

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kehamilan

1. Definisi

Kehamilan ialah proses bertemunya sel telur dengan sel sperma hingga terjadi pembuahan yang berlangsung selama 40 minggu atau 280 hari dihitung dari hari pertama menstruasi terakhir. Kehamilan adalah masa dimana terdapat janin didalam rahim seorang perempuan yang merupakan tempat berlindung yang aman dan nyaman bagi janin. Gestasi diartikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dilanjutkan dengan nidari atau implantasi. Kehamilan normal akan berlangsung 40 minggu atau 10 ulan lunar atau 9 bulan menurut kalender internasional (Syaiful & Fatmawati , 2019).

Kehamilan merupakan sebuah proses alami bagi seorang wanita, yaitu dikandungnya seorang janin dalam rahimnya selama kurang lebih 280 hari atau kurang lebih 40 minggu sesudah hari pertama menstruasi berakhir. Kehamilan diawali dengan proses pembuahan dan kemudian akan diakhiri dengan proses persalinan. Kehamilan terjadi karena pembuahan sel telur wanita oleh sel telur laki-laki pada saat coitus disalurkan telur pada tubuh wanita (Johar 1998 dalam (Maimunah, 2007).

Persalinan merupakan serangkaian kejadian yang berakhir dengan pengeluaran bayi yang cukup bulan atau hampir cukup bulan disusul dengan pengeluaran plasenta dan selaput janin dari tubuh ibu melalui salah

satu dari proses persalinan antara lain alamiah atau spontan, sungsang, melintang, dengan menggunakan alat, serta pembedahan caesar (Maimunah, 2007).

2. Hal-hal yang perlu diperhatikan saat kehamilan

Hal yang perlu diperhatikan ketika dalam kehamilan menurut (Syaiful & Fatmawati, 2019), yaitu sebagai berikut :

a. Berat badan dan tinggi badan ibu

Apabila berat badan ibu kurang sesuai dengan tinggi badan ibu atau lebih maka harus dianalisis penyebab dan cara mengatasinya. Penambahan berat badan ibu hamil 0,5 kg perminggu atau 9-11 kg selama kehamilan. Jika ibu memiliki tinggi badan kurang dari 140 cm, curigai adanya disproporsi sefalopelvik.

b. Tekanan darah

Apabila kenaikan tekanan darah sistolik lebih atau sama dengan 30 mmHg atau mencapai lebih dari 140 mmHg atau kenaikan darah diastolik lebih dari 15 mmHg atau mencapai lebih dari 90 mmHg, curigai adanya preeklampsia, eklampsia atau hipertensi dalam kehamilan.

c. Tinggi fundus uteri

Tinggi fundus uteri meningkat sesuai kehamilan terutama pada trimester ketiga.

d. Denyut jantung janin (DJJ)

Dalam keadaan normal frekuensi DJJ berkisar antar 120 – 160 x/menit. Denyut jantung kurang dari 120 detik/menit atau lebih dari 160

menit/detik saat ibu sedang tidak HIS menunjukkan gawat janin. Bila DJJ pada daerah punggung janin, curigai adanya kematian janin (IUPI), mola hidatidosa atau pertumbuhan janin terhambat. Ditemukannya dua bunyi jantung ditempat berbeda dengan perbedaan frekuensi paling sedikit 10 detak/menit merupakan diagnosis pasti kehamilan ganda (gamelli).

e. Odema

Odema tungka pada trimester terakhir dapat merupakan hal yang fisiologis, namun bila disertai odema ditubuh bagian atas seperti muka dan lengan dan diikuti peningkatan tekanan darah curigai adanya preeklampsia.

f. Besar dan letak janin

Ukuran uterus yang tidak sesuai dengan usia kehamilan atau lebih kecil dapat disebabkan oleh terhambatnya pertumbuhan janin atau kematian janin intra uterine. Sedangkan jika lebih besae maka adanya makrosomia, kehamilan mola atau gamelli.

g. Pendarahan

Pendarahan pada trimester pertama dapat merupakan hal yang fisiologis yaitu tanda hartman, pendarahan pervaginam akibat nidasi blastosis ke endometrium yang meyebabkan perluakaan. Pendarahan pada TM 1 adalah hal yang patologis yaitu abortusm kehamilan ektopik atau mola hidatidosa. Setelah 22 minggu pendarahan yang terjadi disebut pendarahan antepartum, banyak disebabkan plasenta preiadan solusio plasenta.

3. Perubahan Psikologi pada Ibu Hamil

Perubahan psikologi yang terjadi pada ibu hamil menurut (Hakiki , Widiyatuti, & Danti, 2022), yaitu sebagai beriku :

a. Trimester 1 (12 minggu)

Ibu hamil trimester 1 biasanya terjadi fluktuasi aspek emosional sehingga dapat berisiko tinggi terjadinya pertengkaran atau rasa tidak nyaman. Terdapat 2 tipe stres yang terjadi yaitu stres instrinsik yang berhubungan dengan tujuan pribadi dari individu yang berusaha untuk membuat sesuatu dengan sempurna dalam kehidupan pribadi maupun sosial. Kedua faktor eksternal seperti rasa sakit, kehilangan kesendirian dan menghadapi masa reproduksi. 3 aspek yang berhubungan dengan masa reproduksi yaitu ;

1) Stres di dalam individu

Stress ini berkaitan dengan kegelisahan terhadap kemampuan beradaptasi dengan kehamilannya. Perubahan psikologis yang terjadi pada trimester 1 ditekankan pada pencapaian peran sebagai ibu yang memerlukan proses belajar melalui serangkaian aktivitas *taking on, taking in, dan letting go*.

2) Stres yang disebabkan pihak lain

Misalnya hubungan kurang harmonis dengan pasangan. Seberapa bahagia atau sibuknya pasangan suami istri, kegelisahan yang timbul karena kondisi baru merupakan suatu yang normal.

3) Stres yang disebabkan penyesuaian terhadap tekanan sosial

Masyarakat yang mengkhawatirkan masa kehamilan dan persalinan cenderung beranggapan masa tersebut adalah masa kritis sebab dapat membahayakan janin atau ibunya. Sikap yang demikian dapat dipandang berbeda oleh setiap individu dan direspon dengan strategi atau sikap seperti upacara kehamilan, anjuran atau larangan tradisional.

b. Trimester 2 (minggu ke 13 – minggu ke 27)

1) Fase Prequickening

Ibu menganalisa dan mengevaluasi kembali segala hubungan interpersonal yang telah terjadi dan akan menjadi dasar bagaimana ia mengembangkan hubungan dengan anak yang akan dilahirkannya. Proses ini adalah perubahan identitas dari penerima kasih sayang (dari ibunya) menjadi pemberi kasih sayang (persiapan menjadi seorang ibu).

2) Fase Post Prequickening

Ibu hamil akan mengalami beberapa perubahan psikologis seperti (1) kesedihan meninggalkan peran lama sebelum hamil akan fokus pada kehamilannya dan persiapan menghadapi peran baru menjadi ibu. (2) Menjaga agar ikatan dengan pasangan tetap kuat. (3) Menjaga Kehamilan yang sehat. (4) Terjadi perubahan pada orang disekitar ibu hamil khususnya suami. (5) berkurangnya kecemasan dalam hubungan seks pada usia kehamilan 16 – 28 minggu. (6) Perubahan tingkat libido akibat hormon selama hamil.

c. Trimester 3 (minggu ke 28 - minggu ke 40)

- 1) Pada kehamilan 39 – 40 minggu , seorang wanita hamil akan mulai merasa takut akan rasa sakit dan bahaya yang akan timbul pada waktu melahirkan dan khawatir dengan keselamatannya. Timbul adanya rasa aneh pada diri sendiri, berantakan, canggung, jelek sehingga peran pasangan sangat dibutuhkan. Ibu hamil menjadi lebih sensitif dan sedih.
- 2) Kewaspadaan ibu meningkat khawatir bayinya akan lahir sewaktu-waktu. Ibu hamil menjadi khawatir atau takut yang dilahirkannya tidak normal, takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang muncul pada waktu melahirkan.
- 3) Rasa tidak nyaman akibat kehamilan timbul pada trimester 3 dan merasa dirinya aneh dan jelek. Maka dukungan pasangan, keluarga dan bidan sangat diperlukan.

Menurut Pieter dan Namora (2010) dalam (Mail, Diana, Rufaida, Yuliani, & Wari, 2021), terjadi perubahan emosi pada masa kehamilan, pada trimester 1 (penyesuaian), terjadi penurunan kemauan seksual karena leih dan mual, perubahan suasana hati seperti depresi dan khawatir, ibu mulai berpikir mengenai bayi dan kesejahteraannya dan kekhawatiran pada bentuk penampilan diri yang kurang menarik dan menurunnya aktivitas seksual. Pada trimester 2 (kesehatan yang baik) terjadi pada bulan kelima kehamilan terasanyata karena bayi sudah mulai bergerak sehingga ibu mulai memperhatikan bayi dan kesehatan bayi. Rasa

cemas pada ibu hamil akan terus meningkat seiring bertambah usia kehamilan. Pada trimester 3 (penantian dengan penuh kewaspadaan) kekhawatiran ibu hamil menjelang persalinan, apakah bayi sehat dan tugas apa yang harus dilakukan setelah melahirkan. Pemikiran dan perasaan yang demikian sangat sering terjadi pada ibu hamil.

B. Kecemasan

1. Pengertian

Kecemasan merupakan perasaan khawatir yang tidak jelas yang dialami sebagai suatu gangguan yang secara umum ditandai perasaan tegang, gampang marah, gelisah, tidak tenang juga dapat disertai keluhan fisik seperti nyeri kepala. Kecemasan terjadi akibat adanya ancaman terhadap harga diri atau identitas diri yang sangat mendasar bagi keberadaan individu. Kecemasan dikomunikasikan secara interpersonal dan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari, menghasilkan peringatan yang berharga dan penting untuk upaya memelihara keseimbangan diri dan melindungi diri (Nevid dkk, 2003 dalam (Hadi & Aningsih, 2020).

Kecemasan merupakan suatu gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan dan kekuatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal.

(Sisabukke & Siregar, 2020), menyatakan bahwa pengetahuan yang rendah mengakibatkan seseorang mudah mengalami kecemasan.

Ketidaktahuan tentang suatu hal dianggap sebagai tekanan yang dapat mengakibatkan krisis dan dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan dapat terjadi pada ibu dengan berpengetahuan yang rendah tentang proses persalinan, hal-hal yang akan dan harus dialami oleh ibu sebagai dampak dari kemajuan persalinan. Hal ini disebabkan karena kurangnya informasi yang diperoleh.

Menurut (Pillitteri, 2003), rasa takut, lelah dan kultur akan mempengaruhi respon psikologis berupa cemas yang terjadi pada wanita menjelang persalinan. Melahirkan merupakan titik puncak penantian selama Sembilan bulan. Ibu telah menghabiskan waktu berbulan-bulan dengan bertanya-tanya dan barangkali juga dilanda kekawatiran mengenai bagaimana akan menghadapi saat-saat proses bersalin, terkadang sulit melihat kedepan dan membayangkan terutama pada persalinan dengan anak pertama.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Sisabukke & Siregar, 2020), faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu bersalin adalah ada pengaruh faktor nyeri, keadaan fisik, riwayat kehamilan, riwayat ANC, dukungan suami terhadap kecemasan pada ibu (p -value <0.05).

Penelitian (Isnaini, Hayati, & Bashori, 2020) mengatakan bahwa, Faktor risiko yang dapat mempengaruhi kecemasan pada ibu diantaranya usia, paritas, riwayat keguguran, pendidikan, dukungan sosial, status pernikahan, usia kehamilan, riwayat penyakit mental yang positif,

kehamilan tidak direncanakan, komorbiditas depresi, hubungan dengan pasangan dan interaksi dengan sistem perawatan kesehatan. Namun, usia dan paritas menjadi faktor risiko utama yang dapat mempengaruhi kecemasan selama kehamilan maupun menghadapi persalinan.

Sedangkan dampak dari kecemasan selama hamil yang tidak dapat diatasi dapat berpengaruh pada kondisi psikologis ibu yang rentan mengalami depresi dan gejala kecemasan setelah melahirkan. Ibu dengan kecemasan berat memiliki kecenderungan melahirkan bayi prematur, berat lahir bayi rendah, meningkatkan risiko asma, terganggunya proses pertumbuhan dan perkembangan, risiko gangguan perilaku dan perkembangan saraf yang merugikan. Namun gejala kecemasan tidak serta merta terkait dengan hasil kelahiran yang buruk, faktor utama yang paling mempengaruhi adalah faktor biomedis

a. Kecemasan pada Ibu Hamil

Berdasarkan hasil penelitian (Maki, Pali, & Opod, 2018) menyatakan bahwa tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III terbanyak ialah kecemasan sedang, diikuti kecemasan berat dan kecemasan ringan. Sebagian kecil ibu hamil tidak mengalami kecemasan. Terjadinya kecemasan dapat disebabkan oleh usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, kepercayaan tentang persalinan, perasaan menjelang persalinan, informasi dari tenaga kesehatan, dan dukungan suami.

Kecemasan memicu terjadinya peningkatan stressor yang menyebabkan kadar kortisol meningkat dan meningkatkan disfungsi aksis hipotalamik, pituitary, adrenal (HPA). Ketika ibu mendengar persalinan yang rasanya sakit dari orang lain, hal tersebut dapat menjadi pengalaman yang berbentuk stressor. Rasa cemas mengakibatkan tingkat pernafasan semakin cepat, hal ini disebabkan ketika respon cemas diterima oleh otak, maka otak akan bekerja memutuskan fight or flight. Akibatnya suplai oksigen untuk jaringan tubuh semakin meningkat, ketidakseimbangan jumlah oksigen dan karbondioksida di dalam otak membuat tubuh gemetar, kesulitan bernafas, tubuh menjadi lemah dan gangguan visual. Selain itu, kecemasan juga meningkatkan tension otot, tubuh menjadi pegal terutama pada leher, kepala, rasa nyeri di dada (Rahmawati & Susanto, 2019).

Kecemasan ibu selama hamil dan menjelang persalinan dapat dipengaruhi oleh faktor usia maupun sosial ekonominya, karena kedua faktor tersebut akan turut menentukan kesiapan ibu dan keluarga dalam menjalani kehamilan serta mempersiapkan proses persalinan. Hasil pengukuran usia ibu dan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dengan menggunakan kuesioner sederhana terhadap tujuh ibu diperoleh empat ibu mengalami cemas sedang (merasa takut akan pikiran sendiri bila memikirkan tentang persalinan, merasa tegang bila memikirkan akan menghadapi persalinan namun tidak merasa takut jika ditinggal sendiri) yang dialami oleh ibu berusia

antara 20-35 tahun. Tiga ibu mengalami cemas ringan (tidak merasa takut akan pikiran sendiri bila memikirkan persalinan, tidak merasa takut ditinggal sendiri tetapi merasa tegang bila memikirkan akan menghadapi persalinan) dimana ibu berusia kurang dari 20 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu mengalami kecemasan sedang meskipun usia mereka berada dalam rentang usia reproduksi aman atau sehat (Aniroh & Fatimah, 2019).

Menurut (Rahmawati & Susanto, 2019) menyatakan bahwa prevalensi kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan rerata (mean) memiliki skor kecemasan 30 yang menunjukkan tingkat kecemasan berat. Ketakutan yang dirasakan ibu dalam menghadapi persalinan terutama pada primigravida, berkaitan dengan emosi ibu yang berpengaruh pada proses persalinan. Kecemasan saat kehamilan juga dikaitkan dengan kejadian prematuritas, berat lahir rendah dan pertumbuhan janin pembatasan yang pada gilirannya, merupakan factor risiko untuk gangguan kognitif dan hasil perkembangan sosial.

Hubungan Umur, Paritas dan Pendidikan terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan, Hasil menunjukkan bahwa dari 50 orang responden 28 orang memiliki usia berisiko terhadap kehamilannya yaitu > 35 tahun, Usia yang optimal bagi seseorang ibu hamil adalah usia 20-35 tahun karena pada usia tersebut Rahim sudah matang dan sudah mampu menerima

kehamilannya baik ditinjau dari segi psikologi dan fisik (Noviyanti & Idiana, 2022).

Ansietas adalah suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan menghadapi ancaman. Pengaruh tuntutan, persaingan, serta bencana yang terjadi dalam kehidupan dapat membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologi. Salah satu dampak psikologis yaitu ansietas atau kecemasan (Nugroho, Sutejo, & Prayogi, 2020).

Adapun kecemasan pada saat kehamilan dapat sering timbul dikarenakan ibu merasa tidak mampu untuk dapat menjalankan tugasnya sebagai ibu bagi anak – anaknya, kecemasan yang timbul karena individu dihadapinya pada situasi – situasi tertentu yang penuh tuntutan dalam menjelang bersalin atau melahirkan (Bangun, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Aisyah, 2019), dari 50 ibu hamil primigravida sebagian besar mengalami kecemasan dari tingkat ringan 15 (30%), sedang 15 (30%), dan berat 10 (20%). Seorang primigravida yang pertama kali akan mengalami proses persalinan cenderung mengalami kecemasan. Hal ini dikarenakan proses persalinan adalah sesuatu hal baru yang akan dialaminya. Dapat pula di sebabkan oleh kurangnya persiapan dalam persalinan, kurangnya pengetahuan ibu tentang proses persalinan, tingkat pendidikan ibu yang rendah sehingga tidak mampu memahami penjelasan tenaga kesehatan

dengan baik, kurangnya pemeriksaan ANC, sehingga seorang ibu primigravida tidak mampu mengatasi kesulitan yang di alaminya pada saat proses persalinan yang dapat menyebabkan kecemasan.

Kecemasan dalam menghadapi persalinan terkait dengan kedekatan waktu persalinan yang memicu perasaan takut, gelisah, serta tegang tentang bayangan proses persalinan yang tidak mudah serta kondisi bayi dan ibu saat melahirkan kelak. Meskipun kecemasan tidak serta merta berpengaruh pada hasil lahir yang buruk, penting bagi ibu untuk dapat mengatasi kecemasan selama kehamilan (Isnaini , Hayati, & Bashori, 2020).

b. Tingkatan kecemasan

Menurut (Jenita D., 2017), kecemasan mempunyai beberapa tingkatan mengemukakan tingkatan ansietas, diantaranya :

1) Ansietas ringan (Mild Anxiety)

Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari. Penyebab ansietas ringan yaitu seseorang menjadi lebih waspada, sehingga mempunyai persepsi meluas dan memiliki indra yang tajam. Ansietas ringan merupakan perasaan bahwa ada sesuatu yang berbeda dan memerlukan perhatian khusus. Ansietas ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas.

2) Ansietas sedang (Moderate Anxiety)

Merupakan perasaan yang mengganggu bahwa ada sesuatu yang benar-benar berbeda dan membuat gugup. Memungkinkan individu

untuk berfokus pada hal penting dan mengesampingkan hal yang lain. Ansietas sedang ini mempersempit lapang individu, sehingga individu tidak mengalami perhatian yang selektif tetapi dapat berfokus apabila lebih banyak area bila diarahkan untuk melakukannya.

3) Ansietas berat (Severe Anxiety)

Ansietas dapat mengurangi lapang persepsi individu Ansietas berat dapat dialami apabila individu yakin bahwa ada sesuatu yang berbeda dan dapat mengancam, 34 sehingga individu lebih fokus pada sesuatu yang spesifik dan tidak berfikir tentang hal lainnya. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ketegangan dan memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain.

4) Tingkat panik

Tingkat yang sangat berat dari kecemasan yang berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Hal yang rinci terpecah dari proporsinya karena mengalami kehilangan kendali, individu yang panik tidak mampu melakukan sesuatu untuk melakukan meskipun dengan arahan.

C. Konsep Dasar Persalinan

1. Defnisi Persalinan

Persalinan adalah suatu proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan uri) yang dapat hidup ke dunia luar dari rahim melalui jalan lahir atau jalan lain (Diana, 2019).

Persalinan adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan dengan persentasi belakang kepala yang berlangsung selama 18 jam produk konsepsi dikeluarkan sebagai akibat kontraksi teratur, progresif, sering dan kuat yang nampaknya tidak saling berhubungan bekerja dalam keharmonisan untuk melahirkan bayi (Siwi, Elisabeth, 2015).

2. Jenis-Jenis Persalinan

- a. Persalinan spontan yaitu jika persalinan berlangsung dengan kekuatan ibunya sendiri dan melalui jalan lahir.
- b. Persalinan buatan yaitu persalinan yang berlangsung dengan bantuan tenaga dari luar misalnya ekstraksi dengan forcep/ dilakukan operasi section caesaria.
- c. Persalinan anjuran yaitu bila kekuatan yang diperlukan untuk persalinan ditimbulkan dari luar dengan jalan rangsangan misalnya Pitocin dan prostaglandin.

3. Persiapan Persalinan

Persiapan persalinan adalah segala sesuatu yang disiapkan dalam hal menyambut kelahiran anak oleh ibu hamil. Persiapan persalinan bertujuan untuk menyiapkan semua kebutuhan selama kehamilan maupun proses persalinan.

Persiapan persalinan mempunyai beberapa hal, menurut Bobak, Lowdermild, Jensen (2004), yaitu:.

a. Persiapan fisik pada ibu hamil

Makan makanan yang bergizi minum yang banyak, serta melakukan aktifitas seperti berjalan pagi atau kegiatan rumah, dan istirahat yang cukup. Hal tersebut dimaksudkan dengan aktivitas, istirahat dan gizi yang baik, energi dan tenaga untuk menghadapi persalinan nanti diharapkan cukup baik, dan dapat membantu prosesnya agar lancar dan cepat, dan ibu tidak mengalami lemas kehabisan energi.

b. Persiapan Psikologis Pada Ibu Hamil

Salah satu yang harus dipersiapkan ibu menjelang persalinan yaitu hindari kepanikan dan ketakutan dan bersikap tenang, dimana ibu hamil dapat melalui persalinan saat-saat persalinan dengan baik dan lebih siap serta meminta dukungan dari orang terdekat, perhatian dan kasih sayang tentu akan membantu memberikan semangat untuk ibu yang akan melahirkan. Keluarga baik dari orangtua maupun suami merupakan bagian terdekat bagi bagi calon ibu yang dapat memberikan pertimbangan serta bantuan sehingga bagi ibu yang akan melahirkan merupakan motivasi tersendiri sehingga lebih tabah dan lebih siap dalam menghadapi persalinan.