



terjadinya perubahan emosi dan memunculkan beberapa reaksi antara lain bahagia, sensitif, mudah sedih, kecewa, tersinggung, cemas bahkan stres dengan kondisi demikian. Berbagai perubahan emosi yang muncul selama kehamilan dikarenakan terjadinya penambahan hormon estrogen sebanyak sembilan kali lipat dan progesteron sebanyak dua puluh lima kali lipat yang dihasilkan sepanjang siklus menstruasi normal, inilah penyebab mengapa ibu hamil mengalami perubahan emosi cenderung berubah-ubah. Berbagai perasaan cemas yang dialami wanita hamil merupakan hal yang wajar, terlebih jika itu kehamilan pertama atau primigravida yang merupakan pengalaman baru bagi ibu hamil yang dapat menjadi faktor yang menimbulkan stress, takut dan gelisah bagi seorang wanita. Beberapa masalah ada yang dapat diduga dan ada yang tidak dapat diduga atau tidak terantisipasi misalnya pengaruh dari lingkungannya, kecemasan tentang mitos kepercayaan dari orang tua yang berupa banyaknya larangan untuk ibu hamil, *stress* bagaimana resiko menjelang persalinan seperti komplikasi persalinan, cemas terhadap perkembangan bayi dalam rahim, takut bayi lahir prematur, dan takut akan melahirkan bayi cacat dan lain-lain. Ibu hamil semakin merasa cemas dengan bertambahnya usia kehamilan yang akan mendekati kelahiran. Rasa takut menjelang persalinan menduduki peringkat teratas yang paling sering dialami ibu selama hamil (dalam Aprianawati & Sulistyorini, 2012).

Bagi seorang perempuan khususnya ibu muda, yang usianya sudah memasuki dewasa awal yaitu antara 22-24 tahun, masa kehamilan seringkali menimbulkan kekhawatiran. Karena kehamilannya merupakan pengalaman pertama, dan juga pada masa dewasa awal ini merupakan suatu periode

penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Individu pada masa dewasa awal ini mengalami perubahan tanggung jawab dari seorang pelajar menjadi orang dewasa mandiri dengan menentukan pola hidup baru, memikul tanggung jawab baru dan membuat komitmen-komitmen baru (Hurlock, 1980). Mereka diharapkan mampu mengembangkan sikap-sikap baru, keinginan-keinginan, dan nilai-nilai baru yang sesuai dengan tugas perkembangannya (Hurlock, 1980). Dalam tahapan perkembangan psikososial orang dewasa pada tahap ini mulai mendambakan hubungan-hubungan yang intim dan akrab, serta menyatukan identitasnya dengan orang-orang lain. Salah satu indikasi adanya peralihan tugas perkembangan baru yang harus dijalankan orang dewasa muda adalah peralihan peran menjadi suami atau istri dan orangtua.

Ketakutan yang dialami oleh ibu muda ini diperparah dengan berbagai faktor yang mempengaruhi *stress* pada ibu hamil diantaranya adalah kurangnya informasi mengenai penyakit, dukungan keluarga, kecukupan keuangan, stres dari lingkungan, frekuensi mual dan muntah yang tinggi, sikap terhadap kehamilan, kemampuan penguasaan kehamilan, proses penyesuaian diri terhadap kehamilan, baik secara fisik maupun psikososial, serta informasi tentang pengalaman persalinan yang menakutkan. Sehingga rasa takut yang dimiliki semakin tinggi dan cenderung menyebabkan *stress* pada ibu hamil. Walaupun di dalamnya terkandung berbagai macam perubahan fisik dan psikologis, kehamilan sesungguhnya adalah peristiwa yang normal. Namun demikian, kehamilan perlu dihadapi secara khusus melalui penyesuaian diri yang tepat agar kondisi psikis maupun kesehatan fisik ibu hamil dan janin dapat terpelihara.

Di Indonesia, jumlah Ibu hamil pada tahun 2011 ada sekitar lima juta enam puluh ribu enam ratus tiga puluh tujuh juta orang. Cakupan berupa kunjungan ibu hamil di Puskesmas yaitu memeriksakan kandungan untuk pemantauan dan pengawasan kesejahteraan ibu dan bayi minimal empat kali selama kehamilan satu kali pada trimester satu, satu kali pada trimester dua dan dua kali pada trimester ketiga. Agar seorang Ibu hamil dapat beradaptasi dengan perubahan yang terjadi baik fisik maupun mentalnya, perlu dilakukan asuhan antenatal yang bertujuan untuk mempersiapkan persalinan yang fisiologis dengan tujuan Ibu dan anak yang akan dilahirkannya dalam keadaan sehat (Depkes RI, 1994).

Ibu hamil yang mengalami rasa cemas berlebihan akan berdampak buruk sehingga dapat memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Kondisi tersebut dapat mengakibatkan keguguran dan tekanan darah yang meningkat sehingga dapat menjadi salah satu faktor pencetus keracunan dan meningkatnya kejadian *preeclampsia* (komplikasi pada kehamilan berupa tekanan darah tinggi yang terjadi di dalam kehamilan akhir atau pada proses persalinan). Selain *preeclampsia*, ibu hamil yang kurang mendapat dukungan dan mengalami *stress* mental akan rawan mengalami kelahiran premature (kelahiran kurang dari usia kehamilan 37 minggu dan bayi lahir dengan berat kurang dari 2500 gram) (Maharani, 2008). Dampak buruk yang terjadi pada ibu hamil trimester ketiga akibat mengalami kecemasan yaitu *preeclampsia* dan premature. Akibat tersebut dapat meningkatkan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR). Sebuah data menunjukkan, jumlah kematian ibu hamil

masih ada namun sudah semakin menurun. Setiap tahunnya, AKI di provinsi Bali di bawah 100/100.000 kelahiran hidup (KH), dengan data tahun 2012 yaitu 28,83/100.000 KH, ini artinya tahun 2012 angka kematian ibu sebesar 28,83% dari 100% per 100.000 ibu melahirkan. AKI yang tinggi dapat disebabkan oleh pendarahan, infeksi, rendahnya tingkat pendidikan dan aksesibilitas pada informasi, menikah usia muda, preferensi terhadap jenis kelamin tertentu. Salah satu kasus yang terjadi pada bulan Mei 2012 bahwa terdapat ibu yang baru saja melahirkan akhirnya meninggal dunia karena terjadinya pendarahan di otak dan juga mengalami tekanan darah yang tinggi.

Pada usia kandungan tujuh bulan keatas tingkat rasa takut dan *stress* Ibu hamil semakin akut dan intensif seiring dengan mendekatnya kelahiran bayi pertamanya. Di samping itu, trimester ini merupakan masa beresiko tinggi terjadinya kelahiran bayi prematur sehingga menyebabkan tingginya stress pada Ibu hamil (Wulandari, 2006). Tingginya stress pada ibu hamil terutama pada masa kehamilan trimester ketiga terjadi karena pada setiap wanita hamil pasti akan dihindangi berbagai macam perasaan seperti perasaan kuat dan berani menanggung segala beban, rasa takut, ngeri, rasa cinta, benci, keraguan, kepastian, kegelisahan, rasa tenang, harapan penuh kegembiraan, dan *stress* yang dialami akan menjadi lebih intensif pada saat mendekati masa kelahiran bayinya (Kartono, 1992).

Hal ini juga terjadi di Lamongan tepatnya di puskesmas desa Gowa pomahan janggan yang dibina oleh Ibu bidan Nurbani yang mana beliau mengatakan kebanyakan ibu hamil di sini memeriksakan kandungannya pada

trimester pertama, kedua dan trimester ketiga. Apalagi bagi para ibu muda dengan kehamilan anak pertama mereka lebih rutin melakukannya pada trimester awal dan trimester akhir. Karena kebanyakan dari ibu muda dengan usia duapuluhan itu kehamilan merupakan pengalamannya, dan mereka memiliki banyak kekhawatiran yang disebabkan dari faktor lingkungan juga mitos dari orang tua seperti pantangan apa saja yang harus dijahui, makanan apa saja yang boleh dan tidak boleh untuk dimakan, aktifitas apa saja yang boleh dan tidak untuk dilakukan, bagaimana nanti proses persalinan akan berjalan juga berapa banyak biaya yang harus dikeluarkan.

*Stress* adalah respon yang dialami ibu yang sedang menghadapi persalinan yang dimungkinkan oleh perasaan takut menghadapi proses persalinan terutama ibu yang pertama kali mengalami kehamilan (*primigravida*). Stres kehamilan adalah salah satu fenomena yang dialami oleh setiap ibu khususnya ibu yang pertama kali mengalami kehamilan (*primigravida*) yang dipicu oleh adanya prasangka-prasangka buruk yang akan menimpa dirinya ketika akan bersalin berdasarkan pengalaman yang selama ini diperoleh utamanya pengalaman yang dialami langsung selama proses kehamilan, salah satu dampak penting terjadinya stress adalah diproduksinya adrenalin dan noradrenalin yang memberi dampak pada ibu utamanya pada bayi berupa abortus, kelahiran bayi premature sampai pada kematian janin dan ibu melahirkan. Jika hal ini dibiarkan terjadi maka angka mortalitas dan morbiditas akan semakin meningkat. Penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengalami kecemasan tingkat tinggi dapat meningkatkan resiko kelahiran bayi premature bahkan keguguran. Penelitian lain menunjukkan bahwa

ibu hamil dengan *stress* yang tinggi ketika hamil akan meningkatkan resiko hipertensi. Resiko hipertensi dapat berupa terjadinya stroke, kejang bahkan kematian pada ibu dan janin.

Adapun hasil wawancara dilakukan oleh peneliti pada tanggal 16 Mei 2015 pada pukul 15.36 WIB, subjek LM sebagai Ibu rumah tangga yang sedang hamil delapan bulan berjalan dan sedang menunggu persalinan anak pertama. Subjek menyatakan bahwa merasa khawatir dalam menghadapi persalinan merupakan suatu hal yang sudah ketahu dan rasakan saat awal terjadi kehamilan, meskipun takut dan cemas yang berhubungan dengan kehamilan sangat umum, dan sangat normal, namun tetap saja subjek merasa resah, apalagi saat berjuang dalam proses persalinan. Subjek merasa takut apabila memikirkan rasa sakit saat persalinan. Perasaan takut yang subjek rasakan dan pikirkan yaitu subjek takut ada yang salah pada bayi, dan pendarahan atau komplikasi saat bersalin. LM mengatakan bahwa dirinya selalu merasa khawatir saat memikirkan persalinan tetapi LM berusaha untuk bisa mengatasi kekhawatirannya dengan mencari kegiatan-kegiatan dengan cara mengajak orang lain untuk berkomunikasi agar mengalihkan rasa ketakutan subjek, membaca buku tentang persalinan. Lebih sering berkunjung ke bidan agar bisa memastikan bahwa kehamilan saya termonitor dengan baik.

Permasalahan-permasalahan yang dihadapi Ibu hamil anak pertama yang menjelang persalinan memerlukan pemecahan sebagai upaya untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi terhadap masalah dan tekanan yang menimpa mereka. Konsep untuk memecahkan permasalahan ini disebut dengan *coping*. *Coping*





Dalam sebuah penelitian yang telah ditulis oleh Novi Nirmalasari dan Dwi Susilawati yang berjudul “Stres dan coping kehamilan usia remaja di wilayah kerja Puskesmas Klambu Kecamatan Klambu Kabupaten Grobongan Jawa Tengah” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stres dan coping remaja yang mengalami kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Klambu. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Sampel yang digunakan adalah empat remaja hamil. Pengumpulan data menggunakan *in-depth interview* dengan jenis wawancara *semi structure*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi pada remaja hamil adalah perubahan fisik dan perubahan psikologis. Sumber stres meliputi perubahan selama kehamilan, kecemasan dan faktor ekonomi. Sumber coping meliputi lingkungan internal berupa dukungan sosial dan keyakinan serta lingkungan eksternal berupa tenaga kesehatan dan teman. Bentuk dukungan yang didapatkan meliputi dukungan internal dan eksternal. Bentuk dukungan internal berupa nasihat, motivasi, dukungan dan informasi. Bentuk dukungan eksternal berupa bertukar pengalaman dengan teman, pengobatan dan nasihat atau saran dari tenaga kesehatan. Mekanisme coping bersifat adaptif dan maladaptif. Coping adaptif berupa bercerita kepada orang lain, mencari hiburan, pengobatan dan beristirahat. Coping maladaptif berupa menangis, murung dan diam. Manfaat coping efektif adalah dapat menurunkan stres yang dialami, lebih tenang dan terhibur. Saran berdasarkan hasil penelitian ini adalah remaja dapat menggunakan mekanisme coping terbaik dalam menghadapi masalah di kehidupannya khususnya pada saat kehamilan.

Baig Dwi Suci Anggraini, 20014. *Relegius Coping dengan Stres pada Mahasiswa. Vol. 02, No. 01*. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah

Malang. Mahasiswa merupakan masa dimana individu dianggap mampu oleh masyarakat untuk menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapinya. Permasalahan tersebut akan menimbulkan konflik dengan dirinya maupun terhadap orang lain di sekitarnya. Konflik dan permasalahan yang beragam tersebut menyebabkan munculnya situasi stress apabila individu tidak mampu menghadapinya. Maka dibutuhkan kemampuan strategi dalam memahami dan mengatasi sumber stress yang efektif agar individu lebih mampu memaknai secara positif ketika menghadapi kondisi stress yang dialaminya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *religious coping* dengan stress pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data berupa skala, yaitu skala *religious coping* dan skala tingkat stress dengan model skala likert. Jumlah subjek sebanyak 380 mahasiswa laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara *religious coping* dengan tingkat stress dibuktikan dengan hasil perhitungan korelasi *product moment*. Semakin tinggi tingkat *religious coping* positif maka akan semakin rendah tingkat stress pada mahasiswa ( $r = 0,295$ ;  $p = 0,000$ ;  $p < 0,01$ ).

Winda Martalisa dan wulan Budisetyani. 2013. Hubungan Intensitas Keikutsertaan Hypnobirthing dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Gianyar. Vol. 1, No. 1, 116-128. Program Studi Psikologi, Universitas Udayana yang hasilnya yaitu saat hamil, ibu mengalami perubahan yang signifikan pada fungsi fisiologis dan psikologisnya sehingga menimbulkan kecemasan. Ibu hamil yang mengalami kecemasan berlebih pada masa kehamilan sampai menjelang persalinan akan menimbulkan rasa sakit saat persalinan dan ini harus diatasi yaitu ibu hamil harus memiliki ketenangan sehingga proses persalinan menjadi lancar. Banyak cara alami yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi

kecemasan ibu hamil, salah satu cara adalah dengan mengikuti teknik hypnobirthing. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan intensitas keikutsertaan hypnobirthing dengan tingkat kecemasan ibu hamil.

Maimunah & Retnowati (2011) Pengaruh Pelatihan Relaksasi Dengan Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama. Tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia salah satunya disebabkan oleh kondisi emosional ibu yang kurang baik selama periode kehamilan. Data penelitian menunjukkan bahwa kehamilan selain merupakan sumber kebahagiaan, juga merupakan sumber kecemasan seorang ibu. Padahal kecemasan yang berlebihan mempengaruhi kondisi kesehatan fisik dan psikis ibu serta bayi yang dikandung. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh Program Pelatihan Relaksasi dengan Dzikir untuk mengurangi kecemasan ibu hamil. Subjek adalah 2 kelompok ibu hamil dengan kehamilan pertama.

Sholichatun (2011) Stres dan Stategi *Coping* pada Anak Didik di Lembaga Pemasyarakatan Anak. Vol 8 No.1 2011 23-42. *Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang*. Fenomena keterlibatan anak dalam perilaku yang membawa mereka untuk berurusan dengan hukum makin banyak dijumpai. Salah satu risiko yang sering dialami oleh para remaja tersebut adalah munculnya sindrom pasca trauma. Perilaku kejahatan yang mereka lakukan ternyata merupakan satu sumber stres tersendiri termasuk trauma dengan kekerasan selama pemrosesan kasus. Penilaian terhadap kondisi stress dalam psikologi berhubungan dengan konsep *coping* sehingga hal ini merupakan rentetan variable yang . *Coping* berfokus pada emosi khususnya proses kognitif penyangkalan, atensi selektif dan pengambilan jarak, mobilisasi dukungan serta beberapa strategi *behavioral*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tipe

