

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Kecemasan mengganggu kestabilan psikologis seseorang dengan mengubah keadaan fisiologis mereka, yang merupakan kondisi psikologis yang tidak diinginkan. Penelitian ini menemukan bahwa ibu yang baru pertama kali melahirkan di wilayah kerja Puskesmas Klakah Kabupaten Lumajang mengalami kecemasan yang cukup berat. Karena kecemasan memiliki efek negatif pada ibu hamil, terutama ibu yang baru pertama kali melahirkan, maka penting untuk memberikan intervensi yang tepat waktu dan tepat untuk membantu mereka mengatasinya. (Rahmawati & Susanto)

Orang yang menderita kecemasan sering mengalami gejala-gejala lain dari kondisi mental yang umum. Rata-rata, ibu hamil di negara berkembang mengalami tingkat kecemasan sebesar 20% atau lebih tinggi. Penyebab spesifik dari kecemasan ini dapat bervariasi, tergantung pada kondisi psikologis ibu dan jenis kehamilan yang dikandungnya. Rata-rata, ibu primigravida melaporkan tingkat kecemasan 7,67% lebih tinggi daripada ibu multigravida (Hastanti, Budiono, & Febriyana, 2019).

Melahirkan adalah proses alami dan terkadang mengancam jiwa, banyak ibu hamil yang mengalami kecemasan menjelang persalinan (Muzayyana & Saleh, 2021). Kecemasan pada ibu yang baru pertama kali melahirkan bersumber dari persepsi bahwa melahirkan pada dasarnya menakutkan dan tidak menyenangkan jika dikontraskan dengan aspek kehidupan lainnya. Beberapa ibu hamil mengalami kecemasan dalam berbagai tingkat dan derajat tergantung pada mekanisme koping mereka, yang merupakan aspek lain dari reaksi emosional terhadap sensasi yang tidak disadari (Prautami, 2021). Para ibu sering merasa kewalahan dengan kondisi mereka dan kurangnya pemahaman dan perhatian yang mereka dapatkan dari orang yang mereka cintai dan masyarakat (Muzayyana & Saleh, 2021). Usia, kesiapan ibu,

tingkat pendidikan, dan status pekerjaan merupakan faktor lain yang berkontribusi terhadap kecemasan ibu hamil (Hasim, 2018). Pendidikan dan konseling kesehatan dapat membantu ibu mendapatkan lebih banyak informasi dan kesadaran tentang kehamilan, yang dapat membantu meringankan beberapa kekhawatiran yang dialami ibu selama ini. (Oktaviani, Kasim, Limbong, & Nurbaiti, 2023)

Di Indonesia, 33,3% ibu yang baru pertama kali hamil mengalami kecemasan ringan selama kehamilan, 6,7% mengalami kecemasan sedang, dan 0% mengalami kecemasan berat pada ibu multigravida (Mandagi et al., 2013). Menurut Trisiani dan Hikmawati (2016), terdapat prevalensi kecemasan pada ibu hamil. Secara spesifik, 43,3% ibu hamil mengalami kecemasan ringan, 43,3% kecemasan sedang, dan 13,4% kecemasan berat. Perbedaan tingkat kecemasan antara ibu yang baru pertama kali hamil dan ibu yang sudah pernah hamil sebelumnya terlihat jelas. Gangguan kecemasan dapat terjadi pada ibu hamil sebagai akibat dari kejadian apapun, baik positif maupun negatif (Rukiyah & Yulianti, 2009).

Di negara-negara terbelakang, angka kematian dan kesakitan ibu dan bayi cukup tinggi. Pada tahun 1996, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa jumlah kematian ibu dan bayi setiap tahunnya mencapai lebih dari 585.000 jiwa. Para dokter spesialis psikiatri dari FKUP/RSHS, Rumah Sakit Jiwa Bandung, dan Rumah Sakit Jiwa Cimahi bekerja sama dengan Seksi Pelayanan Khusus Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat melakukan survei di 112 puskesmas di 24 kabupaten di Provinsi Jawa Barat untuk mengetahui status kesehatan jiwa ibu hamil dan menyusui. Survei ini dilakukan dari bulan September hingga November 2003. Penelitian ini menemukan bahwa 27% ibu menyusui dan ibu hamil memiliki gejala-gejala masalah mental, termasuk kecemasan (Dinkes Jabar, 2003). Kecemasan dan tekanan lain selama kehamilan dapat memperparah ketidakstabilan mental ibu.

Kegelisahan dan kegugupan seorang ibu dimulai sejak masa kehamilannya. (Astria, Nurbaeti, & Rosidati, 2008)

Dukungan keluarga adalah sikap, tindakan, penerimaan terhadap keluarga dan dukungan ini berasal dari anak, istri, suami, dan keluarga yang lain. Kecemasan merupakan reaksi yang normal serta wajar ketika sedang menghadapi suatu tekanan serta masalah ditandai dengan rasa takut, kekhawatiran yang dialami seseorang. Diketahui dengan mean hipotetik kecemasan 200 dan dukungan keluarga 167,5 kemudian dengan empirik kecemasan 243,53 dan dukungan keluarga 129,58 (Khadijah, 2021)

Orang-orang mengalami berbagai respon emosional ketika mereka sakit, ketika mereka dirawat, ketika mereka mengalami perubahan pada tubuh dan lingkungan mereka, dan ketika mereka melahirkan. Dari 30 orang ibu yang melahirkan pada tahun 2022 di klinik bersalin bidan Lenny Sorek 1 Kec. Pangkalan kuras kabupaten pelelawan Pekanbaru, sebagian besar (66,7%), mengalami kecemasan ringan (6,0%), dan kecemasan berat (6,3%). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kecemasan yang dialami oleh ibu yang baru pertama kali melahirkan secara normal dengan didampingi oleh suami. Lima belas orang (46,7% dari total) yang merupakan ibu pertama kali dan telah menyelesaikan sekolah menengah melaporkan kecemasan sedang, sedangkan tiga belas orang (43,35 persen dari total) yang merupakan ibu pertama kali dan bekerja sebagai ibu rumah tangga melaporkan gejala yang sama. Ibu primigravida diharapkan memiliki dorongan yang diperlukan untuk mengendalikan kecemasan selama kehamilan. Hal ini dapat dicapai dengan mencari informasi mengenai proses persalinan dan melibatkan pasangan dalam membantu mereka menyesuaikan diri menjadi orang tua (Sundari, 2022)

Lovibond & Lovibond (1995) membagi kecemasan menjadi tiga komponen. komponen stress seperti sulit santai, memunculkan kegugupan, mudah marah, tidak sabra, kecemasan seperti efek-efek otot, situasional kecemasan, pengalaman subjektif mempengaruhi kecemasan, depresi seperti disporia, putus asa, devaluasi kehidupan, mencela diri, kurang keterlibatan.

Kecemasan didefinisikan sebagai kondisi emosional dan fisiologis negatif yang bermanifestasi pada otot-otot rangka seseorang, peningkatan aktivitas sistem saraf otonom, kepekaan yang lebih tinggi terhadap situasi yang penuh tekanan, dan emosi subyektif yang luar biasa dari rasa cemas (Lovibond & Lovibond, 1995). (Syifa, Khairani, Sari, & Faradina, 2021)

Kecemasan, yang merupakan reaksi ketakutan terhadap evaluasi subjektif seseorang terhadap lingkungannya yang dipengaruhi oleh alam bawah sadarnya, memiliki dampak yang berbahaya bagi ibu selama kehamilan dan proses persalinan. Perubahan ibu hamil juga berubah pada perubahan fisik tetapi juga psikososial salahsatunya kecemasan jika tidak ditangani maka akan berpengaruh pada janin si ibu (Rahmadani, Anggarini, & Mulyani, 2019)

Berdasarkan hasil studi awal telah dilakukan wawancara kepada subyek ibu muda primigravida dengan total 2 subyek, dimana 1 subjek merasa cemas saat hamil dan 1 subjek tidak merasakan cemas berlebih pada masa kehamilan berikut beberapa faktornya faktor ibu cemas dan tidak cemas:

- a. Faktor cemas, dari hasil wawancara faktor kecemasan yang dirasakan dari belum adanya pengalaman, kemudian takut jika anak nya lahir dengan tidak sempurna juga merasa sensitive dan mudah marah sehingga munculnya rasa kecemasan pada ibu muda primigravida, faktor yang membuat cemas adalah

ketika lagi stress terus ada yang dipikirkan sehingga merasakan panik kemudian cemas berlebih

- b. Faktor yang membuat tidak cemas, mempersiapkan dari awal sebelum kehamilan seperti periksa ke dokter kandungan dan diberikan arahan apa saja yang harus dilakukan, dimakan sehingga ibu tidak merasa khawatir karena sudah mengikuti arahan dokter, juga dari segi finansial, dorongan dari keluarga yang membuat dirinya tidak cemas.

Pada studi awal, kecemasan yang timbul dari beberapa faktor yakni (1) kematangan usia, dikematangan usia atau pengalamannya belum mengetahui apa apa dan masih fase pada pencarian jati dirinya (2) pengalaman, karena sebelumnya belum pernah menjadi ibu sehingga mereka belum memiliki pengalaman untuk menghadapi fase setelah menikah seperti mengurus suami, rumah tangga, anak, menghadapi kehamilan, persalinan, hingga merawat anaknya oleh karena itu kurangnya pengalaman menjadi faktor yang membuat ibu muda cemas , (3) kesiapan berkeluarga, mungkin sebagian ibu muda sudah siap menikah tetapi belum siap untuk memiliki anak terlebih dahulu sehingga banyak pasangan suami istri yang menunda kehamilannya agar rasa cemas dan rasa kesiapan untuk memiliki bahkan tidak hanya memiliki kita juga harus merawat, menjaga, hingga mendidiknya dengan penuh kesiapan. Kecemasan juga bisa hilang dengan sendirinya apabila sudah terbiasa atau sudah terlebih dahulu menyiapkan diri, kecemasan juga banyak ragamnya cemas pada awal menjadi ibu, cemas takut menjadi ibu yang gagal untuk anak anaknya, cemas memandikan bayi nya bagaimana karena tidak ada pengalaman, cemas ketika anak sakit, cemas karena belum siap untuk berumah tangga. Berbagai macam kecemasan yang dirasakan oleh ibu muda sehingga berpengaruh pada konsentrasinya, pikirannya,

psikisnya. Pada studi awal ini juga menyatakan ada ibu hamil muda yang semasa hamil tidak ada cemas berlebih karena sudah dipersiapkan dari jauh hari seperti misal, mempersiapkan finansial, kebutuhan vitamin untuk ibunya, memeriksakan diri ke dokter kandungan agar mengetahui mana yang baik untuk calon ibu hamil dan mana yang kurang baik, juga dari lingkungan sekitar yang memiliki sikap positif, selalu berpikiran positif, melakukan hal yang baik baik agar tetap menjaga mood sehingga bisa meredakan kecemasan bahkan tidak merasa takut dan cemas pada masa kehamilan.

Penelitian sebelumnya yang membahas mengenai kecemasan pada ibu muda menunjukkan bahwa kecemasan bisa muncul dari sebuah kurangnya atau belum adanya pengalaman untuk mereka menjadi ibu muda. Kemudian kecemasan juga muncul karena mereka baru pertama kalinya memiliki anak yang bisa disebut dengan primigravida, kesiapan juga menjadi faktor untuk melawan rasa cemas ibu muda untuk menghadapi ketika sudah memiliki anak dan berumah tangga.

Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang belakang yang telah diuraikan, penulis merumuskan focus permasalahan penelitian yang akan dibahas sebagai berikut :

1. Bagaimana kecemasan pada ibu muda primigravida yang baru mempunyai anak pertama ?
2. Faktor – faktor apa saja yang membuat ibu muda primigravida merasa cemas ?

Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, dapat menjadi sebuah manfaat.

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya atau menambah pengetahuannya khususnya dibidang Psikologi Klinis terutama yang bersangkutan dengan masalah kecemasan pada ibu muda.
2. Manfaat Praktis, seorang ibu yang masih diusia muda lebih mempersiapkan lagi untuk menjadi seorang ibu dari jauh hari agar kecemasan ketika sudah mempunyai anak setidaknya berkurang, untuk ibu yang masih diusia muda diharapkan lebih memperbanyak lagi pengalaman sebelum mempunyai anak seperti misal, menonton tayangan edukasi untuk persiapan menjadi ibu, tayangan apa saja yang akan dihadapi seorang ibu agar bisa meredakan kecemasan karena kurangnya pengalaman.

Tujuan Penelitian

Berdasarkan identifikasi rumusan masalah di atas, sehingga tujuan penelitian yaitu :

1. Mengetahui secara mendalam kecemasan yang dialami oleh ibu muda primigravida pasca melahirkan anak
2. Mengetahui faktor – faktor apa saja yang membuat ibu muda primigravida cemas.