

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1. Kecemasan

###### a. Pengertian kecemasan

Menurut Suliswati dkk, (2005) pengertian kecemasan meliputi:

- 1) Kecemasan adalah respon individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan dialami oleh semua makhluk hidup dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan merupakan pengalaman subjektif dari individu dan tidak dapat diobservasi secara langsung serta merupakan suatu keadaan emosi tanpa objek yang spesifik.
- 2) Kecemasan berbeda dengan rasa takut, karakteristik rasa takut adalah adanya objek/sumber yang spesifik dan dapat diidentifikasi serta dapat dijelaskan oleh individu. Ketakutan disebabkan oleh hal yang bersifat fisik dan psikologis ketika individu dapat mengidentifikasi dan meng gambarkannya. Kecemasan terjadi sebagai akibat dari ancaman terhadap harga diri atau identitas diri yang sangat mendasar bagi keberadaan individu.

Kecemasan cenderung lebih sering terjadi pada wanita dibandingkan pada pria. Kecemasan mungkin sangat tidak nyaman karena individu akan

berusaha untuk mengatasi perasaan tersebut sehari-hari tertentu untuk menghindari rasa

khawatir. Beberapa kecemasan yang memiliki serangan menakutkan yang intens seperti bencana yang akan datang, rasa bersalah, rasa malu, tidak berdaya, atau tidak berharga, yang membuat individu melekat pada perilaku maladaptif (Birnkran et al, 2007).

Cemas adalah perasaan primer yang digunakan untuk merespon keadaan seperti marah, berada dalam perasaan kesalahan, rasa malu, duka cita. Cemas merupakan sebuah perasaan yang tidak menyenangkan disebabkan oleh tekanan, rasa gelisah atau khawatir. Cemas merupakan perasaan tidak menyenangkan berupa ketegangan, kegelisahan, dan ketidaknyamanan yang tidak dapat dijelaskan, disertai dengan gejala fisiologis, psikologis, dan perilaku. Kecemasan adalah emosi primer dari mana emosi lain dan tanggapan, seperti kemarahan, rasa bersalah, rasa malu, dan kesedihan yang dihasilkan. Kecemasan digambarkan dengan istilah seseorang yang mondar-mandir dengan tangannya meremas-remas dan jantung berdebar serta bernafas cepat (Gorman and Sultan, 2008).

Cemas adalah perasaan tidak nyaman atau ketakutan tidak jelas dan gelisah disertai dengan respon otonom (sumber terkadang tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu), perasaan yang was-was untuk mengatasi bahaya. Ini merupakan sinyal untuk mengatasi bahaya dan memunculkan individu untuk mengambil langkah untuk menghadapinya

b. Gejala-gejala kecemasan

Menurut Townsend (2008) reaksi kecemasan mempunyai dua gejala antara lain gejala fisiologis dan gejala psikologis. Gejala fisiologis kecemasan adalah gelisah, perhatian yang berlebihan, perasaan cemas, kekhawatiran yang berlebihan, respon terkejut yang berlebihan, insomnia. Pengulangan, kelainan ingatan, atau mimpi-mimpi tentang kejadian traumatis, merasakan emosi, insomnia, lekas tersinggung, atau sering marah-marah. Gejala-gejala lain yang dapat menimbulkan kecemasan adalah sesak nafas, nyeri atau tidak nyaman di dada, pusing, vertigo, mual, menggigil atau bergetar.

Reaksi psikologis yang dapat menimbulkan gejala-gejala kecemasan antara lain tegang, bingung, khawatir, kesulitan, untuk berkonsentrasi dan perasaan tidak menentu (Atkinson, 2001). Sindrom kecemasan bervariasi tergantung tingkat kecemasan yang dialami seseorang, yang manifestasi gejalanya terdiri atas kategori fisiologis, emosi dan kognitif (Carpenito, 2000).

1) Gejala fisiologis

Peningkatan frekuensi nadi, peningkatan tekanan darah, peningkatan frekuensi nafas, diaphoresis, suara bergetar, gemetar, palpitasi, mual dan atau muntah, sering berkemih, diare, insomnia, kelelahan dan kelemahan, kemerahan atau ruam pada wajah, mulut kering, sakit

badan dan nyeri (khususnya dada, punggung dan leher)  
pingsan/pusing, parestesia, rasa panas dan dingin.

## 2) Gejala emosional

Individu menyatakan bahwa ia merasa ketakutan, tidak gugup, kehilangan percaya diri, kehilangan kontrol, tega merasa “terkunci”, tidak dapat rileks. Individu juga mempepeka terhadap rangsang / tidak sabar, marah meledak, m cenderung menyalahkan orang lain, reaksi terkejut, meng sendiri dan orang lain, menarik diri, kurang inisiatif, meng sendiri.

## 3) Gejala kognitif

Tidak mampu berkonsentrasi, kurangnya orientasi lingkungan termenung, orientasi pada masa lalu daripada saat ini dan akar memblok pikiran (ketidakmampuan untuk mengingat) dan yang berlebihan.

### c. Faktor predisposisi kecemasan

Menurut Stuart (2009) faktor predisposisi kecemasan meliputi:

- 1) *Psikoanalitis* adalah kecemasan yang melibatkan konflik er yang terjadi. Menurut Freud ada dua elemen kepribadian (naluri) adalah sumber perasaan atau energi seksual dan agre

psikis tak sadar yang muncul pada saat kelahiran dan ego (sesuai dengan kehendak diri) adalah bagian pikiran yang memastikan bahwa kita bertindak secara realistis contohnya cara-cara mengatasi kesakitan ketika menghadapi proses persalinan.

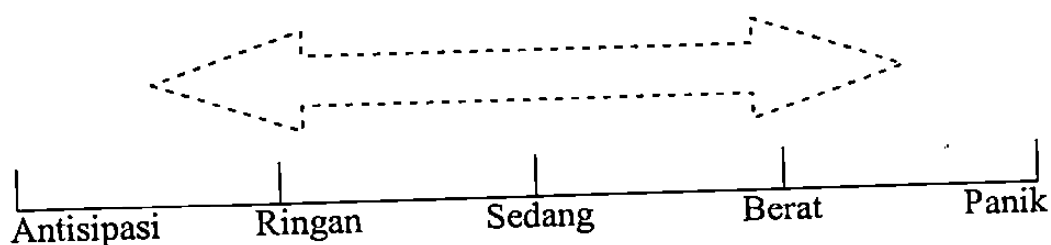
- 2) *Interpersonal* adalah kecemasan yang timbul dari perasaan takut terhadap ketidaksetujuan dan penolakan interpersonal.
- 3) Perilaku adalah kecemasan yang timbul karena mengganggu kemampuan individu untuk mencapai tujuan yang diinginkan.
- 4) Keluarga dan sosial budaya adalah gangguan ansietas yang terjadi dalam keluarga dan sosial budaya. Masyarakat mempengaruhi timbulnya stress, orang yang mempunyai cara hidup yang sangat teratur dan mempunyai falsafah hidup akan sulit mengalami stress. Orang yang mempunyai keyakinan agama yang kuat akan lebih sukar stress begitu pula sebaliknya.
- 5) Biologis adalah otak mengandung reseptor khusus untuk meningkatkan *benzodiazepine*.

d. Rentang respon kecemasan

Rentang respon kecemasan dapat dikonseptualisasikan dalam rentang koping yang digambarkan pada model keperawatan sehat sakit. Respon

kecemasan dapat digambarkan dalam rentang respon adaptif sampai

maladaptif seperti pada gambar dibawah ini:



**Gambar 2.1. rentang respon kecemasan**

Reaksi terhadap kecemasan dapat bersifat konstruktif dan destruktif. Konstruktif dapat dilakukan dengan cara memotivasi individu untuk belajar, mengadakan perubahan terutama perubahan perasaan tidak nyaman serta berfokus pada kelangsungan hidup. Sedangkan destruktif dapat menimbulkan tingkah laku maladaptif, disfungsi yang menyangkut kecemasan berat dan panik.

#### e. Tingkat Kecemasan

Menurut Stuart (2009), tingkat kecemasan meliputi :

##### 1) Kecemasan ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Ansietas dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas.

##### 2) Kecemasan sedang

dan mengesampingkan yang lain. Sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah.

### 3) Kecemasan berat

Kecemasan sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Seseorang cenderung memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik dan tidak dapat berfikir tentang hal lain. Semua perilaku di tujukan untuk mengurangi ketegangan. Orang tersebut memerlukan pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu area lain.

### 4) Panik (*Panic*)

Panik berhubungan dengan terperangah, ketakutan dan terror. Rincian terpecah dari proporsinya. Karena mengalami kehilangan kendali, orang yang mengalami panik tidak dapat melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Panik terjadi karena peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi menyimpang dan kehilangan pemikiran yang rasional. Tingkat kecemasan ini tidak sehubungan dengan kehidupan, dan jika berlangsung terus dalam waktu yang lama, dapat terjadi kelelahan yang berlebih bahkan bisa menyebabkan kematian.

### f. Sumber koping kecemasan

Individu dapat mengatasi kecemasan dengan menggerakkan sumber

lain. Sumber koping ini dapat berupa ekonomi

kemampuan penyelesaian masalah, dukungan sosial, dan keyakinan budaya dapat membantu individu mengintegrasikan pengalaman yang menimbulkan kecemasan (Townsend, 2008).

g. Instrumen pengukur kecemasan

Menurut Nursalam (2008) instrumen-instrumen untuk mengukur kecemasan meliputi:

1) *Taylor Manifest Anxiety Scale (T-MAS)*

T-MAS adalah instrumen baku untuk mengukur tingkat kecemasan seseorang yang berupa ciri kepribadian, terdiri dari 50 pernyataan dengan alternatif jawaban “ya” atau “tidak”. Tes ini dikembangkan oleh Janet Taylor pada tahun 1953 untuk mengidentifikasi subyek yang akan digunakan dalam studi gangguan kecemasan.

2) *The Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)*

DASS adalah seperangkat skala subyektif yang terdiri dari 42 item pernyataan dibentuk untuk mengukur status emosional negatif dari depresi, kecemasan, dan stress. DASS 42 dibentuk tidak hanya untuk mengukur secara konvensional mengenai status emosional, namun untuk proses yang lebih lanjut mengenai pemahaman, pengertian, dan pengukuran status emosional secara signifikan yang digambarkan sebagai stress.



### 3) *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*

HARS adalah instrumen untuk mengukur keparahan dari kecemasan berbentuk kuesioner yang terdiri dari 14 item pertanyaan, berupa 13 pertanyaan pertama yang pada dasarnya merupakan wawancara oleh terapis, dan pertanyaan terakhir didasarkan pada persepsi individu tentang apa yang dirasakan oleh individu. Kuesioner HARS dimaksudkan untuk menilai tingkat keparahan gejala kecemasan seperti suasana hati, ketegangan, gejala fisik dan kekhawatiran. Setiap jawaban diberi peringkat dari 0-4 yang menandakan mulai dari tidak ada gejala hingga semua gejala ada.

#### h. Penyebab kecemasan saat proses persalinan

Kartono (1995) menyebutkan bahwa yang menyebabkan wanita yang akan melahirkan mengalami kegelisahan dan ketakutan adalah:

##### 1) Trauma mati

Melahirkan adalah suatu fenomena fisiologis yang normal, namun tidak lepas dari resiko-resiko dan bahaya kematian. Proses kelahiran yang normal sekalipun senantiasa disertai perdarahan dan kesakitan hebat. Pada ibu hamil akan menimbulkan ketakutan khususnya takut mati baik kematian dirinya maupun bayi yang dilahirkan tersebut

## 2) Trauma kelahiran

Ibu yang melahirkan bayi dengan bantuan alat maka ibu akan mengalami ketakutan dengan alat-alat yang digunakan karena belum pernah merasakan proses persalinan.

## 3) Ketakutan riil

Ibu takut bayi yang dilahirkan cacat, takut kalau beban hidupnya semakin berat oleh kelahiran bayinya dan ketakutan ibu jika anaknya dipisahkan.

### i. Faktor yang mempengaruhi kecemasan pada saat persalinan

Faktor yang mempengaruhi kecemasan pada saat akan menghadapi proses persalinan menurut Bambang, (2005) adalah : Perasaan takut mati biasanya muncul karena belum menyadari nilai hidup dan kematian, kecemasan yang muncul pada intinya disebabkan karena hati dan hidup tidak ada ketentraman. Ketidaksiapan seorang wanita hamil akan persalinan dan kematian akan menimbulkan kecemasan dalam kehamilan. Trauma kelahiran ini berupa ketakutan akan berpisah bayi dari rahim ibunya. Ketakutan berpisah ada kalanya menghinggapi seorang ibu yang merasa amat takut karena bayinya akan berpisah dengan dirinya. Seolah-olah ibu merasa tidak mampu untuk dapat menjamin keselamatan bayinya.

## 2. Kehamilan trimester III

Menurut Keppler (2008) pada kehamilan trimester III rahim akan membesar sampai ketinggian di bawah tulang payudara. Kadar progesterone

yang tinggi dan rahim yang naik dan membuat sesak dapat menimbulkan gangguan pencernaan dan nyeri pada ulu hati, mengalami sesak nafas atau nyeri di iga bagian bawah karena rahim menekan diafragma. Varises di kaki, wasir dan pergelangan bengkak karena meningkatnya tekanan dalam perut. Menurunnya aliran darah dari anggota gerak bawah dan efek progesterone yang membuat dinding-dinding pembuluh darah menjadi rileks dan jaringan ikat panggul dalam rangka menyiapkan diri menghadapi persalinan.

Menurut Kusmiyati (2009) trimester III (umur kehamilan 28 – 42 minggu) sering disebut sebagai periode penantian. Pada periode ini wanita menanti kehadiran bayinya sebagai bagian dari dirinya, dia menjadi tidak sabar untuk segera melihat bayinya. Ada perasaan tidak menyenangkan ketika bayinya tidak lahir tepat pada waktunya, fakta yang menempatkan wanita tersebut gelisah dan hanya bisa melihat dan menunggu tanda-tanda dan gejala persalinan.

Sejumlah kekhawatiran terjadi selama trimester III. Wanita mungkin khawatir terhadap hidupnya dan bayinya, dia tidak akan tahu kapan dia melahirkan. Mimpinya mencerminkan perhatian dan kekhawatirannya. Ibu lebih sering bermimpi tentang bayinya, anak-anak, persalinan, atau terjebak di tempat kecil dan tidak bisa keluar. Ibu mulai merasa takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang akan ditimbulkan pada waktu melahirkan. Rasa tidak

nyaman timbul kembali karena perubahan *body image* yaitu merasa dirinya aneh atau jelek. Ibu memerlukan dukungan dari suami, keluarga dan bidan.

Wanita juga mengalami proses berduka seperti kehilangan perhatian dan hak istimewa yang dimiliki selama kehamilan, terpisahnya bayi dari bagian tubuhnya, dan merasa kehilangan kandungan dan menjadi kosong. Perasaan mudah terluka juga terjadi pada masa ini. Wanita tersebut mungkin merasa canggung, jelek, tidak rapi, dia membutuhkan perhatian yang lebih besar dari pasangannya. Pada pertengahan trimester III, hasrat seksual tidak seperti pada trimester II karena abdomen menjadi sebuah penghalang (Kusmiyati, 2009).

Pada masa kehamilan setiap wanita memiliki respon yang berbeda-beda, berupa perubahan fisik terutama bentuk tubuh yang dapat mempengaruhi *body image* wanita dan perubahan hormonal yang terjadi selama kehamilan dapat mempengaruhi emosionalnya, akibatnya wanita hamil dapat menjadi lebih sensitif. Pada masa ini wanita membutuhkan dukungan emosional pasangan, serta orang-orang terdekat untuk dapat beradaptasi dengan kehamilan, dan menyiapkan perannya sebagai ibu. Ibu juga membutuhkan dukungan dari tenaga kesehatan bukan hanya sekedar mengatasi masalah-masalah fisik selama kehamilan tetapi juga masalah psikologisnya (Rathul, 2010).

### 3. Persalinan

#### a. Pengertian Persalinan

Persalinan adalah proses bayi, *plasenta*, dan selaput ketuban keluar dari *uterus* ibu. Persalinan dianggap normal jika prosesnya terjadi pada usia kehamilan cukup bulan (setelah 37 minggu) tanpa disertai adanya penyulit. Persalinan dimulai sejak *uterus* berkontraksi dan menyebabkan perubahan pada *serviks* (mulut rahim) dan berakhir dengan lahirnya bayi dan *plasenta* secara lengkap. Ibu belum *inpartu* bila kontraksi *uterus* tidak mengakibatkan perubahan *serviks* (Wiknjosastro, 2008).

#### b. Faktor-faktor persalinan

Faktor-faktor yang berperan penting dalam persalinan menurut Pillitteri (2007) adalah:

##### 1) Passage (jalan lahir)

Jalan lahir terdiri dari bagian tulang dan tulang lunak. Bagian tulang meliputi tulang koxsa, tulang sakrum dan tulang koxsigius. Bagian lunak meliputi segment bawah rahim, *serviks* uteri, vagina dan otot dasar panggul.

##### 2) Passenger (janin)

Kepala janin memiliki diameter terbesar dibandingkan anggota tubuh lainnya. Letak, sikap, posisi, dan presentasi janin memiliki pengaruh

3) Power (kontraksi uterus)

Kontraksi uterus muncul karena *serviks* mengalami dilatasi. Kontraksi uterus adalah sumber tenaga primer yang berguna untuk pembukaan *serviks*, membantu *fetus* berotasi, menyebabkan kelahiran *fetus*, dan mengeluarkan plasenta setelah persalinan.

4) Psikis

Keadaan mental dan emosional ibu memiliki pengaruh terhadap persalinan. Ibu yang memiliki dukungan yang tidak kuat biasanya mengalami ketakutan dan stress yang dapat menyebabkan terjadinya *post traumatic stress syndrome*.

#### 4. Persiapan Menghadapi Persalinan

Persiapan persalinan bertujuan untuk menyiapkan semua kebutuhan selama kehamilan maupun proses persalinan. Persiapan persalinan pada trimester III meliputi faktor resiko ibu dan janin, perubahan psikologi dan fisiologi, tanda-tanda bahaya dan bagaimana meresponnya, perasaan mengenai melahirkan dan perkembangan bayi, tanda-tanda saat hendak melahirkan, respon terhadap kelahiran, dan perawatan yang berpusat pada keluarga (Matterson, 2001).

a. Persiapan Fisik

Persiapan fisik berkaitan dengan masalah kondisi kesehatan ibu. Ibu<sup>22</sup> memahami berupa adanya perubahan fisiologi sebelum terjadi persalinan

kira-kira 2 minggu. Ibu akan lebih mudah bernafas karena fundus uteri agak menurun karena kepala janin mulai masuk ke dalam pintu atas panggul (Matterson, 2001).

Ibu perlu memahami gambaran jelas dan sistemis tentang jalannya persalinan, mengetahui teknik mengejan dan bernafas yang baik, menjaga kebersihan badan dan kesesuaian berpakaian. Persiapan fisik berupa kebersihan badan menjelang persalinan, jika dengan mandi dan membersihkan badan maka akan mengurangi terjadinya infeksi sesudah melahirkan (Suhandi, 2006).

b. Persiapan Psikologis

Salah satu yang harus dipersiapkan ibu menjelang persalinan yaitu hindari kepanikan, ketakutan, dan bersikap tenang. Ibu hamil dapat melalui saat-saat persalinan dengan baik dan lebih siap serta meminta dukungan dari orang-orang terdekat. Agar proses psikologis dalam kehamilan berjalan normal dan baik, maka ibu hamil perlu mendapat dukungan dan kenyamanan dalam psikologisnya (Kusmiyati, 2009).

Dalam mengatasi rasa takut dalam persalinan, ibu dapat mengatasinya dengan meminta keluarga atau suami untuk memberikan sentuhan kasih sayang, meyakinkan ibu bahwa persalinan dapat berjalan lancar, mengikut sertakan keluarga untuk memberikan dorongan moril, cepat tanggap terhadap keluhan ibu atau keluarga serta memberikan bimbingan untuk berdas sesuai agama dan keyakinan (Kencana, 2000).

c. Persiapan finansial

Persiapan finansial bagi ibu yang akan melahirkan merupakan suatu kebutuhan yang mutlak harus disiapkan. Persiapan finansial atau yang berkaitan dengan penghasilan atau keuangan yang dimiliki untuk mencukupi kebutuhan selama kehamilan berlangsung sampai persalinan. Kondisi ekonomi berkaitan dengan kemampuan ibu untuk menyiapkan biaya persalinan, menyiapkan popok bayi dan perlengkapan lainnya. Persalinan memerlukan biaya yang tidak sedikit (Suhandi, 2006).

d. Persiapan kultural

Ibu harus mengetahui adat istiadat, kebiasaan, tradisi dan tingkat hidup yang kurang baik terhadap kehamilan, dan berusaha mencegah akibat itu. Persiapan yang berhubungan dengan kebiasaan yang tidak baik sebelum kehamilan untuk dihindari selama kehamilan terjadi (Matterson, 2001).

**5. Faktor-faktor yang mempengaruhi persiapan persalinan**

Menurut Matterson (2001), persiapan persalinan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor berikut:

1) Umur

Umur adalah usia ibu yang secara garis besar menjadi indikator dalam kedewasaan dalam setiap pengambilan keputusan yang mengacu pada setiap pengalamannya. Karakteristik pada ibu hamil berdasarkan usia



## 2) Pendidikan

Tingkat pendidikan turut menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami pengetahuan tentang persiapan menghadapi persalinan yang mereka peroleh. Dari kepentingan keluarga pendidikan itu sendiri amat diperlukan seseorang lebih tanggap adanya persalinan yang bermasalah atau terjadi insiden selama proses persalinan dan keluarga dapat segera mengambil keputusan secepatnya. Tingkat pendidikan menentukan rendah tidaknya seseorang menyerap dan memakai pengetahuan (Notoatmodjo, 2010).

## 3) Pekerjaan

Banyak ibu-ibu bekerja mencari nafkah, baik untuk kepentingan sendiri maupun keluarga. Faktor bekerja saja nampak belum berperan sebagai timbulnya suatu masalah pada persiapan menghadapi persalinan. Kondisi kerja menonjol sebagai faktor yang mempengaruhi persiapan menghadapi persalinan karena tersitanya waktu.

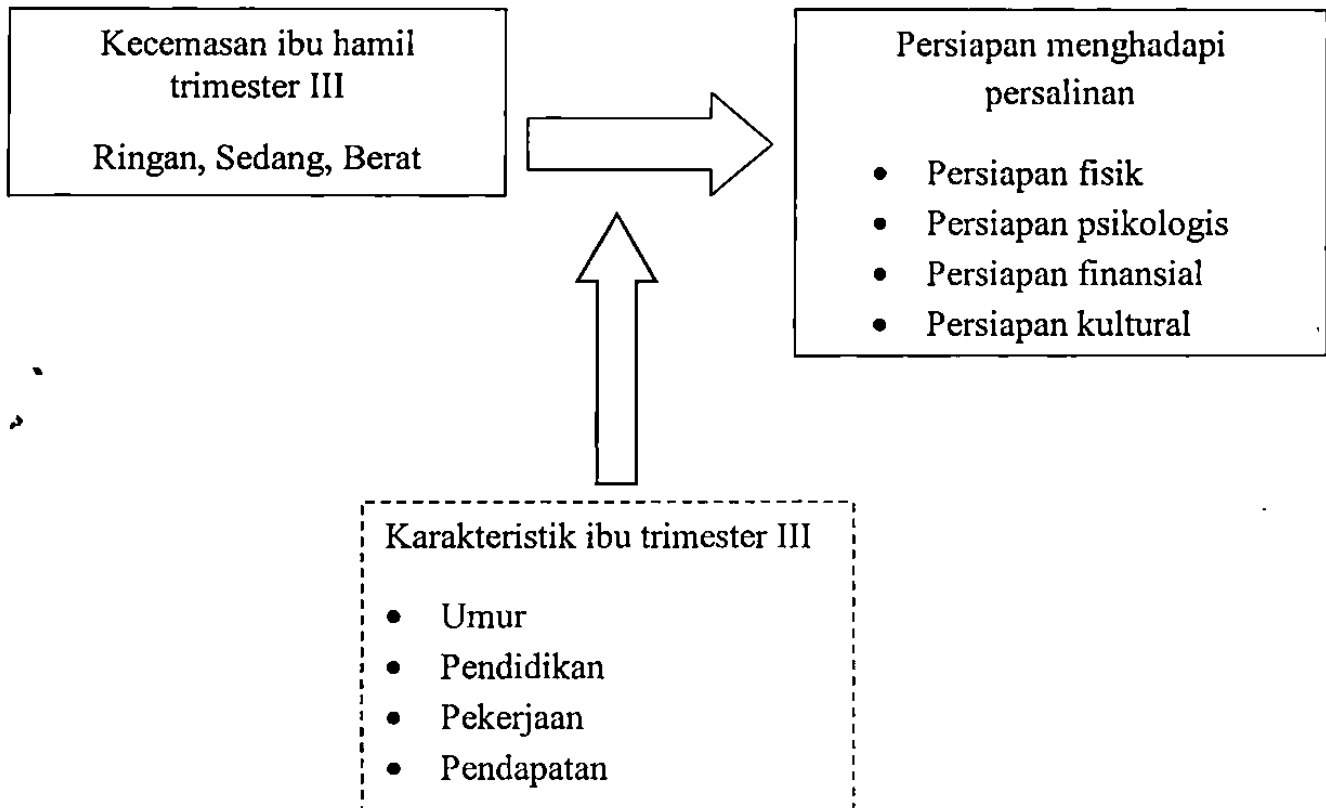
## 4) Pendapatan

Pendapatan biasanya berupa uang yang mempengaruhi kesiapan keluarga dalam mempersiapkan semua kebutuhan selama kehamilan dan persiapan persalinan. Pendapatan berpengaruh pada daya beli seseorang untuk membeli sesuatu. Pendapatan merupakan salah satu faktor yang

#### 5) Dukungan keluarga dan teman

Dukungan yang diberikan oleh keluarga maupun teman merupakan salah satu dukungan yang dibutuhkan oleh ibu yang melahirkan. Ibu saat melahirkan membutuhkan bantuan untuk menyediakan perawatan selama kehamilan maupun menunggu proses persalinan terjadi.

## B. Kerangka Konsep



### Keterangan :



: Diteliti



: Tidak Diteliti

**Gambar 2.2. Kerangka Konsep**

## C. Hipotesis

“Ada hubungan antara kecemasan ibu hamil trimester III dengan

persiapan menghadapi persalinan di BP Karya Pini Magelang”