

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Konsep Kecemasan**

Kecemasan adalah suatu keadaan perasaan yang timbul ketika seseorang memandang adanya ancaman atau kemungkinan bahaya, baik yang benar-benar terjadi maupun yang hanya diperkirakan. Respon ini melibatkan aktivasi sistem saraf sebagai bentuk mekanisme perlindungan diri, sehingga individu menjadi lebih waspada dan siap menghadapi situasi yang dinilai beresiko. Berbeda dengan kekhawatiran biasa, kecemasan umumnya lebih menonjol dalam bentuk antisipasi terhadap hal-hal yang mungkin terjadi di masa mendatang. Kecemasan tampak sebagai respon yang bersifat menyeluruh, mencakup proses berpikir (seperti munculnya pikiran negatif atau penilaian ancaman), perasaan gelisah, takut, tidak tenang (ketegangan tubuh, sulit tidur, jantung berdebar). Kecemasan dianggap menjadi masalah klinis apabila individu menafsirkan ancaman secara tidak tepat atau berlebihan, sehingga reaksi yang muncul tidak proporsional dengan keadaan sebenarnya dan berdampak pada fungsi sehari (Chand SP, 2023).

#### **1. Pengertian**

Kecemasan merupakan suatu bentuk kekhawatiran yang bersifat menyeluruh, tidak memiliki penyebab yang jelas, dan sering kali disertai dengan perasaan tidak berdaya atau ketidakpastian. Berbeda dengan ketakutan yang memiliki objek atau situasi tertentu, kecemasan biasanya tidak terarah pada hal yang spesifik. Perasaan ini bersifat subjektif, artinya dialami secara pribadi dan umumnya diungkapkan secara individual. Secara umum, kecemasan adalah kondisi emosional berupa kekhawatiran atau kegelisahan terhadap hal yang belum terjadi, di mana sumber

kekhawatirannya pun sering kali tidak jelas. Kecemasan biasanya disertai oleh ketidakpastian dan ketidaknyamanan emosional. Perlu dipahami bahwa kecemasan bukan termasuk penyakit, melainkan gejala psikologis yang umum dialami. Banyak orang mengalami kecemasan dalam situasi tertentu, dan biasanya kondisi ini bersifat sementara serta akan mereda dengan sendirinya setelah situasi yang memicunya berlalu (Harlina dkk, 2022).

Kecemasan merupakan kondisi mental yang dicirikan oleh timbulnya perasaan takut dan khawatir terhadap hal-hal yang belum pasti terjadi. Rasa ini umumnya berkaitan dengan ancaman yang tidak nyata atau belum jelas. Dari segi etimologi, kata "kecemasan" berasal dari kata Latin *anxius* dan kata Jerman *angst*, yang keduanya mencerminkan kondisi emosional yang tidak baik. Kecemasan sering kali timbul sebagai reaksi emosional terhadap tekanan. Kondisi ini ditandai oleh adanya rasa tegang, kekhawatiran yang berlebihan, serta timbulnya tanda fisik seperti peningkatan detak jantung, tekanan darah yang tinggi, dan reaksi tubuh lainnya. Kecemasan tidak hanya memengaruhi pikiran, tetapi juga berdampak pada tubuh secara keseluruhan, sehingga bisa mengganggu kenyamanan dan fungsi seseorang dalam aktivitas sehari-hari (Astuti, 2021).

Kecemasan adalah sebuah perasaan tidak nyaman yang berasal dari dalam diri seseorang. Ansietas atau kecemasan merupakan keadaan emosional yang sering terjadi dalam keseharian, ditandai dengan perasaan cemas, gelisah, dan ketakutan. Kecemasan biasanya timbul sebagai tanggapan terhadap tekanan internal atau konflik yang dialami individu. Perasaan cemas ini bisa muncul dalam berbagai situasi hidup maupun ketika seseorang menghadapi masalah kesehatan tertentu. Orang yang merasakan kecemasan biasanya menunjukkan tanda-tanda seperti

perasaan gelisah, kekhawatiran yang berlebihan, rasa tidak tenang, dan kebingungan saat menghadapi suatu situasi. Ibu hamil yang akan menghadapi persalinan memiliki permasalahan dengan timbulnya tingkat kecemasan yang tinggi kecemasan yang dialami oleh ibu hamil berkaitan dengan kesehatan bayi, proses melahirkan, serta perawatan selama masa kehamilan, dan juga perubahan dalam peran sebagai orang tua (Ayu Putu Ekawiyadnyani dkk, 2024).

## **2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan**

Berdasarkan (Prameswari dkk, 2019) faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan yaitu:

### **a. Status pendidikan**

Tingkat pendidikan dapat berdampak pada tingkat kecemasan melalui kemampuan untuk mendapatkan pengetahuan, keterampilan mengatasi masalah, dan kesempatan ekonomi. Individu yang memiliki pendidikan lebih tinggi umumnya mengalami kecemasan yang lebih rendah karena mereka lebih mampu mengatasi tekanan dan memiliki dukungan sosial yang lebih baik. Di sisi lain, pendidikan yang rendah sering kali dihubungkan dengan peningkatan risiko kecemasan disebabkan oleh keterbatasan dalam memahami dan menghadapi isu kesehatan mental.

### **b. Status pekerjaan**

Status pekerjaan, seperti pengangguran atau kondisi kerja yang tidak stabil, dapat meningkatkan rasa cemas karena adanya ketidakpastian finansial dan hilangnya rutinitas sehari-hari. Individu yang bekerja secara penuh waktu biasanya memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan individu yang tidak bekerja, karena pekerjaan memberikan makna dan dukungan sosial.

c. Usia

Usia dapat memengaruhi kecemasan melalui perubahan fisik, pengalaman yang dilewati, dan fase perkembangan. Remaja dan dewasa muda sering kali menghadapi kecemasan yang tinggi akibat tekanan sosial dan perubahan hormonal, sedangkan orang yang lebih tua cenderung memiliki kecemasan yang lebih sedikit karena kemampuan mengatasi yang lebih baik, meskipun risiko dapat meningkat seiring bertambahnya usia akibat masalah kesehatan.

d. Potensi stresor

Potensi stresor berkaitan dengan kekuatan dan frekuensi faktor pemicu stres seperti masalah finansial, konflik dengan orang lain, atau peristiwa hidup penting (contohnya, perceraian atau kematian). Semakin besar potensi stresor, semakin tinggi kemungkinan munculnya kecemasan, karena tubuh memproduksi hormon stres seperti kortisol dalam jumlah yang berlebihan, yang dapat menyebabkan reaksi kecemasan yang berkepanjangan jika tidak ditangani.

e. Genetik dan riwayat keluarga

Kecemasan bisa jadi diwariskan dalam bentuk genetik, di mana individu yang memiliki keluarga dengan riwayat gangguan kecemasan (seperti gangguan panik atau fobia) lebih rentan untuk mengalaminya.

f. Ketidakseimbangan hormon

Perubahan hormon seperti hormon kortisol, oksitosin, dan estrogen dapat mempengaruhi perubahan suasana hati dan dapat memicu kecemasan yang tidak jelas.

g. Gaya hidup

Penggunaan kafein berlebihan atau penyalahgunaan zat dapat memicu cemas. Selain itu faktor lingkungan yang keras juga dapat memicu terjadinya cemas yang berlebihan.

h. Paparan Informasi

Kemudahan dalam mengakses informasi melalui media sosial sering kali memicu kecemasan pada ibu hamil. Saat ini, sebagian besar pencarian informasi dilakukan secara online karena informasi yang dibutuhkan dapat diperoleh dengan cepat dan mudah. Namun demikian, kemudahan akses tersebut menyebabkan ibu hamil merasa cemas akibat perbedaan informasi yang mereka terima (Agustini dkk, 2024).

### **3. Patofisiologi Kecemasan**

Zat-zat kimia utama yang dianggap berkontribusi sebagai pengantar rasa cemas di sistem saraf pusat termasuk norepinefrin, serotonin, dopamin, serta asam gamma-aminobutirat (GABA). Gejala kecemasan umumnya diatur oleh sistem saraf otonom, terutama oleh cabang simpatik. Salah satu area otak yang sangat krusial dalam proses mengatur rasa takut dan cemas adalah amigdala. Pada orang yang mengalami gangguan kecemasan, amigdala menunjukkan respons lebih kuat saat mendapatkan rangsangan yang berhubungan dengan kecemasan. Amigdala dan struktur lain dalam sistem limbik memiliki koneksi langsung dengan korteks prefrontal, yang berfungsi dalam pengambilan keputusan dan pengelolaan emosi. Ketidakseimbangan atau masalah dalam aktivasi antara korteks prefrontal dan sistem limbik ini dapat diatasi melalui metode psikologis seperti terapi kognitif, atau dengan penggunaan obat-obatan (Chand SP, 2023).

Sistem saraf pusat (SSP) mengandung beberapa senyawa kimia penting yang membantu mengatasi tanda-tanda gangguan kecemasan, seperti norepinefrin, serotonin, dopamin, dan gamma-aminobutirat (GABA). Di samping itu, ada juga beberapa neurotransmitter dan peptida lain, termasuk faktor pelepas kortikotropin, yang mungkin berhubungan dengan gangguan kecemasan. Selain di sistem saraf pusat, sistem saraf otonom, terutama sistem saraf simpatik, juga memiliki peran signifikan dalam timbulnya berbagai gejala kecemasan.

Mekanisme yang jelas mengenai bagaimana kecemasan muncul secara patofisiologis masih belum sepenuhnya dipahami. Meskipun begitu, gangguan pada proses modulasi dalam sistem saraf pusat diyakini menjadi salah satu faktor yang menyebabkan munculnya gejala kecemasan, baik dari segi fisik maupun emosional. Gejala ini biasanya diakibatkan oleh peningkatan aktivitas sistem saraf simpatik. Beberapa neurotransmitter telah diketahui berkontribusi dalam satu atau lebih tahap modulasi tersebut. Di antara semua neurotransmitter yang terlibat, sistem serotonergik dan noradrenergik dianggap memiliki peran paling penting. Kadar serotonin yang rendah dan aktivitas norepinefrin yang berlebihan diperkirakan sebagai dua faktor utama dalam terjadinya kecemasan (Chand SP, 2023)

Selain itu, gangguan pada kerja sistem GABA juga berkontribusi terhadap timbulnya kecemasan. Ini dapat dilihat dari respons yang baik terhadap penggunaan obat jenis benzodiazepin, yang berfungsi melalui reseptor GABA untuk menurunkan kecemasan. Di lain pihak, hormon kortikosteroid dapat memperburuk gejala kecemasan, karena hormon ini bisa memengaruhi aktivitas saraf tertentu, baik dengan cara meningkatkannya maupun menurunkannya,

sehingga berpengaruh pada pemrosesan otak yang berhubungan dengan ketakutan dan perubahan perilaku (Hawari, 2022).

Kecemasan pada ibu hamil terjadi melalui aktivasi aksis hipotalamus-pituitari-adrenal (HPA axis) yang menyebabkan peningkatan hormon stres seperti kortisol. Peningkatan kortisol ini tidak hanya memengaruhi kondisi fisiologis ibu, tetapi juga dapat menembus plasenta dan berdampak pada perkembangan janin. Selain itu, perubahan hormonal selama kehamilan seperti estrogen dan progesteron juga memengaruhi neurotransmitter otak sehingga meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan (Mahini dkk, 2023).

#### **4. *Pregnancy-Related Anxiety Questionnaire-Revised 2 (PRAQ-r2)***

Kecemasan yang muncul selama kehamilan dapat dinilai menggunakan instrumen yang dikenal sebagai *Pregnancy-Related Anxiety Questionnaire-Revised 2 (PRAQ-r2)*. PRAQ-r2 merupakan alat ukur yang digunakan untuk menilai tingkat kecemasan ibu selama masa kehamilan, khususnya yang berkaitan dengan proses persalinan serta kondisi bayi, tanpa mengaitkannya dengan kecemasan umum. Instrumen ini adalah pengembangan terbaru dari PRAQ dan telah terbukti memiliki validitas secara psikometrik. Pada versi PRAQ-r2, telah dilakukan penyesuaian sehingga item pertanyaan dapat digunakan untuk ibu yang belum pernah melahirkan maupun yang sudah memiliki pengalaman persalinan. Selain itu, reliabilitas dari PRAQ-r2 juga telah diuji (Michalik, 2021).

Penilaian kecemasan antenatal yang tepat sangat diperlukan untuk mengetahui kecemasan yang dialami selama kehamilan. Dalam penelitian ini, pengukuran kecemasan antenatal dilakukan menggunakan instrumen PRAQ-r2. Melalui mengumpulkan data menggunakan alat tersebut, diharapkan kecemasan pada ibu

hamil yang sebelumnya belum teridentifikasi dalam pelayanan antenatal dapat terdeteksi lebih dini, sehingga intervensi yang tepat dapat segera diberikan. Hal ini bertujuan untuk mencegah terjadinya komplikasi selama kehamilan, proses persalinan, masa nifas, maupun pada bayi (*World Health Organization, 2022*).

Kuesioner PRAQ-r2 memuat 10 butir pertanyaan yang telah terbukti memiliki validitas dan reliabilitas secara psikometrik. Pertanyaan dalam kuesioner PRAQ-r2 dikelompokkan menjadi tiga faktor, yaitu ketakutan saat melahirkan, kekhawatiran mengenai adanya gangguan fisik maupun mental pada bayi, serta kekhawatiran mengenai penampilan diri. 10 pertanyaan yang diberi penilaian 1-5 sebagai berikut:

1 = Tidak pernah

2 = Kadang-kadang

3 = Cukup sering

4 = Sering

5 = Sangat sering

Penentuan derajat kecemasan dilakukan dengan menjumlahkan skor dengan hasil sebagai berikut:

a. Skor <23: Tidak Cemas

b. Skor >23 - >37: Cemas

## **B. Konsep Persalinan**

Persalinan adalah suatu proses alami yang dialami oleh perempuan setelah melalui periode kehamilan. Biasanya, proses ini terjadi saat usia kehamilan sudah mencapai antara 37 hingga 40 minggu. Selama berlangsungnya persalinan, ibu

dan tenaga medis berkolaborasi. Ibu bertanggung jawab untuk melahirkan bayi secara alami, sementara petugas kesehatan memiliki peran untuk memantau proses persalinan serta mendeteksi jika ada indikasi komplikasi yang muncul (Sulistyawati dkk, 2024).

## **1. Pengertian Persalinan**

Persalinan adalah tahapan di mana bayi keluar dari rahim ibu ke dunia luar melalui jalan lahir atau vagina. Proses persalinan dianggap normal jika terjadi ketika kehamilan sudah mencapai usia ideal, yakni antara 37 sampai 40 minggu, dengan kepala bayi berada di posisi paling bawah, berlangsung tidak lebih dari 18 jam, dan tanpa adanya komplikasi bagi ibu atau bayi yang dilahirkan.

*World Health Organization* (WHO) 2023, mengklasifikasikan persalinan berdasarkan teknik, yaitu:

### **1. Persalinan spontan**

Merupakan proses kelahiran pervaginam yang berlangsung secara alami dengan mengandalkan kekuatan tubuh ibu, di mana janin keluar melalui jalan lahir tanpa adanya bantuan medis yang khusus.

### **2. Persalinan buatan**

Kelahiran yang memerlukan intervensi dari tenaga medis, seperti penggunaan alat bantu (forcep) atau melalui prosedur pembedahan seperti operasi caesar.

### **3. Persalinan anjuran**

Kelahiran yang tidak berlangsung secara alami, tetapi diinduksi melalui prosedur medis seperti pemecahan ketuban secara sengaja, pemberian hormon oksitosin, atau penggunaan prostaglandin untuk memicu kontraksi.

## 2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Persalinan

Persalinan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu :

### a. *Power*

*Power* merujuk kepada kekuatan yang diperlukan untuk mengeluarkan janin dari rahim, terutama kontraksi otot rahim atau his yang mendukung proses persalinan. Kontraksi tersebut muncul sebagai reaksi fisiologis terhadap perubahan kadar hormon, khususnya penurunan hormon progesteron, yang biasanya terjadi di akhir masa kehamilan. Saat janin berkembang dan perut ibu semakin membesar, kadar progesteron pun meningkat, yang kemudian memicu kontraksi rahim. *Power* terbagi menjadi dua jenis, yaitu *power primer* yang berlangsung sejak munculnya tanda-tanda persalinan hingga pembukaan lengkap, dan *power sekunder* yang berkaitan dengan his yang dihasilkan oleh ibu saat mengejan (Yulianti Triwahyuningsih, 2024).

### b. *Passenger*

*Passenger* merupakan hasil dari proses konsepsi, meliputi janin dan plasenta. Salah satu faktor yang memengaruhi kelancaran proses melahirkan adalah ukuran kepala janin. Apabila kepala janin melebihi diameter jalan lahir, maka persalinan dapat terhambat. Namun, janin memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan melalui struktur tulang tengkorak yang belum sepenuhnya menyatu, seperti sutura dan fontanel, sehingga memungkinkan pergeseran dan mengurangi ukuran kepala selama proses kelahiran. Di samping itu, berat badan janin juga berpengaruh. Janin yang memiliki berat lebih dari 3500 gram dapat menyulitkan proses melahirkan secara normal (Fita Anggriani, 2023).

### c. *Passage*

*Passage* adalah jalan yang dilalui oleh bayi saat dilahirkan, terdiri dari area panggul dan jaringan lunak. Panggul terdiri dari sepasang tulang koksa yang terdiri dari tiga bagian utama: os pubis, os ischium, dan os ilium. Ketiga bagian tulang tersebut membentuk dinding samping dari rongga panggul. Bagian depan saling terhubung melalui simfisis pubis, sementara bagian belakang dihubungkan oleh sakrum melalui sendi sacroiliaca. Di samping struktur tulang, otot dasar panggul juga memiliki peran penting dalam membantu keluarnya janin saat persalinan. Ukuran dan bentuk panggul ibu termasuk faktor yang mempengaruhi kelancaran proses persalinan (Silalahi , 2023).

### d. Psikis Ibu

Persalinan merupakan sebuah proses yang alami, tetapi sering kali dianggap menakutkan oleh banyak perempuan, karena melibatkan rasa sakit yang hebat yang bisa mengancam kesehatan fisik atau mental ibu. Rasa takut ini dapat menimbulkan perasaan cemas, terutama saat mendekati waktu persalinan (Dwi, 2024).

Dalam menghadapi situasi ini, seorang ibu memerlukan bantuan emosional dan fisik, terutama dari orang-orang terdekat seperti suami atau anggota keluarga lainnya. Dukungan fisik dapat berupa menyediakan makanan, minuman, atau memberikan pijatan lembut seperti menggosok bagian pinggang. Sedangkan dukungan mental mencakup motivasi, doa, dan perhatian yang penuh kasih sayang. Dukungan juga dapat membantu ibu menjadi lebih tenang dan termotivasi dalam menghadapi persalinan. Ketika ibu berada dalam keadaan tenang, sistem saraf akan melepaskan hormon oksitosin, yang berfungsi untuk meningkatkan

kontraksi rahim dan mempercepat proses kelahiran. Keberadaan seseorang yang mendampingi saat melahirkan sangat berperan dalam menunjang kesehatan mental ibu. Pendamping yang telah dibekali dengan persiapan fisik dan mental dari bidan bisa membantu ibu dalam mengatasi rasa sakit selama melahirkan (Mutiara, 2021).

Kecemasan yang dialami adalah bentuk reaksi emosional terhadap situasi yang dirasa meresahkan, menakutkan, atau membahayakan. Tanda-tanda kecemasan dapat muncul dalam berbagai keadaan, termasuk saat menghadapi pengalaman pertama seperti melahirkan. Biasanya, kecemasan pada ibu hamil trimester III meningkat karena perhatian mereka tertuju terhadap proses kelahiran. Ibu yang sudah pernah melahirkan umumnya memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi. Oleh karena itu, sangat penting untuk memberikan konseling kehamilan agar ibu dapat mempersiapkan diri secara mental dan tidak mengalami kecemasan berlebihan menjelang kelahirannya (Himma Muliani dkk, 2022).

e. Penolong persalinan

Penolong persalinan terdiri dari tenaga medis seperti dokter, bidan, dan perawat yang memiliki izin dan kemampuan dalam mengelola proses kelahiran. Adanya tenaga profesional yang terampil sangat penting untuk mencegah serta menangani komplikasi, khususnya dalam situasi darurat obstetri (Yulizar, 2018).

### **C. Penelitian Terdahulu**

1. Studi yang dilakukan oleh Rusmini, (2023) mengenai Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dengan Pilihan Metode Persalinan yang Dipilih Oleh Ibu di Puskesmas Pembantu Batubulan Kangin,

- menunjukkan ibu hamil yang merasa cemas dengan kehamilan yaitu (52,6%) dan ibu hamil yang berencana melahirkan dengan cara SC sebanyak (68,4%). Ibu hamil merasakan kecemasan terkait dengan rencana persalinan normal, karena proses persalinan normal dipandang sebagai sesuatu yang lebih sulit dan berisiko bagi ibu serta bayi yang akan lahir, sehingga mereka berencana memilih operasi caesar meskipun harus menjalani pembedahan besar di perut
2. Penelitian yang dilakukan oleh Krisna Juniharta Napitupulu dkk, (2024) tentang Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dengan Kesiapan Menghadapi Persalinan, ditemukan bahwa sebagian ibu hamil trimester III mengalami tingkat kecemasan yang sedang (73,2%) dan merasa siap untuk melahirkan (76,8%). Selain itu, terdapat hubungan yang bermakna antara kecemasan dengan kesiapan untuk melahirkan.
  3. Penelitian yang dilakukan oleh (Situmorang dkk, 2022) mengenai Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dengan Kesiapan Menghadapi Persalinan di UPTD Puskesmas Prapat Janji Kabupaten Asahan, ditemukan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil trimester III lebih banyak sedang (73,2%), dan tingkat kecemasan ringan (12,%), sedangkan tingkat kecemasan berat (14,2%). Persiapan menghadapi persalinan lebih banyak siap menghadapi persalinan (76,8%) dan paling sedikit kurang siap (23,2%). Ada hubungan antara tingkat kecemasan ibu hamil dengan persiapan menghadapi persalinan.