan bimbingan dan persiapan mental pada ibu, seperti memberikan pengertian pada ibu tentang peristiwa persalinan dan ajarkan strategi koping efektif pada kelas edukasi melahirkan yaitu dengan memberikan dukungan dari pendamping persalinan dengan melibatkan suami atau orang penting lain dalam menghadapi persalinan, mengajarkan teknik mengejan, mengajarkan teknik pernapasan untuk memfasilitasi rasa nyeri akibat kontraksi uterus dan memberikan pilihan kelahiran seperti memilih seorang asisten melahirkan dan fasilitas yang dapat membantu ibu mendapatkan pengalaman yang diinginkan (Martin, 2011). Tingkat Kecemasan menurut Stuart (2006) dalam (Riadi,

2009) terdapat 4 tingkatan kecemasan yaitu : Kecemasan ringan , pada tingkat ini kecemasan yang terjadi pada kehidupan sehari-hari dan kondisi ini membantu individu menjadi waspada dalam mencegah berbagai kemungkinan. Kecemasan sedang, pada tingkat ini individu lebih memfokuskan hal penting saat ini dan mengesampingkan yang lain sehingga mempersempit lahan persepsinya. Kecemasan berat, pada tingkat ini lahan persepsi individu sangat menurun dan cenderung memusatkan perhatian pada hal-hal lain, semua perilaku ditujukan untuk mengurangi kecemasan, individu tersebut mencoba memusatkan perhatian pada lahan lain dan memerlukan banyak pengarahan. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan, Menurut Nursalam (2003) kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain : Faktor Internal : Pengalaman, Pendidikan, Tingkatan Pengetahuan atau Informasi, Usia dan Gender/Perbedaan Jenis Kelamin. Faktor Eksternal : Dukungan Keluarga, Pekerjaan dan Kondisi Lingkungan.

Faktor Predisposisi dan Faktor Presipitasi Kecemasan, Menurut Riadi (2009), kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain : Faktor Predisposisi, Faktor Presipitasi dan Mekanisme Koping. Respon Fisiologis Tubuh Terhadap Cemas, menggunakan 14 Metode HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) untuk menentukan respon fisiologis seseorang terhadap tingkat kecemasan (Nursalam,

2003, hlm.183) : 1. Perasaan cemas. 2. Ketegangan, 3. Ketakutan, 4. Gangguan tidur , 5. Gangguan kecerdasan, 6. Perasaan depresi, 7. Gejala somatik (otot-otot), 8. Gejala sensorik, 9. Gejala kardiovaskuler 10. Gejala pernapasan, 11. Gejala gastrointestinal, 12. Gejala urogenetalia, 13. Gejala vegetatif/otonom dan 14. Gejala perilaku.

Konsep Persalinan, adalah proses pengeluaran konsepsi (janin dan plasenta) yang telah cukup bulan atau dapat hidup di luar kandungan melalui jalan lahir atau melalui jalan lain, dengan bantuan atau

tanpa bantuan yaitu dengan kekuatan sendiri (Manuaba, 2010).

Faktor-Faktor Penting Dalam Persalinan menurut Sondakh (2013) ada beberapa faktor penting yang mempengaruhi persalinan yaitu Tenaga (*power*) Power adalah Penumpang (*passenger*) terdiri dari janin dan plasenta. Jalan lahir (*passage*) Terdiri dari jalan lahir keras dan jalan lahir lunak. Penolong, Penolong persalinan adalah seseorang yang memiliki pengetahuan dan ketrampilan tertentu dalam membantu ibu dalam menjalankan proses persalinan. Psikis, Factor psikologis merupakan salah satu factor yang dapat mempengaruhi kelancaran dari proses

persalinan. Perubahan yang dapat timbul dan terjadi dalam proses persalinan adalah kecemasan dan ketakutan. Rasa takut dan cemas pada ibu dapat mempengaruhi pada lamanya persalinan, his akan kurang baik, dan pembukaan yang kurang lancar. Teori Pithcard perasaan takut dan cemas merupakan faktor utama yang menyebabkan rasa sakit dalam persalinan dan berpengaruh terhadap kontraksi rahim dan dilatasi servik sehingga persalinan menjadi lama sehingga ibu primipara bertambah cemas dan khawatir dalam menghadapi persalinannya.

Tujuan Penelitian

Diketuainya tingkat kecemasan pada ibu primipara dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Krembangan Selatan Surabaya.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang di pilih harus sesuai dengan metode penelitian yang dipilih, prosedur serta alat yang digunakan (Nasir, 2015). Desain penelitian dipakai adalah *Deskriptif*. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*Cross Sectional*". Populasi Penelitian dalam penelitian ini adalah

15 ibu primipara trimester III di Puskesmas Krembangan Selatan Surabaya. Sampel dalam penelitian ini adalah 15 ibu primipara trimester III. Cara pengambilan sampel dari penelitian ini adalah *total sampling*. Variabel Penelitian pada penelitian ini terdapat satu variabel yaitu "Kecemasan ibu primipara dalam menghadapi Persalinan di Puskesmas Krembangan Selatan Surabaya". Penelitian dilakukan di

Puskesmas Krembangan Selatan Surabaya pada bulan Februari – April 2016. Pengumpulan data menggunakan kuesioner tertutup. Setelah data terkumpul kemudian dilakukan pengolahan data. Analisa data dilakukan secara deskriptif. Analisa data secara deskriptif dilakukan untuk mengetahui kecemasan ibu primipara dalam menghadapi persalinan. Setelah data terkumpul memberi kode pada kuesioner, untuk menginterpretasikan gambaran kecemasan ibu primipara dalam menghadapi persalinan. Pengolahan data dilakukan dengan cara manual (kartu tabulasi) atau dengan file computer. Kemudian hasil pengolahan data dipresentasikan dengan menggunakan 14 skala HARS.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan umur ibu, Umur Kehamilan, Pendidikan, Pekerjaan, Umur Pernikahan, Informasi tentang Kehamilan dan Sumber informasi tentang kehamilan di Puskesmas Krembangan Selatan Surabaya pada bulan Februari-April 2016

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase
Umur	17-25 Th	0	67
	26-35 Th	5	37
	Total		15
100	Umur kehamilan	26-36 mg	15
100	Total	15	100
Pendidikan	SD	3	20
	SMP	3	20
	SMA	8	53
	PT	1	7
	Total	15	100
40	Pekerjaan	Swasta	6
	Tidak Bekerja	9	60
	Total	15	100
Pernikahan	< 2 Tahun	6	40
	>2 Tahun	9	60
	Total	15	100
Informasi tentang kehamilan	Pernah	13	87
	Tidak pernah	2	23
	Total	15	100
Sumber Informasi	Tenaga Kesehatan	14	93
	Teman	1	7
	Total	15	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 17-25 tahun yaitu 10 responden (66,67%), umur kehamilan seluruh responden 28-36 minggu yaitu 15 responden (100%), sebagian besar responden berpendidikan SLTA yaitu 8 responden (53,33%), sebagian besar responden tidak bekerja yaitu 9 responden (60%), sebagian besar responden umur pernikahan lebih dari 2 tahun yaitu 9 responden (60%), hampir seluruh responden pernah mendapatkan informasi persalinan yaitu 13 responden (86,67%) , hampir seluruh responden pernah mendapat informasi tentang persalinan dari tenaga Kesehatan yaitu 14 responden (93,33%)

Tabel 2. Distribusi Kecemasan Ibu Primipara Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Krembangan Selatan Surabaya Pada Bulan Februari-April 2016.

Kecemasan	Frekuensi	Persentase
Ringan	10	6
Sedang	5	33
Berat	0	0
Jumlah	15	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan yaitu 10 responden (67%) dan tidak ada satu responden yang mengalami kecemasan berat.

PEMBAHASAN

Penelitian kecemasan ibu primipara dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Krembangan Selatan Surabaya didapatkan bahwa tingkat kecemasan pada ibu primipara sebagian besar adalah kecemasan ringan 10 responden (66,67%), kecemasan sedang ada 5 responden (33,33%) dan tidak satupun responden mengalami kecemasan berat.

Kecemasan merupakan suatu perasaan subyektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman (Rochman, 2010, hlm.99). Ibu primipara akan mengalami kecemasan, karena ibu primipara belum mempunyai bayangan mengenai kejadian yang akan dialami pada akhir kehamilannya dan merupakan respon seseorang apabila dirinya merasa terancam. Seperti yang kita ketahui persalinan dapat menjadi waktu yang sulit bagi sebagian besar ibu, khususnya mereka yang melahirkan anak pertamanya.

Adapun faktor yang dapat menimbulkan kecemasan yaitu usia. Usia mempengaruhi psikologi seseorang, semakin tinggi usia semakin baik tingkat kematangan emosi seseorang serta kemampuan dalam menghadapi berbagai persoalan (Santrock, 2011). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar ibu mengalami kecemasan ringan yaitu 10 responden (66,67%) yang berumur 17-25 tahun sedangkan responden yang berusia 26-35 tahun yaitu 5 responden (33,33%) sebagian besar mengalami kecemasan sedang. Seseorang yang mempunyai usia lebih tua ternyata lebih mudah mengalami gangguan kecemasan dari pada seseorang yang lebih muda. Hal ini disebabkan karena usia lebih tua termasuk dalam kehamilan berisiko tinggi. Dan ibu akan merasakan ketakutan dan kekhawatiran jika terjadi sesuatu buruk pada bayinya, dimana pada usia ini kesuburan pada ibu menurun sehingga dapat menimbulkan kecacatan pada bayinya.

Responden yang diambil dalam penelitian ini adalah ibu primipara dengan usia kehamilan 28-36 minggu, karena pada usia menjelang persalinan ibu akan mengalami kecemasan. Pada usia kehamilan ini adalah periode penantian atau menunggu dan waspada sebab banyak ibu yang tidak sabar menunggu kelahiran bayinya. Terkadang ibu akan merasa khawatir jika bayinya akan lahir sewaktu-waktu dan ibu akan mulai merasa takut membayangkan betapa sakit dan nyerinya pada saat melahirkan.

Pendidikan sangat mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang. Dimana semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami (Nursalam, 2003). Dengan pendidikan dapat memungkinkan seseorang lebih mudah menerima hal-hal baru. Pada penelitian didapatkan sebagian besar ibu primipara yang mengalami kecemasan sedang berpendidikan SD dengan 3 responden (20%), sedangkan yang mengalami kecemasan ringan sebagian besar berpendidikan SLTA dengan 8 responden (53,33%). Selina menyatakan bahwa ibu yang memiliki pendidikan rendah merasa cemas dibandingkan dengan ibu yang memiliki pendidikan tinggi.

Selain itu faktor lain yang mempengaruhi kecemasan adalah pekerjaan. Dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar ibu primipara tidak bekerja yaitu 9 responden (60%), sedangkan yang mengalami kecemasan sedang terdapat 5 responden, namun yang tidak bekerja ada 3 responden. Menurut Nursalam (2003), lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan yang baik secara langsung maupun secara tidak langsung. Jadi orang yang bekerja akan memiliki wawasan yang luas dibandingkan dengan orang yang

tidak bekerja sehingga dapat memudahkan untuk menerima hal-hal yang baru. Karena dengan bekerja kita dapat mempunyai banyak teman yang dapat bertukar pikiran dan pendapat untuk memperbanyak pengetahuan sehingga dapat mengurangi kecemasan.

Hamil dan persalinan merupakan suatu pengalaman yang paling indah untuk setiap wanita yang sudah menikah, tetapi merupakan suatu tugas biologis yang terberat dalam kehidupannya. Umur pernikahan juga merupakan faktor terjadinya kecemasan pada ibu primipara. Dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar usia pernikahan ibu primipara adalah lebih dari 2 tahun dengan 9 responden (60%). Banyak ibu yang menyambut bahagia kehamilannya karena penantian yang di tunggunya sudah terjawab. Namun dilain sisi kebahagiaanya, ibu juga merasa khawatir dengan keadaan bayi yang dikandungnya.

Faktor yang paling penting adalah pengetahuan ibu tentang persalinan. Menurut Nursalam (2003), pengetahuan atau informasi merupakan fungsi penting untuk membantu mengurangi rasa cemas. Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap subyek tertentu. Semakin banyak pengetahuan yang dimiliki, seseorang akan mengetahui mekanisme yang akan digunakan untuk mengatasi kecemasannya. Pada penelitian ini hampir seluruh ibu pernah mendapatkan informasi tentang persalinan yaitu sebanyak 13 responden (86,67%), yang banyak diperoleh dari dokter, bidan atau perawat sehingga ibu dapat mengatasi kecemasannya dan mencari jalan keluar untuk masalahnya.

Pada responden yang mengalami kecemasan sedang sebagian besar ibu merasa tegang dan mengalami gangguan tidur. Hal ini dimungkinkan karena waktu menjelang persalinan sudah dekat dan ini merupakan pengalaman pertamanya dalam melahirkan yang menyebabkan ibu ketakutan dengan pikirannya sendiri, misalnya takut dengan bayang-bayang anaknya tidak normal, takut tidak bisa melahirkan dengan normal atau takut ketika tidak ditunggu suami atau keluarga saat persalinan. Menurut Martin (2011), faktor psikis ibu sangat mempengaruhi proses persalinan dan juga keberhasilan persalinan, dimana kecemasan atau ketegangan, rasa tidak aman dan kekawatiran dapat mengakibatkan persalinan menjadi lama.

Peran petugas kesehatan antara lain memberikan bimbingan dan persiapan menjelang persalinan pada ibu, dengan mengajarkan strategi koping efektif yaitu dengan memberikan dukungan dari pendamping persalinan dengan melibatkan suami atau orang penting lainnya (ibu), mengajarkan teknik mengejan, mengajarkan teknik pernafasan dan memberikan pilihan kelahiran kepada ibu primipara maupun keluarga. Sehingga kecemasan yang dirasakan ibu dapat berkurang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan ibu primipara dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Krembangan Selatan Surabaya sebagian besar masuk dalam kategori kecemasan ringan. Ibu hamil primipara diharapkan memiliki persiapan mental dalam menghadapi persalinan yang bisa dengan cara memperbanyak sumber informasi mengenai kehamilan dan persalinan yang dapat diperoleh dari tenaga kesehatan baik di Puskesmas ataupun dari Rumah sakit terdekat. Dan bagi keluarga agar lebih memperhatikan kondisi ibu hamil primipara baik faktor fisik maupun faktor psikologis ibu hamil primipara.

DAFTAR PUSTAKA

Hartono, 2013. Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Dupak Surabaya.
<http://akperadihusada.ac.id> diakses tanggal 19 Januari 2016 jam 08.00 WIB.

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2015. Kematian Ibu Hamil di Jawa Timur. www.antarjatim.com diakses tanggal 17 januari 2016 pukul 12.12 WIB.

Manuaba, 2010. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB Edisi 2*. Jakarta : EGC.

Martin, 2011. *Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi dan Keluarga Edisi 18*. Jakarta: EGC. Nasir, 2005. *Metodologi Penelitian*. Ghalia Indonesia. Jakarta: hal 48.

Nursalam, 2003. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Riadi, 2009. *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta : Graha Ilmu.

Riksani, 2014. *Tahukah Anda? Fakta Menakjubkan 9 Bulan 10 Hari Masa Kehamilan Bayi Sehat Ibu Selamat*. Jakarta : Dunia Sehat.

Santrock, 2011. *Masa Perkembangan Anak Children Edisi 11*. Jakarta: Salemba Humanika. Sarwono, 2011. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka

Setyorini, 2013. *Belajar Tentang Persalinan*. Yogyakarta : Graha Ilmu.

Sondakh, 2013. *Asuhan Kebidanan Persalinan & Bayi Baru Lahir*. Jakarta: Erlangga