

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kecemasan dan Coping**

##### **2.1.1 Definisi Kecemasan**

Kecemasan berasal dari bahasa Inggris, yaitu *Anxieties*, *Anxiety*, atau *Anxietas* yang artinya rasa khawatir atau kegelisahan. Di dalam kamus psikologi dijelaskan bahwa makna umum dari anxiety adalah kondisi emosi yang buruk dan tidak menyenangkan, disertai ciri-ciri takut terhadap sesuatu, rasa gemetar, menegangkan dan tidak nyaman, Reber,dkk (2010). Hal ini selaras dengan, Fausiah (2005) Kecemasan seringkali disertai dengan gejala fisik seperti sakit kepala, jantung berdebar cepat, dada terasa sesak, sakit perut, atau tidak tenang dan tidak dapat duduk diam dll. Namun gejala kecemasan yang muncul dapat berbeda-beda pada setiap orang.

Menurut Chaplin, (2004) definisi kecemasan atau *anxiety* dibagi menjadi 4, yaitu : (1) perasaan campuran yang berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. (2) rasa takut atau kekhawatiran kronis pada tingkat yang ringan. (3) kekhawatiran atau ketakutan yang kuat dan meluap-luap. (4) satu dorongan sekunder mencakup suatu reaksi penghindaran yang di pelajari.

Sebenarnya didalam kehidupan sehari-hari, kita banyak mengalami peristiwa yang bisa saja menimbulkan kecemasan. Contohnya seperti ketika kita sedang menghadapi ujian yang mendadak, tanpa adanya persiapan dalam diri kita untuk menghadapi ujian tersebut, maka respon dalam diri yang di timbulkan adalah adanya rasa cemas. Karena cemas merupakan reaksi yang bisa dialami siapapun dalam derajat

tertentu. Bahkan kecemasan yang ringan dapat berguna yakni dalam memberikan rangsangan kepada seseorang. Misalkan seseorang tersebut merasakan cemas ketika ingin melakukan presentasi di depan kelasnya, dengan adanya rasa cemas yang merangsang orang tersebut, maka yang dilakukannya adalah mempelajari dan memahami ulang bahan presentasinya agar bisa lebih percaya diri dalam melakukan presentasi tersebut. Namun sebaliknya kecemasan dengan derajat yang tinggi yang menyebabkan seseorang putus asa dan tidak berdaya, yang mempengaruhi seluruh kepribadiannya, itu adalah kecemasan yang buruk.

Menurut Nevid,dkk (2003) Anxietas/kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Selanjutnya Kaplan, Sadock, dan Grebb (Dalam Fausiah,dkk, 2010) mendefinisikan kecemasan adalah suatu respons terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Ditambahkan oleh Kartono (1992), mendefinisikan kecemasan sebagai semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas atau kabur. Dapat berupa perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.

Berdasarkan pengertian yang telah di paparkan para tokoh tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu respon alamiah yang bisa di alami oleh setiap orang, ketika seseorang tersebut sedang merasa khawatir, tertekan, dan dia merasa bahwa sedang ada sesuatu yang

tidak menyenangkan akan terjadi. Hal tersebut juga di tandai dengan adanya respon fisiologis, seperti sakit kepala, jantung berdebar cepat, dada terasa sesak, sakit perut, atau tidak tenang dan tidak dapat duduk diam dan rasa gemetar.

### **2.1.2 Jenis- Jenis Kecemasan**

Kartono (2007) mengatakan bahwa terdapat beberapa macam kecemasan, apabila kecemasan itu menyangkut tentang diri sendiri yakni tubuh dan kondisi psikis diri sendiri, yaitu :

1. Kecemasan super ego, misalnya cemas apabila suatu saat nanti terserang penyakit, kecelakaan, dihukum,kehilangan orang yang disayangi, ditertawakan oleh orang lain dan lain sebagainya.
2. Kecemasan kedua adalah kecemasan neurotis, yakni kecemasan yang erat kaitannya dengan mekanisme-mekanisme pertahanan diri yang negatif. Kecemasan itu biasanya disebabkan oleh rasa bersalah dan berdosa, frustrasi-frustrasi, konflik emosional yang serius dan berkesinambungan serta ketegangan-ketegangan batin.
3. Kecemasan yang ketiga adalah kecemasan psikotis, yakni suatu kecemasan karena merasa terancam hidupnya, merasa kehidupannya kacau dan berantakan serta ditambah karena adanya kebingungan yang hebat yang disebabkan oleh depersonalisasi dan disorganisasi psikis.

Sementara menurut Freud (dalam Wiramihardja, 2015) mengemukakan bahwa ada tiga jenis kecemasan, yaitu:

1. kecemasan yang sumbernya objektif/ kecemasan nyata, yang juga disebut takut (fear). Kecemasan yang realistis atau rasa takut akan bahaya-bahaya dari luar. Kedua kecemasan yang lain berasal dari kecemasan realistis ini.

2. kecemasan yang disebut kecemasan neurotik, yaitu kecemasan yang tidak memperlihatkan sebab dan ciri-ciri khas yang objektif. Kecemasan apabila instink-instink tidak dapat dikendalikan dan menyebabkan orang berbuat sesuatu yang dapat dihukum. Kecemasan ini sebenarnya mempunyai dasar dalam realistik, karena dunia sebagaimana diwakili oleh orang yang memegang kekuasaan.

3. kecemasan sebagai akibat dari adanya keinginan yang tertahan oleh hati nurani (conscience). Kecemasan ini biasa disebut dengan kecemasan moral yang berarti kecemasan kata hati. Orang yang super egonya berkembang dengan baik, cenderung akan merasa apabila dia melakukan atau bahkan berpikir untuk melakukan sesuatu yang bertentangan norma-norma moral. Kecemasan moral ini juga mempunyai dasar dalam realitas, karena di masa yang lampau orang telah mendapatkan hukuman sebagai akibat dari perbuatan yang melanggar kode moral, dan mungkin akan mendapatkan hukuman lagi.

Sehingga berdasarkan beberapa pendapat para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa jenis kecemasan terbagi menjadi beberapa jenis yaitu Kecemasan super ego, kecemasan neurotis, kecemasan psikotis, kecemasan nyata, kecemasan neurotik, kecemasan moral atau kecemasan yang berasal dari hati nurani.

### **2.1.3 Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan**

Secara umum, terbagi menjadi dua faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimis, takut gagal, pengalaman negatif masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional. Sedangkan, faktor

eksternal seperti kurangnya dukungan sosial, (dalam Ghufron dan Risnawati 2017).

Sementara Adler dan Rodman (dalam Ghufron dan Risnawati, 2017) menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan kecemasan, yaitu:

a) Pengalaman negatif pada masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi di masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan siswa dalam menghadapi tes.

b) Pikiran tidak rasional

Para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan.

Sedangkan, Ellis (dalam Ghufron dan Risnawati, 2017) memberi daftar kepercayaan atau keyakinan kecemasan sebagai contoh dan pikiran tidak rasional yang disebut buah pikiran yang keliru, yaitu:

1. Kegagalan kalastropik

Kegagalan kalastropik, yaitu adanya asumsi dari diri individu bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk pada dirinya. Individu mengalami kecemasan dan perasaan-perasaan ketidakmampuan serta tidak sanggup mengatasi masalahnya.

2. Kesempurnaan

Setiap individu menginginkan kesempurnaan individu ini mengharapkan dirinya berperilaku sempurna dan tidak cacat.

Ukuran kesempurnaan dijadikan target sumber inspirasi bagi individu tersebut.

### 3. Persetujuan

Persetujuan adanya keyakinan yang salah didasarkan pada ide bahwa terdapat hal virtual yang tidak hanya diinginkan tetapi juga untuk mencapai persetujuan dari sesama teman atau siswa.

### 4. Generasi yang tidak tepat

Keadaan ini juga memberi istilah generisasi yang berlebihan. Hal ini terjadi pada orang yang mempunyai sedikit pengalaman.

Berdasarkan faktor-faktor yang telah diuraikan diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan secara umum yaitu faktor internal dan eksternal. Selain itu faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan yaitu pengalaman negatif pada masa lalu, fikiran yang tidak rasional, kegagalan katastropik, kesempurnaan, persetujuan dan generisasi yang tidak tepat. Namun faktor kecemasan dapat pula timbul dari pengalaman negatif pada masa lalu, yang artinya bahwa ketika seseorang tersebut pernah mengalami kejadian yang tidak menyenangkan pada lalu itu bisa menimbulkan kecemasan pula disaat dia menjalaninya lagi pada masa yang sekarang. Dan juga fikiran yang sedang tidak rasional. Hal hal inilah yang menjadi faktor-faktor kecemasan.

#### **2.1.4 Aspek-aspek Kecemasan**

Deffenbacher dan Hazaleus (dalam Ghufon dan Risnawati, 2017) mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan, yaitu:

1. kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya.
2. Emosionalitas (*imosionality*) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, serta jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang.
3. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

Sementara menurut Shah (Ghufron dan Risnawati, 2017) membagi kecemasan mejadi 3 komponen, yaitu :

1. komponen fisik, seperti pusing, sakit perut, tangan berkeringat, mudah mual, mulut kering, gerogi, dan lain-lain.
2. Emosional seperti panik dan takut.
3. Mental dan kognitif, seperti gangguan perhatian dan memori, kekhawatiran, ketidakteraturan dalam berfikir, dan bingung.

Berdasarkan aspek-aspek yang telah diuraikan diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecemasan yaitu kekhawatiran (*worry*), emosionalitas (*emosionality*) gangguan dan hambatan, dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*), komponen fisik, emosional, dan mental atau kognitif.

### **2.1.5 Definisi Strategi *Coping***

Strategi coping secara bahasa terbagi menjadi dua kata, yaitu strategi dan *Coping*. Dalam kamus besar bahasa indonesia, strategi adalah cara (Yasin,1997). Sedangkan *Coping* menurut Lazarus dan Folkman (Dalam hendriyani 2018) mendefinisikan *Coping* sebagai upaya individu mengelola

kognisi dan perilaku secara konstan, untuk mengatasi berbagai tuntutan atau menghadapi berbagai kondisi baik internal maupun eksternal yang berubah.

Selanjutnya *coping strategies* atau strategi penanggulangan dalam, Reber, dkk (2010) yaitu sebuah cara yang disadari dan rasional untuk menghadapi dan mengatasi kecemasan hidup. Istilah ini secara khusus digunakan bagi strategi- strategi yang di rancang menanggulangi sumber kecemasan. Strategi *Coping* didefinisikan oleh Couhan dan vvas (dalam hendriyani 2018) sebagai proses yang dilalui individu saat berusaha untuk mengelola tuntutan yang mendatangkan tekanan. Ditambahkan oleh Cohen dan Lazarus (dalam Folkman, 1984) tentang tujuan perilaku *coping* yaitu untuk mengurangi kondisi lingkungan yang menyakitkan, menyesuaikan dengan peristiwa-peristiwa atau kenyataan-kenyataan yang negatif, mempertahankan keseimbangan emosi, mempertahankan self image yang positif, serta untuk meneruskan hubungan yang memuaskan dengan orang lain.

Para peneliti *coping* juga mengajukan *coping* yang berupa penghindaran (*avoidance coping*), suatu tipe coping yang mencakup aspek-aspek coping yang berfokus pada masalah dan yang berfokus pada emosi, a.l., Carver & Scheier (dalam Davison, dkk., 2010) . dituliskan juga, Esensi *coping* berupa penghindaran adalah berusaha menghindar untuk mengakui bahwa memang ada masalah yang harus di atasi (mengalihkan diri, mengingkari) atau menolak melakukan sesuatu untuk mengatasi masalah tersebut (menyerah), (Davison, dkk, 2010).

Strategi *coping* didefinisikan secara terperinci oleh Folkman (1984) sebagai bentuk usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan seseorang untuk mengatur tuntutan internal dan eksternal yang timbul dari hubungan individu dengan

lingkungan, yang dianggap mengganggu batas-batas yang dimiliki oleh individu tersebut. *Coping* yang dimaksud terdiri dari pikiran-pikiran khusus dan perilaku yang digunakan individu untuk mengatur tuntutan dan tekanan yang timbul dari hubungan individu dengan lingkungan, khususnya yang berhubungan dengan kesejahteraan.

Berdasarkan dari beberapa pendapat para ahli di atas, sehingga peneliti sendiri mengartikan bahwa pengertian strategi *coping* adalah cara atau upaya seseorang untuk menanggulangi suatu permasalahan yang dihadapinya, agar hal-hal negatif yang membuat dirinya tertekan yang di dapatinya dari maslah baik internal maupun eksternal dapat berkurang dan bisa mendapatkan rasa aman.

#### **2.1.6 Jenis Strategi *Coping***

Adapun jenis strategi *coping* menurut Lazarus dan para koleganya mengidentifikasi dua dimensi *coping*, Lazarus & Folkman (dalam Davison, dkk, 2010), yaitu :

- 1.) *coping* yang berfokus pada masalah (*Problem-Focused Coping*) mencakup bertindak secara langsung untuk mengatasi masalah atau mencari informasi yang relevan dengan solusi.
- 2.) *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion-fokus coping*) merujuk pada berbagai upaya untuk mengurangi berbagai reaksi emosional negatif terhadap stres.

Sehingga *coping* menurut Lazarus yaitu terbagi menjadi dua, ada yang berfokus pada masalah dan ada pula yang berfokus pada emosi. Dimana menurut peneliti, *coping* yang berfokus pada masalah adalah bagaimana cara kita menyelesaikan suatu permasalahan tersebut sesuai dengan inti permasalahannya sehingga kita bisa langsung menentukan solusi apa yang terbaik atas pemecahan masalah tersebut yang sedang di hadapi. Contohnya seperti menyusun jadwal belajar

untuk menyelesaikan berbagai tugas dalam satu semester sehingga mengurangi tekanan pada akhir semester. Sedangkan coping yang berfokus pada emosi yaitu bagaimana cara kita memecahkan suatu permasalahan tersebut dengan tidak memikirkan hal-hal yang negatif. Kita bisa saja mengalihkan perasaan negatif tersebut kedalam bentuk yang positif. Contohnya dengan mengalihkan perhatian dari masalah, melakukan relaksasi, atau mencari rasa nyaman dari orang lain.

Selain itu, menurut Dahlan dalam (Soewondo,2012), menemukan dan melengkapi penemuan Lazarus dan Folkman menjadi 3 bagian, yaitu:

- 1.) *Emotion Focused Coping*, yaitu individu berusaha mengurangi reaksi emosi negatif, meredakan tekanan-tekanan emosi yang di timbulkan oleh stresor, menghindari, melepaskan emosi, rileks, menyalahkan diri sendiri
- 2.) *Problem Focused Coping*, yaitu individu memecahkan masalah, mencari informasi, melakukan tindakan langsung, mengubah pola pikir dan motivasi, membuat rencana baru
- 3.) *Religius Focused Coping*, yaitu mengatasi masalah dengan tindakan ritual keagamaan, berdoa, sembahyang, dzikir, meditasi, yoga.

Berdasarkan dari beberapa pendapat para ahli di atas, strategi *coping* terbagi menjadi tiga jenis, yaitu *Problem Focused Coping*, *Emotion Focused Coping*, *Religius Focused Coping*. Dimana masing-masing *coping* dapat memberikan dampak yang positif ketika kita sedang dalam masalah, atau ada tekanan di dalam diri kita. Kita bisa menentukan menggunakan strategi *coping* yang mana saja dari ketiga strategi yang sudah di sebutkan di atas, untuk membantu kita dalam memecahkan permasalahan yang di hadapi.

### **2.1.7 Faktor- Faktor Strategi *Coping***

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi strategi *coping* (Yusuf, 2004), yaitu :

#### **1. Dukungan Sosial**

Dukungan sosial diartikan sebagai pemberian pertolongan atau berupa bantuan terhadap seseorang yang sedang mengalami stres dari orang lain yang memiliki hubungan dekat (Yusuf, 2004). Hal ini selaras dengan, Fausiah (2005), tentang adanya dukungan sosial yaitu tentang keberadaan para saudara, teman, dan kenalan dalam menghadapi stres dapat membantu seseorang berhasil menggunakan *Problem Focused Coping* atau *emotion Focused Coping*. Sehingga jika disimpulkan dari beberapa pendapat ahli ini menyatakan bahwa dukungan sosial sangat dibutuhkan bagi seseorang yang sedang menghadapi stressor dalam dirinya, sehingga dukungan-dukungan ini mampu membuat seseorang memilih cara/ strategi apa yang akan dilakukannya untuk memecahkan masalahnya, apakah dengan *Problem Focused Coping* atau *emotion Focused Coping*.

Dukungan sosial memiliki dua aspek utama, yaitu dukungan sosial struktural dan dukungan sosial fungsional, Neale, dkk (dalam Fausiah,2005). Dukungan sosial struktural yaitu menyangkut jaringan hubungan sosial yang dimiliki individu, misalnya status pernikahan dan jumlah teman yang dimiliki. Dukungan sosial fungsional lebih menekankan pada kualitas dari hubungan sosial yang dimiliki.

#### **2. Kepribadian**

Tipe atau karakteristik kepribadian seseorang mempunyai pengaruh yang cukup berarti terhadap *coping* atau usaha dalam mengatasi stres yang di hadapinya. Diantara tipe/karakteristik kepribadian tersebut adalah *hardiness* (ketabahan), *optimism* (optimisme) dan humoris ,Yusuf (2004)

Jadi dapat disimpulkan bahwa yang termasuk dalam faktor-faktor strategi *coping* adalah yang pertama Dukungan Sosial. Dimana dukungan sosial di bagi menjadi 2 aspek utama yaitu dukungan sosial struktural dan dukungan sosial fungsional. Dan yang kedua itu ada kepribadian.

### **2.1.8 Aspek-Aspek Strategi *Coping***

Adapun menurut Lazarus dan Folkman (1984), strategi *coping* terbagi menjadi dua jenis, yaitu *Problem focused Coping* dan *Emotion Focused Coping*.

*Problem Focused Coping*, yaitu :

- 1) *Seeking informational support*, yaitu mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain, seperti dokter, psikolog atau guru.
- 2) *Confrontive coping*, yaitu melakukan penyelesaian masalah secara konkret.
- 3) *Planful problem solving*, yaitu menganalisis setiap situasi yang dapat menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi.

Dilanjutkan dengan yang kedua yaitu *Emotion focused coping*, dimana hal ini terbagi menjadi beberapa bagian yaitu sebagai berikut :

- 1) *Seeking social emotional support*, yaitu mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain
- 2) *Distancing*, yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk melegakan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif
- 3) *Escape avoidance*, yaitu mengkhayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindari dari situasi yang tidak menyenangkan

4) *Self control*, yaitu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah.

5) *Accepting responsibility*, yaitu menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya.

6) *Positive reappraisal*, yaitu mencoba untuk membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, kadang-kadang dengan sifat yang religius.

Jika dilihat dari penjelasan di atas menurut Lazarus dan Folkman tersebut, bahwa aspek strategi coping itu banyak bentuknya, baik dari *problem focused coping* maupun dari *emotional focused coping*, sehingga subjek dapat memilah jenis coping mana yang akan digunakan dan bagaimana dampaknya, sangat tergantung pada jenis permasalahan yang sedang dihadapi.

### **2.1.9 Kecemasan dan Strategi Coping Menghadapi Kehamilan Dalam Perspektif Islam**

Kehamilan merupakan suatu hal yang sangat membahagiakan bagi pasangan suami istri yang baru menikah. Kehamilan merupakan suatu momen yang amat di nantikan oleh kedua pasangan suami istri tersebut, karena kehamilan merupakan bukti dari buah cinta mereka untuk memperbanyak keturunan. Tak heran bahwasannya memang pasangan yang sedang menantikan anak yang sedang di dalam kandungannya sangat merasakan kebahagiaan yang sangat luar biasa, Namun terlepas dari rasa bahagia pasangan yang sedang menantikan kehamilannya, pasti akan ada perasaan cemas juga yang menyertai. Karena di dalam kehamilan pasti akan ada yang namanya gangguan-gangguan yang akan di alami oleh ibu hamil selama masa kehamilannya. Baik dari gangguan fisik

maupun gangguan psikis. Belum lagi banyak hal lain yang akan dirasakan kecemasannya ketika akan menjalani persalinan dan sebagainya. Untuk itu memang kita sebagai manusia tak luput dari rasa cemas, gelisah, baik yang bisa di jelaskan maupun kecemasan yang hanya menimbulkan kegelisahan yang tidak tau apa penyebabnya timbul perasaan cemas tersebut. Hal itu memang suatu proses yang alamiah dalam kehidupan manusia, karena manusia memiliki emosi dalam dirinya yang sewaktu-waktu bisa saja menimbulkan kecemasan tersebut.

Seperti yang pernah di jelaskan juga di dalam Al-Qur'an (Q.S AL-A'raf ayat 189) yaitu :

﴿ هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ  
إِلَيْهَا فَلَمَّا تَغَشَّاهَا حَمَلَتْ حَمْلًا خَفِيفًا فَمَرَّتَ بِهِ فَلَمَّا أَثْقَلتَ دَعَوَا  
اللَّهَ رَبَّهُمَا لَئِنْ آتَيْتَنَا صَالِحًا لَنُكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ ﴿١٨٩﴾ فَلَمَّا  
ءَاتَاهُمَا صَالِحًا جَعَلَا لَهُ شُرَكَاءَ فِيمَا ءَاتَاهُمَا فَتَعَالَى اللَّهُ عَمَّا  
يُشْرِكُونَ ﴿١٩٠﴾

Terjemah :

"Dialah yang menciptakan kamu dari jiwa yang satu (Adam) dan darinya Dia menciptakan pasangannya, agar dia merasa senang kepadanya. Maka setelah dicampurinya, (istrinya) mengandung kandungan yang ringan, dan teruslah dia merasa ringan (beberapa waktu). Kemudian ketika dia merasa berat, keduanya (suami istri) bermohon kepada Allah, Tuhan mereka (seraya berkata), "jika Engkau memberi kami anak yang saleh, tentulah kami akan selalu bersyukur."

Di dalam tafsir jalalayn (dalam tafsirq.com) mentafsirkan ayat di atas bahwasannya (Dialah) Allahlah (yang menciptakan

kamu dari diri yang satu) yaitu Adam (dan Dia menjadikan) Dia menciptakan (daripadanya istrinya) yakni Hawa (agar dia merasa tenang) Adam menjimaknya (istrinya itu mengandung kandungan ringan) berupa air mani (dan teruslah dia merasa ringan) masih bisa berjalan kesana kemari mengingat ringannya kandungan (kemudian tatkala dia merasa berat) anak yang ada di dalam perutnya makin membesar, kemudian ia merasa khawatir bahwa kandungannya itu nanti berupa hewan (keduanya bermohon kepada Allah Tuhannya seraya berkata, " sesungguhnya jika Engkau memberi kami anak (yang saleh) yang sempurna (tentulah kami termasuk orang-orang yang bersyukur".) kepada-Mu atas karunia itu.

Selanjutnya dalam tafsir (ibnu katsir , 2006) mentafsirkan ayat di atas, mengenai kehamilannya, bahwa Allah berfirman " teruslah dia merasa ringan (beberapa waktu)". Maimun bin mahran menuturkan dari ayahnya, artinya ia masih merasa ringan dengan kehamilannya. Ibnu jarir mengatakan bahwa artinya kandungan tersebut masih berupa air (mani), sehingga ia masih leluasa berdiri dan duduk. Selanjutnya firman-Nya: "kemudian tatkala dia merasa berat," yakni kandungannya menjadi besar. As- suddi mengatakan bahwa yakni bayi yang ada didalam kandungannya/ perutnya menjadi besar. Keduanya (suami istri) bermohon kepada Allah anak yang salih," maksudnya sempurna (anggota tubuhnya). Al-Hasan al-Bashri mengatakan bahwa "jika engkau memberi kami seorang anak, "tentulah kami termasuk orang yang bersyukur." "tatkala Allah memberikan kepada keduanya anak yang sempurna, maka keduanya menjadikan sekutu bagi Allah terhadap anak yang dianugerahkan-Nya kepada keduanya itu. Maka mahatinggi Allah dari apa yang mereka sekutukan".

Selanjutnya ditambahkan pula dari tafsir ibnu katsir (dalam risalahmuslim.id) yang menjelaskan bahwa

kemahilannya mulai terasa berat. "Kemudian tatkala dia merasa berat." Maksudnya, kandungannya sudah mulai terasa berat. Menurut As-Saddi, makna yang dimaksud ialah janin yang ada di dalam kandungannya mulai membesar.

Dari penjelasan ayat di atas bahwasannya memanglah pada masa kehamilan di kehamilan awal yang masih terasa ringan hingga pada kehamilan yang sudah mulai membesar yang akan menyebabkan seorang ibu hamil mulai kesusahan karena perutnya mulai membesar. Tetapi dari kecemasan yang sedang di hadapi oleh ibu hamil di masa kehamilannya, tidak boleh risau dalam menghadapi kecemasannya tersebut. Karena kita sebagai umat muslim yang berpedoman pada Al-Qur'an, harus bisa mempercayai bahwasannya Al-Qur'an merupakan solusi terbaik yang tiada banding. Allah SWT berfirman :

*Artinya: "katakanlah: Al-quran itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mukmir". (QS. Fussilat: 44).*

Dari penejelasan ayat di atas bahwasannya orang-orang yang beriman kepada Allah yang menjadikan Al-Qur'an sebagai petunjuk dapat menyembuhkan gangguan kejiwaan, kecemasan, sekaligus memberikan rasa aman dan tentram pada diri seseorang. Al-Qur'an telah menjelaskan pengaruh iman yang mampu memberikan rasa aman dan tentram dalam jiwa seseorang, hendaklah dengan berdzikir kepada Allah SWT. Berdzikir dalam arti yang luas menyebabkan orang-orang dapat memahami dan menghadirkan Tuhan dalam pikiran, perilaku, dan sebagainya. Seperti yang dijelaskan dalam Al-Qur'an surah Ar-Ra'du: 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ  
 أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Terjemahan: "(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram." (QS. Ar-Ra'du: 28). (Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya)

Dari penjelasan surat di atas bahwasannya sudah jelas, jika di dalam Al-Qur'an sudah diberikan petunjuk seperti halnya strategi coping sebagai cara kita untuk mengatasi perasaan cemas dan gelisah yang sedang melanda diri kita. "hanya dengan mengingat Allah, hati menjadi tentram". Dengan cara tersebut bisa kita terapkan pada diri kita untuk selalu mendekati diri kepada Allah SWT, untuk bisa mendapatkan ketenangan pada hati kita yang sedang merasakan sesuatu yang tidak enak yang sedang terjadi.

Memang pada hakekatnya kecemasan, kegelisahan dan ketakutan adalah jejaring yang sengaja Allah ciptakan untuk kita. Namun demikian, banyak yang tidak memahami makna cemas dan kegelisahan tersebut. Keresahan, kegelisahan, dan ketakutan sebenarnya adalah nikmat dan karunia dari Allah bagi orang yang beriman. Artinya, keresahan yang tengah menggorogoti hati menunjukkan bukti sayangnnya Allah kepada kita. Kecemasan adalah fitrah, karena fitrah maka dipastikan setiap orang akan mengalaminya. Jika seseorang tengah mengalami gejala serupa cemas, takut, was-was atau gelisah, maka tak ada pilihan lain kecuali meningkatkan kesabaran dan menegakkan shalat serta tetap bertawakkal dengan berdzikir

kepada Allah sebagai upaya preventif (tindakan pencegahan) dalam menaggulangi kecemasan.

Sebagaimana sudah di jelaskan di dalam Al-Qur'an surah [QS. Al Baqarah 2: 153], yaitu :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ  
الصَّابِرِينَ

Artinya :

*Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.* [QS. Al Baqarah 2:153]

Dari ayat- ayat di atas dapat disimpulkan bahwa ada banyak cara untuk kita selalu mendekatkan diri kepada Allah SWT, salah satunya adalah dengan shalat dan kesabaran. Karena dengan shalat dan sabar, bisa menjadi penolong kita disaat kita sedang dalam masalah, dalam perasaan cemas atau tertekan. Memang kecemasan adalah suatu hal yang normal terjadi pada setiap manusia. Baik itu sedang dalam keadaan hamil atau tidak, karena kecemasan bisa saja terjadi pada siapapun dan kapanpun. Kecemasan terjadi karena seseorang tersebut sedang merasa bahwa ada sesuatu yang tidak baik sedang terjadi. Kita sebagai manusia yang berpedoman kepada Al-Qur'an, bisa menjadikan Al-Qur'an sebagai strategi coping kita dalam menghadapi kecemasan tersebut, dengan cara berdzikir, shalat, mengaji, dan selalu mendekatkan diri kepadanya. Karena percayalah bahwasannya Allah tidak akan pernah memberikan cobaan kepada suatu kaumnya melebihi kemampuan kaum itu sendiri. jadi ketika kecemasan sedang melanda, ingatlah kepada Allah. Karena hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang.

## **2.2 Kehamilan Primigravida**

### **2.2.1 Definisi Kehamilan Primigravida**

Primigravida adalah keadaan dimana seorang wanita mengalami masa kehamilan untuk pertama kalinya (Manuaba, 2007). Istilah primigravida selalu tidak lepas juga dari istilah multigravida, Perbedaan antara primigravida dan multigravida yaitu multigravida adalah sudah beberapa kali mengalami kehamilan. perbedaan mendasar mengenai primigravida dan multigravida adalah pada mammae primigravida terlihat lebih tegang, sensitif dan terasa nyeri, puting susu runcing, sedangkan pada multigravida pada mammae terlihat lebih lembek, menggantung, dan puting susu mendatar. Pada jenis perut untuk primigravida lebih tegang menonjol kedepan sedangkan multigravida lebih lembek dan menggantung kedepan. Sedangkan pada jenis vagina primigravida lebih sempit dan teraba rugae, sedangkan pada multigravida vagina lebih longgar, menganga, rugae telah hilang-licin (Manuaba, 2007).

Kehamilan primigravida terbagi menjadi dua tahapan umur, wanita hamil yang berusia di bawah 16 tahun disebut dengan primigravida muda, sedangkan primigravida tua adalah seorang wanita yang mengalami kehamilan pertama pada usia 35 tahun ke atas (Manuaba, 2007). Jika dilihat dari tahapan umur tersebut, kedua kehamilan baik dari primigravida muda maupun tua, sama-sama mengalami resiko yang besar dalam kehamilan. karena ketika primigravida muda yang umur dari 16 tahun, diketahui bahwa rahim seorang wanita belum cukup kuat untuk di buahi seperti yang sudah pernah peneliti jelaskan di atas. Begitu pula dengan primigravida tua yang berusia 35 tahun ke atas, karena rahim wanita sudah kekurangan kesuburannya. Sehingga baik primigravida muda ataupun tua memiliki kehamilan risiko tinggi, dimana jika dari psikologisnya

akan sangat terganggu dan keadaan jiwa ibu dan janin yang dikandung akan terancam bahkan dapat mengakibatkan kematian.

Awal terjadinya kehamilan ketika pasangan suami istri yang subur dan produktif melakukan hubungan seksual, maka wanita tersebut memiliki potensi untuk hamil. Menurut (Indiarti, dkk, 2014) kehamilan terjadi ketika sel sperma yang masuk kedalam rahim seorang wanita membuahi sel telur yang telah matang. Sperma akan bergerak dari rahim menuju ke saluran tuba falopii. Jika wanita tersebut berada dalam masa subur, atau dengan kata lain terdapat sel telur yang matang, maka terjadilah pembuahan.

Hal ini selaras dengan yang di katakan oleh (Dariyo, 2007) yang menjelaskan mengenai kehamilan, bahwa kehamilan terjadi melalui proses konsepsi atau fertilisasi yakni proses pertemuan antara sperma dan ovum yang kemudian berkembang menjadi *zygote*. *Zygote* ini merupakan sel tunggal yang kemudian akan mengalami perkembangan biakan menjadi 2,4,8,16,32,64 sel sampai sel-sel tersebut berkembang menjadi jutaan sel. Perkembangan sel yang berjumlah jutaan tersebut akan berubah menjadi calon bayi yang disebut dengan *embriyo*.

Masa kehamilan dari masa konsepsi hingga melahirkan seorang bayi, kira-kira berlangsung selama 9 bulan 10 hari. Para ahli membagi menjadi 3 bagian, yakni : *gestasi*, *embryo*, dan *janin* (Dariyo, 2007). *Gestasi* merupakan perkembangan *zygot* yang hidup di dalam rahim selama sehari atau dua hari. Di sekeliling *zygot* terdapat sel-sel yang melindungi, yang di namakan dengan *embryonic disk*. *Embryonic disk* terbagi menjadi tiga bagian, yang pertama *ectoderm* yakni lapisan paling luar yang akan berkembang menjadi kulit janin, yang kedua *endoderm*, yakni lapisan paling dalam yang akan

membentuk menjadi organ-organ internal seperti sistem pernapasan (paru-paru, tenggorokan), sistem pencernaan (perut, lambung, usus), pankreas, atau organ internal lainnya (jantung). Yang ketiga yakni *mesoderm* ialah lapisan tengah yang membagi antara *ectoderm* dan *endoderm*, yang berfungsi untuk memisahkan antara kulit dalam, otot, tulang, sistem sirkulasi udara maupun anus. Selanjutnya *Embryo*. *Embryo* merupakan perkembangan sistem syaraf, sistem pernapasan, maupun sistem pencernaan. Tahap yang terakhir yaitu tahap *Janin*. Dimana setelah memasuki usia ke 12 minggu, *embryo* yang akan berkembang menjadi janin sudah memiliki organ-organ internal (jantung, paru-paru, usus besar dan sebagainya) dan organ eksternal (tangan, kaki, jari-jari, kepala) secara lengkap (Dariyo, 2007).

Di dalam Al- Quran juga sudah di jelaskan dalam beberapa ayat tentang bagaimana Allah menciptakan bayi, salah satunya dalam surah As- Sajadah (32) : 7-9, yaitu :

الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ وَبَدَأَ خَلْقَ الْإِنْسَانِ مِنْ طِينٍ ﴿٧﴾ ثُمَّ  
 جَعَلَ نَسْلَهُ مِنْ سُلَالَةٍ مِّنْ مَّاءٍ مَّهِينٍ ﴿٨﴾ ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ  
 مِنْ رُّوحِهِ ۖ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ ۗ قَلِيلًا مَّا  
 تَشْكُرُونَ ﴿٩﴾

Artinya :

"7. yang membuat segala sesuatu yang Dia ciptakan sebaik-baiknya dan yang memulai penciptaan manusia dari tanah. 8. kemudian Dia menjadikannya dari saripati air yang hina. 9. kemudian Dia menyempurnakan dan meniupkan ke dalamnya roh (ciptaan)-Nya dan Dia menjadikan bagi kamu pendengaran, penglihatan dan hati; (tetapi) kamu sedikit sekali bersyukur."(as-Sajdah: 7-9)

Penentuan usia kehamilan melalui pemeriksaan USG paling akurat bila dilakukan pada kehamilan trimester I. Sebelum struktur mudigah dapat terlihat, penentuan usia kehamilan dilakukan melalui pengukuran diameter rata-rata kantung gestasi (KG). Setelah struktur mudigah terlihat, maka usia kehamilan ditentukan melalui pengukuran panjang mudigah (JKB). Mulai akhir trimester I pertumbuhan janin sudah cukup besar dan bagian spesifik janin (seperti kepala dan ekstremitas) sudah dapat dilihat lebih jelas. Sejak saat itu pengukuran JKB tidak akurat lagi, dan penentuan usia kehamilan sebaiknya dilakukan melalui pengukuran bagian spesifik janin, seperti diameter biparietal (DBP). Pemeriksaan USG pada kehamilan trimester II dan III dilakukan dengan cara transabdominal tanpa persiapan kandung kemih. Pada kondisi tertentu pemeriksaan dilakukan melalui kandung kemih yang setengah terisi atau dengan USG-TV, misalnya untuk melihat letak plasenta, ketebalan segmen baah uterus (SBU), kondisi serviks, dan tumor pelvik (Prawirohardjo, 2016).

### **2.2.2 Jenis Kelahiran Pada Bayi**

Para ahli bidang psikologi perkembangan maupun kedokteran, Papalia, Olds & Feldman; Hurlock, (Dalam Dariyo, 2007). Menyatakan ada lima jenis proses melahirkan bayi, yakni : (1) melahirkan alamiah, (2) melahirkan dengan bantuan operasi sesar, (3) melahirkan dengan alat, (4) melahirkan sungsang, (5) melahirkan bayi posisi melintang

#### **1. Melahirkan Secara Alamiah**

Melahirkan alamiah (*natural or spontaneous birth*) ialah proses melahirkan bayi secara spontan (apa adanya) tanpa bantuan operasi medis. Kelahiran normal ditandai dengan posisi kepala bayidalam rahim siap untuk masuk vagina.

## 2. Melahirkan Dengan Bantuan Operasi *Caesar*

Melahirkan secara *caesar (caesarean- section birth)* ialah melahirkan dengan bantuan operasi medis

## 3. melahirkan dengan alat

Melahirkan dengan bantuan alat (*instrument birth*) ialah cara melahirkan bayi yang harus di bantu dengan alat khusus, seperti vacum dan sebagainya. Hal ini bisa terjadi dikarenakan ukuran bayi yang terlalu besar yang tidak memungkinkan bayi lahir secara normal biasa.

## 4. melahirkan sungsang

Melahirkan sungsang (*breech birth*) ialah kelahiran bayi tidak normal yang disebabkan oleh posisi bayi yang terbalik, sungsang sehingga kaki keluar terlebih dahulu dan diakhiri dengan bagian kepala. Hal ini juga menyebabkan dokter atau bidan memerlukan bantuan alat khusus

## 5. melahirkan dengan posisi bayi melintang

Melahirkan dengan posisi bayi melintang (*tranverse-presentation birth*) ialah suatu kelahiran bayi dengan posisi bayi melintang dalam rahim ibu. Jika terjadi seperti ini maka dibutuhkan alat khusus juga untuk membantu kelancaran kelahiran bayi tersebut.

Jika dilihat dari penjelasan di atas bahwasannya memang pada kehamilan, akan banyak terjadi hal-hal seperti di atas pada bayi. Tidak semua Bayi akan berada pada posisi yang tepat hingga sampai waktu kelahiran tiba. Akan ada bayi sungsang, bayi melintang dan sebagainya. Ada juga yang namanya bayi prematur, dimana bayi tersebut lahir sebelum waktunya, atau belum mencapai periode kandungan secara penuh. Untuk itu dokter atau bidan yang akan menentukan kelahiran seperti apa dan menggunakan alat apa saja, sesuai

dengan bagaimana keadaan si bayi, demi kelancaran kelahiran bayi tersebut.

### **2.2.3 Kelainan Pada Kehamilan**

Di dalam setiap kehamilan, pasti akan sangat banyak kelainan-kelainan yang akan di alami oleh ibu hamil, karena di dalam kehamilan akan banyak terjadi perubahan-perubahan dalam tubuh, baik dari fisik maupun psikis ibu hamil tersebut. Untuk itu disini saya akan membahas kelainan-kelainan apa saja yang biasa terjadi pada ibu hamil, terutama di kehamilan awalnya, Prawirohardjo (2016). seperti :

#### **1. Kehamilan Nirmudigah**

Kehamilan nirmudigah sering dijumpai pada kehamilan Trimester I, terjadi karena kegagalan pembentukan mudigah. Kelainan ini mungkin juga terjadi karena perkembangan mudigah terhenti sebelum dapat terdeteksi dengan USG, atau mudigah mati dengan mengalami resorpsi sehingga tidak terlihat lagi dengan USG. Sekitar 50-90% terjadi abortus yang terjadi pada trimester I disebabkan oleh kehamilan mudigah, dan seringkali berhubungan dengan kelainan kromosomal.

#### **2. Kehamilan Mola (mola hidatidosa)**

Kehamilan mola merupakan penyakit trofoblas gestasional yang paling sering di jumpai, terutama pada awal dan akhir masa produksi. Kehamilan mola bisa berupa mola komplit, bila terdiri dari poliverasi jaringan trofoblas, atau mola inkomplit (mola parsial).

#### **3. Kehamilan Ektopik**

Kehamilan ektopik adalah kehamilan dimana implantasi blastosis terjadi di luar kavum uteri. Kejadian dalam dekade belakangan ini semakin meningkat.

Beberapa faktor yang berpengaruh terhadap kejadian ektopik antara lain riwayat ektopik sebelumnya. Kontrasepsi IUD, kegagalan sterilisasi, peradangan pelvik, dan bayi tabung (fertilisasi in vitro).

Sehingga dari beberapa kelainan yang sudah saya sebutkan di atas dapat diambil tindakan intervensi yang bisa dilakukan pada kehamilan trimester I, yaitu beberapa tindakan intervensi tertentu pada kehamilan trimester I menjadi lebih aman apabila dikerjakan dengan bimbingan USG, misalnya (1) CVS (2) pengangkatan IUD pada kehamilan (3) pungsi kista untuk mencegah komplikasi kista (terpuntir atau pecah), atau untuk menghilangkan kista yang menghalangi jalan lahir, dan (4) tindakan pengurangan jumlah mudigah (fetal reduction) pada kehamilan kembar lebih dari dua, untuk mengurangi resiko prematuritas. Dahulu tindakan intervensi dilakukan juga pada kehamilan ektopik, untuk memberikan obat (seperti methotrexate) secara langsung ke lokasi ektopik.

#### **2.2.4 Pengaruh Psikologis Dalam Kehamilan**

Pada kehamilan memang sangat luar biasa bisa memberikan dampak yang bahagia, tetapi kehamilan juga sangat menekan jiwa. Menurut (Dahro, 2012) pada beberapa wanita dengan perasaan ambivalen mengenai kehamilan, stres bisa saja meningkat. Sebagian besar wanita mengharapkan bayinya normal, sehingga dengan pengharapan besar itulah, ketika mereka sedang merasakan gangguan dalam kehamilan, yang dapat memicu stres itu meningkat. Namun apapun keadaan yang menyertainya, kehamilan harus disambut dan dipersiapkan sedemikian rupa agar dapat dilalui dengan baik dan aman.

Kehamilan adalah suatu masa terjadi perubahan dramatis baik biologis, psikologis, maupun adaptasi wanita. Dahro,

(2012) mengatakan bahwa kehamilan dan nifas kadang-kadang dapat menimbulkan psikosis. Kementerian kesehatan dan layanan kemanusiaan telah melaporkan bahwa 1 dari 8 orang akan mengalami gangguan depresi dan jumlah tersebut hampir dua kali lipat pada wanita.

Pada Trimester I kehamilan ditandai dengan reaksi tubuh berupa mual di waktu pagi, ketegangan payudara, perubahan fisik, seksual, dan sebagainya seperti yang sudah pernah peneliti jelaskan sebelumnya. Menurut Dahro (2012) pada periode inilah emosi wanita sangat berfluktuasi sehingga memiliki faktor resiko terjadinya gangguan, misalnya reaksi pada kehamilan. kurangnya dukungan keluarga, dan perubahan gaya hidup juga sangat berdampak pada periode ini. Karena pada periode ini merupakan periode awal, dengan masa transisi inilah seharusnya wanita tersebut harus mendapatkan suport yang baik dari orang-orang terdekat agar membantunya mengurangi rasa cemas dan stres yang dapat mengganggu kesehatan janin dan wanita itu sendiri. hal ini selaras dengan yang dikatakan Dahro (2012) bahwa dukungan keluarga memiliki andil yang besar dalam menentukan status kesehatan ibu. Jika seluruh keluarga mengharapkan kehamilan dan memperlihatkan dukungan dalam berbagai hal, maka ibu hamil akan merasa lebih percaya diri, lebih bahagia, dan siap menjalani kehamilan, persalinan, dan masa nifas.

Pada trimester II dilanjutkan dengan sedikit perubahan emosional dan berpusat pada kesehatan tubuh, seksual, dan janin yang dikandungnya. Pada trimester III, reaksi emosi kembali meningkat (Dahro, 2012). Pada trimester II tingkat kecemasan sudah sedikit berkurang, karena pada masa ini wanita mulai merasakan menikmati masa kehamilannya, karena gangguan-gangguan kecil seperti sering muntah dan sebagainya yang terjadi pada trimester I tadi sudah mulai

berkurang, sehingga memang pada periode ini wanita berfokus pada kesehatan tubuh dan janinnya. Memang pada trimester III, gangguan kehamilan seperti sering muntah juga tidak sering terjadi, yang membuat reaksi emosi wanita kembali meningkat pada periode ini adalah karena pada periode ini wanita sudah mulai harus mempersiapkan segalanya baik fisik maupun materil untuk persalinannya. Wanita akan merasakan kecemasan terhadap kesehatan dan keselamatan melahirkan serta mencemaskan rasa sakit yang terjadi pada persalinan, baik itu kelahiran secara normal maupun sesar.

Belum lagi banyak kecemasan lainnya seperti faktor ekonomi, fasilitas kesehatan, serta kehidupan mereka setelah menjadi seorang ibu, bagaimana cara mereka harus merawat dan memberikan pola asuh yang baik pada anak tersebut agar kelak dapat menjadi kebanggaan keluarga. Hal ini diperkuat oleh Dahro (2012) bahwa setelah proses kelahiran bayi tersebut kehilangan kehangatan perlindungan dalam rahim ibunya dan harus belajar dengan kemampuan sendiri untuk hidup, menghirup udara, menghisap air susu, sehingga dengan sendirinya proses kelahiran itu menimbulkan akibat psikologis yang mengejutkan bagi si bayi. Sehingga bayi akan memberikan reaksi menangis. Hal inilah juga yang menjadi salah satu kecemasan bagi si ibu ketika menjelang persalinan. Mereka merasa cemas apakah mereka bisa mampu menjalani hal tersebut, seperti bayi akan menangis pada malam hari, akan mengurangi waktu istirahat, dan gerak mulai terbatas.

### 2.3 Kerangka Pikir Penelitian

