

## BAB II

### LANDASAN TEORI DAN TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Tinjauan Pustaka

Penelitian yang dilakukan oleh Alimuddin (2017) dengan penelitian berjudul “Pendekatan Dakwah dalam Membina Pengamalan Agama Ina-Ina”. Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif yang bersifat eksploratif. Penelitian kualitatif yang bersifat eksploratif bertujuan untuk menggali secara langsung sesuatu hal yang dapat mempengaruhi sesuatu. Metode yang digunakan adalah dengan observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian menyebutkan, bahwa pengamalan agama yang dilakukan pedagang kaki lima di pasar Inpres Kota Palu khususnya pada masalah kewajiban mendirikan shalat belum maksimal. Mereka menjalankan shalat hanya sebentar saja, tidak terus menerus. Bahkan ada di antara mereka tidak merasa terbebani jika tidak menjalankan shalat. Hal ini diakibatkan karena tidak adanya akses untuk mempelajari ajaran agama di daerah dan tempat tinggal juga lingkungan mereka.

Penelitian yang lain dilakukan oleh Yanuarini, Rahayu, & Hardiati (2017) dengan judul “Hubungan Paritas dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan”. Bertujuan untuk menentukan apakah ada hubungan antara paritas dengan tingkat kecemasan pada wanita hamil trimester ketiga menghadapi persalinan. Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasi *cross-sectional*. Sampel yang digunakan oleh 30 responden wanita hamil trimester ketiga dengan teknik quota sampling. Dari hasil penelitian ditemukan mayoritas responden status nullipara (43,33%) dan tingkat kecemasan mereka dialami ibu hamil trimester ketiga sebagian besar kecemasan (43,33%).

Selanjutnya penelitian lain dilakukan oleh Susilowati, Pramana, & Muis (2019) dengan judul “Intervensi Non Farmakologi Terhadap Kecemasan Pada Primigravida atau kehamilan pertama”. Adapun metode penelitian ini menggunakan studi *literature review* yang bertujuan untuk mengetahui intervensi yang berguna untuk mengurangi kecemasan pada primigravida yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Sumber pustaka yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan sebuah artikel data base dan jurnal pada tahun penerbitan 2015 sampai tahun 2019 dengan tema artikel yang berkaitan dengan kecemasan ibu hamil. Adapun kecemasan ibu hamil mampu dicegah atau dikurangi dengan melalui beberapa terapi, seperti kelompok suportif, terapi relaksasi (otot progresif, relaksasi gim dan aromaterapi lavender), teknik musik klasik, senam hamil, murrotal alqur’an dan sebagainya.

Penelitian yang lain dilakukan oleh Kartikasari, Hernawily, & Halim (2017) dengan judul penelitian “Hubungan Pendampingan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida dalam menghadapi Proses Persalinan”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pendampingan keluarga dengan tingkat kecemasan ibu primigravida dalam menghadapi proses persalinan kala I di Rumah Bersalin Kartini Bandar Lampung Tahun 2015. Adapun rancangan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *design cross sectional*, dengan teknik pengambilan sampel *Accidental Sampling*. Sampel diambil sebanyak 32 responden. Peneliti menggunakan pengumpulan data dengan lembar observasi kecemasan dari Taylor Manifest Anxiety Scale (T-MAS) dan lembar observasi pendampingan persalinan. Adapun hasil penelitiannya terdapat 17 responden yang didampingi oleh keluarga dengan skala kurang baik sebanyak 15 orang (88,2%) mengalami kecemasan berat, sedangkan 15 orang yang didampingi keluarga dengan skala baik

hanya 4 orang (26,7%) mengalami kecemasan berat. Lalu dari hasil penelitian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara pendampingan persalinan dengan tingkat kecemasan seorang ibu hamil primigravida pada proses persalinan kala I di Rumah Bersalin Kartini Bandar Lampung.

Selanjutnya, penelitian lain dilakukan oleh Aqsho (2017) dengan judul “Keharmonisan dalam Keluarga dan Pengaruhnya terhadap Pengamalan Agama”. Dengan kesimpulan dari penelitian ini adalah, keharmonisan di dalam rumah tangga menjadi faktor yang cukup berguna untuk meningkatkan pengamalan agama bagi anggota keluarganya. Umumnya, dalam sebuah keluarga, khususnya orang tua sangat berperan dalam pendidikan keagamaan bagi anak-anaknya. Karenanya, orang tua senantiasa memberikan contoh bimbingan juga arahan secara maksimal sehingga anak dengan terbiasa menanamkan nilai-nilai kebaikan dari dini.

Sementara itu penelitian lain dilakukan oleh Suprayitno (2016) dengan judul “Peran Majelis Ta’lim Ahad Kliwon dalam Meningkatkan Ukhuwah Islamiyah dan Pengamalan Agama ( Studi Kasus di Desa Tegalombo Kec. Tegalombo Kab. Pacitan )”. Adapun penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Dengan sumber data kepala, anggota dan jamaah majlis ta’lim Ahad kliwon. Pengumpulan data dengan menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi. Teknik analisisnya dengan menggunakan konsep secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus. Adapun hasil penelitiannya menunjukkan bahwa kondisi majlis ta’lim yang berada di desa Tegalombo mengalami peningkatan dalam hal pengamalan agama yang sangat pesat, dengan melihat kondisi ukhuwah Islamiyah yang semakin membaik dan sepadan dengan peningkatan pengamalan agama. Selain itu majlis ini juga memiliki peran yang pokok bagi kehidupan masyarakat dengan bukti meningkatnya peran di beberapa aspek, seperti ukhuwah Islamiyah dan pengamalan agama, yang

menjadikan tempat silaturahmi juga media penyampaian ide-ide yang bermanfaat bagi pembangunan umat dan bangsa.

Penelitian yang lain dilakukan oleh Hidayati (2014) dengan judul “Latar Belakang Psikologis Kecemasan Ibu Hamil Usia 35 Tahun ke atas”. Karena bertujuan untuk mengetahui latar belakang psikologi kecemasan ibu hamil usia 35 tahun ke atas. Adapun metode penelitiannya menggunakan metode deskriptif kualitatif, dengan pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan tes psikologi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yang artinya pemilihan sampel disesuaikan dengan kehendak peneliti. Subjek yang diambil adalah ibu hamil usia 35 tahun ke atas sejumlah 2 orang yang sedang mengalami kecemasan. Skala kecemasan dapat diketahui berdasarkan apa yang telah disusun oleh peneliti. Kemudian hasil penelitiannya adalah menunjukkan latar belakang psikologis kecemasan subyek penelitian adalah : (1) bayangan ibu tentang proses persalinan, (2) bayangan tentang terjadinya keguguran, bayi cacat, bayi prematur dan anak kembar, (3) kesehatan ibu, (4) pengambilan keputusan untuk mempunyai bayi lagi, (5) pengalaman pada kehamilan sebelumnya.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Siallagan & Lestari (2018) dengan judul penelitian “Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Berdasarkan Status Kesehatan, Graviditas dan Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Jombang”. Tujuan peneliti membuat penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan menghadapi persalinan berdasarkan status kesehatan, graviditas dan usia. Metode yang digunakan menggunakan deskriptif analitik dengan rancangan *cross sectional study*. Lokasi penelitian yang diambil dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Jombang. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil dengan cara pengambilan sampel dengan teknik *accidental sampling* pada ibu hamil trimester III

sebanyak 123 responden. Peneliti menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner. Adapun hasil penelitian yang didapat menunjukkan tingkat kecemasan menghadapi persalinan diperoleh sebanyak 87% ibu hamil mengalami kecemasan ringan dan 13% ibu hamil mengalami kecemasan sedang.

Selanjutnya penelitian lain dilakan oleh Bangun (2019) dengan penelitian yang berjudul “Hubungan antara Senam Yoga dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan pada Primigravida atau kehamilan pertama”. Peneliti mengambil penelitian ini yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara senam yoga dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada primigravida. Maksud rancangan penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif analitik. Subjek yang diteliti adalah ibu hamil primigravida trimester III yang melakukan senam yoga dan tidak melakukan senam yoga di Puskesmas Rami Kota Pematangsiantar. Kemudian peneliti menggunakan analisis data dengan teknik purposive sampling. Adapaun hasil penelitian menunjukkan pada pekerjaan ibu dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan terdapat hubungan yang memiliki makna. Sementara itu, hubungan karakteristik antara melakukan dan tidak melakukan senam yoga pada primigravida menunjukkan adanya hubungan yang bermakna anatar usia, pekerjaan dengan senam yoga ini. Sehingga kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara karakteristik ibu (usia dan pekerjaan) dengan senam yoga pada primigravida. Juga terdapat hubungan yang kuat antara tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan antara yang melakukan dan tidak melakukan senam yoga pada primigravida.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Safitri (2017) dengan judul penelitian “Pengamalan Wanita Hamil dalam Masyarakat Melayu dari Perspektif Islam” . Berikut tujuan yang dimaksud dalam penelitian Safitri yaitu penerapan terapi murotal

dan pemberian aromaterapi lavender untuk menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III, mengetahui tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi murotal dan pemberian aromaterapi lavender pada ibu hamil trimester III. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus, peneliti mendeskripsikan fakta-fakta dari pengkajian yang didapat melalui wawancara, observasi langsung dan dokumentasi. Dengan melakukan penelitian dari tanggal 03 – 16 Mei 2017. Adapun hasil penelitian ini adalah penerapan terapi murotal dan pemberian aromaterapi lavender diterapkan pada ketiga partisipan selama 2 minggu. Ketiganya terbukti mengalami penurunan kecemasan setelah diberikan terapi murotal dan pemberian aromaterapi lavender. Simpulan yang didapat dari penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan terapi murotal dan pemberian aromaterapi lavender dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayati, Yanuarini, Susilowati, Kartkasari, Alimuddin, Aqsho, Suprayitno, Siallagan, Bangun dan Safitri. Oleh karena itu, penelitian dengan judul “Pengamalan Agama Ibu Hamil dan Kecemasan Menjalani Kehamilan Pertama di Apotek Klinik Sultan Agung Yogyakarta” difokuskan pada kecemasan dan pengamalan agama apa saja yang dilakukan oleh ibu hamil dengan kehamilan pertama dan tentunya dilakukan di lokasi yang berbeda yaitu di Apotik Klinik Sultan Agung Yogyakarta.

## **2.2 Kerangka Teori**

### **2.2.1 Pengalaman Agama**

#### **2.2.1.1 Pengertian**

Menurut Ancok (dikutip dalam Alimuddin N. W, 2017) dimensi pengamalan ditujukan pada berapa besar tingkatan seorang muslim dalam berperilaku menurut ajaran-ajaran agamanya, yaitu bagaimana seseorang

berhubungan dengan dunianya terutama dengan orang lain. Dalam agama Islam, dimensi ini meliputi perilaku suka menolong, bekerjasama, men sejahterakan dan menumbuhkembangkan orang lain, menegakan kebenaran dan keadilan, memiliki perilaku jujur dan pemaaf, amanah, tidak menipu dan korupsi, tidak berjudi, patuh pada norma Islam, berjuang untuk hidup sukses menurut aturan Islam dan sebagainya.

Pendapat yang dikemukakan oleh WJS. Poerwadaminta (dikutip dalam Alimuddin N. W, 2017) Asal kata dari pengamalan adalah “amal” yang memiliki arti perbuatan atau pekerjaan, dengan imbuhan “pe-an” yang artinya suatu hal atau perbuatan yang diamalkan. Pengamalan ini banyak sekali bentuknya, seseorang dapat mengamalkan berbagai amalan ibadah sesuai dengan kemampuannya dan aturan-aturan dari Alqur’an dan Hadits.

Menurut peneliti pengamalan agama merupakan sesuatu perbuatan-perbuatan menurut ajaran Islam yang dilakukan oleh seseorang dengan diamalkan pada diri sendiri atau pada orang lain sesuai tuntunan Alqur’an dan Hadits. Agama dipahami tidak hanya sebatas pada pemahanan secara formal saja, tetapi juga harus dipahami sebagai sebuah rasa kepercayaan, karenanya melahirkan penghayatan yang sampai pada pengamalan individu pada kehidupan sehari-harinya. Timbulnya rasa kesedaranlah yang mampu memberikan solusi pada diri manusia di kehidupannya.

#### **2.2.1.2 Bentuk Pengamalan Agama**

## 1. Shalat

Shalat merupakan suatu kewajiban yang harus dilaksanakan oleh setiap umat muslim. Pengertian shalat menurut bahasa, artinya “do’a” sedangkan menurut istilah ahli fiqh artinya “perbuatan dan perkataan yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam dengan adanya syarat-syarat tertentu. (Amiral, 2010)

Shalat merupakan salah satu Rukun Islam dan setiap umat Muslim di seluruh dunia wajib untuk menunaikan atau mengerjakan shalat karena merupakan kewajiban. Shalat terdiri dari shalat fardhu dan shalat sunnah. Adapun shalat fardhu terdiri dari 5 waktu dalam sehari, diantaranya shalat maghrib, shalat isya, shalat subuh, shalat dzuhur, dan shalat ashar. Secara umum, manfaat yang didapat jika kita mengerjakan shalat fardhu adalah dapat menghapus semua dosa dan kesalahan yang telah diperbuat, sebagaimana Nabi Muhammad bersabda *“Tidaklah seorang muslim didatangi shalat fardhu lalu dia membaguskan wudhu-nya dan khusyu dalam shalat-nya, melainkan itu menjadi penebus dosa-dosa terdahulu, selama dia tidak melakukan dosa besar dan itu berlaku pada sepanjang zaman”*.

Selain itu, kita sebagai umat muslim juga tidak hanya mengutamakan shalat fardhu saja tetapi Allah juga menganjurkan untuk menyempurnakan dengan melakukan shalat sunnah seperti, shalat sunnah qobliyah, shalat sunnah ba’diyah, shalat dhuha, shalat tahajud dan lain-lain.

Terdapat juga banyak manfaat jika kita mengerjakan shalat sunnah, diantaranya menghapus kesalahan, membawa keberkahan, menaikan

derajat dan masih banyak keutamaannya. Maka dari itu shalat memiliki kedudukan yang paling tinggi dalam Islam. (Anamisa, 2015)

Jadi, menurut syariat Islam, praktik shalat harus tepat dan sesuai dengan semua petunjuk dari tata cara Rasulullah yang mana beliau merupakan sosok penyampai perintah Allah. Nabi Muhammad telah memberi peringatan keras pada orang-orang yang suka meninggalkan shalat, beliau bersabda : *“perjanjian yang memisahkan kita dengan mereka adalah Shalat. Barangsiapa yang meninggalkan Shalat, berarti dia telah kafir”*, Hadist riwayat Imam Ahmad dan Tirmidzi. (Amiral, 2010)

## **2. Membaca Al-Qur'an**

Alqur'an merupakan wahyu atau firman Allah untuk dijadikan petunjuk dan juga pedoman khususnya manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Allah. (Nisa, 2015). Alqur'an telah dijadikan pedoman bagi setiap umat muslim di dunia, sehingga setiap umat muslim dianjurkan untuk membaca, memahami isi kandungan dan mengamalkannya.

Menurut Ahmad Syarifuddin, Alqur'an merupakan kalam-kalam atau ucapan Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad dengan perantara malaikat Jibril, yang berbentuk mukjizat, diriwayatkan secara mutawatir, ditulis dengan mushaf dan jika membacanya adalah ibadah. (Nisa, 2015)

Pendapat yang lain juga mengatakan bahwa Alqur'an merupakan *kalamullah* yang hadir dan diturunkan kepada Nabi Muhammad dengan bahasa Arab yang disampaikan kepada umat muslim secara

*muthawatir*, yang ditulis di dalam mushaf dengan diawali dari Surat al-Fatihah dan diakhiri dengan an-Nas, apabila membacanya akan mendapatkan ibadah, yang aman Alqur'an sebagai mukjizat bagi Nabi Muhammad dan hidayah atau petunjuk bagi umat manusia. (Setyaningsih, 2015)

Seperti yang kita ketahui bahwa Alqur'an merupakan sumber utama dan yang paling pertama bagi ajaran agama Islam. Alqur'an merupakan kitab suci yang berbeda dengan kitab suci dari agama lain, karena Alqur'an tidak hanya mengandung nilai dan pokok-pokok agama saja melainkan mengandung segala hal yang diperlukan bagi kepentingan hidup manusia, baik berupa nilai, moral, norma dan hukum yang masih ada aturan dengan Sang Pencipta, maupun aturan yang ada hubungan manusia dengan makhluk lainnya.

### **3. Dzikir**

Menurut Samsul Munir dan Haryanto (2018:54) secara etimologi, dzikir berasal dari kata bahasa arab yaitu "*dzakara*" yang memiliki arti "mengingat", memperhatikan, mengenang, atau mengerti. Kebanyakan orang melakukan dzikir dengan cara merenung sambil duduk dengan membaca bacaan-bacaan tertentu yang menurutnya paling baik. Sedangkan menurut terminologi, dzikir berarti memiliki arti suatu perbuatan ucapan atau amal qauliyah dengan melalui bacaan-bacaan tertentu dengan tujuan untuk mengingat Allah.

Dengan banyak-banyak berdzikir, hati akan menjadi tenang. Terlebih jika yang dialami pada ibu hamil, jika ibu hamil yang merasakan cemas dalam menghadapi persalinannya, maka sanat

disarankan untuk selalu berdzikir menyebut dan mengingat Allah dalam setiap keadaan apapun. Maka itu akan menenangkan hati dan pikiran.

#### **4. Alqur'an sebagai obat**

Saat kehamilan, seorang ibu mengalami perubahan yang cukup signifikan baik fisiologis maupun psikologis. Salah satunya penelitian ini membahas tentang perasaan cemas yang dialami ibu hamil dalam menjalani kehamilan pertamanya yaitu tepatnya pada perubahan psikologis. Dengan ini penelitian ini menggabungkan amalan-amalan agama apa saja yang dilakukan oleh ibu hamil dalam mengatasi kecemasannya. Amalan tersebut bisa berupa membaca Alqur'an, dzikir, shalat dan sebagainya.

Namun pada hal ini, sudah banyak dilakukan penelitian yang membahas tentang terapi Alqur'an sebagai obat dari penyakit, termasuk juga kecemasan. Salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Prapto, Nashori & Rumiani (2015) dengan judul Terapi Tadabbur AlQur'an untuk Mengurangi Kecemasan menghadapi Persalinan Pertama. Sesuai dengan bentuk psikoterapi Islam sebagai bentuk dari perkembangan psikologi Islam, terdapat hadist Nabi Muhammad SAW sebagaimana yang diriwayatkan oleh Muslim dan Ahmad (dari Jabbar bin Abdullah r.a) bersabda: "Setiap penyakit pasti ada obatnya. Jika obat itu tepat mengenai sasarannya maka dengan izin Allah penyakit itu akan sembuh" (Hawari, 1997).

Menurut Maimunah dan Retnowati (2011), salah satu sarana yang terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan menjelang persalinan

adalah dengan cara *religious coping*. Salah satunya yaitu dengan menggunakan tadabbur Alqur'an, sebagaimana segala sumber penyakit bisa diobati dengan Alqur'an.

Menurut Najati (2004), Alqur'an merupakan suatu pedoman yang mampu mengobati berbagai macam penyakit, termasuk juga gangguan kecemasan, dengan begitu hati akan menjadi tenang, fikiran bisa terkontrol dan jiwa terasa lebih lapang dan menerima. Maka dari itu, sesuai dengan ayat Alqur'an yang menyebutkan bahwa :

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَلَا يَزِيدُ  
الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya : “Dan Kami turunkan dari Alqur'an suatu yang menjadi syifa' dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Alqur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian” (QS. Al Isra' 82)

قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً ۖ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ  
وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى ۚ أُولَٰئِكَ يُنَادُونَ مِن مَّكَانٍ بَعِيدٍ

Artinya : “Katakanlah: Alqur'an itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang yang beriman. Dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, sedang Alqur'an itu suatu kegelapan bagi mereka. Mereka itu adalah (seperti) orang-orang yang dipanggil dari tempat yang jauh” (QS Fushshilat: 44).

Salah satu cara untuk membuat manusia menjadi lebih mensyukuri karunia dan rahmat dari Allah subhanahu wata'aala adalah melalui Tadabbur Alqur'an, sehingga manusia lebih merasakan ketenangan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Dalam hal ini Alqur'an diartikan sebagai bacaan juga merupakan petunjuk bagi orang-orang yang beriman.

Berdasarkan dari uraian diatas, penelitian ini diajukan hipotesis bahwa ibu hamil yang mendapatkan terapi Tadabbur Alqur'an akan

mengalami penurunan kecemasan dalam menghadapi persalinan anak pertama. Sebaliknya yang tidak mendapatkan Terapi Tadabbur Alqur'an tidak mengalami penurunan kecemasan. Dengan hal ini, peneliti menemukan bahwa tidak ada perbedaan tingkat skor kecemasan antara kelompok yang diberikan Terapi Tadabbur Alqur'an dengan yang tidak diberikan terapi. Namun, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa Terapi Tadabbur Alqur'an dapat mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil. Namun kelompok yang mendapatkan Terapi Tadabbur Alqur'an memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibanding dengan kelompok yang tidak mendapatkan Terapi Tadabbur Alqur'an.

## **2.2.2 Kecemasan Ibu Hamil**

### **2.2.2.1 Pengertian**

Menurut Priest (1987:18). Kecemasan diartikan sebagai munculnya perasaan yang dialami oleh individu ketika berfikir bahwa terdapat sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi pada dirinya.

Menurut Atkinson (1999:9) kecemasan atau *anxiety* merupakan kumpulan gangguan dalam mengendalikan perilaku tertentu seperti halnya kondisi takut, tegang dan khawatir. Biasanya kondisi tersebut timbul dengan ditandai ketakutan yang tidak dapat dijelaskan dengan sebab-sebab khusus.

Menurut APA (*American Psychiatric Association*) kecemasan diartikan dengan adanya kondisi atau suasana perasaan (*mood*) yang muncul dengan gejala-gejala seperti ketegangan fisik dan khawatir akan masa depan. Selain itu kecemasan juga diartikan sebagai kondisi suasana hati yang ditandai dengan efek negatif dan sebab-sebab ketegangan

jasmaniah saat seseorang mempersiapkan adanya bahaya atau sial di masa yang akan datang dengan timbulnya perasaan khawatir.

#### **2.2.2.2 Sumber Kecemasan**

Menurut (Fathonah, 2016) terdapat sumber-sumber yang menimbulkan kecemasan :

##### **1. Kognitif**

Sumber yang pertama yang menimbulkan kecemasan adalah dari faktor kognitif. Yaitu seseorang dalam berfikir yang disfungsional yang mungkin memiliki peran pada berkembangnya gangguan kecemasan. Sikap yang dialaminya seperti, rasa takut yang berlebihan, keyakinan yang tidak masuk akal, rasa sensitif yang berlebihan dan salah mengartikan respon yang terjadi dalam organ tubuh.

##### **2. Biologis**

Faktor biologis ini sering dikaitkan dengan faktor genetik yang terdapat pada individu, karena faktor genetik mempunyai peran yang cukup penting dalam berkembangnya gangguan kecemasan. Selbihnya pada bagian organ tubuh kita yaitu otak juga memiliki peran dalam gangguan kecemasan.

Selain itu terdapat sumber lain yang dapat mempengaruhi kecemasan menurut Corey (2005:12) :

##### **a. Individu**

Ditandai dengan timbulnya rasa kurang percaya diri pada individu, tidak memiliki tujuan akan masa depan dan tidak memiliki rasa kemampuan dalam bekerja.

##### **b. Lingkungan**

Adanya hubungan seseorang dengan orang lain merupakan sumber munculnya kecemasan. Karena, perasaan cemas muncul karena seseorang merasa tidak dicintai orang lain, tidak memiliki rasa kasih sayang, tidak adanya dukungan dan emosi dari dalam diri, dan tidak dekat pada orang yang paling disayangi.

Maka dari itu, kesimpulan saya bahwa sumber-sumber faktor dari perasaan cemas adalah beragam faktornya meliputi kognitif, biologis dan lingkungan. Faktor kognitif merupakan faktor yang membahas bagaimana seseorang berfikir, bersikap dalam menghadapi kecemasan sebagai respon akan datangnya bahaya. Faktor biologis adalah faktor yang berasal dari respon stimulus yang memiliki hubungan pada saraf-saraf otak, dan faktor lingkungan merupakan faktor yang mempengaruhi perasaan cemas dengan adanya interaksi seseorang dengan orang lain.

### **2.2.2.3 Faktor Penyebab Kecemasan**

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan menurut Stuart & Sundeen (1998:14)

1. Psikoanalitik, merupakan suatu emosional yang terjadi antara dua kepribadian seseorang yang meliputi pikiran dan hati nurani.
2. Interpersonal, merupakan rasa takut akan tidak adanya penerimaan dan penolakan yang kaitannya dengan perkembangan rasa trauma.
3. Perilaku, merupakan segala sesuatu yang mengakibatkan terganggunya kemampuan individu dalam mencapai tujuan yang ia inginkan.

4. Kajian keluarga, ini merupakan sesuatu hal yang sudah biasa dalam suatu susunan keluarga. Terdapat hubungan tumpang tindih dalam gangguan kecemasan dengan depresi.
5. Kajian biologis, berada di dalam otak yang terdapat reseptor khusus yang fungsinya untuk membantu mengatur kecemasan.

Selain itu, faktor penyebab munculnya kecemasan menurut Collins (dalam Wangmuba, 2009) dijelaskan sebagai berikut :

1. *Threat* (ancaman) ancaman ini bisa muncul baik pada tubuh, jiwa atau psikisnya (kehilangan arti kehidupan) maupun ancaman pada eksistensinya (kehilangan hak misalnya)
2. *Conflict* (pertentangan) timbul karena adanya 2 keinginan tetapi bertolak belakang keadaannya, hampir di setiap kedua konflik atau lebih masing-masing memiliki sifat penghindaran dan pendekatan.
3. *Fear* (ketakutan) munculnya kecemasan bisa timbul karena adanya ketakutan pada sesuatu, ketakutan atau kegagalan dalam sesuatu menimbulkan kecemasan, seperti ketakutan akan kegagalan dalam menghadapi ujian atau ketakutan pada penolakan jika saat berhadapan dengan orang baru dan menimbulkan kecemasan.
4. *Unfulfilled Need* (kebutuhan yang tidak terpenuhi) karena kebutuhan manusia sangatlah kompleks, maka jika gagal dalam memenuhinya timbullah kecemasan.

### **2.2.3 Kehamilan Pertama**

#### **2.2.3.1 Pengertian**

Menurut Bobak (Akri, 2019), kehamilan atau persalinan dilakukan oleh seorang ibu. Dalam artian suatu peristiwa juga termasuk pengalaman

yang sangat penting bagi kaum wanita. Secara otomatis, setiap wanita memiliki arti yang berbeda-beda mengenai peristiwa tersebut.

Menurut pendapat yang dikemukakan oleh Kartini Kartono (dikutip dalam (Saparina, 2019) Kehamilan memiliki arti suatu kehidupan seorang wanita yang sedang mengalami salah satu suatu proses krisis dalam hidupnya. Keadaan inilah yang menimbulkan perubahan-perubahan drastis terhadap fisik dan psikis wanita terlebih jika yang mengandung pertama kali. Jika dalam aspek psikologisnya muncul sebuah harapan yang bersamaan dengan kecemasan dalam menyambut persiapan kelahiran bayi.

Pada masa kehamilan, perubahan hormon dan bentuk dapat menimbulkan rasa tidak nyaman bagi seorang ibu hamil. Seperti merasakan mual muntah, ngidam, tidak tahan pada bau-bauan, tegang dan mudah lelah. Perubahan-perubahan tersebut sangat mempengaruhi kondisi kejiwaannya. Ibu hamil tentunya akan lebih sensitif secara emosional, terlebih pada kehamilan trimester pertama dan ibu hamil yang baru pertama kali mengalami kehamilan. Karena kondisi kecemasan akan berbeda dengan ibu hamil yang sudah mengalami selama dua atau tiga kali, ibu hamil yang mengalami pertama kali hamil memiliki kecemasan yang lebih tinggi, karena ia belum pernah mengalami proses tersebut. Dengan begitu, mereka tidak jarang mengalami kecemasan yang dapat menimbulkan resiko kelahiran prematur, cacat atau bahkan adalah keguguran yang termasuk resiko tertinggi. Sehingga jika tidak ditangani akan menimbulkan dampak buruk baik fisik maupun psikis sang janin dan ibu hamil. (Saparina, 2019)

Proses kehamilan yang normal pada ibu hamil, biasanya berjalan selama 38-40 minggu, namun semua tergantung masing-masing dari ibu hamil yang mengalaminya. Berikut fase dalam kehamilan dikutip dari (Fathonah, 2016) :

1. Trimester Pertama

Fase pertama biasanya diawali pada minggu ke 1 sampai 12.

2. Trimester Kedua

Fase kedua biasanya dimulai dari minggu ke 13 sampai 24.

3. Trimester Ketiga

Fase ketiga biasanya dimulai dari minggu ke 25 sampai waktu persalinan.

Bagi ibu-ibu yang baru mengalami kehamilan pertamanya, tentu sangat dinanti dan sesuatu pengalaman pertama di kehidupannya. Dengan berubahnya keadaan tubuh pada bagian perut yang semakin membesar setiap bulannya. *Moment* ini sangatlah penting bagi para ibu hamil, karena sebelumnya belum pernah mengalami pengalaman yang sama dengan hal tersebut. Maka akan sangat mudah terjadinya perasaan-perasaan seperti cemas, khawatir, rasa ingin tahu banyak, cepat lelah dan lain sebagainya. Dengan hal ini, perasaan-perasaan tersebut tentu berbeda-beda pada setiap ibu hamil khususnya ibu hamil pertama.

#### **2.2.3.2 Perubahan Fisik pada Ibu Hamil**

Menurut (Yulizawati, Iryani, Elsinta, Insani, & Andriani, 2017) ada beberapa perubahan fisik atau fisiologis yang dialami ibu hamil di masa kehamilannya, diantaranya sebagai berikut:

1. Perut dan Uterus membesar

Pembesaran perut dan uterus ini biasanya membesar saat memasuki usia kehamilan 16 minggu, yang berarti uterus berpindah dari organ pelvik menjadi organ abdomen. Pembesaran perut ibu hamil lebih terlihat saat berada di posisi berdiri jika dibandingkan dengan posisi ibu hamil yang berbaring.

## 2. Penambahan berat badan

Pada masa kehamilan sebagian besar berat badan bertambah diakibatkan oleh uterus dan isinya, payudara dan meningkatnya volume darah juga cairan *ekstrasel ekstrasvaskular*. Namun disisi lain ada sebagian kecil dari peningkatan ini diakibatkan oleh perubahan metabolik yang menyebabkan peningkatan air sel dan juga pengendapan lemak serta protein baru. Biasanya penambahan berat rata-rata ibu hamil adalah 12,55 kg.

## 3. Hiperpigmentasi

Di dalam perut terdapat suatu garis tengah, garis ini disebut garis tengah kulit abdomen (*linea-alba*). Jika seseorang sedang menjalani masa kehamilan maka garis tersebut akan berubah dan mengalami *pigmentasi* sehingga warnanya berubah menjadi hitam kecoklatan (*linea nigra*). Terkadang beberapa ibu hamil juga muncul bercak coklat dengan berbagai ukuran di wajah dan leher. Semua perubahan pigmentasi ini biasanya akan hilang atau berkurang setelah menjalani proses persalinan.

## 4. Payudara

*Mammae* mengalami pembesaran dan tegang karena adanya hormon *somatomamotropin* , *estrogen* dan *progesteron*, namun belum bisa

mengeluarkan ASI. Saat mengalami kehamilan biasanya payudara terasa lebih penuh, sensitivitas meningkat dari biasanya. Kemudian timbul rasa geli dan berat pada payudara dari rasa geli ringan sampai dengan nyeri yang tajam biasanya muncul sejak minggu ke enam. Pada bagian puting susu menjadi lebih berpigmen dan muncul lemak. Selama ibu hamil memasuki trimester I dan II ukuran payudara meningkat secara cepat, kemudian pada akhir minggu ke enam muncul sekresi yang mengental yang kemudian disebut *kolostrum* yang nantinya akan menjadi susu memiliki warna. (Mandang, Tombokan, & Tando, Asuhan Kebidanan Kehamilan , 2014)

#### 5. Sistem Perkemihan

Saat menjalani awal kehamilan, kandung kencing yang ada pada ibu hamil mengalami tekanan sehingga sering timbul rasa keinginan untuk kencing tetapi keadaan ini akan menghilang saat usia kehamilan sudah menua. Pada wanita ginjal memiliki fungsi untuk mengakomodasi sirkulasi tubuh ibu hamil yang terus menerus meningkat dan mengekresi produk sampah janin. Secara otomatis fungsi ginjal akan berubah dengan adanya hormon kehamilan, meningkatnya volume darah, postur tubuh sang ibu, beberapa kegiatan fisik dan asupan makanan ibu hamil. Saat wanita mengalami masa kehamilan, ginjal akan sedikit menjadi lebih besar juga panjang dan volume ginjal akan meningkat. (Kuswanti, Asuhan Kehamilan, 2014)

#### 6. Sistem Pencernaan

Pada wanita hamil biasanya mengalami perubahan rasa kurang nyaman di bagian ulu hati, hal ini disebabkan karena terdapat perubahan

lambung dan aliran balik asam lambung menuju ke *asophagus* bagian bawah. Hal ini mengakibatkan mual dan muntah juga air liur yang dikeluarkan menjadi lebih banyak dari biasanya. (Kuswanti, Asuhan Kehamilan, 2014)

#### 7. Sistem Pernafasan

Pada wanita yang sedang mengalami kehamilan biasanya sering mengeluh sesak dan nafas yang pendek, hal ini dikarenakan karena usus mengalami tekanan kearah *diafragma* yang didasari karena pembesaran rahim. Sehingga kebanyakan wanita hamil selalu menggunakan nafas dada. (Kuswanti, Asuhan Kehamilan, 2014)

#### 2.2.3.3 Perubahan Psikis pada Ibu Hamil

Wanita hamil juga mengalami perubahan psikis di tiap trimester yang dilaluinya. Menurut (Kuswanti, Asuhan Kehamilan, 2014) perubahan-perubahan tersebut sebagai berikut :

##### 1. Trimester I (Periode penyesuaian atau penentuan)

Seorang ibu hamil merasa kurang sehat bahkan sampai merasa benci dengan kehamilannya, terkadang muncul rasa penolakan, kecewa, kecemasan dan sedih bahkan ada beberapa wanita hamil yang berharap supaya dirinya tidak hamil. Hal ini diakibatkan karena meningkatnya hormon *estrogen* dan *progesterone* pada tubuh ibu hamil. Selanjutnya, seorang ibu hamil juga selalu mencari tanda atau ciri-ciri yang meyakinkan apakah dirinya benar hamil atau tidak.

Perubahan yang terjadi pada dirinya selalu diperhatikan dengan benar dan seksama. Karena kondisi perut yang masih kecil, ada beberapa wanita yang menutupi kehamilannya dengan merahasiakan

dan tidak memberitahu kepada orang lain. Begitu pula dengan keinginan melakukan hubungan seksual berbeda-beda setiap wanita hamil, namun biasanya akan mengalami penurunan.

2. Trimester II (Periode kesehatan yang baik atau pancaran kesehatan)

Pada kondisi ini ibu hamil merasa sehat dan sudah terbiasa dengan ukuran hormon yang tinggi. Ibu hamil juga sudah bisa menerima keadaan dirinya yang sedang menjalani kehamilan, merasakan gerakan anak dalam perutnya. Rasa ketidaknyamanan dan kekhawatiran sudah terlepas dari dirinya, lebih memiliki tuntutan untuk diberi perhatian dan cinta. Ibu hamil juga sudah bisa merasakan bahwa kehadiran sang bayi juga merupakan satu kesatuan dengan dirinya, meningkatnya *libido*. Hubungan sosial dengan orang lain atau wanita yang sama-sama sedang mengalami kehamilan dan menjadi seorang ibu menjadi meningkat. Aktivitas dan ketertarikannya lebih difokuskan untuk persiapan persalinan dan persiapan menjadi peran baru yaitu seorang ibu.

3. Trimester III (Periode Penantian dengan Penuh Kewaspadaan)

Pada trimester ini, usia kandungan dan bentuk perut sudah mulai membesar. Ibu hamil sudah merasa tidak nyaman, merasa dirinya tidak cantik dan tidak menarik dirinya merasa apabila bayi yang dikandungnya lahir dengan tidak tepat waktu maka itu merupakan hal yang tidak menyenangkan baginya. Merasa sakit, takut dan khawatir akan keselamatannya dan bayinya muncul saat akan melahirkan juga khawatir apabila bayi yang dilahirkan dalam keadaan tidak normal. Seorang ibu hamil juga merasakan tidak memiliki perhatian yang

datang padanya sehingga perasaan lebih terluka atau sensitif muncul dan menurunnya libido.

Selain itu menurut (Kuswanti, Asuhan Kehamilan, 2014) biasanya ibu hamil juga akan mengalami perubahan-perubahan psikologis di masa kehamilannya, namun ibu hamil juga mengalami adaptasi terhadap peran yang baru dialaminya, biasanya melalui beberapa tahap sebagai berikut:

- a. Tahap antisipasi, di tahap ini wanita akan mengawali adaptasi peran dengan mengubah peran sosialnya menjadi peran yang lain. Biasanya jika wanita hamil dan ibu muda lainnya melakukan interaksi maka hal tersebut akan mempercepat proses adaptasi untuk mencapai peran barunya yaitu sebagai orang tua.
- b. Tahap menerima peran dan mencoba menyesuaikan diri. Pada tahap ini wanita hamil sudah menerima peran barunya dan berusaha menyesuaikan diri sebagai seorang ibu hamil. Biasanya wanita hamil akan merubah posisinya dari penerima kasih sayang dari ibunya menuju ke pemberi kasih sayang untuk sang bayi.
- c. Tahap stabil yaitu pada tahap ini wanita hamil mengalami peningkatan dari tahap-tahap sebelumnya sampai ia menemukan titik paling stabil terhadap perannya. Di tahap ini wanita hamil akan lebih fokus pada kehamilan dan melakukan aktivitas-aktivitas yang positif.
- d. Tahap akhir Pada tahap ini wanita akan memiliki janji dengan dirinya sendiri tentang kesepakatan yang sudah dibuatnya yang

berkaitan dengan peran yang seharusnya dilakukan mulai saat kehamilan sampai seterusnya.