

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Dukungan Keluarga

1. Defenisi Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga adalah perhatian, kasih sayang, dan bantuan yang diberikan oleh anggota keluarga kepada salah satu anggota keluarganya. Dukungan ini dapat berupa memberikan semangat, mendengarkan keluhan, memberikan saran, serta membantu memenuhi kebutuhan sehari-hari. Dengan adanya dukungan keluarga, seseorang akan merasa diperhatikan, dihargai, dan tidak merasa sendirian dalam menghadapi masalah. Dukungan keluarga yang baik dapat membantu mengurangi stres, membuat perasaan lebih tenang, dan menjaga kesehatan mental seseorang (Astuti, Widyastuti & Andhikantias., 2025).

Selain keluarga, suami adalah orang yang paling dekat dengan ibu hamil dan memiliki peran yang sangat penting selama masa kehamilan. Selama hamil, ibu mengalami banyak perubahan fisik dan perasaan, sehingga membutuhkan perhatian dan dukungan dari suami. Dukungan suami dapat berupa menemani ibu, mendengarkan keluhannya, memberikan semangat, dan berdiskusi tentang hal-hal yang membuat ibu khawatir. Jika suami memberikan perhatian dan dukungan yang baik, ibu akan merasa lebih tenang, nyaman, dihargai, dan tidak merasa sendirian dalam menghadapi kehamilan (Ahmad, Khan, & Mozumdar., 2021). Selain itu, suami juga dapat membantu ibu hamil dengan cara sederhana, seperti membantu pekerjaan rumah, menemani saat pemeriksaan kehamilan, memberikan perhatian, serta memberi semangat. Dukungan seperti ini dapat membuat ibu merasa lebih nyaman, tenang, dan tidak merasa sendirian. Hubungan yang baik antara suami dan istri juga dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan selama kehamilan. Oleh karena itu, peran suami sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik dan perasaan ibu, serta menjadi sumber dukungan utama selama masa kehamilan (Priansiska & Aprina, 2024).

2. Jenis-jenis Dukungan Keluarga

Menurut (Muhasidah et al., 2025) dukungan keluarga terbagi menjadi 4 dimensi yaitu :

a) Dukungan emosional

Dukungan emosional adalah dukungan yang diberikan keluarga dalam bentuk kasih sayang, perhatian, dan sikap peduli. Dengan dukungan ini, ibu hamil akan merasa aman, nyaman, dan lebih tenang. Dukungan emosional dapat diberikan dengan cara mendengarkan keluhan ibu, memberikan perhatian, menunjukkan rasa sayang, serta meyakinkan ibu bahwa ia tidak sendirian dalam menghadapi kehamilan dan persalinan.

b) Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental adalah dukungan yang diberikan dalam bentuk bantuan nyata untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Dukungan ini dapat berupa menyediakan makanan yang bergizi, membantu pekerjaan rumah, menyiapkan pakaian, menyediakan tempat tinggal yang nyaman, serta membantu kebutuhan kesehatan, seperti mengantar ibu hamil ke pemeriksaan kehamilan atau membantu biaya pengobatan. Dukungan ini dapat meringankan beban ibu hamil sehingga ia merasa lebih nyaman, aman, dan tenang.

c) Dukungan Informasional

Dukungan informasional adalah dukungan yang diberikan keluarga dalam bentuk informasi, saran, dan masukan yang dapat membantu ibu hamil memahami masalah yang dihadapinya. Dukungan ini dapat berupa memberikan penjelasan tentang kehamilan, mengingatkan pentingnya menjaga kesehatan, menyampaikan saran yang bermanfaat, serta berbagi pengalaman atau pengetahuan yang dimiliki. Dengan adanya dukungan informasional, ibu hamil akan merasa lebih paham, lebih yakin, dan lebih tenang dalam menghadapi kehamilan dan persalinan.

d) Dukungan Penilaian dan Penghargaan

Dukungan penilaian atau penghargaan adalah dukungan yang diberikan keluarga dalam bentuk pujian, dorongan, dan penilaian positif. Keluarga membantu ibu hamil dalam mengambil keputusan, memberikan saran, serta membantu mencari solusi terhadap masalah yang dihadapi. Dukungan ini juga

membuat ibu merasa dihargai, diperhatikan, dan lebih percaya diri dalam menghadapi kehamilan dan persalinan.

3. Fungsi Dukungan Keluarga

Keluarga memiliki beberapa fungsi dukungan, diantaranya yaitu :

a) Dukungan informasional

Keluarga memiliki peran penting sebagai sumber informasi dan pengetahuan bagi anggota keluarganya. Melalui pemberian nasihat, saran, dan informasi yang bermanfaat, keluarga dapat membantu anggota keluarga dalam menghadapi serta menyelesaikan masalah. Dukungan ini bersifat pencegahan karena dapat membantu mengurangi stres dengan memberikan arahan dan solusi yang tepat. Bentuk dukungan informasional dapat berupa nasihat, saran, petunjuk, usulan, dan informasi yang sesuai dengan kebutuhan.

b) Dukungan penilaian

Keluarga berperan sebagai pembimbing dan pendukung dalam membantu anggota keluarga menyelesaikan masalah. Dengan memberikan perhatian, penghargaan, dan dukungan, keluarga dapat membantu anggota keluarga mengenali kemampuan diri serta meningkatkan rasa percaya diri. Selain itu, keluarga juga memberikan arahan dan masukan agar anggota keluarga mampu menghadapi berbagai tantangan dan mengembangkan potensi yang dimiliki.

c) Dukungan instrumental

Dukungan ini merupakan bantuan nyata yang diberikan secara langsung dalam bentuk fasilitas atau barang. Contohnya meliputi penyediaan kebutuhan yang diperlukan, bantuan dana, pemberian makanan, mainan, atau bentuk bantuan lainnya. Secara umum, dukungan ini bersifat praktis dan bertujuan memenuhi kebutuhan fisik maupun material seseorang.

d) Dukungan emosional

Keluarga memberikan tempat yang aman dan nyaman bagi anggota keluarga agar merasa tenang dan lebih mudah mengontrol emosi. Dukungan emosional dari keluarga dapat ditunjukkan dengan kasih sayang, perhatian, rasa percaya, dan saling mendengarkan saat berbicara. Selain itu, keluarga juga memberi semangat, kepedulian, dan cinta sehingga anggota keluarga merasa

diperhatikan, dihargai, dan tidak merasa sendiri (Sumiarsih, 2023., dalam Wulandari & Parwati., 2025).

Selain itu, Suami juga memiliki beberapa fungsi yaitu memberikan berbagai dukungan yang diperlukan oleh pasangan selama masa hamil, secara fisik ataupun emosional. Suami harus berperan dalam kesehatan pasangan dan memberikan support system lain, antara lain yaitu :

a) Memberi support fisik dan emosional

Ibu hamil sering mengalami perubahan perasaan dan emosi yang tidak stabil, sehingga suami perlu memahami kecemasan yang dirasakan istri. Suami juga bisa berkonsultasi dengan tenaga kesehatan agar lebih mengerti cara mendampingi istri selama masa kehamilan. Keluarga menjadi sumber dukungan emosional yang penting karena dapat memberikan rasa nyaman, perhatian, dan ketenangan saat ibu mengalami stres atau masalah. Dukungan keluarga juga membuat ibu merasa diperhatikan, dipahami, dan tidak sendirian dalam menghadapi kehamilan

b) Membagi pekerjaan rumah tangga

Membantu ibu hamil dalam pekerjaan rumah tangga sangat penting karena aktivitas sehari-hari saat hamil biasanya terasa lebih berat dibandingkan sebelum hamil. Oleh karena itu, suami dapat membantu meringankan pekerjaan istri, seperti menyapu, mencuci piring, berbelanja kebutuhan sehari-hari, dan membantu pekerjaan rumah lainnya.

c) Ciptakan suasana bahwa istri istimewa saat hamil

Ibu hamil sering merasa kurang percaya diri dengan penampilannya karena perubahan bentuk tubuh selama kehamilan. Oleh karena itu, suami perlu menunjukkan bahwa istrinya tetap istimewa dan cantik meskipun sedang hamil. Suami juga dapat mengungkapkan rasa sayang dan perhatian yang lebih kepada istri agar ibu merasa lebih percaya diri, dihargai, dan bahagia selama masa kehamilan.

d) Siap sedia jika dibutuhkan/setiap waktu

Suami siaga harus siap siaga memenuhi keperluan istri, menemani istri pemeriksaan Antenatal Care (ANC).

e) Sabar terhadap perubahan emosional istri

Perubahan hormon selama kehamilan dapat memengaruhi suasana hati ibu hamil, sehingga suami perlu lebih memahami kondisi istri. Suami juga dapat melakukan berbagai hal yang dapat membuat istri merasa lebih rileks, tenang, dan terhibur selama masa kehamilan

f) **Membantu persiapan persalinan**

Pada saat mendekati masa persalinan, suami dapat mempersiapkan berbagai kebutuhan persalinan sebelum berangkat ke fasilitas kesehatan, menyiapkan pakaian yang nyaman untuk istrinya, perlengkapan mandi, perlengkapan bayi, dan lain sebagainya (Priansiska & Aprina, 2024).

4. Manfaat Dukungan Keluarga

Brownell dan Schumaker menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki dua manfaat utama, yaitu manfaat langsung dan manfaat tidak langsung. Manfaat langsung ditunjukkan melalui adanya hubungan sosial yang baik, saling peduli, dan saling membantu sehingga dapat mendorong seseorang untuk menerapkan pola hidup yang lebih sehat. Sedangkan manfaat tidak langsung adalah dukungan sosial dapat membantu seseorang dalam menghadapi tekanan atau stres dengan cara membantu menemukan solusi, melatih kemampuan menyelesaikan masalah, serta mengendalikan masalah kecil agar tidak berkembang menjadi masalah yang lebih berat. (Retnanindjgsh., 2021 dalam Wulandari & Parwati., 2025).

5. Faktor – faktor Mempengaruhi Dukungan Keluarga

Faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan keluarga menurut (Astuti, Widyastuti & Andhikantias., 2025) adalah :

a) **Faktor internal**

1) **Tahap perkembangan**

Tahap perkembangan berarti bahwa kebutuhan dukungan setiap orang dapat berbeda sesuai dengan usia dan tingkat perkembangannya. Setiap tahap kehidupan, mulai dari bayi, anak-anak, remaja, dewasa, hingga lansia, memiliki pemahaman dan cara yang berbeda dalam menghadapi masalah kesehatan. Oleh karena itu, bentuk dukungan yang diberikan juga perlu disesuaikan dengan usia dan kebutuhan individu tersebut.

2) Pendidikan atau tingkat pengetahuan

Tingkat pendidikan dan pengetahuan dapat memengaruhi cara seseorang memahami informasi dan menerima dukungan dari orang lain. Semakin baik pengetahuan yang dimiliki, semakin mudah seseorang memahami kondisi kesehatannya, mengetahui penyebab masalah yang dialami, serta menentukan cara yang tepat untuk menjaga kesehatannya. Selain itu, pengalaman yang pernah dialami sebelumnya juga dapat membantu seseorang dalam menghadapi masalah kesehatan dengan lebih baik.

3) Faktor emosi

Kondisi emosi seseorang juga memengaruhi bagaimana ia menerima dan merasakan dukungan dari orang lain. Seseorang yang mudah stres atau cemas biasanya akan lebih khawatir ketika mengalami masalah kesehatan dan merasa membutuhkan lebih banyak dukungan. Sebaliknya, orang yang lebih tenang cenderung mampu menghadapi masalah dengan lebih baik. Jika seseorang sulit mengendalikan emosinya, ia akan lebih mudah merasa takut dan cemas, sehingga dukungan dari keluarga sangat diperlukan agar ia merasa lebih tenang dan mampu menghadapi kondisi yang dialaminya.

4) Spiritual

Aspek spiritual berhubungan dengan nilai, keyakinan, dan cara seseorang memaknai kehidupannya. Hal ini terlihat dari bagaimana seseorang menjalankan kepercayaan yang dianut, menjaga hubungan baik dengan keluarga dan orang lain, serta menemukan harapan dan makna dalam hidup. Aspek spiritual yang baik dapat membantu seseorang merasa lebih tenang, kuat, dan optimis dalam menghadapi masalah kesehatan.

b) Eksternal

1) Praktik di keluarga

Kebiasaan yang dilakukan dalam keluarga sangat memengaruhi perilaku kesehatan seseorang. Jika keluarga terbiasa memberikan perhatian, saling membantu, dan menerapkan pola hidup sehat, maka anggota keluarga lainnya juga cenderung melakukan hal yang sama. Misalnya, ibu hamil akan lebih rajin menjaga kesehatan dan mengikuti anjuran tenaga kesehatan jika keluarga ikut mendukung dan menerapkan kebiasaan yang baik.

2) Faktor sosio-ekonomi

Kondisi sosial dan psikologis dapat memengaruhi kesehatan seseorang serta cara ia menghadapi penyakit. Hal-hal seperti hubungan dengan pasangan, gaya hidup, lingkungan kerja, dan keadaan ekonomi dapat memengaruhi tingkat stres dan kemampuan seseorang dalam menjaga kesehatannya. Seseorang juga cenderung mencari dukungan dan pendapat dari orang-orang di sekitarnya. Jika memiliki dukungan sosial yang baik dan kondisi ekonomi yang cukup, biasanya seseorang akan lebih cepat menyadari adanya masalah kesehatan dan segera mencari pertolongan.

3) Latar belakang budaya

Latar belakang budaya memengaruhi keyakinan, nilai, dan kebiasaan seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Budaya juga memengaruhi cara keluarga memberikan dukungan serta cara seseorang menjaga kesehatannya. Oleh karena itu, bentuk dukungan yang diberikan perlu disesuaikan dengan nilai dan kebiasaan yang berlaku dalam keluarga dan lingkungan tempat seseorang tinggal.

6. Standar Operasional Prosedur Suami Siaga

a) Defenisi

Suami siaga adalah suami yang siap siaga memberikan dukungan penuh secara fisik maupun mental selama kehamilan.

b) Tujuan

Memberikan pedoman bagi suami dalam memberikan dukungan menyeluruh kepada ibu hamil untuk meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis ibu hamil.

c) Indikasi

Ibu hamil yang mengalami kecemasan

d) Prosedur kerja

1) Persiapan :

- a. Siapkan lingkungan (jaga privasi pasien)
- b. Persiapan pasien.
- c. Melihat / mengidentifikasi rasa yang dialami oleh pasien

2) Orientasi :

- a. Beri salam, perkenalkan diri.
- b. Kontrak waktu prosedur.
- c. Jelaskan tujuan prosedur.
- d. Memberikan kesempatan pasien dan keluarga untuk bertanya.
- e. Meminta persetujuan pasien / keluarga.
- f. Menyiapkan lingkungan dengan menjaga privasi pasien.
- g. Memberikan edukasi kepada suami tentang bagaimana cara memberikan dukungan kepada istri.

3) Tahap Kerja :

- a. Suami memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil dengan menyediakan makanan yang sehat dan bergizi, serta membantu memastikan ibu mengonsumsi vitamin, tablet tambah darah, dan kalsium untuk mendukung kesehatan ibu dan pertumbuhan janin.
- b. Suami membantu mengawasi pola makan ibu hamil dengan memastikan ibu makan teratur, menyediakan makanan yang bergizi, dan memberikan semangat agar ibu rajin mengonsumsi makanan sehat untuk menjaga kesehatan dirinya dan janin.
- c. Suami memberikan kasih sayang, perhatian, dan dukungan emosional agar ibu hamil merasa tenang, nyaman, dan bahagia. Dukungan ini sangat penting untuk membantu menjaga kondisi psikologis ibu tetap stabil selama kehamilan.
- d. Suami memberikan perhatian penuh dengan menemani ibu hamil saat memeriksakan kehamilan ke bidan, puskesmas, klinik, atau rumah sakit secara rutin setiap bulan. Pendampingan ini dapat membuat ibu merasa lebih tenang, diperhatikan, dan didukung selama masa kehamilan.
- e. Suami memberikan perhatian khusus kepada ibu hamil, misalnya dengan membantu pekerjaan rumah agar ibu tidak terlalu lelah dan dapat beristirahat dengan cukup selama kehamilan.
- f. Suami ikut mempersiapkan segala kebutuhan untuk persalinan dan kelahiran bayi. Misalnya, suami menemani ibu saat proses

persalinan, menyiapkan biaya persalinan, menyediakan perlengkapan bayi, serta membantu memenuhi kebutuhan ibu setelah melahirkan. Dukungan ini dapat membuat ibu merasa lebih tenang dan siap menghadapi persalinan.

4) Evaluasi :

- a. Kontrak waktu selanjutnya
- b. Tutup kegiatan, ucapkan salam.

B. Konsep Dasar Kecemasan

1. Defenisi Kecemasan

Kecemasan adalah perasaan takut, tegang, dan gelisah yang muncul ketika seseorang merasa tidak mampu menghadapi masalah atau merasa tidak aman. Perasaan ini biasanya membuat seseorang merasa tidak nyaman dan dapat menyebabkan perubahan pada kondisi fisik maupun mental. Kecemasan juga merupakan pengalaman pribadi yang membuat seseorang merasa khawatir terhadap bahaya atau hal buruk yang mungkin terjadi, walaupun penyebabnya sering kali tidak diketahui dengan jelas. Perasaan cemas dapat muncul dalam bentuk keluhan fisik maupun pikiran karena meningkatnya kerja sistem saraf tubuh. Walaupun dapat menimbulkan rasa khawatir yang cukup mendalam dan berlangsung terus-menerus, kecemasan ringan hingga sedang biasanya masih tidak mengganggu kemampuan seseorang dalam memahami kenyataan maupun kepribadiannya, meskipun perilaku dan aktivitas sehari-hari dapat sedikit terganggu (Swarjana, 2022 dalam Wulandari, 2025).

2. Penyebab Kecemasan

Stuart (2021) menyatakan bahwa ansietas dapat dikenali dari tanda dan gejala yang muncul, serta dari cara seseorang menghadapi stres atau mekanisme koping yang digunakan. Ansietas terjadi melalui beberapa mekanisme yang memengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang dalam menghadapi situasi yang dianggap mengancam yaitu :

a) Faktor predisposisi

1) Faktor psikoanalitik

Kecemasan adalah perasaan khawatir, takut, atau tidak tenang yang muncul ketika seseorang menghadapi sesuatu yang dianggap mengancam atau menimbulkan tekanan. Perasaan ini terjadi karena adanya konflik dalam pikiran, yaitu antara keinginan, perasaan, dan pertimbangan tentang apa yang benar atau salah. Saat seseorang tidak mampu menyeimbangkan hal-hal tersebut, maka rasa cemas dapat muncul. Kecemasan dapat memengaruhi pikiran, perasaan, dan kondisi fisik, seperti jantung berdebar, sulit tidur, dan sulit berkonsentrasi.

2) Faktor interpersonal

Kecemasan dapat muncul ketika seseorang takut tidak diterima atau takut ditinggalkan oleh orang yang disayangi. Pengalaman sedih di masa lalu, seperti kehilangan orang terdekat atau perpisahan, juga dapat membuat seseorang lebih mudah merasa cemas. Selain itu, orang yang kurang percaya diri biasanya lebih sering merasa khawatir dan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi.

3) Faktor Perilaku

Depresi, suatu kondisi yang menghambat kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan pribadi, dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

4) Kajian Biologis

Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan juga dipengaruhi oleh kerja zat kimia di otak, salah satunya adalah GABA, yang berfungsi membantu tubuh merasa tenang. Jika kerja zat ini terganggu, seseorang dapat menjadi lebih mudah merasa cemas. Kecemasan tidak hanya memengaruhi perasaan, tetapi juga dapat menimbulkan keluhan fisik seperti jantung berdebar, sulit tidur, tegang, dan gelisah. Akibatnya, seseorang dapat merasa tidak nyaman dan lebih sulit menghadapi masalah atau situasi yang sedang dialami.

5) Faktor Presipitasi

Stressor pemicu adalah hal-hal yang dapat menimbulkan stres atau kecemasan. Stressor ini dapat berasal dari dalam diri seseorang (internal)

maupun dari luar dirinya (eksternal). Secara umum, stressor pemicu dibagi menjadi dua jenis, yaitu :

- 1) Ancaman terhadap fisik, yaitu kondisi yang dapat mengganggu kesehatan tubuh atau menurunkan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Contohnya adalah sakit, cedera, kelelahan, atau perubahan kondisi tubuh yang menyebabkan seseorang merasa tidak nyaman dan lebih mudah mengalami kecemasan.
- 2) Ancaman terhadap diri sendiri, yaitu kondisi yang dapat memengaruhi perasaan seseorang tentang dirinya, seperti menurunnya rasa percaya diri, gangguan terhadap identitas diri, serta perubahan dalam hubungan dengan orang lain. Kondisi ini dapat membuat seseorang merasa tidak aman, malu, atau takut, sehingga memicu munculnya kecemasan (Stuart., 2021 dalam Tukatman et al., 2023).

3. Tanda dan Gejala Kecemasan

Tanda dan gejala ansietas menurut (PPNI, 2017) adalah

- a) Merasa bingung.
- b) Merasa khawatir dengan akibat dari kondisi yang dihadapi.
- c) Sulit berkonsentrasi.
- d) Gelisah.
- e) Tampak tegang.
- f) Sulit tidur dan tidak lelap.

4. Klasifikasi Kecemasan

Berikut adalah beberapa Tingkat kecemasan menurut (Donsu, 2017 dalam buku Laoh et al., 2023) yaitu :

- a) Ansietas ringan (*Mild Anxiety*) adalah gejala yang sering dialami seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Pada tingkat ini, kecemasan dapat membuat seseorang menjadi lebih waspada dan lebih fokus terhadap situasi di sekitarnya. Individu biasanya masih merasa cukup nyaman, tenang, dan mampu berpikir dengan baik. Kecemasan ringan juga dapat mendorong seseorang untuk belajar, menyesuaikan diri, serta menemukan cara yang lebih kreatif dalam menghadapi masalah.

- b) *Ansietas sedang (Moderate Anxiety)* Pada tingkat kecemasan sedang, perhatian seseorang mulai menyempit sehingga ia lebih fokus pada hal-hal yang dianggap penting dan kurang memperhatikan hal lainnya. Pada kondisi ini, individu biasanya mulai merasa tegang, gelisah, dan kurang nyaman. Meskipun demikian, seseorang masih dapat menerima arahan dan mampu menyelesaikan masalah dengan bantuan dari orang lain.
- c) *Ansietas berat (severe Anxiety)* Pada tingkat kecemasan berat, perhatian seseorang menjadi sangat terbatas dan hanya terfokus pada hal-hal yang dianggap mengancam. Individu sulit berpikir jernih dan tidak mampu melihat situasi secara realistis. Pada kondisi ini, seseorang biasanya merasa sangat takut, gelisah, dan terancam. Aktivitasnya dapat meningkat, seperti mondar-mandir dan sulit diam, atau justru menurun karena merasa lemas dan tidak mampu melakukan sesuatu.
- d) *Panik*, yaitu tingkat kecemasan yang paling berat. Pada kondisi ini, seseorang merasa sangat takut dan kehilangan kendali atas dirinya. Perhatiannya menjadi sangat sempit sehingga sulit berpikir jernih dan tidak mampu mengikuti arahan dari orang lain. Individu dapat menjadi gelisah, menangis, berteriak, bersikap agresif, atau justru menarik diri dan tidak mau berinteraksi. Kondisi ini memerlukan bantuan dan dukungan segera agar individu merasa lebih aman dan tenang (Donsu, 2017 dalam buku Laoh et al., 2023).

Ansietas adalah perasaan khawatir atau takut yang tidak jelas penyebabnya. Kondisi ini sering disertai dengan perasaan tidak pasti, tidak berdaya, merasa sendirian, dan tidak aman, seolah-olah ada sesuatu yang mengancam dirinya. Ansietas dapat dialami oleh siapa saja dan bisa muncul sejak masa kanak-kanak hingga dewasa. Jika tidak diatasi, ansietas dapat menimbulkan ketakutan yang semakin besar, termasuk rasa takut terhadap sakit atau kematian (Stuart & Keliat, 2016 dalam Laela Sri et al., 2023).



Sumber: Rentang Respons Ansietas (Stuart, 2016)

Gambar 1. Rentang Respons Ansietas

5. Alat Ukur Kecemasan

a) HARS

Kecemasan dapat diukur menggunakan alat ukur yang disebut Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Alat ini digunakan untuk menilai tingkat kecemasan berdasarkan gejala yang dialami seseorang. HARS terdiri dari 14 pertanyaan yang mencakup gejala fisik dan psikologis, seperti perasaan cemas, ketegangan, gangguan tidur, dan keluhan pada tubuh. Setiap pertanyaan diberi nilai dari 0 sampai 4, yaitu 0 jika tidak ada gejala dan 4 jika gejala sangat berat. Semakin tinggi total skor yang diperoleh, semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami seseorang. Penilaian HARS terdiri dari 14 item, yaitu sebagai berikut:

- 1) Perasaan cemas : firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung.
- 2) Ketegangan : merasa tegang, gelisah, gemetar, mudah terganggu dan lesu.
- 3) Ketakutan : takut terhadap gelap, terhadap orang asing, bila tinggal sendiri dan takut pada binatang besar.
- 4) Gangguan tidur : sukar memulai tidur, terbangun pada malam hari, tidur tidak pulas dan mimpi buruk.
- 5) Gangguan kecerdasan : penurunan daya ingat, mudah lupa dan sulit konsentrasi.
- 6) Perasaan depresi : hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hobi, sedih, perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari.

- 7) Gejala somatik : nyeri pada otot-otot dan kaku, gertakan gigi, suara tidak stabil dan kedutan otot.
- 8) Gejala sensorik : perasaan ditusuk-tusuk, penglihatan kabur, muka merah dan pucat serta merasa lemah.
- 9) Gejala kardiovaskuler : takikardi, nyeri di dada, denyut nadi mengeras dan detak jantung hilang sekejap.
- 10) Gejala pernapasan : rasa tertekan di dada, perasaan tercekik, sering menarik napas panjang dan merasa napas pendek
- 11) Gejala gastrointestinal : sulit menelan, obstipasi, berat badan menurun, mual dan muntah, nyeri lambung sebelum dan sesudah makan, perasaan panas di perut.
- 12) Gejala urogenital : sering kencing, tidak dapat menahan kencing, aminorea, ereksi lemah atau impotensi.
- 13) Gejala vegetatif : mulut kering, mudah berkeringat, muka merah, bulu roma berdiri, pusing atau sakit kepala.
- 14) Perilaku sewaktu wawancara : gelisah, jari-jari gemetar, mengkerutkan dahi atau kening, muka tegang, tonus otot meningkat dan napas pendek dan cepat (Intanwati, Mardiono, Ambarwati & Widyawati., 2022).

6. Asuhan Keperawatan Kecemasan

a) Pengkajian

Proses terjadinya kecemasan dijelaskan dengan psikodinamika masalah keperawatan yang dimulai dengan menganalisis faktor predisposisi, presipitasi, penilaian terhadap stresor, sumber coping dan mekanisme coping yang digunakan (Stuart, 2013).

- 1) Faktor predisposisi adalah faktor yang membuat seseorang lebih mudah atau lebih sulit mengalami kecemasan. Faktor ini dapat berupa faktor biologis, seperti kondisi fisik atau kesehatan tubuh; faktor psikologis, seperti pengalaman masa lalu, kepribadian, dan cara berpikir; serta faktor sosial budaya, seperti lingkungan keluarga, kebiasaan, dan nilai-nilai yang dianut. Semua faktor tersebut memengaruhi bagaimana seseorang merespons stres dan menghadapi masalah yang dialaminya.

- 2) Faktor presipitasi adalah faktor yang memicu munculnya kecemasan. Faktor ini dapat berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitar. Contohnya antara lain kebutuhan dasar yang tidak terpenuhi, kehilangan orang yang dicintai, masalah kesehatan, perubahan kondisi ekonomi, harapan yang terlalu tinggi, kurangnya informasi, masalah dalam keluarga, serta penggunaan zat tertentu. Faktor-faktor tersebut dapat membuat seseorang merasa terancam dan menimbulkan kecemasan.
 - 3) Penilaian terhadap stresor adalah cara seseorang menilai dan merasakan masalah yang sedang dihadapinya. Penilaian ini dapat terlihat dari beberapa aspek, yaitu kognitif (pikiran), afektif (perasaan), fisiologis (reaksi tubuh), perilaku, dan hubungan sosial.
 - 4) Sumber koping adalah kemampuan atau bantuan yang dimiliki seseorang untuk menghadapi stres dan kecemasan. Sumber koping ini bisa berasal dari dalam diri (internal) maupun dari luar (eksternal). Contohnya seperti kemampuan pribadi dalam mengatasi masalah, dukungan dari keluarga atau orang terdekat, fasilitas atau bantuan materi, serta keyakinan positif yang dimiliki seseorang.
 - 5) Mekanisme koping adalah cara seseorang dalam menghadapi dan mengatasi stres atau kecemasan yang dirasakan. Mekanisme koping dapat bersifat konstruktif, yaitu ketika seseorang berusaha menghadapi masalah dengan baik, mencari solusi, dan menyelesaikannya.
- b) Diagnosa Keperawatan Ansietas berhubungan dengan penyakit kronis (misalnya kanker, penyakit autoimun), penyakit akut, hospitalisasi, rencana operasi, kondisi diagnosis penyakit belum jelas, penyakit neurologis, dan tahap tumbuh kembang (PPNI. 2017).
- c) Intervensi
- Intervensi utama kecemasan adalah reduksi kecemasan, dengan intervensi sebagai berikut (PPNI, Standar Intervensi Keperawatan Indonesia, 2018) :
- Observasi
- 1) Identifikasi saat tingkat kecemasan berubah (kondisi, waktu, stresor).
 - 2) Identifikasi kemampuan mengambil keputusan.
 - 3) Monitor tanda-tanda kecemasan (verbal dan nonverbal).

Terapeutik

- 1) Ciptakan suasana terapeutik untuk menumbuhkan kepercayaan.
- 2) Temani pasien untuk mengurangi kecemasan.
- 3) Pahami situasi yang membuat cemas.
- 4) Dengarkan dengan penuh perhatian.
- 5) Gunakan pendekatan yang tenang dan meyakinkan.
- 6) Tempatkan barang pribadi yang memberikan kenyamanan.
- 7) Motivasi mengidentifikasi situasi yang memicu kecemasan.
- 8) Diskusikan perencanaan realistis tentang peristiwa yang akan datang.

Edukasi

- 1) Jelaskan prosedur, termasuk sensasi yang mungkin dialami.
- 2) Informasikan secara faktual mengenai diagnosis, pengobatan dan prognosis.
- 3) Anjurkan keluarga untuk tetap bersama pasien, jika perlu.
- 4) Anjurkan melakukan kegiatan yang tidak kompetitif.
- 5) Anjurkan mengungkapkan perasaan dan persepsi.
- 6) Latih kegiatan pengalihan untuk mengurangi ketegangan.
- 7) Latih penggunaan mekanisme pertahanan diri yang tepat.
- 8) Latih Teknik relaksasi.

Kolaborasi

- 1) Kolaborasi pemberian obatan ansietas, jika perlu.

A. C. Konsep Dasar Ibu Hamil

1. Defenisi Ibu Hamil

Kehamilan adalah masa ketika janin tumbuh dan berkembang di dalam rahim, mulai dari terjadinya pembuahan sampai saat persalinan. Lama kehamilan normal sekitar 280 hari atau 40 minggu, dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan yang sudah mencapai usia 37–40 minggu disebut kehamilan cukup bulan. Jika kehamilan berlangsung lebih dari 42 minggu, maka disebut kehamilan lewat waktu (Widiarti & Yulviana,. 2022 dalam Pratiwi & tila., 2024).

2. Perubahan Fisiologis Ibu Hamil

a) Rahim

Perubahan yang paling terlihat saat kehamilan adalah membesarnya rahim untuk menampung dan melindungi janin yang sedang tumbuh. Pembesaran ini terjadi karena otot-otot rahim dan jaringannya berkembang, membesar, dan meregang akibat adanya rangsangan selama kehamilan.

b) Ovarium

Ovarium adalah organ pada wanita yang berfungsi menghasilkan sel telur serta hormon estrogen dan progesteron. Pada wanita yang tidak hamil, ovarium berperan penting dalam mengatur siklus menstruasi dan menjaga fungsi reproduksi.

c) Dinding perut

Pembesaran rahim selama kehamilan menyebabkan dinding perut ikut meregang. Peregangan ini dapat membuat serabut elastis di bawah kulit menjadi tertarik bahkan bisa robek, sehingga sering muncul garis-garis halus pada kulit yang dikenal sebagai *stretch mark*.

d) Kulit

Saat rahim membesar dan janin tumbuh, perut ibu hamil akan tampak semakin menonjol ke depan. Peregangan ini membuat serabut elastis pada lapisan kulit dalam menjadi meregang bahkan bisa robek. Akibatnya, muncul garis-garis pada kulit yang sering disebut *stretch mark*.

e) Payudara

Selama kehamilan, payudara akan mengalami perubahan secara bertahap, seperti membesar akibat meningkatnya aliran darah. Selain itu, puting susu menjadi lebih menonjol dan terasa lebih keras karena pengaruh peningkatan hormon kehamilan.

f) Sistem sirkulasi darah

Sistem sirkulasi darah selama kehamilan akan mengalami peningkatan, di mana volume darah bertambah secara bertahap melebihi kondisi normal untuk memenuhi kebutuhan ibu dan janin. Sementara itu, pada sistem pernapasan, ibu hamil sering merasa sesak napas karena pembesaran rahim yang menekan diafragma, terutama pada usia kehamilan yang semakin besar.

g) Berat badan

Selama kehamilan, berat badan ibu akan mengalami peningkatan. Kenaikan ini bisa mencapai sekitar 25% dari berat badan sebelum hamil. Hal ini terjadi karena adanya pertumbuhan janin, cairan ketuban, peningkatan volume darah, serta perubahan pada tubuh ibu untuk mendukung kehamilan (Darma & Abdillah., 2020 dalam Pratiwi & Latila., 2024).

3. Tanda Bahaya Dalam Kehamilan

Organisasi Tanda bahaya kehamilan adalah sebagai berikut :

- a) Perdarahan pervaginam
- b) Abortus imminens
- c) Abortus insipiens
- d) Abortus inkomplit
- e) Abortus komplit
- f) Hipertensi
- g) Nyeri perut bawah pada kehamilan usia 22 minggu atau kurang bisa terjadi dan sering masih dianggap sebagai salah satu keluhan umum pada awal kehamilan. Hal ini biasanya disebabkan oleh perubahan pada rahim yang sedang berkembang serta peregangan ligamen yang menopang rahim. Meskipun umumnya tidak berbahaya, nyeri perut pada ibu hamil tetap perlu diperhatikan, terutama jika disertai gejala lain seperti perdarahan atau nyeri yang semakin berat.
- h) Plasenta previa adalah kondisi ketika plasenta menempel di bagian bawah rahim (segmen bawah uterus), sehingga bisa menutupi sebagian atau seluruh jalan lahir. Kondisi ini dapat menyebabkan perdarahan pada kehamilan, terutama di trimester akhir, sehingga perlu pemantauan dan penanganan yang tepat untuk menjaga keselamatan ibu dan janin.
- i) Solusio Plasenta adalah kondisi ketika plasenta terlepas sebagian atau seluruhnya dari dinding rahim sebelum bayi lahir. Kondisi ini bisa menyebabkan perdarahan dan mengganggu suplai oksigen serta nutrisi ke janin, sehingga termasuk keadaan yang berbahaya dan membutuhkan penanganan segera (Yunus dkk., 2020 dalam Pratiwi & Latila., 2024).