

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Anak Pertama

1. Pengertian Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Anak Pertama

Nevid (dalam Machdan & Hartini, 2012) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri-ciri seperti keterangsangan fisiologis dan perasaan aprehensif atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan merupakan fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai (Rini, 2013).

Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. Kecemasan yang dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal (Stuart, 2007). Kecemasan dapat digambarkan sebagai ketakutan, keadaan yang tidak menentu, bingung, hidup penuh tekanan dan ketidakpastian (Wisudaningtyas, 2012).

Kehamilan dan persalinan pada umumnya memberikan arti emosional yang sangat besar karena merupakan perjuangan yang berat bagi setiap perempuan. Pada masa ini terjadi penambahan intensitas emosi dan tekanan batin pada kehidupan psikis ibu hamil, termasuk rasa ketakutan dan kesakitan (Kartono, 1992). Kecemasan dalam menghadapi persalinan dapat muncul dalam berbagai bentuk, menurut Kelly (2002), terdapat ibu hamil anak pertama yang bahkan tidak berani menonton film dengan tayangan proses persalinan, ada yang merasa ketakutan hingga menyebabkan jantung berdebar-debar, sakit kepala, nafas pendek dan terengah-engah pada bulan ke-enam kehamilannya. Ada juga yang dimanifestasikan dalam mimpi buruk, keluhan fisik dan kesulitan konsentrasi. Kecemasan menjelang persalinan merupakan emosi negatif yang tidak menyenangkan bagi ibu hamil anak pertama menjelang proses persalinan.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi persalinan anak pertama adalah perasaan tidak menyenangkan, ketakutan serta kekhawatiran mengenai sesuatu yang belum tentu terjadi yang berhubungan dengan proses persalinan anak pertama yang disertai dengan keadaan

mood negatif yang dicirikan dengan simtom-simtom tubuh seperti tekanan fisik, kesulitan tidur, jantung berdebar-debar, nafas menjadi cepat, tekanan darah meningkat dan juga mempengaruhi psikologis dan kognitif ibu hamil seperti gelisah, tegang, ketakutan yang berlebihan, tidak dapat berpikir jernih dan tidak dapat memusatkan perhatian.

2. Aspek-Aspek Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Anak Pertama

Menurut Maher (dalam Blackburn & Davidson, 2006) menyebutkan tiga aspek dari kecemasan

a. Fisiologis

Aspek fisiologis diketahui dari munculnya reaksi-reaksi tubuh tertentu yang merupakan hasil kerja sistem syaraf otonom yang mengontrol berbagai otot serta kelenjar tubuh dan jika pikiran ibu hamil dipenuhi dengan kecemasan menjelang persalinan maka sistem syaraf otonom akan berfungsi dan akan muncul gejala-gejala fisik seperti jantung berdebar-debar, tekanan darah meningkat, nafas menjadi cepat serta terjadinya nafsu makan hilang, dan susah tidur.

b. Emosional atau Psikologis

Aspek emosional merupakan komponen kecemasan yang berkaitan dengan reaksi afektif, hal ini dapat terlihat dari munculnya kondisi perasaan yang tidak menyenangkan. Contoh dari aspek emosional atau psikologis yaitu gelisah, tegang, ketakutan yang berlebihan, mudah marah, dan merasa lemah.

c. Kognitif

Aspek kognitif ialah adanya kecemasan ibu hamil terhadap konsekuensi-konsekuensi negatif yang mungkin akan terjadi atau adanya harapan yang negatif. Apabila kecemasan meningkat, maka memungkinkan jika akan mengganggu kemampuan ibu hamil untuk berpikir jernih dan tidak dapat memusatkan pikiran.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil anak pertama merupakan kondisi perasaan yang dialami ibu hamil ketika memikirkan sesuatu yang mengancam akan menimpa dirinya dan disertai reaksi fisiologis, psikologis, dan kognitif yang dialami terkait proses persalinan anak pertama yang dialaminya.

3. Indikator Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Anak pertama

Menurut Maher (dalam Blackburn & Davidson, 2006) indikator kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil anak pertama dibagi menjadi 3 macam, yaitu:

- a. Fisiologis : Jantung berdebar-debar, tekanan darah meningkat, nafas menjadi cepat, nafsu makan hilang, dan susah tidur
- b. Psikologis : Gelisah, tegang, ketakutan yang berlebihan, mudah marah, dan merasa lemah.
- c. Kognitif : Tidak dapat berpikir jernih dan tidak dapat memusatkan pikiran

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa indikator kecemasan menghadapi persalinan jika ibu hamil mengalami simtom-simtom fisiologis berupa gejala tekanan darah meningkat, nafas menjadi cepat, kesulitan tidur, dan nafsu makan hilang, kemudian mengalami simtom-simtom psikologis berupa ketakutan yang berlebihan, mudah marah, gelisah, tegang, merasa lemah dan mengalami simtom-simtom kognitif berupa sulit memusatkan pikiran, tidak dapat memecahkan masalah, serta tidak dapat berpikir jernih.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Anak Pertama

Menurut Kusumajati (2012), kecemasan menghadapi persalinan anak pertama disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain:

- a. Usia

Kehamilan yang terjadi pada ibu hamil muda cenderung menimbulkan kecemasan yang lebih tinggi daripada yang cukup usia. Dalam periode ini, seorang wanita akan menghadapi resiko komplikasi media yang paling rendah (Sloanne & Benedict, 1991). Rentang usia yang paling baik untuk hamil, baik dari segi fisik maupun mental antara 20 – 25 tahun. Kehamilan di bawah usia tersebut mengandung resiko fisik 2 – 5 kali dibandingkan dengan usia kehamilan yang ideal, dan resiko tersebut akan kembali meningkat setelah usia 35 tahun (Winkyosastro, Syaifudin & Rachimhadi, 1997).

Kehamilan pada usia belasan tahun dapat menambah tekanan jiwa serta permasalahan medis yang mungkin terjadi adalah anemia, kenaikan tekanan darah saat masa kehamilan, persalinan prematur dan bedah *cesar*

saat melahirkan bayinya. Kehamilan di atas 35 tahun dapat menimbulkan resiko yang tinggi terhadap jiwa ibu maupun bayi yang akan dilahirkan.

b. Kondisi kesehatan

Kondisi fisik tubuh dapat memberikan pengaruh terhadap proses kehamilan dan persalinan. kondisi fisik yang sehat dapat mengurangi tingkat kecemasan ibu selama hamil dan melahirkan (Thompson, 2004).

c. Tingkat Pendidikan

Perkembangan kognitif akan mempengaruhi kemampuan individu dalam menyesuaikan diri terhadap stressor yang timbul. Pada ibu hamil anak pertama, tingkat kecemasan akan berbeda antara mereka yang berpendidikan rendah, sedang, dan tinggi.

d. Usia kehamilan

Kehamilan memiliki 3 periode trimester dan memiliki pengaruh psikologis yang berbeda pada ibu hamil. Pada awal kehamilan, umumnya ibu hamil menunjukkan rasa cemas, panik, dan takut karena adanya pendapat bahwa melahirkan merupakan ancaman maut yang menakutkan dan membahayakan.

Menjelang persalinan pada trimester ketiga, biasanya muncul kekhawatiran akan kesiapan dan kesanggupan dalam persalinan, kemudian hal tersebut akan menimbulkan kecemasan. Semakin dekat dengan waktu persalinan maka tingkat kecemasan ibu hamil semakin meningkat dan intensif. Hal ini merupakan masa riskan terjadinya prematur dan tingkat kecemasan ibu akan meningkat (Kartono , 1992).

e. Status sosial ekonomi

Status sosial ekonomi sangat mempengaruhi kondisi psikologis ibu hamil (Sloanne& Benedict, 1991). Ibu hamil dengan tingkat sosial ekonomi tinggi memiliki kecemasan yang lebih rendah daripada yang berasal dari tingkat sosial ekonomi yang rendah. Hal ini berkaitan dengan biaya persalinan maupun biaya pemeliharaan bayi sampai dengan kehidupan dewasanya.

f. Dukungan orang-orang terdekat

Peran suami sangat penting selama proses kehamilan hingga melahirkan. Sebisa mungkin suami selalu ada saat dibutuhkan selama masa kehamilan dan persalinan. Kondisi menjelang persalinan merupakan saat yang paling menegangkan dan melelahkan bagi seorang ibu hamil. Pada situasi ini, keberadaan suami sangat membantu istri (Umami & Puspitasari, 2007).

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil anak pertama dalam menghadapi persalinan ialah usia, dukungan dari orang-orang terdekat, status sosial ekonomi, pendidikan, usia kandungan, dan kondisi kesehatan.

B. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Menurut Gonollen dan Bloney (dalam As'ar 2008), dukungan sosial adalah derajat dukungan yang diberikan kepada individu khususnya sewaktu dibutuhkan oleh orang-orang yang memiliki hubungan emosional yang dekat dengan orang tersebut. Menurut Sarafino (dalam Meilianawati, 2015) dukungan sosial adalah derajat dukungan yang diberikan kepada individu khususnya sewaktu dibutuhkan oleh orang-orang yang memiliki hubungan emosional yang dekat dengan orang tersebut, dukungan sosial dapat merujuk pada kenyamanan, kepedulian, harga diri atau segala bentuk bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok. Dukungan sosial pada umumnya menggambarkan mengenai peranan atau pengaruh yang dapat ditimbulkan oleh orang lain yang berarti seperti keluarga, teman, saudara, dan rekan kerja.

Dukungan sosial melibatkan hubungan yang berarti, sehingga dapat menimbulkan pengaruh positif bagi penerima. Terdapat efek tidak langsung dari dukungan sosial yang mempengaruhi kesejahteraan individu dengan mengurangi tingkat keparahan stress dari suatu peristiwa (Brownel & Shumaker, dalam Sulistyawati, 2010). Menurut Taylor (dalam King, 2010) dukungan sosial adalah informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan bantuan yang diberikan kepada individu saat dibutuhkan dan berupa afeksi positif, penegasan serta bantuan yang diberikan oleh orang-orang terdekat yang memiliki hubungan emosional dengan penerima dukungan.

2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Dukungan sosial sangat dibutuhkan oleh ibu hamil dalam menjalani masa kehamilan hingga proses persalinan berlangsung. Dukungan sosial yang sangat dibutuhkan ialah dari orang-orang terdekat, seperti suami, orangtua, saudara, dan teman, sehingga ibu hamil merasa nyaman, tenang, aman dan merasa dicintai. Berikut merupakan aspek-aspek dukungan sosial menurut House (dalam Meilinawati, 2015) yaitu:

- a. Dukungan emosional yaitu mencakup ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian terhadap ibu hamil.
- b. Dukungan penghargaan yaitu terjadi lewat ungkapan hormat (penghargaan) positif bagi orang itu, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu, dan perbandingan positif orang itu dengan orang lain.
- c. Dukungan instrumental merupakan bantuan langsung untuk mempermudah perilaku yang secara langsung untuk mempermudah perilaku secara kangsung menolong ibu hamil. Misalnya bantuan benda, pekerjaan, dan waktu.
- d. Dukungan informatif merupakan pemberian nasehat, saran-saran atau umpan balik.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek dukungan sosial meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif.

3. Indikator Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (dalam Purba, 2007) dukungan sosial dapat diberikan dalam berbagai tindakan-tindakan konkrit kepada ibu hamil, berikut merupakan indikator yang menunjukkan dukungan sosial :

- a. Memberikan ungkapan empati
- b. Memberikan ungkapan kepedulian
- c. Memberikan perhatian

- d. Memberikan ungkapan penghargaan positif
- e. Memberikan dorongan maju
- f. Memberikan persetujuan gagasan
- g. Memberikan kesediaan waktu
- h. Memberikan hadiah perlengkapan untuk ibu dan bayi
- i. Memberikan pertolongan mendesak
- j. Memberikan nasehat-nasehat
- k. Memberikan saran-saran
- l. Memberikan umpan balik

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa indikator dukungan sosial merupakan tindakan konkrit yang diberikan kepada ibu hamil seperti memberi ungkapan empati, memberikan dorongan maju, memberikan kesediaan waktu, serta memberikan saran-saran.

4. Dampak Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan bantuan yang diterima individu dari orang – orang tertentu dalam kehidupannya. Diharapkan dengan adanya dukungan sosial maka seseorang akan merasa diperhatikan, dihargai, dan dicintai. Dukungan sosial dapat memberikan kenyamanan fisik dan psikologis kepada individu dapat dilihat bagaimana dukungan sosial mempengaruhi kejadian dan efek dari keadaan kecemasan.

Menurut Sarafino (2006), dukungan sosial dapat mempengaruhi fisik dan psikologis individu, yang dijelaskan dalam dua teori berikut

a. The Buffering Hypothesis

Menurut teori ini, dukungan sosial melindungi individu dengan melawan efek-efek negatif dari tingkat stres yang tinggi dengan dua cara berikut:

- 1) Dukungan sosial dapat mengubah respon seseorang terhadap stressor yang telah diterima sebelumnya.
- 2) Ketika individu menghadapi stressor yang kuat, seperti menjelang persalinan, maka individu dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi menjadi kurang melihat situasi tersebut sebagai situasi yang penuh stres, bila dibandingkan dengan tingkat dukungan sosial yang rendah. Individu dengan tingkat dukungan sosial tinggi berharap bahwa seseorang yang dikenal akan menolong individu tersebut.

b. *The Direct Effect Hypothesis*

Individu dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi memiliki perasaan yang kuat bahwa individu tersebut dicintai dan dihargai. Individu dengan dukungan sosial tinggi merasa bahwa orang lain peduli dan membutuhkan individu tersebut, sehingga hal ini dapat mengarahkan individu kepada gaya hidup yang sehat.

Dukungan sosial merupakan cara paling efektif yang dapat digunakan seseorang untuk menyesuaikan diri dari peristiwa yang sulit dan penuh tekanan. Menurut Brownel & Shumaker (dalam Sulistyawati, 2010) terdapat efek tidak langsung dari dukungan sosial yang berarti bahwa dukungan sosial mempengaruhi kesejahteraan individu dengan mengurangi tingkat keparahan stress dari suatu peristiwa.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki dampak yakni berupa perasaan, dicintai, diperhatikan, serta dapat mengubah respon terhadap *stressor* yang diterima.

5. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Sarafino (2012) mengemukakan bahwa tidak semua individu mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang sekitarnya. Ada beberapa faktor yang menentukan seseorang menerima dukungan sosial, yaitu :

a. Penerima Dukungan

Seseorang dapat memperoleh dukungan sosial apabila dia juga melakukan hal-hal yang dapat memicu orang lain untuk memberikan dukungan terhadap dirinya. Individu harus memiliki proses sosialisasi yang baik dengan lingkungannya, termasuk dengan membantu orang lain yang butuh pertolongan atau dukungan, dan membiarkan orang lain mengetahui bahwa dirinya membutuhkan dukungan atau pertolongan jika memang membutuhkan. Individu akan kurang mendapat dukungan sosial jika dia tidak ramah, tidak pernah menolong orang lain, dan tidak *assertive* atau tidak terbuka kepada orang lain bahwa dia membutuhkan dukungan atau pertolongan, hal ini terjadi karena adanya hubungan timbal balik antara individu dengan orang disekitarnya.

b. Penyedia Dukungan

Penyedia dukungan yang dimaksud adalah orang-orang terdekat individu yang dapat diharapkan menjadi sumber dukungan sosial. Ketika individu tidak mendapatkan dukungan sosial, mungkin orang yang seharusnya memberikan dukungan sedang dalam kondisi yang kurang baik sehingga tidak memiliki jenis bantuan yang dibutuhkan oleh penerima dukungan.

c. Komposisi dan struktur jaringan sosial

Komposisi dan struktur jaringan sosial adalah hubungan yang dimiliki individu dengan orang-orang dalam keluarga dan lingkungannya. Hubungan ini dapat dilihat dalam jumlah orang yang sering berhubungan dengan individu, frekuensi hubungan, komposisi dan intimasi.

Terdapat faktor-faktor yang menyebabkan penolakan dari dukungan sosial, yaitu :

- a. Bantuan yang diberikan tidak sesuai dengan kebutuhan individu sehingga tidak membantu individu mengatasi masalahnya.
- b. Efek positif dari dukungan sosial sangat jelas terlihat jika orang yang menyediakan dukungan sosial menyadari kebutuhan-kebutuhan khusus yang dibutuhkan oleh individu sesuai dengan masalah yang dihadapi.

C. Kerangka Berfikir

Kehamilan merupakan fase yang ditunggu-tunggu oleh seorang wanita, terutama pada ibu hamil anak pertama. Kehamilan yang dialami ibu hamil anak pertama memberikan kebahagiaan sekaligus kecemasan karena ibu hamil anak pertama mengalami berbagai perubahan selama masa kehamilan, baik secara fisiologis dan psikologis. Perubahan fisiologis yang dialami ibu hamil di trimester pertama akan berdampak pada kondisi psikologis ibu hamil. Kecemasan yang dialami oleh ibu hamil anak pertama menjelang persalinan disebabkan oleh banyak faktor, baik eksternal maupun internal. Ibu hamil anak pertama juga mengalami kecemasan saat menghadapi persalinan dikarenakan ibu hamil anak pertama belum mendapat gambaran jelas tentang proses persalinan, sehingga ibu hamil hanya mengetahui bahwa proses persalinan sebagai hal yang menyakitkan dan mengerikan, hal tersebut terjadi karena ibu hamil banyak mendapatkan cerita-cerita mengerikan mengenai proses persalinan seperti proses melahirkan yang lama dan menyakitkan, kematian

ibu dan bayi, terjadinya komplikasi, serta bayi lahir cacat. Kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil anak pertama ditandai dengan tekanan darah meningkat, kesulitan tidur, jantung berdebar-debar, nafsu makan hilang, nafas menjadi cepat, gelisah, tegang, ketakutan yang berlebihan, merasa lemah, mudah marah tidak dapat berpikir jernih dan tidak dapat memusatkan pikiran. Kondisi tersebut semakin memburuk saat ibu hamil tidak mendapat dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya, sehingga dukungan sosial dari keluarga dan kerabat terdekat merupakan hal yang penting untuk ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan.

Terdapat beragam dukungan sosial yang dapat diberikan kepada ibu hamil anak pertama, diantaranya adalah dukungan emosional berupa ungkapan empati, ungkapan kepedulian, serta perhatian, dukungan instrumental berupa kesediaan waktu, pertolongan mendesak dan masih banyak yang dapat dilakukan oleh orang-orang terdekat ibu hamil. Dukungan sosial memberikan perasaan bahagia, aman, berharga dan nyaman, sehingga ibu hamil dapat melakukan penyesuaian terhadap situasi yang dihadapinya. Dukungan keluarga merupakan bantuan atau dukungan yang diterima individu dari seseorang dalam kehidupannya dan berada dalam lingkungan keluarga seperti suami, orangtua dan mertua yang membuat penerima merasa diperhatikan, dihargai dan dicintai sedangkan untuk orang yang menerima dukungan keluarga memahami makna dukungan yang diberikan oleh keluarga.

Dukungan sosial dapat mengubah respon ibu hamil anak pertama terhadap stresor yang telah diterima sebelumnya. Ketika ibu hamil anak pertama menghadapi stresor yang kuat, seperti menjelang persalinan, maka ibu hamil dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi menjadi kurang merasakan situasi tersebut sebagai situasi yang penuh stress. Ibu hamil yang tidak mendapatkan dukungan-dukungan sosial saat menjelang persalinan, maka ibu hamil anak pertama akan cenderung mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. kecemasan menjelang persalinan yang dikarenakan takut pada proses persalinan sangat berpengaruh pada fungsi tubuh ibu saat bersalin. Kecemasan menyebabkan kontraksi dinding otot hingga menyumbat pembuluh darah, maka aliran darah terhambat dan berkurang. Kondisi seperti itu akan mempengaruhi organ-organ yang terlibat pada proses persalinan menjadi tidak dapat berfungsi dengan baik, sehingga persalinan juga akan terhambat dan dapat berakibat fatal.

D. Hipotesis

Dalam penelitian ini berdasarkan latar belakang dan kerangka teori di atas, diajukan hipotesis yang berbunyi : ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi persalinan ibu hamil anak pertama. Semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin rendah tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan anak pertama.