

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Kehamilan Trimester III

Menurut Veri et al. (2023) kehamilan trimester III adalah masa kehamilan yang berlangsung sejak usia kehamilan 28 minggu sampai 40 minggu, dimana pada masa ini pertumbuhan dan perkembangan janin berlangsung sangat pesat serta tubuh ibu mempersiapkan diri untuk proses persalinan. Pada periode ini ukuran janin semakin besar sehingga memberikan tekanan pada organ-organ tubuh ibu, yang seringkali menyebabkan keluhan seperti sesak napas, sering buang air kecil, nyeri punggung, dan gangguan tidur.

Menurut Kakoulidis et al. (2020) trimester III merupakan periode pematangan akhir janin dan persiapan persalinan, dimana janin mengalami peningkatan berat badan secara signifikan serta organ-organ vital berkembang secara sempurna untuk menunjang kehidupan setelah lahir. Pada tahap ini pula tubuh ibu mulai menunjukkan tanda-tanda persiapan persalinan seperti kontraksi *Braxton Hicks*, penurunan posisi kepala janin ke panggul, serta perubahan pada serviks.

Pendapat lain dikemukakan oleh Alzu'Bi et al. (2019), yang menyatakan bahwa pada trimester III ibu hamil sering mengalami perubahan psikologis berupa peningkatan kewaspadaan terhadap

keselamatan diri dan janin serta meningkatnya rasa khawatir menjelang persalinan. Perubahan emosional tersebut merupakan hal yang wajar karena ibu mulai memikirkan proses persalinan, kesehatan bayi, serta peran barunya sebagai seorang ibu.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa kehamilan trimester III merupakan tahap akhir dari masa kehamilan yang berlangsung pada usia kehamilan 28 sampai 40 minggu, yang ditandai dengan pertumbuhan janin yang pesat serta berbagai perubahan fisik dan psikologis pada ibu sebagai persiapan menghadapi proses persalinan.

2. Kecemasan Ibu Hamil

Kecemasan merupakan salah satu bentuk respon emosional yang sering dialami oleh individu ketika menghadapi situasi yang dianggap mengancam atau menimbulkan ketidakpastian. Pada masa kehamilan, terutama menjelang persalinan, perasaan cemas sering muncul karena ibu mulai memikirkan keselamatan dirinya, kondisi bayi, serta proses persalinan yang akan dihadapi.

Menurut Kushner et al. (2017) kecemasan adalah perasaan tidak nyaman yang bersifat samar-samar yang disertai dengan respon otonom seperti ketegangan, kekhawatiran, dan rasa takut tanpa penyebab yang jelas. Kecemasan dapat mempengaruhi kondisi psikologis seseorang dan

seringkali disertai dengan gejala fisik seperti jantung berdebar, sulit tidur, gelisah, dan sulit berkonsentrasi.

Dalam kehamilan, kecemasan sering muncul akibat perubahan fisik maupun psikologis yang dialami oleh ibu hamil. Perubahan tersebut dapat menimbulkan kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan diri sendiri dan janin. Menurut Alzu'Bi et al. (2019), kecemasan pada ibu hamil merupakan respon emosional yang muncul akibat adanya ketidakpastian mengenai proses persalinan, kesehatan janin, serta perubahan peran menjadi seorang ibu.

Selain itu, kecemasan pada ibu hamil juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pengalaman kehamilan sebelumnya, dukungan keluarga, pengetahuan tentang kehamilan, serta kondisi kesehatan ibu dan janin. Ibu yang memiliki pengetahuan yang cukup mengenai proses kehamilan dan persalinan cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan ibu yang kurang memiliki informasi mengenai hal tersebut.

Menurut Eau (2025), kecemasan dapat dibagi menjadi beberapa tingkat, yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan panik. Pada kecemasan ringan hingga sedang, individu masih mampu mengontrol dirinya dan memanfaatkan kecemasan sebagai motivasi untuk mencari informasi atau solusi. Namun pada kecemasan berat, individu dapat mengalami gangguan konsentrasi, ketegangan emosional yang tinggi, serta kesulitan dalam mengambil keputusan.

Pada ibu hamil, kecemasan yang berlebihan dapat berdampak pada kondisi kesehatan ibu maupun janin. Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan gangguan tidur, kelelahan, serta menurunnya kesiapan ibu dalam menghadapi proses persalinan. Oleh karena itu, penting bagi tenaga kesehatan dan keluarga untuk memberikan dukungan emosional serta informasi yang cukup kepada ibu hamil agar tingkat kecemasan dapat diminimalkan.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan ibu hamil merupakan respon emosional berupa perasaan khawatir, takut, dan tidak nyaman yang dialami oleh ibu selama masa kehamilan, terutama menjelang persalinan, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor baik fisik, psikologis, maupun sosial.

3. Tanda dan Gejala Kecemasan

Menurut Stuart (2016), tanda dan gejala kecemasan dapat dibagi menjadi beberapa aspek yaitu respon fisiologis, kognitif, emosional, dan perilaku. Respon fisiologis berkaitan dengan reaksi tubuh terhadap kecemasan, sedangkan respon kognitif berkaitan dengan pola pikir individu. Respon emosional dan perilaku mencerminkan perasaan serta tindakan yang ditunjukkan oleh individu yang mengalami kecemasan.

Secara fisiologis, kecemasan dapat ditandai dengan meningkatnya aktivitas sistem saraf otonom. Hal ini menyebabkan gejala seperti jantung berdebar, napas menjadi cepat, berkeringat, serta ketegangan otot. Pada

ibu hamil, kondisi ini sering disertai dengan gangguan tidur dan rasa tidak nyaman pada tubuh. Menurut Nugraha (2020), gejala fisik kecemasan meliputi palpitasi, tremor, peningkatan frekuensi napas, serta gangguan pada sistem pencernaan.

Dari aspek kognitif, kecemasan ditandai dengan munculnya pikiran negatif yang berlebihan, sulit berkonsentrasi, serta perasaan khawatir yang terus-menerus. Ibu hamil yang mengalami kecemasan biasanya sering memikirkan kemungkinan buruk yang akan terjadi selama persalinan. Hal ini sesuai dengan pendapat dari *Center for Behavioral Health Statistics and Quality* (2016), yang menyatakan bahwa kecemasan ditandai dengan adanya kekhawatiran yang berlebihan terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi.

Dari aspek emosional, kecemasan ditunjukkan dengan perasaan takut, gelisah, tegang, serta mudah tersinggung. Ibu hamil yang mengalami kecemasan cenderung menjadi lebih sensitif terhadap lingkungan sekitarnya dan mudah mengalami perubahan suasana hati. Selain itu, perasaan tidak tenang dan rasa tidak aman juga sering muncul.

Sementara itu, dari aspek perilaku, kecemasan dapat terlihat dari perubahan sikap dan tindakan individu. Ibu hamil yang mengalami kecemasan dapat menunjukkan perilaku seperti gelisah, sulit diam, sering bertanya mengenai kondisi kehamilan, serta menghindari pembicaraan atau situasi yang berkaitan dengan persalinan. Menurut Stuart (2016),

perubahan perilaku merupakan salah satu indikator penting dalam mengidentifikasi tingkat kecemasan seseorang.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa tanda dan gejala kecemasan pada ibu hamil meliputi respon fisiologis seperti jantung berdebar dan gangguan tidur, respon kognitif seperti pikiran negatif dan kekhawatiran berlebihan, respon emosional seperti rasa takut dan gelisah, serta respon perilaku seperti perubahan sikap dan tindakan.

4. Tingkat atau Kategori Kecemasan

Menurut Stuart (2016), kecemasan dibagi menjadi empat tingkat yaitu kecemasan ringan, sedang, berat, dan panik. Setiap tingkat memiliki karakteristik yang berbeda baik dari segi respon fisiologis, kognitif, maupun perilaku.

a. Kecemasan Ringan (*Mild Anxiety*)

Kecemasan ringan merupakan tingkat kecemasan yang masih dalam batas normal dan justru dapat memberikan dampak positif. Pada tingkat ini, individu menjadi lebih waspada dan termotivasi untuk belajar atau mencari informasi. Menurut Stuart (2016), kecemasan ringan dapat meningkatkan persepsi dan kemampuan belajar seseorang. Pada ibu hamil, kecemasan ringan dapat mendorong ibu untuk lebih aktif mencari informasi mengenai kehamilan dan persalinan.

b. Kecemasan Sedang (*Moderate Anxiety*)

Pada tingkat ini, perhatian individu mulai menyempit dan hanya terfokus pada hal-hal tertentu yang dianggap penting. Individu masih dapat diarahkan, namun mulai mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi secara optimal. Menurut Eau (2025), kecemasan sedang ditandai dengan meningkatnya ketegangan, perasaan tidak nyaman, serta kesulitan dalam memusatkan perhatian. Pada ibu hamil, kondisi ini dapat berupa kekhawatiran berlebihan terhadap proses persalinan.

c. Kecemasan Berat (*Severe Anxiety*)

Kecemasan berat ditandai dengan penurunan kemampuan berpikir secara signifikan. Individu cenderung hanya fokus pada hal-hal kecil dan tidak mampu berpikir secara luas. Menurut Eau (2025), pada tingkat kecemasan berat individu mengalami gangguan dalam proses berpikir, sulit mengambil keputusan, serta mengalami ketegangan emosional yang tinggi. Pada ibu hamil, kecemasan berat dapat menyebabkan ketakutan berlebihan terhadap persalinan dan menurunkan kesiapan mental.

d. Panik (*Panic*)

Panik merupakan tingkat kecemasan yang paling tinggi. Pada kondisi ini individu kehilangan kendali terhadap dirinya dan tidak mampu berfungsi secara efektif. Menurut Stuart (2016), panik ditandai dengan perasaan takut yang sangat intens, disertai dengan gejala fisik seperti sesak napas, jantung berdebar hebat, serta perasaan akan kehilangan

kontrol atau bahkan merasa akan meninggal. Pada ibu hamil, kondisi ini sangat berbahaya karena dapat mengganggu kondisi fisik dan psikologis menjelang persalinan.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan memiliki empat tingkat yaitu ringan, sedang, berat, dan panik. Setiap tingkat memiliki karakteristik yang berbeda dan memberikan dampak yang berbeda pula terhadap kondisi individu. Pada ibu hamil, semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin besar pengaruhnya terhadap kesiapan dalam menghadapi persalinan.

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Menurut Stuart (2016), kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor utama yaitu faktor biologis, psikologis, dan sosial. Selain itu, terdapat faktor lain yang secara khusus mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil, seperti pengalaman kehamilan sebelumnya, tingkat pengetahuan, serta dukungan keluarga atau suami.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Faktor Biologis

Faktor biologis berkaitan dengan kondisi fisik tubuh serta perubahan hormonal yang terjadi selama kehamilan. Perubahan hormon seperti peningkatan hormon estrogen dan progesteron dapat mempengaruhi kestabilan emosi ibu hamil sehingga lebih mudah

mengalami kecemasan. Menurut Sari et al. (2024), perubahan hormon selama kehamilan dapat menyebabkan perubahan suasana hati, peningkatan sensitivitas emosional, serta munculnya kekhawatiran terhadap kondisi kehamilan dan persalinan.

b. Faktor Psikologis

Faktor psikologis berkaitan dengan kondisi mental dan cara individu dalam memandang suatu situasi. Ibu hamil yang memiliki persepsi negatif terhadap persalinan cenderung lebih mudah mengalami kecemasan. Menurut I. P. Sari et al. (2022), kecemasan dapat dipengaruhi oleh kondisi kejiwaan individu, termasuk kemampuan dalam mengelola stres, tingkat kepercayaan diri, serta cara berpikir terhadap suatu masalah. Ibu hamil yang memiliki kemampuan coping yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan kecemasannya.

c. Faktor Sosial

Faktor sosial berkaitan dengan lingkungan tempat ibu hamil berada, termasuk kondisi sosial ekonomi, budaya, dan interaksi dengan masyarakat sekitar. Menurut Stuart (2016), faktor sosial seperti kondisi ekonomi dan lingkungan dapat mempengaruhi tingkat kecemasan individu. Ibu hamil dengan kondisi ekonomi yang kurang memadai cenderung mengalami kecemasan terkait biaya persalinan dan kebutuhan setelah melahirkan.

d. Pengalaman Kehamilan Sebelumnya

Pengalaman kehamilan dan persalinan sebelumnya merupakan faktor penting yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil. Pengalaman negatif seperti persalinan sulit atau komplikasi dapat meningkatkan kecemasan pada kehamilan berikutnya. Menurut Lestari et al. (2025), pengalaman masa lalu memiliki pengaruh besar terhadap kesiapan psikologis ibu dalam menghadapi persalinan. Ibu yang pernah mengalami pengalaman buruk cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi.

e. Tingkat Pengetahuan Ibu

Pengetahuan ibu mengenai kehamilan dan persalinan sangat mempengaruhi tingkat kecemasan. Kurangnya informasi dapat menimbulkan ketakutan terhadap hal-hal yang belum diketahui. Menurut Notoatmodjo dalam Pakpahan & Ramadhani (2024), pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan seseorang terhadap suatu objek melalui pancaindra. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai kehamilan dan persalinan cenderung lebih siap dan memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah.

f. Dukungan Keluarga atau Suami

Dukungan dari suami dan keluarga merupakan faktor yang sangat penting dalam mengurangi kecemasan ibu hamil. Dukungan ini dapat berupa dukungan emosional, informasi, maupun bantuan secara langsung. Menurut S & Utami (2025), dukungan sosial dapat

membantu individu dalam mengatasi stres dan kecemasan dengan memberikan rasa aman dan meningkatkan kepercayaan diri. Ibu hamil yang mendapatkan dukungan yang baik dari suami dan keluarga cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan pada ibu hamil dipengaruhi oleh berbagai faktor yang meliputi faktor biologis, psikologis, sosial, pengalaman kehamilan sebelumnya, tingkat pengetahuan, serta dukungan keluarga atau suami.

6. Kesiapan Menghadapi Persalinan

Kesiapan menghadapi persalinan merupakan kondisi dimana seorang ibu hamil telah mempersiapkan diri secara fisik, mental, dan emosional untuk menjalani proses kelahiran. Persiapan tersebut sangat penting karena proses persalinan merupakan peristiwa yang membutuhkan kesiapan yang matang agar ibu dapat menjalani persalinan dengan aman serta mengurangi rasa takut dan kecemasan yang mungkin timbul.

Menurut Agustina et al. (2022), kesiapan menghadapi persalinan adalah kondisi dimana ibu hamil memiliki kesiapan secara fisik, psikologis, serta pengetahuan yang cukup mengenai proses persalinan sehingga mampu menghadapi proses kelahiran dengan lebih tenang dan percaya diri. Kesiapan tersebut tidak hanya berkaitan dengan kondisi kesehatan ibu, tetapi juga meliputi kesiapan mental serta dukungan dari keluarga.

Selain itu, kesiapan menghadapi persalinan juga berkaitan dengan pemahaman ibu mengenai proses persalinan dan berbagai kemungkinan yang dapat terjadi selama proses tersebut. Menurut Ranjit et al. (2018), kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan mencakup kesiapan fisik, kesiapan psikologis, serta kesiapan dalam membuat perencanaan persalinan seperti memilih tempat persalinan, menyiapkan kebutuhan ibu dan bayi, serta memahami tanda-tanda persalinan.

Kesiapan fisik merupakan salah satu aspek penting dalam menghadapi persalinan. Kondisi fisik yang baik akan membantu ibu menjalani proses persalinan dengan lebih optimal. Hal ini dapat dilakukan melalui pemeriksaan kehamilan secara rutin, menjaga pola makan yang sehat, serta melakukan aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi kehamilan. Menurut Hasan et al. (2019), kesiapan fisik ibu hamil dalam menghadapi persalinan meliputi kondisi kesehatan ibu dan janin yang baik, usia kehamilan yang cukup, serta tidak adanya komplikasi selama kehamilan.

Selain kesiapan fisik, kesiapan psikologis juga memiliki peran yang sangat penting dalam menghadapi persalinan. Ibu yang memiliki kesiapan mental yang baik cenderung lebih tenang dan mampu mengendalikan emosi ketika menghadapi proses persalinan. Sebaliknya, ibu yang tidak siap secara psikologis cenderung mengalami ketakutan dan kecemasan yang dapat mempengaruhi jalannya persalinan.

Menurut Ranjit et al. (2018), kesiapan psikologis ibu hamil dalam menghadapi persalinan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pengalaman kehamilan sebelumnya, tingkat pengetahuan mengenai persalinan, serta dukungan dari suami dan keluarga. Dukungan tersebut dapat memberikan rasa aman dan meningkatkan kepercayaan diri ibu dalam menghadapi proses persalinan.

Selain itu, kesiapan dalam menghadapi persalinan juga mencakup kesiapan dalam hal perencanaan persalinan. Ibu hamil perlu mempersiapkan berbagai hal seperti memilih fasilitas kesehatan yang akan digunakan untuk persalinan, menyiapkan perlengkapan bayi, serta memahami tanda-tanda persalinan agar dapat segera memperoleh pertolongan medis apabila diperlukan.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa kesiapan menghadapi persalinan merupakan kondisi dimana ibu hamil telah mempersiapkan diri secara menyeluruh baik secara fisik, psikologis, maupun pengetahuan mengenai proses persalinan, sehingga ibu mampu menjalani proses persalinan dengan lebih tenang, aman, dan percaya diri.

7. Indikator Atau Aspek Kesiapan Menghadapi Persalinan

Kesiapan menghadapi persalinan dapat diukur melalui beberapa aspek atau indikator sebagai berikut:

a. Kesiapan Fisik

Kesiapan fisik merupakan kondisi kesehatan ibu dan janin yang mendukung proses persalinan. Ibu hamil yang memiliki kondisi fisik yang baik cenderung lebih siap menghadapi persalinan. Menurut Hasan et al. (2019), kesiapan fisik meliputi kondisi kesehatan ibu, usia kehamilan yang cukup, tidak adanya komplikasi, serta kesiapan tubuh dalam menghadapi proses persalinan. Indikator kesiapan fisik antara lain:

- 1) Kondisi kesehatan ibu baik
- 2) Pemeriksaan kehamilan rutin (*antenatal care*)
- 3) Tidak mengalami komplikasi kehamilan
- 4) Nutrisi terpenuhi dengan baik

b. Kesiapan Psikologis

Kesiapan psikologis berkaitan dengan kondisi mental dan emosional ibu dalam menghadapi persalinan. Ibu yang memiliki kesiapan mental yang baik akan lebih tenang dan mampu mengendalikan rasa takut. Menurut Alzu'Bi et al. (2019), kesiapan psikologis ditandai dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi, mengatasi kecemasan, serta memiliki kepercayaan diri dalam menghadapi situasi tertentu. Indikator kesiapan psikologis antara lain:

- 1) Tidak mengalami kecemasan berlebihan
- 2) Memiliki rasa percaya diri
- 3) Mampu mengendalikan emosi

- 4) Memiliki sikap positif terhadap persalinan

c. Kesiapan Pengetahuan

Kesiapan pengetahuan berkaitan dengan pemahaman ibu mengenai proses kehamilan dan persalinan. Pengetahuan yang baik dapat mengurangi rasa takut dan meningkatkan kesiapan ibu. Menurut Notoatmodjo dalam Ranjit et al. (2018), pengetahuan merupakan hasil dari proses belajar yang mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam menghadapi suatu masalah. Indikator kesiapan pengetahuan antara lain:

- 1) Mengetahui tanda-tanda persalinan
- 2) Memahami proses persalinan
- 3) Mengetahui risiko dan komplikasi
- 4) Mengetahui tindakan yang harus dilakukan saat persalinan

d. Kesiapan Perencanaan Persalinan

Kesiapan perencanaan merupakan persiapan yang dilakukan ibu hamil terkait tempat, biaya, dan kebutuhan selama persalinan. Menurut Hasan et al. (2019), perencanaan persalinan sangat penting untuk menghindari keterlambatan dalam mendapatkan pelayanan kesehatan. Indikator kesiapan perencanaan antara lain:

- 1) Menentukan tempat persalinan
- 2) Menyiapkan biaya persalinan
- 3) Menyiapkan perlengkapan ibu dan bayi
- 4) Menyiapkan transportasi menuju fasilitas kesehatan

e. Kesiapan Dukungan Sosial

Kesiapan ini berkaitan dengan adanya dukungan dari suami, keluarga, maupun tenaga kesehatan dalam menghadapi persalinan. Menurut Elaibaid et al. (2019), dukungan sosial dapat meningkatkan rasa aman dan membantu individu dalam mengatasi stres serta kecemasan. Indikator kesiapan dukungan sosial antara lain:

- 1) Dukungan dari suami
- 2) Dukungan dari keluarga
- 3) Pendamping saat persalinan
- 4) Akses terhadap tenaga kesehatan

8. Dampak Kecemasan pada Ibu Hamil dan Proses Persalinan

Menurut Stuart (2016), kecemasan yang tidak terkontrol dapat mempengaruhi sistem tubuh melalui peningkatan aktivitas sistem saraf otonom, yang berdampak pada perubahan fisiologis seperti peningkatan denyut jantung, tekanan darah, serta gangguan pola tidur. Pada ibu hamil, kondisi ini dapat menyebabkan kelelahan dan menurunnya kondisi fisik menjelang persalinan.

Selain dampak fisik, kecemasan juga berdampak pada kondisi psikologis ibu hamil. Ibu yang mengalami kecemasan cenderung merasa takut, gelisah, dan kurang percaya diri dalam menghadapi proses persalinan. Menurut Alzu'Bi et al. (2019), kecemasan yang berlebihan

dapat menyebabkan gangguan emosional seperti stres, ketegangan, dan bahkan depresi apabila tidak ditangani dengan baik.

Kecemasan juga dapat mempengaruhi kondisi janin secara tidak langsung. Hal ini terjadi karena peningkatan hormon stres seperti kortisol pada ibu yang dapat mempengaruhi lingkungan intrauterin. Menurut Morita et al. (2018), kondisi stres dan kecemasan pada ibu hamil dapat berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan janin serta meningkatkan risiko komplikasi kehamilan.

Dalam proses persalinan, kecemasan dapat mempengaruhi jalannya persalinan itu sendiri. Ibu yang mengalami kecemasan tinggi cenderung mengalami ketegangan otot yang dapat menghambat proses pembukaan serviks. Hal ini dapat menyebabkan persalinan berlangsung lebih lama. Menurut Laberia et al (2025), kondisi psikologis ibu, termasuk kecemasan, dapat mempengaruhi efektivitas kontraksi uterus sehingga berdampak pada lamanya proses persalinan.

Selain itu, kecemasan juga dapat meningkatkan persepsi terhadap rasa nyeri selama persalinan. Ibu yang cemas cenderung merasakan nyeri yang lebih intens dibandingkan dengan ibu yang lebih tenang. Hal ini dapat menyebabkan ibu menjadi lebih sulit dalam mengontrol diri selama proses persalinan.

Menurut Abd et al. (2024), kecemasan yang tinggi pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi persalinan, seperti persalinan lama (*prolonged labor*) serta meningkatkan kemungkinan

intervensi medis seperti tindakan operasi. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi psikologis ibu memiliki peran penting dalam menentukan kelancaran proses persalinan.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan pada ibu hamil memiliki dampak yang luas, baik terhadap kondisi fisik dan psikologis ibu, kondisi janin, maupun proses persalinan. Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan gangguan kesehatan, memperpanjang proses persalinan, serta menurunkan kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan.

9. Hubungan Kecemasan dengan Kesiapan Persalinan

Kecemasan merupakan respon emosional yang timbul akibat adanya persepsi terhadap ancaman atau situasi yang tidak pasti. Menurut Stuart (2016), kecemasan dapat mempengaruhi kondisi psikologis individu dan berdampak pada kemampuan seseorang dalam menghadapi suatu situasi. Pada ibu hamil, kecemasan dapat muncul karena kurangnya informasi mengenai proses persalinan, pengalaman kehamilan sebelumnya, maupun kekhawatiran terhadap kondisi bayi yang akan dilahirkan. Apabila kecemasan tidak dapat dikendalikan dengan baik, maka dapat mempengaruhi kondisi psikologis ibu dan mengurangi kesiapan dalam menghadapi persalinan.

Kesiapan menghadapi persalinan tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik ibu, tetapi juga dipengaruhi oleh kesiapan mental dan emosional. Menurut Tita et al. (2024), kesiapan persalinan merupakan kondisi dimana ibu telah memiliki kesiapan fisik dan psikologis untuk menghadapi proses kelahiran. Kesiapan psikologis tersebut sangat dipengaruhi oleh kondisi emosional ibu, termasuk tingkat kecemasan yang dialami selama masa kehamilan.

Kecemasan yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif terhadap proses persalinan. Ibu yang mengalami kecemasan tinggi cenderung mengalami ketegangan otot, kesulitan berkonsentrasi, serta penurunan kemampuan dalam mengendalikan emosi. Kondisi tersebut dapat membuat ibu merasa tidak siap menghadapi persalinan dan meningkatkan rasa takut terhadap proses kelahiran. Menurut Tita et al. (2024), tingkat kecemasan yang tinggi pada ibu hamil dapat mempengaruhi kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan karena kecemasan dapat menyebabkan gangguan emosional, kelelahan, serta menurunnya rasa percaya diri.

Selain itu, pengetahuan dan dukungan sosial juga berperan dalam mempengaruhi hubungan antara kecemasan dan kesiapan menghadapi persalinan. Ibu yang memiliki pengetahuan yang cukup mengenai proses persalinan serta mendapatkan dukungan dari suami dan keluarga cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah sehingga lebih siap dalam menghadapi persalinan.

Hasil penelitian sebelumnya juga menunjukkan adanya hubungan antara kecemasan dengan kesiapan menghadapi persalinan. Penelitian yang dilakukan oleh Umah & Wulandari (2024), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dengan kesiapan menghadapi persalinan, dimana ibu dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung memiliki kesiapan yang rendah. Selain itu, penelitian oleh Sari et al. (2024), juga menyatakan bahwa kecemasan memiliki pengaruh terhadap kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan, dimana semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin rendah tingkat kesiapan ibu.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Tita et al. (2024), menunjukkan bahwa ibu hamil yang mampu mengelola kecemasan dengan baik memiliki kesiapan yang lebih tinggi dalam menghadapi persalinan dibandingkan dengan ibu yang mengalami kecemasan berat. Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan kecemasan menjadi faktor penting dalam meningkatkan kesiapan ibu hamil.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa kecemasan memiliki hubungan yang erat dengan kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan. Semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu hamil, maka kemungkinan kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan akan menurun. Sebaliknya, apabila kecemasan dapat dikelola dengan baik, maka ibu akan memiliki kesiapan yang lebih baik dalam menghadapi proses persalinan.

Berdasarkan pendapat para ahli dan hasil penelitian sebelumnya tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan ibu hamil dengan kesiapan menghadapi persalinan. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat menurunkan kesiapan ibu dalam menghadapi proses persalinan, sedangkan tingkat kecemasan yang rendah dapat meningkatkan kesiapan ibu baik secara psikologis maupun emosional.

B. Kerangka Penulisan

Kerangka teori merupakan model konseptual yang menggambarkan hubungan antara teori dengan faktor-faktor yang diidentifikasi sebagai masalah penelitian (Sugiyono 2017). Kerangka ini digunakan sebagai dasar dalam merumuskan hipotesis dan menjelaskan hubungan antar variabel yang akan diteliti.

Kesiapan menghadapi persalinan merupakan variabel dependen dalam penelitian ini. Kesiapan ini didefinisikan sebagai kondisi ibu hamil yang telah mempersiapkan diri secara fisik, mental, finansial, dan pengetahuan untuk menghadapi proses kelahiran (Sumaryanti et al. 2023).

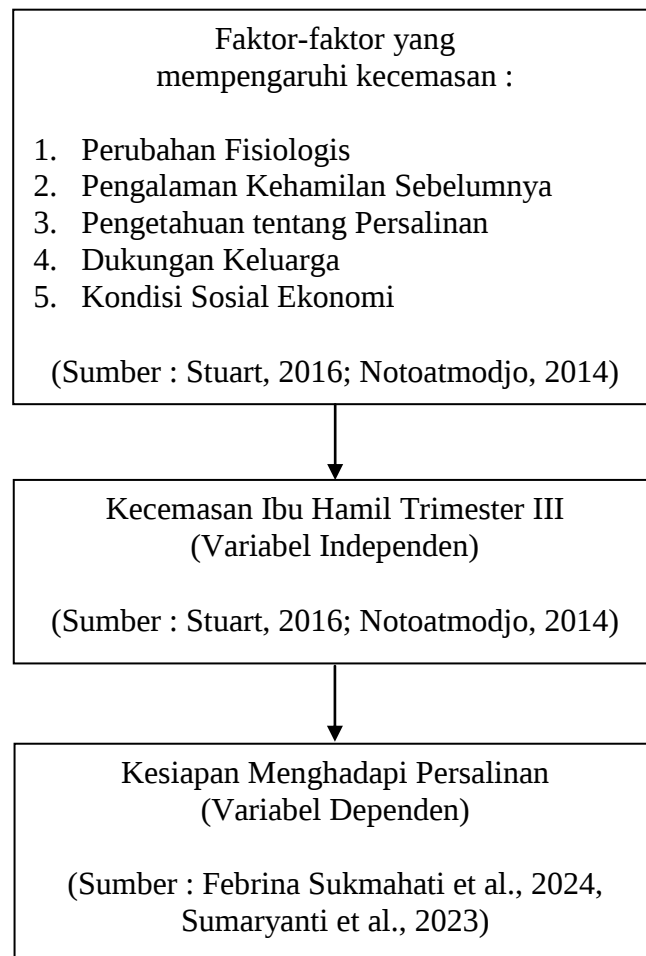
Kesiapan yang optimal sangat diperlukan agar ibu dapat menjalani proses persalinan dengan aman dan nyaman (Rifka Alkhilyatul Ma'rifat, I Made Suraharta 2024). Salah satu faktor yang memengaruhi kesiapan tersebut adalah kondisi psikologis ibu, khususnya kecemasan yang lazim terjadi pada trimester III. Trimester III merupakan fase kehamilan yang paling rentan

terhadap peningkatan kecemasan karena semakin dekatnya waktu persalinan dan meningkatnya ketidaknyamanan fisik (Möttus et al. 2019).

Kecemasan pada ibu hamil trimester III merupakan variabel independen dalam penelitian ini. Kecemasan adalah respons emosional tidak menyenangkan yang muncul akibat persepsi terhadap ancaman atau situasi yang tidak pasti (Stuart 2016). Pada ibu hamil, kondisi ini seringkali dipicu oleh ketakutan akan nyeri persalinan, kekhawatiran terhadap keselamatan bayi, dan perubahan peran menjadi seorang ibu (Hollander and Haimovich 2017).

Hubungan antara kedua variabel ini dapat dijelaskan melalui mekanisme psikologis. Kecemasan yang tidak terkontrol dapat mengganggu kemampuan berpikir jernih dan mengelola emosi, sehingga menurunkan kesiapan mental ibu menghadapi persalinan (Febrina Sukmahati et al. 2024). Ibu dengan kecemasan tinggi cenderung memiliki persepsi negatif, merasa takut berlebihan, dan kurang percaya diri (Rizqiya and Nigrum 2023). Sebaliknya, ibu yang mampu mengelola kecemasan akan memiliki kesiapan mental yang lebih baik.

Berdasarkan uraian tersebut, kerangka teori penelitian ini menggambarkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil trimester III berhubungan dengan kesiapan menghadapi persalinan. Secara skematis, hubungan antar variabel digambarkan dalam bagan berikut:



Gambar 2.1 Bagan Hubungan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dengan Kesiapan Menghadapi Persalinan

C. Kerangka Konsep

Menurut Notoatmodjo dalam Pakpahan & Ramadhani (2024), kerangka konsep merupakan hubungan antara konsep-konsep yang akan diteliti sehingga dapat menjelaskan keterkaitan antar variabel dalam penelitian.

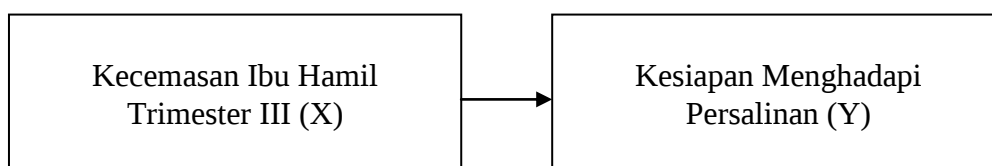
Dalam penelitian ini terdapat dua variabel utama, yaitu variabel independen (*independent variable*) dan variabel dependen (*dependent*

variable). Variabel independen adalah kecemasan ibu hamil trimester III, sedangkan variabel dependen adalah kesiapan menghadapi persalinan.

Kecemasan pada ibu hamil dapat mempengaruhi kesiapan dalam menghadapi persalinan. Ibu hamil dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung merasa takut, khawatir, dan kurang percaya diri sehingga kesiapan menghadapi persalinan menjadi menurun. Sebaliknya, ibu dengan tingkat kecemasan rendah cenderung lebih tenang dan lebih siap secara mental dalam menghadapi persalinan.

Menurut Stuart (2016), kecemasan merupakan respon emosional yang muncul akibat persepsi terhadap ancaman atau ketidakpastian. Sedangkan menurut Febrina Sukmahati et al. (2024), kesiapan menghadapi persalinan dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu, termasuk tingkat kecemasan.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan ibu hamil trimester III dengan kesiapan menghadapi persalinan, dimana semakin tinggi kecemasan maka semakin rendah kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan, dan sebaliknya.



Gambar 2.2
Kerangka Konsep

Keterangan:

X : Variabel Independen (Independent Variable)

Y : Variabel Dependen (Dependent Variable)

D. Hipotesis

Hipotesis penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. H_0 : Tidak Terdapat Hubungan antara Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dengan Kesiapan Menghadapi Persalinan.
2. H_1 : Terdapat Hubungan antara Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dengan Kesiapan Menghadapi Persalinan.