

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN KELUARGA
DENGAN KECEMASAN IBU HAMIL MENGHADAPI KELAHIRAN ANAK
PERTAMA PADA MASA TRIWULAN KETIGA**

Reta Budi Aprianawati
Rr. Indah Ria Sulistyorini S.Psi., Psi

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil menghadapi kelahiran anak pertama pada masa triwulan ketiga. Dugaan awal yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil menghadapi kelahiran anak pertama pada masa triwulan ketiga. Semakin tinggi dukungan keluarga yang diterima, maka semakin rendah kecemasan ibu hamil menghadapi kelahiran anak pertama pada masa triwulan ketiga.

Subjek dalam penelitian ini adalah ibu hamil dengan usia kandungan tujuh sampai sembilan bulan yang mengandung anak pertama dan memiliki suami. Teknik pengambilan subjek yang digunakan adalah metode *purposive*. Skala Kecemasan Ibu Hamil mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Maher (Calhoun dan Acocella, 1990). Skala Dukungan Keluarga mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Taylor (1995).

Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi program SPSS 12,0 *for windows* untuk menguji apakah terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil menghadapi kelahiran anak pertama pada masa triwulan ketiga. Korelasi *product moment* dari *Pearson* menunjukkan korelasi sebesar $r = -0,392$ dengan $p = 0,006$ yang artinya ada hubungan yang sangat signifikan antara dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil menghadapi kelahiran anak pertama pada masa triwulan ketiga. Jadi hipotesis penelitian diterima.

Kata Kunci: Dukungan Keluarga, Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Kelahiran Anak Pertama Pada Masa Triwulan Ketiga

A. PENGANTAR

Latar Belakang Masalah

Kehamilan pertama bagi seorang wanita merupakan salah satu periode krisis dalam kehidupannya. Pengalaman baru ini memberikan perasaan yang bercampur baur, antara bahagia dan penuh harapan dengan kekhawatiran tentang apa yang akan dialaminya semasa kehamilan. Kecemasan tersebut dapat muncul karena masa panjang saat menanti kelahiran penuh ketidakpastian, selain itu bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan walaupun apa yang dibayangkannya belum tentu terjadi. Situasi ini menimbulkan perubahan drastis, bukan hanya fisik tetapi juga psikologis (Kartono, 1992).

Bulan September - November 2003, Seksi Pelayanan Khusus Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat bekerja sama dengan RS Jiwa Bandung, RS Jiwa Cimahi, dan Bagian Psikiatri FKUP/ RSHS melakukan survei kesehatan jiwa pada ibu hamil dan menyusui di 112 puskesmas 24 kabupaten Provinsi Jawa Barat. Hasil penelitian ini menunjukkan, 798 orang atau (27%) dari 2.928 responden ibu hamil dan menyusui, menunjukkan tanda gangguan psikiatri berupa kecemasan atau ansietas, (www.pikiranrakyatbandung.com).

Taylor (1995) mengatakan bahwa kecemasan ialah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman. Perasaan yang

tidak menyenangkan ini umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis (seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, dan lain-lain) dan gejala-gejala psikologis (seperti panik, tegang, bingung, tak dapat berkonsentrasi, dan sebagainya).

Dengan makin tuanya kehamilan, maka perhatian dan pikiran ibu hamil mulai tertuju pada sesuatu yang dianggap klimaks, sehingga kegelisahan dan ketakutan yang dialami ibu hamil akan semakin intensif saat menjelang persalinan (Kartono, 1992). Rasa takut menjelang persalinan menduduki peringkat teratas yang paling sering dialami ibu selama hamil ([Lestaringasih, 2006](#)).

Merujuk pada teori *Buffering Hypothesis* yang berpandangan bahwa dukungan sosial mempengaruhi kesehatan dengan cara melindungi individu dari efek negatif stress. Perlindungan ini akan efektif hanya ketika individu menghadapi stressor yang berat. Dukungan keluarga terutama dukungan yang didapatkan dari suami akan meimbulkkan ketenangan batin dan perasaan senang dalam diri isteri (Dagun, 1991).

Berdasarkan paparan diatas, dukungan keluarga yang diberikan kepada wanita hamil dapat menumbuhkan perasaan tenang, aman, dan nyaman sehingga dapat mempengaruhi kecemasan ibu hamil.

Tinjauan Pustaka

Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Kelahiran Anak Pertama

Pada Masa Triwulan Ketiga

Menurut Lazarus (1976) kecemasan ialah suatu kondisi psikologis yang mengancam keberadaan diri individu, dimana hal yang menyebabkan ancaman itu bersifat tidak jelas sehingga individu merasa tidak tahu, bingung, dan takut untuk dapat menghadapi masa yang akan datang. Maramis (1980) mengatakan bahwa kecemasan adalah suatu ketegangan, rasa tidak aman, kekhawatiran, yang timbul karena dirasakan akan mengalami kejadian yang tidak menyenangkan. Menghadapi kelahiran bayi merupakan suatu situasi atau kondisi konkrit yang mengancam diri yang menyebabkan perasaan tegang, kuatir, takut, pada wanita hamil pertama (Zanden, 1985).

Menurut Heerdjan dan Hudono (Hermawati dkk, 1994) bahwa pada kehamilan triwulan ketiga, kehidupan psikologi dan emosional wanita hamil dikuasai oleh perasaan dan pikiran mengenai persalinan yang akan datang dan tanggung jawab sebagai ibu yang akan mengurus anaknya. Wanita yang baru pertama kali mengandung, akan merasa gelisah, was-was, dan takut menghadapi rasa sakit menjelang saat melahirkan.

Dari uraian di atas, disimpulkan bahwa kecemasan yang dialami wanita selama kehamilan itu akan semakin intensif pada saat minggu-minggu terakhir menjelang persalinan. Dari berbagai macam definisi kecemasan ini, maka penulis mengambil kesimpulan bahwa kecemasan ibu hamil menghadapi kelahiran anak

pertama masa triwulan ketiga adalah suatu kondisi psikologis atau perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan yang mengancam individu pada masa kandungan tujuh – sembilan bulan dimana objek kecemasan itu tidak jelas atau samar-samar yang dikarenakan adanya perubahan-perubahan fisiologis seperti perubahan bentuk tubuh ataupun rahim yang semakin membesar dan perut menurun serta tekanan-tekanan yang dirasakan dalam perut yang menyebabkan ketidakstabilan kondisi psikologis, seperti merasa takut, kuatir, was-was dan tidak tahu apa yang akan terjadi dan yang harus dia lakukan setelah anak pertamanya lahir.

Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga didefinisi dari dukungan sosial. Definisi dukungan sosial sampai saat ini masih diperdebatkan bahkan menimbulkan kontradiksi (Yanuasti, 2001). Dukungan sosial sering dikenal dengan istilah lain yaitu dukungan emosi yang berupa simpati, yang merupakan bukti kasih sayang, perhatian, dan keinginan untuk mendengarkan keluh kesah orang lain. Sejumlah orang lain yang potensial memberikan dukungan tersebut disebut sebagai *significant other*, misalnya sebagai seorang istri *significant other* nya adalah suami, anak, orang tua, mertua, dan saudara-saudara.

Sarafino (1990) mengatakan bahwa kebutuhan, kemampuan, dan sumber dukungan mengalami perubahan sepanjang kehidupan seseorang. Keluarga merupakan lingkungan pertama yang dikenal oleh individu dalam proses sosialisasinya. Dukungan keluarga merupakan bantuan yang dapat diberikan kepada

keluarga lain berupa barang, jasa, informasi dan nasehat, yang mana membuat penerima dukungan akan merasa disayang, dihargai, dan tentram (Taylor, 1995). Rodi dan Salovey (Smet, 1994) mengungkapkan bahwa keluarga dan perkawinan adalah sumber dukungan sosial yang paling penting.

Dari definisi yang disebutkan, penulis mengambil kesimpulan bahwa dukungan keluarga sangat bermanfaat dalam pengendalian seseorang terhadap tingkat kecemasan dan dapat pula mengurangi tekanan-tekanan yang ada pada konflik yang terjadi pada dirinya. Dukungan tersebut berupa dorongan, motivasi, empati, ataupun bantuan yang dapat membuat individu yang lainnya merasa lebih tenang dan aman. Dukungan didapatkan dari keluarga yang terdiri dari suami, orang tua, ataupun keluarga dekat lainnya. Dukungan keluarga dapat mendatangkan rasa senang, rasa aman, rasa puas, rasa nyaman dan membuat orang yang bersangkutan merasa mendapat dukungan emosional yang akan mempengaruhi kesejahteraan jiwa manusia. Dukungan keluarga berkaitan dengan pembentukan keseimbangan mental dan kepuasan psikologis.

Hipotesis

Dalam penelitian ini diajukan hipotesis yang berbunyi sebagai berikut: ada hubungan negatif antara dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil menghadapi kelahiran anak pertama pada masa triwulan ketiga. Semakin tinggi dukungan keluarga maka akan semakin rendah tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi kelahiran anak pertama pada masa triwulan ketiga.

B. METODE PENELITIAN

Identifikasi Variabel-variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel bebas : Dukungan Keluarga.
2. Variabel tergantung : Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Kelahiran Anak Pertama Pada Masa Triwulan Ketiga.

Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Kelahiran Anak Pertama Pada Masa Triwulan Ketiga

Kecemasan ibu hamil anak pertama masa triwulan ketiga yaitu perasaan atau kondisi psikologis yang tidak menyenangkan dikarenakan adanya perubahan fisiologis yang menyebabkan ketidakstabilan kondisi psikologis, serta ditandai dengan gejala-gejala fisiologis maupun psikologis dan terjadi saat individu mengalami tekanan perasaan, frustrasi, khawatir, serta ketakutan yang dialami wanita hamil yang akan melahirkan anak pertama dan usia kandungan pada triwulan ketiga yaitu tujuh sampai sembilan bulan. Kecemasan ibu hamil menghadapi kelahiran anak pertama pada masa triwulan ketiga diukur dengan menggunakan skala kecemasan ibu hamil yaitu skala yang disusun oleh peneliti yang dibuat berdasarkan aspek emosional, kognitif, dan fisiologis. Semakin tinggi skor skala maka semakin tinggi

tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi kelahiran anak pertama pada masa triwulan ketiga tersebut.

2. Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga adalah bantuan yang bermanfaat secara emosional dan memberikan pengaruh positif yang berupa informasi, bantuan instrumental, emosi, maupun penilaian yang diberikan oleh anggota keluarga yang terdiri dari suami, orang tua, maupun saudara lainnya terhadap wanita hamil yang akan melahirkan anak pertamanya pada masa triwulan ketiga untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikisnya. Dukungan keluarga diukur dengan menggunakan skala dukungan keluarga yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek penilaian, aspek instrumental, aspek informasi, dan aspek emosional. Semakin tinggi skor pada skala tersebut maka semakin tinggi dukungan keluarga yang diterima oleh ibu hamil yang akan melahirkan anak pertamanya.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah para ibu hamil yang akan melahirkan bayi pertamanya dan usia kandungannya sudah masuk pada triwulan ketiga yakni tujuh sampai sembilan bulan yang memeriksakan kandungannya di beberapa Rumah Sakit Bersalin Purwokerto. Subjek yang dikenakan dalam penelitian ini menggunakan tehnik pengambilan sample secara *purposive*.

Metode Pengumpulan Data

Skala sebagai metode untuk pengumpulan data yang bertujuan untuk dapat mengungkap besarnya dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil menghadapi kelahiran anak pertama pada masa triwulan ketiga.

Skala Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Kelahiran Anak Pertama Pada Masa Triwulan Ketiga

Skala kecemasan dimaksudkan untuk mengungkapkan tinggi rendahnya kecemasan ibu hamil menghadapi kelahiran anak pertama pada masa triwulan ketiga. Skala kecemasan ibu hamil terdiri dari aspek emosional, kognitif, dan fisiologis. Aspek-aspek tersebut disusun menjadi aitem-aitem yang berupa pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*). Jumlah total aitem pada skala ini adalah 50 aitem yang mempunyai empat alternatif jawaban yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai).

Skala Dukungan Keluarga

Skala dukungan keluarga dimaksudkan untuk mengungkapkan tinggi rendahnya dukungan keluarga yang diterima ibu selama masa kehamilannya. Skala Dukungan Keluarga terdiri dari aspek penilaian, instrumentar, informasional, dan emosional. Aspek-aspek tersebut disusun menjadi aitem-aitem yang berupa pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*). Jumlah total aitem pada skala ini adalah 50 aitem yang mempunyai empat alternatif jawaban yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai).

Metode Analisis Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini akan dianalisis secara statistik dengan menggunakan teknik Korelasi *Product Moment* dari Pearson untuk mengetahui hubungan antara Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Kelahiran Anak Pertama Pada Masa Triwulan Ketiga. Untuk mempermudah perhitungan statistik, maka dilakukan analisis dengan menggunakan bantuan program *Statistical Package for Social Science (SPSS) 12.00 for Windows*.

C. HASIL PENELITIAN

Tabel 1
Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	X Min	X Max	Mean	SD	X Min	X Max	Mean	SD
K I H	33	132	82,5	16,5	46	87	69,5	10,884
D K	40	160	100	20	98	160	138,725	13,10899

Keterangan : K I H = Kecemasan Ibu hamil Menghadapi Kelahiran Anak Pertama
D K = Dukungan Keluarga

Table 2
Kategorisasi Data Variabel Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Kelahiran Anak Pertama Pada Masa Triwulan Ketiga

Kategori	Rentang Skor	Jumlah	Prosentase
Sangat Rendah	$x < 52,8$	2	5 %
Rendah	$52,8 < x < 72,6$	21	52,5 %
Sedang	$72,6 < x < 92,4$	17	42,5 %
Tinggi	$92,4 < x < 112,2$	0	0 %
Sangat Tinggi	$x > 112,2$	0	0 %
Total		40	100 %

Tabel 3

Kategorisasi Data Variabel Dukungan Keluarga

Kategori	Rentang Skor	Jumlah	Prosentase
Sangat Rendah	$x < 64$	0	0 %
Rendah	$64 \leq x < 88$	0	0 %
Sedang	$88 \leq x < 112$	2	5 %
Tinggi	$112 \leq x < 136$	14	35 %
Sangat Tinggi	$x \geq 136$	24	60 %
Total		40	100 %

Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil menghadapi kelahiran anak pertama masa triwulan ketiga memiliki korelasi sebesar $r = -0,392$ dengan $p = 0,006$. Angka tersebut menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara kedua variabel. Dengan demikian, maka hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil menghadapi kelahiran anak pertama masa triwulan ketiga diterima.

D. PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa koefisien korelasi $r = -0,392$ dengan $p = 0,006$ ($p < 0,01$). Berdasarkan hasil analisis data tersebut diketahui bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan ada hubungan negatif antara dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil menghadapi kelahiran anak pertama pada masa triwulan ketiga diterima. Artinya semakin tinggi dukungan keluarga maka akan semakin rendah tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi kelahiran anak pertama pada masa triwulan ketiga, demikian sebaliknya.

Diterimanya hipotesis menunjukkan bahwa dukungan keluarga berpengaruh terhadap kecemasan menghadapi kelahiran anak pertama yang dialami oleh ibu hamil. Dukungan keluarga terhadap ibu hamil dapat menyebabkan adanya ketenangan batin dan perasaan senang dalam diri ibu hamil. Keluarga mempunyai peran utama dalam memberi dorongan kepada istri sebelum pihak lain turut memberi dorongan (Dagun, 1990).

Zanden (2007) mengatakan bahwa menghadapi masa persalinan merupakan suatu kondisi konkrit yang mengancam diri ibu hamil yang menyebabkan perasaan tegang, kuatir, dan takut. Untuk itu, ibu hamil berusaha untuk dapat berhasil dalam menghadapi situasi tersebut sebaik-baiknya sampai masa persalinan tiba. Adanya perubahan fisiologis yang menimbulkan ketidakstabilan kondisi psikologis selama hamil menumbuhkan kekhawatiran yang terus menerus dalam menghadapi kelahiran bayi pada wanita hamil pertama. Perasaan demikian akan terwujud dalam bentuk suatu kecemasan. Kecemasan yang diikuti adanya perasaan bimbang, ada kalanya kurang disadari oleh yang bersangkutan sehingga bertahan lama dalam dirinya yang semakin lama akan memiliki frekuensi dan intensitas yang lebih tinggi. Perubahan emosi tersebut tidak sama pada setiap wanita hamil. Perbedaan tersebut tergantung pada kepribadian individu, tipe stres yang pernah dialami, dan dukungan emosi yang didapat dari wanita tersebut (Effendi & Tjahjono, 1999).

Beberapa peneliti mengisyaratkan adanya peningkatan ketergantungan baik fisik dan psikologis pada perempuan hamil. Penelitian Werner (2000) menyimpulkan bahwa perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada wanita hamil meningkatkan

dependency need. Penelitian tersebut juga menunjukkan kebutuhan akan perhatian yang lebih besar, keinginan memastikan bahwa bantuan yang dibutuhkan telah tersedia, dan keinginan akan keterlibatan teman dan keluarga. Hal ini diperkuat dengan penelitian Marks & Kumar (Oktavia, 2001) yang menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami oleh wanita hamil lebih banyak terdapat pada mereka yang kurang mendapat dukungan sosial. Faktor yang dapat mengurangi kecemasan yang terjadi pada wanita yang akan melahirkan adalah adanya dukungan keluarga yang dapat berupa dari suami, keluarga atau saudara lainnya, orang tua, dan mertua.

Dukungan keluarga yang didapatkan calon ibu akan menimbulkan perasaan tenang, sikap positif terhadap diri sendiri dan kehamilannya, maka diharapkan ibu dapat menjaga kehamilannya dengan baik sampai saat persalinan. Dengan memiliki dukungan keluarga diharapkan wanita hamil dapat mempertahankan kondisi kesehatan psikologisnya dan lebih mudah menerima perubahan fisik serta mengontrol gejala emosi yang timbul. Dukungan keluarga terutama dukungan yang didapatkan dari suami akan menimbulkan ketenangan batin dan perasaan senang dalam diri isteri (Dagun, 1991).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 52,5 % subjek ibu hamil menghadapi kelahiran anak pertama berada pada kategori kecemasan rendah, 60% subjek menilai bahwa dukungan yang diperoleh dari keluarganya sangat tinggi. Dukungan keluarga yang tinggi disebabkan adanya dukungan emosional, dukungan insrumental, dukungan informasional, dan penilaian yang baik yang diberikan dari keluarga kepada ibu hamil, yang mampu menumbuhkan terjalinnya hubungan yang baik antara

keluarga dan ibu hamil dan mencegah kecemasan yang timbul akibat perubahan fisik yang mempengaruhi kondisi psikologisnya. Wanita hamil dengan dukungan keluarga yang tinggi tidak akan mudah menilai situasi dengan kecemasan, karena wanita hamil dengan kondisi demikian tahu bahwa akan ada keluarganya yang membantu. Wanita hamil dengan dukungan keluarga yang tinggi akan mengubah respon terhadap sumber kecemasan dan pergi kepada keluarganya untuk mencurahkan isi hatinya. Sejalan dengan penelitian ini, Sagrestano, dkk (1999) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa dukungan sosial yang ditunjukkan memberikan efek yang bermanfaat pada kesehatan fisik dan mental pada wanita hamil.

Pada penelitian juga didapatkan sumbangan afektif dukungan keluarga terhadap kecemasan ibu hamil menghadapi kelahiran anak pertama pada masa triwulan ketiga yaitu sebesar 15,4%. Hal ini menunjukkan terdapat 84,6% variabel lain yang mempengaruhi timbulnya kecemasan menghadapi kelahiran bayi pada wanita hamil pertama. Kemungkinan variabel-variabel lain tersebut antara lain adalah status sosial ekonomi dan tingkat pengetahuan tentang kehamilan. Seorang wanita hamil pertama yang belum mapan sosial ekonominya akan merasa kuatir, dan takut dalam memenuhi kebutuhan bayi yang akan dilahirkan, dan sebaliknya. Kecemasan menghadapi kelahiran bayi juga dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan tentang kehamilan. Seorang wanita hamil pertama yang mempunyai pengetahuan tentang kehamilan dengan baik memungkinkan dirinya mampu mengantisipasi dan mempersiapkan diri untuk dapat mengatasi kecemasan dalam menghadapi kelahiran bayinya begitupun juga sebaliknya.

Dalam melakukan penelitian terdapat kelemahan metodologi yaitu proporsi dukungan keluarga tidak eksplisit. Sumber dukungan keluarga yang terdiri dari suami, orang tua, ataupun keluarga yang lainnya tidak memiliki pembagian presentase yang jelas. Pada skala kecemasan ibu hamil yang dibuat sendiri oleh peneliti, terdapat aitem yang mengandung *social desirability* sehingga menyebabkan rendahnya validitas dan reliabilitas pada alat ukur.

E. KESIMPULAN

Hasil analisis data dan pembahasan pada penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil menghadapi kelahiran anak pertama pada masa triwulan ketiga. Hasil tersebut membuktikan bahwa semakin tinggi dukungan keluarga yang diterima ibu hamil menghadapi kelahiran anak pertama pada masa triwulan ketiga maka akan semakin rendah kecemasan yang dialami oleh ibu hamil tersebut, begitupun sebaliknya semakin rendah dukungan keluarga yang diterima ibu hamil menghadapi kelahiran anak pertamanya pada masa triwulan ketiga maka akan semakin tinggi kecemasan yang dialami ibu hamil tersebut. Sumbangan afektif dukungan keluarga terhadap kecemasan ibu hamil menghadapi kelahiran sebesar 15,4% dan 84,6% lainnya merupakan sumbangan faktor-faktor lain diluar dukungan keluarga.

F. SARAN

1. Bagi peneliti selanjutnya

Kecemasan wanita pada masa kehamilan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lain antara lain keadaan pribadi ibu hamil, tingkat pengetahuan wanita hamil tentang kelahiran dan persalinan, status pernikahan, status sosial ekonomi, kecemasan terhadap bayi yang dikandung, dan sebagainya yang perlu diperhatikan pada penelitian selanjutnya.

Selain itu disarankan untuk lebih memperhatikan konten pada variabel-variabelnya. Pada penelitian yang menggunakan sumber dukungan dari keluarga disarankan untuk membagi dukungan secara proporsional dengan jelas sesuai dengan sumber-sumber yang dituju. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan alat ukur yang sudah teruji validitas dan reabilitas yang tinggi dan tidak mengandung *social desirability*.

2. Bagi Ibu Yang Menghadapi Kelahiran

Pada kehamilan pertama, sangat perlu kiranya bagi ibu hamil untuk mempersiapkan diri baik secara fisik maupun secara psikis. Secara fisik dapat dilakukan dengan cara menjaga kesehatan dengan makanan yang bergizi, berolahraga yang diperuntukan ibu hamil, memeriksakan kandungan secara berkesinambungan, dan sebagainya. Secara psikis adalah usia yang cukup, bersikap positif dalam menghadapi kehamilan, mampu mengendalikan emosi dalam rangka kesanggupan untuk menyesuaikan diri dalam situasi tertentu dan menambah pengetahuan tentang

kehamilan dan persalinan. Semua hal itu ditunjukkan untuk menjaga kesehatan ibu dan anak dan menghindari munculnya kecemasan pada ibu hamil.

3. Bagi Keluarga

Keluarga diharapkan tetap terus memberikan dukungannya. Dengan adanya dukungan dari keluarga maka akan membantu ibu hamil dalam mengatasi masalah yang dialaminya selama masa kehamilan dan menjelang proses kelahiran yang akan menghindarkan ibu hamil dari kecemasan. Keluarga dari wanita yang sedang hamil seyogyanya mempunyai pengertian dan pengetahuan yang cukup tentang proses atau perubahan yang dialami oleh para wanita hamil yang dapat menghindari atau mengatasi kemungkinan terjadinya konflik dan akan mempermudah wanita hamil tersebut menyesuaikan diri dalam menghadapi kehamilannya serta mengurangi kecemasan selama menanti persalinan.

4. Bagi Lembaga

Kecemasan menghadapi persalinan dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor yang bersifat nyata ataupun yang bersifat tidak jelas pada kejadian yang akan datang. Untuk mengantisipasi kecemasan pada ibu hamil, pihak rumah sakit yang berkompeten menangani ibu hamil disarankan agar menyediakan jasa konsultasi yang berguna bagi ibu hamil untuk dapat terhindar dari kecemasan yang timbul.

DAFTAR PUSTAKA

- Alif Mu'arifah. 2005. Hubungan Kecemasan dan Agresivitas. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, Vol 2, 102-111
- Alisjahbana, A; Sidharta, M & Brouwer, M. A. W. 1984. *Menuju Kesehatan Jiwa*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Arthur & Coleman, L. 1980. *Psikologi Untuk Wanita Hamil*. (Terjemahan : Mirianty. S). Jakarta: Indah Jaya
- Atkinson, R. L. 1983. Alih Bahasa Nurjdanah Taufiq. *Pengantar Psikologi Jilid 2*. Jakarta: Erlangga
- Azwar, S. 2001. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- _____. 2004. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bucklew. 1980. *Paradigma for Psychology: A Contribution To Case History Analysis*. New York: J. B Lippen Cott Company
- Calhoun, J. F and Acocella, J. R. 1990. *Psychology Of Adjustment and Human Relationship*. New York: Mc Graw Hill Book Company
- Cohen, S. and Syme, S. L. 1985. *Social Support and Health*. London. Academic Press. Inc
- Conel, dkk. 1994. Impact Of Social Support, Social Cognitive Variables and Perceived Treat On Depression among Adult With Diabetes. *Journal Of Health Psychology*. Vol 13. No. 3. 263-273
- Darmayanti, N. 1995. *Pengaruh Pemberian Informasi Melalui Diskusi Kelompok Terhadap Penurunan Stres Pada Wanita Hamil*. Tesis. Tidak Diterbitkan. Yogyakarta: Program Pasca Sarjana Universitas Gadjah Mada.
- Dagun, S. M. 1990. *Psikologi Keluarga: Peranan Ayah Dalam Keluarga*. Jakarta: Rineka Cipta

- Dariyo, A. 1997. *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Kelahiran Bayi Pada Wanita Hamil Pertama*. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
- Dimitrovsky, L., Itskowitz, R., Lev, S. 1998. Relationship of Maternal and General Self-Acceptance to Prepartum and Postpartum Affective Experience. *Journal Of Psychology*, 132. [Http://www.questia.com](http://www.questia.com). 21/11/06
- Duncan, S. C., Duncan, T. E., Strycker, L. A., Sources and Types of Social Support In Youth Physical Activity. *Health Psychology*, Vol.24. 3-10
- Dwita , A., & Natalia, J. 2002. Pengaruh Musik terhadap Kecemasan Penderita Katarak Menjelang Operasi. *Anima*, Vol 17, 179-195
- Effendi, R. W., dan Thahjono, E. 1999. Hubungan Antara Perilaku Coping pada Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil Anak Pertama. *Anima*, Vol. 14. 54, 224-228
- Sofiana, E. 2005. *Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri Perempuan Pada Masa Menopause*. Naskah Publikasi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia
- Fisher, A. B. 1987. *Interpersonal Communication Pragmatics of Human Relationship*. New York: Random House.
- Greenberger, D & Padesky, A. C. 2004. *Manajemen Pikiran*. Bandung: Kaifa
- Hartanti. 2002. Peran *Sense Of Humor* dan Dukungan Sosial Pada Tingkat Depresi Penderita Pascastroke. *Anima*, Vol 17, 107-119
- Hermawati, I; Hartanti & Lasmono, H. K. 1994. Hubungan Antara Kecemasan Pada Kehamilan Akhir Triwulan Ketiga Dengan Lama Persalinan Pada Ibu Yang Melahirkan Anak Pertama. *Anima*, Vol IX, 34, 63-68
- Karanina, S. D., Suyasa, P. T. 2005. Hubungan Persepsi Terhadap Dukungan dan Penyesuaian Diri Istri pada Kehamilan Anak Pertama. *Jurnal Pronesis*, Vol 7, 79-101

- Kartono, K. 1992. *Psikologi Wanita Jilid 2: Mengenal Wanita Sebagai Ibu Dan Nenek*. Bandung: Mandar Maju
- Krohne, H. W., Slagen, K. E. Influence Of Social Support On Adaption To Surgery. *Health Psychology. Vol 24. 1.* 101-105
- Kuper, A & Kuper, J. 2000. *The Social Science Encychlopedia: First Edition*. Terjemahan: Haris Munandar. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Laros, 2006. Mother and Baby. [Http://www.google.com](http://www.google.com). 06/09/06
- Lazarus, R. 1976. *Pattern of Adjusment and Human Efectiveness*. Tokyo: Mc. Graw – Hill
- Lestningsih, S. 2006. Peran Pria Dalam Kehamilan. [Http://www.ayahbunda.com](http://www.ayahbunda.com). 03/01/07
- Louise, M. 2006. Milis Nakita: Keluhan Hamil. [Http://www.milis-nakita@news.gramedia-majalah.com](http://www.milis-nakita@news.gramedia-majalah.com). 12/11/06
- Maramis, W. F. 1980. *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Universitas Airlangga
- Marks, M. & Kumar, R. C. 1998. Depression After Childbirth. Dalam S. Checkley (Ed). *The Management Of Depression*. Oxford: Blackwell Science. Ltd
- Monks, K. J; Knoers, A. M. P dan Haditono, S. R. 1992. *Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Muthe, M. G; Pasaribu, B: Widyastuti. 2000. *Pengalaman Ngidam dan Hamil Pertama: Dilengkapi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Penerbit Papas Sinar Sinarti
- Pitt, B. 1994. Kehamilan dan Persalinan: *Menikmati Tugas Sebagai Ibu*. Jakarta: Arcan

- Priest, R. 1991. *Bagaimana Cara Mencegah Stres dan Depresi*. Semarang: Dahara Prize
- Retnowati, L., Singgih, Y. S., & Suparman, M. Y. 2005. Persepsi Remaja Ketergantungan Napza Mengenai Dukungan Keluarga Selama Masa Rehabilitasi. *Arkhe*, Vol 10, 76-88
- Rosenbaum, M. 1988. *Learned Resourcefulness Stress and Self Regulation*. Handbook of Life Stress Cognition Health. Tel Aviv: University
- Sagrestano, L. M., Feldman, P., Rini, C. K., Woo, G., Schetter, C. D., Ethnicity and Social Support During Pregnancy. *American Journal Of Community Psychology*, Vol. 27. 869. <http://www.questia.com>. 21/1106
- Sarafino, E. P. 1990. *Health Psychology*. 2nd edition. New York. John Willey & Sons. Inc
- Sarason, I. G., Sarason, B. R., Shearin, G. H. 1986. Sosial Support As An Individual Different Varibel: It's Stability, Origins And Relation Aspects, *Journal Of Personality And Social Psychology*. Vol 50. 845-855
- Schaie, K. W & Willis, S. L. 1991. *Adult The Development And Aging* (3rd edition). New York Harper Collins Publisher. Inc
- Scrimshaw, E. W., Siegel, K. 2003. Perceived Barries to Social Support from Family and Friends Among Older Adults With HIV/AIDS. *Journal of Psychology*, 8. 738-752. <http://www.questia.com> 23/11/06
- Shapiro, L. E. 1998. *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo
- Surininah. 2004. Stres Dalam Kehamilan Berpengaruh Buruk. <http://www.google//infoibu.com> 10/12/06
- Suryabrata. 2004. *Pengembangan Alat Ukur Psikologi*. Yogyakarta: Andi Offset

Taylor, S. E. 1995. *Health Psychology*. Singapore: Mc. Graw – Hill. Inc

Tucker – Ladd, C. 1997. Theories Explaining Stress and Anxiety.
www.mentalhelp.net 14/04/07

Yanuasti, I. M. 2001. *Hubungan Suami Terhadap Istri Dengan Kestabilan Emosi Istri Dengan Kestabilan Emosi Istri Pada Masa Kehamilan*. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata

Zanden, J. V; Crandell, T. L; Crandell, C. H., 2007. *Human Development:Eight Edition*. New York: Mc. Graw – Hill International Edition

_____. Akibat “Beban Ganda” Perempuan Rentan Stres.
[Http://www.google/pikiranrakyatbandung.com](http://www.google/pikiranrakyatbandung.com) 25/03/07

_____. Pria Diusulkan Cuti Saat Istrinya Melahirkan. [Http://www.kompas.com](http://www.kompas.com)
23/12/07

_____. Seminar Happy Babies Begin With Happy Pregnancies.
[Http://www.google/medicastore.com](http://www.google/medicastore.com) 25/03/07

_____. Trauma Kehamilan dan Pengaruhnya Pada Janin.
[Http://www.google.nakita.com](http://www.google.nakita.com) 23/12/06