



KECEMASAN PADA PRIMIGRAVIDA TERHADAP PERUBAHAN FISILOGI SELAMA KEHAMILAN THE ANXIETY IN PRIMIGRAVIDA ABOUT PHYSIOLOGICAL CHANGES DURING PREGNANCY

Erma Herdyana¹, Betristasia Puspitasari²
Akademi Kebidanan Dharma Husada Kediri, Jawa Timur, Indonesia
email: herdyanaerma@gmail.com¹, betristasya@gmail.com²

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima : 16 maret 2021
Revisi : 5 April 2021
Diterima : 8 April 2021
Online : 10 April 2021

Kata kunci:

Kecemasan Primigravida
terhadap APerubahan Fisiologi
Kehamilan

Keywords:

The Anxietyin
Primigravidaabout
Physiological Changes During
Pregnancy

ABSTRAK

Abstrak: Kehamilan menyebabkan perubahan besar pada badan ibu yang kurang dimengerti hingga dianggap misterius dan kegelisahan. Perubahan pada tubuh ibu hamil Primigravida terjadi sebagai akibat dari ketidakseimbangan hormone progesterone dan estrogen. Diperlukan adaptasi untuk mengurangi kecemasan terhadap perubahan yang terjadi selama masa kehamilan untuk mempertahankan kesehatan fisik dan mental. Para ilmuwan menemukan lebih dari separuh (54%) calon ibu memiliki rasa cemas dan lebih dari sepertiga (37%) menunjukkan tanda-tanda depresi pada periode tertentu dalam masa kehamilan. Penelitian ini menggunakan Deskriptif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2020. Populasi dan Sampel dalam penelitian ini adalah 22 responden Primigravida di BPM Ny. Ani., Kecamatan Baron Kabupaten Nganjuk. Analisis data menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil penelitan menunjukkan karakteristik umur kehamilan 13-28 minggu sebanyak 13 responden (59%) dan karakteristik umur kehamilan 29-40 minggu sebanyak 9 responden (41%). Setelah dilakukan analisa dengan pendekatan kuantitatif menggunakan prosentase didapatkan hasil 22 responden (100%) primigravida dengan kecemasan ringan.

ABSTRACT

Background: Pregnancy causes major changes in the mother's body that is less understandable to be considered mysterious and anxiety. Changes in the body of pregnant women Primigravida occur as a result of an imbalance of the hormones progesterone and estrogen. Necessary adaptation to reduce the anxiety of the changes that occur during pregnancy to maintain physical and mental health. Scientists found more than half (54%) mothers have a sense of anxious and more than a third (37%) showed signs of depression at a certain period in the period of pregnancy. This research uses Descriptive with Cross Sectional approach. This study was conducted in January 2020. Population and Sample in this study were 22 respondents Primigravida in BPM Ny. Ani., sub District Baron, District of Nganjuk. Data analysis using quantitative approach. The results of the research show the characteristics of gestational age from 13 to 28 weeks as many as 13 respondents (59%) and the characteristics of the gestational age 29-40 weeks as much as 9 respondents (41%). After analysis with a quantitative approach using the percentage obtained results of the 22 respondents (100%) primigravida with mild anxiety.

1. PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan masa bahagia menanti kehadiran anak yang diinginkan. Pada masa pertumbuhan dan perkembangan kehamilan setiap minggu sampai aterm diperlukan kemampuan seorang ibu hamil untuk beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada fisik dan mentalnya. Semakin bertambah usia kehamilan, akan mengakibatkan bentuk tubuh ibu berubah

Semua perubahan fisik pada ibu mengakibatkan terjadinya perubahan psikis berupa rasa tidak percaya diri terhadap penampilan dirinya. Pada masa ini, ada ibu yang merasa enggan bepergian, bahkan ada yang sampai menarik diri dari aktivitas kehidupan *social* sebagai seorang ibu. (Mandriwati, 2008:3).

Ketakutan terhadap kehamilan dan persalinan adalah reaksi yang fisiologis, kebanyakan orang gelisah menghadapi persalinan. Hal tersebut dapat menimbulkan usaha kearah abortus provokatus yang mungkin membahayakan jiwa ibu, dapat juga terjadi hiperemesis dan persalinan dapat dirasakan sebagai penderitaan, juga dapat mempengaruhi hubungan antara ibu dan anak setelah persalinan. (Fakultas Kedokteran UNPAD, 2010).

Diantara sebanyak 357 wanita hamil, yang dilibatkan dalam penelitian yang dilakukan Lee dan rekan-rekannya, para ilmuwan tersebut menemukan lebih dari separuh (54%) calon ibu memiliki rasa cemas dan lebih dari sepertiga (37%) menunjukkan tanda-tanda depresi pada periode tertentu dalam masa kehamilan (Agus, 2008).

Perubahan pola pandang dan pola pikir pada ibu hamil terutama primigravida bahwa kehamilan adalah suatu keadaan yang tidak membebani kehidupan, kehamilan adalah proses fisiologis alamiah yang dialami ibu sehingga ibu

lebih mudah beradaptasi terhadap perubahan fisik maupun psikisnya.

Upaya memberi pemahaman terhadap ibu hamil tentang kehamilannya, dan untuk mengantisipasi risiko serta penyulit kehamilan yang kemungkinan terjadi, ibu hamil perlu mendapat layanan asuhan dari tenaga profesional yang memiliki standar kemampuan yang bermanfaat sebagai bahan tanggung jawab dan tanggung gugat terhadap klien yang diberi asuhan. (Mandriwati, 2017:4). Berdasarkan hasil *interview/wawancara* dengan Primigravida pada saat ANC di Tempat Penelitian, Peneliti mendapatkan informasi dari 10 orang ibu hamil yang pertamakali hamil menyampaikan kekhawatiran terhadap kehamilan yang dialami, diantaranya menceritakan takut pada awal kehamilan akan terjadi keguguran, muntah – muntah selama hamil serta pembesaran perut yang mengganggu selama hamil.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini merupakan penelitian Deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*.

Pendekatan *cross sectional* adalah rancangan penelitian pada beberapa populasi yang diamati pada waktu yang sama (Hidayat, 2014 : 6).

Dalam penelitian ini mendeskripsikan Kecemasan primigravida terhadap perubahan fisiologi selama kehamilan yang dilaksanakan di BPM Ny. Ani., Kecamatan Baron Kabupaten Nganjuk. Populasi daa penelitian ini adalah Ibu yang hamil pertamakali (Primigravida) dengan sampel Priigravida yang memenuhi kriteria dan teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Instrumen yang digunakan adalah Kecemasan Skala Hars 14 *scale*. Analisa data diolah menggunakan pendekatan kuantitatif dengan Penilaian derajat kecemasan dan kesimpulan analisa menggunakan prosentase.

2. HASIL PENELITIAN

2.1. Distribusi Karakteristik Responden

Distribusi frekuensi karakteristik responden meliputi Usia Responden, Usia Kehamilan responden, Tingkat Pendidikan, di BPM Ny. Ani., Kecamatan Baron Kabupaten Nganjuk Tahun 2020 yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2.1 Distribusi Karakteristik Responden berdasarkan Usia

No	Usia	Jumlah	
		Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1	< 20 tahun	4	18,2%
2	21-25 tahun	11	50,0%
3	26-30 tahun	5	22,8%
4	31-35 tahun	1	4,5%
5	36-40 tahun	1	4,5%
Jumlah		22	100%

Berdasarkan Tabel 2.1. di atas maka didapatkan hasil frekuensi usia responden tertinggi yaitu usia 21-25 tahun sebanyak 11 responden (50,0%) dan terendah usia 31-35 tahun dan 36-40 tahun sebanyak 1 responden (4,5%)

2.2. Identifikasi Responden berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tingkat Pendidikan responden dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2.2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Tingkat Pendidikan

No	Tingkat Pendidikan	Jumlah	
		Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1	Dasar	8	36,4%
2	Menengah	13	59,1%
3	Perguruan Tinggi	1	4,5%
Jumlah		22	100%

Berdasarkan tabel 2.2 Identifikasi dari 22 responden didapatkan dengan jenis kelamin laki - laki yaitu 7 responden dengan tingkat pendidikan tertinggi adalah Menengah sebanyak 13 responden (59,1%) dan terendah dalam jumlah dengan pendidikan strata Perguruan Tinggi 1 responden (4,5%).

Tabel 2.3 Jenis Pekerjaan responden

2.3 Identifikasi Responden berdasarkan Pekerjaan

No	Jenis Pekerjaan	Jumlah	
		Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1	Buruh	8	36,2%
2	Petani	5	22,8%
3	Swasta	5	22,8%
4	Wiraswasta	4	18,2%
	Jumlah	22	100%

Berdasarkan tabel 2.3. Identifikasi dari 22 responden didapatkan dengan jenis pekerjaan tertinggi sebagai buruh yaitu 8 responden (36,2%) dengan tingkat pendidikan tertinggi adalah Menengah sebanyak 13 responden (59,1%) dan terendah dalam jumlah dengan pekerjaan sebagai wiraswasta 4 responden (18,2%).

2.4 Identifikasi Responden berdasarkan Usia Kehamilan Responden

No	Usia Kehamilan (minggu)	Jumlah	
		Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1	0-12	0	0%
2	13-28	13	59%
3	29-40	9	41%
	Jumlah	22	100%

Berdasarkan tabel 2.4 Identifikasi dari 22 responden didapatkan dengan usia kehamilan terbanyak yaitu usia kehamilan 13-28 minggu sebanyak 13 responden (59%).

2.5 Analisa Kecemasan Primigravida terhadap Adaptasi Perubahan Fisiologis selama Kehamilan

Analisis kecemasan primigravida terhadap adaptasi perubahan fisiologis selama kehamilan dengan melakukan pengolahan data berbasis komputer dengan hasil pengolahan sebagai berikut:

Tabel 2.5. Analisis Kecemasan Primigravida terhadap Adaptasi Perubahan Fisiologis selama Kehamilan

No	Kecemasan	Jumlah	
		Frekuensi	Prosentase
1	Tidak ada Kecemasan	0%	0%
2	Ringan	22%	100%
3	Sedang	0%	0%
4	Berat	0%	0%
	Jumlah	22	100%

Berdasarkan tabel 2.5. Hasil Analisa Kecemasan Primigravida terhadap Adaptasi Perubahan Fisiologis selama Kehamilan yang ditampilkan dalam table Distribusi Frekuensididapatkan semua responden 22 responden (100%) dengan kecemasan ringan.

3. PEMBAHASAN

Hasil analisis 22 responden dengan instrument Skala HARS 100% dengan penilaian kecemasan ringan.

Berdasarkan skala HARS terdapat 14 Skala pengukuran yaitu kuesioner yang harus dijawab oleh responden. Dengan hasil skoring penilaian derajat kesehatan menggunakan derajat kecemasan diantaranya: tidak ada kecemasan, kecemasan ringan, sedang dan berat.

Tingkat kecemasan menurut HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale), dilihat dari 14 gejala kecemasan yang digolongkan secara fisiologis dan psikologis, gejala kecemasan fisiologis meliputi ketakutan, gejala somatik, gejala sensorik, gejala kardiovaskuler, gejala gastrointestinal, gejala urogenital, gangguan vegetatif / otonom. Sedangkan secara psikologis meliputi perasaan cemas, ketegangan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi, gangguan pernafasan dan apa yang dirasakan oleh responden yang mengalami perubahan

fisiologi selama kehamilan. Pada primigravida terjadi perubahan fisiologi seperti perubahan pada sistem endokrin, saluran pencernaan, ginjal dan saluran kemih, sistem kardiovaskuler, hepari, sistem respirasi / pernafasan, Organ reproduksi internal dan eksternal wanita, payudara, dan kulit. Namun pada ibu hamil dengan strata pendidikan yang tinggi pada umumnya memiliki pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang perubahan fisiologi selama kehamilan dan kejadian perubahan yang dialami tidak menimbulkan rasa cemas sehingga ibu hamil dapat beradaptasi terhadap perubahan fisiologi tersebut.

Kecemasan adalah kebingungan, kekhawatiran pada sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab yang tidak jelas dan dikembangkan dengan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya (Suliswati, 2005 : 108). Kecemasan ringan yang dialami oleh responden dalam hal ini adalah primigravida dalam adaptasi perubahan fisiologi selama kehamilan berdasarkan dari hasil penelitian ini yaitu data umur responden didapatkan responden yang berumur < 20 tahun sebanyak 4 responden (18,2%), umur 21-25 tahun sebanyak 11 responden (50%), umur 26-30 tahun sebanyak 5 responden (22,8%), umur 31-35 tahun sebanyak 1

responden (4,5%) dan umur 36-40 tahun yaitu sebanyak 1 responden (4,5%). Usia reproduktif yang tertinggi pada hasil penelitian ini menunjukkan kesipian ibu meskipun primigravida dalam menghadapi kehamilan dan mampu beradaptasi terhadap perubahan fisiologis yang dialami responden. Berdasarkan studi pada keluarga dan epidemiologi memperlihatkan bahwa kecemasan selalu ada pada tiap-tiap keluarga dalam berbagai bentuk dan sifatnya heterogen. Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa factor yang mempengaruhi kecemasan. Pekerjaan yang dimiliki oleh responden juga mampu menyibukkan diri responden serta keluasan mendapatkan pengalaman dari tempat pekerjaan dalam tukar informasi terhadap kehamilan yang dialami. Meskipun dengan pendidikan menengah sebagai rata - rata pendidikan tertinggi responden namun pendidikan strata menengah cukup mampu lebih mudah menerima informasi dan

4. KESIMPULAN

Primigravida dalam adaptasi perubahan fisiologi selama kehamilan mengalami kecemasan ringan. Hasil penelitian menunjukkan Responden yang mengalami kecemasan tingkat ringan sebanyak 22 responden (100%).

5. SARAN

- a. Tempat Penelitian/pelayanan kesehatan terus memberikan KIE/penyuluhan tentang perubahan fisiologi yang terjadi selama kehamilan sejak pertama kali melakukan ANC pada primigravida
- b. Memberikan Video melalui social media, leaflet tentang perubahan fisiologi yang terjadi selama kehamilan kepada Primigravida pada saat ANC

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis sampaikan terima kasih kepada Primigravida yang bersedia menjadi responden dalam penelitian dan kepada semua pihak yang telah membantu hingga penelitian

mengaplikasikan informasi yang diterima, sehingga hal tersebut berpengaruh pada tingkat kecemasan yang dialami oleh responden, dan tidak menunjukkan tingkat kecemasan yang sedang bahkan kecemasan berat.

Pada kecemasan ringan, mekanisme coping yang biasanya digunakan adalah menangis, tidur, makan, tertawa, berkhayal, memaki, merokok, olah raga, mengurangi kontak mata dengan orang lain, membatasi diri pada orang lain (Suliswati, 2005:116).

Kecemasan ringan yang dialami oleh responden mampu diatasi dengan melakukan pemeriksaan Ante Natal Care (ANC) dan informasi yang diperoleh responden dari tenaga kesehatan serta berbagai media informasi yang membantu mengatasi kecemasan serta meningkatkan pengetahuan dan pemahaman terhadap adaptasi perubahan fisiologis selama kehamilan pada primigravida.

terselesaikan berdasarkan waktu yang direncanakan.

7. REFERENSI

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Debora V.V Mandagi dkk. (2013). Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Primigravida Dan Multigravida Di RSIA Kasih Ibu. *Manado Jurnal e-Biomedik (eBM)*, Volume 1, Nomor 1, Maret 2013, hlm. 197-201
- Fakultas Kedokteran UNPAD. (2010). *Obstetri Fisiologi*. Bandung: Elstar Offset
- Hidayat, Alimul Aziz. (2010). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika.

Manuaba, Ida Bagus Gde. (2002). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta : EGC.



Mandriwati, G.A. (2017). Asuhan Kebidanan Kehamilan Berbasis Kompetensi Edisi 3. Jakarta : EGC.

Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.

Nursalam. (2001). Metodologi Riset Keperawatan. Jakarta : Sagung Seto.

Nursalam. 2014. Metode Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika.

Sugiyono. 2017. Statistika Untuk Penelitian. Bandung : Alfabeta.

Sunaryo. (2004). Psikologi Untuk Keperawatan. Jakarta : EGC.

Suliswati. (2005). Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa. Jakarta : EGC.

Sulistyoningsih, Hariyani. (2011). Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Yogyakarta : Graha Ilmu.