

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan merupakan salah satu respons psikologis yang muncul ketika seseorang menilai suatu situasi sebagai sesuatu yang berpotensi mengancam kesejahteraan dirinya. Respons ini tidak muncul semata-mata karena adanya suatu peristiwa, melainkan dipengaruhi oleh bagaimana individu memaknai dan mengevaluasi situasi yang dihadapi berdasarkan pengalaman, pengetahuan, serta sumber daya yang dimiliki (Lazarus, 1996). Salah satu kondisi kehidupan yang dapat memunculkan respons tersebut adalah kehamilan, yaitu fase perkembangan yang ditandai oleh berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial sehingga menuntut ibu melakukan berbagai bentuk penyesuaian terhadap perubahan yang terjadi. Selama menjalani kehamilan, ibu dihadapkan pada berbagai situasi, seperti perubahan kondisi fisik, perkembangan janin, persiapan persalinan, hingga perubahan peran sebagai seorang ibu (Bayrampour et al., 2016). Berbagai situasi tersebut dapat dipersepsikan secara berbeda oleh setiap ibu hamil, dan ketika perubahan yang dialami dipandang sebagai tuntutan yang melebihi kemampuan diri untuk mengatasinya, kondisi tersebut berpotensi memunculkan kecemasan. Apabila berlangsung secara terus-menerus, kecemasan tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis, tetapi juga dapat berdampak pada kondisi fisiologis, seperti gangguan tidur, peningkatan tekanan darah, dan penurunan kualitas hidup ibu hamil (Bayrampour et al., 2016).

Kecemasan selama kehamilan merupakan salah satu permasalahan kesehatan mental yang masih menjadi perhatian di berbagai negara. *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa gangguan kecemasan termasuk salah satu gangguan mental yang paling banyak dialami oleh perempuan selama periode kehamilan dan setelah persalinan (World Health Organization, 2026). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan pada ibu hamil di dunia berkisar antara 20–40%, sedangkan sekitar 10,8% ibu hamil mengalami *generalized anxiety disorder* (Araji et al., 2020). Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa kecemasan selama kehamilan merupakan kondisi yang cukup sering dialami dan berpotensi memengaruhi kesehatan ibu maupun janin apabila tidak dikenali sejak dini. Di Indonesia, perhatian terhadap kesehatan mental ibu hamil juga semakin meningkat, meskipun penelitian mengenai kondisi psikologis ibu hamil masih menunjukkan bahwa kecemasan merupakan masalah yang cukup banyak ditemukan selama masa kehamilan. Kabupaten Jember merupakan salah satu wilayah dengan jumlah sasaran ibu hamil yang cukup besar; berdasarkan data Direktorat Statistik Kesejahteraan tahun 2024, jumlah sasaran ibu hamil di Kabupaten Jember mencapai 42.476 jiwa (Direktorat Statistik Kesejahteraan, 2024). Jumlah tersebut menunjukkan bahwa pelayanan kesehatan ibu tidak hanya perlu berfokus pada kondisi fisik selama kehamilan, tetapi juga perlu memperhatikan kondisi psikologis ibu sebagai bagian dari pelayanan kesehatan maternal yang komprehensif.

Menurut Lazarus, kecemasan merupakan respons yang melibatkan aspek kognitif, emosional, dan fisiologis sebagai hasil dari penilaian individu terhadap

suatu situasi yang dipersepsikan sebagai ancaman. Respons kognitif ditandai dengan munculnya pikiran yang dipenuhi kekhawatiran dan antisipasi terhadap kemungkinan yang dianggap membahayakan, sedangkan respons emosional tampak melalui perasaan takut, gelisah, tegang, atau tidak tenang. Sementara itu, respons fisiologis dapat berupa gangguan tidur, peningkatan denyut jantung, ketegangan otot, serta berbagai reaksi tubuh lainnya sebagai bentuk respons terhadap tekanan psikologis (Lazarus, 1996). Pada ibu hamil, respons tersebut dapat muncul dalam bentuk kekhawatiran mengenai kesehatan ibu, perkembangan janin, proses persalinan, maupun kemampuan menjalankan peran sebagai seorang ibu, disertai perasaan takut, gelisah, serta berbagai gejala fisik yang berkaitan dengan kecemasan selama kehamilan (Bayrampour et al., 2016). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kecemasan pada ibu hamil tidak hanya memengaruhi aspek emosional, tetapi juga cara berpikir dan kondisi fisik selama menjalani kehamilan.

Menurut Lazarus, kecemasan tidak muncul secara langsung akibat suatu peristiwa, tetapi melalui proses *cognitive appraisal*, yaitu proses ketika individu memberikan penilaian terhadap situasi yang sedang dihadapi. Pada tahap *primary appraisal*, individu menilai apakah situasi yang dihadapi dipersepsikan sebagai ancaman, tantangan, atau tidak memiliki makna tertentu bagi dirinya; dalam konteks kehamilan, tahap ini terjadi ketika ibu menilai perubahan fisik, perkembangan janin, atau ketidakpastian proses persalinan sebagai sesuatu yang berisiko bagi dirinya maupun bayinya. Selanjutnya, pada tahap *secondary appraisal*, individu menilai kemampuan, pengalaman, dukungan, maupun sumber daya yang dimiliki untuk menghadapi situasi tersebut, misalnya pengetahuan ibu

mengenai kehamilan, pengalaman sebelumnya, serta dukungan dari pasangan, keluarga, dan tenaga kesehatan. Apabila ibu menilai bahwa tuntutan kehamilan lebih besar dibandingkan kemampuan dan sumber daya yang dimilikinya, maka situasi tersebut dipersepsikan sebagai ancaman dan memunculkan kecemasan; sebaliknya, apabila ibu merasa memiliki sumber daya yang memadai, persepsi terhadap ancaman dapat menjadi lebih terkendali (Lazarus, 1996). Dengan demikian, perbedaan dalam menilai perubahan dan tuntutan kehamilan serta kemampuan yang dirasakan untuk menghadapinya dapat menyebabkan tingkat kecemasan yang berbeda pada setiap ibu hamil.

Bentuk kecemasan yang sering ditemukan selama masa kehamilan adalah *pregnancy-related anxiety*, yaitu kecemasan yang secara khusus berkaitan dengan kondisi kehamilan. (Bayrampour et al., 2016) menjelaskan bahwa *pregnancy-related anxiety* ditandai oleh berbagai kekhawatiran mengenai kesehatan ibu, kondisi dan perkembangan janin, proses persalinan, hingga kemampuan menjalankan peran sebagai seorang ibu. Berbeda dengan kecemasan umum, *pregnancy-related anxiety* berfokus pada berbagai situasi yang hanya dialami selama periode kehamilan, dan dapat berkembang ketika ibu menilai bahwa perubahan maupun tuntutan yang menyertai kehamilan melebihi kemampuan yang dimiliki untuk menghadapinya. Oleh karena itu, meskipun menghadapi kondisi kehamilan yang serupa, setiap ibu dapat menunjukkan tingkat kecemasan yang berbeda sesuai dengan hasil penilaiannya terhadap situasi tersebut (Bayrampour et al., 2016)

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecemasan selama kehamilan merupakan kondisi yang cukup sering ditemukan dengan karakteristik yang beragam. Penelitian Somerville menunjukkan bahwa kecemasan pada periode perinatal tidak hanya berupa kekhawatiran umum, tetapi juga mencakup kecemasan akut dan kesulitan beradaptasi, kekhawatiran spesifik terhadap kehamilan, kebutuhan untuk mengendalikan situasi, pengalaman traumatis, serta kecemasan dalam situasi sosial (Somerville et al., 2014). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kecemasan pada ibu hamil bersifat multidimensional sehingga memerlukan instrumen yang mampu mengidentifikasi berbagai bentuk kecemasan secara lebih spesifik. Selain itu, Bayrampour menjelaskan bahwa *pregnancy-related anxiety* berkaitan dengan berbagai kekhawatiran mengenai kondisi ibu, perkembangan janin, proses persalinan, serta kemampuan menjalankan peran sebagai seorang ibu, dan dapat muncul pada setiap trimester dengan tingkat yang berbeda-beda sesuai kondisi dan pengalaman masing-masing ibu hamil (Somerville et al., 2014).

Identifikasi dini terhadap kecemasan merupakan bagian penting dalam pelayanan kesehatan maternal karena memungkinkan tenaga kesehatan mengenali kondisi psikologis ibu hamil sejak awal sehingga dapat memberikan penanganan yang sesuai (World Health Organization, 2026). Namun demikian, hingga saat ini informasi mengenai gambaran kecemasan pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember masih terbatas. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui wawancara terhadap beberapa ibu hamil di wilayah tersebut, ditemukan bahwa ibu hamil mengalami berbagai bentuk kecemasan yang muncul akibat minimnya pengetahuan mengenai proses

kehamilan, pengalaman kehamilan sebelumnya yang kurang menyenangkan, serta terbatasnya dukungan dari lingkungan sekitar. Dari aspek kognitif, beberapa ibu mengungkapkan adanya pikiran yang terus-menerus mengenai kemungkinan terjadinya komplikasi kehamilan, kondisi kesehatan janin, serta keselamatan diri dan bayi saat persalinan, yang sebagian besar dipicu oleh ketidaktahuan mengenai tanda bahaya kehamilan. Sebagian ibu juga menyampaikan kekhawatiran terhadap perubahan yang dialami selama kehamilan dan merasa belum memiliki keyakinan penuh untuk menghadapi proses persalinan.

Pada aspek emosional, hasil wawancara menunjukkan bahwa beberapa ibu merasakan ketakutan, kegelisahan, dan kesulitan untuk merasa tenang ketika memikirkan kondisi kehamilan yang sedang dijalani, terutama ketika mendengar pengalaman persalinan yang kurang menyenangkan dari orang lain. Sementara itu, dari aspek fisiologis, beberapa ibu mengaku mengalami kesulitan tidur, jantung berdebar, serta merasa panik ketika merasakan perubahan tertentu pada tubuhnya selama masa kehamilan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan bidan yang memberikan pelayanan kepada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember, diperoleh informasi bahwa keluhan terkait kecemasan pada ibu hamil cukup sering ditemukan selama pemeriksaan kehamilan. Bidan menyampaikan bahwa beberapa ibu hamil mengungkapkan kekhawatiran mengenai kondisi janin, perubahan kondisi tubuh selama kehamilan, serta proses persalinan yang akan dihadapi. Selain itu, terdapat ibu hamil yang merasa takut menghadapi persalinan, terutama setelah mendengar pengalaman persalinan yang kurang menyenangkan dari orang lain. Kondisi

tersebut terkadang disertai dengan perasaan sulit tenang dan kekhawatiran berlebihan terhadap kemungkinan terjadinya masalah selama kehamilan maupun persalinan. Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa aspek psikologis perlu menjadi bagian dari perhatian dalam pelayanan antenatal, terutama dalam mengenali keluhan kecemasan pada ibu hamil sejak dini.

Padahal, informasi mengenai gambaran kecemasan pada ibu hamil penting sebagai dasar bagi tenaga kesehatan dalam melakukan deteksi dini, menyusun upaya promotif dan preventif, serta memberikan pendampingan psikologis yang sesuai dengan kebutuhan ibu hamil. Apabila kecemasan tidak teridentifikasi sejak dini, kondisi tersebut berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis ibu, kesiapannya dalam menghadapi persalinan, bahkan berdampak pada kesehatan janin, sehingga urgensi penelitian ini terletak pada perlunya data awal mengenai kondisi kecemasan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Patrang sebagai dasar pengambilan kebijakan pelayanan kesehatan maternal yang lebih komprehensif. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai kondisi kecemasan yang dialami ibu hamil sehingga dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan dalam melakukan deteksi dini, menyusun upaya promotif dan preventif, serta meningkatkan pelayanan kesehatan maternal yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga memperhatikan kesehatan psikologis ibu selama kehamilan.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran kecemasan pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember ?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui gambaran kecemasan pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Melalui penelitian ini, diharapkan muncul tambahan wawasan keilmuan bagi ranah psikologi kesehatan dan kebidanan, khususnya terkait fenomena kecemasan yang dialami ibu selama masa kehamilan. Temuan yang dihasilkan juga diharapkan mampu berperan sebagai titik pijak bagi kajian-kajian berikutnya yang mengangkat tema serupa..

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Ibu Hamil

Melalui hasil penelitian ini, ibu hamil diharapkan memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai kondisi kecemasan yang mungkin dialaminya sepanjang masa kehamilan, sehingga muncul kesadaran akan pentingnya menjaga kestabilan psikologis selagi menjalani kehamilan.

b. Bagi Tenaga Kesehatan

Bagi kalangan tenaga kesehatan, temuan penelitian ini kiranya dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam merancang bentuk perhatian,

edukasi, maupun pendampingan psikologis yang lebih tepat sasaran bagi ibu hamil.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi kalangan akademisi yang hendak mendalami topik serupa, hasil penelitian ini diharapkan dapat berfungsi sebagai salah satu rujukan dalam menyusun kajian lanjutan mengenai kecemasan pada masa kehamilan.

E. Keaslian Penelitian

1) Penelitian Somerville et al. (2014)

(Somerville et al., 2014) melalui penelitian berjudul *The Perinatal Anxiety Screening Scale: Development and Preliminary Validation* berupaya mengembangkan sekaligus menguji tingkat validitas instrumen *Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS)* sebagai alat pengukur kecemasan pada periode perinatal. Temuan mereka mengungkap bahwa *PASS* memiliki validitas dan reliabilitas yang memadai untuk mengidentifikasi kecemasan, baik pada ibu hamil maupun ibu pascapersalinan. Titik perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada fokus kajiannya: Somerville et al. berkonsentrasi pada pengembangan instrumen, sementara penelitian ini memanfaatkan instrumen *PASS* yang sudah ada untuk memotret tingkat kecemasan ibu hamil sepanjang masa kehamilannya.

2) Penelitian Mardianingsih et al. (2024)

(Mardianingsih et al., 2024) dalam karyanya yang berjudul *The Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) Assessment of High-Risk Pregnant Women* lebih menyoroti pengukuran kecemasan pada kelompok ibu hamil berisiko tinggi dengan memanfaatkan instrumen *PASS*. Temuannya memperlihatkan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan pada tingkat tertentu, sehingga membutuhkan perhatian khusus dalam pelayanan kesehatan maternal. Yang membedakan penelitian ini dari penelitian Mardianingsih et al. terletak pada karakteristik subjeknya: penelitian tersebut menasar ibu hamil berisiko tinggi, sedangkan penelitian ini justru dilaksanakan pada ibu hamil secara umum di TPMB Wilayah Kerja Puskesmas Patrang, Kabupaten Jember.

3) Penelitian Yuliani et al. (2024)

Sementara itu, (Yuliani et al., 2024) menempuh jalur berbeda melalui penelitian *Uji Validitas dan Reliabilitas The Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) Versi Indonesia: Instrumen Kecemasan pada Ibu Hamil*, yang menitikberatkan pada pengujian validitas dan reliabilitas *PASS* versi Indonesia. Hasil pengujian tersebut menunjukkan bahwa instrumen ini memiliki validitas dan reliabilitas yang tergolong baik sehingga layak digunakan sebagai alat ukur kecemasan pada ibu hamil. Fokus kajian menjadi pembeda utama dengan penelitian ini: jika Yuliani et al. berfokus pada pengujian instrumen, penelitian ini justru

memanfaatkan instrumen tersebut untuk memetakan tingkat kecemasan ibu hamil selama masa kehamilannya.

4) Penelitian Penelitian Bayrampour et al. (2016)

Berangkat dari sudut pandang konseptual, (Bayrampour et al., 2016) melalui *Pregnancy-related Anxiety: A Concept Analysis* melakukan telaah literatur untuk menganalisis konsep kecemasan yang berkaitan dengan kehamilan (*pregnancy-related anxiety*). Kajian ini menegaskan bahwa kecemasan selama kehamilan merupakan kondisi psikologis tersendiri yang berbeda dari kecemasan pada umumnya, karena lebih berfokus pada kekhawatiran seputar kesehatan ibu dan janin, proses persalinan, serta kesiapan menjalankan peran sebagai ibu. Ditemukan pula bahwa kondisi tersebut berpotensi berdampak negatif terhadap kesehatan ibu maupun janin apabila tidak ditangani secara tepat. Penelitian ini berbeda dari kajian Bayrampour et al. terutama dari sisi desain: penelitian tersebut bersifat analisis konsep melalui telaah literatur, sedangkan penelitian ini menerapkan desain kuantitatif deskriptif yang memotret tingkat kecemasan ibu hamil berdasarkan hasil pengukuran instrumen *PASS*.

5) Penelitian Araji et al. (2020)

Di sisi lain, (Araji et al., 2020) dalam *An Overview of Maternal Anxiety During Pregnancy and the Post-Partum Period* menyusun gambaran kecemasan maternal sejak masa kehamilan hingga periode pascapersalinan berdasarkan telaah atas sejumlah hasil penelitian

terdahulu. Kajian tersebut mengungkap bahwa kecemasan tergolong gangguan psikologis yang kerap dialami ibu hamil, dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti perubahan hormonal, kekhawatiran menjelang persalinan, kondisi janin, hingga minimnya dukungan sosial, sekaligus menyoroti pentingnya deteksi dini dan intervensi psikologis selama masa kehamilan. Perbedaan utama dengan penelitian ini terletak pada metode yang digunakan.

6) Keaslian Penelitian yang Dilakukan

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu tersebut, belum ditemukan penelitian yang secara khusus menggambarkan tingkat kecemasan pada ibu hamil selama kehamilan di TPMB Wilayah Kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember menggunakan instrumen *Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS)*. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki keaslian pada lokasi penelitian, karakteristik responden, serta fokus penelitian yang bertujuan menggambarkan tingkat kecemasan ibu hamil selama kehamilan berdasarkan hasil pengukuran menggunakan *PASS*