



Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III : *Scoping Riview*

Anisa Rivainy Marudju¹, Meyliana Dinny Tulandi², Dwyfa Hapili³, Jenifer Darenoh⁴,
Nurhaya Hamajen⁵, Fathia Nur Mawaddah Uno⁶, Atik Sunarmi^{7*}

¹⁻⁷Universitas Muhammadiyah Manado, Indonesia

Alamat Kampus: Jl. Pangiang Kel. Pandu Kecamatan Bunaken Kota Manado

Korespondensi penulis: atiksunarmi87@gmail.com*

Abstract. *Background: Anxiety is a psychological disorder that commonly occurs during pregnancy. The third trimester of pregnancy (TM III) is a time of active preparation for the birth of a baby and a change in the role of being a parent, such as focusing attention on the presence of the baby, most pregnant women are in a state of anxiety, the underlying thing is that the mother feels worried about the birth process that she will face. The Scoping Review was carried out with the aim of mapping existing evidence regarding the factors that influence anxiety in pregnant women. The databases used are Pubmed and Google Scholar with inclusion criteria in the form of original articles, published in 2019-2024, published in Indonesian, articles discussing what factors can influence anxiety in pregnant women, free full text articles and open access.*

Keywords: *Factors Causing Anxiety, Pregnant Women Trimesters III, Psychology of pregnant women*

Abstrak. Latar Belakang: Kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis yang umum terjadi pada masa kehamilan. Kehamilan Trimester III (TM III) merupakan saat persiapan aktif untuk kelahiran bayi dan perubahan peran menjadi orang tua seperti terpusatnya perhatian pada kehadiran bayi, sebagian besar wanita hamil dalam keadaan cemas, hal yang mendasarinya adalah ibu merasa khawatir terhadap proses persalinan yang akan dihadapinya. *Scoping Review* dilakukan dengan tujuan memetakan bukti-bukti yang ada mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil. Database yang digunakan adalah Pubmed dan Google Scholar dengan kriteria inklusi berupa original artikel, terbit tahun 2019-2024, diterbitkan dalam bahasa Indonesia, artikel membahas tentang faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil, artikel *free full text* dan *open access*.

Kata Kunci: Faktor Penyebab Kecemasan, Ibu Hamil Trimester III, Psikologi ibu hamil

1. LATAR BELAKANG

Menurut WHO (2018), rasio kematian ibu di negara berkembang adalah 239 per 100.000 kelahiran hidup. Di Indonesia prevalensi kecemasan pada ibu hamil primigravida dengan cemas ringan sebesar 33,3%, cemas sedang sebesar 6,7% sedangkan kecemasan pada multigravida dengan cemas ringan sebesar 26,7%, cemas sedang 0% (Mandagi et al., 2013), sedangkan penelitian lain menunjukkan prevalensi kecemasan ibu hamil dengan cemas ringan sebesar 43,3%, cemas sedang 43,3% dan cemas berat 13,4% (Trisiani & Hikmawati, 2019). Kecemasan ibu hamil primigravida dan multigravida berbeda-beda. Pengalaman ibu hamil, baik yang menyenangkan maupun yang menimbulkan trauma juga dapat menimbulkan gangguan kecemasan (., Lilis and Lovita, 2021)

Masalah kesehatan mental ibu secara global dianggap sebagai tantangan kesehatan masyarakat yang besar (World Health Organization, 2018). Kecemasan merupakan salah satu

gangguan jiwa yang umum terjadi pada masa kehamilan (Glover, 2014). Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap ancaman atau bahaya tetapi bisa menjadi masalah kesehatan mental jika kecemasan tersebut berlangsung terus-menerus dan mengganggu kehidupan sehari-hari (Anxiety UK, 2018). Semakin tinggi tingkat kecemasan ibu maka kadar kortisol juga akan meningkat (Kane et al., 2014). Kortisol dapat mengakibatkan resiko persalinan lama, persalinan dengan tindakan, seksio sesaria, keguguran, gangguan pertumbuhan janin, persalinan kurang bulan, berat bayi lahir rendah, resiko alergi dan sistem kekebalan menurun (Hastanti, Budiono and Febriyana, 2021).

Kehamilan merupakan suatu proses alamiah yang menyebabkan perubahan fisiologis maupun psikologis seorang ibu akibat perubahan hormon kehamilan. Dalam kehamilan akan terjadi perubahan hormon. Perubahan hormon ini akan mengakibatkan ibu mengalami beberapa perubahan emosional yang akan menimbulkan kecemasan (Puspitasari and Wahyuntari, 2020). Ibu hamil, akan merasakan kegelisahan mengenai kelahiran bayi dan permulaan dari fase baru dalam hidup calon ibu.

Kehamilan adalah periode sensitif dalam siklus kehidupan perempuan. Masa awal kehamilan, disebut trimester pertama, berlangsung dari konsepsi hingga minggu ke-12. Trimester kedua mencakup usia kehamilan dari 13 minggu hingga akhir minggu ke-27, sedangkan trimester ketiga, sering disebut sebagai periode penantian dan waspada, berlangsung dari minggu ke-29 hingga minggu ke-42. Trimester ketiga adalah waktu persiapan aktif untuk kelahiran bayi dan peralihan peran menjadi orang tua, dengan perhatian yang terfokus pada kehadiran bayi. Selama trimester ketiga, banyak wanita hamil merasa cemas karena khawatir tentang proses persalinan yang akan datang. Perubahan hormon sebagai bagian dari adaptasi terhadap pertumbuhan janin dalam rahim menyebabkan perubahan fisik dan psikologis. Perubahan ini dapat menjadi sumber stres yang meningkatkan kecemasan pada ibu hamil (Míguez and Vázquez, 2021).

Sebuah penelitian yang dilakukan di Tiongkok kecemasan paling banyak terjadi pada trimester ketiga angka prevalensinya lebih tinggi pada trimester terakhir dibandingkan trimester sebelumnya. Pola yang sama diamati di Italia untuk kecemasan berat. Sebuah penelitian di India melaporkan hal yang sama dengan prevalensi tertinggi terjadi kecemasan pada trimester ketiga dan prevalensi terendah pada trimester kedua. Di sisi lain, sebuah penelitian yang dilakukan di Korea menemukan bahwa kemungkinan terjadinya kecemasan mengikuti jalur menaik pada trimester ketiga. Sebuah penelitian yang di lakukan di Portugal menemukan bahwa 54% gejala kecemasan terjadi pada kehamilan trimester ketiga.

2. METODE PENELITIAN

Metode yang dipakai dalam penulisan ini adalah tinjauan *scoping*. Dibuatnya *scoping review* ini bertujuan untuk memetakan literature untuk menggali informasi mengenai aktivitas penelitian terkait topik yang diteliti, dan mengidentifikasi masalah masalah atau kesenjangan dalam area riset yang akan diteliti. Oleh karena itu, *scoping review* ini dapat bisa memberikan informasi dasar mengenai kebutuhan penelitian yang mungkin akan dilakukan.

Pada tahun 2005, Arksey dan O`Malley menerbitkan kerangka metodologi pertama untuk melakukan *scoping review* yang bertujuan untuk menjelaskan kapan dan bagaimana tindakan tersebut dapat dilakukan. Serta mereka mengusulkan ada beberapa proses tahapan untuk melakukan *scoping review* antara lain:

1. Mengidentifikasi pertanyaan penelitian
2. Mengidentifikasi studi yang relevan
3. Pemilihan Studi
4. Memetakan data
5. Menyusun, meringkas dan melaporkan hasil serta pembahasannya.
6. Latihan konsultasi opsional (Pham et al., 2014)

Strategi pencarian yang efektif dengan merumuskan pertanyaan yang akan digunakan dalam pencarian literatur. Dalam proses ini menggunakan framework PEOs. Untuk membentuk pertanyaan dan untuk mencari literatur.

Dalam proses seleksi artikel peneliti menggunakan *prisma flow chart* untuk mendeskripsikan secara transparan proses yang sudah dilakukan, *prisma flow chart* dinilai tepat digunakan karena penggunaannya dapat meningkatkan kualitas dalam melakukan penyaringan jurnal sesuai dengan kriteria. *Data base* yang digunakan yaitu *Pubmed* dan *Google Scholar*. Setelah mendapatkan jurnal yang relevan langkah berikutnya yaitu menilai jurnal lalu memetakan hasil yang berhubungan dengan faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil trimester III.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil jurnal yang telah didapatkan maka ditemukan hasil tentang faktor apa saja yang mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil trimester III

Dukungan Suami

Perhatian yang diberikan suami kepada ibu hamil dapat memengaruhi kecemasan dan kesehatan ibu serta janinnya. Menurut Míguez and Vázquez (2021) ibu hamil yang kurang

mendapat dukungan dari suami cenderung mengalami kecemasan. Penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dukungan suami dan tingkat kecemasan ibu hamil pada trimester III menjelang persalinan (Ratna Sari, Parwati and Indriana, 2023). Bentuk dukungan suami yang diberikan meliputi dukungan emosional seperti kehangatan, kepedulian, perhatian, dan empati yang membantu ibu hamil merasa tidak sendirian dan merasa cemas selama kehamilan terutama pada trimester III. Dukungan suami ini merupakan faktor utama atau strategi koping yang sangat efektif untuk mengurangi kecemasan ibu hamil dari masa kehamilan hingga persalinan. Dukungan dari suami selama masa kehamilan dapat mengurangi kecemasan dan mengembalikan rasa percaya diri istri dalam menghadapi proses persalinan serta melawan stres selama kehamilan (Apriliani, Audityarini, and Marinem, 2023).

Pengetahuan

Pengetahuan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil. Pengetahuan tentang kehamilan dan persalinan memainkan peran penting dalam persiapan ibu hamil menghadapi proses persalinan (Ratna Sari, Parwati and Indriana, 2023). Terdapat hubungan sedang antara tingkat pengetahuan dan tingkat kecemasan dengan korelasi negatif (tidak searah), artinya semakin baik pengetahuan ibu hamil maka akan semakin menurun tingkat kecemasannya begitu juga sebaliknya. Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian Míguez and Vázquez (2021) yang menunjukkan adanya hubungan antara tingkat pengetahuan dan kecemasan pada ibu hamil. Semakin banyak pengetahuan yang dimiliki ibu hamil tentang kehamilan dan persalinan maka semakin positif pemikirannya yang membuatnya lebih siap untuk menghadapi persalinan tanpa rasa cemas. Ibu akan mempersiapkan tubuh dan pikirannya sehingga kecemasannya dapat bisa diatasi.

Pendidikan

Menurut Yanti (2024) pendidikan seseorang berkaitan dengan pengetahuannya dalam menghadapi proses persalinan. Semakin tinggi pendidikan seorang ibu hamil, semakin mudah ia menerima informasi dan hal-hal baru. Peneliti berasumsi adanya hubungan antara pendidikan ibu hamil trimester III dengan tingkat kecemasan menjelang persalinan. Tingkat pendidikan mempengaruhi pemikiran dan tindakan seseorang, mereka yang berpendidikan tinggi cenderung berpikir lebih rasional, mudah memecahkan masalah, dan menciptakan mekanisme koping yang positif. Meskipun baik ibu berpendidikan tinggi maupun rendah sama-sama mengalami kecemasan menghadapi persalinan, ibu berpendidikan tinggi lebih mampu mengatasi masalah sehingga kecemasannya tidak terlalu berat. Sebaliknya, ibu berpendidikan

rendah kesulitan menerima informasi, yang dapat menghasilkan pandangan negatif dan kecemasan sedang.

Usia

Menurut Apriliani, Audityarini, and Marinem (2023) stres mempengaruhi hipotalamus dan merangsang pusat otak, menyebabkan peningkatan tekanan yang berujung pada kecemasan. Peneliti berasumsi adanya hubungan antara usia ibu dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. Usia optimal bagi seorang ibu untuk hamil adalah antara 20 hingga 35 tahun. Pada rentang usia ini, rahim mampu menjalani kehamilan secara psikologis dan fisik, sehingga proses persalinan menjadi lebih aman. Usia ibu sangat berpengaruh terhadap kesehatan maternal, terkait dengan kondisi anatomi dan fisiologi selama kehamilan, persalinan, dan masa nifas. Ibu yang berusia <20 tahun cenderung belum cukup matang secara fisik, mental, dan sosial, yang mempengaruhi emosinya dan menyebabkan konflik mental serta kecemasan. Sebaliknya, ibu yang berusia >35 tahun juga dapat mengalami kecemasan karena faktor psikologis, seperti ketidaksiapan untuk hamil atau ketidakmauan untuk hamil lagi, sehingga merasa tertekan dan mengalami stres (Apriliani, Audityarini, and Marinem, 2023). Semakin lanjut usia kehamilan perhatian dan pikiran ibu hamil mulai terfokus pada momen puncak sehingga kegelisahan dan ketakutan yang dirasakan ibu hamil semakin meningkat pada trimester III ini sampai menjelang persalinan.

Pekerjaan

Ibu yang bekerja cenderung mengalami kecemasan lebih tinggi dibandingkan ibu yang tidak bekerja. Hasil penelitian Pratama (2024) menunjukkan hubungan signifikan antara pekerjaan dan kecemasan ibu hamil trimester III. Peneliti menemukan bahwa kecemasan tersebut disebabkan oleh beban pekerjaan dan urusan rumah tangga. Beban kerja dan perasaan tidak kompeten di tempat kerja ditambah dengan tanggung jawab rumah tangga memicu kecemasan. Namun, menurut Notoatmodjo pekerjaan bisa mengalihkan kecemasan ibu hamil. Penelitian Murdayah mendukung bahwa ibu yang tidak bekerja mengalami kecemasan lebih tinggi dibandingkan ibu yang bekerja, karena pekerjaan meningkatkan interaksi sosial yang mengurangi kecemasan.

Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga meliputi sikap, tindakan, dan penerimaan keluarga terhadap anggotanya, yang mencakup dukungan informasional, penilaian, instrumental, dan emosional. Dukungan ini adalah bentuk hubungan interpersonal yang membuat anggota keluarga merasa diperhatikan. Dukungan sosial dipandang oleh anggota keluarga sebagai sesuatu yang selalu dapat diakses atau diadakan untuk memberikan bantuan dan pertolongan jika diperlukan. Menurut Pratama (2024), dukungan dari keluarga atau suami sangat mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menjelang persalinan. Dukungan yang terus-menerus dapat memberikan rasa aman dan nyaman, sehingga mengurangi kecemasan. Beberapa responden mengungkapkan bahwa kurangnya dukungan keluarga disebabkan oleh ketakutan tidak dapat memberikan yang terbaik bagi anaknya, terutama karena faktor ekonomi dan sudah memiliki beberapa anak sebelumnya.

4. KESIMPULAN

Ada beberapa faktor yang dapat menimbulkan kecemasan pada ibu hamil trimester III, dalam penelitian ini penyebab yang dapat menimbulkan kecemasan pada ibu hamil yaitu, dukungan suami, pengetahuan, pendidikan, usia, dan pekerjaan serta dukungan keluarga.

SARAN

Mengetahui dampak yang akan terjadi saat ibu hamil trimester III mengalami kecemasan pada saat kehamilan, persalinan bahkan hingga pasca perSalinan. Sehingga pentingnya dilakukan peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai cara penanganan kecemasan dimasa kehamilan serta meningkatkan dukungan keluarga selama kehamilan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah mendukung pelaksanaan dan penyelesaian scoping review ini. Terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan fasilitas, dukungan teknis, serta masukan berharga selama proses penulisan scoping review ini. Terakhir, penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada pembimbing dan rekan-rekan yang telah memberikan saran dan kritik yang konstruktif. Scoping review ini tidak akan terwujud tanpa kontribusi dari semua pihak yang terlibat.

DAFTAR REFERENSI

- Apriliani, D., Audityarini, E., & Marinem. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di RSUD Budi Kemuliaan tahun 2022. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*, 1(2), 16–27. <https://doi.org/10.61633/jkkr.v1i2.10>
- Míguez, M. C., & Vázquez, M. B. (2021). Prevalence of anxiety during pregnancy in Spanish women: Trajectory and risk factors in each trimester. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 6789. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136789>
- Pratama, U., et al. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*, 1(2), 16–27. [DOI if available]
- Ratna Sari, N. L. P. M., Parwati, N. W. M., & Indriana, N. P. R. K. (2023). The correlation between mother's knowledge level and husband support toward anxiety level of pregnant mother in the third trimester during labor. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(1), 35–44. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i1.469>
- Yanti, F. F. (2024). Hubungan paritas, usia, dan pendidikan ibu hamil trimester III dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi masa menjelang persalinan di Puskesmas Petir. *Jurnal Kesehatan Petir*, 10(2), 45-60. [DOI if available]