

TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI DESA JENAR

Tiara Puspita Dewi¹⁾, Nur Rakhmawati^{*}, Gatot Suparmanto^{*})

¹⁾Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Kusuma Husada Surakarta

^{*}Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Kusuma Husada Surakarta

ABSTRAK

Pada kemahilan trimester tiga organ tubuh janin sudah terbentuk. Normalnya kehamilan akan berlangsung selama 37 minggu hingga 40 minggu yang dihitung dari periode menstruasi yang terakhir. Hingga pada minggu ke-40 pertumbuhan dan perkembangan utuh telah dicapai. Pada masa ini terjadi perubahan baik fisik maupun psikis. Dilihat dari segi psikis, berbagai perasaan yang bercampur akan dialami oleh ibu hamil, seperti senang akan melahirkan seorang bayi, sedih merasakan rasa nyeri, hingga cemas pada saat menghadapi persalinan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Desa Jenar. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif, dengan rancangan penelitian *Survey diskriptif*. Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di Desa Jenar dengan jumlah 23 orang. Penentuan sampel penelitian menggunakan metode *total sampling*. Alat yang digunakan pada penelitian ini adalah Lembar kuesioner *Zung self-rating anxiety scale* Analisis data menggunakan analisa univariat meliputi karakteristik responden (umur, tingkat pendidikan, pekerjaan), tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester tiga. Hasil analisis univariat yaitu gambaran tingkat kecemasan ibu hamil trimester III mayoritas berada pada kategori ringan sebanyak 17 orang (73.9%)

Kata Kunci : Tingkat Kecemasan, Ibu Hamil, Trimester III

Daftar Pustaka : 50 (2018-2023)

**THE ANXIETY LEVELS OF THE THIRD-TRIMESTER PREGNANT
WOMEN IN JENAR VILLAGE**

Tiara Puspita Dewi¹⁾, Nur Rakhmawati^{*)}, Gatot Suparmanto^{*)}

¹⁾Student of Bachelor of Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences, Kusuma
Husada University of Surakarta

^{*)} Lecturer of Bachelor of Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences, Kusuma
Husada University of Surakarta

ABSTRACT

The fetus's organs are fully formed in the third trimester of pregnancy. A normal pregnancy typically lasts between 37 to 40 weeks, calculated from the last menstrual period. By the 40th week, full growth and development have been achieved. During this period, both physical and psychological changes occur. Psychologically, pregnant women may experience a mix of emotions, such as the joy of anticipating baby birth, sadness due to pain, and anxiety about the upcoming labor. The purpose of this study is to determine the anxiety levels of the third-trimester pregnant women in Jenar Village. This is a qualitative study with a descriptive survey design. The population of this study consists of 23 third-trimester pregnant women in the village. The sample was determined using the total sampling method. The instrument used in this study is the Zung Self-Rating Anxiety Scale questionnaire. Data were analyzed using univariate analysis, focusing on respondent characteristics (age, education level, occupation) and anxiety levels among third-trimester pregnant women. The results of the univariate analysis showed that the majority of third-trimester pregnant women experienced mild anxiety, with 17 women (73.9%) falling into this category.

Keywords : Anxiety Levels, Pregnant Women, Third Trimester

References : 50 (2018-2023)

Translated by Translazer Language Services

Nur Saptaningsih, S.Hum., M.Hum.

HPI-01-14-1110

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu yang wajar terjadi pada wanita yang produktif. Kehamilan adalah kondisi yang terjadi ketika terdapat pembuahan dan perkembangan janin di dalam rahim (Setiati et al., 2019). Normalnya kehamilan akan berlangsung selama 37 minggu hingga 40 minggu mulai dihitung dari periode menstruasi yang terakhir. Usia kehamilan dibagi menjadi tiga fase atau trimester yaitu trimester pertama dengan usia kandungan 1 sampai 12 minggu, trimester kedua dengan usia kandungan 13 sampai 28 minggu, dan trimester ketiga yaitu dengan usia kandungan 29 sampai 40 minggu (Asnuriyati & Fajri, 2020).

Pada kehamilan trimester tiga organ tubuh janin sudah terbentuk. Pada minggu ke-40 pertumbuhan dan perkembangan utuh telah dicapai. Pada masa ini terjadi perubahan baik fisik maupun psikis. Perubahan fisik pada ibu hamil trimester tiga seperti perut semakin membesar seiring pertumbuhan janin, hal ini dapat membuat ibu cepat merasa lelah, sakit pinggang, kaki bengkak, dan berbagai keluhan lainnya (Yani, 2022). Perubahan dari segi psikis seperti senang akan melahirkan seorang bayi, sedih merasakan rasa nyeri, hingga cemas pada saat menghadapi persalinan (Sari, 2022).

Kecemasan merupakan suatu gangguan efektif ditandai dengan perasaan takut yang terjadi secara terus menerus. Kecemasan pada ibu hamil dapat terjadi karena masa yang lama saat menanti kelahiran dengan penuh ketidakpastian dan juga bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan (Situmorang et al., 2022). Beban

psikologi pada wanita hamil lebih banyak terjadi pada umur kehamilan trimester tiga. Kecemasan dan ketakutan pada ibu hamil dapat terjadi karena takut meninggal, khawatir mengenai kesehatan dirinya, takut berpisah dengan bayinya (Yanti & Wirastri 2022).

World Health Organization (WHO) tahun 2016, sebanyak 585.000 perempuan meninggal saat hamil. Rasio kematian ibu di negara-negara berkembang merupakan tertinggi dengan 450 kematian ibu per 100 ribu kelahiran hidup, dibandingkan dengan rasio kematian di 9 negara maju dan 51 negara berkembang (Astuty, 2019). Tingginya prevalensi kematian ibu hamil menyebabkan ibu hamil mengalami kecemasan yang berlebih, khawatir, takut tanpa sebab, hingga berujung pada stres (Klara, 2019). Menurut data WHO, prevalensi kecemasan dan depresi pada negara maju sekitar 7-20% dan di negara berkembang sekitar lebih dari 20%. Kecemasan terjadi pada ibu hamil terkait dengan kekhawatiran ibu hamil dengan kesejahteraan diri dan janinnya (Wisudawati et al., 2023). Di Indonesia terdapat 373.000.000 ibu hamil mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan yaitu sebanyak 107.000.000 orang (28,7%). Sedangkan di pulau jawa jumlah ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan sebanyak 355.873 (52,3%) (Suciati et al., 2020). Berdasarkan Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi jumlah ibu hamil di jawa tengah sebanyak 1.016, dan data yang didapat dari dinas kesehatan kota Surakarta pada tahun 2020 jumlah

ibu hamil tercatat sebanyak 10.613 (Anggraini & Lidiana, 2023).

Hasil studi pendahuluan pada tanggal 4 Maret 2024, yang telah dilakukan di Puskesmas Jenar, Sragen dengan melakukan wawancara bersama perawat puskesmas, didapatkan hasil bahwa jumlah ibu hamil trimester 3 pada bulan Maret terdapat 23 orang. Perawat mengatakan sebanyak 10 orang ibu hamil mengalami kecemasan karena merupakan kehamilan pertama. Mereka cenderung lebih banyak bertanya kepada perawat mengenai apa saja yang harus dilakukan dan dipersiapkan ketika menjelang persalinan. Ibu hamil yang mengalami kecemasan disebabkan karena belum adanya pengalaman serta minimnya pengetahuan mengenai proses persalinan. Perawat mengatakan seringkali ibu hamil mengalami kecemasan karena takut akan kehilangan bayinya, selain itu mereka juga takut apabila proses persalinan terasa sangat sakit.

Maka dari itu peneliti melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Desa Jenar.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Desa Jenar Sragen pada bulan Mei-Juni 2024. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif, dengan rancangan penelitian *Survey diskriptif*. Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di Desa Jenar dengan jumlah 23 orang. Penentuan sampel penelitian menggunakan metode *total sampling* karena populasi kurang dari 100 (Sugiyono, 2021). Alat yang digunakan pada penelitian ini adalah Lembar kuesioner *Zung self-rating anxiety scale*

Hasil uji validitas tiap pertanyaan kuesioner dengan nilai terendah 0,663 dan tertinggi adalah 0,918 sehingga kuesioner dikatakan valid dan hasil uji reliabilitas pada kuesioner ini menunjukkan angka 0,829 sehingga kuesioner dikatakan reliabel (Widyastuti et al., 2022). Analisis data menggunakan analisa univariat meliputi karakteristik responden (umur, tingkat pendidikan, pekerjaan), tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester tiga.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan usia (n=23).

Karakteristik	Penilaian			
	Mean	Median	Min	Maks
Usia Responden	27.96	28.00	25	32

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata responden berusia 27 tahun. Sejalan dengan penelitian (Yani, 2022) yang menyebutkan bahwa rata-rata usia ibu hamil yaitu 28 tahun. Didukung olehyang menjelaskan bahwa usia ibu hamil trimester III dalam penelitiannya berusia dari 25 tahun sampai 35 tahun. Hasil penelitian (Sari, 2022) menjelaskan usia ibu dibawah 20 tahun mengalami kecemasan ringan dan kecemasan sedang. Pada kategori usia diatas 20 tahun cenderung mengalami kecemasan sedang. Reproduksi sehat berada pada usia 20 sampai 35 tahun dan reproduksi tidak sehat berada di usia dibawah 20 tahun dan diatas 35 tahun (Situmorang et al., 2022).

Cemas pada kehamilan dapat dihubungkan dengan usia ibu yang memberi dampak terhadap perasaan takut dan cemas yaitu diatas usia 35 tahun. Hal tersebut dikarenakan kehamilan dengan usia diatas 35 tahun berisiko terjadi gangguan pada janin

sehingga menyebabkan rasa cemas pada ibu hamil (Astuty, 2019).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa usia dibawah 20 tahun dan diatas 35 tahun dapat menyebabkan tingkat kecemasan meningkat karena pada usia tersbut reproduksi tidak sehat yang dapat menyebabkan kelainan pada janin.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi berdasarkan tingkat pendidikan, pekerjaan (n=23)

Karakteristik	Keterangan	Responden	
		Frekuensi	Persentase
Tingkat Pendidikan	SMA	20	87.0%
	D3	2	8.7%
	S1	1	4.3%
Pekerjaan	IRT	14	60.9%
	Wiraswasta	6	26.1%
	Pedagan	1	4.3%
	g PNS	2	8.7%

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas responden berpendidikan SMA. Sejalan dengan penelitian (Wisudawati et al.,2023) yang menjelaskan bahwa rata-rata responden berpendidikan SMA. Tingkat pendidikan berpengaruh pada tingkat pengetahuan semakin baik tingkat pengetahuan ibu hamil maka semakin rendah tingkat kecemasannya, dan sebaliknya. Kegelisahan dan ketakutan yang dialami ibu hamil akan semakin sensitif menjelang persalinan. Semakin tua usia kehamilan, maka perhatian dan pikiran ibu akan mulai tertuju pada proses persalinan (Suciati et al., 2020). Pada penelitian ini mayoritas sudah mendapatkan banyak informasi mengenai kehamilan dan persalinan dari posyandu sehingga mayoritas mengalami kecemasan sedang.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas responden bekerja sebagai ibu rumah tangga. Sejalan pada penelitian (Alfiani, 2021) yang menjelaskan bahwa mayoritas ibu hamil tidak bekerja. Didukung oleh

penelitian (Oktia et al., 2023) yang menjelaskan bahwa seluruh responden ibu hamiltidak bekerja. Kecemasan orang yang bekerja dengan yang tidak bekerja cenderung berbeda. Individu yang tidak bekerja cenderung memiliki beban pikiran lebih ringan. Lain halnya dengan orang yang bekerja, kecemasan cenderung diakibatkan oleh beban pekerjaan dan beban urusan rumah tangga. Orang yang bekerja cenderung mengalami stress dan kecemasan akibat beban pekerjaan yang dimilikinya (Laili & Wartini, 2018).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil yang tidak bekerja cenderung lebih ringan karena tidak mempunyai bean kerja yang berat.

Tabel 3 Analisis Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III

Kategorik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	17	73.9%
Sedang	6	26.1%
Berat	0	0
Panik	0	0
Total	23	100%

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori kecemasan sedang. Sejalan dengan penelitian...yang menjelaskan bahwa mayoritas ibu hamil memiliki kecemasan sedang. Didukung oleh penelitian janin (Laili & Wartini, 2018) yang menjelaskan bahwa rata-rata ibu hamil memiliki kecemasan sedang. Pada saat penelitian mayoritas responden mengeluhkan hal yang sama yaitu responden merasa gelisah akan proses melahirkan. Hal tersebut dikarenakan rata-rata kehamilan yang dialami merupakan kehamilan yang pertama. Responden merasa cemas apabila proses melahirkan akan sangat sakit.

Hasil penelitian dimana terdapat 17 responden mengalami kecemasan ringan dikaenakn responden sudah mempunyai pengalamn terhadap

kehamilan dan mempunyai pengetahuan yang cukup mengenai kehamilan dan persalinan. Responden cemas apabila terjadi sesuatu dengan janin. Terdapat 6 orang yang mengalami kecemasan sedang karena belum memiliki pengalaman kehamilan sebelumnya. Mereka cemas akan proses melahirkan yang sakit dan cemas akan kondisi janin.

Kecemasan pada ibu hamil trimester III dapat berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan calon bayi dan dapat mengakibatkan penurunan berat badan lahir, serta menyebabkan meningkatnya efektifitas otak yaitu hipotalamus. Peningkatan aktifitas tersebut dapat menyebabkan rusaknya perilaku bersosialisasi dan fertilitas (Anggraini & Lidiana, 2023). Sejalan dengan teori Legawati (2018), bahwa perasaan menjelang persalinan berkaitan dengan perasaan takut yang dialami oleh ibu hamil. Ketakutan bisa membuat orang kehilangan kendali sehingga tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahannya. Kecemasan pada ibu hamil akan bertambah ketika jadwal persalinan semakin dekat. Kecemasan yang muncul dapat disebabkan oleh beberapa hal yaitu cemas terhadap jalannya proses persalinan, cemas akan kondisi janin, dan cemas terhadap kebersahlian persalinan.

Menjelang persalinan pada trimester tiga biasanya muncul pertanyaan apakah bisa melahirkan normal, apakah bisa menahan nyeri, dan apakah bisa merawat bayi. Sejalan dengan hasil penelitian ini, mayoritas responden juga menanyakan bagaimana cara agar proses persalinan normal dan seperti apakah nyeri yang dirasakan ketika bersalin. Kecemasan bisa terjadi karena faktor pengalaman bersalin sebelumnya. Ibu hamil yang memiliki pengalaman persalinan akan berada pada kategori kecemasan ringan hingga sedang (Alfiani, 2021).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan kecemasan dalam

kehamilan dan persalinan adalah reaksi yang fisiologis yang dialami pada sebagian besar ibu hamil menjelang proses persalinan. Kecemasan ibu hamil disebabkan oleh berbagai faktor yaitu usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, pengalaman kehamilan.

KESIMPULAN

1. Karakteristik responden berdasarkan usia, tingkat pendidikan, dan status bekerja yaitu rata-rata usia responden 27 tahun dengan pendidikan SMA dan mayoritas sebagai ibu rumah tangga
2. Gambaran tingkat kecemasan ibu hamil trimester III mayoritas berada pada kategori ringan sebanyak 17 orang (73.9%).

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan penelitian lebih lanjut mengenai gambaran kecemasan pada ibu hamil trimester III serta dapat menemukan intervensi yang tepat untuk mengatasi kecemasan ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiani, R. (2021). Literature Review: Kecemasan Ibu Hamil TM III Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Sosial dan Sains*, 1(11), 1-481.
- Anggraini, M. A., & Lidiana, E. H. (2023). Penerapan Hipnosis Lima Jari Pada Ibu Hamil Untuk Mengurangi Kecemasan Di Kelurahan Jagalan Surakarta. *Diagnosa: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Keperawatan*, 1(4), 14-25.
- Asnuriyati, W., & Fajri, L. (2020). Gambaran tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di puskesmas cempaka tahun 2020. *Journal Nursing Army*, 1(2), 1-8.

- Astuti, L., & Aini, L. (2020). Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap skala nyeri pada pasien post operasi fraktur. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 12(1), 171–178.
- Astuty, D. (2019). Pengaruh Terapi Non Farmakologi Terhadap Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Laten Di Rumah Sakit Pusri Palembang Tahun 2019. *Masker Medika*, 7(2), 446-455)
- Klara, W. C. (2019). *Hubungan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Jetis Kota Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Laili, F., & Wartini, E. (2018). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 3(3).
- Oktia, V., Anggita, K. D., & Maydinar, D. D. (2023). Hubungan Antara Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Skor Prenatal Attachment Pada Pasien Praktik Mandiri Bidan Susi Desa Air Sebakul Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 6(2), 186-192.
- Sari, N. A. (2022). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Tentang vaksin COVID-19 Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Begalung Tahun 2022* (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).
- Setiati, N. W. (2019). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Persiapan Menghadapi Persalinan di Bidan Praktek Mandiri Nurussyifa Kecamatan Buniseuri Ciamis. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 19(1)
- Situmorang, I., Wahyuni, S., Ginting, S. S. T., Rika, Y., Sari, I. P., Pane, C., & Hadisyah, H. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dengan Kesiapan Menghadapi Persalinan Di Uptd Puskesmas Prapat Janji Kabupaten Asahan. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan (JURRIKES)*, 1(2), 198-206.
- Suciati, L., Maternity, D., & Susilawati, D. Y. (2020). Efektifitas Terapi Musik Klasik Lullaby Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal kebidanan*, 6(2), 155-160.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Widyastuti, D. E., Fitriahadi, E., & Maretta, M. Y. (2022). Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Dengan Pendidikan Kesehatan Tentang Covid-19. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(2).
- Wisudawati, E. R. S., Fauziah, N. A., Arsi, R., & Ulfa, M. (2023). Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Edukasi Kesehatan Terapi Dzikir Di Puskesmas 7 Ulu Palembang Tahun 2022. *Jurnal ADAM: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 223-228.
- Yani, L. Y. (2022). *Asuhan Kebidanan Continuity Of Care (Coc) Pada Ny "R" Hamil Trimester Iii Sampai Kb Di Pmb Kab.*

- Mojokerto* (Doctoral dissertation, Perpustakaan Universitas Bina Sehat).
- Yanti, E. M., & Wirastri, D. (2022). *Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*. Penerbit NEM.
- Dan Masyarakat Pesisir: Refleksi Pemikiran Mahasiswa Bidikmisi*.
- Zeva, S., Rizqiana, I., Novitasari, D., & Radita, F. R. (2023). Moralitas Generasi Z di Media Sosial: Sebuah Esai. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 1-6.