

## PELATIHAN TENTANG MEMAHAMI TINGKAT KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA DALAM MENGHADAPI PERSALINAN

Adek Amansyah<sup>1</sup>, Fatmawati Saputri<sup>2</sup>, Ghina ZahwaRafianef<sup>3</sup>, Junita Maria M. Sinaga<sup>4</sup>,  
Dinda Regita<sup>5</sup>

Program Studi Sarjana Kebidanan  
Universitas Prima Indonesia Medan  
Email: adekarmansyah@unprimdn.ac.id

### ABSTRAK

Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang tidak menyenangkan, disebabkan oleh perubahan fisiologis yang menyebabkan ketidakstabilan kondisi psikologis. Pada ibu primigravida (ibu hamil yang mengandung anak pertama), kecemasan saat menghadapi persalinan dapat memengaruhi proses kelahiran dan kesejahteraan janin. Kuesioner digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan dengan menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale. Kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan berada pada tingkat kecemasan berat. Tujuan pengabdian masyarakat untuk mengetahui tingkat kecemasan ibu primigravida dalam menghadapi persalinan. Metode dalam kegiatan pengabdian masyarakat menggunakan pelatihan. Sasaran pengabdian masyarakat adalah ibu primigravida yang akan menghadapi persalinan. Kehamilan dan melahirkan merupakan perjuangan penuh risiko bagi seorang perempuan, sehingga peristiwa ini akan menambah intensitas emosi dan tekanan batin. Perasaan cemas seringkali menyertai pada masa kehamilan dan akan mencapai puncaknya pada saat persalinan.

Kata Kunci: kecemasan, ibu hamil primigravida, persalinan

### ABSTRACT

*Anxiety is an unpleasant psychological condition, caused by physiological changes that cause psychological instability. In primigravida mothers (pregnant women carrying their first child), anxiety during childbirth can affect the birth process and the well-being of the fetus. Questionnaires are used to measure anxiety levels using the Hamilton Anxiety Rating Scale. The anxiety of primigravida pregnant women in facing childbirth is at the level of severe anxiety. The aim of community service is to determine the level of anxiety of primigravida mothers when facing childbirth. The method for community service activities uses training. The target of community service is primigravida mothers who are about to give birth. Pregnancy and giving birth are struggles full of risks for a woman, so this event will increase emotional intensity and inner stress. Feelings of anxiety often accompany pregnancy and will reach their peak during childbirth.*

*Keywords: anxiety, primigravida pregnant women, childbirth*

### PENDAHULUAN

Rasa cemas pada ibu primigravida timbul akibat kekhawatiran akan proses kelahiran yang aman untuk dirinya dan bayinya. Perasaan cemas seringkali menyertai pada masa kehamilan dan akan mencapai puncaknya pada saat persalinan. Kondisi psikologis ibu akan

sangat mempengaruhi perkembangan bayi dan juga mempengaruhi proses kelancaran dalam persalinan, ibu sangat membutuhkan dukungan dan ungkapan kasih terlebih dari orang terdekatnya terutama oleh suami. Keluarga terdekat ataupun suami diharapkan agar selalu memberikan dukungan dan kasih sayang kepada

ibu (Sulistiyawati, 2012). Kecemasan selama kehamilan sering ditemukan pada ibu hamil primigravida, terutama pada trimester ketiga. Cemas merupakan emosi tidak menyenangkan yang ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang timbul secara alami dan dalam tingkat yang berbeda.

Kecemasan merupakan keadaan yang normal terjadi dalam berbagai keadaan, seperti pertumbuhan, adanya perubahan dan pengalaman baru. Kecemasan dan perasaan takut yang tidak jelas penyebabnya dan tidak didukung oleh situasi yang ada. Kecemasan merupakan perasaan takut yang tidak jelas penyebabnya dan tidak didukung oleh situasi yang ada. Salah satu sumber stressor kecemasan adalah kehamilan.

Di Indonesia terdapat 28,7% ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Kecemasan lebih banyak terjadi pada ibu primigravida. Kecemasan pada ibu primigravida dapat timbul pada trimester ketiga. Kecemasan berdampak negatif pada ibu hamil seperti pertumbuhan janin terhambat, melemahkan kontraksi otot rahim, resiko melahirkan bayi prematur, dan berpengaruh pada tumbuh kembang anak. Pengabdian masyarakat dilakukan di Kelurahan Bagan Deli.

Salah satu masalah kesehatan psikologis atau mental yang sering dihadapi ibu hamil adalah kecemasan (Fazdria & Harahap, 2016). Hal ini terjadi karena kehamilan yang rumit dan dapat menimbulkan berbagai reaksi psikologis, dari reaksi emosional ringan hingga berat. Pada

trimester pertama, ibu mulai merasa mual, muntah, lemas, lelah, dan payudaranya membesar sehingga mulai merasa tidak enak badan.

Penilaian tingkat kecemasan ibu didasarkan pada penilaian tingkat kecemasan seperti membayangkan proses melahirkan, frekuensi bertanya kepada orang lain bagaimana cara melahirkan, membayangkan rasa sakit saat melahirkan atau bertanya kepada orang lain tentang rasa sakit saat melahirkan, proses persalinan, khawatir dengan kondisi bayi, dan khawatir dapat melahirkan secara normal (Sagita, 2018).

Akibatnya, hingga 80% ibu hamil akan mengalami kecemasan, depresi, agitasi, depresi, dan penolakan terkait kehamilannya. Pada trimester kedua, ibu hamil merasa cemas saat mulai mengevaluasi hubungannya dengan suami, orang tua, dan perubahan sosial yang terjadi. Kecemasan meningkat ketika kehamilan memasuki trimester ketiga, dan pada saat yang sama ibu khawatir bayinya akan lahir tidak normal atau prematur; memperkuat kewaspadaan untuk melindungi bayi baru lahir; gambaran kesakitan fisik dan bahaya melahirkan; merasa aneh dan jelek; dan merasa akan kehilangan anak dan perhatian keluarga (Mansur, 2009).

Kekhawatiran yang berlebihan justru semakin menghambat individu tersebut. Pada ibu hamil, perasaan bingung dan cemas akan mempengaruhi kontraksi rahim sehingga proses melahirkan berlangsung lebih lama dari

biasanya. Selain itu, risiko komplikasi lebih besar karena bayi sering kali harus dilahirkan dengan menggunakan alat (Hurlock, 1980). Sebuah studi meta-analisis menemukan bahwa kecemasan ibu selama kehamilan meningkatkan kemungkinan operasi caesar (Rubertsson et al., 2014), secara signifikan meningkatkan risiko kelahiran prematur dan meningkatkan risiko berat badan lahir rendah (Ding et al., 2014).

Selain itu, kecemasan ibu selama kehamilan mempengaruhi eksklusivitas ibu dan kelanjutan pemberian ASI (Adedinsewo, Fleming, Steiner, Meaney, & Girard, 2014; Fallon, Bennett, & Harold, 2016). Memang kecemasan ibu akan mempengaruhi sikapnya terhadap anak dan dalam jangka panjang otomatis akan mempengaruhi tumbuh kembang anak (Hurlock, 1980).

## **METODE**

Sasaran utama dalam penyuluhan ini adalah ibu hamil yang sedang menghadapi persalinan di Kelurahan Bagan Deli. Kelurahan Bagan Deli berdasarkan data yang dilakukan juga menunjukkan kurang mampunya para nelayan dalam kehidupan sehari-harinya dan mendapatkan fasilitas kesehatan yang baik.

Metode yang digunakan dalam kegiatan dengan pelatihan. Instrumen dalam pengabdian masyarakat ini menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat kecemasan menggunakan parameter Hamilton Anxiety Rating Scale. Tahapan evaluasi dalam pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui sejauh mana

pengetahuan dan pemahaman ibu tentang cara memahami kecemasan ibu primigravida dengan memberikan tiga pertanyaan kepada peserta.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Paritas ibu pada primigravida, kehamilan yang dialaminya merupakan adalah pengalaman pertamanya hamil, itulah sebabnya trimester ketiga semakin terasa cemas seiring semakin dekatnya proses persalinan. Ibu akan cenderung merasa cemas terhadap kehamilan, merasa gelisah dan takut untuk melahirkan, dengan alasan ketidaktahuan sebagai salah satu faktor penyebab kecemasan. Sedangkan ibu yang pernah hamil sebelumnya (kehamilan ganda) mungkin akan merasakan kecemasan terkait pengalaman masa lalu yang dialaminya.

Pelatihan tentang memahami tingkat kecemasan pada ibu primigravida dalam menghadapi persalinan merupakan hal yang sangat penting. Kecemasan adalah kondisi psikologis yang tidak menyenangkan, terutama karena perubahan fisiologis yang menyebabkan ketidakstabilan kondisi psikologis. Bagi ibu hamil, kecemasan dapat memengaruhi kesejahteraan ibu dan bayi yang akan lahir.

Persalinan normal adalah persalinan yang dilakukan dengan kekuatan ibu sendiri, tanpa bantuan alat dan tanpa membahayakan ibu atau janinnya. Kala II persalinan dimulai saat serviks sudah berdilatasi sempurna dan berakhir saat janin lahir. Tahapan atau tahapan persalinan meliputi kala I (tahap pengenalan), kala II (tahap

pengusiran), kala III (tahap uri), kala IV (tahap observasi atau masa diikuti) (Sulistiyawati, 2012).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelahiran antara lain kemauan atau kekuatan ibu (strength), janin (penumpang), jalan lahir (jalan), pikiran (psikologi), bahkan termasuk rasa khawatir. Kecemasan ibu saat melahirkan akan mempengaruhi proses persalinan. Pada setiap tahap kehamilan hingga sebelum melahirkan, selain perubahan fisik, ibu juga akan mengalami perubahan psikologis, dimana ibu harus beradaptasi dengan setiap perubahan yang terjadi, selama proses ini memerlukan dukungan aktif dari keluarga diperlukan bagi ibu (Sulistiyawati, 2012).

Emosi yang tidak stabil juga akan menyebabkan ibu semakin menderita rasa sakit saat proses melahirkan. Perubahan emosi ibu pada masa kehamilan dan proses kelahiran akan sangat mempengaruhi kelancaran proses kelahiran serta kondisi bayi, sehingga perlu adanya pengendalian emosi ibu. Ibu. Kematangan emosi meliputi pengendalian emosi yang membuat seseorang mampu menstabilkan emosinya dengan menjaga emosinya, mampu meredam emosi, mengurangi rasa cemas, tidak cepat berubah suasana hati dan tidak mudah mengubah sikap dan pikiran.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, maka dapat menyimpulkan bahwa: 1) Karakteristik

primigravida yaitu mayoritas responden berusia 25 – 35 tahun, sebagian besar tingkat pendidikan responden adalah pendidikan menengah dan sebagian besar pekerjaan responden adalah ibu rumah tangga (IRT), 2) Sebagian besar pengetahuan primigravida tentang proses persalinan adalah berpengetahuan baik, dan 3) Sebagian besar tingkat kecemasan primigravida dalam menghadapi persalinan adalah kecemasan normal.

Bagi ibu hamil agar melakukan ANC (Ante Natal Care) secara rutin sedikitnya 4 kali selama kehamilan, hal tersebut dapat memberikan informasi terkait kehamilan ibu, sehingga kesehatan ibu dan bayi dapat terkontrol dengan baik.

Diharapkan Tenaga kesehatan diharapkan lebih meningkatkan pemberian informasi (penyuluhan) kesehatan seputar kehamilan terutama kepada ibu primigravida sehingga ibu primigravida lebih mengetahui tentang kehamilannya

## DAFTAR PUSTAKA

- Adedinsewo, D. A., Fleming, A. S., Steiner, M., Meaney, M. J., & Girard, A. W. (2014). Maternal anxiety and breastfeeding: Findings from the MAVAN (Maternal Adversity, Vulnerability and Neurodevelopment) study. *Journal of Human Lactation*, 30(1), 102–109. <https://doi.org/10.1177/0890334413504244>.
- Fallon, V., Bennett, K. M., & Harrold, J. A. (2016). Prenatal anxiety and infant feeding outcomes: A Systematic Review. *Journal of Human Lactation*, 32(1), 53–66. <https://doi.org/10.1177/0890334415604129>.

- Fazdria & Meliani, S.H. (2016). Gambaran tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan di desa Tualang Teungoh kecamatan Langsa Kota Kabupaten Langsa Tahun 2004. *Jurnal Kedokteran Syah Kuala*, 16(1). 6-13.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Mansur, H. (2009). *Psikologi ibu dan anak untuk kebidanan*. Jakarta: Salimba Medika.
- Rubertsson, C., Hellström, J., Cross, M., & Sydsjö, G. (2014). Anxiety in early pregnancy: prevalence and contributing factors. *Archives of Women's Mental Health*, 17(3), 221–228.  
<https://doi.org/10.1007/s00737-013-0409-0>
- Sagita, Y. D. (2018). Hubungan tingkat kecemasan dengan lama persalinan kala II pada ibu bersalin di Rsia Anugerah Medical Center Kota Metro. *Midwifery J J Kebidanan UM Mataram*, 3(1):16.
- Sulistiyawati, A. (2012). *Asuhan kebidanan pada masa kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika.