

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah masa yang sangat penting dalam kehidupan seorang wanita yang ditandai dengan berbagai perubahan, baik fisik, psikologis, maupun sosial. Menjelang persalinan, banyak ibu hamil mengalami kecemasan, terutama pada kehamilan pertama karena belum memiliki pengalaman sebelumnya. Hal ini dapat membuat ibu merasa khawatir dan kurang tenang dalam menghadapi proses persalinan (Putri et al., 2021 dalam Contesa & Handayani., 2025). Kecemasan adalah kondisi ketika seseorang merasa khawatir, takut, dan gelisah terhadap sesuatu yang belum terjadi atau kemungkinan yang akan terjadi di masa depan. Pada ibu hamil, terutama yang memiliki kehamilan berisiko, kecemasan ini sering muncul karena adanya kekhawatiran terhadap kesehatan dirinya dan bayi yang dikandungnya (Siti et al., 2024 dalam Kartika, Lutfbis & Susanto 2025). Kecemasan pada ibu hamil dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia ibu, pengalaman kehamilan sebelumnya, kondisi fisik, keadaan ekonomi, serta dukungan dari suami dan keluarga. Kurangnya pengetahuan tentang perubahan selama kehamilan juga dapat membuat ibu lebih mudah merasa cemas. Selain itu, masalah ekonomi dan kondisi sosial dapat menambah kekhawatiran ibu dalam menghadapi persalinan. Oleh karena itu, dukungan dari suami dan keluarga sangat penting agar ibu merasa lebih tenang, aman, dan tidak takut, sehingga proses kehamilan dan persalinan dapat berjalan dengan baik (Nuswantoro et al., 2024 dalam Kartika, Lutfbis, & Susanto., 2025).

Menurut World Health Organization (WHO, 2024), secara global sekitar 10%–25% ibu hamil mengalami gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi. Hal ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental masih sering terjadi selama masa kehamilan. Di United Kingdom, sebanyak 8,1% ibu hamil dilaporkan mengalami gangguan psikologis. Sementara itu, di France, sekitar 7,9% ibu yang sedang menjalani kehamilan pertama (primigravida) mengalami kecemasan selama kehamilan, 11,8% mengalami depresi, dan 13,2% mengalami

kecemasan (Apriliani dkk., 2023 dalam Novita, Ardiansyah, & Agustin, 2025; Arikalang dkk., 2023 dalam Windari, Putri & Diniyah, 2025).

Prevalensi kecemasan pada ibu hamil di Indonesia masih cukup tinggi. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2023, sekitar 34% ibu hamil mengalami kecemasan pada tingkat sedang hingga berat. Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah kecemasan pada ibu hamil masih perlu mendapat perhatian, terutama melalui dukungan keluarga dan pelayanan kesehatan yang tepat agar kesehatan ibu dan janin tetap terjaga (Kemenkes, 2023 dalam Sugarni et al., 2025). Di Pulau Sumatera, sekitar 52,3% dari 679.765 ibu hamil dilaporkan mengalami kecemasan saat menghadapi proses persalinan. Data ini menunjukkan bahwa kecemasan masih cukup sering dialami oleh ibu hamil. Oleh karena itu, diperlukan dukungan dan penanganan yang tepat, seperti dukungan keluarga dan tenaga kesehatan, agar ibu hamil dapat merasa lebih tenang selama kehamilan hingga menjelang persalinan (BPS, 2023 dalam Harahap., 2025).

Kecemasan yang tidak teratasi pada ibu hamil dapat berdampak buruk bagi ibu maupun janin. Ibu dapat mengalami gangguan fisik dan psikologis, seperti persalinan yang berlangsung lebih lama, preeklampsia, dan depresi. Selain itu, kecemasan selama kehamilan juga dapat meningkatkan risiko bayi lahir prematur, gangguan pertumbuhan dan perkembangan janin, serta berat badan lahir rendah (Prautami.,2024).

Ada banyak cara yang bisa dilakukan untuk membantu mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Salah satu cara yang saat ini banyak digunakan adalah *mindfulness*. *Mindfulness* adalah latihan untuk memusatkan perhatian pada kondisi yang sedang dirasakan saat ini dengan tenang, tanpa memikirkan hal-hal negatif secara berlebihan. Dengan melakukan *mindfulness*, ibu hamil dapat merasa lebih rileks, lebih mampu mengendalikan emosi, dan lebih tenang dalam menghadapi kehamilan serta persalinan. Teknik ini juga terbukti dapat membantu mengurangi stres dan rasa cemas selama masa kehamilan (Kabat-Zinn, 2023 dalam Sugarni et al., 2025). Penelitian menunjukkan bahwa program seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) dapat membantu mengurangi stres serta meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang. Kedua metode ini melatih individu untuk lebih fokus pada kondisi saat

ini, mengelola pikiran negatif, dan menenangkan diri sehingga tingkat kecemasan dapat berkurang (Guardino et al., 2020; Vieten & Astin, 2021 dalam Sugarni et al., 2025). Selain itu, metode seperti prenatal gentle yoga dan teknik pernapasan Nadhi Sodhana juga digunakan sebagai cara alternatif untuk membantu mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Metode ini dapat membantu ibu merasa lebih tenang, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta mempersiapkan ibu agar lebih siap dan rileks dalam menghadapi proses persalinan (Sri Utami Subagio, Rt. Miki Yulieti Pertasari, Fadhila Azkiya, Refi Lindawati, & Nurseha, 2024).

Dukungan keluarga sangat penting untuk membantu ibu hamil mengurangi kecemasan menjelang persalinan. Perhatian, kasih sayang, dan dukungan yang diberikan oleh keluarga dapat membuat ibu merasa lebih tenang, nyaman, dan tidak merasa sendirian dalam menghadapi kehamilan dan persalinan. Selain itu, keluarga juga berperan dalam membantu memenuhi kebutuhan ibu, memberikan semangat, serta mendampingi ibu selama proses kehamilan hingga persalinan. Dengan adanya dukungan keluarga yang baik, ibu akan merasa lebih percaya diri dan siap menghadapi persalinan, sehingga kesehatan ibu dan janin dapat lebih terjaga (Simon., 2018).

Keunggulan intervensi dukungan keluarga dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil adalah karena keluarga merupakan orang yang paling dekat dengan ibu. Perhatian, semangat, dan pendampingan dari keluarga dapat membuat ibu merasa lebih tenang, aman, dan tidak sendirian. Jika ibu merasa lebih tenang, rasa cemas akan berkurang sehingga ibu lebih siap menghadapi persalinan. Kondisi ini dapat membantu proses persalinan berjalan lebih lancar dan menurunkan risiko terjadinya masalah saat melahirkan. Selain itu, dukungan keluarga juga membuat ibu merasa lebih nyaman dan percaya diri selama kehamilan hingga persalinan (Sangkoy et al., 2020 dalam buku Handajani., 2021).

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan dukungan keluarga dapat membantu mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Dukungan yang diberikan keluarga, seperti perhatian, pendampingan, dan semangat, membuat ibu hamil merasa lebih tenang, aman, dan tidak sendirian. Hal ini dapat membantu ibu lebih siap menghadapi kehamilan dan proses persalinan. (Hasan & Amalia., 2024). Dengan judul *“Dukungan Keluarga Mengatasi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil*

Primigravida di Puskesmas Kabila Kabupaten Bone Bolango”, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mendapatkan dukungan keluarga yang baik cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Demikian pula, temuan studi ini memperlihatkan bahwa semakin baik dukungan keluarga yang diterima ibu hamil, maka semakin berkurang tingkat kecemasan yang dirasakan (Ishak, Nurdin & Katili., 2025). engan judul “*Gambaran Dukungan Keluarga Untuk Mengatasi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida*”, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden yang mendapatkan dukungan keluarga yang baik cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Sebaliknya, ibu hamil dengan dukungan keluarga yang kurang cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi. Selain itu, temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki peran penting dalam membantu ibu hamil merasa lebih tenang, nyaman, dan siap menghadapi kehamilan serta persalinan (Arifin, Kundre, & Rompas., 2015). Berikut adalah judul artikel “*Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Proses Persalinan Di Puskesmas Budilatama Kecamatan Gadung Kabupaten Buol Provinsi Sulawesi Tengah*”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan ibu hamil di Puskesmas Budilatama Kabupaten Buol. Hal ini berarti bahwa semakin baik dukungan keluarga yang diberikan, maka kecemasan ibu hamil cenderung semakin berkurang (Ike, Putri & Fujiana., 2021). Dengan judul “*Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Melakukan Kunjungan Antenatal Care (ANC) Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Sagatani*”, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan ibu hamil. Artinya, semakin baik dukungan keluarga yang diberikan, maka kecemasan ibu hamil dalam melakukan kunjungan ANC cenderung lebih rendah. Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar dukungan keluarga terus ditingkatkan sebagai salah satu cara yang efektif untuk membantu mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk mengangkat studi kasus yang berjudul “Penerapan Dukungan Keluarga untuk Mengatasi Kecemasan pada Ibu Hamil di Desa Sitinjo II Wilayah Kerja Puskesmas Sitinjo Kabupaten

Dairi Tahun 2026”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka ditemukan adalah “Bagaimana Penerapan Dukungan Keluarga Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil Di Desa Sitinjo II Wilayah Kerja Puskesmas Sitinjo Kabupaten Dairi Pada Tahun 2026.”

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

Menggambarkan Penerapan Dukungan Keluarga Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan karakteristik pasien Ibu Hamil (nama, umur, pekerjaan, pendidikan), karakteristik yang berkaitan dengan masalah yang diteliti.
- b. Menggambarkan kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan Dukungan Keluarga.
- c. Menggambarkan kecemasan ibu hamil setelah dilakukan Dukungan Keluarga.
- d. Membandingkan kecemasan ibu hamil sebelum dan setelah dilakukan Dukungan Keluarga.

D. Manfaat Studi Kasus

1. Bagi Subjek

Studi kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat langsung bagi ibu hamil dalam mengurangi kecemasan melalui dukungan keluarga. Dengan adanya perhatian, pendampingan, dan semangat dari keluarga, ibu hamil dapat merasa lebih tenang, nyaman, dan percaya diri dalam menjalani kehamilan serta menghadapi persalinan. Dukungan keluarga merupakan cara yang sederhana, aman, dan mudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui dukungan ini, diharapkan ibu hamil dapat mengurangi rasa cemas, lebih siap menghadapi persalinan, serta menjalani masa kehamilan dengan lebih nyaman.

2. Bagi Tempat Studi Kasus

Studi kasus ini diharapkan dapat memberikan pengalaman langsung kepada peneliti dalam merawat ibu hamil yang mengalami kecemasan. Melalui penelitian ini, peneliti dapat belajar bagaimana menerapkan dukungan keluarga untuk membantu ibu hamil merasa lebih tenang dan siap menghadapi persalinan. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman peneliti tentang manfaat dukungan keluarga sebagai cara yang sederhana, aman, dan efektif untuk membantu mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Studi kasus ini diharapkan dapat memberikan pengalaman langsung kepada peneliti dalam memberikan asuhan keperawatan pada ibu hamil yang mengalami kecemasan. Melalui studi kasus ini, peneliti dapat lebih memahami cara mengurangi kecemasan dengan memanfaatkan dukungan keluarga. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menambah pengetahuan peneliti mengenai manfaat dukungan keluarga sebagai cara yang sederhana, aman, dan efektif dalam membantu menurunkan kecemasan pada ibu hamil.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Studi kasus ini diharapkan dapat memperkaya literatur di institusi terkait intervensi penerapan dukungan keluarga, khususnya bagi program studi kesehatan atau keperawatan. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi dan dasar pengembangan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan upaya penurunan kecemasan pada ibu hamil melalui dukungan keluarga