

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

1.1 Gambaran Umum Apotek Klinik Sultan Agung Yogyakarta

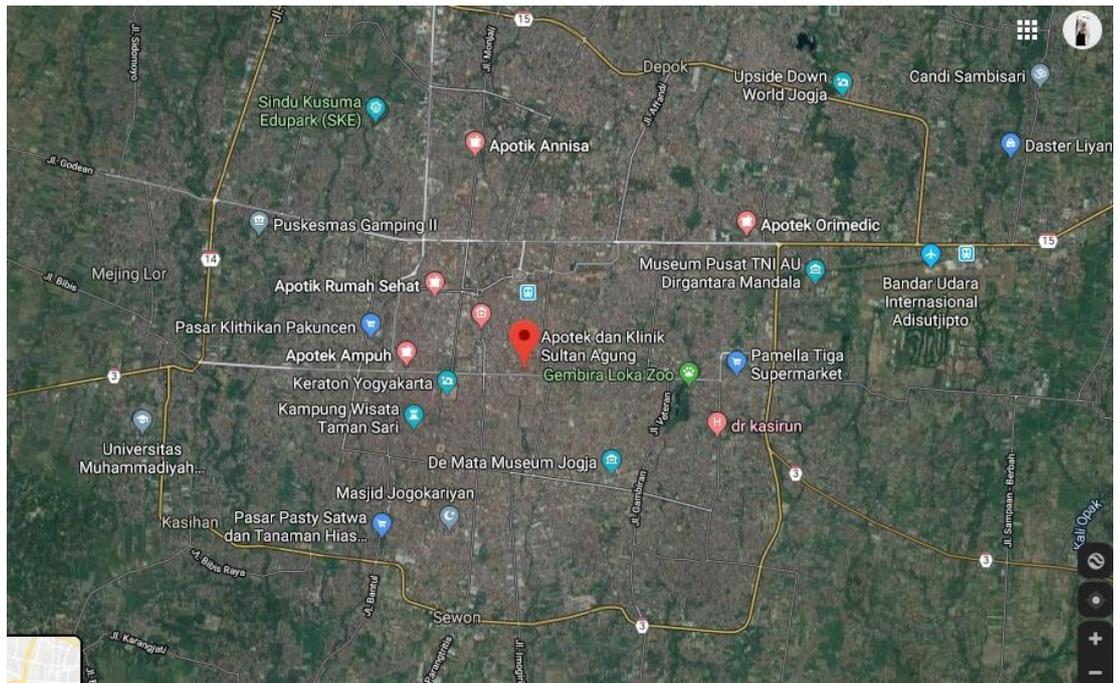
1.1.1 Sejarah

Dilihat dari kependudukan Daerah Istimewa Yogyakarta jika dihubungkan dengan masalah kesehatan masyarakatnya, tidak bisa dipungkiri bahwa berdirinya apotek-apotek swasta telah memberikan arti tersendiri dalam melayani masyarakat di bidang penemuan obat-obatan. Salah satu apotek swasta yang berdiri di Yogyakarta adalah Apotek “Sultan Agung” yang didirikan pada tanggal 2 Desember 2002, dan disahkan pada tanggal 14 Desember 2002 dengan surat izin apotek No.S.F/SK KP.01.01.V.52 1921. Apotek ini didirikan oleh dr. Hj. Muzayyanah, Sp.OG, dengan Apoteker oleh Ibu Dra. Salmah Orbayinah, M.Kes.,Apt. kemudian diganti oleh Ibu Ida Nur Laela, S.Si.,Apt. pada bulan Juli tahun 2003. Selanjutnya di bulan Maret 2011 diganti oleh Ibu Tutik Prihati, S.Far.,Apt. dan diganti lagi oleh Ibu Etik Sulistiyawati, S.Far.,Apt. pada bulan Maret tahun 2016 sampai sekarang. Adapun sistem pengelolaan apotek “Sultan Agung” sesuai dengan fungsi dan tugas apotek yang meliputi :

1. Membuat, mengelola, meracik, mengubah bentuk campuran, mencampur obat, dan bahan obat untuk melayani resep dokter umum atau praktek.
2. Memberikan pelayanan langsung tanpa harus menyerahkan resep khusus untuk obat bebas.
3. Menyediakan, menyimpan dan menyerahkan perbekalan farmasi yang meliputi obat, bahan obat, alat-alat kesehatan dan lain-lain.

4.1.2 Letak Geografis

Apotek Klinik Sultan Agung Yogyakarta berada di tengah kota dan sejalan dengan 0 km Yogyakarta. Apotek ini terletak di Jl. Sultan Agung No.41, Gunungketur, Pakualaman, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55151 (0274) 586942.



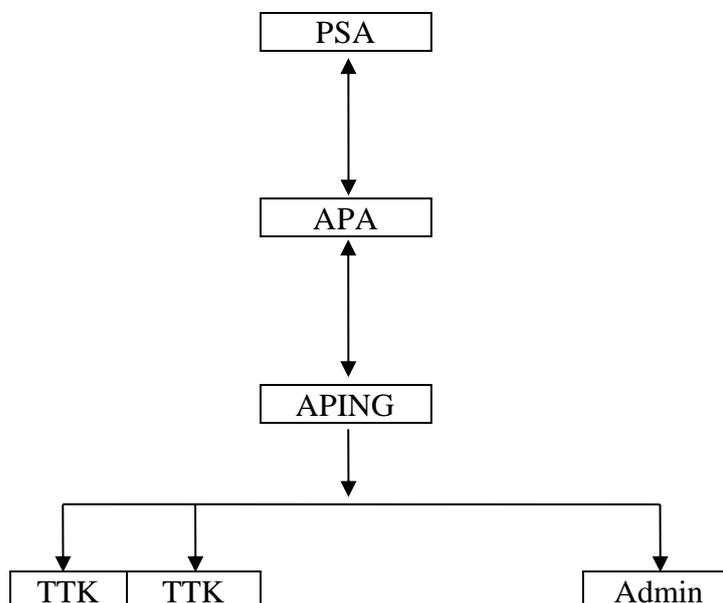
Gambar 4.1 Peta Apotek Sultan Agung

4.1.3 Struktur Organisasi

Struktur organisasi sangat diperlukan dalam rangka pengelolaan suatu apotek agar dapat berjalan dengan efektif dan efisien. Dengan struktur organisasi yang baik, pembagian kerja menjadi jelas, wewenang dan tanggung jawab masing-masing personal telah digariskan dengan jelas sehingga tidak ada tumpang tindih atau saling lempar tanggung jawab.

Berikut Struktur Organisasi Apotek Klinik Sultan Agung Yogyakarta

Tabel 4.1 Struktur Organisasi Apotek Sultan Agung



4.1.3.1 Keterangan Struktur Organisasi

1. PSA (Pemilik Sarana Apotek)

Pemilik dari Apotek Klinik Sultan Agung Yogyakarta ini adalah dr. Muzayyanah, Sp. OG beliau merupakan pemilih apotek ini sekaligus dokter spesialis kandungan.

2. APA (Apoteker Pengelola Apotek)

Apoteker ini bertugas untuk meramu dan meracik obat yang dibutuhkan dari *recipe* dokter spesialis.

3. APING (Apoteker Pendamping)

Apoteker pendamping bertugas untuk membantu jalannya pekerjaan yang dilakukan oleh apoteker.

4. TTK (Tenaga Teknis Kefarmasian)

Tenaga kefarmasian ini biasanya membantu para apoteker untuk meramu obat.

5. Admin (Tenaga Administrasi)

Tenaga administrasi ini bertugas untuk melayani pembayaran dan administrasi pasien Apotek Klinik Sultan Agung Yogyakarta.

4.1.4 Layanan

Terdapat beberapa pelayanan yang disediakan oleh Apotek Sultan Agung ini, diantaranya :

1. Dokter Obgyn

Dokter spesialis Obgyn ini melayani pasien yang akan berobat di Apotek Klinik Sultan Agung Yogyakarta. Pelayanan yang diberikan yaitu seputar kebidanan dan kandungan, yaitu dr. Muzayyanah, Sp.OG pada hari Sabtu-Ahad pukul 19.00 sampai selesai dan pukul 11.00 sampai selesai. Kemudian Dr. Arumsari Kusumadewi, Sp.OG pada hari Senin pada pukul 18.00-20.00 dan Selasa&Jum'at pada pukul 10.00-12.00. Beliau merupakan dokter spesialis Obgyn dan jadwal praktek diadakan setiap hari di Apotek Klinik Sultan Agung Yogyakarta. Selain itu, dokter spesialisin kandungan juga melayani proses persalinan, *curretage*, KB dan USG.

2. Dokter Anak

Di Apotek Klinik Sultan Agung Yogyakarta juga tedapat layanan dokter spesialis anak yaitu oleh dr.Hj. Astriana Praharani,Sp.A. ruangan untuk prakter layanan spesialis anak ini berada di lantai dua. Jadwal praktek setiap hari Senin sampai Sabtu pada pukul 17.00 – 19.00 WIB.

3. Dokter Gigi

Apotek Klinik Sultan Agung Yogyakarta juga membuka praktek dokter gigi oleh drg. Risty Wulan Pilansari dengan ruangan praktek berada di lantai dua. Jadwal praktek pada hari Senin sampai Sabtu pada pukul 18.00 – 20.00 WIB.

4. Fisioterapi

Layanan fisioterapi ini juga diadakan di Apotek Klinik Sultan Agung Yogyakarta, ruangan praktek untuk fisioterapi berada di lantai dua.

5. Layanan Obat

Layanan obat diberikan oleh para apoteker yang bertugas di Apotek Klinik Sultan Agung Yogyakarta.

4.1.5 Sarana dan Prasarana

1. Apotek

Apotek Klinik Sultan Agung Yogyakarta menyediakan berbagai macam obat yang dikelola oleh Apoteker dan Tenaga Teknis Kefarmasian, terdapat juga pelayanan dokter kandungan, dokter gigi dan dokter anak yang nantinya akan dibantu oleh bidan. Apotek ini buka setiap hari pada pukul 10.00 sampai 21.00 WIB namun jika ada hari besar maka apotek tutup.

2. Kasir

Kasir pada apotek ini dikelola oleh tenaga administrasi.

3. Ruang tunggu

Ruang tunggu di Apotek Klinik Sultan Agung Yogyakarta ini cukup luas dan nyaman. Terdapat televisi, buku bacaan dan AC di setiap ruangnya.

4. Ruang Praktek

Ruang berobat atau praktek ini berada di lantai satu dan lantai dua. Lantai satu untuk pelayanan spesialis kandungan, lantai dua untuk pelayanan spesialis anak dan spesialis gigi.

5. Mushola

Terdapat 1 mushola di dalam apotek ini, sehingga dokter, karyawan dan pasien bisa melaksanakan ibadah dengan mudah.

6. Toilet

Terdapat 1 toilet di dalam apotek ini, hal ini memudahkan untuk para dokter, karyawan dan pasien.

7. Lain-lain

Selain itu, terdapat juga alat fisioterapi, alat tensi, alat pengukur berat dan tinggi badan, pelayanan tersebut akan dibantu oleh para bidan yang bertugas. Selanjutnya terdapat lemari pendingin yang berisi beberapa minuman atau susu untuk ibu hamil jika sedang menunggu giliran berobat.

4.1.6 Pelayanan Berobat Ibu Hamil (*Obgyn*)

1. Pasien mendaftar di bagian kasir dan akan mendapatkan nomor antrian berupa kartu kecil berwarna biru
2. Jadwal praktek *Obgyn* dibuka pada hari Senin-Jum'at pukul 19.00 – selesai, Sabtu dibuka pukul 19.30 – selesai, dan Ahad dibuka pukul 11.00 – selesai

3. Setelah mendapat nomor antrian, pasien sudah bisa langsung datang ke klinik sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan untuk mendaftar ulang dan bertemu dengan Bidan
4. Jika pasien merupakan pasien yang sudah pernah bahkan sering berobat di Apotek Klinik Sultan Agung Yogyakarta atau pasien lama, maka data pasien sudah terdaftar di komputer dan di kertas berobat. Jika pasien baru maka akan dimintai data dan mengisi kartu berobat
5. Selanjutnya, pasien akan di tensi dan diukur berat badan oleh Bidan sebelum dilakukan pemeriksaan
6. Jika sudah selesai *tensi* dan mengukur berat badan, pasien akan dipersilahkan untuk berada di ruang tunggu untuk menunggu urutan panggilan dari Bidan dan masuk ke ruang berobat bertemu dengan dokter
7. Setelah pemeriksaan selesai, pasien akan langsung diberi *recipe* oleh dokter dan langsung menuju kasir untuk melakukan pembayaran

4.2 Pengamalan Agama Ibu Hamil dan Kecemasan Menjalani Kehamilan

Pertama di Apotek Klinik Sultan Agung Yogyakarta

Pengamalan agama dan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil sangat beragam, mulai dari dzikir, membaca Qur'an dan lain-lain. Kecemasan juga dirasakan

oleh beberapa ibu hamil terutama dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang menjalani kehamilan pertamanya. Ada beberapa responden yang mengaku bahwa saat mengalkan amalan-amaln ibadahnya, kecemasan dirasakan saat menjalani kehamilan pertamanya dapat menurun dan berkurang. Namun ada juga dalam menjalani masa kehamilan pengamalan agama yang dilakukan tidak mengalami peningkatan atau penurunan.

Guna mendukung penelitian ini, terdapat empat responden ibu hamil yang menjalani kehamilan pertama dan merupakan pasien di Apotek Klinik Sultan Agung Yogyakarta yang bersedia di wawancari oleh peneliti. Dari ke empat responeden tersebut, masing-masing memiliki pengamalan agama dan kecemasan yang berbeda pula. Tidak hanya pengamalan agama dan kecemasannya saja, tetapi terdapat juga hal-hal yang berkaitan dengan perubahan-perubahan yang dialami ibu hamil dan cara mengatasi kecemasan yang dialami oleh ke empat responden tersebut.

Berikut hasil dan pembahasan dari penelitian ini:

Identitas Responen

1. Responden I

Responden pertama dengan inisial SHA berusia 26 tahun dengan latar belakang pendidikan strata 1, saat dilakukan wawancara beliau sudah memasuki usia kehamilan 4 minggu. Berasal dari kota Solo dan menetap di Yogyakarta khususnya di daerah Banguntapan. Beliau tinggal di Yogyakarta karena pekerjaan yang dilakukannya. Amalan agama yang dilakukan SHA pada saat dan sebelum menjalani kehamilan termasuk baik dan rajin dalam melakukannya, seperti melaksanakan sholat wajib 5 waktu dan lain sebagainya. Beliau mengalami sedikit kecemasan tentang proses

kehamilannya karena ada bagian tubuh tertentu yang mengalami rasa sakit. Tetapi beliau bisa mengatasi rasa kecemasan dengan berdo'a, mendapatkan support dari keluarga dan sebagainya.

Perubahan yang dialami SHA selama masa kehamilannya adalah perubahan fisik, namun perubahan psikis belum dialami selama kehamilannya. Perubahan fisik yang dialami oleh SHA yaitu sering mengalami perut kram. Hal inilah yang menyebabkan rasa cemas dan khawatir, namun SHA selalu berdo'a dan memohon kepada Allah untuk diberikan kemudahan sampai proses melahirkan. Perubahan psikis yang dialami SHA belum terlalu terlihat, karena beliau baru menjalani masa kehamilan pertamanya di usia 4 minggu.

2. Responden II

Responden pertama dengan inisial N berusia 23 tahun, saat dilakukan wawancara beliau sudah memasuki usia kehamilan 31 minggu. Berasal dari kota Danurejan Yogyakarta, kegiatan sehari-hari yaitu mengajari anak-anak membaca Al-Qur'an. Sebelum dan saat menjalani kehamilannya beliau melakukan amalan agama dengan baik dan rajin, tidak mengalami kecemasan namun merasakan senang karena telah dikaruniai seorang anak. Namun hanya ada perasaan takut dengan beberapa cerita dari tetangganya yang menceritakan tentang kehamilan hingga persalinan. Disamping itu beliau tetap berusaha mengatasi rasa takut dengan selalu berdo'a dan melakukan amalan-amalan agama lainnya.

Perubahan fisik yang dialami N saat menjalani kehamilan pertama adalah bertambahnya berat badan dan bertambahnya volume pipi. Beliau merasa bahwa semua pakaian yang dimilikinya sudah tidak cukup untuk dipakai karena tubuhnya yang semakin membesar. N juga merupakan ibu hamil yang

memiliki keadaan *morning sickness* yaitu keadaan mual munta di pagi hari dan berlangsung terus menerus. Selain perubahan fisik, N juga mengalami perubahan psikis. Perubahan psikis yang dialami adalah berubahnya perasaan atau *mood*.

3. Responden III

Responden ketiga berinisial IHA beliau berusia 24 tahun dan sedang memasuki kehamilan di usia 15 minggu, beliau tinggal di daerah Tahunan Yogyakarta. Saat menjalani kehamilannya, beliau tetap melakukan amalan ibadahnya tetapi sering tertunda karena kondisi kehamilan dan tubuhnya. Beliau selalu merasa mual dan lemas yang menyebabkan saat akan melakukan sholat terasa malas sehingga tertunda. IHA juga selalu ingin cepat mengetahui kondisi janin dari waktu ke waktu sehingga menimbulkan kecemasan dan persepsi yang kurang baik. Namun beliau bisa mengatasi kecemasan dengan berdoa, mendapat support dan melakukan amalan agama lainnya.

Perubahan yang dialami oleh IHA adalah perubahan fisik dan psikis. IHA mengatakan bahwa perubahan fisik yang dialami selama masa kehamilannya adalah bertambahnya volume badan dan warna kulit yang semakin kusam. Hal ini diakibatkan karena di masa kehamilannya, beliau menghindari pemakaian *skin care*. Selain perubahan fisik, perubahan psikis juga dialami oleh IHA yaitu berubahnya perasaan atau mood. Selain berubahnya perasaan, beliau juga menjadi cepat tersinggung dalam beberapa hal, namun beliau akan merasa tersinggung hanya pada orang-orang terdekatnya saja.

4. Responden IV

Responden keempat berinisial NSD beliau berusia 30 tahun dengan latar belakang pendidikan strata 1, saat dilakukan wawancara beliau memasuki usia

kehamilan 9 minggu, beliau berasal dari daerah Panembahan Yogyakarta. Dalam sehari-hari beliau bekerja di salah satu perusahaan di bidang percetakan. Sebelum dan saat menjalani kehamilannya, amalan agama yang dilakukan tetap sama dan belum ada peningkatan. Beliau tetap melakukan sholat wajib dan membaca Al-Qur'an tetapi belum bisa menambah amalan lainnya. Beliau mengalami kecemasan dengan kondisi pertumbuhan sang janin karena NSD tidak bisa mengkonsumsi makanan yang bergizi, namun dengan demikian beliau bisa mengatasi kecemasan dengan berdoa dan mengkonsumsi makanan sehat lainnya.

Perubahan fisik dan psikis dialami oleh NSD di masa kehamilan pertamanya. Perubahan fisik yang dialami oleh NSD adalah selain merasakan mual muntah beliau juga merasa sulit untuk mengatur posisi tidur, karena beliau merasakan perbedaan pada perutnya. Volume berat badan NSD tidak berubah terlalu signifikan, hanya saja bertambah 1 kg. Selain itu perubahan psikis tidak terlalu dirasakan oleh NSD, justru suami beliau lah yang mengalaminya. Menurut suaminya, selama masa kehamilannya NSD menjadi lebih *galak* dari biasanya, NSD juga menjadi risih apabila didekati oleh suaminya.

4.2.1 Pengamalan Agama Ibu Hamil

Pengamalan agama setiap orang tentunya akan berbeda-beda karena sifatnya yang personal. Maka cara pengamalan agama ini dilakukan dan diamalkan sesuai dengan kemampuan individu masing-masing juga tentunya berasal dari aturan-aturan Alqur'an dan Hadits. Seorang Ibu Hamil juga dapat melakukan pengamalan agama dengan kemampuan masing-masing. Pengamalan agama dalam penelitian ini mencakup shalat,

membaca Alqur'an, dzikir dan kajian (pada pengamalan pribadi ibu hamil).

1. Shalat

Shalat merupakan suatu kewajiban yang harus dilaksanakan dan dikerjakan oleh setiap umat muslim. Karena shalat merupakan salah satu Rukun Islam yang ke lima dan wajib diyakini oleh setiap muslim. Shalat menurut bahasa memiliki arti “do'a” dan menurut istilah ahli fiqh artinya “suatu perbuatan dan perkataan yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam” (Amiral, 2010) Tidak terkecuali pada ibu hamil, para ibu hamil juga melakukan perintah dari Allah ini dengan waktu, gerakan dan jumlah yang sama. Sesuai dengan firman Allah dalam surat Hud 11:114

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفَيْ النَّهَارِ وَرُفُفًا مِّنَ اللَّيْلِ ۚ إِنَّ الْحَسَنَاتِ
يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ۚ ذَلِكَ ذِكْرَىٰ لِلذَّكْرَيْنِ

Artinya : “dan dirikanlah shalat itu pada kedua tepi siang (pagi dan petang) dan pada bahagian permulaan daripada malam. Sesungguhnya perbuatan-perbuatan itu menghapuskan (dosa) perbuatan-perbuatan yang buruk. Itulah peringatan bagi orang-orang yang ingat.”(QS. Hud 11:114)

Sama halnya dengan subjek SHA beliau berusia 26 tahun dan usia kandungan sudah 4 minggu. SHA mengaku bahwa selama menjalani masa kehamilannya selalu menyempatkan shalat wajib tepat waktu dilengkapi dengan shalat dhuha dan apabila beliau sempat maka shalat malam pun dilakukannya. Menurut SHA dalam kegiatan wawancara beliau mengatakan bahwa:

mmm... shalat 5 waktu in sya Allah, teruss biasanya dhuha juga. Samaaa pas kalo sempet juga shalat malam (wawancara dengan responden, 28 Desember 2019: 21.39).

Selain itu SHA juga tidak mengalami kesulitan dalam menjalankan shalat setiap harinya hanya saja ada sedikit gangguan pada perut atau kandungannya yang tiba-tiba sering mengalami kram.

eeee kalo kesulitan engga sihh, cuma saya masih sering kram di bagian perut sihhh... (wawancara dengan responden, 28 Desember 2019: 21.39)

Dari wawancara tersebut menunjukkan bahwa SHA melakukan kegiatan shalat dengan mudah dan tetap menjalankannya dengan rutin. Hanya saja ada sedikit gangguan pada perut yaitu kram yang terjadi secara tiba-tiba. Walaupun dengan keadaan perut yang sering mengalami kram, SHA tetap semangat menjalankan ibadah-ibadahnya yang membuat dirinya tidak takut lagi. Dalam hal ini tidak ada perbedaan mengenai menjalankan shalat antara ibu yang sedang hamil dan ibu yang tidak sedang hamil.

Selanjutnya subjek N, beliau baru berusia 23 tahun dan usia kandungan sudah 7 bulan. Tidak berbeda dengan SHA, N juga tetap menjalankan kegiatan shalat saat menjalani kehamilannya. Bahkan beliau masih sempat membayar hutang puasa sebelumnya saat menjalani kehamilan trimester ke II. Hal ini menunjukkan bahwa subyek N merupakan orang yang taat beragama, karena saat menjalani masa kehamilannya beliau tidak memiliki rasa cemas atau khawatir melainkan rasa senang dengan kedatangan sang buah hati. Padahal sejatinya seseorang yang sedang menjalani masa kehamilan

tidak diwajibkan untuk menjalankan puasa tetapi bisa diganti dengan membayar fidyah. Berdasarkan hasil wawancara beliau mengatakan bahwa:

itu yaaaa biasa, kaya shalat gitu. Itu kan saya kemaren masih ada hutang puasa ramadhan tahun kemarin, jadi saya lunasin pas saya trimester ke II. Soalnya kalo timester I masih muall-mual kan masih gabisa heeh, kalo trimester II kan udah enakan kan jadi belum bisa lunasin
(wawancara dengan responden, 29 Desember 2019: 12.41)

N juga mengakui bahwa tidak ada kesulitan dalam menjalankan shalatnya. N juga merupakan salah satu warga yang rajin untuk mengikuti kegiatan-kegiatan di kampungnya. Dari wawancara yang dilakukan pada hari Minggu 29 Desember 2019, beliau menceritakan bahwa:

alhamdulillah gaada kesulitan hehee.... tapi kalo itu kumpulan biasanya malam jum'at itu ibu-ibu itu kadang ga ikut, soalnya kan cape. Jadi kalo deket sih ikut kalo jauh hehee. Eee sebelum dari sebelumnya sih, rutinan kan biasa di kampung-kampung. Tapi pas kemaren cape, kan sering cape hheheee... jadi kan pause dulu (wawancara dengan responden, 29 Desember 2019: 12.41)

Dari pernyataan tersebut, N menunjukkan bahwa berusaha semaksimal mungkin untuk selalu menjalankan shalat dan jika memang sanggup untuk mengikuti kajian-kajian maka N akan tetap hadir.

Selain SHA dan N, IHA juga merupakan subjek yang diwawancarai oleh peneliti. Beliau berusia 24 tahun dan usia kandungan sudah 15 minggu, IHA juga tetap menjalankan kegiatan shalat selama menjalani masa kehamilannya. Namun di masa kehamilannya, IHA mengalami mual yang membuatnya terkadang

menjalankan shalat dengan tertunda. Hal ini sesuai dengan hadits Nabi Muhammad Shallallahu ‘Alaihi wa Sallam yang berbunyi :

صَلِّ قَائِمًا ، فَإِنْ لَمْ تَسْتَطِعْ فَقَاعِدًا ، فَإِنْ لَمْ تَسْتَطِعْ فَعَلَى جَنْبٍ

Artinya : “shalatlah sambil berdiri, jika tidak mampu, kerjakan sambil duduk, jika tidak mampu, kerjakan dengan berbaring miring” (HR. Bukhari:1117)

yaaa shalat, shalat wajib itu sih. Yaaa sebenarnya si lebih agak ketunda-tunda sih, ga tepat waktu kayak biasanya. Karena mualnya itu (wawancara dengan responden, 29 Desember 2019: 12.50)

Dari pernyataan diatas, IHA tetap berusaha menjalankan ibadah kesehariannya yang pada saat sebelum menjalani masa kehamilan selalu dilakukan dan berusaha dengan menjalankannya secara tepat waktu. Akan tetapi saat memasuki masa kehamilan pertamanya, IHA merasa tertunda dalam menjalankan shalat karena kondisi mual dan muntah yang dirasakannya.

Selanjutnya, NSD juga salah satu subjek yang diwawancari oleh peneliti. NSD merupakan ibu hamil berusia 30 tahun dan sedang menjalani masa kehamilan 9 minggu. Beliau merupakan ibu hamil yang tetap menjalankan shalat lima waktunya, akan tetapi menurutnya tidak ada peningkatan dalam menjalankan ibadah sehari-harinya. Seperti saat dilakukan wawancara beliau mengatakan bahwa:

kalo ibadahnya si, termasuk males ya saya soalnya gak ada peningkatan hahaaa. Yang jelas shalat 5 waktu masiiih, eeeee baca Qur'an sehari masih satu kali, gak ada peningkatan, Cuma ini eeeee Alhamdulillah yang ada peningkatan malah suamii. Suami tu Alhamdulillah dariii,

saya kan pacaran yaa masih mengenal pacaran hehee. Itu dia belum shalat, trus dari saya sendiri engga keberatan yaa namanya juga shalat gak bisa dipaksakan gitu. Alhamdulillah setelah menikah dia langsung shalat, tanpa saya suruh tanpa, gak tau langsung shalat langsung 5 waktu juga. Nah setelah hamil ini tambah Dhuha hihiiii. Saya malah gak ada peningkatan, malah suami setelah hamil ini kok jam 7 kok shalat, saya gak menyapaa gak gimanaa, udah biarin ajaa gitu. Tapi kan kebetulan suami belum bisa baca Alqur'an, saya yang tambah ibadahnya diaa hihiiii. Baru itu aja belum ada yang lainnya hehee (wawancara dengan responden, 5 Januari 2020: 11.30)

Dari pernyataan diatas, NSD merupakan ibu hamil yang tetap menjalankan shalat wajib selama kehamilannya tetapi belum ada peningkatan pada shalat-shalat lainnya. Namun yang mengalami perubahan dan peningkatan dalam melaksanakan ibadahnya adalah suami NSD, selama NSD menjalani masa kehamilan sang suami justru semakin meningkat dalam melaksanakan shalat, pada hari-hari biasa hanya menjalankan shalat wajib namun saat NSD menjalani masa kehamilan sang suami juga menjalankan shalat-shalat sunnah lainnya seperti halnya shalat dhuha. NSD ikut merasakan senang akan perubahan suaminya, hal ini terlihat pada saat dilakukan wawancara NSD menceritakan dengan senyum bahagianya. Selain itu, NSD merasa tidak ada kesulitan dalam melaksanakan ibadahnya.

enggaaa, Cuma bangun Subuhnya malah suami yang bangunin heheeee. Suami dulu yang bangun (wawancara dengan responden, 5 Januari 2020: 12.05)

Salah satu keinginan NSD adalah bisa bangun di pagi hari saat Subuh, tetapi beliau belum bisa karena kondisi kehamilannya. Oleh karena itu, NSD bercerita bahwa dalam kesehariannya suami beliau yang selalu membangunkannya pada saat Subuh tiba.

2. Membaca Alqur'an

Seperti yang sudah kita ketahui bersama, Alqur'an merupakan sebuah pedoman bagi umat muslim. Alqur'an merupakan wahyu atau firman Allah yang dijadikan petunjuk dan pedoman bagi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Allah. (Nisa, 2015) Allah telah berfirman di dalam Alqur'an bahwa :

كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُو الْأَلْبَابِ

Artinya : *“ini adalah sebuah Kitab yang Kami turunkan kepadamu penuh dengan berkah supaya mereka memperhatikan ayat-ayatnya dan supaya mendapat pelajaran orang-orang yang mempunyai pikiran”* (QS. Shaad 38:29)

Menurut pendapat yang dikemukakan oleh H. Mahmud M.Si, (dikutip dalam (Saparina, 2019) Alqur'an adalah sebaik-baik bacaan yang mudah diperdengarkan oleh seorang ibu hamil. Apabila orang luar negeri disibukkan dengan ciri khas musik yang dianutnya adalah dapat menstimulasi janin dalam kandungan mereka. Maka berbeda dengan kita umat Islam, dengan secara jelas Alqur'an telah diyakini lebih baik dari pada yang lain. Tidak hanya otak sang janin saja yang nantinya akan terstimulasi tetapi dari segi ruhaniyah pun akan mulai terlatih sedini mungkin karena sudah terbiasa dan akrab dengan lantunan ayat suci Alqur'an.

Di dalam penelitian ini ibu hamil juga ikut berperan dalam mengamalkan membaca Alqur'an, namun tentunya setiap ibu hamil itu berbeda-beda dalam mengamalkannya. Seperti halnya SHA, beliau biasa mengamalkan membaca Alqur'an pada saat setelah

shalat maghrib atau isya. Karena SHA masih bekerja setiap harinya maka beliau merasa lelah yang membuatnya tidak rutin dalam membaca Alqur'an. Menurut SHA dalam kegiatan wawancara pada hari Sabtu, 28 Desember 2019 pukul 21.39 WIB di Apotek Klinik Sultan Agung Yogyakarta beliau mengatakan bahwa:

biasanya habis shalat maghrib kalo ngga isya sih.... Tapi ngga rutin sih, soalnya kan kerja, jadi habis pulang kerja kan udah cape hheee... (wawancara dengan responden, 28 Desember 2019: 21.39)

Dari pernyataan SHA tersebut beliau tetap berusaha untuk membaca Alqur'an di sela kesibukan dan kehamilannya. Karena rasa lelah setelah selesai bekerja membuat SHA tidak mengamalkan membaca Alqur'an dengan rutin.

Tetapi hal lain dilakukan oleh N, beliau justru membantu anak-anak di sekitar rumahnya untuk belajar membaca Alqur'an. Biasanya beliau mengamalkan membaca Alqur'an kepada anak-anak setelah ashar atau setelah maghrib. Wawancara pada hari Minggu, 29 Desember 2019 12.41 WIB di Apotek Klinik Sultan Agung Yogyakarta beliau mengatakan bahwa:

yaaaa alhamdulillah, kebetulan ada anak-anak ngaji di rumah anak tetangga (wawancara dengan responden, 29 Desember 2019: 12.50)

Dari pernyataan diatas, walaupun N sedang mengalami masa kehamilan 7 bulan tetapi beliau masih menyempatkan untuk membaca bahkan mendidik anak-anak di sekitar rumahnya untuk belajar membaca Alqur'an. Tidak hanya untuk dirinya sendiri melainkan untuk orang lain, N merasa senang jika beliau bisa mengamalkan ibadahnya pada orang banyak terutama anak-anak di

kampungnya. Hal ini juga dibuktikan dalam hadits riwayat Al-Bukhari dari Utsman bin Affan, disebutkan bahwa Nabi Muhammad Shallallahu ‘Alaihi wa Sallam bersabda :

إِنَّ أَفْضَلَكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ ُ

Artinya : “*sesungguhnya orang yang paling utama di antara kalian adalah yang belajar Alqur’an dan mengajarkannya*”. (HR. Al-Bukhori)

Selanjutnya, ibu hamil IHA juga melakukan namun tidak rutin dan biasanya mendengarkan juga mengikuti suami. Waktu dalam mengamalkan membaca Alqur’an saat setelah shalat maghrib. IHA juga senang jika mendengarkan murrotal di *youtube*. Wawancara pada hari Minggu, 29 Desember 2019 12.50 WIB di Apotek Klinik Sultan Agung Yogyakarta beliau mengatakan bahwa:

Kalo baca alqur’an kadang-kadang eeee nyimak ikut suami sih. Cuman kan karena awal-awal hamil ini kan banyak mualnya, jadi agak ga enak. Biasanya sih habis maghrib sih, kalo ngga tu cuman dengerin dari hp aja hehee.... murrotal (wawancara dengan responden, 29 Desember 2019: 12.55)

Dari pernyataan diatas, IHA berusaha untuk selalu melakukan amalan membaca Alqur’an. Dengan hanya mendengarkan suaminya mengaji, beliau sudah bisa mengikuti lantunan ayat suci Alqur’an. Karena beliau sering merasakan mual pada kehamilan pertamanya, sehingga selain mendengarkan dan mengikuti bacaan suami beliau juga selalu berusaha untuk mendengarkan lewat *handphone*.

Selanjutnya NSD juga melakukan kegiatan rutin membaca Alqur'an setiap hari di masa kehamilannya. Saat dilakukan wawancara pada hari Minggu, 5 Januari 2020 pukul 11.30 WIB beliau mengatakan bahwa:

“eeeee baca Alqur'an sehari masih satu kali, biasanya habis Maghriib, apa habis Subuh” (wawancara dengan responden, 5 Januari 2020: 12.15)

Walaupun NSD bekerja dari hari Senin-Sabtu, beliau berusaha menyempatkan membaca Alqur'an di dalam kesehariannya. Jika memang beliau tidak sempat untuk membaca Alqur'an, maka beliau mendengar murrotal dari boneka mengaji yang dimilikinya.

3. Dzikir

Secara etimologi, dzikir adalah asal kata dari baha arab yaitu “*dzakara*” yang artinya “mengingat, memperhatikan, mengenang atau mengerti”. Mayoritas individu melakukan dzikir dengan cara merenung sambil duduk dengan diirngi bacaan-bacaan tertentu yang menurutnya paling baik. Sedangkan menurut terminologi, dzikir memiliki arti suatu perbuatan atau amal qauliyah dengan melalui bacaan-bacaan tertentu yang tujuannya mengingat Allah (Khoirudin, 2018)

Oleh karena itu, seorang ibu hamil juga sangat membutuhkan rasa tenang dan nyaman, salah satu hal-hal yang dapat membantu ketenangan jiwa pada ibu hamil adalah dengan memperbanyak mendekatkan diri kepada Allah. Kedekatan seorang hamba kepada Sang Pencipta diyakini dapat memberikan ketenangan dan

kenyamanan tersendiri. Salah satunya dengan selalu mengamalkan dzikir pada setiap waktu.

Beberapa ibu hamil juga melakukan amalan-amalan dzikir setelah sholat saat sedang menjalani kehamilannya. Namun berbeda-beda tentunya yang dilakukan oleh masing-masing ibu hamil. Karena dengan berdzikir dan mengingat Allah hati dan pikiran akan menjadi tenang. Terlebih jika nanti akan menghadapi persalinan dan saat proses kehamilannya.

Menurut SHA, beliau melakukan dzikir saat malam hari atau bahkan saat beliau santai. Tetapi SHA belum sepenuhnya mengamalkan dzikir pagi dan petang di kesehariannya. Menurut SHA dalam kegiatan wawancara pada hari Sabtu, 28 Desember 2019 pukul 21.39 WIB di Apotek Klinik Sultan Agung Yogyakarta beliau mengatakan bahwa:

mm kalo dzikir kalo shalat malam. Dzikir pagi petang mm jarang (wawancara dengan responden, 28 Desember 2019: 21.45)

Tetapi saat menjalani masa kehamilannya, SHA belum menyempatkan untuk mengikuti kajian-kajian di suatu majelis karena beliau bekerja selama 5 hari dan 2 hari dilakukan untuk pergi kerumah asalnya di Solo.

hhehehe belum, soalnya kan mmm rumah kan di Solo. Jadi klo setiap kali libur kerja tu buat pulang kerumah (wawancara dengan responden, 28 Desember 2019: 21.45)

Selain itu menurut N beliau juga mengamalkan dzikir, baik itu pagi maupun petang. Karena N juga mengajari anak-anak di

sekitar rumahnya membaca Alqur'an, secara otomatis N juga melakukan dzikir pada saat yang sama juga bersama dengan anak-anak mengajinya. Seperti saat dilakukan wawancara beliau mengatakan bahwa:

yaaa ada, iya dzikir pagi petang yaa lumayan hehe....(wawancara dengan responden, 29 Desember 2019: 12.40)

Selain mengajari anak-anak belajar mengaji, N juga merupakan ibu hamil yang aktif dalam mengikuti kajian-kajian, terutama di kampungnya. Bahkan, sebelum beliau menjalani masa kehamilannya sudah sering mengikuti kajian-kajian di suatu majelis. Namun saat kehamilannya sudah memasuki usia 7 bulan, beliau sudah tidak terlalu rutin mengikuti karena beliau merasa lelah. Seperti yang beliau katakan saat sesi wawancara, bahwa:

eee sebelum dari sebelumnya sih, rutinan kan biasa di kampung-kampung. Tapi pas kemaren cape, kan sering cape hheheee... jadi kan pause dulu (wawancara dengan responden, 29 Desember 2019: 12.40)

Wawancara diatas menunjukkan bahwa N masih menyempatkan mengamalkan dzikir baik pagi maupun petang. Karena dzikir ini sangat membantu untuk menenangkan hati dan pikiran seseorang. Selain dzikir saat N belum mengalami kehamilan, beliau sudah rajin untuk mengikuti kajian-kajian di kampungnya.

Saat dilakukan wawancara, IHA juga terlihat sedang berdzikir dan membaca doa-doa yang baik didampingi dengan suaminya Namun jika menurut IHA, waktu berdzikir juga sama saja dengan waktu berdo'a. Jadi IHA melakukan dzikir secara bersamaan

dengan do'a-do'a setelah selesai menjalankan shalat. Berdasarkan hasil wawancara beliau mengatakan bahwa:

iya kalo dzikir si habis shalat tuh, waktu doa itu juga dzikir (wawancara dengan responden, 29 Desember 2019: 12.50)

Selain itu, IHA juga senang dalam mengikuti kajian-kajian yang ditampilkan di media sosial seperti *youtube*, *instagram*, *facebook* dan lain-lain. Menurutnya itu merupakan tambahan pengetahuan baru saat beliau menjalani masa kehamilannya, beliau mengatakan bahwa:

belum, ohh tapi sering liat juga di youtube (wawancara dengan responden, 29 Desember 2019: 12.50)

Pernyataan diatas menunjukkan bahwa, melakukan amalan-amalan agama tidak hanya dilakukan secara langsung melainkan bisa dilakukan melalui sosial media. IHA tetap berusaha melakukan amalan-amalan agama sesuai dengan kemampuannya.

Selain ke tiga subjek diatas, NSD juga melakukan dzikir pada masa kehamilannya. NSD juga mengamalkan dzikir saat masa kehamilannya. Beliau memiliki buku tuntunan dzikir yang diterima dari suaminya saat menikah, waktu melakukan dzikir tidak tentu bisa setelah Maghrib atau setelah Subuh. Saat diwawancari pada hari Minggu, 5 Januari 2020 beliau mengatakan bahwa:

eeee kan kebetulan itu suami ngasih, gak ngasih sih saya minta buku dzikir pagi petang itu loh mbak waktu nikah. Saya baca itu aja hehee, kan ada tuh Subuh baca nya apaaa, Maghrib apaaa, gituu. Panjang tapiiii, kalo gak capek ya semuaaa kalo capek ya Cuma sebagian heeh... kan ada kartu buku kecil itu dzikir pagi petang, nah saya itu gak punyaaa. Pake yang dari suami aja untuk yang nikah ituu (wawancara dengan responden, 5 Januari 2020: 12.10)

Selain itu NSD juga mengaku mudah dalam mengamalkan dzikir pagi maupun petang. Tetapi jika tiba waktunya NSD melakukan pekerjaannya, maka dzikir yang beliau amalkan hanyalah yang diketahui saja.

heeh, tapi kalo jujur kalo misalnya waktu kerja atau apa itu gak pernah heheeee, nah habis shalat kan ada buku, nah itu baca itu aja seadanya aja hahaaaa. Momentnya pas itu kalo baca dzikir heeh... (wawancara dengan responden, 5 Januari 2020: 12.10)

Selama masa kehamilan ini NSD telah melaksanakan shalat lima waktu, membaca Alqur'an dan dzikir. Selain itu beliau hanya mendengarkan kajian-kajian yang berasal dari *youtube* maupun media sosial lainnya.

kalo kajian saya cuma dari youtube hihiiiiii, eeee belum punya temen di lingkungan kajian itu lho mbak. Link nya gak punya heheheee. Suami juga nontonnya dari youtube, punya eee punya apa yah punya genre sendiri-sendiri. Kalo dia sukanya tiap hari tiap hari tu nontonnya Cak Nun, kalo saya apaaa gitu beda lagii. Tapi kalo suami nonton Cak Nun ya saya ikut nonton gitu, tiap hari mau tidur siang nontonnya Cak Nun pulang kerja nontonnya Cak Nun, ngambilnya dari youtube hihii (wawancara dengan responden, 5 Januari 2020: 12.10)

Dari pernyataan wawancara diatas, karena NSD belum mempunyai teman untuk mengikuti kajian-kajian di majelis-majelis maka NSD mencukupkan untuk melihatnya di *youtube* dengan suaminya. Walaupun suami NSD berbeda genre dalam mendengarkan kajian-kajian tetapi NSD dan suaminya saling mengerti satu sama lainnya.

4.2.2 Kecemasan Ibu Hamil

Pendapat yang dikemukakan oleh Hasan el-Qudsy (dikutip dalam (Saparina, 2019), rasa cemas merupakan suatu kondisi jiwa yang Allah syariatkan di dalam Alqur'an. Secara klinis, cemas memiliki arti munculnya keluhan psikosomatik, khawatir yang berlebihan, jantung berdebar tinggi akibat dari kekhawatiran tersebut, hilangnya kepercayaan diri karena masalah yang dihadapinya lebih besar daripada kemampuan dirinya.

Kehamilan merupakan perubahan yang dialami oleh perempuan yang terjadi akibat adanya pertemuan sel ovum dan spermatozoa yang kemudian terjadi konsepsi dan nidasi sehingga terjadi ovulasi yang membentuk zigot, yang kemudian menjadi sebuah embrio. Terdapat juga perubahan lain yang dirasakan seperti perubahan fisik, psikologis dan juga perubahan peran sang ibu. (Aprisandutyas, 2011) Penciptaan manusia sudah Allah tentukan, manusia yang pertama kali diciptakan Allah adalah Adam dari saripati tanah, kemudian manusia sesudahnya diciptakan dari setetes air mani.

ثُمَّ جَعَلَ نَسْلَهُ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ مَاءٍ مَهِينٍ

Artinya : “kemudian Dia menjadikan keturunannya dari saripati air yang hina (air mani)” QS. As-Sadjah 32:8

Kehamilan merupakan suatu perubahan keadaan yang baru, khususnya bagi perempuan yang baru pertama kali mengalaminya. Banyak sekali hal-hal yang baru dialami selama menjalani masa kehamilannya. Maka, kecemasan juga dimungkinkan dialami oleh para ibu hamil khususnya yang menjalani masa kehamilan pertama karena itu

merupakan sesuatu hal yang baru. Seperti halnya cemas akan kandungan, bayi, persalinan dan lain-lain.

1. Kecemasan yang dialami Ibu Hamil menjalani Kehamilan Pertama

Melalui pendekatan Freud (ahli psikoanalisa) menyatakan bahwa kecemasan merupakan suatu reaksi terhadap ancaman muncul dari rasa sakit maupun dunia luar yang tidak siap dihadapi dan fungsinya memperingatkan seseorang akan bahaya. (Saparina, 2019) Ada berbagai jenis kecemasan yang dialami oleh ibu hamil saat menjalani kehamilan pertama, diantaranya sebagai berikut:

a. Cemas karena kesehatan diri

Menurut SHA dalam kegiatan wawancara pada hari Sabtu, 28 Desember 2019 pukul 21.39 WIB di Apotek Klinik Sultan Agung Yogyakarta, beliau sempat mengalami kecemasan dalam menjalani kehamilan pertamanya. Dengan keadaan saat sebelumnya belum mengetahui secara pasti positif mengandung atau tidak.

deg-degan kemaren waktu belum tau pasti hamil atau enggaknya, tapi kalo sekarang udah enggak sih. Karena emang udah menantikan sekitar 6 bulan, hehehe menanti 6 bulan makanya tapi baru dikasih sekarang hehee... ya kalo kemaren karena belum dikasih aja, pengennya kan habis nikah langsung dapat, tapi ko ga dikasih kasih. Terus ee... 2 bulan kemaren juga sempet sebenarnya si kayanya mau dapet juga, mau hamil juga, tapi ko kaya ada sesuatu yg keluar dari vagina kan, terus periksa ke dokter tapi bukan disini sih, katanya gpp gpp, yaudah berarti belum rezekinya. Trus akhirnya, selang 1 bulan trus alhamdulillah sekarang dikasih (wawancara dengan responden, 28 Desember 2019: 21.39)

Berdasarkan pernyataan diatas selama 6 bulan menantikan kehamilan, SHA sempat mengalami rasa cemas. Hal ini dikarenakan beliau sangat menginginkan keberadaan sang buah hati, namun SHA

selalu sabar menunggu kedatangannya. SHA juga memiliki keinginan jika nanti sudah memasuki proses kelahirannya, beliau mengharapkan persalinan dengan melalui normal akan tetapi SHA memiliki riwayat tulang belakang sedikit bengkok. Sehingga menurut dokter yang biasa memeriksanya akan mengalami proses kelahiran dengan cara *cesar*, namun SHA hanya bisa berharap dan berdoa. Hal terpenting yang dia inginkan hanyalah kesehatan bayi dan dirinya. Seperti yang beliau katakan bahwa:

pengennya normal, tapi aku tu kayak punya riwayat tulang belakang agak tu... kayak agak bengkok. Jadi ternyata si kayanya kemungkinan gabisa normal, mungkin harus sesar tapi nanti yaaa dilihat proses nya gimana, Cuma ada riwayat itu sih. Sesar sih gpp, tapi ya pengennya normal. Pasti ee... semua perempuan pengennya normal (wawancara dengan responden, 28 Desember 2019: 21.39)

Meskipun dokter menyarankan untuk dilakukan persalinan dengan proses *caesar*, SHA terlihat tegar dan kuat dengan apapun proses kelahiran sang buah hati. Hal ini dikarenakan SHA memiliki riwayat tulang belakang yang bengkok, sehingga tidak disarankan untuk menjalani persalinan dengan proses normal. Di sisi lain beliau tetap memiliki pemikiran positif bahwa akan fokus pada kehamilan terlebih dahulu, untuk proses bersalin beliau hanya bisa berdoa dan berserah diri kepada Allah.

Kecemasan berbeda saat dialami oleh N, beliau justru merasa senang dengan kehadiran anak pertamanya. Karena memang N sangat menikmati proses kehamilannya, selain hanya menjadi ibu rumah tangga suami N juga sangat memiliki perhatian lebih padanya. Dengan begitu N selalu menikmati setiap proses

kehamilannya. Wawancara dilakukan pada hari Minggu, 29 Desember 2019 pukul 12.41 WIB di Apotek Klinik Sultan Agung Yogyakarta. Dengan raut wajah gembira dan membelai perutnya, beliau mengatakan bahwa:

cemas? Ee seneng sih hihii.... (wawancara dengan responden, 29 Desember 2019: 12.45)

b. Cemas karena pengalaman orang lain

Hanya saja N merasa takut ketika beliau mendengar cerita dari tetangga tentang kehamilan yang mana sudah lebih berpengalaman sebelumnya, karena kandungan N yang sudah semakin membesar dan memasuki usia 7 bulan yang sebentar lagi akan mendekati proses kelahiran. Seperti yang N katakan bahwa:

waktu cemasnya ini pas 3 ini, pas 7 bulan ini. Kalo kepikirannya tu pas cerita-cerita pas engga cerita yaa engga hehehee (wawancara dengan responden, 29 Desember 2019: 21.39)

Berdasarkan pernyataan diatas, N merupakan ibu hamil yang masih bisa mengontrol diri dalam masalah kecemasan selama kehamilan pertamanya. Walaupun sering terlintas rasa cemas pada N karena sering mendengar cerita dari tetangga-tetangganya, beliau tetap berusaha tenang dan fokus pada kehamilannya. Apalagi terdapat suami N sebagai pelindung dan pemberi kekuatan pada istrinya yang sedang menjalani kehamilan pertamanya.

c. Cemas karena kesehatan tubuh

Kecemasan ibu hamil yang lain juga dialami oleh IHA, beliau mengaku memiliki rasa cemas karena kehamilan merupakan hal baru bagi dirinya. IHA masih terlalu takut akan kondisi tubuhnya

yang secara tiba-tiba sering merasakan sakit di bagian tubuh tertentu.

IHA mengkhawatirkan juga kondisi janin yang ada di dalam perutnya.

“kalo misalnya sakit gimana gitu, misalnya punggungnya tiba-tiba sakit, atau perutnya tiba-tiba sakit takutnya kenapa gitu aja sih “(wawancara dengan responden, 29 Desember 2019: 12.55)

Berdasarkan pernyataan diatas, IHA kecemasan dirasakan saat beberapa bagian tubuh mengalami rasa sakit karena itu beliau mengkhawatirkan dengan kondisi kandungannya. Namun IHA memiliki cara tersendiri untuk mengontrol rasa cemas yang muncul terlebih beliau merupakan ibu hamil yang menjalani kehamilan pertama.

Hal lain dirasakan oleh NSD, bukan merasakan kecemasan saat menjalani masa kehamilannya beliau tetapi lebih berusaha untuk memiliki pikiran yang positif. Karena menurutnya, jika dirinya masih merasakan mual maka bayi yang dikandungnya tetap baik dan sehat. Saat dilakukan wawancara beliau mengatakan bahwa:

eeee, kalo cemas sih engga. Saya kan mual-mual yah, mual muntah itu saya mikir positif nya kalo aku masih mual berarti bayinya masih adaa gitu ajaa hheeeehee. Nggak yang dipikir gimanaaaa normal apa gimaanaa gituu karena nganggepnya bayinya masih adaaa, gitu aja sih mikirnya hihiiii... Kalo cemasnyaaaa apa yah, mikir lahiranyya saya belum mikiriiiin. Jadi sebelum menikah tu saya baca, nggak baca ding saya beli buku Gentle Birth itu loh mbak saya baca sebelum nikah sampe sekarang saya ulangi lagiii, kan itu bukunya lebih banyak apa yah eeeee lebih banyakkkk cerita tentang positifnyaa. Nah kalo pun ada yang negatif nanti solusinya gimanaaaa jadinya lebih condong ke positifnya ajaa (wawancara dengan responden, 5 Januari 2020: 12.10)

d. Cemas karena kesehatan janin

Beliau masih mampu mengontrol rasa cemas yang dialaminya, seperti halnya cara beliau mengetahui persoalan seputar kehamilan dengan melalui buku yang berjudul *Gentle Birth*. Beliau mengatakan bahwa isi dari buku tersebut merupakan info seputar kehamilan namun didalamnya berisi tentang hal-hal yang bersifat positif dan membangun. Di dalam buku tersebut juga terdapat pembahasan tentang permasalahan dan solusi bagi para ibu hamil. Beliau mengaku, buku tersebut telah dimilikinya jauh sebelum dirinya menikah dan mengandung. Beliau sudah menyiapkan secara matang akan keadaan kehamilan yang sekarang, sehingga kecemasan bagi dirinya bukanlah persoalan yang rumit.

mhhh sesekali apa yah, bukan cemas tapi apa yahh mm khawatir duh anak saya sehat gaakk. Kan saya gak doyan sayur, eee bau makanan tu langsung mual gitu loh jadi saya gak makan. Paling aman tu saya makan tu abon, jadi sedia abon, kerja bawa abon kemana-mana bawa abon, kalo lauknya gak cocok gitu ya maemnya pake abon hehee. Karena gak ada asupan sayurnya itu loh mbak, kan katanya kalo baru trimester I ini kan baru masa-masa emas pertumbuhan, duh kekurangan gizi gak yah anakku, anakku otaknya kalo eee gaada sayuran gimanaa, gitu loh. Paling cemasnya kaya gitu ajaa karena saya belum bisa maem sayurr. Kalo untuk prosesnya atau apanya si belumm (wawancara dengan responden, 5 Januari 2020: 12.10)

Dari pernyataan diatas, menurutnya kecemasan bukanlah hal utama yang dialaminya, melainkan perasaan khawatir pada bayi yang ada didalam kandungannya. NSD merasa takut dengan kesehatan bayi dalam kandungannya. Hal ini disebabkan karena NSD yang sama sekali tidak menyukai sayur pada saat masa kehamilannya. Beliau tidak bisa mengkonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna untuk sang buah hati, karena jika NSD mengkonsumsi

sayur perutnya tidak merespon dan menimbulkan mual muntah. Sehingga NSD memiliki cara lain supaya tetap bisa makan dengan teratur dan memilih untuk mengkonsumsi abon. Kemanapun NSD pergi beliau selalu menyediakan abon untuk berjaga-jaga jika makanan yang menurutnya membuatnya mual, maka beliau akan mengkonsumsi abon tersebut. Karena hanya abon satu-satunya makanan yang menurutnya aman dikonsumsi pada masa kehamilan pertamanya. Tetapi menurutnya, untuk persoalan proses atau persalinan NSD belum terlalu memikirkannya justru yang beliau fokuskan hanya pada kesehatan bayi di kandungannya.

2. Faktor Penyebab Kecemasan

Salah satu faktor penyebab kecemasan menurut Collins dalam Wangmuba (2009) yaitu *fear* (ketakutan) yang artinya kecemasan muncul karena adanya ketakutan atau kegagalan pada sesuatu. Kecemasan itu muncul saat SHA belum mengetahui apakah dirinya positif mengandung atau tidak. Karena sebelumnya SHA masih takut dan ragu tentang kebenaran kehamilannya, beliau merasa gagal karena dalam waktu 6 bulan setelah pernikahannya belum juga diberi sang buah hati. Dan atas izin Allah beliau telah diberi kabar baik yaitu positif mengandung anak pertamanya. SHA menceritakan keadaannya sekarang dengan raut wajah bahagia dan senang.

yaa ini alhamdulillah hasilnya positif mbak, setelah sekian lama nungguin 6 bulan habis pernikahan. Hihii alhamdulillah... sebelumnya tu saya takut saya beneran hamil apa engga (wawancara dengan responden, 28 Desember 2019: 21.39)

Dari pernyataan SHA, beliau mengekspresikan hasil test kehamilannya dengan cara bersyukur atas apa yang telah Allah kasihi pada dirinya dan keluarganya walaupun saat belum mendapatkannya SHA pernah merasakan gagal. Terlebih ini merupakan pengalaman baru merasakan kehamilan pertama dan akhirnya beliau sangat bahagia dengan kedatangan sang buah hati di kehidupan dirinya, suami dan keluarganya.

Selanjutnya pada subjek N terdapat faktor yang menyebabkan kecemasan pada masa kehamilannya, salah satunya berasal dari faktor lingkungan yang mempengaruhi pikirannya, yaitu beliau mendengar beberapa cerita dari tetangga rumahnya yang lebih berpengalaman darinya. Wajar saja karena N terbilang masih cukup muda yaitu 23 tahun dan sedang menjalani kehamilan pertama kalinya. Dengan pernyataan beliau yang mengatakan bahwa:

ya cuman akhir-akhir ini kan udah mulai besar. Yaa e takut aja lahirannya gimana nanti, tapi sekarang udah ngga lumayan takut. Heeh, waktu lahiran tu takut gimana, kata orang-orang kan sakit, heheee. Yang bikin takut yaa cerita-cerita itu hehee. Cerita-cerita orang yang udah berpengalaman sebelumnya. Nanti gini loh gitu loh hehehe... (wawancara dengan responden, 29 Desember 2019: 12.45)

Dari pernyataan N diatas, saat usia kehamilannya masih berusia muda beliau sempat merasakan takut karena mendengar cerita dari tetangga. Beliau mengaku bahwa banyak tetangga yang bercerita tentang proses kehamilan yang nantinya jika normal ataupun *caesar* akan sama sakitnya dan lain sebagainya. Namun dengan N mudah dalam mengontrol diri dan memasuki usia kehamilannya yang semakin membesar, ketakutan akan proses

kelahiran beliau sudah berkurang karena merasa sudah terbiasa dengan berbagai jenis cerita yang didapat dari tetangganya.

Selain SHA dan N, IHA juga mengalami rasa cemas saat menjalani kehamilan pertama yang berasal dari fikirannya. Menurut (Fathonah, 2016) salah satu sumber yang menyebabkan kecemasan adalah berasal dari faktor kognitif yaitu seseorang berfikir secara disfungsional yang mungkin berperan pada berkembangnya gangguan kecemasan, sikapnya berupa rasa takut yang berlebihan, keyakinan yang tidak masuk akal dan sensitif. Hal ini sesuai dengan teori kecemasan menurut Fathonah, karena IHA terlalu memikirkan tentang kondisi kandungannya dan selalu ingin cepat mengetahui hasil-hasil selanjutnya tentang sang buah hatinya. Dalam wawancara pada hari Minggu beliau mengatakan bahwa:

iya sih, soalnya pertama kali kan jadi cemas gitu. Cuma kepikiran sih, kan harusnya kan kalo kontrol disini kan 1 bulan sekali, terus pengennya lebih cepet, lebih pengen hasil selanjutnya gimana, hehee.... (wawancara dengan responden, 29 Desember 2019: 12.55)

Berdasarkan pernyataan diatas IHA ingin selalu mengetahui kondisi kandungan setiap harinya, meskipun dokter sudah menyarankan untuk *check up* selama 1 bulan sekali terkecuali jika ada keluhan secara tiba-tiba. Dan karena kehamilan bagi IHA merupakan sesuatu hal yang baru di hidupnya, maka wajar saja jika beliau merasakan seperti cemas, takut dan lain-lain. Hal itulah yang menyebabkan IHA mengalami kecemasan saat menjalani kehamilan pertamanya.

Faktor penyebab kecemasan juga dialami oleh NSD, namun berbeda dari ke tiga subjek diatas. NSD memiliki kecemasan pada kondisi bayi di dalam kandungannya, hal ini diakibatkan karena beliau tidak bisa mengkonsumsi sayur di masa kehamilannya. Padahal sayur merupakan makanan yang cukup penting bagi pertumbuhan ibu hamil dan bayi yang dikandungnya. Dengan hasil wawancara beliau mengatakan bahwa:

Karena gak ada asupan sayurnya itu loh mbak, kan katanya kalo baru trimester I ini kan baru masa-masa emas pertumbuhan, duh kekurangan gizi gak yah anakku, anakku otaknya kalo eee gaada sayuran gimanaa, gitu loh. Paling cemasnya kaya gitu ajaa karena saya belum bisa maem sayurr. Kalo untuk prosesnya atau apanya si belumm” iya sih, soalnya pertama kali kan jadi cemas gitu. Cuma kepikiran sih, kan harusnya kan kalo kontrol disini kan 1 bulan sekali, terus pengennya lebih cepet, lebih pengen hasil selanjutnya gimana, hehee.... (wawancara dengan responden, 5 Januari 2020: 12.10)

Selain merasakan kecemasan NSD juga memiliki rasa khawatir apabila bayi yang dikandungnya tidak menerima asupan gizi dengan baik dan sesuai dengan kebutuhan sang bayi. Padahal beliau mengetahui dengan usia kandungan yang masih muda, itulah masa-masa terbaik untuk pertumbuhan janin di dalam kandungannya.

4.2.3 Kehamilan Pertama (Strategi Ibu Hamil dalam Mengatasi Kecemasan Menjalani Kehamilan Pertama)

Ada berbagai macam hal yang biasanya seseorang lakukan untuk mengatasi kecemasan, ibu hamil juga mempunyai cara tersendiri untuk mengatasi kecemasan. Seperti dzikir, membaca Alqur'an dan lain-lain.

Alqur'an juga merupakan obat atau *syifa'*. *Syifa'* atau penawar memiliki fungsi sebagai obat dari segala jenis apapun. Obat dari berbagai macam penyakit, baik jiwa maupun raga. Walaupun fungsi utamanya adalah sebagai obat bagi jiwa-jiwa yang sakit karena tidak mengerti mana yang *haq* dan *bathil*. Oleh karena itu, pada zaman ini para ahli kesehatan berhasil membuat kebenaran dari berbagai aspek kesehatan dalam Alqur'an. Yaitu dengan dikembangkannya terapi mendengarkan bacaan Alqur'an untuk ibu hamil. Pendapat ini dikemukakan oleh Hasan el-Qudsy dalam (Saparina, 2019)

Menurut pendapat yang dikemukakan oleh H. Mahmud M.Si, dikutip dalam Saparina (2019:12) Alqur'an adalah sebaik-baik bacaan yang mudah diperdengarkan oleh seorang ibu hamil. Apabila orang luar negeri disibukkan dengan ciri khas musik yang dianutnya adalah dapat menstimulasi janin dalam kandungan mereka. Maka berbeda dengan kita umat Islam, dengan secara jelas Alqur'an telah diyakini lebih baik dari pada yang lain. Tidak hanya otak sang janin saja yang nantinya akan terstimulasi tetapi dari segi ruhaniyah pun akan mulai terlatih sedini mungkin karena sudah terbiasa dan akrab dengan lantunan ayat suci Alqur'an.

Selain Alqur'an yang bisa mengobati rasa cemas, seorang ibu hamil juga sangat membutuhkan rasa tenang dan nyaman, salah satu hal-hal yang dapat membantu ketenangan jiwa pada ibu hamil adalah dengan memperbanyak mendekati diri kepada Allah. Kedekatan seorang hamba kepada Sang Pencipta diyakini dapat memberikan ketenangan dan kenyamanan tersendiri. (Saparina, 2019) Salah satunya dengan selalu

mengamalkan dzikir pada setiap waktu. Ada beberapa strategi atau cara yang dilakukan keempat responden dalam mengatasi kecemasan saat menjalani kehamilan pertama, diantaranya:

1. Mengamalkan do'a dan mendapat dukungan keluarga

Cara mereka mengatasi kecemasan saat menjalani masa kehamilan pertamanya adalah dengan do'a, dzikir dan dukungan keluarga atau *stressor external*. Menurut (Kuswanti, 2014) di setiap tahapan usia kehamilan, seorang ibu hamil akan mengalami perubahan pada dirinya, baik perubahan fisik maupun psikis. Seorang ibu hamil harus beradaptasi pada setiap perubahan tahapan kehamilannya. Dalam menjalani tahapan-tahapan kehamilannya, seorang ibu hamil membutuhkan dukungan yang intensif dari keluarga dan orang terdekat melalui cara yang sederhana yaitu perhatian dan kasih sayang penuh diberikan pada ibu hamil. Menurut SHA dalam wawancara pada hari Sabtu beliau mengatakan bahwa:

yaaa berdo'a terus sih, minta doa dari orangtua juga, istighfar. Sama suami juga eee support maksudnya, bukan yang apa yah, kayak apa yahh kaya bukan kek menekan aku, karena aku belum hamil tapi malah justru mensupport. Tenang, gpp gpp ditunggu (wawancara dengan responden, 28 Desember 2019: 21.39)

Selain itu, SHA juga memiliki cara lain dalam mengatasi kecemasannya. Selain mengamalkan dzikir dan dukungan dari orang terdekat yang tidak menekankan padanya untuk bisa cepat mengandung, beliau juga mengatasinya dengan caranya sendiri yaitu melihat tayangan di *youtube*. Beliau mencari referensi do'a-do'a ibu hamil yang menurutnya baik kemudian diikuti untuk

membantunya mengurangi rasa cemas dan takut, dengan mengatakan bahwa:

kalo kemaren pernah habis test pack, tau positif itu langsung searching di youtube, eee apa doa2 untuk ibu hamil. Yaa itu aja sihh hheee... (wawancara dengan responden, 28 Desember 2019: 21.39)

Dengan begitu, kecemasan dan ketakutan SHA menurun karena berkaitan dengan pengamalan agama yang dilakukan setiap harinya. Pada masa kehamilannya, SHA selalu menjalankan shalat wajib lima waktu, tetap berusaha mengamalkan dzikir, membaca Alqur'an di sela-sela kesibukannya dan selalu berdoa kepada Allah. Selain melakukan pengamalan agamanya untuk mengurangi rasa cemas, SHA juga memiliki dukungan dan kasih sayang dari suami juga keluarganya. Maka dari itu pengamalan agama dan kecemasan saling berkaitan dalam menjalani kehamilan pertama yang dialami oleh SHA. Terbukti dengan pernyataan dari hasil wawancara diatas saat beliau dinyatakan positif mengandung, SHA merasa senang dan tenang juga sangat bersyukur dengan kebahagiaan yang diberikan Allah.

2. Mendengarkan murrotal

Berbeda dengan SHA, karena N tidak mengalami kecemasan saat kehamilannya melainkan rasa senang pada dirinya. N juga memiliki cara tersendiri dalam mengamalkan ibadah-ibadah saat menjalani masa kehamilannya selain mendengarkan murrotal, dukungan suami, keluarga dan dirinya sendiri. Hanya saja saat beliau mendengar cerita-cerita tetangga tentang proses kelahiran yang menurut mereka itu akan

menimbulkan rasa sakit, maka N juga sudah mulai menghindari cerita tetangga dengan harapan tidak takut lagi. Hal ini sesuai dengan teori *stressor internal* menurut (Kuswanti, 2014) stressor ini berasal dari dalam diri ibu hamil itu sendiri. Muncul beban psikologis yang dialami ibu hamil dapat menyebabkan gangguan perkembangan pada bayi saat lahir. Hanya karena perbincangan tetangga-tetangganya, N sudah merasa takut tentang masa kehamilan sampai persalinan. Sehingga menurutnya, cara paling baik adalah dengan merubah diri sendiri yaitu menghindari cerita-cerita dari tetangganya dan berusaha membuat dirinya menjadi *rileks*. Saat dilakukan wawancara pada hari Minggu 29 Desember 2019 pukul 12.41 WIB di Apotek Klinik Sultan Agung Yogyakarta beliau menceritakan bahwa:

yaa ada sih, yaa keluarga trus aku sendiri sama suami saling nguatin
 iya saya sering setel setelin murrotal. Biasanya pagi atau malem, biasanya kalo santai hihi
 cara ngatasinnya yaaa, orang-orang gitu kan juga bilang, nanti anu kok beda-beda setiap orang ituuu, cuman yaa rileks ajaa, dulu aku ngga rileks gituu. Yaa aku jadii, ya semoga nanti bisa rileks. Kan kalo udah ngadepin kan ngga mesti, seperti yang direncanain hihi. Pengennya santaii hahaaa (wawancara dengan responden, 29 Desember 2019: 12.45)

Dengan begitu, pengamalan agama yang dilakukan N sangat membantu dalam masa kehamilannya. Dengan melakukan shalat, dzikir, membaca dan mendidik membaca Alqur'an anak-anak di sekitar rumahnya, bahkan masih mampu menyelesaikan hutang puasanya terbukti N merupakan ibu hamil yang mampu mengatasi rasa kecemasannya bahkan beliau merasakan senang. Sehingga amalan-amalan ibadah yang beliau lakukan saat masa kehamilan

pertamanya memiliki kedudukan yang sangat penting dalam kesehariannya.

3. Melakukan dzikir setelah sholat

Selanjutnya IHA juga memiliki cara tersendiri untuk mengatasi kecemasan pada masa menjalani kehamilan pertamanya. Beliau mengatasi dengan cara diberikan ketenangan oleh suami, dzikir dan melihat referensi di *google* yang nantinya akan dipelajari sendiri. Seperti saat dilakukan wawancara pada hari Minggu 29 Desember 2019 pukul 12.50 WIB di Apotek Klinik Sultan Agung Yogyakarta beliau menceritakan bahwa:

ya saya ditenangin suami sih, trus yaaa ya Cuma istighfar aja. Dzikir aja
kalo dari saya yaaa muungkin, liat-liat referensi gitu si maksudnya yang dicemasin apa trus googling emang gimanaa gituu. Trus nggak yang terlalu khawatir sih.. (wawancara dengan responden, 29 Desember 2019: 12.55)

Dengan melihat hasil pernyataan diatas, pengamalan agama yang dilakukan oleh IHA saat menjalani masa kehamilan saling berkaitan dengan rasa cemas dan khawatir pada dirinya. Hal ini dibuktikan dirinya dengan melakukan dzikir setelah selesai shalat, berdo'a setiap harinya, melihat referensi di *google* dan dukungan dari suami perlahan-lahan rasa cemas dan khawatir menurun.

4. Mencari referensi di internet

Berbeda dari ke tiga subjek diatas, NSD memiliki cara tersendiri untuk mengatasi rasa khawatir pada masa kehamilannya. Karena selama masa kehamilannya NSD tidak menyukai sayur dan mengkhawatirkan sang bayi, maka beliau mengalihkan makanan

lainnya yang masih bisa dikonsumsi dan tidak membuatnya mual muntah. Seperti saat diwawancarai pada hari Minggu, 5 Januari 2020 pukul 11.45 WIB beliau mengatakan bahwa:

sayaaa mm minum susu, terus makan kurma, minum madu gitu aja hihii. Dialihkan kesituu, kan vitamin juga dapet, terus ya di paksaa. Yaaa tak banyak-banyakin ituu eeee baca bukuu, nonton youtube, trus doanya ya dikencengin gituuu, mintanya juga ya allah mual muntahnya mbok ya diangkat hahahah. Trus saya tu sebelum menikah tu beli itu loh mbak apa boneka yang bisa baca Alqur'an itu loh mbak, lah ituu udah saya siapkan ituu hihiii (wawancara dengan responden, 5 Januari 2020: 12.10)

Selain dialihkan dengan mengonsumsi makanan lain, NSD juga selalu berdoa kepada Allah, melihat tayangan-tayangan di *youtube*, membaca buku-buku kehamilan dan lain-lain. Bahkan beliau juga sudah mempersiapkan sebelum menikah, yaitu dengan membeli boneka mengaji yang bisa membaca do'a-do'a, murrotal, surat pendek dan lain-lain. Walaupun pengamalan agama yang dilakukan pada masa kehamilan dan sebelum kehamilan yang dialami NSD adalah tidak ada perubahan atau peningkatan, tetapi beliau mampu mengatasi rasa cemas dan khawatirnya. Dengan begitu, antara pengamalan atau ibadah yang dilakukan oleh NSD pada masa kehamilannya dapat membantu dalam menurunkan rasa kecemasan dan khawatir terhadap kondisi bayi di dalam kandungannya. Terbukti beliau memiliki cara tersendiri untuk menurunkan rasa cemas dan khawatirnya dengan mendengarkan do'a-doa di boneka mengajinya, mencari referensi di *youtube*, membaca buku tentang kehamilan, mengamalkan dzikir dan lain-lain.

Pengamalan Agama Ibu Hamil dan Kecemasan Menjalani Kehamilan Pertama di Apotek Klinik Sultan Agung Yogyakarta

Tabel 4.3 Simpulan dari ke empat responden

No	Identitas	Pengamalan Agama	Kecemasan & Faktor Penyebab	Langkah-langkah mengatasi kecemasan
1	SHA 26 tahun. Usia kehamilan 4 minggu.	Pengamalan SHA yang dilakukan saat menjalani masa kehamilan : 1. Melakukan shalat wajib 5 waktu 2. Melakukan shalat sunnah 3. Membaca Alqur'an namun tidak rutin 4. Dzikir setelah shalat	1. Selama masa kehamilannya, SHA merupakan ibu hamil yang tidak terlalu merasakan kecemasan di masa kehamilan pertamanya. 2. Rasa khawatir atau cemas yang dialami oleh SHA muncul saat menanti hasil tes kehamilan. 3. Sering merasa kram di bagian perut yang menyebabkan muncul rasa cemas. 4. Mengharapkan proses persalinan yang normal, namun dokter menyarankan <i>caesar</i> karena SHA memiliki riwayat tulang belakang bengkok.	1. Selalu berdo'a kepada Allah. 2. SHA juga meminta do'a kepada kedua orangtuanya, 3. Melakukan dzikir, istighfar dan lain-lain. 4. Mendapat <i>support</i> dan kasih sayang dari suami 5. Melihat tayangan-tayangan di <i>youtube</i> , seperti do'a ibu hamil, penyebab dan solusi seputar kehamilan dan sebagainya.

2	<p>N 23 tahun. Usia kehamilan 31 minggu</p>	<p>Pengamalan agama yang N lakukan pada masa kehamilannya adalah :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melaksanakan ibadah shalat 2. Membaca Alqur'an dan mengajari anak-anak mengaji 3. Melakukan amalan dzikir baik pagi maupun petang 4. Mengikuti kajian. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. N tidak terlalu cemas melainkan senang karena kehamilan pertamanya 2. Hanya saja muncul rasa takut saat mendengar cerita dari tetangga-tetangganya tentang kehamilan dan persalinan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berusaha menghindar dari cerita-cerita tetangganya 2. Berusaha untuk rileks dengan dirinya sendiri 3. Mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari orang tua, keluarga dan suami 4. Mendengarkan murrotal saat santai untuk dirinya dan bayi dalam kandungannya.
3	<p>IHA 24 tahun. Usia kehamilan 15 minggu.</p>	<p>Pengamalan IHA yang dilakukan saat menjalani masa kehamilan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Shalat wajib 5 waktu tetapi masih seing tertunda 2. Mendengar dan menyimak Alqur'an dari suami, <i>youtube</i> atau murrotal 3. Berdoa' dan berdzikir 4. Menonton tayangan kajian di <i>youtube</i> dan sosial media 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Merasa cemas saat ada kondisi tubuhnya yang merasa sakit, karena beliau mengaku kehamilan merupakan sesuatu yang baru bagi dirinya. 2. IHA kurang bersabar tentang hasil pertumbuhan janin, sehingga beliau sering memikirkannya dan menyebabkan rasa cemas. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mendapatkan dukungan dan perhatian dari suami 2. Selalu berusaha mengamalkan dzikir 3. Melihat referensi di <i>google</i> seperti apa penyebab dan solusi seputar kandungan dan persalinan khususnya rasa cemas

4	<p>NSD 30 tahun. Usia kehamilan 9 minggu.</p>	<p>Pengamalan NSD yang dilakukan saat menjalani masa kehamilan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan halat wajib 5 waktu 2. Membaca Alqur'an 3. Melakukan dzikir melalui buku bacaan khusus dzikir - 	<ol style="list-style-type: none"> 1. NSD tidak merasakan cemas, tetapi lebih kepada khawatir 2. Saat kehamilan tidak menyukai sayur, karena jika mengkonsumsi sayur akan menyebabkan mual muntah 3. Khawatir jika kondisi bayi tidak sehat, kurang gizi dan tidak berkembang dengan baik karena beliau tidak bisa mengkonsumsi sayur 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengalihkan makanan dengan rutin meminum susu ibu hamil 2. Mengonsumsi vitamin dari dokter 3. Mengalihkan dengan makanan sehat lainnya selain sayur 4. Berdo'a supaya mual muntah bisa berkurang 5. Melihat tayangan atau kajian di <i>youtube</i> seputar kehamilan 6. Membaca buku khusus kehamilan 7. Mendengar murrotal dan do'a-do'a

